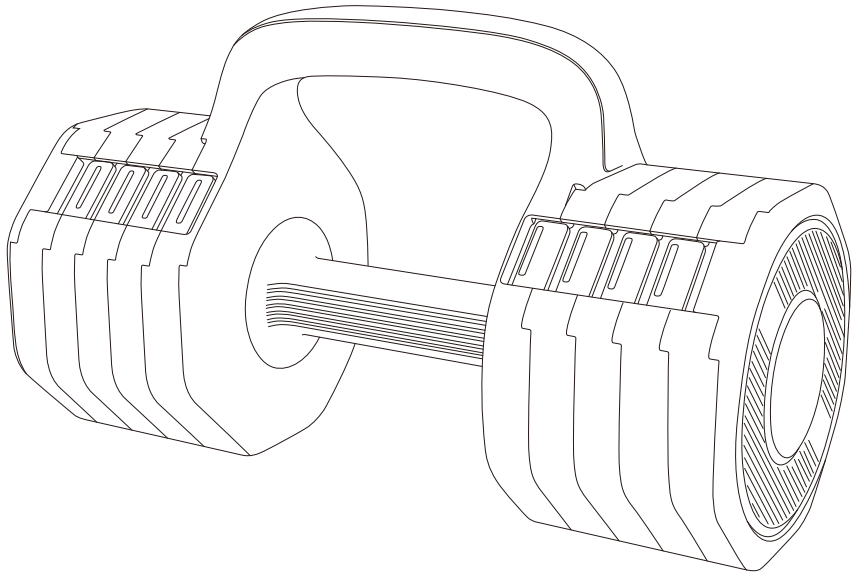
SPORTNOW

IN260700006V01_UK_FR_DE_ES_PT_IT_RO

A91-512V00

Adjustable Dumbbells
Halte - poids réglables
Verstellbare Hanteln
Pesas ajustables
Dumbbells ajustáveis
Pesette regolabili
Ghetare ajustabile



Original instructions
Instructions d'origine
Originalbetriebsanleitung
Instrucciones originales
Instruções originais
Istruzioni originali
Instrucțiuni originale

***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.

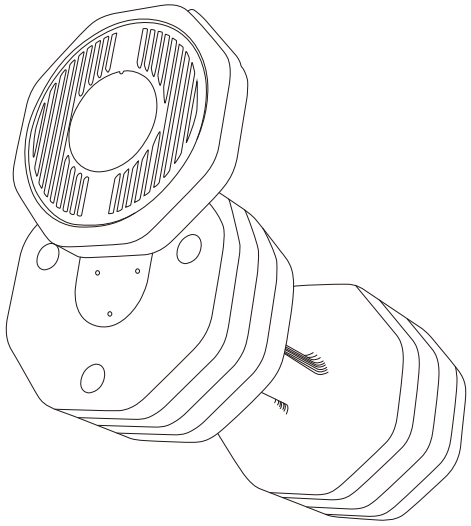
Contraindications:
Pregnant women, patients with non-healing fractures, and patients with severe hypertension are contraindicated.

Maintenance and Care

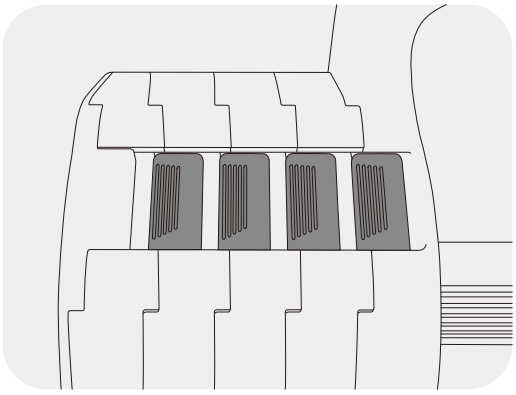
1. After use, place it vertically in a dry and cool place to prevent the dumbbells from rolling and aging rapidly.
2. Do not come into contact with or place in acidic solutions.

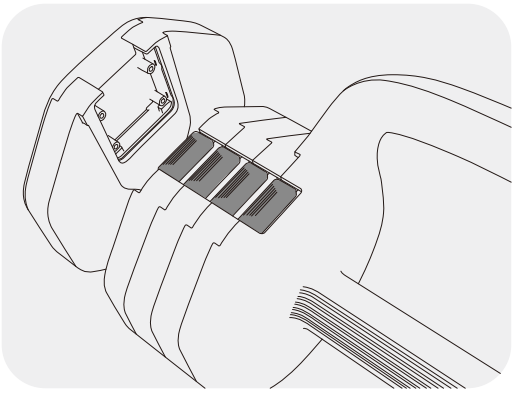
Installation and Disassembly

1. Align the concave and convex sides of the dumbbell and slowly slide in. When you hear a "click", the adjustment block has been inserted.

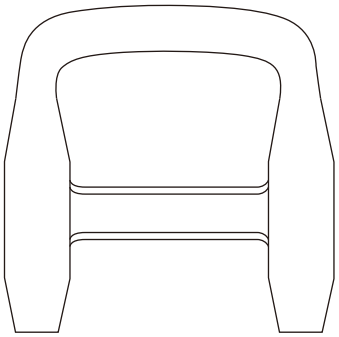


2. Slide the grey button towards the dumbbell handle with your fingers to remove the dumbbell pieces and complete the weight loss. You can adjust the weight of the dumbbells according to your own physical condition.

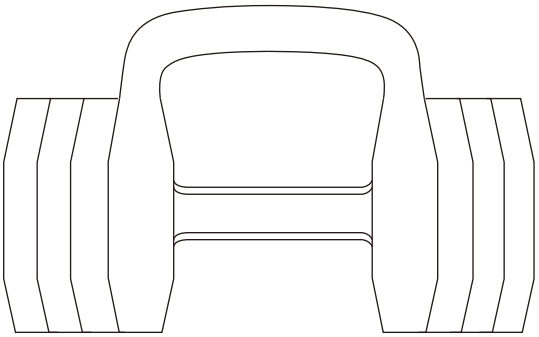




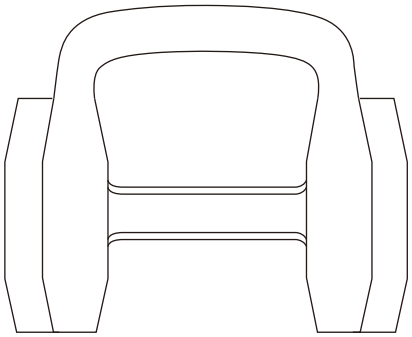
Weight Description



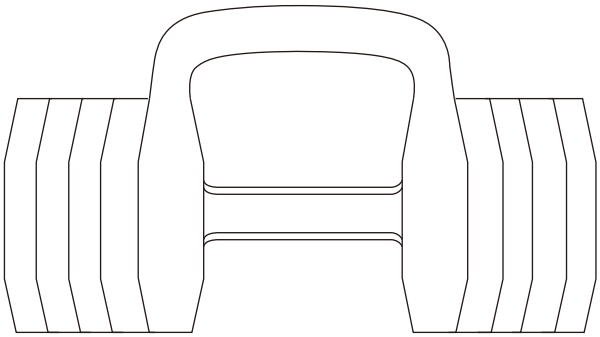
5LBS



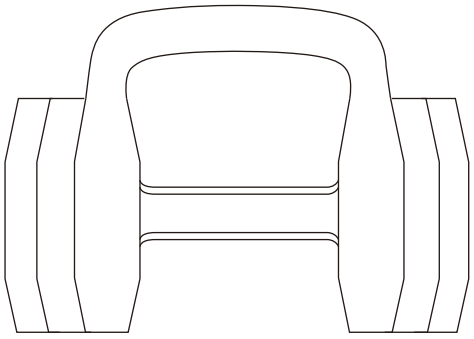
20LBS



10LBS



25LBS



15LBS

Each dumbbell adjustment block weighs 2.5LBS, and two weigh 5LBS. This weight value is taken from the rounded value.

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'en - semble 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.

Contre-indications :

Les femmes enceintes, les patients atteints de fractures non consolidées et les patients souffrant d'hypertension artérielle sévère sont contre-indiqués.

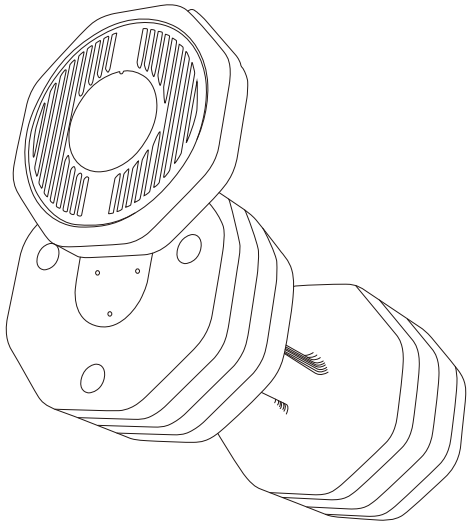
Entretien et soins

1. Après utilisation, placez - le verticalement dans un endroit sec et frais pour empêcher les haltères de rouler et de vieillir rapidement.
2. Ne pas entrer en contact avec ou placer dans des solutions acides.

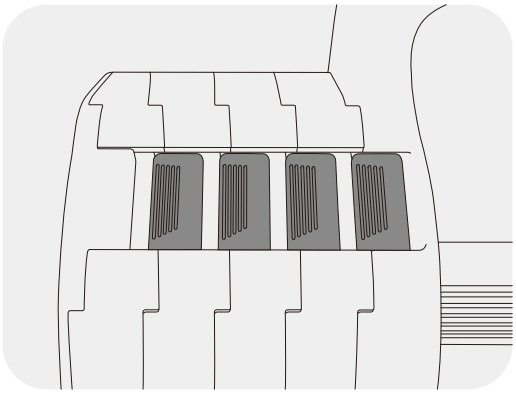


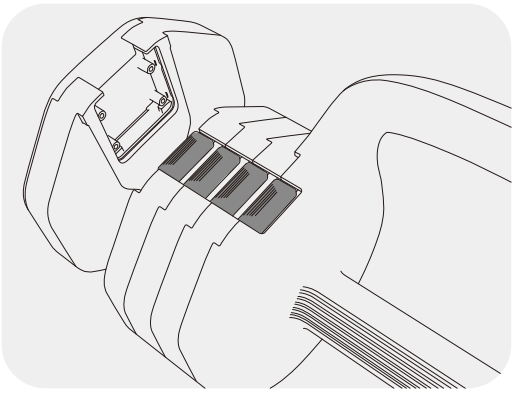
Installation et Démontage

1. Alignez les côtés concave et convexe de l'haltère et glissez - les lentement. Lorsque vous entendez un « clic », le bloc de réglage est inséré.

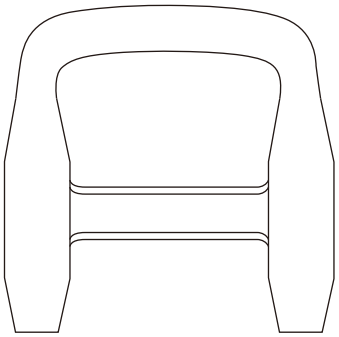


2. Glissez le bouton gris vers le manche de l'haltère avec vos doigts pour retirer les parties de l'haltère et compléter la diminution du poids. Vous pouvez ajuster le poids des haltères en fonction de votre état physique.

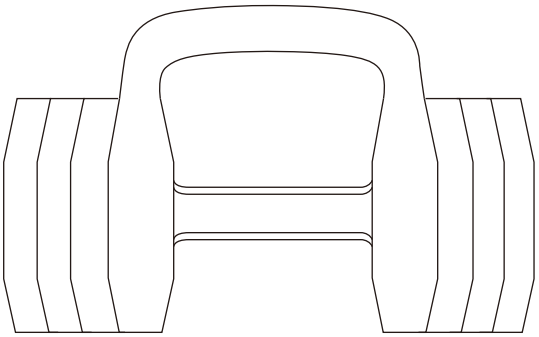




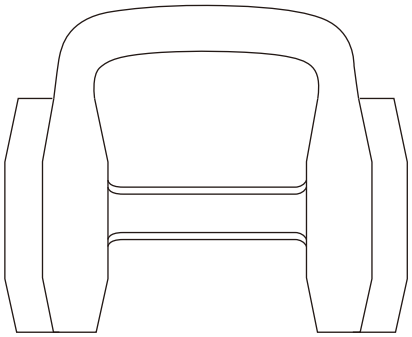
Description du Poids



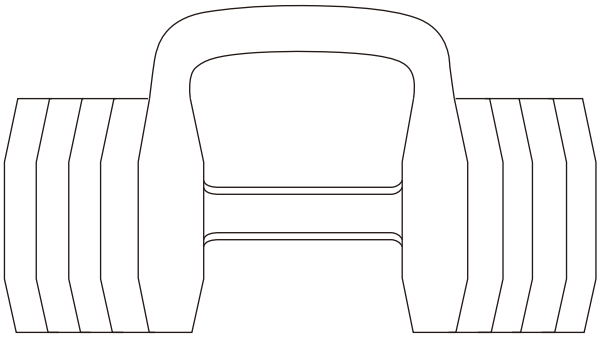
5LBS



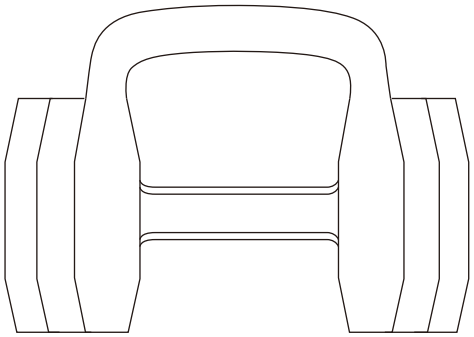
20LBS



10LBS



25LBS



15LBS

Chaque bloc de réglage d'haltère pèse 2,5 LBS, et deux pèsent 5 LBS. Cette valeur de poids est arrondie.

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.

Contraindicaciones:

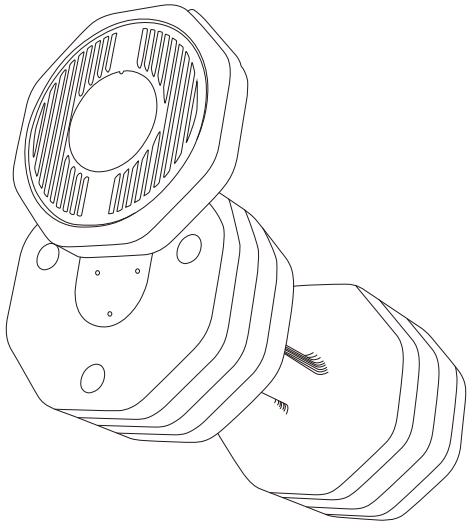
Las mujeres embarazadas, los pacientes con fracturas no curadas y los pacientes con hipertensión arterial grave tienen contraindicaciones para usar el producto.

Mantenimiento y cuidado

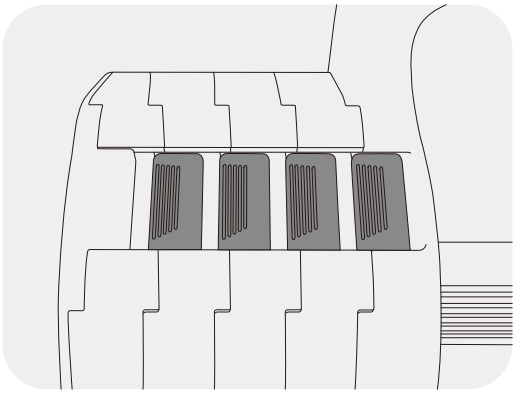
1. Después de usarla, colóquela verticalmente en un lugar seco y fresco para evitar que las pesas se rueden y envejezcan rápidamente.
2. No entrar en contacto ni colocar en soluciones ácidas.

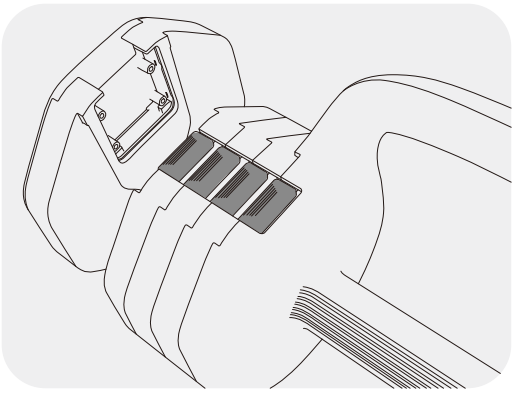
Instalación y desmontaje

1. Alinea los lados cóncavo y convexo de la pesa y deslízalos lentamente. Cuando escuches un “clic”, el bloque de ajuste se habrá insertado.

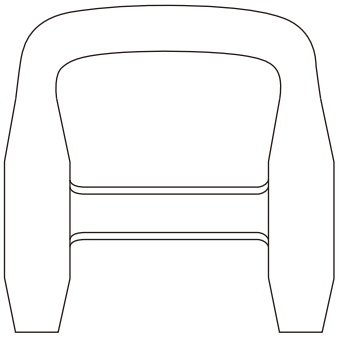


2. Con los dedos, desliza el botón gris hacia el mango de la pesa para retirar las piezas de la pesa y completar la reducción de peso. Puedes ajustar el peso de las pesas según tu propio estado físico.

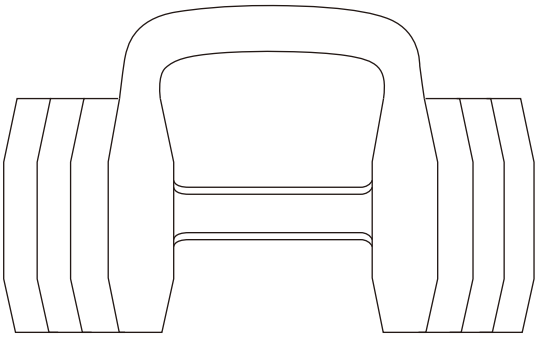




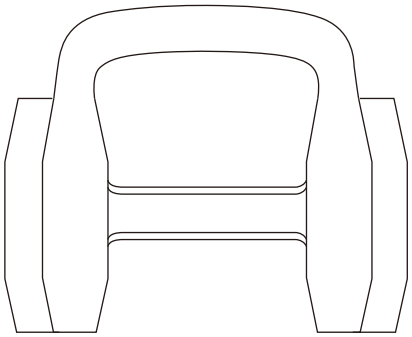
Descripción del peso



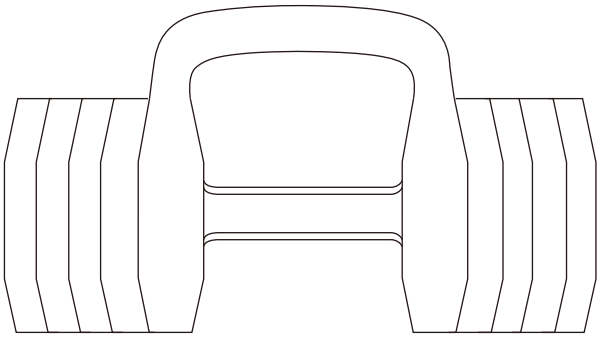
5LBS



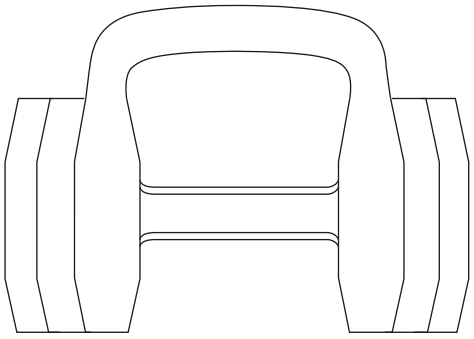
20LBS



10LBS



25LBS



15LBS

Cada bloque de ajuste de la pesa pesa 2,5 libras y dos pesan 5 libras. Este valor de peso es un valor redondeado.

PT

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.
- Não use 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 de se exercitar e procure atendimento médico.
- Não levante o botão de ajuste de peso quando o haltere ou a alça estiverem sendo retirados da bandeja.
- Evite deixar o haltere cair no chão.
- Retorne o haltere suavemente para a bandeja base após o exercício;
- Não balance o haltere com força.
- Não bata os halteres uns contra os outros.

Aquecimento

Um aquecimento adequado ajuda a soltar seus músculos, preparando-os para o exercício e reduzindo o risco de lesões.

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

Contraindicações:

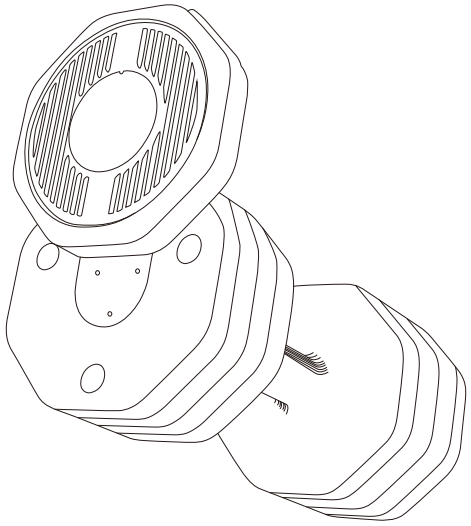
As mulheres grávidas, os doentes com fraturas não curadas e os doentes com hipertensão arterial grave têm contraindicações para o uso deste produto.

Manutenção e cuidado

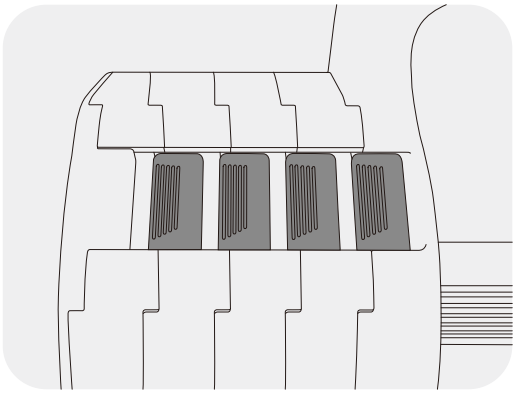
1. Após o uso, coloque - o verticalmente em um lugar seco e fresco para evitar que os dumbbells rolem e envelhecam rapidamente.
2. Não entre em contato ou coloque em soluções ácidas.

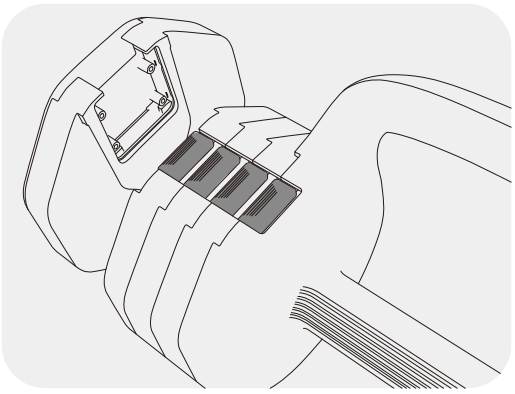
Instalação e Desmontagem

1. Alinhe os lados côncavo e convexo do dumbbell e deslize - os lentamente. Quando ouvir um “clic”, o bloco de ajuste estará inserido.

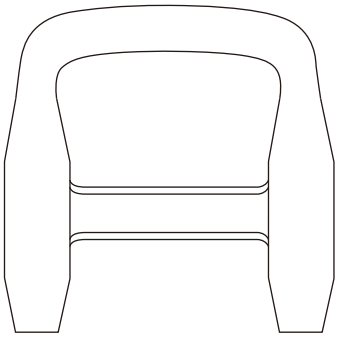


2. Com os dedos, deslize o botão cinzento em direção ao cabo do dumbbell para remover as peças do dumbbell e concluir a redução de peso. Você pode ajustar o peso dos dumbbells de acordo com sua própria condição física.

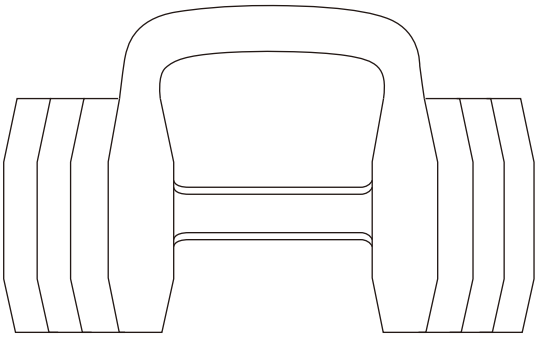




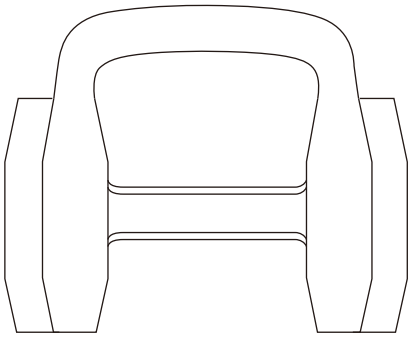
Descrição do Peso



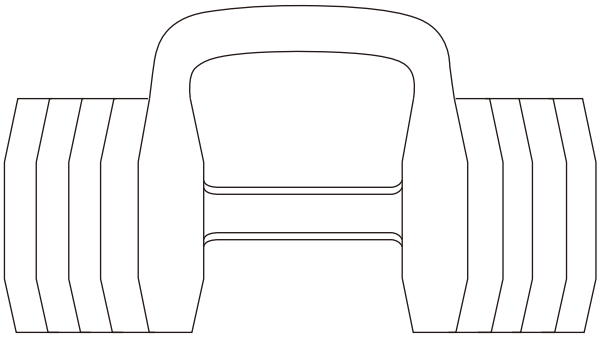
5LBS



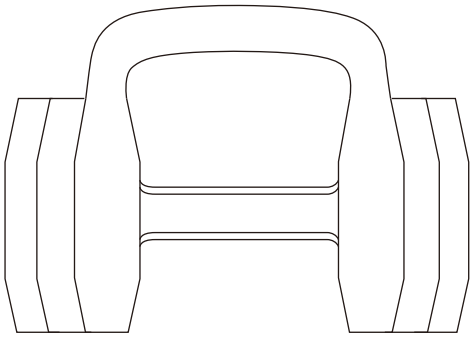
20LBS



10LBS



25LBS



15LBS

Cada bloco de ajuste de dumbbell pesa 2,5 libras (LBS), e dois pesam 5 libras (LBS). Esse valor de peso é um valor arredondado.

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.

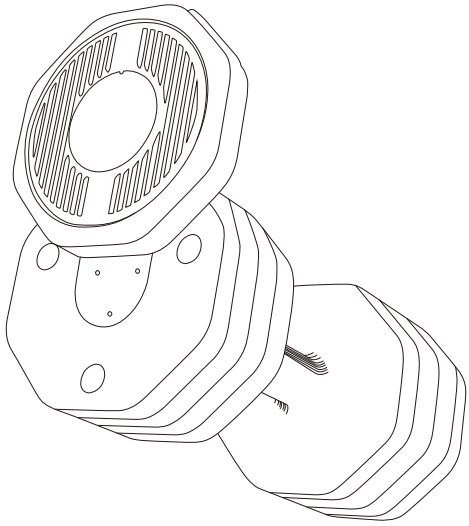
Kontraindikationen:
Schwangere Frauen, Patienten mit nicht heilenden Frakturen sowie Patienten mit schwerer Hypertonie sind kontraindiziert.

Wartung und Pflege

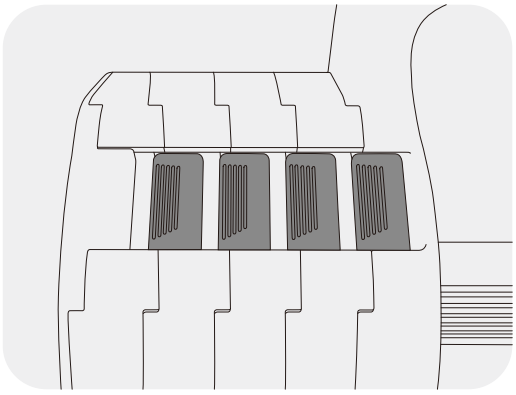
1. Stellen Sie es nach Gebrauch senkrecht an einem trockenen und kühlen Ort auf, um zu verhindern, dass die Hanteln rollen und sich schnell altern.
2. Vermeiden Sie den Kontakt mit oder das Aufstellen in sauren Lösungen.

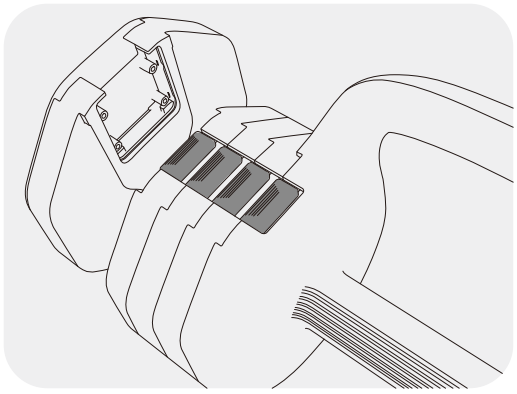
Montage und Demontage

1. Ausrichten Sie die konkaven und konvexen Seiten der Hantel und schieben Sie sie langsam ein. Wenn Sie ein „Klick“ hören, ist der Einstellblock eingefügt.

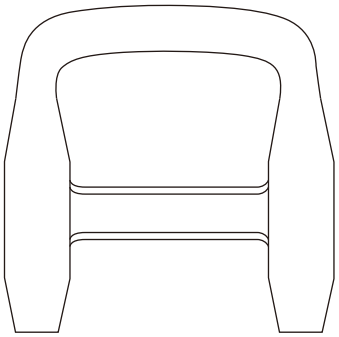


2. Schieben Sie den grauen Knopf mit den Fingern in Richtung des Hantelgriffs, um die Hantelteile zu entfernen und das Abnehmen von Gewicht abzuschließen. Sie können das Gewicht der Hanteln je nach Ihrem physischen Zustand anpassen.

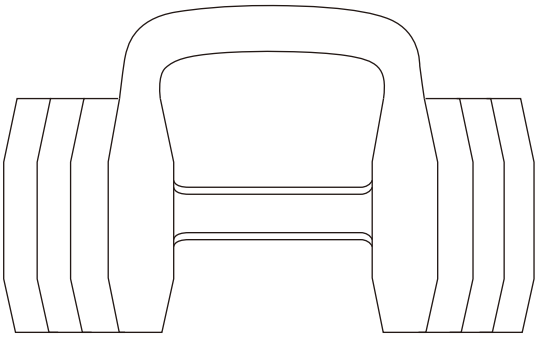




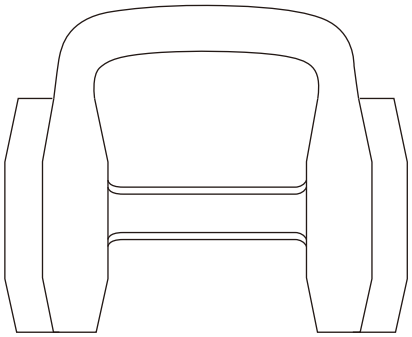
Gewichtsbeschreibung



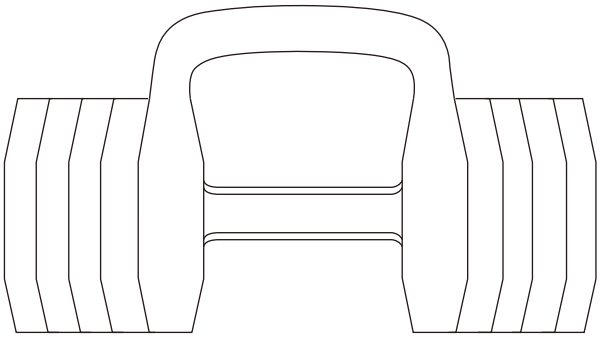
5LBS



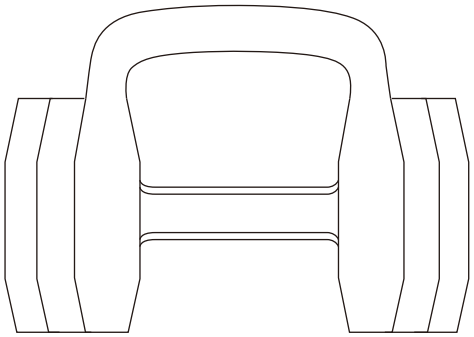
20LBS



10LBS



25LBS



15LBS

Jeder Hantel Einstellblock wiegt 2,5 Pfund (LBS), zwei wiegen 5 Pfund (LBS). Dieser Gewichtswert ist eine gerundete Angabe.

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.

Controindicazioni:

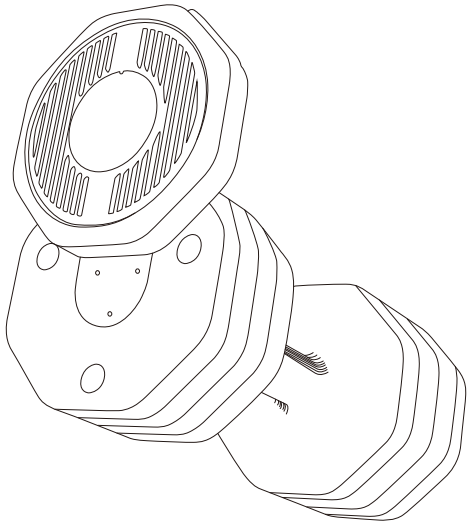
Le donne in stato di gravidanza, i pazienti con fratture non guarite e i pazienti con ipertensione arteriosa grave sono contrindicati all'uso di questo prodotto.

Manutenzione e cura

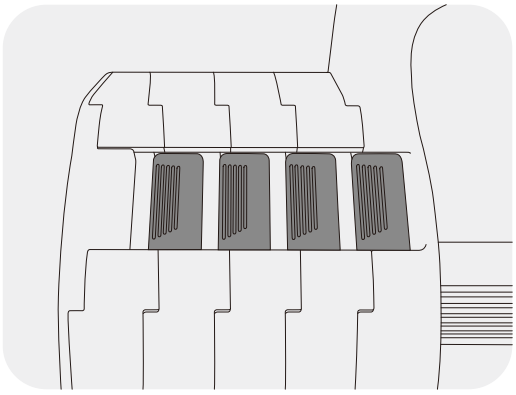
1. Dopo l'uso, posizionatelo verticalmente in un luogo asciutto e fresco per evitare che le pesette si rottino e invecchino rapidamente.
2. Non mettere in contatto o posizionare in soluzioni acide.

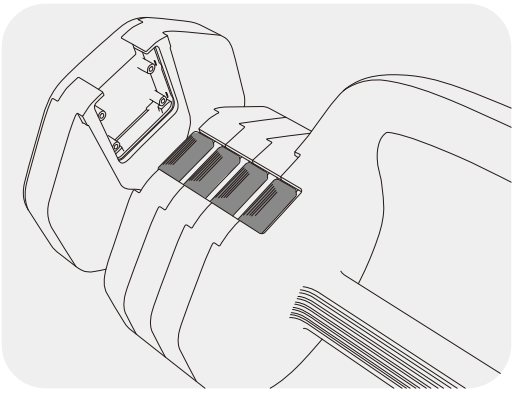
Installazione e smontaggio

1. Allinea i lati concavi e convessi della pesetta e inseriscili lentamente. Quando senti un "clic", il blocco di regolazione è stato inserito.

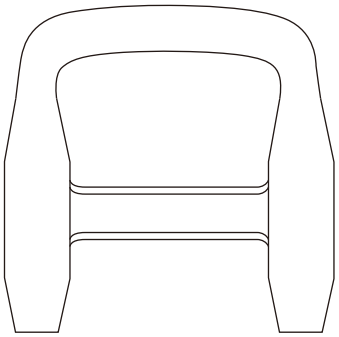


2. Con le dita, trascina il pulsante grigio verso il manico della pesetta per rimuovere le parti della pesetta e completare la riduzione del peso. Puoi regolare il peso delle pesette in base alla tua condizione fisica.

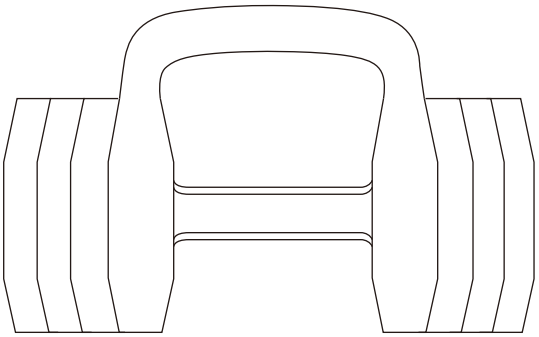




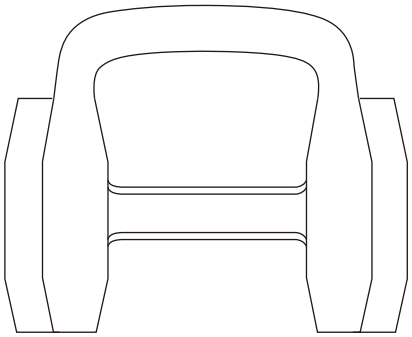
Descrizione del peso



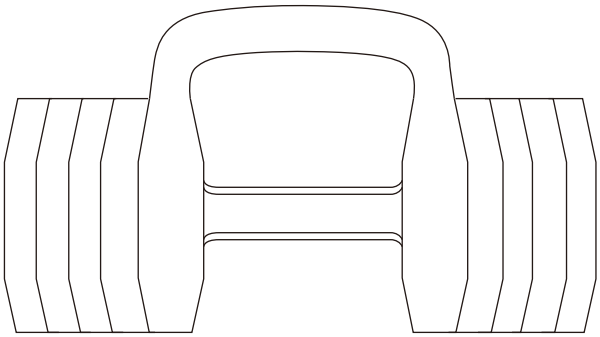
5LBS



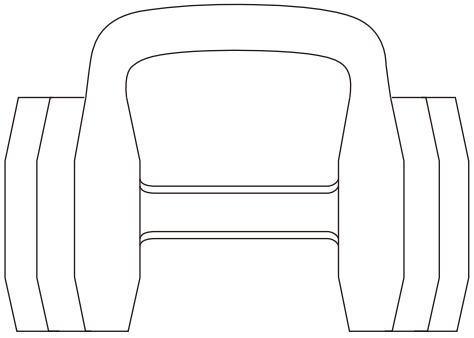
20LBS



10LBS



25LBS



15LBS

Ogni blocco di regolazione della pecetta pesa 2,5 libbre (LBS), e due pesano 5 libbre (LBS). Questo valore di peso è un valore arrotondato.

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; țineți 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.

Contraindicații:

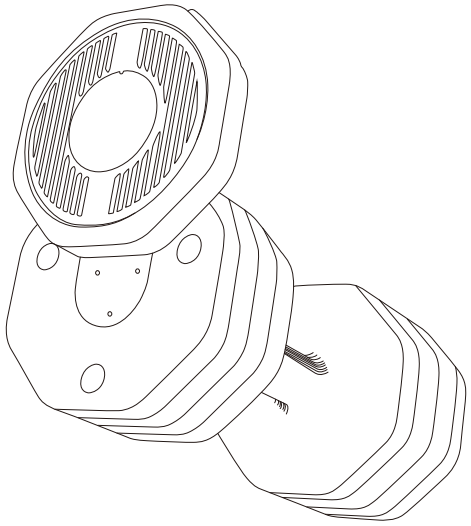
Sunt contraindicati femeile însărcinate, pacienții cu fracturi neindurate și pacienții cu hipertensiune severă.

Îngrijire și întreținere

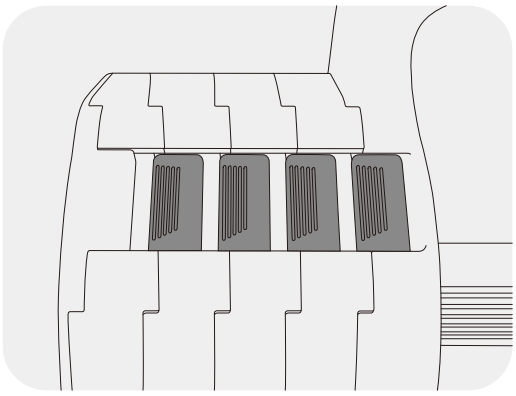
1. După utilizare, puneți - l vertical într - un loc uscat și răcoros pentru a preveni roțirea și învechirea rapidă a ghetarelor.
2. Nu puneți în contact sau nu puneți în soluții acide.

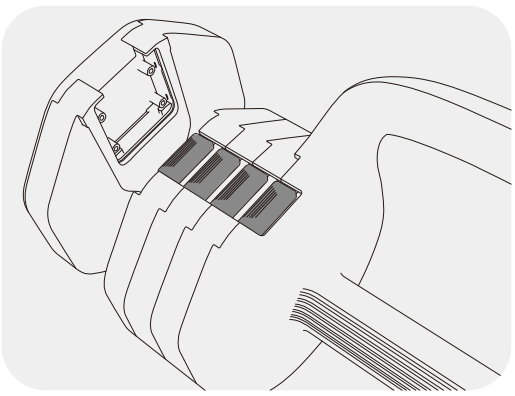
Instalare și demontare

1. Aliniați părțile concave și convexe ale ganterei și glisați-le încet una în cealaltă. Când auziți un sunet de „clic”, blocul de reglare este introdus corect.

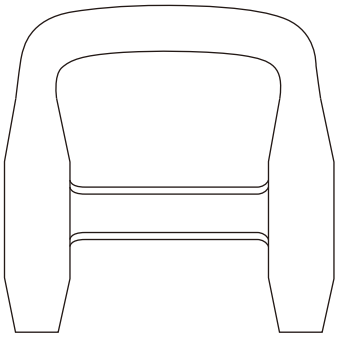


2. Glisați butonul gri spre mânerul ganterei cu degetele pentru a îndepărta discurile de greutate și a reduce încărcătura. Puteți ajusta greutatea ganterelor în funcție de condiția dumneavoastră fizică.

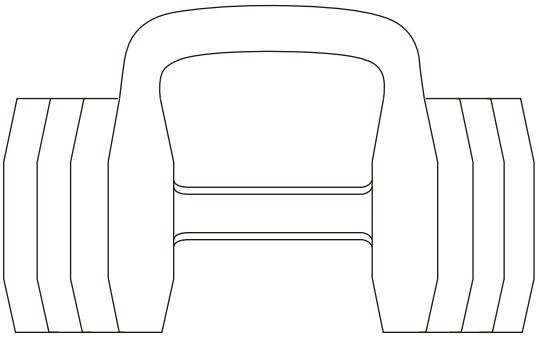




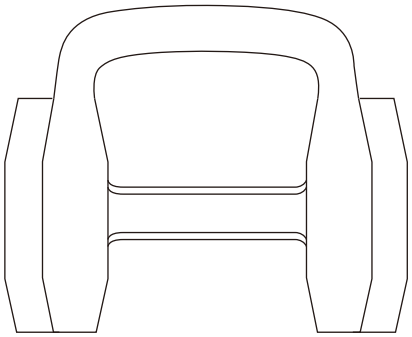
Descriere greutate



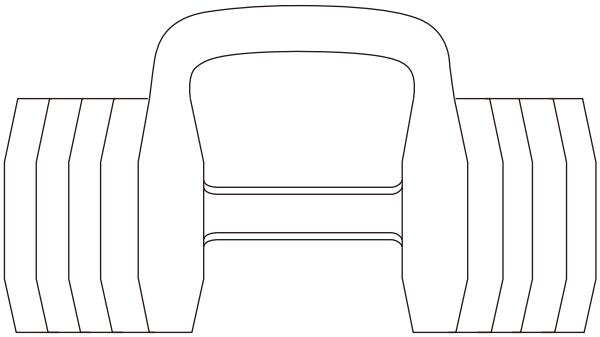
5LBS



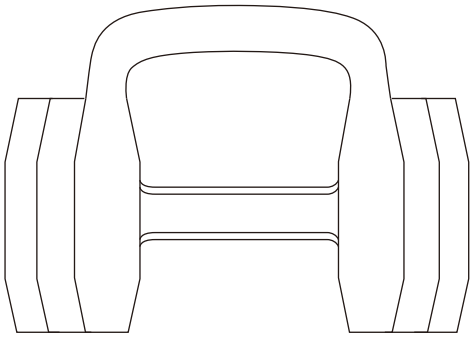
20LBS



10LBS



25LBS



15LBS

Fiecare bloc de reglare al ganterei cântărește 2,5 LBS, iar două blocuri cântăresc 5 LBS. Această valoare a greutății este rotunjită.

UK

If you have any questions, please contact our customer care centre.
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

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

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

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

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

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.
Nuestros datos de contacto son los siguientes:

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.
Os nossos dados de contacto são os seguintes:


0034-931294512


atencioncliente@aosom.es/info@aosom.pt.

Importador/Fabricante/REP:
Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.
B66295775
HECHO EN CHINA

Aosom