IN241200249V01_UK_FR_ES_PT_DE_IT

A93-042V62_A93-042V01



EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.
FR_IMPORTANT: A LIRE ATTENTIVEMENT ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFRERER ULTERIEUREMENT
ES_IMPORTANTE, LEA DETENIDAMENTE Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.
PT_IMPORTANTE, GUARDE PARA FUTURA REFERÊNCIA, LEIA ATENTAMENTE.
DE_WICHTIG! SORFGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTERES NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.
IT_IMPORTANTE, LEGGERE E CONSERVARE QUESTO MANUALE D'ISTRUZIONE PER UN USO FUTURO.

EN

Warning:

1. Start with lighter weights and gradually increase as your strength improves.
2. Ensure all straps and buckles are tight and secure to prevent the vest from shifting during exercise.
3. Add weight slowly to avoid sudden strain on muscles and joints.
4. Maintain a straight back and correct form during exercises to prevent injuries.
5. Always perform a thorough warm-up routine to prepare your body.

Maintenance:

1. After each use, remove any detachable weights and wipe down the vest with a damp cloth to remove sweat and dirt.
2. Hand wash in mild detergent or follow the manufacturer's instructions for machine washing if applicable.
3. Air dry the vest completely in a well-ventilated area, avoiding direct sunlight or heat sources which can degrade the material.
4. Regularly check for signs of wear, such as frayed straps, loose seams, or damaged buckles, and repair or replace as necessary.
5. Store the vest in a clean, dry place, away from direct sunlight and moisture to prolong its lifespan.

FR

Avertissement :

1. Commencez avec des poids plus légers et augmentez progressivement à mesure que votre force s'améliore.
2. Assurez-vous que toutes les sangles et boucles sont bien serrées pour éviter que le gilet ne bouge pendant l'exercice.
3. Ajoutez du poids lentement pour éviter de solliciter brusquement les muscles et les articulations.
4. Gardez le dos droit et une bonne posture pendant les exercices pour éviter les blessures.
5. Faites toujours un échauffement complet pour préparer votre corps.

Entretien :

1. Après chaque utilisation, retirez les poids amovibles et essuyez le gilet avec un chiffon humide pour enlever la sueur et la saleté.
2. Lavez à la main avec un détergent doux ou suivez les instructions du fabricant pour le lavage en machine si applicable.
3. Faites sécher complètement le gilet à l'air libre dans un endroit bien ventilé, en évitant la lumière directe du soleil ou les sources de chaleur pouvant dégrader le matériau.
4. Vérifiez régulièrement l'usure, comme les sangles effilochées, les coutures lâches ou les boucles endommagées, et réparez ou remplacez si nécessaire.
5. Rangez le gilet dans un endroit propre et sec, à l'abri de la lumière directe du soleil et de l'humidité pour prolonger sa durée de vie.

DE

Achtung:

1. Beginnen Sie mit leichteren Gewichten und erhöhen Sie diese allmählich, wenn Ihre Kraft zunimmt.
2. Stellen Sie sicher, dass alle Riemen und Schnallen fest und sicher sind, um ein Verrutschen der Weste während des Trainings zu verhindern.
3. Erhöhen Sie das Gewicht langsam, um plötzliche Belastungen der Muskeln und Gelenke zu vermeiden.
4. Halten Sie den Rücken gerade und eine korrekte Haltung während der Übungen ein, um Verletzungen vorzubeugen.
5. Führen Sie immer ein gründliches Aufwärmprogramm durch, um Ihren Körper vorzubereiten.

Pflege:

1. Entfernen Sie nach jedem Gebrauch abnehmbare Gewichte und wischen Sie die Weste mit einem feuchten Tuch ab, um Schweiß und Schmutz zu entfernen.
2. Handwäsche mit mildem Reinigungsmittel oder die Anweisungen des Herstellers für die Maschinenwäsche befolgen, falls zutreffend.
3. Lassen Sie die Weste vollständig an der Luft in einem gut belüfteten Bereich trocknen und vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung oder Hitzequellen, die das Material schädigen können.
4. Überprüfen Sie regelmäßig auf Abnutzungserscheinungen wie ausgefranste Riemen, lose Nähte oder beschädigte Schnallen und reparieren oder ersetzen Sie diese bei Bedarf.
5. Lagern Sie die Weste an einem sauberen, trockenen Ort, fern von direkter Sonneneinstrahlung und Feuchtigkeit, um ihre Lebensdauer zu verlängern.

ES

Advertencia:

1. Comienza con pesos más ligeros y aumenta gradualmente a medida que mejora tu fuerza.
2. Asegúrate de que todas las correas y hebillas estén bien ajustadas para evitar que el chaleco se desplace durante el ejercicio.
3. Añade peso lentamente para evitar tensiones bruscas en los músculos y articulaciones.
4. Mantén la espalda recta y una forma correcta durante los ejercicios para prevenir lesiones.
5. Realiza siempre una rutina de calentamiento completa para preparar tu cuerpo.

Mantenimiento:

1. Después de cada uso, retira los pesos desmontables y limpia el chaleco con un paño húmedo para eliminar el sudor y la suciedad.
2. Lava a mano con un detergente suave o sigue las instrucciones del fabricante para el lavado a máquina si es aplicable.
3. Seca el chaleco completamente al aire en un área bien ventilada, evitando la luz solar directa o fuentes de calor que puedan degradar el material.
4. Revisa regularmente si hay signos de desgaste, como correas deshilachadas, costuras sueltas o hebillas dañadas, y repara o reemplaza según sea necesario.

5. Guarda el chaleco en un lugar limpio y seco, lejos de la luz solar directa y la humedad para prolongar su vida útil.

PT

Aviso:

1. Comece com pesos mais leves e aumente gradualmente à medida que sua força melhora.
2. Certifique-se de que todas as alças e fivelas estejam bem presas para evitar que o colete se mova durante o exercício.
3. Adicione peso lentamente para evitar tensões súbitas nos músculos e articulações.
4. Mantenha as costas retas e uma postura correta durante os exercícios para prevenir lesões.
5. Sempre faça um aquecimento completo para preparar seu corpo.

Manutenção:

1. Após cada uso, remova os pesos destacáveis e limpe o colete com um pano úmido para remover o suor e a sujeira.
2. Lave à mão com detergente suave ou siga as instruções do fabricante para lavagem à máquina, se aplicável.
3. Seque completamente o colete ao ar livre em uma área bem ventilada, evitando luz solar direta ou fontes de calor que possam degradar o material.
4. Verifique regularmente sinais de desgaste, como alças desfiadas, costuras soltas ou fivelas danificadas, e repare ou substitua conforme necessário.
5. Armazene o colete em um local limpo e seco, longe da luz solar direta e da umidade para prolongar sua vida útil.

IT

Avvertenze:

1. Inizia con pesi leggeri e aumenta gradualmente man mano che la tua forza migliora.
2. Assicurati che tutte le cinghie e le fibbie siano ben strette per evitare che il giubbotto si sposti durante l'esercizio.
3. Aumenta il peso lentamente per evitare sforzi improvvisi su muscoli e articolazioni.
4. Mantieni la schiena dritta e una postura corretta durante gli esercizi per prevenire lesioni.
5. Effettua sempre un riscaldamento completo per preparare il corpo.

Manutenzione:

1. Dopo ogni utilizzo, rimuovi i pesi rimovibili e pulisci il giubbotto con un panno umido per rimuovere sudore e sporco.
2. Lavalo a mano con un detergente delicato o segui le istruzioni del produttore per il lavaggio in lavatrice, se applicabile.
3. Asciuga completamente il giubbotto all'aria in un'area ben ventilata, evitando la luce solare diretta o fonti di calore che possono degradare il materiale.
4. Controlla regolarmente segni di usura, come cinghie sfilacciate, cuciture allentate o fibbie danneggiate, e ripara o sostituisci se necessario.
5. Conserva il giubbotto in un luogo pulito e asciutto, lontano dalla luce solare diretta e dall'umidità per prolungarne la durata.

UK

If you have any questions, please contact our customer care center.
Our contact details are below:


0044-800-240-4004


enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:
MH STAR UK LTD
Unit 27, Perivale Park,
Horsenden lane South
Perivale, UB6 7RH
MADE IN CHINA

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.
Nuestros datos de contacto son los siguientes:


0034-931294512


atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:
Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà,
Spain.
B66295775
atencioncliente@aosom.es
TEL: 931294512

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.
Nos coordonnées sont les suivantes:


0033-1-84166106


aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP :
MH France
2, rue Maurice Hartmann
92130 Issy-les-Moulineaux
France
Fabriqué en Chine

PT

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.
Os nossos dados de contacto são os seguintes:


0034-931294512


info@aosom.pt.

IMPORTADOR:
SPANISH AOSOM, S.L
C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETS DE BALENYÀ
TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)
INFO@AOSOM.PT

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.
Unsere Kontaktdaten stehen unten:


0049-0(40)-88307530


service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:
MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.
I nostri dettagli di contatto sono di seguito:


0039-0249471447


clienti@aosom.it

MADE IN CHINA
IMPORTATO DA/Produttore/REP:
AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960

Aosom