

DH FitLife

VERSTELLBARE KURZHANTEL

ADJUSTABLE DUMBBELL



DE.....	01
EN.....	04
FR.....	07
IT	10
ES.....	13
PL	16

INFORMATION ZUM PRODUKT

WARNUNG: Sportübungen können schwere oder lebensbedrohlich Verletzungen verursachen. Verletzungsrisiken können durch bewusste und sichere Ausführung der Technik reduziert werden. Trainiere nicht ohne entsprechende Anweisungen oder Aufsicht. Zu möglichen Risiken und Nebenwirkungen wende dich bitte an Deinen Arzt.

- Lies die Anwendungshinweise des Produktes genau durch und befolge diese, um den bestmöglichen Trainingserfolg zu erzielen.
- Minderjährigen, älteren Menschen und Patienten mit schweren Erkrankungen ist die Verwendung dieses Produkts untersagt.
- Kinder und Haustiere von Hantel, Ablagegestell und Gewichtsscheiben fernhalten, um mögliche Verletzungen zu vermeiden.
- Die Intensität und Dauer des Trainings sowie die Gewichtsstufe müssen je nach persönlichen Leistungsfähigkeiten angepasst werden.
- Bei Unannehmlichkeiten und Beschwerden sofort die Nutzung einstellen.
- Überprüfe vor der Nutzung immer, ob es beschädigte Teile gibt. Keine Verwendung bei defekter Ware.

Lieber DH FitLife Kunde,

vielen Dank für deinen Einkauf! Wir wünschen dir viel Spaß mit unserem Produkt. Wir hoffen, dass du mit deinem Einkauf zufrieden bist.

Kundenzufriedenheit ist uns sehr wichtig und wir würden uns über deinen Eindruck und ein Feedback von dir freuen. Hinterlasse uns gerne deine Bewertung für unser Produkt, denn dann hilfst du auch anderen Kunden/-innen bei der Auswahl.

Selbstverständlich stehen wir dir bei weiteren Fragen und Wünschen stets zur Verfügung. Wende dich gerne jederzeit per E-Mail an: service@DH-FitLife.com

Herzlichen Dank!
Sportliche Grüße wünscht
Dein DH FitLife-Team

Gebrauchsanweisung

1. Zur Gewichtseinstellung den Handgriff mit oder entgegen dem Uhrzeigersinn drehen. Bitte beachten Sie: Gewichtsstufen dürfen NUR auf dem Ablagegestell abgestellt werden.
2. Die Zahl in der Richtlinie zeigt die aktuelle Gewichtsstufe an. Es sind insgesamt 12 Gewichtsstufen verfügbar.

3. Vor dem Anheben der Kurzhantel, drehen Sie bitte den Griff, um die gewünschte Gewichtsskala auf die Position des markierten Punktes einzustellen. Andernfalls besteht die Gefahr, dass Gewichtsscheiben herunterfallen (FIG.1)



FIG.1

4. Um volle Sicherheit zu gewährleisten, bitte vor dem ersten Gebrauch die Kurzhantel auf jedes Gewicht einstellen und die Hantel in alle Richtungen schütteln. Überprüfen Sie, ob sich die Gewichtsscheiben lösen oder herunterfallen (FIG.2)



FIG.2

5. Nach der Nutzung die Kurzhantel wieder zurück auf das Ablagegestell platzieren.

Gebrauchsanweisung

6. Falls Gewichtsscheiben feststecken oder herunterfallen, verwenden Sie einen Schraubendreher, um den Federstift des Griffs einzudrücken, und drehen Sie den Griff auf die kleinste Skala (beidseitige Anpassung erforderlich). (FIG.3)



FIG.3

7. Gewichtsscheiben dürfen nicht mit der Hand vom Ablagegestell abgenommen werden. Falls dies dennoch passiert, können Sie die Gewichtsscheiben wie folgt zurückstellen: Die Gewichtsscheiben sollten in aufsteigender Reihenfolge, von außen nach innen, auf das Ablagegestell gesteckt werden. Dabei bitte beachten, dass die Seite mit dem Eisen nach innen zeigt. (FIG.4)



FIG.4

8. Verriegelbares Ablagegestell vor Wasser und Feuchtigkeit schützen. Drehung des Handgriffs oder Drücken des Sperrknopfes ist VERBOTEN, wenn sich die Kurzhantel NICHT auf dem Gestell befindet.

HINWEISE: Es ist strengstens verboten, die Hantel nach Gebrauch mit übermäßiger Kraft auf die Unterlage fallen zu lassen, da dies zum Bruch der Hantelgriffverriegelung führt.

PRODUCT INFORMATION

WARNING: Exercising can cause serious or even life-threatening injuries. The risk of injury can be reduced by conscious and safe execution of the technique. Do not exercise without proper instruction. Please consult your doctor about any possible risks and side effects.

- Read the instructions carefully and follow them in order to achieve the best possible training results.
- Minors, the elderly, and patients with severe illnesses are prohibited from using this product.
- Keep children and pets away from the dumbbell, rack and weight plates to avoid possible injury.
- The intensity and duration of the training as well as the weight level must be adjusted according to individual abilities.
- Stop using the product immediately in case of discomfort or pain.
- Always check if there are any damaged parts before use. Do not use defective products.

Dear DH FitLife customer,

thank you for your purchase! We hope that you are satisfied with our product.

Customer satisfaction is very important to us and we would appreciate your impression and feedback. Please leave us a review for this product to help other customers with their choice.

We always remain at your disposal for further questions and requests.
Feel free to contact us at any time by email: **service@DH-FitLife.com**

Thank you very much!
Sporty greetings
Your DH FitLife team

Instruction

1. To adjust the weight, turn the handle clockwise or counterclockwise. Please note: Weight levels MUST be adjusted only on the rack.

2. The number in the guideline indicates the current weight level. There are a total of 12 weight levels available.

3. Rotate the handle to adjust the required weight scale to the marker point before lifting the dumbbell, otherwise the plate may drop. (FIG.1)



FIG.1

4. To ensure safety, please adjust the dumbbell to each weight before use and shake the dumbbell in all directions, check if the plates fall off.

5. After use, place the dumbbell back on the rack. It is strictly prohibited to drop the dumbbell onto the surface with excessive force after use, as this may cause the locking mechanism of the dumbbell handle to break. (FIG.2)

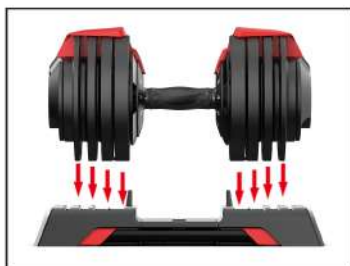


FIG.2

Instruction

6. If the dumbbell plates are stuck or drop, use a screwdriver to press the spring key of the handle and rotate the handle to the smallest scale (both sides need to be adjusted). (FIG.3)



FIG.3

7. Weight plates must not be removed from the rack by hand. If this happens, you can reset the weight plates as follows: The weight plates should be inserted onto the rack in ascending order from the outer to inner side, ensure that the iron side faces inward (FIG.4).



FIG.4

8. Protect the lockable rack from water and moisture. Rotating the handle or pressing the locking button is PROHIBITED when the dumbbell is NOT on the rack.

NOTES: It is strictly prohibited to drop the dumbbell onto the surface with excessive force after use, as this may cause the locking mechanism of the dumbbell handle to break.

INFORMATION PRODUIT

AVERTISSEMENT : Faire de l'exercice peut causer des blessures graves, voire mortelles. Le risque de blessure peut être réduit par une exécution consciente et sûre de la technique. Ne faites pas d'exercice sans instruction appropriée. Veuillez consulter votre médecin au sujet des risques et effets secondaires possibles.

- Lisez attentivement les instructions et suivez-les afin d'obtenir les meilleurs résultats d'entraînement possibles.
- Les mineurs, les personnes âgées et les patients atteints de maladies graves ne sont pas autorisés à utiliser ce produit.
- Gardez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'haltère, du support et des plaques de poids pour éviter d'éventuelles blessures.
- L'intensité et la durée de l'entraînement ainsi que le niveau de poids doivent être ajustés en fonction des capacités individuelles.
- Arrêtez immédiatement d'utiliser le produit en cas d'inconfort ou de douleur.
- Vérifiez toujours s'il y a des pièces endommagées avant utilisation. Ne pas utiliser de produits défectueux.

Cher client DH FitLife,

Merci pour votre achat! Nous espérons que vous êtes satisfait de notre produit.

La satisfaction du client est très importante pour nous et nous apprécierions votre impression et vos commentaires. Veuillez nous laisser un commentaire sur ce produit pour aider les autres clients dans leur choix.

Nous restons toujours à votre disposition pour d'autres questions et demandes.
N'hésitez pas à nous contacter à tout moment par email : service@DH-FitLife.com
Merci beaucoup!

Salutations sportives

Votre équipe DH FitLife

Instruction

1. Pour régler le poids, tournez la poignée dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Veuillez noter : les niveaux de poids DOIVENT être ajustés uniquement sur le support.
2. Le nombre dans la ligne directrice indique le niveau de poids actuel. Il y a un total de 12 niveaux de poids disponibles.

3. Avant de soulever l'haltère court, veuillez tourner la poignée afin de régler l'échelle de poids souhaitée sur la position du point marqué. Dans le cas contraire, les disques de poids risquent de tomber (FIG.1)



FIG.1

4. Pour assurer la sécurité, veuillez ajuster l'haltère à chaque poids avant utilisation et secouez l'haltère dans toutes les directions, vérifiez si les plaques tombent.

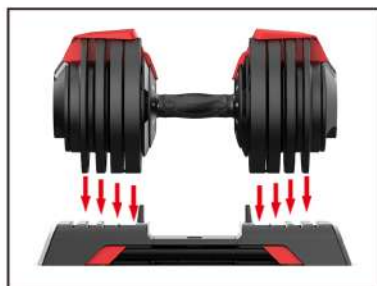


FIG.2

5. After use, place the dumbbell back on the rack. (FIG.2)

Instruction

6. Si les plaques d'haltères sont coincées ou tombent, utilisez un tournevis pour appuyer sur la clé à ressort de la poignée et faites pivoter la poignée à la plus petite échelle (les deux côtés doivent être ajustés). (FIG.3)



FIG.3

7. Les plaques de poids ne doivent pas être retirées du support à la main. Si cela se produit, vous pouvez réinitialiser les plaques de poids comme suit : Les plaques de poids doivent être insérées sur le support dans l'ordre croissant de l'extérieur vers l'intérieur, assurez-vous que le côté du fer est orienté vers l'intérieur (FIG.4).



FIG.4

8. Protégez le rack verrouillable de l'eau et de l'humidité. Il est INTERDIT de tourner la poignée ou d'appuyer sur le bouton de verrouillage lorsque l'haltère n'est PAS sur le support.

Remarques: Il est strictement interdit de faire tomber l'haltère sur la surface avec une force excessive après utilisation, car cela pourrait entraîner la rupture du mécanisme de verrouillage de la poignée de l'haltère.

INFORMAZIONI SUL PRODOTTO

ATTENZIONE: l'esercizio fisico può causare lesioni gravi o addirittura letali. Il rischio di lesioni può essere ridotto mediante un'esecuzione consapevole e sicura della tecnica. Non esercitare senza un'adeguata istruzione. Si prega di consultare il proprio medico su eventuali rischi ed effetti collaterali.

- Leggere attentamente le istruzioni e seguirle per ottenere i migliori risultati di allenamento possibili.
- Ai minori, agli anziani e ai pazienti con malattie gravi è vietato l'uso di questo prodotto.
- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dal manubrio, dalla rastrelliera e dalle piastre dei pesi per evitare possibili lesioni.
- L'intensità e la durata dell'allenamento così come il livello di peso devono essere regolati in base alle capacità individuali.
- Interrompere immediatamente l'uso del prodotto in caso di disagio o dolore.
- Controllare sempre se ci sono parti danneggiate prima dell'uso. Non utilizzare prodotti difettosi.

Gentile cliente DH FitLife,

Grazie per il vostro acquisto! Ci auguriamo che tu sia soddisfatto del nostro prodotto.

La soddisfazione del cliente è molto importante per noi e apprezzeremmo la tua impressione e il tuo feedback. Lasciaci una recensione per questo prodotto per aiutare altri clienti nella loro scelta.

Rimaniamo sempre a vostra disposizione per ulteriori domande e richieste.

Non esitate a contattarci in qualsiasi momento tramite e-mail: service@DH-FitLife.com
Grazie mille!

Saluti sportivi

Il tuo team DH FitLife

Istruzione

1. Per regolare il peso, ruotare la maniglia in senso orario o antiorario.
Nota: i livelli di peso DEVONO essere regolati solo sul rack.

2. Il numero nella linea guida indica il livello di peso attuale. Ci sono un totale di 12 livelli di peso disponibili.

3. Prima di sollevare il manubrio, ruotare la maniglia per impostare la scala dei pesi desiderata sulla posizione del punto contrassegnato. In caso contrario, vi è il rischio che i dischi del peso cadano (FIG.1).



FIG.1

4. Per garantire la sicurezza, regolare il manubrio su ogni peso prima dell'uso e scuotere il manubrio in tutte le direzioni, controllare se le piastre cadono.

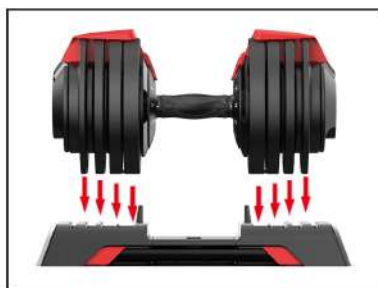


FIG.2

5. Dopo l'uso, riposizionare il manubrio sulla rastrelliera. (FIG.2)

Istruzione

6. Se le piastre del manubrio sono bloccate o cadono, utilizzare un cacciavite per premere la chiave a molla della maniglia e ruotare la maniglia sulla scala più piccola (entrambi i lati devono essere regolati). (FIG.3)



FIG.3

7. I dischi dei pesi non devono essere rimossi manualmente dal rack. In tal caso, è possibile reimpostare i dischi dei pesi come segue: I dischi dei pesi devono essere inseriti nel rack in ordine crescente dal lato esterno a quello interno, assicurandosi che il lato del ferro sia rivolto verso l'interno (FIG.4).



FIG.4

8. Proteggere il rack con serratura da acqua e umidità. Ruotare la maniglia o premere il pulsante di blocco è VIETATO quando il manubrio NON è sulla rastrelliera.

Note: È severamente vietato far cadere il manubrio sulla superficie con una forza eccessiva dopo l'uso, in quanto ciò potrebbe causare la rottura del meccanismo di bloccaggio dell'impugnatura del manubrio.

INFORMACIÓN DEL PRODUCTO

ADVERTENCIA: El ejercicio puede causar lesiones graves o incluso mortales. El riesgo de lesión puede reducirse mediante la ejecución consciente y segura de la técnica. No haga ejercicio sin la instrucción adecuada. Consulte a su médico acerca de los posibles riesgos y efectos secundarios.

- Lea atentamente las instrucciones y sígala para lograr los mejores resultados de entrenamiento posibles.
- Se prohíbe el uso de este producto a menores, ancianos y pacientes con enfermedades graves.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados de la mancuerna, el soporte y las placas de pesas para evitar posibles lesiones.
- La intensidad y la duración del entrenamiento, así como el nivel de peso, deben ajustarse de acuerdo con las capacidades individuales.
- Deje de usar el producto inmediatamente en caso de malestar o dolor.
- Siempre verifique si hay piezas dañadas antes de usar. No utilice productos defectuosos.

Estimado cliente de DH FitLife,

¡Gracias por su compra! Esperamos que esté satisfecho con nuestro producto.

La satisfacción del cliente es muy importante para nosotros y agradeceríamos su impresión y comentarios. Déjanos una reseña de este producto para ayudar a otros clientes con su elección.

Quedamos siempre a su disposición para más preguntas y solicitudes.

No dude en contactarnos en cualquier momento por correo electrónico: service@DH-FitLife.com

¡Muchas gracias!

Saludos deportivos

Tu equipo DH FitLife

Instrucción

1. Para ajustar el peso, gire la manija en sentido horario o antihorario. Tenga en cuenta: los niveles de peso **DEBEN** ajustarse solo en el bastidor.
2. El número en la guía indica el nivel de peso actual. Hay un total de 12 niveles de peso disponibles.
3. Antes de levantar la mancuerna, gire la manivela para ajustar la escala de peso deseada a la posición del punto marcado. De lo contrario, existe el riesgo de que los discos de pesas se caigan (FIG.1)



FIG.1

4. Para garantizar la seguridad, ajuste la mancuerna a cada peso antes de usarla y sacúdala en todas las direcciones, verifique si las placas se caen.



FIG.2

5. Después de su uso, vuelva a colocar la mancuerna en el estante. (FIGURA 2)

Instrucción

6. Si las placas de mancuernas están atascadas o se caen, use un destornillador para presionar la llave de resorte del mango y gire el mango a la escala más pequeña (es necesario ajustar ambos lados). (FIG. 3)



FIG.3

7. Las placas de pesas no se deben quitar del estante con la mano. Si esto sucede, puede restablecer las placas de peso de la siguiente manera: Las placas de peso deben insertarse en el bastidor en orden ascendente desde el lado exterior hacia el interior, asegúrese de que el lado de hierro quede hacia adentro (FIG.4).



FIG.4

8. Proteja el bastidor con cerradura del agua y la humedad. Está PROHIBIDO girar el mango o presionar el botón de bloqueo cuando la mancuerna NO está en el soporte.

Notas: Está estrictamente prohibido dejar caer la mancuerna sobre la superficie con fuerza excesiva después de su uso, ya que esto puede causar que se rompa el mecanismo de bloqueo del mango de la mancuerna.

INFORMACJE O PRODUKCIE

OSTRZEŻENIE: Ćwiczenia mogą powodować poważne, a nawet zagrażające życiu urazy. Ryzyko urazu można zmniejszyć poprzez świadome i bezpieczne wykonywanie techniki. Nie ćwicz bez odpowiedniego instruktazu. Skonsultuj się z lekarzem w sprawie możliwych zagrożeń i skutków ubocznych.

- Przeczytaj instrukcje uważnie i postępuj zgodnie z nimi, aby osiągnąć jak najlepsze wyniki treningowe.
- Nieletni, osoby starsze i pacjenci z ciężkimi chorobami nie mogą używać tego produktu.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od hantla, stojaka i talerzy obciążeniowych, aby uniknąć możliwych obrażeń.
- Intensywność i czas trwania treningu oraz poziom wagi muszą być dostosowane do indywidualnych możliwości.
- Natychmiast przerwij używanie produktu w przypadku dyskomfortu lub bólu.

Zawsze sprawdzaj, czy przed użyciem nie ma uszkodzonych części. Nie używaj wadliwych produktów.

Drogi Kliencie DH FitLife,
dziękujemy za dokonanie zakupu! Mamy nadzieję, że jesteś zadowolony z naszego produktu.

Zadowolenie klientów jest dla nas bardzo ważne, dlatego będziemy wdzięczni za Twoje wrażenia i opinie. Prosimy o pozostawienie recenzji tego produktu, aby pomóc innym klientom w dokonaniu wyboru.

Zawsze pozostajemy do Twojej dyspozycji w razie dalszych pytań i prośb.

Nie wahaj się skontaktować z nami w dowolnym momencie drogą mailową:

service@DH-FitLife.com

Bardzo dziękujemy!

Sportowe pozdrowienia
Twój zespół DH FitLife

INSTRUKCJA

1. Aby dostosować wagę, obróć uchwyt zgodnie z ruchem wskazówek zegara lub przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.

Proszę zauważyć: Poziomy wagi **MUSZĄ** być dostosowywane wyłącznie na stojaku.

2. Liczba na wskaźniku oznacza aktualny poziom wagi. Dostępnych jest łącznie 12 poziomów wagi.

3. Przed podniesieniem hantla obróć uchwyt, aby dostosować wymaganą skalę wagi do punktu oznacznika, w przeciwnym razie talerze mogą spaść. (FIG.1)



FIG.1

4. Dla zapewnienia bezpieczeństwa przed użyciem należy dostosować hantle do każdego poziomu wagi i potrząsnąć hantlem we wszystkich kierunkach, aby sprawdzić, czy talerze nie spadają.

5. Po użyciu odłóż hantle z powrotem na stojak. Surowo zabrania się upuszczania hantla na powierzchnię z nadmierną siłą po użyciu, ponieważ może to spowodować uszkodzenie mechanizmu blokującego uchwyt hantla. (FIG.2)



FIG.2

INSTRUKCJA

6. Jeśli talerze hantla są zablokowane lub spadają, użyj śrubokręta, aby nacisnąć sprężynowy klucz uchwyty i obrócić uchwyt do najmniejszej skali (obie strony muszą być dostosowane). (FIG.3)



FIG.3

7. Talerze obciążeniowe nie mogą być zdejmowane ze stojaka ręcznie. Jeśli to się zdarzy, możesz zresetować talerze obciążeniowe w następujący sposób: Talerze obciążeniowe powinny być wkładane na stojak w kolejności rosnącej od zewnętrznej do wewnętrznej strony, upewniając się, że żelazna strona jest skierowana do wewnątrz (FIG.4).



FIG.4

8. Chronić stojak z zamkiem przed wodą i wilgocią. Obracanie uchwyty lub naciskanie przycisku blokady jest ZABRONIONE, gdy hantel NIE znajduje się na stojaku.

UWAGA: Surowo zabrania się upuszczania hantla na powierzchnię z nadmierną siłą po użyciu, ponieważ może to spowodować uszkodzenie mechanizmu blokującego uchwyt hantla.

DH FitLife®

Fitness für dein Zuhause



DH-FitLife.com