

VERSTELLBARE KETTLEBELL

ADJUSTABLE KETTLEBELL



DE.....	01
EN.....	03
FR.....	05
IT	07
ES.....	09
PL	11

SICHERHEITSHINWEISE

WARNUNG: Vor der Anwendung bitte die Gebrauchsanweisung ausführlich durchlesen! Missbrauch des Geräts und Unachtsamkeit beim Training können zu Störungen, Schäden oder lebensbedrohlichen Verletzungen führen.

- Kinder und Haustiere vom Kettlebell fernhalten.
- Die Kettlebell darf nicht von mehr als einer Person gleichzeitig verwendet werden.
- Das Training sofort beenden, sofern ungewöhnliche Symptome wie Schwindel, Übelkeit oder Beklemmungsgefühl in der Brust auftreten und einen Arzt konsultieren.
- Dieses Produkt ist für den Heimgebrauch bestimmt.
- Das Produkt vor der Nutzung prüfen. Die Kettlebell nicht verwenden, wenn Teile abgenutzt oder beschädigt sind.
- Den Verriegelungsmechanismus regelmäßig überprüfen und testen.
- Die Kettlebell nicht auf den Boden fallen lassen, um Schäden am Produkt oder Verletzungen des Nutzers zu vermeiden.
- Die Kettlebell nicht auseinandernehmen.
- Vor der Benutzung den Körper entsprechend aufwärmen.
- Den Griff nicht gewaltsam drehen, wenn dieser in Gebrauch ist.
- **HINWEIS: Es ist strengstens verboten, die Kettlebell nach dem Gebrauch mit übermäßiger Kraft auf die Unterlage fallen zu lassen, da dies zu Schäden am Produkt führen kann.**

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

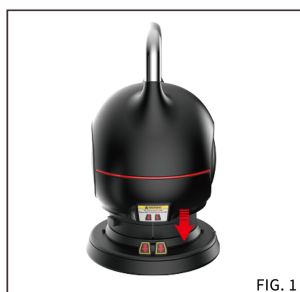
GEBRAUCHSANWEISUNG

Es gibt 7 Gewichtsstufen (sowohl in kg als auch in lb) gemäß den unten stehenden Diagrammen für Kettlebells mit verschiedenen Spezifikationen.

KG	1.5	3	4.5	6	7.5	9	10
LB	3.5	7	10	13	16	19.5	22.5

Hinweis: Da die Skala durch Rundung markiert ist, können Fehler im tatsächlichen Gewicht und in der Skalenmarkierung auftreten.

VORSICHTSMAßNAHMEN



Sicherstellen, dass die Seite mit dem Warnsymbol zur Vorderseite der Basis ausgerichtet ist.



Vor dem Anheben der Kettlebell, muss die Zahl mit dem roten Markierungspunkt übereinstimmen.



Die Gewichte von unten nach oben platzieren, in der Reihenfolge Nr.6 bis Nr.1. Der weiße Pfeil an der Seite der Kettlebell-Teile muss dabei ausgerichtet sein.

ZURÜCKSETZEN DER KETTLEBELL

Falls die Kettlebell nicht gedreht oder zurück auf die Basis gesetzt werden kann, darf der Griff nicht gewaltsam gedreht werden. Stattdessen wie folgt vorgehen:



1. Die Kettlebell von der Basis entfernen. Gleichzeitig auf die beiden Rückstellpunkte drücken, gleichzeitig die einzelnen Gewichte drehen, um sie zu lösen.



2. Den leeren Kettlebell-Körper zurück auf die Basis setzen und die Kettlebell auf das Mindestgewicht zurückdrehen.

3. Die Gewichte von unten nach oben in der Reihenfolge Nr.6 bis Nr.1 und an der Basis befestigen (FIG.3)

4. Die Kettlebell nun wieder normal verwenden. Sicherstellen, dass die kg-Anzeige mit dem roten Markierungspunkt übereinstimmt, bevor die Kettlebell angehoben wird. (FIG.1)

SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING: Please read the user manual thoroughly before use! Misuse of the device and carelessness during training may result in malfunctions, damage, or life-threatening injuries.

- Keep children and pets away from the kettlebell.
- The kettlebell must not be used by more than one person at the same time.
- Immediately stop training if unusual symptoms such as dizziness, nausea, or chest tightness occur, and consult a doctor.
- This product is intended for home use.
- Check the product before use. Do not use the kettlebell if any parts are worn or damaged.
- Regularly inspect and test the locking mechanism.
- Do not drop the kettlebell on the ground, as this may cause damage to the product or injury to the user.
- Do not disassemble the kettlebell.
- Warm up your body properly before using the product.
- Do not forcibly rotate the handle while the kettlebell is in use.
- **NOTE: It is strictly forbidden to drop the kettlebell on the ground with excessive force after use, as this may cause damage to the product.**

Dear DH FitLife Customer,

Thank you very much for your purchase! We hope you enjoy our product. We hope you are satisfied with your purchase.

Customer satisfaction is very important to us, and we would love to hear your feedback and reviews. Feel free to leave us a rating for our product, as this helps other customers with their selection.

Of course, we are always available to answer any questions or concerns. Please feel free to contact us by email at: **service@DH-FitLife.com**.

Thank you very much!
Best regards,
Your DH FitLife Team

INSTRUCTIONS FOR USE

There are 7 weight levels (in both kg and lb) according to the diagrams below for kettlebells with different specifications.

KG	1.5	3	4.5	6	7.5	9	10
LB	3.5	7	10	13	16	19.5	22.5

Note: As the scale is marked with rounded values, discrepancies between actual weight and the scale may occur.

PRECAUTIONS



FIG. 1

Ensure that the side with the warning symbol is aligned with the front of the base.



FIG. 2

Before lifting the kettlebell, the number must align with the red marking point.



FIG. 3

Place the weights from bottom to top, in order from No.6 to No.1. The white arrow on the side of the kettlebell parts must be properly aligned.

RESETTING THE KETTLEBELL

If the kettlebell cannot be rotated or placed back onto the base, do not forcibly turn the handle. Instead, proceed as follows:



FIG. 4



FIG. 5

1. Remove the kettlebell from the base. At the same time, press both reset points and rotate the individual weights to release them.
2. Place the empty kettlebell body back onto the base and turn it back to the minimum weight.
3. Reinstall the weights from bottom to top in order from No.6 to No.1 and secure them on the base (FIG.3).
4. The kettlebell can now be used as normal. Make sure the kg indicator aligns with the red marking point before lifting the kettlebell (FIG.1).

KETTLEBELL RÉGLABLE

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

AVERTISSEMENT : Lire attentivement le manuel d'utilisation avant toute utilisation ! Une mauvaise utilisation ou un manque d'attention pendant l'entraînement peuvent entraîner des dysfonctionnements, des dommages ou des blessures graves.

- Tenir les enfants et les animaux domestiques à l'écart de la kettlebell.
- La kettlebell ne doit pas être utilisée par plus d'une personne à la fois.
- Arrêter immédiatement l'entraînement en cas de symptômes inhabituels tels que vertiges, nausées ou sensation d'oppression thoracique et consulter un médecin.
- Ce produit est destiné à un usage domestique.
- Vérifier le produit avant utilisation. Ne pas utiliser la kettlebell si des pièces sont usées ou endommagées.
- Vérifier et tester régulièrement le mécanisme de verrouillage.
- Ne pas laisser tomber la kettlebell au sol afin d'éviter d'endommager le produit ou de blesser l'utilisateur.
- Ne pas démonter la kettlebell.
- S'échauffer correctement avant utilisation.
- Ne pas forcer la rotation de la poignée lorsque celle-ci est en cours d'utilisation.
- **REMARQUE : Il est strictement interdit de laisser tomber la kettlebell au sol avec une force excessive après utilisation, car cela pourrait endommager le produit.**

Cher Client DH FitLife,

Merci beaucoup pour votre achat ! Nous espérons que vous prendrez beaucoup de plaisir avec notre produit. Nous espérons que vous êtes satisfait de votre achat.

La satisfaction de nos clients est très importante pour nous, et nous aimerions recevoir vos retours et avis. N'hésitez pas à nous laisser une évaluation pour notre produit, car cela aide aussi d'autres clients dans leur choix.

Nous restons bien entendu à votre disposition pour toute question ou préoccupation. N'hésitez pas à nous contacter par email à : service@DH-FitLife.com

Merci beaucoup !
Cordialement,
Votre équipe DH FitLife

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Il y a 7 niveaux de poids (en kg et lb) selon les diagrammes ci-dessous pour les kettlebells de différentes spécifications.

KG	1.5	3	4.5	6	7.5	9	10
LB	3.5	7	10	13	16	19.5	22.5

Remarque : Comme l'échelle est arrondie, des écarts peuvent exister entre le poids réel et l'indication.

PRÉCAUTIONS



S'assurer que le côté avec le symbole d'avertissement est aligné avec l'avant de la base.



Avant de soulever la kettlebell, le chiffre doit correspondre au repère rouge.



Placer les poids de bas en haut, de n°6 à n°1. La flèche blanche sur le côté doit être alignée.

RÉINITIALISATION DE LA KETTLEBELL

Si la kettlebell ne peut pas être tournée ou remise sur la base, ne pas forcer. Suivre les étapes suivantes :



1. Retirer la kettlebell de la base. Appuyer simultanément sur les deux points de réinitialisation et tourner les poids pour les libérer.



2. Remettre le corps vide de la kettlebell sur la base et tourner jusqu'au poids minimum.

3. Replacer les poids de n°6 à n°1 et les fixer à la base (FIG.3).

4. Réutiliser normalement la kettlebell. Vérifier que l'indicateur kg correspond au repère rouge avant de soulever (FIG.1).

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

ATTENZIONE: Leggere attentamente il manuale d'uso prima dell'utilizzo! Un uso improprio dell'apparecchio o la disattenzione durante l'allenamento possono causare malfunzionamenti, danni o lesioni potenzialmente mortali.

- Tenere i bambini e gli animali domestici lontano dalla kettlebell.
- La kettlebell non deve essere utilizzata da più di una persona alla volta.
- Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di sintomi insoliti come vertigini, nausea o senso di oppressione al petto e consultare un medico.
- Questo prodotto è destinato all'uso domestico.
- Controllare il prodotto prima dell'uso. Non utilizzare la kettlebell se le parti sono usurate o danneggiate.
- Controllare e testare regolarmente il meccanismo di bloccaggio.
- Non lasciare cadere la kettlebell a terra per evitare danni al prodotto o lesioni all'utente.
- Non smontare la kettlebell.
- Riscaldarsi adeguatamente prima dell'uso.
- Non forzare la rotazione della maniglia quando è in uso.
- **AVVISO:** È severamente vietato lasciare cadere la kettlebell a terra con forza eccessiva dopo l'uso, poiché ciò potrebbe danneggiare il prodotto.

Caro cliente DH FitLife,

Grazie mille per il tuo acquisto! Speriamo che ti diventerai molto con il nostro prodotto. Speriamo che tu sia soddisfatto del tuo acquisto.

La soddisfazione dei clienti è molto importante per noi e ci farebbe piacere ricevere i tuoi commenti e recensioni. Non esitare a lasciare una valutazione per il nostro prodotto, poiché questo aiuta anche altri clienti nella loro scelta.

Siamo ovviamente sempre disponibili per rispondere a domande o dubbi. Non esitare a contattarci via email a: **service@DH-FitLife.com**

Grazie mille!
Cordiali saluti,
Il tuo team DH FitLife

ISTRUZIONI PER L'USO

Ci sono 7 livelli di peso (in kg e lb) secondo i diagrammi sottostanti per kettlebell con diverse specifiche.

KG	1.5	3	4.5	6	7.5	9	10
LB	3.5	7	10	13	16	19.5	22.5

Nota: Poiché la scala è arrotondata, potrebbero esserci discrepanze tra il peso effettivo e l'indicazione.

PRECAUZIONI



Assicurarsi che il lato con il simbolo di avvertimento sia allineato con la parte anteriore della base.



Prima di sollevare la kettlebell, il numero deve corrispondere al punto rosso.



Posizionare i pesi dal basso verso l'alto, da n.6 a n.1. La freccia bianca deve essere allineata.

RESET DELLA KETTLEBELL

Se la kettlebell non può essere ruotata o reinserita nella base, non forzare. Procedere come segue:



1. Rimuovere la kettlebell dalla base. Premere entrambi i punti di reset e ruotare i pesi per rilasciarli.

3. Reinserire i pesi da n.6 a n.1 e fissarli alla base (FIG.3).

4. Utilizzare normalmente la kettlebell. Assicurarsi che l'indicatore kg corrisponda al punto rosso prima di sollevare (FIG.1).



2. Riposizionare il corpo vuoto sulla base e ruotare fino al peso minimo.

KETTLEBELL AJUSTABLE

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

ADVERTENCIA: Lea atentamente el manual de usuario antes de utilizar el producto. El mal uso del dispositivo o la falta de atención durante el entrenamiento pueden provocar fallos, daños o lesiones mortales.

- Mantener a los niños y mascotas alejados de la kettlebell.
- La kettlebell no debe ser utilizada por más de una persona al mismo tiempo.
- Detener el entrenamiento inmediatamente si aparecen síntomas inusuales como mareos, náuseas o sensación de opresión en el pecho y consultar a un médico.
- Este producto está destinado para uso doméstico.
- Verificar el producto antes de su uso. No usar si hay piezas desgastadas o dañadas.
- Comprobar y probar regularmente el mecanismo de bloqueo.
- No dejar caer la kettlebell al suelo para evitar daños o lesiones.
- No desmontar la kettlebell.
- Calentar el cuerpo adecuadamente antes de usar.
- No forzar la rotación del mango cuando está en uso.
- **AVISO:** Está estrictamente prohibido dejar caer la pesa rusa al suelo con fuerza excesiva después de su uso, ya que esto podría dañar el producto.

Estimado cliente de DH FitLife,

¡Muchas gracias por su compra! Esperamos que disfrute mucho de nuestro producto. Esperamos que esté satisfecho con su compra.

La satisfacción del cliente es muy importante para nosotros y nos encantaría recibir sus comentarios y opiniones. No dude en dejar una valoración de nuestro producto, ya que esto también ayuda a otros clientes en su elección.

Por supuesto, estamos siempre a su disposición para responder a cualquier pregunta o preocupación. No dude en contactarnos por correo electrónico a:
service@DH-FitLife.com

¡Muchas gracias!
Saludos cordiales,
Su equipo DH FitLife

INSTRUCCIONES DE USO

Hay 7 niveles de peso (en kg y lb) según los diagramas para kettlebells de diferentes especificaciones.

KG	1.5	3	4.5	6	7.5	9	10
LB	3.5	7	10	13	16	19.5	22.5

Nota: Debido al redondeo, puede haber errores entre el peso real y la escala.

PRECAUCIONES



Asegurarse de que el lado con el símbolo de advertencia esté alineado con la parte frontal de la base.



Antes de levantar la kettlebell, el número debe coincidir con la marca roja.



Colocar los pesos de abajo hacia arriba, del n.º 6 al n.º 1. La flecha blanca debe estar alineada.

RESTABLECIMIENTO DE LA KETTLEBELL

Si no se puede girar o colocar la kettlebell sobre la base, no forzar el mango. Proceder como sigue:



1. Retirar la kettlebell de la base. Presionar los puntos de reinicio y girar los pesos para soltarlos.



2. Colocar el cuerpo vacío sobre la base y girar hasta el peso mínimo.

3. Reinstalar los pesos del n.º 6 al n.º 1 y fijarlos a la base (FIG.3).

4. Usar la kettlebell normalmente. Verificar que el indicador de kg coincida con la marca roja antes de levantarla (FIG.1).

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

OSTRZEŻENIE: Przed użyciem należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi! Nieprawidłowe użycie urządzenia lub nieuwaga podczas treningu mogą prowadzić do awarii, uszkodzeń lub zagrożenia życia.

- Trzymać dzieci i zwierzęta z dala od kettlebell.
- Nie używać kettlebell jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
- Natychmiast przerwać trening w przypadku wystąpienia objawów, takich jak zawroty głowy, nudności lub ucisk w klatce piersiowej, i skonsultować się z lekarzem.
- Produkt przeznaczony do użytku domowego.
- Sprawdzić produkt przed użyciem. Nie używać, jeśli części są zużyte lub uszkodzone.
- Regularnie sprawdzać i testować mechanizm blokujący.
- Nie upuszczać kettlebell na podłogę, aby uniknąć uszkodzeń lub obrażeń.
- Nie rozkładać kettlebell.
- Rozgrzać ciało przed użyciem.
- Nie obracać na siłę uchwytu podczas użytkowania.
- **UWAGA:** Surowo zabrania się upuszczania odważnika na podłogę z nadmierną siłą po użyciu, ponieważ może to uszkodzić produkt.

Drogi Kliencie DH FitLife,

Dziękujemy za zakupy! Mamy nadzieję, że nasz produkt przyniesie Ci wiele radości. Liczymy, że będziesz zadowolony z zakupu.

Twoja satysfakcja jest dla nas bardzo ważna, a Twoja opinia cieszy nas ogromnie. Prosimy, zostaw swoją ocenę, aby pomóc innym klientom w wyborze.

Jesteśmy do Twojej dyspozycji, jeśli masz jakiekolwiek pytania lub uwagi. Możesz skontaktować się z nami o każdej porze, wysyłając wiadomość na:
service@DH-FitLife.com

Dziękujemy serdecznie!
Z pozdrowieniami,
Zespół DH FitLife

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

Istnieje 7 poziomów wagi (w kg i lb) zgodnie z diagramami dla różnych modeli kettlebell.

KG	1.5	3	4.5	6	7.5	9	10
LB	3.5	7	10	13	16	19.5	22.5

Uwaga: ze względu na zaokrąglenia możliwe są różnice między rzeczywistą wagą a skalą.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI



Upewnić się, że strona z symbolem ostrzegawczym jest skierowana do przodu bazy.



Przed podniesieniem kettlebell numer musi zgadzać się z czerwonym znacznikiem.



Układać ciężarki od dołu do góry w kolejności od nr 6 do nr 1. Biała strzałka musi być wyrównana.

RESETOWANIE KETTLEBELL

Jeśli kettlebell nie można obrócić lub umieścić na podstawie, nie obracać na siłę. Postępować zgodnie z poniższymi krokami:



1. Zdjąć kettlebell z podstawy. Jednocześnie nacisnąć dwa punkty resetujące i obrócić ciężarki, aby je odłączyć.



2. Umieścić pusty korpus na podstawie i obrócić do minimalnej wagi.

3. Ponownie zamontować ciężarki od nr 6 do nr 1 i przymocować je do podstawy (FIG.3).

4. Używać kettlebell jak zwykle. Upewnić się, że wskaźnik kg jest zgodny z czerwonym znacznikiem przed podniesieniem (FIG.1).

DH FitLife®

Designed for your Home gym



DH-FitLife.com