

# Sport-Thieme Kettlebell „Vario“

**Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!**

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Gebrauchsanleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Basishantel  
1x 3,6 kg





2 Scheiben à 2,1 kg

2 Scheiben à 2,5 kg

2 Scheiben à 2,65 kg

Basis		3,6 kg	= 3,6 kg
Basis + 1 Scheibe		3,6 kg + 2,1 kg	= 5,7 kg
Basis + 1 Scheibe		3,6 kg + 2,5 kg	= 6,1 kg
Basis + 1 Scheibe		3,6 kg + 2,65 kg	= 6,25 kg
Basis + 2 Scheiben		3,6 kg + 2,1 kg + 2,1 kg	= 7,8 kg
Basis + 2 Scheiben		3,6 kg + 2,1 kg + 2,5 kg	= 8,2 kg
Basis + 2 Scheiben		3,6 kg + 2,1 kg + 2,65 kg	= 8,35 kg
Basis + 2 Scheiben		3,6 kg + 2,5 kg + 2,5 kg	= 8,6 kg
Basis + 2 Scheiben		3,6 kg + 2,5 kg + 2,65 kg	= 8,75 kg
Basis + 2 Scheiben		3,6 kg + 2,65 kg + 2,65 kg	= 8,9 kg

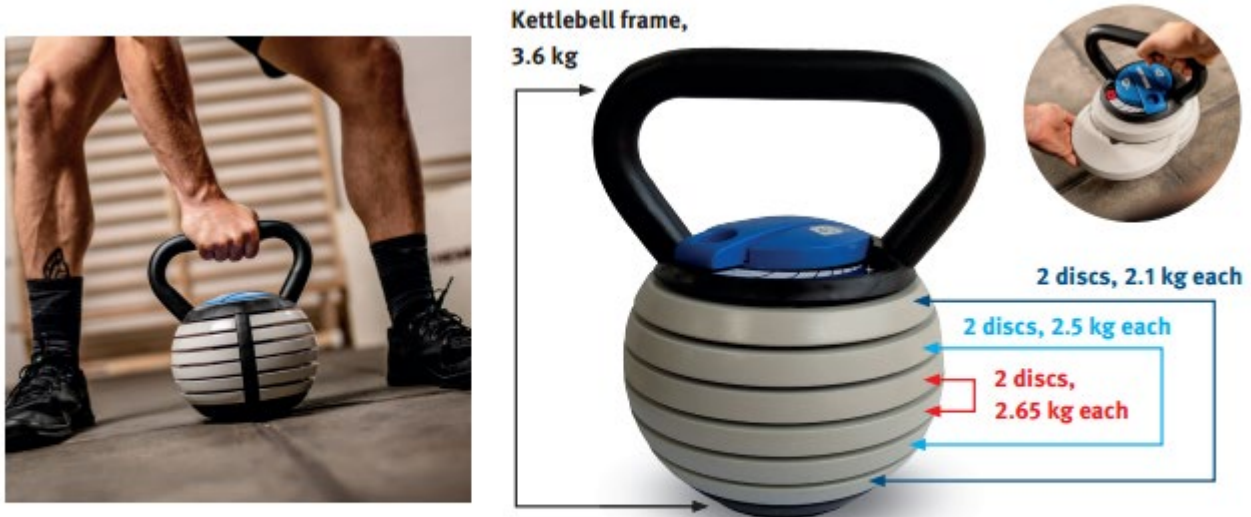
Basis + 3 Scheiben		3,6 kg + 2,1 kg + 2,1 kg + 2,5 kg	= 10,3 kg
Basis + 3 Scheiben		3,6 kg + 2,1 kg + 2,1 kg + 2,65 kg	= 10,45 kg
Basis + 3 Scheiben		3,6 kg + 2,1 kg + 2,5 kg + 2,65 kg	= 10,85 kg
Basis + 3 Scheiben		3,6 kg + 2,1 kg + 2,5 kg + 2,1 kg	= 10,7 kg
Basis + 3 Scheiben		3,6 kg + 2,5 kg + 2,5 kg + 2,65 kg	= 11,25 kg
Basis + 3 Scheiben		3,6 kg + 2,1 kg + 2,65 kg + 2,65 kg	= 11 kg
Basis + 3 Scheiben		3,6 kg + 2,5 kg + 2,65 kg + 2,65 kg	= 11,4 kg
Basis + 4 Scheiben		3,6 kg + 2,1 kg + 2,1 kg + 2,5 kg + 2,5 kg	= 12,8 kg
Basis + 4 Scheiben		3,6 kg + 2,1 kg + 2,1 kg + 2,65 kg + 2,65 kg	= 13,1 kg
Basis + 4 Scheiben		3,6 kg + 2,1 kg + 2,1 kg + 2,5 kg + 2,65 kg	= 12,95 kg
Basis + 4 Scheiben		3,6 kg + 2,1 kg + 2,1 kg + 2,5 kg + 2,65 kg	= 13,35 kg
Basis + 4 Scheiben		3,6 kg + 2,5 kg + 2,5 kg + 2,65 kg + 2,65 kg	= 13,90 kg
Basis + 4 Scheiben		3,6 kg + 2,1 kg + 2,5 kg + 2,65 kg + 2,65 kg	= 13,5 kg
Basis + 5 Scheiben		3,6 kg + 2,1 kg + 2,1 kg + 2,5 kg + 2,5 kg + 2,65 kg	= 15,45 kg
Basis + 5 Scheiben		3,6 kg + 2,1 kg + 2,1 kg + 2,5 kg + 2,65 kg + 2,65 kg	= 15,6 kg
Basis + 5 Scheiben		3,6 kg + 2,1 kg + 2,5 kg + 2,5 kg + 2,65 kg + 2,65 kg	= 16 kg
Basis + 6 Scheiben		3,6 kg + 2,1 kg + 2,1 kg + 2,5 kg + 2,5 kg + 2,65 kg + 2,65 kg	= 18,1 kg











# Sport-Thieme 'Vario' Kettlebell

**Thank you for choosing a Sport-Thieme product!**

Please read the following notes carefully before use so you can enjoy this product safely and keep these instructions for future reference.

If you have any questions, our team is here for you.



Frame		3.6 kg	= 3.6 kg
Frame + 1 disc		3.6 kg + 2.1 kg	= 5.7 kg
Frame + 1 disc		3.6 kg + 2.5 kg	= 6.1 kg
Frame + 1 disc		3.6 kg + 2.65 kg	= 6.25 kg
Frame + 2 discs		3.6 kg + 2.1 kg + 2.1 kg	= 7.8 kg
Frame + 2 discs		3.6 kg + 2.1 kg + 2.5 kg	= 8.2 kg
Frame + 2 discs		3.6 kg + 2.1 kg + 2.65 kg	= 8.35 kg
Frame + 2 discs		3.6 kg + 2.5 kg + 2.5 kg	= 8.6 kg
Frame + 2 discs		3.6 kg + 2.5 kg + 2.65 kg	= 8.75 kg
Frame + 2 discs		3.6 kg + 2.65 kg + 2.65 kg	= 8.9 kg

# SPORT-THIEME®

School Sports · Club Sports · Fitness · Therapy

*Our team is here for you!*

Frame + 3 discs		3.6 kg + 2.1 kg + 2.1 kg + 2.5 kg	= 10.3 kg
Frame + 3 discs		3.6 kg + 2.1 kg + 2.1 kg + 2.65 kg	= 10.45 kg
Frame + 3 discs		3.6 kg + 2.1 kg + 2.5 kg + 2.65 kg	= 10.85 kg
Frame + 3 discs		3.6 kg + 2.1 kg + 2.5 kg + 2.5 kg	= 10.7 kg
Frame + 3 discs		3.6 kg + 2.5 kg + 2.5 kg + 2.65 kg	= 11.25 kg
Frame + 3 discs		3.6 kg + 2.1 kg + 2.65 kg + 2.65 kg	= 11 kg
Frame + 3 discs		3.6 kg + 2.5 kg + 2.65 kg + 2.65 kg	= 11.4 kg
Frame + 4 discs		3.6 kg + 2.1 kg + 2.1 kg + 2.5 kg + 2.5 kg	= 12.8 kg
Frame + 4 discs		3.6 kg + 2.1 kg + 2.1 kg + 2.65 kg + 2.65 kg	= 13.1 kg
Frame + 4 discs		3.6 kg + 2.1 kg + 2.1 kg + 2.5 kg + 2.65 kg	= 12.95 kg
Frame + 4 discs		3.6 kg + 2.1 kg + 2.5 kg + 2.5 kg + 2.65 kg	= 13.35 kg
Frame + 4 discs		3.6 kg + 2.5 kg + 2.5 kg + 2.65 kg + 2.65 kg	= 13.90 kg
Frame + 4 discs		3.6 kg + 2.1 kg + 2.5 kg + 2.65 kg + 2.65 kg	= 13.5 kg
Frame + 5 discs		3.6 kg + 2.1 kg + 2.1 kg + 2.5 kg + 2.5 kg + 2.65 kg	= 15.45 kg
Frame + 5 discs		3.6 kg + 2.1 kg + 2.1 kg + 2.5 kg + 2.65 kg + 2.65 kg	= 15.6 kg
Frame + 5 discs		3.6 kg + 2.1 kg + 2.5 kg + 2.5 kg + 2.65 kg + 2.65 kg	= 16 kg
Frame + 6 discs		3.6 kg + 2.1 kg + 2.1 kg + 2.5 kg + 2.5 kg + 2.65 kg + 2.65 kg	= 18.1 kg