

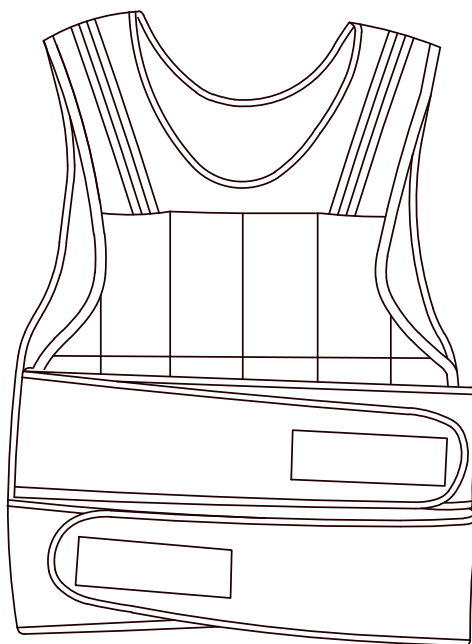


FITENGINE

GEWICHTSWESTE

20 KG

03670



DE

EN FR

ES IT

Gebrauchsanleitung

Operating Instructions

Mode d'emploi

Manual de instrucciones

Istruzioni per l'uso



Inhalt

Lieferumfang	3
Signalwörter	3
Symbole	3
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	4
Sicherheitshinweise	4
Mit Gewichten befüllen	5
Gewichtsweste anziehen	5
Tipps für dein Training	5
Reinigung	6
Entsorgung	6
Produktdaten	6

Lieferumfang

1 x Gewichtsweste

36 x Sandsack (je ca. 540 g)

1 x Gebrauchsanleitung

Den Lieferumfang auf Vollständigkeit und eventuelle Transportschäden überprüfen.

Bei Schäden nicht verwenden, sondern den Kundenservice kontaktieren.

Eventuelle Folien, Aufkleber oder Transportschutz vom Produkt abnehmen. **Niemals**

Warnhinweise entfernen!


Signalwörter

Signalwörter bezeichnen Gefährdungen bei Nichtbeachtung der dazugehörigen Hinweise.

WARNUNG – mittleres Risiko, kann schwere Verletzung oder Tod zur Folge haben

HINWEIS – kann Risiko von Sachschäden zur Folge haben

Symbole

 Gefahrenzeichen: Dieses Symbol zeigt mögliche Gefahren an. Die dazugehörigen Sicherheitshinweise aufmerksam lesen und befolgen.



Ergänzende Informationen



Gebrauchsanleitung vor Benutzung lesen!

Liebe Kundin, lieber Kunde,
wir freuen uns, dass du dich für die **FitEngine Gewichtsweste** entschieden hast. Solltest du Fragen zum Produkt sowie zu Ersatz- / Zubehörteilen haben, kontaktiere den Kundenservice über unsere Website: **www.fit-engine.de**

Wir wünschen dir viel Freude an deiner **FitEngine Gewichtsweste**.

Informationen zur Gebrauchsanleitung

Lies vor dem ersten Gebrauch des Produktes diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch und bewahre sie für spätere Fragen und weitere Nutzer auf. Sie ist ein Bestandteil des Produktes. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Gebrauchsanleitung nicht beachtet werden.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- Das Produkt eignet sich als zusätzliches Gewicht für Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht.
- Das Produkt ist für Sportler auf einem fortgeschrittenen Level geeignet, nicht für Anfänger!
- Für den privaten Gebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Nur für den angegebenen Zweck und nur wie in der Gebrauchsanleitung beschrieben nutzen. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.

Sicherheitshinweise



WARNUNG – Verletzungsgefahr!

- Kinder und Tiere vom Verpackungsmaterial fernhalten. Es besteht Erstickenungsgefahr.
- Das Produkt ist **kein** Spielzeug. Kinder und Tiere mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt lassen, um Verletzungen zu vermeiden!
- Sollte ein Sandsack aufplatzen, Kinder und Tiere vom Sand fernhalten. Den Sand nicht einatmen. Es besteht Erstickenungsgefahr!

- Die Gewichtsweste nicht im Alltag bzw. länger als bei einem Standard-Training tragen. Dies kann zu einer falschen Körperhaltung aufgrund von Überlastung führen.
- Die Gewichtsweste ist **kein** Spielzeug! Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, dass aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Trainingsweste nicht gebaut ist.

HINWEIS – Risiko von Material- und Sachschäden

- Keine Veränderungen am Produkt vornehmen. Es darf nur durch den Hersteller, Kundenservice oder eine ähnlich qualifizierte Person (z. B. Fachwerkstatt) auseinandergenommen und/oder repariert werden, um Gefährdungen zu vermeiden.
- Das Produkt vor extremen Temperaturen, lang anhaltender Feuchtigkeit oder Nässe, offenem Feuer und spitzen sowie scharfen Gegenständen schützen. Die Sandsäcke nicht fallen lassen, sie könnten aufplatzen.
- Nur Original-Zubehörteile des Herstellers verwenden, um die Funktionsweise des Produktes nicht zu beeinträchtigen.

- Wenn das Produkt längere Zeit nicht benutzt wird, vor direkter Sonne geschützt, kühl und trocken außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren aufbewahren.

Mit Gewichten befüllen

BEACHT: Das Training mit zusätzlichen Gewichten ist schwerer, als man denkt. Starte daher erst mit wenigen Gewichten und taste dich langsam an das für dich ideale Trainingsgewicht heran. **Jede Trainingsübung muss trotz des Zusatzgewichtes sauber ausgeführt werden, ansonsten riskierst du Fehlhaltungen und Überbelastungen!**

- Die Gewichtsweste wird mit 36 Sandsäcken geliefert. Jeder Sandsack hat ein Eigengewicht von ca. 540 Gramm.
- Du kannst vorne 16 Sandsäcke und hinten 20 Sandsäcke in die Weste legen.
- Stecke die Sandsäcke in die dafür vorgesehenen kleinen Taschen. Damit kein Ungleichgewicht entsteht, fange bei den oberen mittleren Taschen an und arbeite dich nach außen und unten vor.
- Es müssen immer vorne und hinten Gewichte eingelegt werden, damit keine einseitige Belastung des Oberkörpers nach vorne oder hinten entsteht.

Gewichtsweste anziehen

1. Öffne alle Klettverschlüsse.
2. Lege die Weste über deinen Kopf an. Achte dabei darauf, dass die Klettverschlüsse vorne geschlossen werden.
3. Ziehe erst den linken oberen Klettverschluss nach vorne und befestige ihn.
4. Ziehe anschließend den rechten oberen Klettverschluss nach vorne und lege ihn über den linken Klettverschluss.
5. Wiederhole das mit den unteren Klettverschlüssen.

Die Gewichtsweste sollte möglichst eng anliegen, damit sie während des Trainings nicht verrutschen kann.

Tipps für dein Training

- Zusätzliche Gewichte in Form von Handeln oder Gewichtsscheiben sind häufig störend beim Training. Um dennoch ein intensiveres Training durchführen zu können, eignet sich die Gewichtsweste ideal. Sie erlaubt dir, mit zusätzlichem Gewicht trotzdem jede Bewegung auszuführen, egal ob Schwerpunktverlagerung oder Übung, für die du beide Hände benötigst. So hast du noch mehr Möglichkeiten, dein Training individuell zu gestalten.
- Der besondere Vorteil liegt darin, dass du je nach Training oder Übung das Gewicht ideal anpassen kannst, indem du einen oder mehrere Sandsack hinzufügst oder herausnimmst.
- Die Gewichtsweste eignet sich ideal für jede Trainingsübung, die du mit deinem eigenen Körpergewicht ausführst. Unsere beliebtesten Übungen hierfür sind:
 - Unterarmstütz
 - Liegestütz
 - Klimmzüge
 - Ausfallschritte
 - Kniebeugen
 - Rückaufrichter, gestreckt
 - Burpees
 - Seilspringen
 - Sprints bzw. Intervalltraining beim Laufen
- Verwende die Gewichtsweste nicht für dauerhaftes Ausdauertraining (z.B. langes Jogging ohne Intervalltraining). Hierbei kann das Tragen der Gewichtsweste dein Training unter Umständen erschweren und Fehlhaltungen sowie Überbelastungen (z. B. der Gelenke) verursachen.
- Mit der Gewichtsweste liegt Zusatzgewicht auf deinem Brustkorb. Das bedeutet, deine Atmung wird während des

Trainings erschwert. Daher starte nicht sofort mit dem vollen Gewicht, sondern steigere es erst Stück für Stück und passe es an dein Training an.

Für mehr Informationen und Inspirationen schaue auf unsere Website:

www.fit-engine.de

Hier findest du jede Menge Trainingsvideos und Tipps rund um unsere Produkte und dein ganz persönliches Training.

Reinigung

BEACHTEN!

- Zum Reinigen des Produktes keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel oder -pads verwenden. Diese können das Material beschädigen.

- Die Gewichtsweste wie auf dem Waschzettel beschrieben, waschen:



Nur mit der Hand waschen.



Nicht bleichen.



Nicht im Trommelrockner trocknen.



Nicht bügeln.



Nicht mit Lösemitteln behandeln.

Keinen Weichspüler verwenden!

Mit gleichen Farben oder separat waschen.

- Das Produkt für Kinder und Tiere unzugänglich an einem sauberen, trockenen, frostfreien und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützten Ort aufbewahren.

Entsorgung



Achte darauf, die Verpackungsmaterialien umweltgerecht der Wertstoffsammlung zuzuführen.

Möchtest du die Gewichtsweste irgendwann nicht mehr verwenden, gib sie bitte an jemanden, der sie weiterverwenden möchte.

Ist die Gewichtsweste aufgrund von Beschädigungen unbrauchbar, entsorge sie umweltgerecht und führe sie der Wertstoffsammlung zu.

Produktdaten

Artikelnummer:	03670
Modellnummer:	SP21017-00000
Material Weste:	75 % Polyester, 20 % Chloropren- Kautschuk, 5 % Baumwolle
Material Sandsäcke	
Stoffhülle:	100 % Polyester
Füllung:	100 % Eisensand
ID Gebrauchsanleitung:	Z 03670 M FE V1 1221 uh/dk

Alle Rechte vorbehalten.

Contents

Items Supplied	7
Signal Words	7
Symbols	7
Intended Use	8
Safety Notices	8
Filling With Weights	9
Putting On the Weighted Vest	9
Tips for Your Training	9
Cleaning	10
Disposal	10
Product Data	10

Items Supplied

1 x weighted vest

36 x sandbag (approx. 540 g each)

1 x operating instructions

Check the items supplied for completeness and possible transport damage. If you find any damage, do not use the product but contact our customer service department.

Remove any films, stickers or transport protection from the product. **Never remove any possible warnings!**

Signal Words

Signal words indicate hazards if the associated notices are not followed.

WARNING – medium risk, may result in serious injury or death

NOTICE – may result in risk of damage to material

Symbols



Danger symbol: This symbol indicates possible dangers. Read the associated safety notices carefully and follow them.



Supplementary information



Read the operating instructions before use!

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen the **FitEngine weighted vest**. If you have any questions about the product and about spare parts/accessories, contact the customer service department via our website: **www.fit-engine.de**

We hope you have a lot of fun with your **FitEngine weighted vest**.

Information About the Operating Instructions

Before using the product for the first time, please read through these operating instructions carefully and keep them for future reference and other users. They form an integral part of the product. The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these operating instructions is not complied with.

Intended Use

- The product is suitable as an additional weight for strength training with your own body weight.
- The product is suitable for athletes at an advanced level, not for beginners!
- The product is for personal use and is not intended for commercial applications.
- Use the product only for the specified purpose and only as described in the operating instructions. Any other use is deemed to be improper.

training session. This may lead to an incorrect posture caused by overexertion.

- The weighted vest is **not** a toy! Parents and other people in supervisory capacities should be aware of their responsibility because, due to children's natural instinct for play and desire to experiment, it is foreseeable that situations and behaviour will occur for which the training vest is not constructed.

Safety Notices



WARNING – Danger of Injury!

- Keep children and animals away from the packaging material. There is a danger of suffocation.
- The product is **not** a toy. Do not leave children and animals unsupervised with the product to prevent injuries!
- If a sandbag bursts, keep children and animals away from the sand. Do not inhale the sand. There is a danger of suffocation!
- Do not wear the weighted vest in your daily life or for longer than a standard training session. This may lead to an incorrect posture caused by overexertion.
- Do not make any modifications to the product. It may only be taken apart and / or repaired by the manufacturer, customer service department or a similarly qualified person (e.g. specialist workshop) in order to avoid any hazards.
- Protect the product from extreme temperatures, persistent moisture or wet conditions, naked flames and pointed or sharp objects. Do not drop the sandbags as they could burst open.
- Use only original accessories from the manufacturer in order to guarantee that there is no interference that may prevent the product from working.
- If the product is not used for a prolonged period, store the product in a cool and dry place protected from direct sunlight out of the reach of children and animals.

Filling With Weights

PLEASE NOTE: Training with additional weights is harder than you think. You should therefore start off with a few weights and progress slowly until you find your ideal training weight. **Despite the additional weight, each training exercise must be performed cleanly, otherwise you run the risk of a distorted posture and overexertion!**

- The weighted vest is supplied with 36 sandbags. Each sandbag has a net weight of approx. 540 grams.
- You can place 16 sandbags in the front and 20 sandbags the back of the vest.
- Place the sandbags in the small pockets which are provided for them. To ensure that there is no imbalance, start off with the middle pockets at the top and work your way outwards and downwards.
- Weights must always be inserted at the front and back so that the load placed on the upper body is not just at the front or back.

Putting On the Weighted Vest

1. Open all hook and loop fasteners.
2. Place the vest over your head. When you do this, make sure that the hook and loop fasteners are closed at the front.
3. First pull the upper left hook and loop fastener forwards and fasten it.
4. Then pull the upper right hook and loop fastener forwards and place it over the left hook and loop fastener.
5. Repeat the steps with the lower hook and loop fasteners.

The weighted vest should be fitted as tightly as possible so that it cannot slip during training.

Tips for Your Training

- Additional weights in the form of dumbbells or plates frequently get in the way during training. If you still want to engage in more intense training, the weighted vest is the ideal option. It allows you to still perform any movement with additional weight, whether you are shifting your centre of gravity or performing an exercise for which you require both hands. This gives you more options for configuring your own individual training.
- The particular benefit is that after each training session or exercise you can adjust the weight very easily by adding or removing one or more sandbags.
- The weighted vest is ideal for any training exercise which you perform using your own body weight. Our most popular exercises for this are:
 - Planks
 - Press-ups
 - Pull-ups
 - Lunges
 - Knee bends
 - Back straightening, stretched out
 - Burpees
 - Skipping
 - Sprinting or interval training when running
- Do not use the weighted vest for constant endurance training (e.g. long jogging without any interval training). Wearing the weighted vest may in some circumstances make your training harder and cause a distorted posture and overloading (e.g. of the joints).
- With the weighted vest, the extra weight rests on your rib cage. This means it is harder for you to breathe while training. You should therefore not start with the full weight immediately, but rather increase it gradually and adjust it to your training.

For more information and inspiration, have a look at our website:

www.fit-engine.de

Here you will find plenty of training videos and tips regarding our products and your own personal training.

Cleaning

PLEASE NOTE!

- Do not use abrasive or corrosive cleaning agents or pads to clean the product. They can damage the material.
-
- Wash the weighted vest in the manner described on the washing label:



Only wash by hand.



Do not bleach.



Do not dry in a tumble dryer.



Do not iron.



Do not treat with solvents.

Do not use fabric softener!

Wash with similar colours or separately.

- Store the product in a clean, dry, frost-free place so that it is protected from direct sunlight and is out of the reach of children and animals.

Disposal



Make sure that the packaging materials are recycled in an environmentally friendly manner.

If at some stage you no longer wish to use the weighted vest, please pass it on to someone who would like to continue using it.

If the weighted vest is damaged and therefore unusable, dispose of it in an environmentally friendly manner and recycle it.

Product Data

Article number:	03670
Model number:	SP21017-00000
Material weighted vest:	75 % polyester, 20 % chloroprene rubber, 5 % cotton
Material sandbag:	
Fabric cover:	100 % polyester
Filling:	100 % iron sand
ID of operating instructions:	Z 03670 M FE V1 1221 uh/dk

All rights reserved.

Sommaire

Composition _____	11
Mentions d'avertissement _____	11
Symboles _____	11
Utilisation conforme _____	12
Consignes de sécurité _____	12
Lestage _____	13
Enfilage du gilet lesté _____	13
Conseils pour votre entraînement _____	13
Nettoyage _____	14
Mise au rebut _____	14
Données du produit _____	14

Composition

1 x gilet lesté

36 x sacs de sable (de chacun env. 540 g)

1 x mode d'emploi

S'assurer que l'ensemble livré est complet et que le produit ne présente pas d'éventuels dommages imputables au transport.

En cas de dommages, ne pas utiliser le produit et contacter le service après-vente.

Enlever du produit les éventuels films protecteurs, adhésifs et protections de transport. **Ne jamais enlever les mises en garde !**

Mentions d'avertissement

Les mentions d'avertissement désignent les risques qu'implique le non respect des consignes correspondantes.

AVERTISSEMENT – Risque moyen pouvant induire des blessures graves, voire mortelles

AVIS – Risque de dégâts matériels

Symboles



Symbole de danger : ce symbole signale des dangers possibles.

Lire et observer attentivement les consignes de sécurité correspondantes.



Informations complémentaires



Consulter le mode d'emploi avant utilisation !

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition du **gilet lesté FitEngine**. Pour toute question concernant ce produit et ses pièces de rechange et accessoires, veuillez contacter le service après-vente à partir de notre site Web : **www.fit-engine.de**

Nous espérons que votre **gilet lesté FitEngine** vous donnera entière satisfaction !

Informations sur le mode d'emploi

Veillez lire attentivement le présent mode d'emploi avant la première utilisation du produit et le conserver précieusement pour toute question ultérieure ainsi que pour les autres utilisateurs. Il fait partie intégrante du produit. Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité en cas de non-observation des instructions consignées dans le mode d'emploi.

Utilisation conforme

- Ce produit est approprié en tant que poids supplémentaire pour la réalisation d'exercices de musculation sous l'effet du propre poids du corps.
- Ce produit est destiné aux sportifs de niveau avancé, et pas aux débutants.
- Conçu pour un usage domestique, non professionnel.
- À utiliser uniquement dans le but indiqué et tel que stipulé dans le présent mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- Ne pas porter le gilet lesté au quotidien ou plus longtemps que ne dure un entraînement standard. Ceci peut induire des mauvaises postures en raison de la surcharge.
- Ce gilet lesté n'est **pas** un jouet ! Les parents et les autres personnes chargées de la surveillance doivent prendre conscience que l'envie naturelle de jouer et d'expérimenter des enfants engendre des situations et des comportements pour lesquels ce gilet d'entraînement n'a pas été conçu.

Consignes de sécurité



AVERTISSEMENT – Risque de blessures !

- Ne pas laisser les emballages à la portée des enfants et des animaux. Risque de suffocation !
- Ce produit n'est **pas** un jouet. Ne pas laisser les enfants et les animaux sans surveillance en présence du produit afin d'éviter les blessures !
- Si un sac de sable devait éclater, tenir les enfants et les animaux à distance du sable. Ne pas inhaler le sable. Risque de suffocation !
- Ne procéder à aucune modification sur le produit. C'est au seul fabricant, service après-vente ou à une personne aux qualifications similaires (par ex. un atelier spécialisé) qu'il revient de le réparer et/ou de le démonter afin d'éviter tout danger.
- Veiller à ne pas exposer le produit à des températures extrêmes, ni trop longtemps à l'humidité et ne pas le mouiller. Le maintenir éloigné de toute flamme ouverte ou objet tranchant ou pointu. Ne pas faire tomber les sacs de sable car ils pourraient éclater.
- Uniquement utiliser des accessoires d'origine du fabricant afin de ne pas entraver le bon fonctionnement du produit.

- Si le produit n'est pas utilisé pendant une période prolongée, le ranger hors de portée des enfants et des animaux, dans un endroit frais et sec à l'abri des rayons directs du soleil.

Lestage

À OBSERVER : l'entraînement avec des lests supplémentaires est plus difficile qu'on ne le pense. Vous devez donc commencer avec peu de lests et vous rapprocher petit à petit du poids d'entraînement idéal pour vous. **Chaque exercice d'entraînement doit être parfaitement exécuté malgré le poids supplémentaire sans quoi vous risquez d'adopter des mauvaises postures et de surcharger votre organisme !**

- Le gilet lesté est livré avec 36 sacs de sable. Chaque sac de sable pèse env. 540 grammes.
- Vous pouvez loger jusqu'à 16 sacs de sable à l'avant et 20 sacs de sable à l'arrière du gilet.
- Insérez les sacs de sable dans les petites poches prévues à cet effet. Afin de ne pas créer de déséquilibre de poids, commencez par les poches médianes supérieures puis celles vers l'extérieur et enfin celles du bas.
- Il faut toujours lester à l'avant et à l'arrière afin de ne pas surcharger unilatéralement le buste à l'avant ou à l'arrière.

Enfilage du gilet lesté

1. Ouvrez toutes les fermetures auto-agrippantes.
2. Enfilez le gilet en le passant par-dessus la tête. Veillez à ce que les fermetures auto-agrippantes à l'avant soient fermées.
3. Tirez d'abord la fermeture auto-agrippante en haut de gauche vers l'avant pour la fixer.
4. Tirez ensuite la fermeture auto-agrippante en haut de droite vers l'avant et passez-la par-dessus la fermeture auto-agrippante de gauche.

5. Répétez la procédure avec les fermetures auto-agrippantes inférieures.

Le gilet lesté doit épouser le plus possible le torse afin qu'il ne glisse pas pendant l'entraînement.

Conseils pour votre entraînement

- Les poids supplémentaires sous forme d'haltères ou de disques gênent souvent pendant l'entraînement. Le gilet lesté est l'instrument idéal permettant de réaliser malgré tout un entraînement plus intensif. Il permet en effet d'exécuter tous les mouvements en dépit du poids supplémentaire, en transférant d'appui ou pour les exercices nécessitant les deux mains. De la sorte, vous avez à votre portée des possibilités plus nombreuses pour individualiser votre entraînement.
- L'avantage réside plus particulièrement dans le fait que vous pouvez adapter le poids de façon idéale selon l'entraînement ou l'exercice à réaliser en ajoutant ou en enlevant un ou plusieurs sacs de sable.
- Le gilet lesté est l'instrument idéal pour tous les exercices d'entraînement à réaliser avec votre propre poids corporel. Nos exercices de prédilection pour cela sont :
 - Gainage en appui sur les avant-bras
 - Pompes
 - Tractions
 - Fentes
 - Squats
 - Gainage en planche arrière, jambes tendues
 - Burpees
 - Saut à la corde
 - Sprints ou entraînements fractionnés à la course
- N'utilisez pas le gilet lesté pour réaliser des exercices d'endurance qui durent longtemps (par ex. longs joggings sans entraînements fractionnés). Le port du gilet lesté peut en l'occurrence

compliquer votre entraînement selon les circonstances et être à l'origine de mauvaises postures et de surcharges (par ex. des articulations).

- Le gilet lesté applique une surcharge pondérale sur votre buste. Cela implique une respiration plus difficile pendant l'entraînement. Vous ne devez donc pas commencer avec le poids maximum mais l'augmenter petit à petit et adapter votre entraînement en conséquence.

Pour de plus amples informations et trouver de l'inspiration, consultez notre site Internet : www.fit-engine.de.

Vous y trouverez un grand nombre de vidéos d'entraînement et des conseils concernant nos produits et votre entraînement personnalisé.

Nettoyage

À OBSERVER !

- Pour nettoyer le produit, ne pas utiliser d'agents ni de tampons de nettoyage corrosifs ou abrasifs qui risqueraient d'endommager sa matière.
- Laver le gilet lesté tel qu'indiqué sur son étiquette de lavage :



Laver à la main uniquement.



Ne pas décolorer.



Ne pas sécher au sèche-linge à tambour.



Ne pas repasser.



Ne pas traiter avec des solvants.

Ne pas utiliser d'assouplissant.

Laver à part ou avec des textiles de même coloris.

- Ranger le produit hors de portée des enfants et des animaux dans un endroit propre, sec, à l'abri du gel et des rayons directs du soleil.

Mise au rebut



Veillez à vous débarrasser des matériaux d'emballage dans le respect de l'environnement en les déposant à un point de collecte prévu à cet effet.



Si vous ne souhaitez plus utiliser le gilet lesté, veuillez le donner à quelqu'un qui s'en réjouira.

Si le gilet lesté est inutilisable parce qu'il est endommagé, veuillez le mettre au rebut dans le respect de l'environnement en le déposant à un point de collecte prévu à cet effet.

Données du produit

Référence article : 03670
 Numéro de modèle : SP21017-00000
 Matière gilet lesté : 75 % polyester, 20 % caoutchouc chloroprène, 5 % coton

Matière sacs de sable :
 Housse en tissu: 100 % polyester
 Remplissage: 100 % sable de fer
 ID mode d'emploi : Z 03670 M FE V1
 1221 uh/dk

Tous droits réservés.

Índice

Volumen de suministro	15
Palabras de advertencia	15
Símbolos	15
Uso previsto	16
Indicaciones de seguridad	16
Añadir pesos	17
Colocarse el chaleco de peso	17
Consejos para el entrenamiento	17
Limpieza	18
Eliminación	18
Datos del producto	18

Volumen de suministro

- 1 chaleco de peso
- 36 sacos de arena (cada uno aprox. 540 g)
- 1 manual de instrucciones

Comprobar la integridad del volumen de suministro y si se han producido daños durante el transporte. En caso de daños, no emplear el producto y contactar con el servicio de atención al cliente.

Retirar posibles láminas, pegatinas o protección para el transporte presentes en el producto. **¡No retirar nunca las indicaciones de advertencia!**

Palabras de advertencia

Las palabras de advertencia indican peligros resultantes de no observar las indicaciones correspondientes.

ADVERTENCIA – Riesgo medio, las consecuencias pueden ser lesiones graves e incluso mortales

AVISO – Riesgo de daños materiales

Símbolos



Señal de peligro: Este símbolo indica posibles peligros. Leer con atención las instrucciones de seguridad correspondientes y cumplirlas.



Información complementaria



Leer el manual de instrucciones antes del uso.

Estimado/a cliente/a:

Nos alegramos de que se haya decidido por el **chaleco de peso de FitEngine**. Ante cualquier duda sobre nuestro producto o los accesorios y piezas de repuesto, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente en la página web: **www.fit-engine.de**

Deseamos que disfrute mucho de su **chaleco de peso de FitEngine**.

Información sobre el manual de instrucciones

Antes de utilizar por primera vez el producto, lea atentamente este manual de instrucciones y guárdelo en un lugar accesible para futuras consultas y para otros usuarios. Se considera un componente del producto. El fabricante y el importador no asumen ninguna responsabilidad si no se tiene en cuenta la información de este manual de instrucciones.

Uso previsto

- El producto es adecuado como peso adicional para el entrenamiento de fuerza con el propio peso del cuerpo.
- El producto está previsto para deportistas con un nivel avanzado, ¡no es adecuado para principiantes!
- El producto está previsto únicamente para el uso privado, no para el uso industrial.
- Utilizar el producto solo para el fin indicado y solo del modo descrito en el manual de instrucciones. Cualquier otro uso se considera indebido.

Indicaciones de seguridad



ADVERTENCIA – ¡Peligro de lesiones!

- Mantener a niños y animales alejados del material de embalaje. Existe riesgo de asfixia.
- ¡El producto **no** es un juguete! ¡No dejar a los niños y animales sin vigilancia con el producto para evitar lesiones!
- Si un saco de arena se rompe, mantener alejados a los niños y animales de la arena. No respirar la arena. ¡Existe riesgo de asfixia!
- No llevar el chaleco de peso a diario ni más tiempo que el necesario para un

entrenamiento estándar. Como resultado de la sobrecarga podría producirse una postura incorrecta.

- ¡El chaleco de peso **no** es un juguete! Los padres y otros supervisores deben ser conscientes de que, a consecuencia del instinto natural de juego y el impulso de experimentar de los niños, son de esperar situaciones y conductas para los que el chaleco de entrenamiento no está diseñado.

AVISO – Riesgo de daños materiales

- No efectuar modificaciones en el producto. A fin de evitar peligros, solo puede ser desmontado o reparado por el fabricante, el servicio de atención al cliente o una persona con una cualificación similar (por ejemplo, taller especializado).
- Proteger el producto de temperaturas extremas, humedad prolongada, llamas abiertas y objetos puntiagudos o afilados. No dejar caer los sacos de arena, ya que podrían romperse.
- Emplear solo los accesorios originales del fabricante para no perjudicar el funcionamiento del producto.
- Si no se va a utilizar el producto durante un tiempo prolongado, protegerlo de la radiación solar directa, guardarlo en lugar fresco y seco fuera del alcance de los niños y animales.

Añadir pesos

TENGA EN CUENTA: Entrenar con pesos adicionales es más difícil de lo que parece. Por lo tanto, comience con unos pocos pesos y acérquese al peso de entrenamiento ideal para su caso. **Cada ejercicio de entrenamiento debe ser realizado correctamente a pesar del peso adicional, ¡de lo contrario se arriesga a una postura incorrecta y a una sobrecarga!**

- El chaleco de peso se suministra con 36 sacos de arena. Cada saco de arena tiene un peso de aprox. 540 gramos.
- Puede colocar en la parte delantera hasta 16 sacos de arena y en la parte trasera hasta 20 sacos de arena.
- Coloque los sacos de arena en los compartimentos previstos para tal fin. Para evitar un desequilibrio, empiece por los compartimentos centrales superiores y prosiga en caso dado hacia el exterior y abajo.
- Los pesos deben colocarse siempre en la parte delantera y trasera para que no haya una carga unilateral de la parte superior del cuerpo hacia adelante o hacia atrás.

Colocarse el chaleco de peso

1. Abra todos los cierres autoadhesivos.
2. Colóquese el chaleco por la cabeza. Asegúrese de que los cierres autoadhesivos se cierren en la parte delantera.
3. Primero tire del cierre autoadhesivo superior izquierdo hacia adelante y fíjelo.
4. Tire luego del cierre autoadhesivo superior derecho hacia adelante y colóquelo sobre el cierre autoadhesivo izquierdo.
5. Repita el proceso con los cierres autoadhesivos inferiores.

El chaleco de peso debe quedar ceñido para que no se deslice durante el entrenamiento.

Consejos para el entrenamiento

- El peso adicional en forma de pesas o discos de peso suele ser molesto durante el entrenamiento. Sin embargo, para poder llevar a cabo un entrenamiento más intensivo, el chaleco de peso resulta ideal. Le permite realizar cualquier movimiento con peso adicional, ya sea un desplazamiento del centro de gravedad o un ejercicio que requiera ambas manos. Esto le da aún más opciones para personalizar su entrenamiento.
- La ventaja especial es que se puede ajustar el peso según el entrenamiento o el ejercicio añadiendo o quitando uno o más sacos de arena.
- El chaleco de peso es ideal para cualquier ejercicio de entrenamiento que realice con su propio peso corporal. Nuestros ejercicios más populares en este sentido son:
 - Apoyo de antebrazos
 - Flexiones
 - Dominadas
 - Estocadas
 - Sentadillas
 - Corrector de espalda, estiramiento
 - Burpees
 - Salto a la comba
 - Sprint, entrenamiento a intervalos de carrera
- No utilice el chaleco de peso para un entrenamiento de resistencia permanente (por ejemplo, carrera larga sin entrenamiento a intervalos). El uso del chaleco de peso podría dificultar el entrenamiento y causar una mala postura y sobrecarga (por ejemplo, en las articulaciones).
- El chaleco de peso conlleva un peso extra en la caja torácica. Su respiración se verá dificultada durante el entrenamiento. Por lo tanto, no empiece inmediatamente con todo el peso, aumentelo poco a poco y adapte a su entrenamiento.

Si desea más información y consejos, consulte nuestro sitio web:

www.fit-engine.de

Encontrará muchos vídeos de entrenamiento y consejos sobre nuestros productos para su entrenamiento personal.

Limpieza

¡TENER EN CUENTA!

- No utilizar agentes o accesorios de limpieza abrasivos o corrosivos para limpiar el producto, ya que podrían dañar el material.

- Lavar el chaleco de peso tal y como se describe en la etiqueta de lavado.



Lavado solo a mano.



No blanquear.



No secar en la secadora.



No planchar.



No tratar con disolventes.

¡No utilizar suavizante!

Lavar por separado o con otras prendas del mismo color.

- Guardar el producto protegido de la luz solar directa, fuera del alcance de los niños y los animales en un lugar limpio, seco y libre de heladas.

Eliminación



Asegúrese de desechar el material de embalaje de manera respetuosa con el medio ambiente, facilitando su reciclaje.

Si ya no desea seguir utilizando el chaleco de peso, entrégueselo a alguien que quiera utilizarlo.

Si el chaleco de peso no pudiera utilizarse por la presencia de daños, deséchelo de forma respetuosa con el medio ambiente y llévelo a un centro de reciclaje.

Datos del producto

Número de artículo: 03670

Número de modelo: SP21017-00000

Material chaleco de peso: 75 % poliéster, 20 % goma de cloropreno, 5 % algodón

Material sacos de arena:

Cubierta de tela: 100 % poliéster

Llenado: 100 % arena de hierro

ID manual de instrucciones: Z 03670 M FE V1 1221 uh/dk

Todos los derechos reservados.

Sommario

Contenuto della confezione _____	19
Indicazioni di pericolo _____	19
Simboli _____	19
Destinazione d'uso _____	20
Indicazioni di sicurezza _____	20
Inserimento dei pesi _____	21
Indossare il gilet con pesi _____	21
Consigli per l'allenamento _____	21
Pulizia _____	22
Smaltimento _____	22
Dati del prodotto _____	22

Contenuto della confezione

1 gilet con pesi

36 sacchi di sabbia (da circa 540 g)

1 istruzioni per l'uso

Controllare che la fornitura sia completa e che i componenti non abbiano subito eventuali danni durante il trasporto. In caso di danni, non utilizzare, bensì contattare il nostro servizio di assistenza clienti.

Rimuovere dal prodotto eventuali pellicole, adesivi o protezioni per il trasporto. **Non rimuovere mai le avvertenze!**

Indicazioni di pericolo

Le indicazioni di pericolo definiscono i pericoli che possono insorgere in caso di mancata osservanza delle relative avvertenze.

AVVERTENZA – indica un rischio medio che può avere come conseguenza infortuni gravi, anche mortali

AVVISO – può avere come conseguenza il rischio di arrecare danni alle cose

Simboli



Simboli di pericolo: questo simbolo indica possibili pericoli. Leggere attentamente le avvertenze di sicurezza e rispettarle.



Informazioni integrative



Leggere le istruzioni prima dell'uso!

Gentile Cliente,
siamo lieti che abbia deciso di acquistare questo **gilet con pesi FitEngine**. In caso di domande sul prodotto e sui ricambi/accessori, contatti il servizio clienti tramite il nostro sito web: **www.fit-engine.de**

Le auguriamo di trarre un'ottima soddisfazione dal Suo **gilet con pesi FitEngine**.

Informazioni sulle istruzioni per l'uso

Prima di utilizzare il prodotto, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e conservarle per eventuali dubbi futuri o successivi utilizzatori. Esse sono parte integrante del prodotto. Il produttore e l'importatore non si assumono alcuna responsabilità qualora le indicazioni contenute in questo manuale per l'uso non vengano rispettate.

Destinazione d'uso

- Il prodotto è concepito come peso aggiuntivo per l'allenamento della forza a corpo libero.
- Il prodotto è adatto a sportivi a un livello avanzato e non è adatto ai principianti!
- Concepito solo per un utilizzo privato e non per l'uso professionale.
- Utilizzare solo in conformità alle istruzioni e per lo scopo indicato. Ogni altro uso è considerato improprio.

Indicazioni di sicurezza



AVVERTENZA – Pericolo di lesioni!

- Tenere i bambini e gli animali lontani dal materiale di imballaggio. Esiste il pericolo di soffocamento.
- Il prodotto **non** è un giocattolo. Non lasciare bambini e animali incustoditi con il prodotto al fine di evitare lesioni!
- Qualora dovesse scoppiare un sacco di sabbia, tenere bambini e animali lontani dalla sabbia. Non inspirare la sabbia. Esiste il pericolo di soffocamento!
- Non indossare il gilet con pesi nella vita quotidiana od oltre la durata di un allenamento standard. Il sovraccarico può provocare una postura errata.

- Il gilet con pesi **non** è un giocattolo! I genitori ed altre persone addette al controllo dovrebbero essere consapevoli del fatto che, a causa della naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini, potrebbero presentarsi situazioni e comportamenti per i quali il gilet con pesi non è stato costruito.

AVVISO – Pericolo di danni a cose e materiali

- Non apportare modifiche al prodotto. Il prodotto può essere smontato e/o riparato esclusivamente dal produttore, dall'assistenza clienti o da una persona con qualifica analoga (ad es. un laboratorio specializzato), onde evitare pericoli.
- Proteggere il prodotto da temperature estreme, umidità persistente o bagnato, fiamme libere e oggetti appuntiti e affilati. Non far cadere i sacchi di sabbia perché potrebbero scoppiare.
- Per non compromettere il funzionamento del prodotto, utilizzare esclusivamente gli accessori originali del produttore.
- Se non si utilizza il prodotto per un periodo di tempo prolungato, conservarlo al riparo dalla luce solare diretta, in un luogo fresco e asciutto, nonché fuori dalla portata di bambini e animali.

Inserimento dei pesi

NOTA BENE: allenarsi con pesi aggiuntivi è più difficile di quanto si creda. Pertanto, iniziare con pochi pesi e individuare lentamente il peso ideale per il proprio allenamento.

Nonostante il peso aggiuntivo, tutti gli esercizi devono essere eseguiti correttamente, altrimenti si rischiano posture errate e sovraccarichi!

- Il gilet con pesi viene fornito con 36 sacchi di sabbia. Ogni sacco di sabbia pesa circa 540 grammi.
- È possibile introdurre 16 sacchi di sabbia nella parte anteriore del gilet e 20 nella parte posteriore.
- Inserire i sacchi di sabbia nelle piccole tasche apposite. Per evitare di perdere l'equilibrio, iniziare riempiendo le tasche centrali in alto e procedere verso l'esterno e verso il basso.
- Per evitare di caricare il busto solo un lato verso avanti o dietro, inserire sempre i pesi sia avanti che dietro.

Indossare il gilet con pesi

1. Aprire tutte le chiusure a strappo.
2. Appoggiare il gilet sulla testa. Accertarsi che le chiusure a strappo avanti siano chiuse.
3. Tirare prima la chiusura a strappo superiori sinistra in avanti e fissarla.
4. Tirare successivamente la chiusura a strappo superiori destra in avanti e appoggiarla sulla chiusura a strappo sinistra.
5. Ripetere il processo con le chiusure a strappo inferiori.

Il gilet con pesi deve essere il più aderente possibile in modo che non possa scivolare durante l'allenamento.

Consigli per l'allenamento

- Spesso i pesi aggiuntivi sotto forma di manubri o dischi disturbano durante l'allenamento. Il gilet con pesi è invece ideale per eseguire un allenamento intenso. Infatti, nonostante il peso aggiuntivo, consente di eseguire ogni movimento, anche gli esercizi di spostamento del baricentro o quelli per cui sono necessarie entrambe le mani. In questo modo è possibile personalizzare ancora di più il proprio allenamento.
- Il vantaggio particolare consiste nella possibilità di adeguare al meglio il peso in base all'allenamento o all'esercizio aggiungendo o rimuovendo uno o più sacchi di sabbia.
- Il gilet con pesi è ideale per tutti gli esercizi a corpo libero. I nostri esercizi preferiti sono:
 - plank
 - flessioni
 - trazioni
 - affondi
 - squat
 - allungamenti della schiena
 - burpee
 - salto con la corda
 - sprint o corsa fartlek
- Non utilizzare il gilet con pesi per un allenamento di resistenza duraturo (ad es. corsa lunga senza fartlek). In questo caso, il gilet con pesi può appesantire l'allenamento e provocare posture errate e sovraccarichi (ad es. delle articolazioni).
- Con il gilet con pesi il peso aggiuntivo è sulla gabbia toracica. Ciò significa che la respirazione durante l'allenamento viene appesantita. Pertanto, non iniziare subito con tutto il peso, ma aumentare gradualmente e adeguarlo all'allenamento.

Per maggiori informazioni e ispirazioni, consultare il nostro sito web:

www.fit-engine.de

Qui sono disponibili numerosi video di allenamento e consigli utili sui nostri prodotti e sul proprio allenamento personale.

Pulizia

NOTA BENE!

- Per la pulizia del prodotto non utilizzare prodotti detergenti corrosivi o abrasivi, né pagliette. Potrebbero danneggiare il materiale.

- Lavare il gilet con pesi come descritto sull'etichetta di lavaggio.



Lavare esclusivamente a mano.



Non candeggiare.



Non asciugare in asciugatrice.



Non stirare.



Non trattare con solventi.

Non usare l'ammorbidente!

Lavare con gli stessi colori o separatamente.

- Conservare il prodotto fuori dalla portata di bambini e animali, in un luogo pulito, asciutto, al riparo dal gelo e dall'azione diretta dei raggi solari.

Smaltimento



Accertarsi di smaltire i materiali d'imballaggio nel rispetto dell'ambiente e di predisporre il riciclaggio.

Se non si desidera più utilizzare il gilet con pesi, darlo a qualcuno che vorrebbe continuare ad utilizzarlo.

Se il gilet con pesi non è utilizzabile a causa di danni, smaltirlo nel rispetto dell'ambiente e predisporre il riciclaggio.

Dati del prodotto

Codice articolo:	03670
Codice modello:	SP21017-00000
Materiale gilet con pesi:	75 % poliestere, 20 % gomma cloroprene, 5 % cotone

Materiale sacchi di sabbia:

Fodera in tessuto:	100 % poliestere
Riempimento:	100 % sabbia di ferro

ID istruzioni per l'uso: Z 03670 M FE V1
1221 uh/dk

Tutti i diritti riservati.



DE KUNDENSERVICE / IMPORTEUR

DS Produkte GmbH · Am Heisterbusch 1 · 19258 Gallin · Deutschland
☎ +49 38851 314650 *

* Anruf in das deutsche Festnetz zum Tarif deines Anbieters.

EN CUSTOMER SERVICE / IMPORTER

DS Produkte GmbH · Am Heisterbusch 1 · 19258 Gallin · Germany
☎ +49 38851 314650 *

* Calls to German landlines are subject to your provider's charges.

FR SERVICE APRÈS-VENTE / IMPORTATEUR

DS Produkte GmbH · Am Heisterbusch 1 · 19258 Gallin · Allemagne
☎ +49 38851 314650 *

* Prix d'un appel vers le réseau fixe allemand au tarif de votre fournisseur.

ES SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE / IMPORTADOR

DS Produkte GmbH · Am Heisterbusch 1 · 19258 Gallin · Alemania
☎ +49 38851 314650 *

* Llamada desde la red telefónica alemana de su proveedor.

IT ASSISTENZA CLIENTI / IMPORTATORE

DS Produkte GmbH · Am Heisterbusch 1 · 19258 Gallin · Germania
☎ +49 38851 314650 *

* Chiamata sulla rete fissa tedesca alla tariffa del proprio gestore telefonico.





www.fit-engine.de