IN241200326V01_UK_FR_ES_DE_IT

A91-236V00



ADJUSTABLE DUMBBELL
HALTÈRE RÉGLABLE
MANCUERNAS AJUSTABLES
VERSTELLBARE KURZHANTEL
MANUBRI REGOLABILI

EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.
FR_IMPORTANT: A LIRE ATTENTIVEMENT ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFRERER ULTERIEUREMENT
ES_IMPORTANTE, LEA DETENIDAMENTE Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.
DE_WICHTIG! SORFGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTERES NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.
IT_IMPORTANTE, LEGGERE E CONSERVARE QUESTO MANUALE D'ISTRUZIONE PER UN USO FUTURO.

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.

Packing list

Weight	Box 1
20kg	1.Bar*2pcs, 2.Bolt A*4pcs, 3.Weight plate： 2.5kg*4pcs 4.Weight plate： 1.25kg*4pcs Connecting rod*1pcs







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
Unit 27, Perivale Park,
Horsenden lane South
Perivale, UB6 7RH
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
atencioncliente@aosom.es
TEL: 931294512

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

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

DE

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


0049-0(40)-88307530


service@aosom.de

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

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

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