IN240300124V01_UK_FR_ES_DE_IT_PT_RO

A91-139

ADJUSTABLE DUMBBELL
HALTÈRE RÉGLABLE
VERSTELLBARE KURZHANTEL
MANCUERNAS AJUSTABLES
Haltere ajustável
MANUBRI REGOLABILI
Haltera reglabilă

EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.
FR_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT.
ES_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.
PT_IMPORTANTE, RETER PARA REFERÊNCIA FUTURA: LEIA ATENTAMENTE.
DE_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.
IT_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.
RO_IMPORTANT, PĂSTRAȚI PENTRU REFERINȚE VIITOARE: CITIȚI CU ATENȚIE.

EN

Warning

• Regularly check the equipment for damage and wear to ensure safety and performance.
• Dumbbell exercises are not suitable for children under 15 years old; keep the set out of their reach.
• This product is not a toy and should not be used commercially.
• Using this product in commercial settings will void your warranty.
• Do not use this product for therapeutic purposes.
• Maintain a minimum of 2.5m of space in all directions for safe operation.
• Keep unsupervised children away from the equipment.
• Incorrect or excessive training can cause injuries.
• If the user experiences dizziness, nausea, chest pain or other abnormal symptoms, stop exercising and seek medical attention.
• Do not lift the weight-adjusting knob when the dumbbell or handle is lifted from the tray.
• Avoid dropping the dumbbell to the floor.
• Gently return the dumbbell to the base tray after exercising;
• Do not shake the dumbbell forcefully.
• Do not bump dumbbells into each other.

Warming Up

Properly warming up helps loosen your muscles, ready for exercising and reduce the risk of injuries.
Note: If you feel pain or discomfort, stop or reduce the intensity of your workout.

FR

Avertissement :

• Vérifiez régulièrement l'équipement pour détecter les dommages et l'usure afin d'assurer la sécurité et les performances.
• Les exercices avec haltères ne conviennent pas aux enfants de moins de 15 ans ; gardez l'ensemble hors de leur portée.
• Ce produit n'est pas un jouet et ne doit pas être utilisé à des fins commerciales.
• L'utilisation de ce produit dans des environnements commerciaux annulera votre garantie.
• Ne pas utiliser ce produit à des fins thérapeutiques.
• Maintenez un minimum de 2,5 m d'espace dans toutes les directions pour un fonctionnement sûr.
• Gardez les enfants non supervisés éloignés de l'équipement.
• Un entraînement incorrect ou excessif peut causer des blessures.
• Si l'utilisateur ressent des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes anormaux, arrêtez-vous de faire de l'exercice et consultez un médecin.
• Ne soulevez pas le bouton d'ajustement du poids lorsque l'haltère ou la poignée est soulevée du plateau.
• Évitez de laisser tomber l'haltère par terre.

• Replacez délicatement l'haltère sur le plateau de base après l'exercice ;
• Ne secouez pas l'haltère avec force.
• Ne heurtez pas les haltères les uns contre les autres.

Échauffement

Un échauffement adéquat aide à détendre vos muscles, les préparer à l'exercice, et réduit le risque de blessures.
Remarque : Si vous ressentez une douleur ou un malaise, arrêtez-vous ou réduisez l'intensité de votre entraînement.

ES

Advertencia

• Inspeccione regularmente el equipo en busca de daños y desgaste para garantizar la seguridad y el rendimiento.
• Los ejercicios con mancuernas no son adecuados para los niños menores de 15 años; mantenga el equipo fuera de su alcance.
• Este producto no es un juguete y no se debe utilizar con fines comerciales.
• El uso de este producto en un entorno comercial anulará la garantía.
• No utilice este producto con fines terapéuticos.
• Mantenga un mínimo de 2,5 m de espacio en todas las direcciones para garantizar una operación segura.
• Mantenga a los niños sin supervisión fuera de alcance del equipo.
• Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede resultar en lesiones.
• Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho u otros síntomas inusuales, deje de hacer ejercicio y consulte al médico de inmediato.
• No levante la perilla de ajuste de pesa cuando las mancuernas o la barra de conexión se levantan de la bandeja.
• Evite dejar caer las mancuernas al suelo.
• Vuelva a colocar suavemente las mancuernas en la bandeja de base después de hacer ejercicio.
• No agite las mancuernas con fuerza.
• No deje que las mancuernas se golpeen entre sí.

Calentamiento

Un calentamiento adecuado ayuda a relajar los músculos, prepararlos para hacer ejercicio y reducir el riesgo de lesiones.
Nota: Si usted siente dolor o malestar, detenga o reduzca la intensidad de su entrenamiento.

DE

Warnung

• Prüfen Sie die Ausrüstung regelmäßig auf Schäden und Verschleiß, um Sicherheit und Leistung sicherzustellen.
• Kurzhantel-Übungen sind nicht für Kinder unter 15 Jahren geeignet; bewahren Sie das Gerät außerhalb ihrer Reichweite auf.
• Dieses Produkt ist kein Spielzeug und sollte nicht gewerblich genutzt werden.
• Die Verwendung dieses Produkts in kommerziellen Einstellungen führt zum Erlöschen der Garantie.
• Die Verwendung dieses Produkts zu therapeutischen Zwecken ist nicht zulässig.
• Halten Sie für einen sicheren Betrieb einen Mindestabstand von 2,5 m in alle Richtungen ein.
• Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder von dem Gerät fern.
• Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
• Wenn der Benutzer Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere anormale Symptome verspürt, beenden Sie das Training und suchen Sie einen Arzt auf.
• Heben Sie den Knopf zur Gewichtsanpassung nicht an, wenn die Kurzhantel oder der Handgriff aus der Ablage genommen wird.
• Vermeiden Sie es, die Kurzhantel auf den Boden fallen zu lassen.
• Legen Sie die Kurzhantel nach dem Training behutsam in die Ablage zurück;
• Schütteln Sie die Kurzhantel nicht mit Gewalt.
• Stoßen Sie Kurzhanteln nicht aneinander.

Aufwärmen

Richtiges Aufwärmen trägt dazu bei, Ihre Muskeln zu lockern, sie auf das Training vorzubereiten und das Risiko von Verletzungen zu verringern.
Hinweis: Wenn Sie Schmerzen oder Unwohlsein verspüren, sollten Sie Ihr Training unterbrechen oder die Intensität reduzieren.

IT

Avvertenze

• Controllare regolarmente l'attrezzatura per rilevare eventuali danni e usura per garantire sicurezza e prestazioni ottimali.
• Gli esercizi con manubri non sono adatti ai bambini sotto i 15 anni; tenere l’attrezzo fuori dalla loro portata.
• Questo prodotto non è un giocattolo e non deve essere utilizzato a fini commerciali.
• L'utilizzo di questo prodotto in ambienti commerciali ne invalidera’ la garanzia.
• Non utilizzare questo prodotto per scopi terapeutici.
• Mantenere uno spazio libero minimo di 2,5 m in tutte le direzioni per un funzionamento sicuro.
• I bambini se non supervisionati devono tenersi lontano dall’attrezzo.
• Un allenamento errato o eccessivo può causare infortuni.
• Se l'utente avverte vertigini, nausea, dolore toracico o altri sintomi anomali, deve interrompere l'esercizio e consultare un medico.

• Non sollevare la manopola di regolazione del peso quando il manubrio o la maniglia sono sollevati dalla base.
• Evitare di far cadere il manubrio a terra.
• Riposizionare delicatamente il manubrio sulla base dopo l'allenamento;
• Non scuotere il manubrio con forza.
• Non far scontrare i manubri tra loro.

Riscaldamento

Il corretto riscaldamento aiuta a sciogliere i muscoli, preparandoli per l'esercizio e riducendo il rischio di infortuni.
Nota: se si avverte dolore o disagio, interrompere o ridurre l'intensità dell'allenamento.

RO

AVERTISMENTE

• Verificați în mod regulat echipamentul pentru eventualele daune și uzură, pentru a vă asigura siguranța și performanța acestuia.
• Exercițiile cu ghetare nu sunt potrivite pentru copiii sub 15 ani; ținuti setul în afara depășirii lor.
• Acest produs nu este un jucărie și nu trebuie folosit în scop comercial.
• Utilizarea acestui produs în medii comerciale va anula garanția.
• Nu utilizați acest produs în scopuri terapeutice.
• Mențineți un spațiu minim de 2,5 m în toate direcțiile pentru o funcționare sigură.
• Nu lăsați copiii nesupravegheați în apropierea echipamentului.
• Antrenamentul incorect sau excesiv poate cauza vătămări.
• Dacă utilizatorul resimte amețeli, greață, dureri în piept sau alte simptome anormale, opriți exercițiul și solicitați asistență medicală.
• Nu ridicați butonul de reglare a greutății atunci când gantera sau mânerul sunt ridicate de pe suport.
• Evitați scăparea ganterei pe podea.
• Așezați cu grijă gantera înapoi în suport după exercițiu;
• Nu scuturați gantera cu forță.
• Nu loviți ganterele între ele.

Încălzirea

O încălzire corespunzătoare ajută la relaxarea mușchilor, pregătindu-i pentru exerciții și reducând riscul de accidentări.
Notă: Dacă simțiți durere sau disconfort, opriți-vă sau reduceți intensitatea antrenamentului.

Aviso

- Verifique regularmente o equipamento quanto a danos e desgaste para garantir segurança e desempenho.
- Exercícios com halteres não são adequados para crianças menores de 15 anos; mantenha o conjunto fora do alcance delas.
- Este produto não é um brinquedo e não deve ser usado comercialmente.
- O uso deste produto em ambientes comerciais invalidará sua garantia.
- Não utilize este produto para fins terapêuticos.
- Mantenha um espaço mínimo de 2,5 m em todas as direções para operação segura.
- Mantenha crianças desacompanhadas longe do equipamento.
- Treinamento incorreto ou excessivo pode causar lesões.
- Se o usuário sentir tontura, náusea, dor no peito ou outros sintomas anormais, pare o exercício e procure assistência médica.
- Não levante o botão ajustador de peso quando o haltere ou a alça estiverem sendo removidos da bandeja.
- Evite deixar o haltere cair no chão.
- Coloque o haltere de volta na bandeja base com cuidado após o exercício;
- Não balance o haltere com força.
- Não bata os halteres uns nos outros.

Aquecimento

Aquecer adequadamente ajuda a soltar seus músculos, prepará-los para o exercício e reduzir o risco de lesões.

Nota: Se sentir dor ou desconforto, pare ou reduza a intensidade do seu treino.

Packing list

Weight	Box 1	Box 2
20kg	1.Bar*2 2.Bolt *4 3.weight plate：2.5kg*4 4.weight plate：1.5kg*4	
25kg	1.Bar*2 2.Bolt *4 3.weight plate：2.5kg*4 4.weight plate：1.5kg*4 5.weight plate：1.25*4	
30kg	1.Bar*2 2.Bolt *4 3.weight plate：2.5kg*8 4.weight plate：1.5kg*4	
30kg	1.Bar*2 2.Bolt *4 3.weight plate：2.5kg*4 4.weight plate：1.5kg*4	3.weight plate：2.5kg*4

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
1 Northampton Cross Logistics Park
Northampton Cross Road
Northampton
NN4 9FH
0800 240 4050
enquiries@mhstar.co.uk
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
www.aosom.es
atencioncliente@aosom.es
TEL: 931294512
HECHO EN CHINA

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

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

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
WWW.AOSOM.PT

RO

Dacă aveți întrebări, vă rugăm să contactați centrul nostru de asistență pentru clienți.
Datele noastre de contact sunt mai jos:

+40 312294730

clienti@aosom.ro

Importat/Producător/REP:
Aosom Romania SRL
Str. Barbu Mumuleanu, nr. 30-32
Bucuresti, Sector 2
Tel: +40 312294730
clienti@aosom.ro
Fabricat in China

DE

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

0049-0(40)-87408465

service@aosom.de

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

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

FR
DONNEZ OU RECYCLEZ
ASSOCIATION OU LIVRAISON OU DÉCHÈTERIE
Adresses sur quefairedemesdechets.fr

Aosom