

# VERSTELLBARE KURZHANTEL

## INFORMATIONEN ZUM PRODUKT

- 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.
- **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.

## ÜBERSICHT

- ① Gewichtsverriegelung
- ② Anti-Rutsch-Griff
- ③ Gewichtsscheibenhalter
- ④ Gewichtswählrad 2-12 kg
- ⑤ 8 x Gewichtsscheiben
- ⑥ Verriegelbares Ablagegestell



**Achtung:** Es ist strengstens verboten, während der Benutzung die Hantel aus der Höhe fallen zu lassen, da sonst die Hantelgriffverriegelung brechen 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

Du bist auch herzlich eingeladen, unseren Social-Media-Accounts zu folgen, um über die neuesten Produktinformationen und Angebote auf dem Laufenden zu bleiben.

Herzlichen Dank!

Sportliche Grüße wünscht

Dein DH FitLife-Team

## 5 VERSTELLBARE GEWICHTSSTUFEN

- Gewichtsstufen immer nach persönlicher Leistungsfähigkeit auswählen.
- Gewichtsstufen langsam erhöhen, um mögliche Verletzungen zu vermeiden.



**Stufe 1: 2KG**



**Stufe 2: 4,5KG**



**Stufe 3: 7KG**



**Stufe 4: 9,5KG**



**Stufe 5: 12KG**

## GEBRAUCHSANWEISUNG



1 Zur Gewichteinstellung den Handgriff in oder gegen den Uhrzeigersinn drehen. Bitte beachte: Gewichtsstufen dürfen NUR auf dem Ablagegestell eingestellt werden.



2 Die Zahl in der Richtlinie zeigt die aktuelle Gewichtsstufe. Es sind insgesamt 5 Gewichtsstufen verfügbar.



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



4 Gewichtsscheiben dürfen nicht mit der Hand vom Ablagegestell abgenommen werden. Falls dies dennoch passiert, kannst Du die Gewichtsscheiben wie folgt zurückstellen. Bitte beachte, dass die ebene Seite nach außen gerichtet ist.



**Unebene Seite**



**Ebene Seite**



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

# ADJUSTABLE DUMBBELL

## PRODUCT INFORMATION

- 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.
- **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.

## OVERVIEW

- ❶ Plate Lock System
- ❷ Anti-Slip-Handle
- ❸ Weight Plate Holder
- ❹ Weight Dial 2-12 kg
- ❺ 8 x Weight Plates
- ❻ Rack Lock System



**Attention:** It is strictly prohibited to drop the dumbbell from a height during use, otherwise the dumbbell handle lock may break.

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](mailto:service@DH-FitLife.com)

You are also welcomed to follow our social media accounts to receive the latest product information and offers.

Thank you very much!

Sporty greetings

Your DH FitLife team



## **5 ADJUSTABLE WEIGHT LEVELS**

- Always select weight levels according to individual ability.
- Increase weight levels slowly to avoid possible injuries.



**Level 1: 2KG**



**Level 2: 4,5KG**



**Level 3: 7KG**



**Level 4: 9,5KG**



**Level 5: 12KG**

## **INSTRUCTIONS FOR USE**



1 Twist the handle clockwise or counter-clockwise to adjust the weight. Please note: Weight levels shall ONLY be adjusted on the rack.



2 The number in the guideline shows the current weight level. There are a total of 5 weight levels available.



3 After use, place the dumbbell back on the rack.



4 Do not remove the weight plates from the rack by hand. If you did, you can place the weight plates back on the base as follows. Please note that the even side faces outward.



6 Always keep the rack lock system dry. When the dumbbell is not on the rack, DO NOT twist the handle or press the rack lock button.