

BEFORE YOU BEGIN

Thank you for selecting the Adjustable dumbbells. For your safety and benefit, read this manual carefully before using the machine.

IMPORTANT SAFETY NOTICE

PRECAUTIONS

This exercise equipment is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble or operate your machine. In particular, note the following safety precautions:

- 1. Keep children and pets away from the equipment at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the equipment.
- 2. Only one person at a time should use the equipment
- 3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
- 4. This product is intended for home use only and is not suitable for commercial use.
- 5. Inspect prior to each use. Do not use a dumbbell with worn or damaged parts.
- 6. Periodically inspect and test locking mechanism
- 7. Never drop freely to the ground, this may damage the product or injury may occur to user.
- 8. Do not attempt to disassemble the dumbbell.
- 9. Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to property warm up.
- 10. Never operate the machine if the machine is not functioning properly.
- 11. A spotter is recommended during exercise.

WARNING: BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. ASSUMES NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTAINED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.

SAVE THESE INSTRUCTIONS.

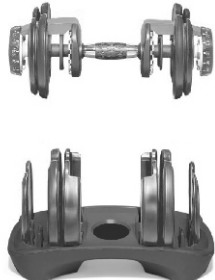
DUMBBELL INFORMATION

1. The adjustable dumbbell has weight increments from 2.5 KG to 24 KG or 5KG to 40KG. Please see the following chart which outlines the exact increments.

KG	2.5	3.5	4.5	5.5	6.5	8	9	10	11.5	13.5	16	18	20.5	22.5	24
LB	5	7.5	10	12.5	15	17.5	20	22.5	25	30	35	40	45	50	52.5

KG	5	7	9	11	13	15	18	20	22	25	27	29	32	34	36	38	40
LB	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

2. To property select a desired weight, both adjustment knobs should be rotated so that the desired weight is aligned with the arrow in the middle. Then simply pull the handle straight up, this will remove the handle and the selected weight plates from the base. Please note 2.5 KG or 5 KG is just the handle without any weight plates.



3. The dumbbell handle and weight plates are symmetrical, therefore you may insert the handle with either end facing the user as long as the same weight is selected on both ends.

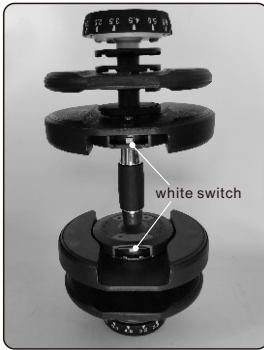
TROUBLE SHOOTING

Problem: Adjustment knob will not tum while handle is in base.
Answer:
a. Ensure the handle is fully depressed Into the dumbbell base. If not fully depressed, the locking mechanism will not be released.
b. Check to see if any weight plates have been put into base backwards. All weight plates must have the selection tongue facing away from the grip of the handle.

Problem: Dumbbell handle does not insert into base when no plates are selected.
Answer:
a. Make sure both adjustment knobs are set directly to 2.5kg or 5lb.
b. Make sure all weight plates have the selection tongue facing away from dumbbell grip.



1. When the handle sticks in the dumbbell and 2-side number discs do not rotate, pls do it as following steps to reset separate the dumbbell handle from the base.



2.Press and hold the white switch, rotate the adjustment discs to the minimum number, the dumbbell plates will automatically fall off.



3.Place the plates according to the size to the base again.

Adjustable dumbbells

Safety Notice

Assembly Instruction

Retain This Manual for Reference

OWNER'S MANUAL



ZANIM ZACZNIESZ

Dziękujemy za wybór regulowanych hantli. Dla Twojego bezpieczeństwa i wygody przeczytaj dokładnie tę instrukcję przed rozpoczęciem użytkowania urządzenia.

WAŻNA INFORMACJA DOTYCZĄCA BEZPIECZEŃSTWA

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Ten sprzęt do ćwiczeń został zbudowany z myślą o optymalnym bezpieczeństwie. Jednak zawsze należy zachować ostrożność podczas korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Przeczytaj całą instrukcję przed montażem lub użytkowaniem sprzętu. W szczególności zwróć uwagę na następujące środki ostrożności:

- 1. Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od sprzętu w każdej chwili. NIE zostawiaj dzieci bez opieki w tym samym pomieszczeniu ze sprzętem.
- 2. Z urządzenia powinna korzystać tylko jedna osoba jednocześnie.
- 3. Jeśli użytkownik odczuje zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej lub inne niepokojące objawy, NATYCHMIAST przerwij trening i SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM.
- 4. Produkt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i nie nadaje się do użytku komercyjnego.
- 5. Przed każdym użyciem sprawdź sprzęt. Nie używaj hantli z uszkodzonymi częściami.
- 6. Okresowo sprawdzaj i testuj mechanizm blokujący.
- 7. Nigdy nie opuszczaj sprzętu na podłogę, może to uszkodzić produkt lub spowodować uraz.
- 8. Nie próbuj rozkładać hantli.
- 9. Przed użyciem sprzętu wykonaj rozgrzewkę i rozciąganie.
- 10. Nigdy nie używaj sprzętu, jeśli działa nieprawidłowo.
- 11. Zaleca się asekurację podczas ćwiczeń.

OSTRZEŻENIE

PRZED ROZPOCZĘCIEM JAKIEGOKOLWIEK PROGRAMU ĆWICZEŃ SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM.
Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub osób z istniejącymi problemami zdrowotnymi.
Przeczytaj wszystkie instrukcje przed użyciem sprzętu fitness.
Producent nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub szkody powstałe w wyniku użytkowania tego produktu.

ZACHOWAJ TĘ INSTRUKCJĘ.

INFORMACJE O HANTLACH

1. Regulowane hantle mają przyrosty ciężaru od 2,5 kg do 24 kg lub od 5 kg do 40 kg (zależnie od modelu).

KG	2.5	3.5	4.5	5.5	6.5	8	9	10	11.5	13.5	16	18	20.5	22.5	24
LB	5	7.5	10	12.5	15	17.5	20	22.5	25	30	35	40	45	50	52.5

KG	5	7	9	11	13	15	18	20	22	25	27	29	32	34	36	38	40
LB	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

2. Aby prawidłowo wybrać ciężar, oba pokręta regulacyjne należy obrócić tak, aby żądany ciężar był wyrównany ze strzałką na środku. Następnie pociągnij uchwyt prosto do góry – zostaną podniesione hantle i wybrane obciążenia z podstawy. (Uwaga: 2,5 kg lub 5 kg to sam uchwyt bez obciążeń.)



3. Uchwyt hantli i talerze obciążeniowe są symetryczne – możesz wkładać uchwyt dowolną stroną, pod warunkiem że na obu końcach ustawiony jest ten sam ciężar.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Problem: Pokręto regulacji nie obraca się, gdy uchwyt znajduje się w podstawie.
Rozwiązanie:

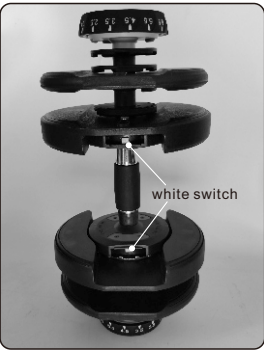
- Upewnij się, że uchwyt jest całkowicie wciśnięty do podstawy.
- Sprawdź, czy talerze obciążeniowe nie zostały włożone odwrotnie. Wszystkie talerze muszą mieć skierowany języczek wyboru w stronę uchwyty.

Problem: Hantla nie wychodzi z podstawy, mimo że nie wybrano żadnego obciążenia.
Rozwiązanie:

- Ustaw oba pokręta regulacji na 2,5 kg lub 5 kg.
- Upewnij się, że wszystkie talerze obciążeniowe mają języczek wyboru skierowany w stronę uchwyty.



1. Gdy uchwyt utknie w hantli, a dwustronne tarcze z numerami nie obracają się, wykonaj następujące kroki, aby zresetować i oddzielić uchwyt hantli od podstawy.



2. Naciśnij i przytrzymaj biały przełącznik, a następnie obróć pokręta regulacyjne do minimalnej liczby – talerze hantli automatycznie się odcepią.



3.Umieść talerze ponownie na podstawie, układając je według rozmiaru.

UWAGA:
Proszę uważnie przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem tego produktu.

Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

Instrukcja obsługi

Zachowaj tę instrukcję do wykorzystania w przyszłości.

modern HOME
BY MULTISTORE

Regulowane hantle



PRODUCENT:
MULTISTORE ECOTOYS Krystian Ślebioda Sady,
Logistyczna 31, 62-080 Tarnobrzeg
sklep@multistore.pl
b2b-multistore.eu
MADE IN CHINA