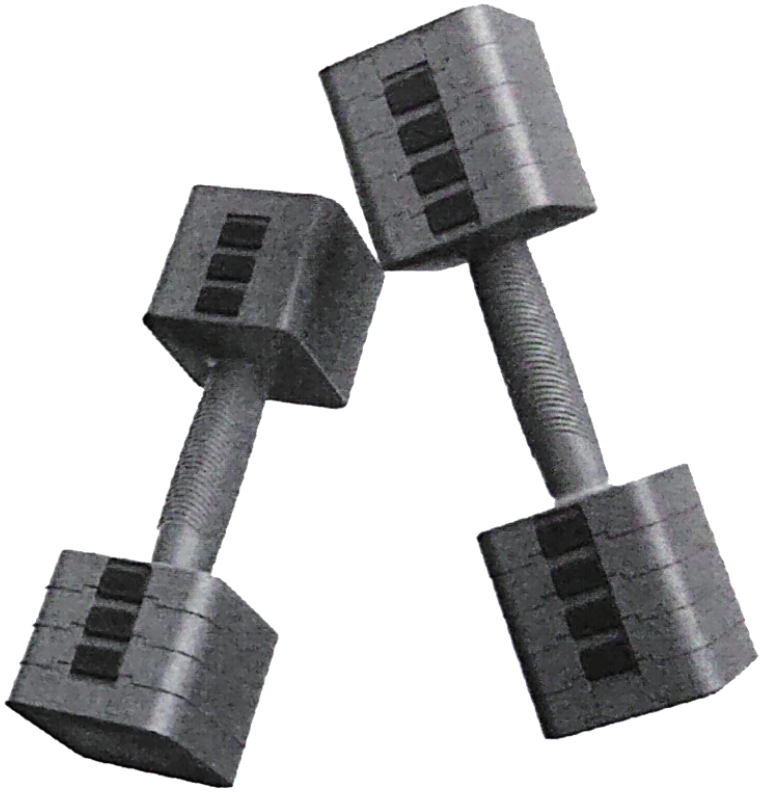
SPORTNOW

IN240300104V03_UK_FR_DE_ES_IT

A91-348V00

Adjustable Dumbbell
Haltère réglable
Mancuernas Ajustables
Verstellbare Kurzhantel
Manubrio Regolabile



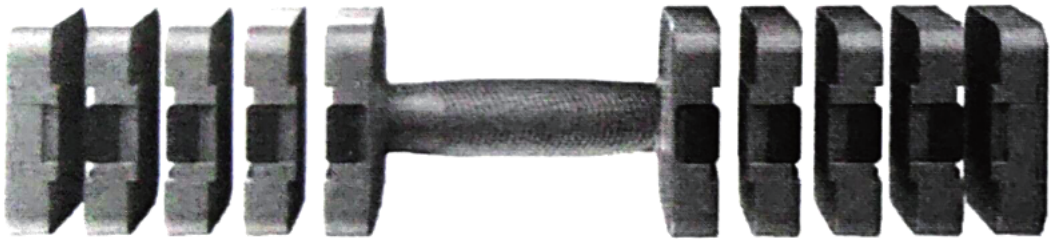
EN: Pictures in this manual are for reference only. Please refer to the actual product.
FR: Ce produit est sujet au produit réel, l'image est seulement pour la référence.
DE: Die Abbildungen in diesem Handbuch dienen nur als Referenz. Bitte beachten Sie das tatsächliche Produkt.
ES: Las imágenes de este manual son solo para referencia. Consulte el producto real.
IT: Le immagini in questo manuale sono solo a scopo di riferimento. Si prega di fare riferimento al prodotto reale.

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.
DE_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.
IT_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.

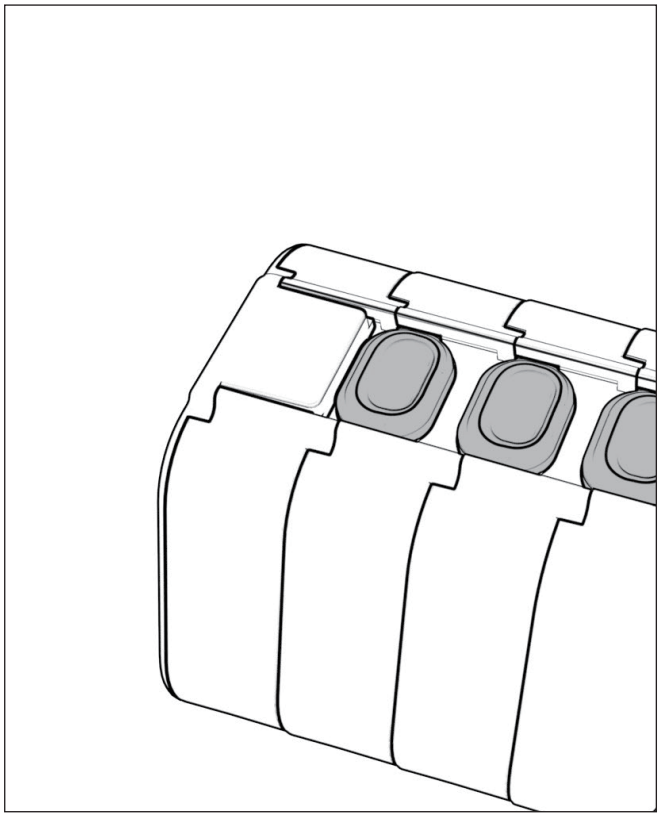
EN - Adjustable dumbbell instruction manual -

Please read all instructions carefully, following the steps in the manual. If you have any problems or questions, please contact our customer service team.

- Installation and removal -



1.To insert the adjustment block, align the concave and convex sides of the dumbbell. Then, slowly slide the adjustment block until you hear a sound.



2.To remove the dumbbell plate and adjust the weight, use your fingers to slide the grey button towards the dumbbell's handle. This allows you to remove the plate and adjust the weight to your preference.

- IMPORTANT -

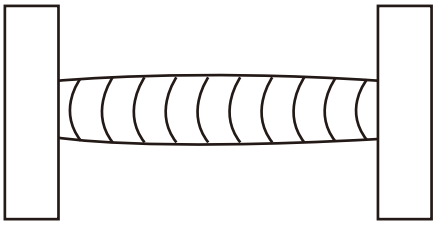
1.Handle gently to avoid damage or injury.

2.Be aware of your surroundings when using this equipment.

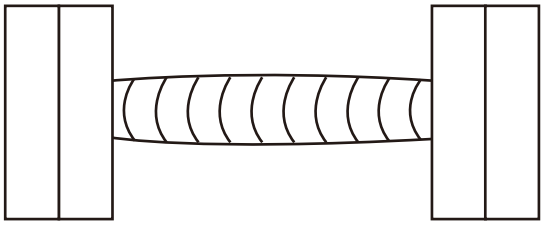
3.To keep the dumbbells in top condition, store them in a dry and cool place after use, ensuring they are placed vertically to prevent them from rolling.

4.Do not touch or place in acidic solutions.

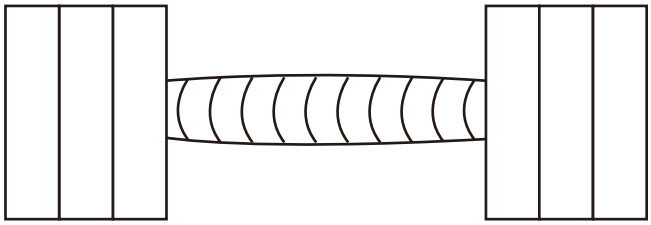
- Weight Specifications -



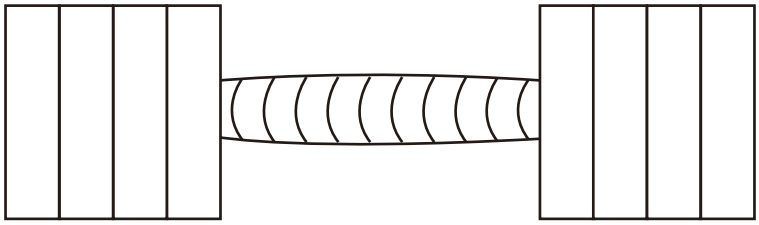
1.0kg



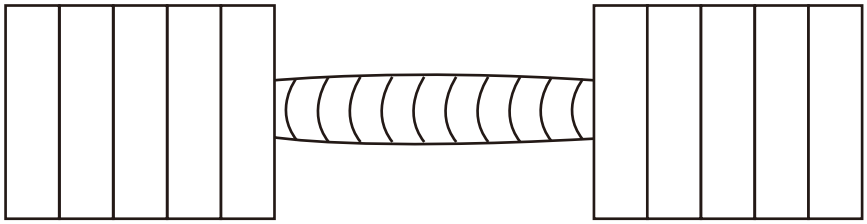
2.0kg



3.0kg



4.0kg



5.0kg

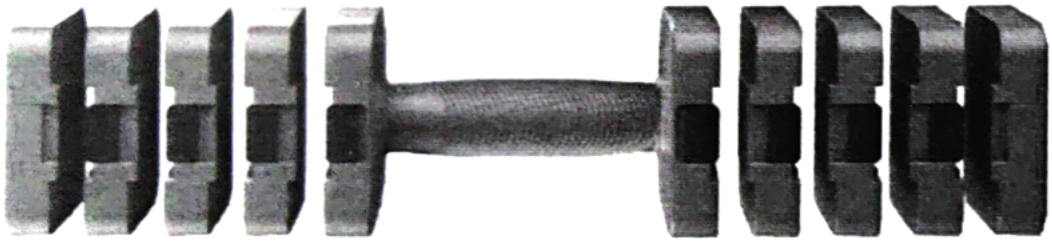
The weight of each adjusting block for the dumbbell is 0.5kg, whilst one dumbbell weighs 5kg and two dumbbells together weigh 10kg.

Note: These weight values are rounded.

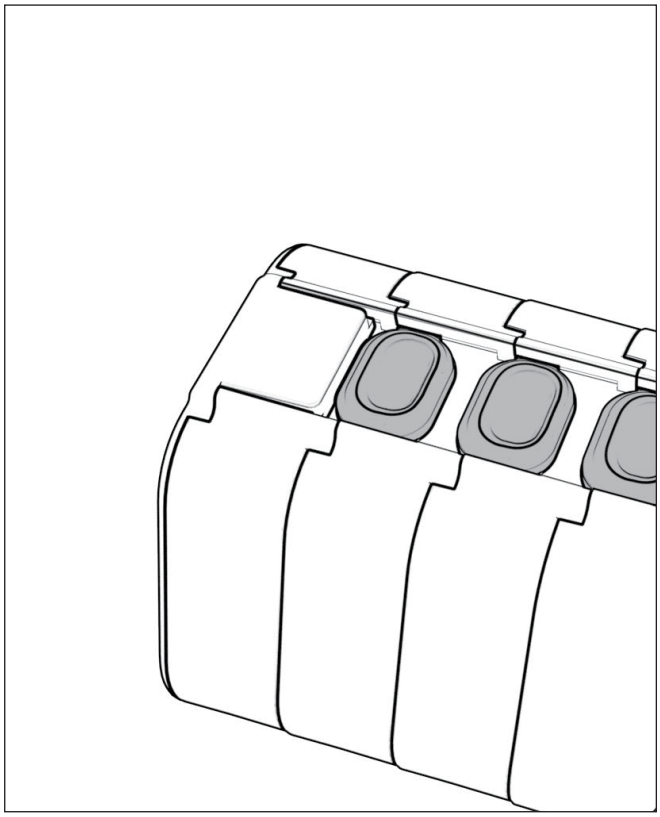
FR - Manuel d'instructions pour haltère ajustable -

Veuillez lire attentivement toutes les instructions et suivre les étapes du manuel. Si vous avez des problèmes ou des questions, veuillez contacter notre service clientèle.

- Installation et retrait -



1. Alignez les côtés concaves et convexes de l'haltère, glissez lentement vers l'intérieur, entendez un son "da", le bloc de réglage est inséré.

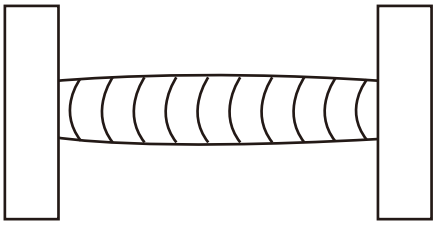


2. Faites glisser le bouton gris vers la poignée de l'haltère avec vos doigts pour retirer la plaque d'haltère et compléter la perte de poids.
(Vous pouvez ajuster le poids de l'haltère en fonction de votre condition physique)

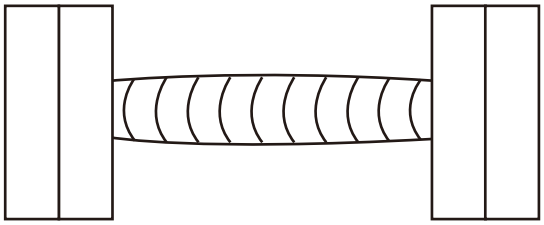
- IMPORTANT -

1. Manipulez avec précaution pour éviter les dommages ou les blessures.
2. Soyez conscient de votre environnement lorsque vous utilisez cet équipement.
3. Pour garder les haltères en bon état, rangez-les dans un endroit sec et frais après utilisation, en veillant à les placer verticalement pour éviter qu'ils ne roulent.
4. Ne touchez pas et n'immergez pas dans des solutions acides.

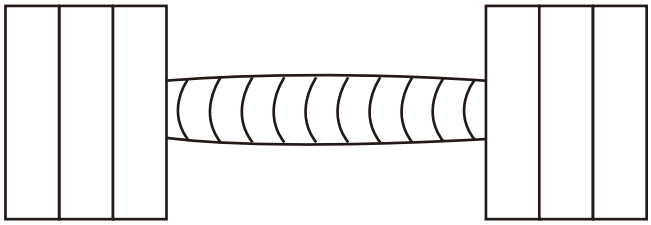
- Spécifications de poids -



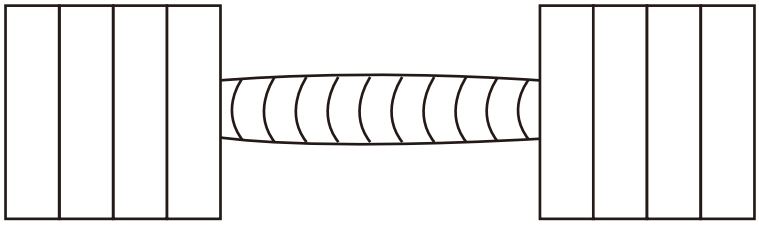
1.0kg



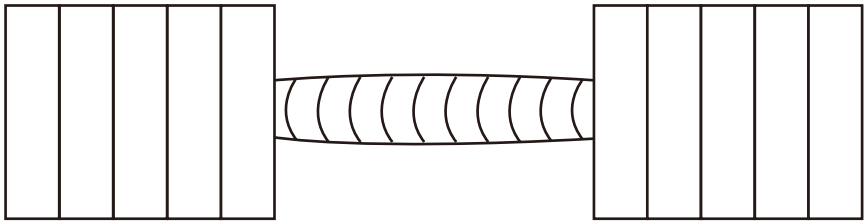
2.0kg



3.0kg



4.0kg



5.0kg

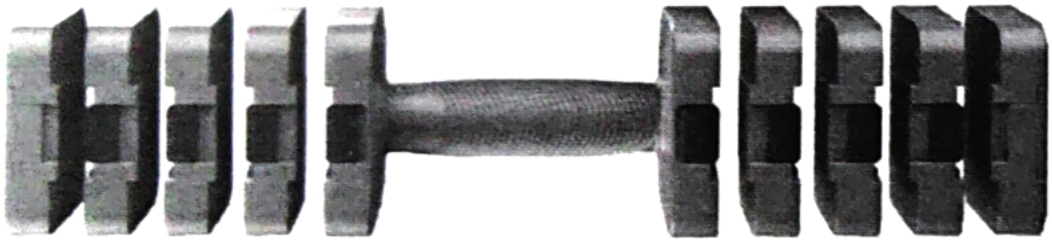
Le poids de chaque bloc d'ajustement pour l'haltère est de 0,5 kg, tandis qu'un haltère pèse 5 kg et deux haltères ensemble pèsent 10 kg.

Remarque : Ces valeurs de poids sont arrondies.

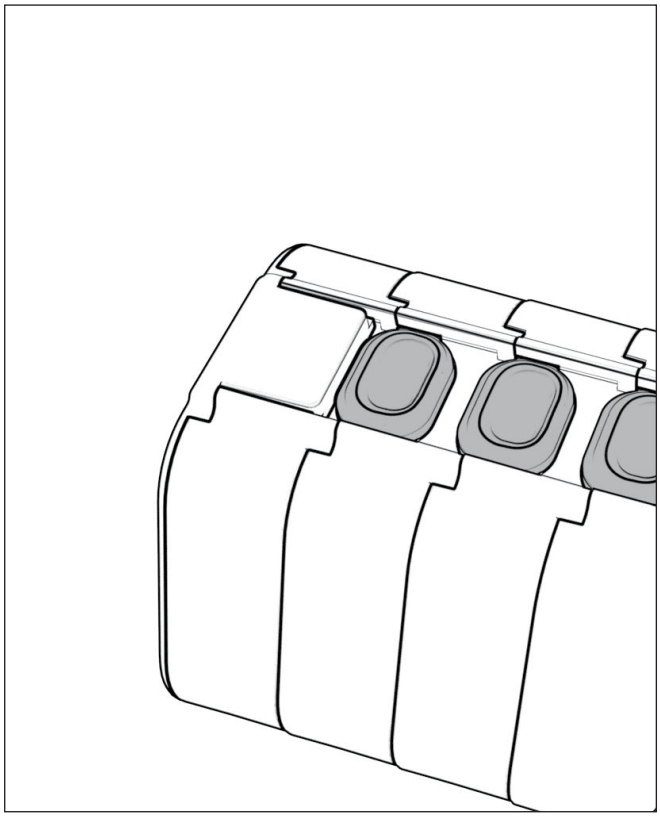
DE - Anleitung für verstellbare Kurzhanteln-

Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch und befolgen Sie die Schritte in der Anleitung. Wenn Sie Probleme oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstteam.

- Installation und Entfernung -



1. Zum Einsetzen des Verstellblocks richten Sie die konkaven und konvexen Seiten der Kurzhantel aus. Schieben Sie dann den Verstellblock langsam, bis Sie ein Geräusch hören.

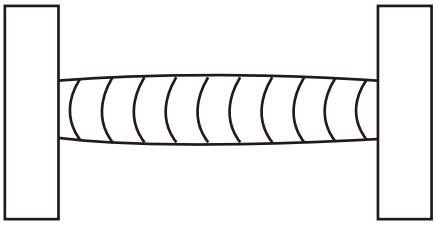


2.Zum Entfernen der Hantelscheibe und Anpassen des Gewichts verwenden Sie Ihre Finger, um den grauen Knopf in Richtung des Hantelgriffs zu schieben. Dadurch können Sie die Scheibe entfernen und das Gewicht nach Ihren Wünschen anpassen.

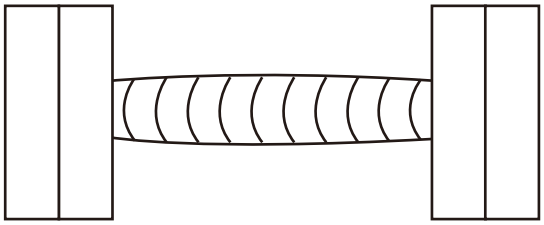
- WICHTIG -

1. Gehen Sie vorsichtig damit um, um Schäden oder Verletzungen zu vermeiden.
2.Seien Sie sich Ihrer Umgebung bewusst, wenn Sie dieses Gerät verwenden.
3. Um die Hanteln in einwandfreiem Zustand zu halten, bewahren Sie sie nach dem Gebrauch an einem trockenen und kühlen Ort auf und stellen Sie sicher, dass sie senkrecht stehen, um ein Wegrollen zu verhindern.
4. Berühren Sie sie nicht und legen Sie sie nicht in saure Lösungen.

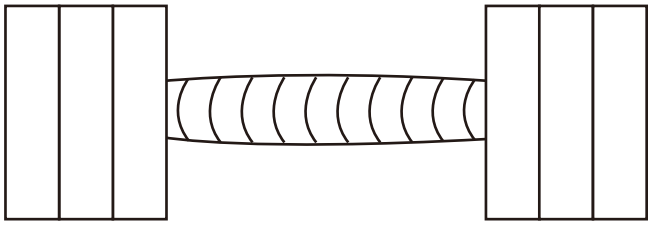
- Gewichtsangaben -



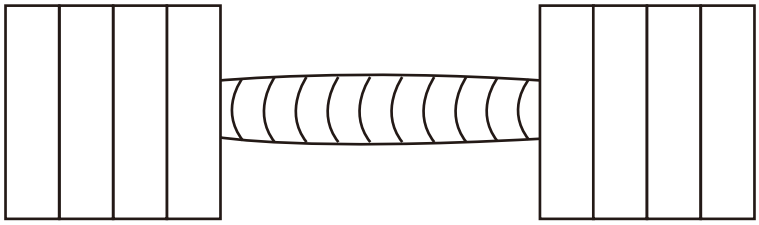
1.0kg



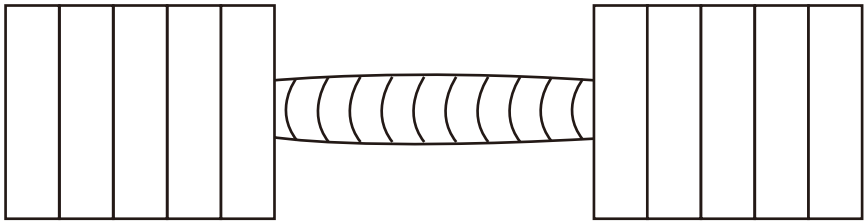
2.0kg



3.0kg



4.0kg



5.0kg

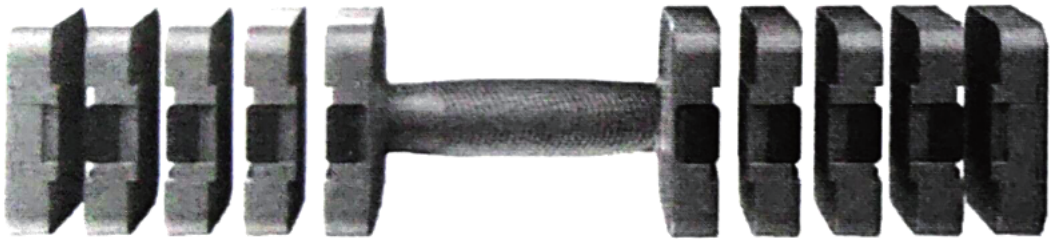
Das Gewicht jedes verstellbaren Blocks für die Hantel beträgt 0,5 kg, während eine Hantel 5 kg wiegt und zwei Hanteln zusammen 10 kg wiegen.

Hinweis: Diese Gewichtsangaben sind gerundet.

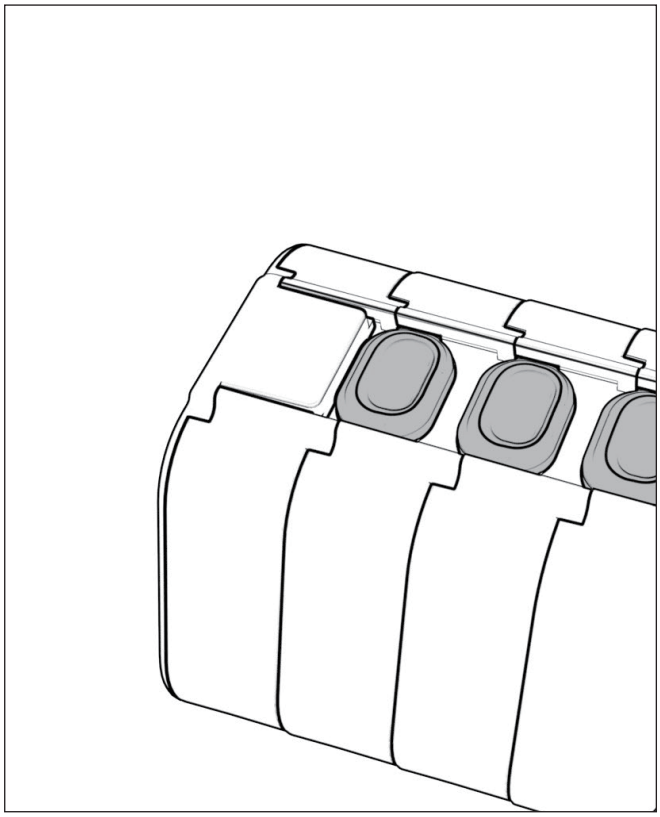
ES - Manual de instrucciones de mancuerna ajustable-

Por favor, lea todas las instrucciones cuidadosamente, siguiendo los pasos del manual. Si tiene algún problema o pregunta, póngase en contacto con nuestro equipo de servicio al cliente.

- Montaje y Desmontaje -



1. Alinee los lados cóncavos y convexos de las mancuernas, deslícelas lentamente hacia adentro hasta que escuche un sonido “clic”, lo que significa que se insertan los bloques de ajuste.

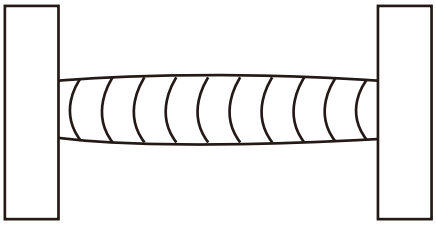


2. Utilice sus dedos para deslizar el botón gris hacia el mango de mancuerna para quitar la placa de mancuerna y completar la pérdida de peso. (Puede ajustar el peso de las mancuernas según su condición física.)

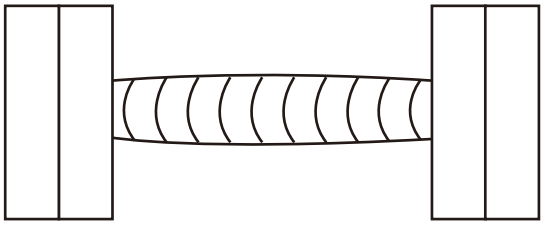
- IMPORTANTE -

1. Manipule con cuidado para evitar daños o lesiones.
2. Tenga en cuenta su entorno al usar este equipo.
3. Para mantener las mancuernas en óptimas condiciones, guárdelas en un lugar seco y fresco después de usarlas, asegurándose de colocarlas en posición vertical para evitar que rueden.
4. No toque ni coloque en soluciones ácidas.

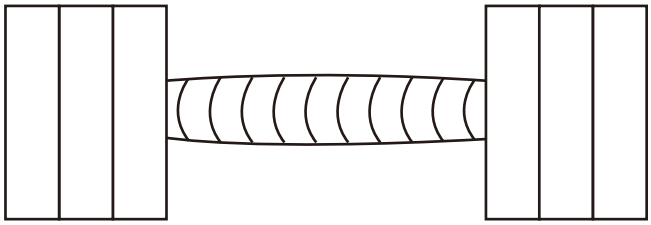
- Especificaciones de peso -



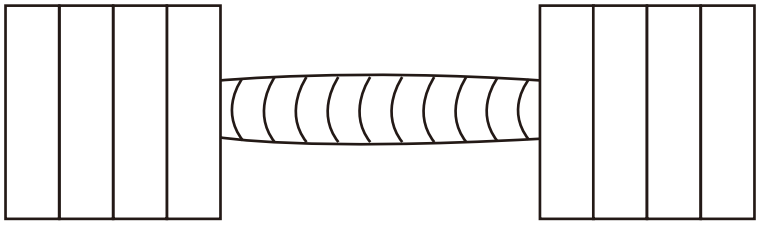
1.0kg



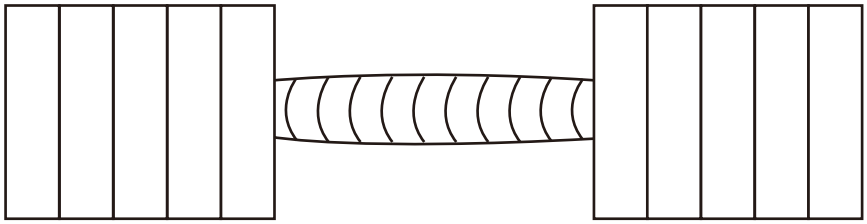
2.0kg



3.0kg



4.0kg



5.0kg

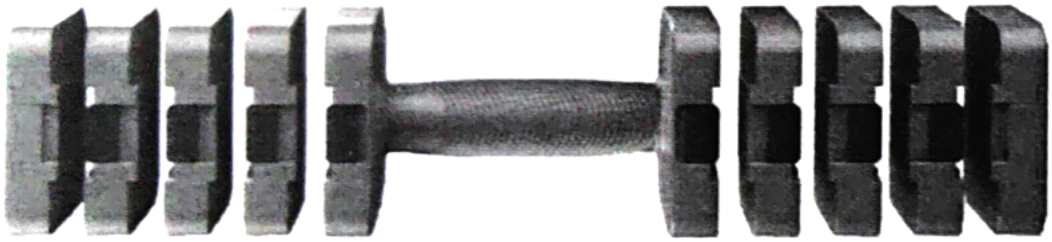
El peso de cada bloque de ajuste para la mancuerna es de 0,5 kg, mientras que una mancuerna pesa 5 kg y dos mancuernas juntas pesan 10 kg.

Nota: Estos valores de peso están redondeados.

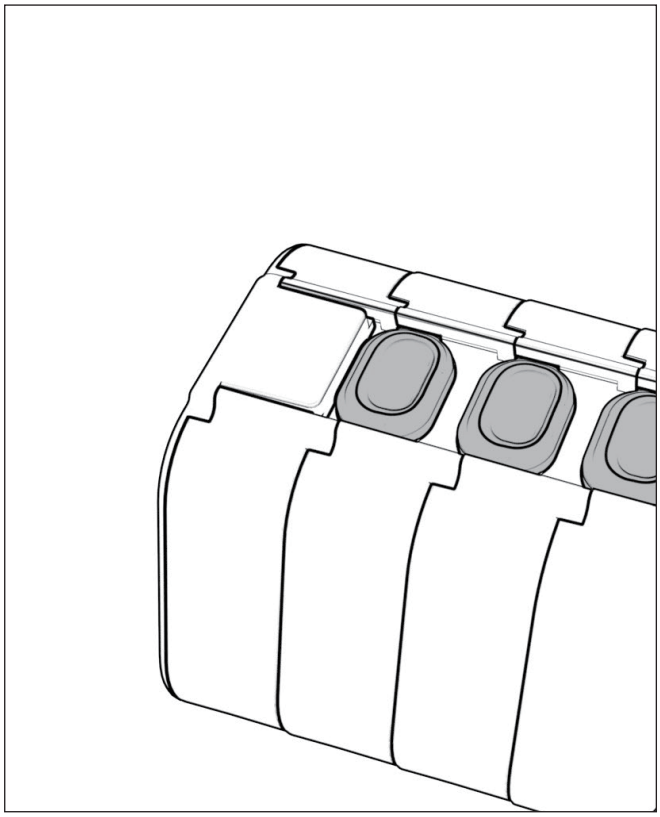
IT - Manuale di istruzioni per manubrio regolabile -

Si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni, seguendo i passaggi nel manuale. Se avete problemi o domande, contattate il nostro servizio clienti.

- Installazione e rimozione -



1.Per inserire il blocco di regolazione, allineare i lati concavi e convessi del manubrio. Quindi, far scorrere lentamente il blocco di regolazione fino a sentire un suono.

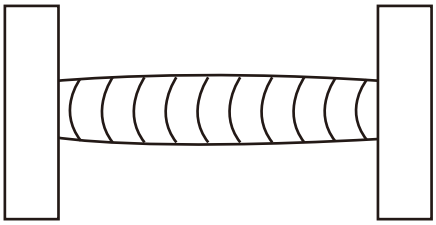


2.Per rimuovere il disco del manubrio e regolare il peso, usa le dita per far scorrere il pulsante grigio verso la maniglia del manubrio. Questo ti permette di rimuovere il disco e regolare il peso secondo le tue preferenze.

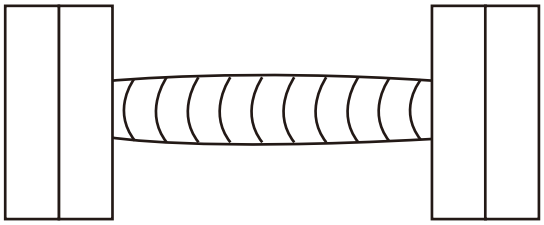
- IMPORTANTE -

1. Maneggiare con cura per evitare danni o lesioni.
2.Stai attento all'ambiente circostante quando usi questa attrezzatura.
3.Per mantenere i manubri in condizioni ottimali, conservarli in un luogo asciutto e fresco dopo l'uso, assicurandosi che siano posizionati verticalmente per evitare che rotolino.
4.Non toccare o immergere in soluzioni acide.

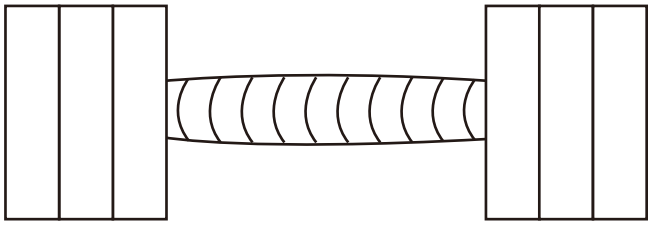
- Specifiche del peso -



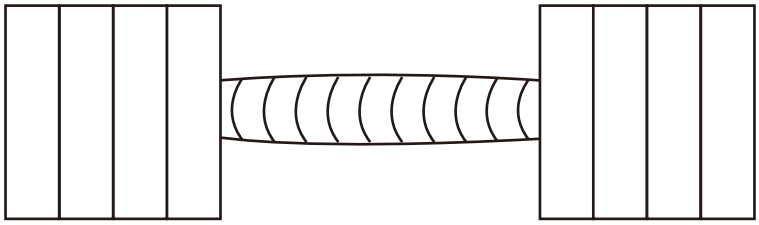
1.0kg



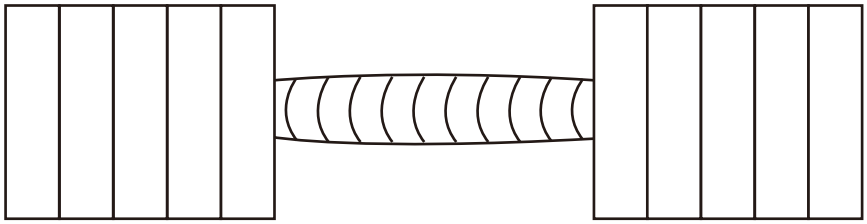
2.0kg



3.0kg



4.0kg



5.0kg

Il peso di ogni blocco di regolazione per il manubrio è di 0,5 kg, mentre un manubrio pesa 5 kg e due manubri insieme pesano 10 kg.

Nota: Questi valori di peso sono arrotondati.

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
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
HECHO EN 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

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

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

Aosom