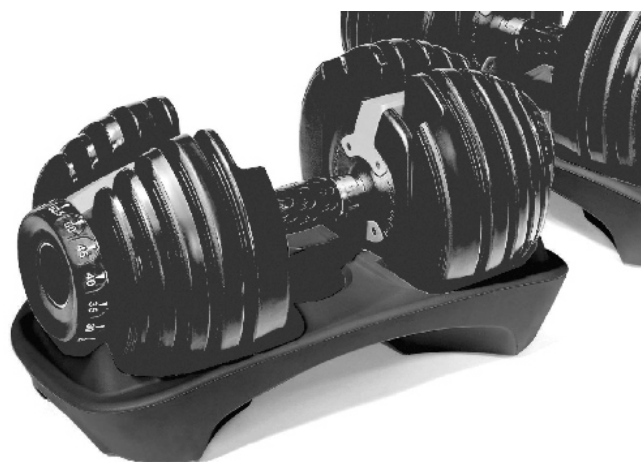


atom

EN Adjustable dumbbell
FI Säädettyä käsipaino
SV Justerbar hantel
ET Reguleeritav hantel
LV Regulējama rokas hantele
LT Reguliuojamo svorio hantelis
RU Регулируемая гантель

Säilytä nämä tiedot.
Bevara dessa information.
Retain this information for later use.
Säilitä need andmed.
Saglabājiet šo informāciju.
Išsaugokite šią informaciją.
Сохраните инструкцию на будущее.



EN ADJUSTABLE DUMBBELLS

NOTE: Please read all instructions carefully before using this product
Safety Notice
Assembly Instruction
Retain this manual for reference

OWNER’S MANUAL

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 properly 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.

FI SÄÄDETTÄVÄ KÄSIPAINO

HUOMIO: Lue kaikki käyttöohjeet huolellisesti ennen tuotteen käyttämistä.
Turvallisuushuomautus
Kokoamisohjeet
Säilytä käyttöohje myöhempää tarvetta varten.

KÄYTTÄJÄN OPAS

ENNEN ALOITTAMISTA

Kiitos, että valitsit säädettävän käsipainomme. Lue nämä ohjeet huolellisesti ennen tuotteen käyttöä turvallisuutesi vuoksi.

TÄRKEÄ TURVALLISUUSHUOMAUTUS

VAROTOIMET

- Tämä kuntoiluväline on suunniteltu mahdollisimman turvalliseksi, mutta sitä käytettäessä on silti huomioitava tiettyjä varotoimia. Lue koko käyttöohje ennen tuotteen kokoamista tai käyttöä. Huomioi erityisesti seuraavat turvallisuusohjeet:
- 1. Pidä lapset ja lemmikit loitolla käyttöalueelta. Älä jätä lapsia valvomatta samaan tilaan kuntoiluvälineen kanssa.
 - 2. Välinettä saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
 - 3. LOPETA treeni heti, jos koet huimausta, pahoinvointia, rintakipua tai muita epänormaaleja oireita. OTA VÄLITTÖMÄSTI YHTEYTTÄ LÄÄKÄRIIN.
 - 4. Tämä tuote on suunniteltu kotikäyttöön, eikä se sovellu kaupalliseen käyttöön.
 - 5. Tarkista väline ennen jokaista käyttökertaa. Älä käytä käsipainoa, jossa on kuluneita tai vaurioituneita osia.
 - 6. Tarkista ja testaa lukitusmekanismi säännöllisesti.
 - 7. Älä anna painon pudota vapaasti maahan. Se voi vaurioittaa tuotetta tai aiheuttaa vammoja käyttäjälle.
 - 8. Älä yritä purkaa tuotetta osiin.
 - 9. Suorita aina lämmitteleviä venytyksiä ennen kuin kuntoilet välineen avulla.
 - 10. Älä käytä kuntoiluvälinettä, jos se ei toimi normaalisti.
 - 11. Suosittelemme, että varmista ja valvoo kuntoilu.

VAROITUS: NEUVOTTELE LÄÄKÄRISI KANSSA ENNEN MINKÄÄN HARJOITUSOHJELMAN ALOITTAMISTA. TÄMÄ KOSKEE ERITYISESTI YLI 35-VUOTIAITA JA HENKILÖITÄ, JOILLA ON TAUSTALLA TERVEYSONGELMIA. LUE KAIKKI OHJEET ENNEN KUNTOILUVÄLINEEN KÄYTTÖÄ. VALMISTAJA EI OTA VASTUUTA TÄMÄN TUOTTEEN KÄYTÖN AIHEUTTAMISTA HENKILÖ- TAI OMAISUUSVAHINGOISTA.
SÄILYTÄ NÄMÄ OHJEET.

DUMBBELL INFORMATION

1. The adjustable dumbbell has weight increments from 2.5 KG to 24 KG

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

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 2.5 kg or 5 lb.
- b) Make sure all weight plates have the selection tongue facing away from dumbbell grip.

KÄSIPAINON TIEDOT

1. Käsipainoa voidaan säätää välillä 2,5–24 kg.

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

2. Säädä haluamasi paino pyörittämällä molempien päiden säätönuppeja niin, että keskellä oleva nuoli on halutun painon kohdalla. Nosta sitten käsipaino tangosta suoraan ylös. Tanko ja valitut levypainot irtoavat telineestä. Huomaa, että 2,5 kg tai 5 lb tarkoittaa tankoa ilman levypainoja.



3. Käsipainon tanko ja levypainot ovat symmetrisiä, eli voit asettaa tangon telineeseen kummin päin tahansa, kunhan molemmissa päissä on säädettynä sama paino.

VIANMÄÄRITYS

Ongelma: Säätönuppi ei käänny, kun tanko on telineessä.

Ratkaisu:

- a) Varmista, että tanko on painettu telineen pohjaan saakka. Muussa tapauksessa lukitusmekanismi ei vapaudu.
- b) Tarkista, että kaikki levypainot on asetettu telineeseen oikein päin. Levypainojen valintasalvan on osoitettava pois päin tangon kädensijasta.

Ongelma: Käsipainon tanko ei asetu telineeseen, kun levypainoja ei ole valittu.

Ratkaisu:

- a) Varmista, että molemmat säätönupit on asennettu painolle 2,5 kg tai 5 lb.
- b) Varmista, että levypainojen valintasalpa osoittaa pois päin tangon kädensijasta.

SV JUSTERBARA HANTLAR

OBS! Läs alla anvisningar noggrant innan du använder denna produkt.

Säkerhetsanmärkning

Monteringsanvisningar

Spara denna bruksanvisning för framtida bruk

BRUKSANVISNING

INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du har köpt dessa justerbara hantlar. För din egen säkerhet bör du läsa denna bruksanvisning innan du använder produkten.

VIKTIG SÄKERHETSANMÄRKNING

FÖRSIKTIGHETSUPPMANINGAR

Denna träningsutrustning är utformad för största möjliga säkerhet. Vissa försiktighetsåtgärder gäller dock medan du använder denna träningsutrustning.

Läs hela bruksanvisningen innan du monterar ihop eller använder träningsutrustningen. Observera särskilt följande försiktighetsuppmaningar:

- 1. Håll barn och sällskapsdjur borta från utrustningen. Lämna INTE barn utan uppsikt i samma rum som träningsutrustningen.
- 2. Endast en person åt gången ska använda träningsutrustningen.
- 3. Om du drabbas av yrsel, illamående, smärta i bröstet eller andra onormala symtom, AVBRYT genast träningen. UPPSÖK LÄKARHJÄLP OMEDELBART.
- 4. Denna produkt är endast avsedd för hemmaträning och är ej lämplig för kommersiellt bruk.
- 5. Inspektera produkten före varje användningstillfälle. Använd inte hantlar som är skadade eller slitna.
- 6. Inspektera och testa läsmekanismen regelbundet.
- 7. Kasta dig aldrig ner på golvet, detta kan skada produkten eller dig själv.
- 8. Försök inte att ta isär hantlarna.
- 9. Utför alltid stretchövningar som uppvärmning innan du börjar träna med utrustningen.
- 10. Använd aldrig utrustningen om den inte fungerar korrekt.
- 11. Det rekommenderas att ha en observatör under träningen.

WARNING! TALA MED DIN LÄKARE INNAN DU BÖRJAR ETT TRÄNINGSPROGRAM.

DETTA GÄLLER SÄRSKILT PERSONER ÖVER 35 ÅR ELLER PERSONER MED BEFINTLIGA HÄLSOPROBLEM. LÄS ALLA ANVISNINGAR FÖRE ANVÄNDNING AV TRÄNINGSUSTRUTNINGEN. TAR INGET ANSVAR FÖR PERSON- ELLER EGENDOMSSKADOR SOM UPPSTÅR GENOM ELLER UNDER ANVÄNDNING AV DENNA PRODUKT.

SPARA DENNA BRUKSANVISNING.

INFORMATION OM HANTLARNÄ

1. De justerbara hantlarna kan ökas i vikt från 2,5 kg till 24 kg

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

2. För att korrekt välja önskad vikt ska båda justeringsknapparna vridas om så att önskad vikt visas vid pilen i mitten. Dra sedan helt enkelt handtaget rakt uppåt för att ta bort hanteln och de valda viktplattorna från basen. Obs: utan viktplattor är hantelns vikt endast 2,5 kg eller 5 kg.



3. Hantelhandtaget och viktplattorna är symmetriska. Du kan därför placera handtaget med endera änden vänd mot användaren så länge samma vikt har valts för båda ändar.

PROBLEMLÖSNING

Problem: Justeringsknappen går inte att vrida när hanteln är placerad på hantelbasen.

Svar:

- a) Se till att hanteln har tryckts ner helt på hantelbasen. Om läsmekanismen inte är helt nertryckt låses den inte upp.
- b) Kontrollera om några viktplattor har placerats på basen baklänges. Alla viktplattor måste ha väljningsfliken vänd bort från hanteln's handtag.

Problem: Hanteln's handtag går inte att placeras på hantelbasen när inga viktplattor är valda.

Svar:

- a) Kontrollera att båda justeringsknappar är inställda på 2,5 kg eller 5 lb.
- b) Kontrollera att väljningsfliken på alla viktplattor är riktade bort från hantelhandtaget.

ET REGULEERITAVAD HANTLID

MÄRKUS. Lugege kõik juhised enne toote kasutamist hoolikalt läbi.

Ohutusteave

Koostejuhised

Hoidke juhend edaspidiseks kasutamiseks alles.

KASUTUSJUHE

ENNE ALUSTAMIST

Täname teid reguleeritavate hantlite valimise eest! Turvalisuse ja tulemuste nimel lugege juhend enne toote kasutamist hoolikalt läbi.

TÄHTIS OHUTUSTEAVE

ETTEVAATUSABINÕUD

Spordivahend on välja töötatud ohutust silmas pidades. Sellest hoolimata tuleb spordivahendi kasutamisel järgida alati teatud ettevaatusabinõusid. Lugege kogu juhend enne toote kokkupanekut ja kasutamist läbi. Pöörake eritählepanu järgmistele ettevaatusabinõudele.

- 1. Hoidke spordivahendit alati lastele ja loomadele kättesaamatus kohas. ÄRGE JÄTKE lapsi ilma järelevalveta spordivahendiga samasse ruumi.
- 2. Spordivahendit tohib kasutada ainult üks inimene korraga.
- 3. Kui tunnete pearinglust, iiveldust, valusid rinnus või muid ebanormaalseid nähte, LÕPETAGE TREENING. PÕÕRDUGE VIIVITAMATA ARSTI POOLE.
- 4. Spordivahend on ette nähtud üksnes kodukasutuseks ega sobi ärilistel eesmärkidel kasutamiseks.
- 5. Kontrollige spordivahendit enne iga kasutuskorda. Ärge kasutage kulunud ega kahjustatud hantlit.
- 6. Kontrollige ja katsetage lukustusmehhanismi regulaarselt.
- 7. Ärge kunagi kukutage hantlit maha, sest see võib spordivahendit kahjustada või kasutajat vigastada.
- 8. Ärge proovige hantlit koost lahti võtta.
- 9. Tehke enne spordivahendi kasutamist alati soojenduseks venitusharjutusi.
- 10. Ärge kunagi kasutage spordivahendit, kui see ei tööta korralikult.
- 11. Soovitame kasutada julgestajat.

HOIATUS! PIDAGE ENNE MISTAHES TREENINGUT NÕU PEREARSTIGA. SEE ON ERITI TÄHTIS, KUI OLETE ÜLE 35 AASTA VANA VÕI TEIL ESINEB TERVISEMURESID. LUGEGE ENNE MISTAHES TREENINGVAHENDI KASUTAMIST KASUTUSJUHE

HANTLITE TEAVE

1. Reguleeritav hantel jääb vahemikku 2,5–24 KG.

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

2. Soovitud kaalu õigeks valimiseks tuleb keerate mõlemaid reguleerimisnuppe, nii et soovitud kaal oleks ühel joonel keskele märgitud noolega. Seejärel tõmmake lihtsalt käepide otse üles, et see vabastada, ja valige aluselt sobiv kaaluketas. Juhime tähelepanu, et 2,5 kg raskus tähendab lihtsalt ilma ketasteta käepidet.



3. Hantli käepide ja kaalukettad on sümmeetrilised, mistõttu võite sisestada käepideme ükskõik kumb pool kasutaja poole, kuni selle mõlemas otsas on võrdne raskus.

VEAOTSING

Problem: reguleerimisnuppu ei saa keerata, kui käepide on alusele surutud.

Lahendus.

- a) Veenduge, et käepide oleks täielikult alusele surutud. Vastasel korral lukustusmehhanismi ei vabastata.
- b) Kontrollige, et ükski kaaluketas ei oleks alusele asetatud tagurpidi. Kõigil kaaluketastel peab valikukeel vaatama käepidemest eemale.

Problem: hantli käepidet ei saa alusele suruda, kui ühtki ketast ei ole valitud.

Lahendus.

- a) Veenduge, et mõlemad reguleerimisnupud oleksid keeratud 2,5 kg peale.
- b) Kontrollige, et kõigi kaaluketaste valikukeeled vaataksid hantli käepidemest eemale.

LV REGULĒJAMAS HANTELES

PIEZĪME. Pirms izstrādājuma lietošanas, lūdzu, rūpīgi izlasiet visus norādījumus. Drošības paziņojums Salikšanas norādījumi Saglabājiet šo rokasgrāmatu turpmākām uzziņām

ĪPAŠNIEKA ROKASGRĀMATA

PIRMS SĀKT

Paldies, ka izvēlējāties regulējamās hanteles. Jūsu drošības un ieguvuma labad pirms produkta lietošanas rūpīgi izlasiet šo rokasgrāmatu.

SVARĪGS DROŠĪBAS PAZIŅOJUMS

PIESARDZĪBAS PASĀKUMI

Šis vingrošanas aprīkojums ir paredzēts optimālai drošībai. Tomēr, lietojot vingrojumu aprīkojumu, jāņem vērā noteikti piesardzības pasākumi. Pirms izstrādājuma lietošanas izlasiet visu rokasgrāmatu. Jo īpaši ņemiet vērā tālāk norādītos piesardzības pasākumus.

1. Glabājiet izstrādājumu bērniem un mājdzīvniekiem nepieejama vietā. Neatstājiet bērnus bez uzraudzības vienā telpā ar izstrādājumu.
2. Aprīkojumu vienlaikus var izmantot tikai viena persona.
3. Ja lietotājam rodas reibonis, šķebinašana, sāpes krūškurvī vai kādi citi neparasti simptomi, nekavējoties pārtrauciet izmantot aprīkojumu. NEKAVĒJOTIES KONSULTĒJĒTIES AR ĀRSTU.
4. Izstrādājums ir paredzēts lietošanai tikai mājās; tas nav paredzēts komerciālai lietošanai.
5. Pirms katras lietošanas reizes veiciet pārbaudi. Neizmantojiet hanteli, kurai ir nodilušas vai bojātas daļas.
6. Regulāri apskatiet un pārbaudiet bloķēšanas mehānismu.
7. Nekādā gadījumā nenometiet izstrādājumu uz grīdas, citādi izstrādājums var tikt sabojāts vai lietotājs var gūt traumas.
8. Nemēģiniet izjaukt hanteli.
9. Pirms izstrādājumu sākat izmantot vingrojumiem, vienmēr veiciet stiepšanās vingrojumus, lai iesildītos.
10. Nekādā gadījumā nelietojiet izstrādājumu, ja tas nedarbojas pareizi.
11. Vingrošanu ieteicams veikt novērotāja klātbūtnē.

BRĪDINĀJUMS! PIRMS VINGROJUMU PROGRAMMAS SĀKŠANAS KONSULTĒJĒTIES AR ĀRSTU. TAS JO ĪPAŠI ATTIECAS UZ PERSONĀM, KAS IR VECĀKAS PAR 35 GADIEM VAI KURĀM IR VESELĪBAS PROBLĒMAS. PIRMS JEBKĀDA VINGROŠANAS APRĪKOJUMA LIETOŠANAS IZLASIET VISUS NORĀDĪJUMUS. NEUZŅEMAS ATBILDĪBU PAR MIESAS BOJĀJUMIEM VAI ĪPAŠUMA BOJĀJUMIEM, KO IZRAISA ŠIS IZSTRĀDĀJUMS VAI KAS GŪTI IZSTRĀDĀJUMA LIETOŠANAS LAIKĀ. SAGLABĀJIET ŠOS NORĀDĪJUMUS.

LT REGULIUOJAMI SVARMENYS

PASTABA. Prieš naudodami šį gaminį, atidžiai perskaitykite visas instrukcijas Saugumo pastaba Surinkimo instrukcija Pasilikite šį vadovą ateičiai

SAVININKO VADOVAS

PRIEŠ PRADEDANT

Dėkojame, kad pasirinkote reguliuojamus svarmenis. Saugumo sumetimais ir kad gautumėte naudos, prieš naudodami įrangą atidžiai perskaitykite šį vadovą.

SVARBI SAUGUMO PASTABA

ATSARGUMO PRIEMONĖS

Ši treniruočių įranga sukurta taip, kad būtų užtikrintas optimalus saugumas. Tačiau naudojant treniruočių įrangą taikomos tam tikros atsargumo priemonės. Prieš surinkdami ar naudodami įrangą, būtinai perskaitykite visą vadovą. Ypač atkreipkite dėmesį į toliau pateiktas saugumo priemones.

1. Prie įrangos niekada neleiskite vaikų ir gyvūnų. NEPALIKITE vaikų be priežiūros patalpoje, kurioje yra įranga.
2. Įrangą vienu metu gali naudoti tik vienas asmuo.
3. Jei naudotojas jaučia galvos svaigimą, pykinimą, krūtinės skausmą ar kitus nenormalius simptomus, jis turi iš karto NUSTOTI treniruotis. NEDELSDAMI KREIPKITĖS Į GYDYTOJĄ.
4. Šis gaminys skirtas naudoti tik namuose ir netinka naudoti komerciniais tikslais.
5. Kiekvieną kartą prieš naudodami, patikrinkite. Nenaudokite svarmens su nusidėvėjusiomis ar pažeistomis dalimis.
6. Periodiškai tikrinkite ir išbandykite fiksavimo mechanizmą.
7. Niekada nemeskite ant žemės, galite pažeisti gaminį arba susižaloti.
8. Nebandykite ardyti svarmens.
9. Prieš naudodami treniruočių įrangą, visada atlikite tempimo pratimus, kad tinkamai apšiltumėte.
10. Niekada nenaudokite įrangos, jei ji tinkamai neveikia.
11. Treniruotis rekomenduojama su prižiūrėtoju.

JSPĖJIMAS. PRIEŠ PRADĖDAMI BET KOKIĄ TRENIRUOČIŲ PROGRAMĄ, PASIKONSULTUOKITE SU GYDYTOJU. TAI YPAČ SVARBU VYRESNIEMS NEI 35 METŲ AMŽIAUS ASMENIMS ARBA SVEIKATOS PROBLEMŲ TURINTIEMS ASMENIMS. PRIEŠ NAUDODAMI BET KOKIĄ TRENIRUOČIŲ ĮRANGĄ, PERSKAITYKITE VISAS INSTRUKCIJAS. NEPRISIIMA ATSAKOMYBĖS UŽ ASMENS SUŽALOJIMUS AR NUOSAVYBĖS PAŽEIDIMĄ DĖL ŠIO GAMINIO NAUDOJIMO. PASILIKITE ŠIAS INSTRUKCIJAS.

INFORMĀCIJA PAR HANTELI

1. Regulējamās hanteles svaru var regulēt no 2,5 kg līdz 24 kg

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

2. Lai pareizi izvēlētos vēlamo svaru, abas regulēšanas sviras ir jāpagriež, lai vēlamais svars būtu salāgots ar bultiņu. Pēc tam vienkārši velciet rokturi uz augšu; tādējādi rokturis un izvēlētā svara diski tiks izņemti no pamatnes. Ņemiet vērā, ka 2,5 kg vai 5 lb ir paša roktura svars bez svaru diskiem.



3. Hanteles rokturis un svaru diski ir simetriski, tāpēc rokturi var ievietot jebkādā virzienā, ja abos galos ir vienāds svars.

PROBLĒMU NOVĒRŠANA

Problēma: regulēšanas sviru nevar pagriezt, kamēr rokturis atrodas pamatnē.
Atbilde:
a) nodrošiniet, ka rokturis hanteles pamatnē ir iespiests līdz galam. Ja tas nav iespiests līdz galam, bloķēšanas mehānisms netiek atbrīvots;
b) pārbaudiet, vai kāds svaru disks nav ievietots pamatnē pretējā virzienā. Visiem svaru diskiem jāatrodas ar atlases mēlīti prom no roktura satvēriena zonas.

Problēma: hanteles rokturi nevar ievietot pamatnē, kad neviena disks nav atlasīts.
Atbilde:
a) pārliecinieties, vai abas regulēšanas sviras ir iestatītas uz 2,5 kg vai 5 lb;
b) pārliecinieties, vai visi svaru diski atrodas ar atlases mēlīti prom no roktura satvēriena zonas.

INFORMACIJA APIE SVARMENĪ

1. Reguliuojamo svarmens svorį galima didinti nuo 2,5 kg iki 24 kg

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

2. Norint tinkamai pasirinkti reikiamą svorį, reikia pasukti abi reguliavimo rankenėles, kad pageidaujamo svorio žymuo susilygiuotų su rodykle viduryje. Tada tiesiog patraukite rankeną aukštyn, taip nuimsite rankeną ir pasirinktas svorio plokšteles nuo pagrindo. Atkreipkite dėmesį, kad 2,5 kg arba 5 kg yra tik rankena be jokių svorio plokštelių.



3. Svarmens rankena ir svorio plokštelės yra simetriškos, todėl rankeną galite dėti bet kurio galu į naudotoją, jei abiejuose galuose pasirinktas tas pats svoris.

TRIKČIŲ ŠALINIMAS

Problema. Reguliavimo rankenėlė nesisuka, kai rankena yra pagrinde.
Atsakymas.
a) Įsitikinkite, kad rankena iki galo prispausta prie svarmens pagrindo. Jei ji iki galo neprispausta, fiksavimo mechanizmas nebus atleistas.
b) Patikrinkite, ar svorio plokštelės nejdėtos į pagrindą atbulai. Visų svorio plokštelių pasirinkimo liežuvėlis turi būti nukreiptas nuo rankenos.

Problema. Svarmens rankena neįsideda į pagrindą, kai nepasirinktos jokios plokštelės.
Atsakymas.
a) Įsitikinkite, kad abi reguliavimo rankenėlės nustatytos tiesiogiai ties 2,5 kg arba 5 svar.
b) Įsitikinkite, kad visų svorio plokštelių pasirinkimo liežuvėlis nukreiptas nuo svarmens rankenos.

RU РЕГУЛИРУЕМЫЕ ГАНТЕЛИ

ВНИМАНИЕ: Пожалуйста, внимательно прочитайте все инструкции перед использованием этого продукта
Техника безопасности
Инструкции по сборке
Сохраните это руководство для справки

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Благодарим вас за то, что выбрали регулируемые гантели. В целях безопасности и для вашей пользы внимательно прочитайте данное руководство перед использованием изделия.

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Это тренажерное оборудование создано для обеспечения оптимальной безопасности. Однако при работе с тренажерами необходимо соблюдать определенные меры предосторожности. Обязательно полностью прочитайте руководство перед сборкой или эксплуатацией изделия. В частности, обратите внимание на следующие меры предосторожности:

- 1. Не подпускайте детей и домашних животных к оборудованию. НЕ оставляйте детей без присмотра в одной комнате с оборудованием.
- 2. Оборудованием должен пользоваться только один человек одновременно
- 3. Если пользователь испытывает головокружение, тошноту, боль в груди или любые другие ненормальные симптомы, немедленно ПРЕКРАТИТЕ тренировку. НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.
- 4. Этот продукт предназначен только для домашнего использования и не подходит для коммерческих целей.
- 5. Проверяйте изделие перед каждым использованием. Не используйте гантели с изношенными или поврежденными деталями.
- 6. Периодически проверяйте и тестируйте механизм блокировки
- 7. Не роняйте на землю, это может привести к повреждению изделия или травме пользователя.
- 8. Не пытайтесь разобрать гантель.
- 9. Перед использованием выполняйте упражнения на растяжку, чтобы хорошо разогреться.
- 10. Не используйте изделие, если оно не в порядке.
- 11. Во время тренировки рекомендуется использовать корректировщика.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЛЮБОЙ ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛИЦ СТАРШЕ 35 ЛЕТ ИЛИ ЛИЦ С УЖЕ СУЩЕСТВУЮЩИМИ ПРОБЛЕМАМИ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ФИТНЕСА. ИЗГОТОВИТЕЛЬ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ТЕЛЕСНЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ ИЛИ МАТЕРИАЛЬНЫЙ УЩЕРБ, ПРИЧИНЕННЫЙ В РЕЗУЛЬТАТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО ПРОДУКТА ИЛИ В РЕЗУЛЬТАТЕ ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.
СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

ИНФОРМАЦИЯ О ГАНТЕЛЯХ

1. Гантель имеет регулировку веса от 2,5 кг до 24 кг

КГ	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

2. Для регулировки веса обе ручки регулировки должны быть повернуты так, чтобы нужный вес был выровнен со стрелкой посередине. Затем просто потяните ручку прямо вверх, это снимет ручку и выбранные весовые пластины с основания. Обратите внимание, что 2,5 кг или 5 кг – это только вес ручки без каких-либо весовых пластин.



3. Рукоятка гантели и весовые блины симметричны, поэтому вы можете вставить рукоятку любым концом, обращенным к пользователю, если на обоих концах выбран один и тот же вес.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Проблема: Ручка регулировки не проворачивается, пока рукоятка находится в основании.

Ответ:

- a) Убедитесь, что рукоятка полностью вдавлена в основание гантели. Если она не полностью нажата, запирающий механизм не будет разблокирован.
- b) Проверьте, не вставлены ли какие-то из весовых блинов в основание задом наперед. Все весовые блины должны быть установлены язычком в сторону от рукоятки.

Проблема: Ручка гантели не вставляется в основание, если не выбраны весовые блины.

Ответ:

- a) Убедитесь, что обе регулировочные ручки установлены непосредственно на 2,5 кг или 5 фунтов (lb).
- b) Убедитесь, что все весовые блины установлены язычком в сторону от рукоятки гантели.