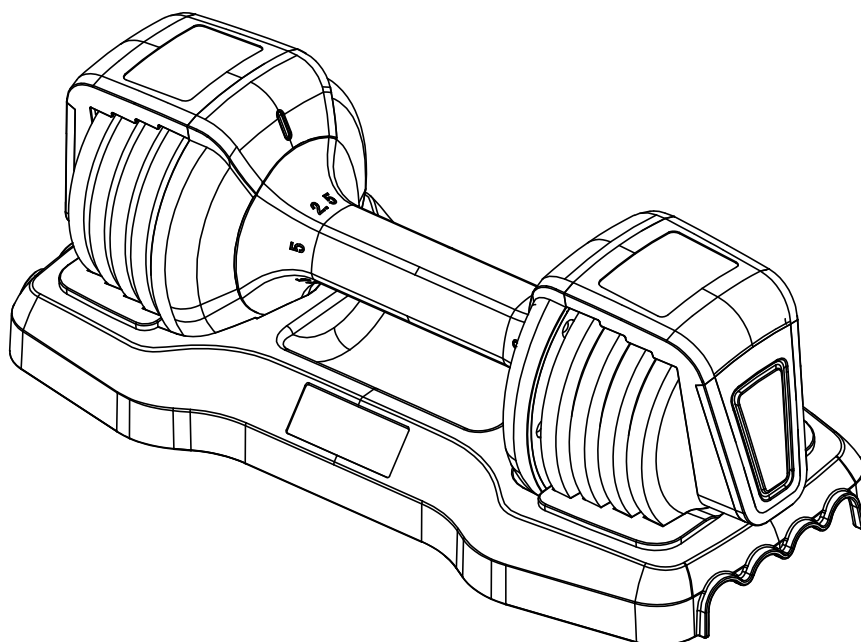


Soozier

IN260600095V01_US_CA

ADJUSTABLE DUMBBELL HALTÈRE RÉGLABLE



SKU	Box 1
A91-507V00BK	11kg*1
A91-507V01BK	11kg*2
A91-507V02BK	25lb*2

EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

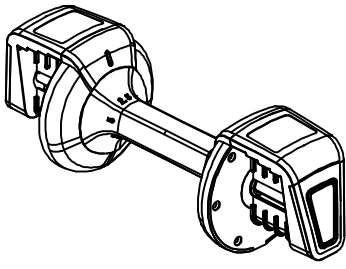
**FR_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER
ULTERIEUREMENT.**

Safety Instruction

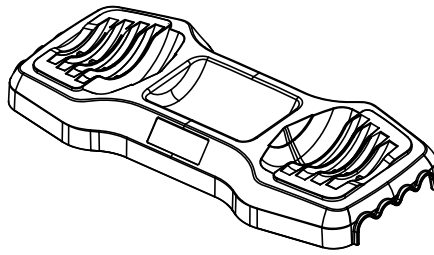
 **Warning:** To prevent accidents, please read the following carefully before using adjustable dumbbells. We will not be responsible for personal injury or property loss caused by the use of this product. Please make sure read all the information below and keep this manual for reference.

1. When using adjustable dumbbells, step by step to avoid unnecessary damage.
2. In order to achieve obvious exercise effect and not cause excessive burden on muscles, the number of exercises should be controlled within a reasonable range.
3. If the equipment is found to have problems such as wear, screw loss, rust, etc., it should be repaired or replaced in time to ensure that all parts are always in good condition.
4. Please keep pets and children away from this device. The minimum age for using this device is 15 years old.
5. Stop exercising immediately in the event of nausea, shortness of breath, dizziness, chest tightness or any discomfort.
6. Before exercising, consult your doctor about the frequency, time, and intensity of stimulation that is appropriate for your specific age and conditions.
7. Do not turn the weight selection dial when the dumbbell or handle is lifted from the dumbbell tray.
8. When choosing the weight adjustment, the dumbbell group can only be lifted when the clear card position "sound" of each segment is heard and the handle is parallel to the corresponding scale indication mark.

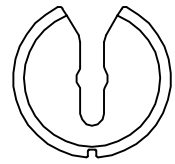
Parts list



Handle



Dumbbell Tray

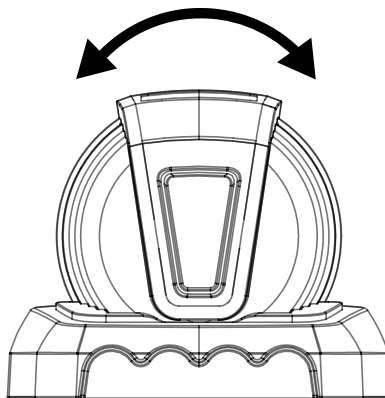


Dumbbell Piece

Instruction

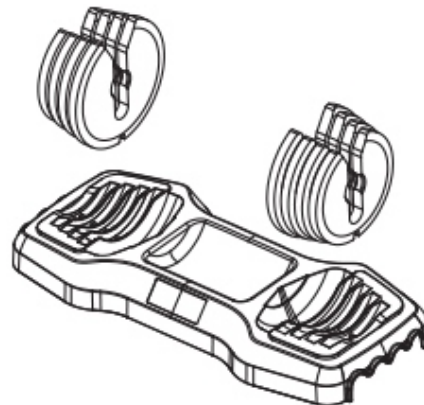
1. Choose Weight

Keep the safety lock unlocked adjust the weight by rotating the handle to choose the preferred weight for your personalized exercise.

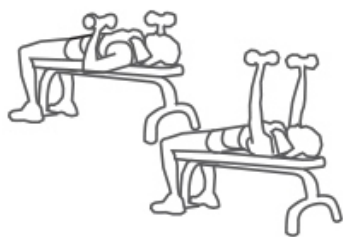


2. Place Dumbbell Piece

The slotted side of the counterweight sheet should face the center of the dumb bell, as shown in the following picture, the counterweight sheet is evenly distributed on both sides of the dumbbell.



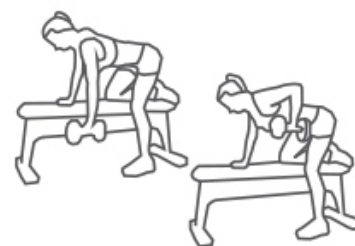
Operation diagram



Dumbbell bench press



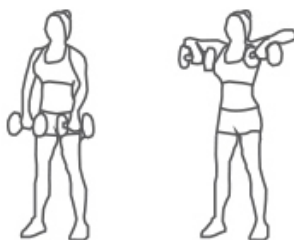
Incline dumbbell fly



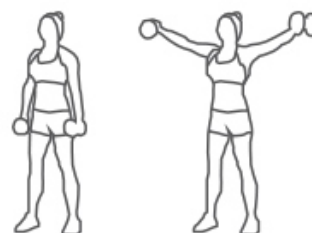
One -arm dumbbell fly



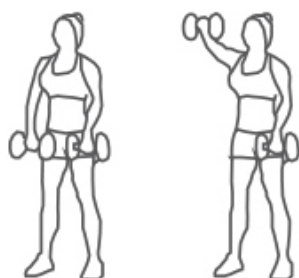
Reverse dumbbell fly



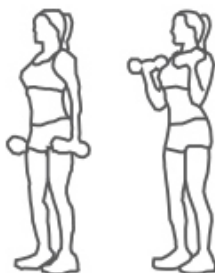
Standing dumbbell row



Dumbbell lateral raise



Front dumbbell raise



Standing dumbbell curl



Seated dumbbell press

Training suggestion

Choose your exercise intensity according to training difficulty, training time, etc. If you need to know more about training movements, please browse professional exercise instructions manuals, books, videos or consult a personal trainer to learn about the correct use of posture, skills and exercise methods.

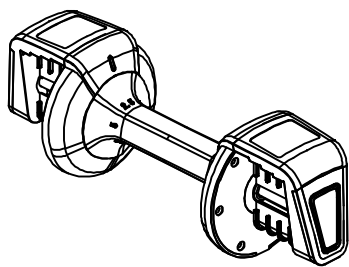
Notice: Please feel free to contact us if there are some problems with our item (like damaged, missing screws etc.). We can help you to solve (return, replace, repair).

Instructions de sécurité

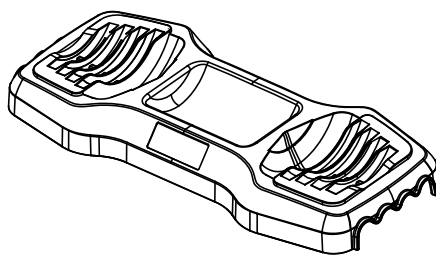
 **Avertissement :** Pour prévenir les accidents, veuillez lire attentivement ce qui suit avant d'utiliser les haltères réglables. Nous ne serons pas responsables des blessures corporelles ou des pertes matérielles causées par l'utilisation de ce produit. Veuillez vous assurer de lire toutes les informations ci-dessous et de conserver ce mode d'emploi pour référence.

1. Lors de l'utilisation des haltères réglables, procédez étape par étape afin d'éviter des dommages inutiles.
2. Afin d'obtenir un effet d'exercice évident et de ne pas provoquer de charge excessive sur les muscles, le nombre d'exercices doit être limité dans une fourchette raisonnable.
3. Si l'équipement présente des problèmes tels que l'usure, la perte de vis, la rouille, etc., il doit être réparé ou remplacé en temps utile afin de garantir que toutes les pièces soient toujours en bon état.
4. Veuillez tenir les animaux de compagnie et les enfants à l'écart de cet appareil. L'âge minimum pour utiliser cet appareil est de 15 ans.
5. Arrêtez immédiatement l'exercice en cas de nausée, d'essoufflement, de vertiges, de sensation d'oppression thoracique ou de tout inconfort.
6. Avant de faire de l'exercice, consultez votre médecin au sujet de la fréquence, du moment et de l'intensité de la stimulation appropriés pour votre âge et votre état spécifiques.
7. Ne tournez pas la molette de sélection du poids lorsque l'haltère ou la poignée est soulevé(e) du plateau d'haltères.
8. Lors du choix du réglage du poids, le groupe d'haltères ne peut être soulevé que lorsque la position de la carte claire émet le "clic" de chaque segment et que la poignée est parallèle à la marque d'indication correspondante de l'échelle.

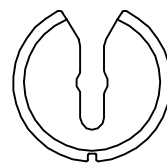
Liste des pièces



Poignée



Plateau pour haltères

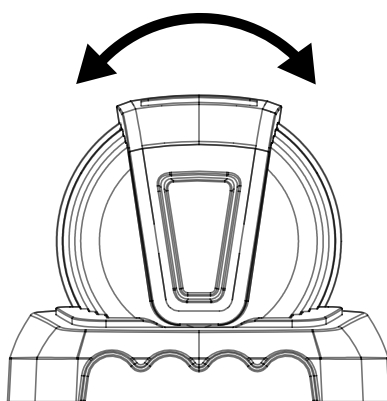


Pièce d'haltère

Instruction

1. Choisir le poids

Maintenez le verrou de sécurité déverrouillé et ajustez le poids en faisant pivoter la poignée pour choisir le poids souhaité pour votre exercice personnalisé.



2. Placer la pièce d'haltère

Le côté rainuré de la plaque de contrepoids doit être tourné vers le centre de l'haltère, comme indiqué sur l'image suivante; la plaque de contrepoids est répartie de manière égale des deux côtés de l'haltère.

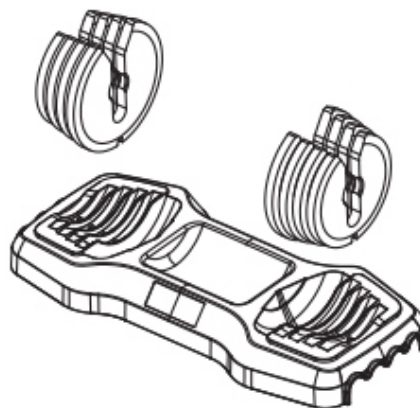


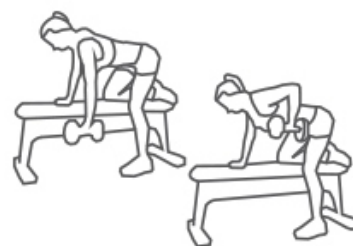
Diagramme d'exercice



Développé couché avec haltères



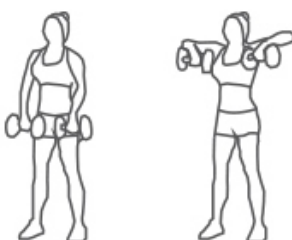
Écarté incliné avec haltères



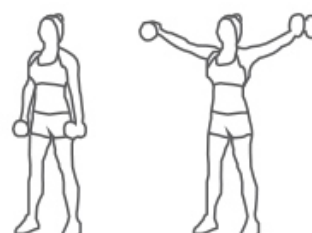
Écarté unilatéral avec haltère



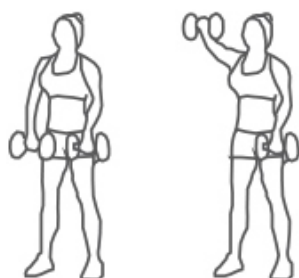
Écarté inversé avec haltères



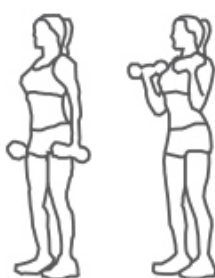
Rowing debout avec haltères



Élévation latérale avec haltères



Élévation frontale avec haltères



Curl debout avec haltères



Développé assis avec haltères

Suggestion d'entraînement

Choisissez l'intensité de votre exercice en fonction de la difficulté de l'entraînement, du temps d'entraînement, etc. Si vous avez besoin d'en savoir plus sur les mouvements d'entraînement, consultez des manuels d'instructions d'exercice professionnels, des livres, des vidéos ou consultez un entraîneur personnel pour apprendre l'utilisation correcte de la posture, des techniques et des méthodes d'exercice.

Remarque : N'hésitez pas à nous contacter en cas de problème avec notre article (par exemple endommagé, vis manquantes, etc.). Nous pouvons vous aider à résoudre le problème (retour, remplacement, réparation).

US

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



001-877-644-9366



customerservice@aosom.com

Imported by Aosom LLC
7777 Center Ave. Suite 430
Huntington Beach, CA 92647-9998 USA
MADE IN CHINA

CA

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

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



416-792-6088



customerservice@aosom.ca

Imported by Aosom Canada Inc.
Unit 33-1 Sparks Avenue, North York, Ontario, Canada
M2H 2W1
MADE IN CHINA

Importé par Aosom Canada Inc.
Unité 33-1 Sparks Avenue, North York, Ontario, Canada
M2H 2W1
FABRIQUÉ EN CHINE