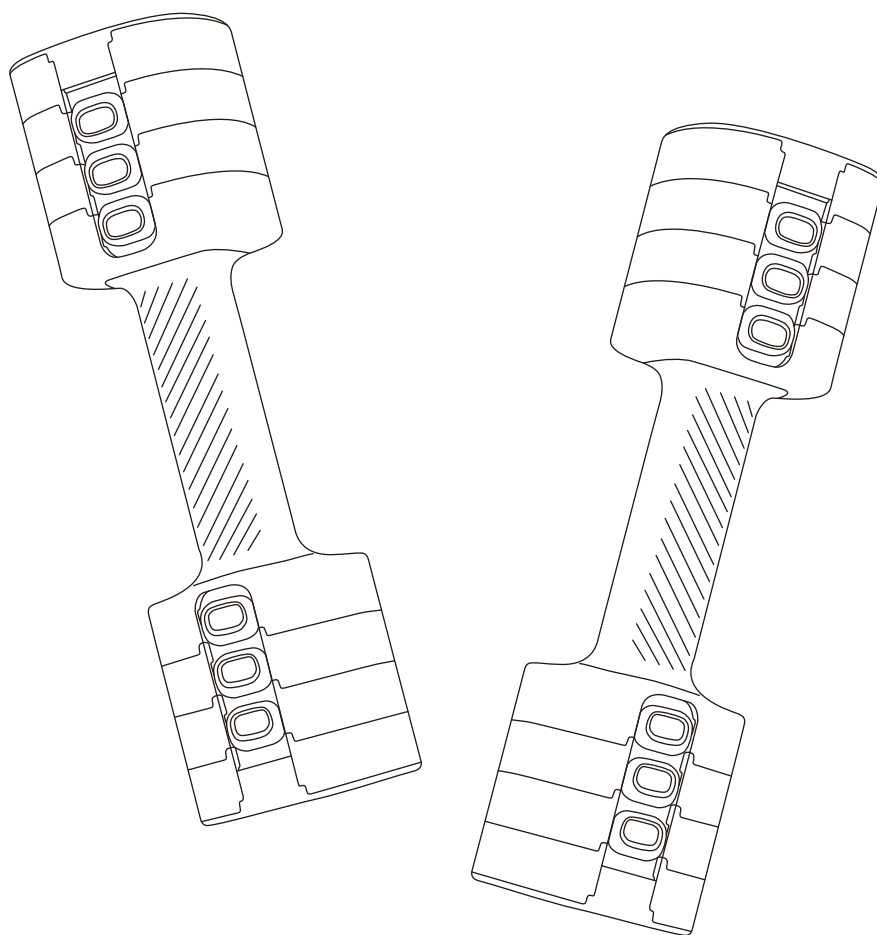




ADJUSTABLE DUMBBELL

Haltère réglable

Verstellbare Hantel

Mancuerna ajustable

Manubrio regolabile

EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

**FR_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT 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.**



WARNING

EN

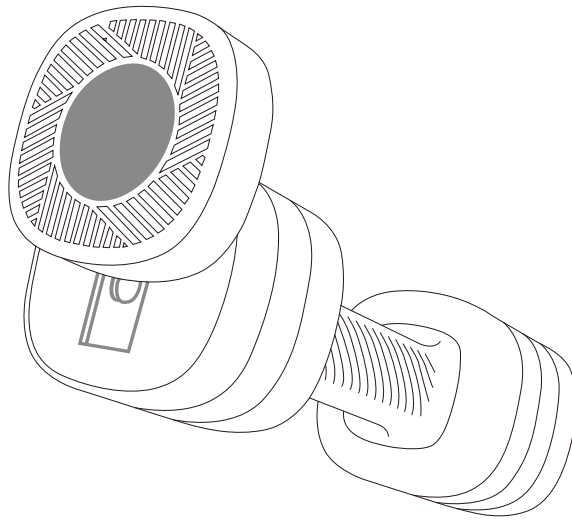
1. Handle gently to avoid piles and collisions.
2. Please pay attention to the people and instruments around you during use and pickup to avoid personal injury and damage to the instrument.
3. Place vertically in a dry and cool place after use to prevent dumbbells from rolling and rapid aging.
4. Do not touch or place in acidic solutions.

INSTRUCTION MANUAL

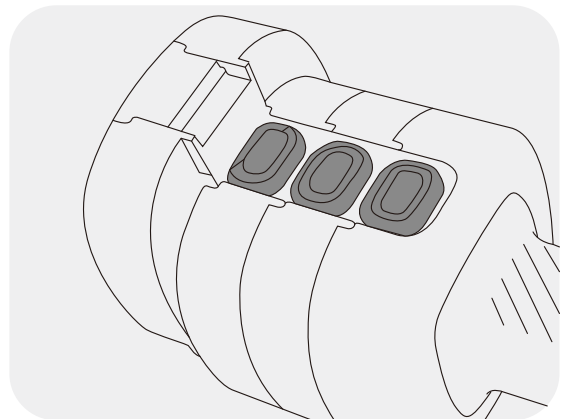
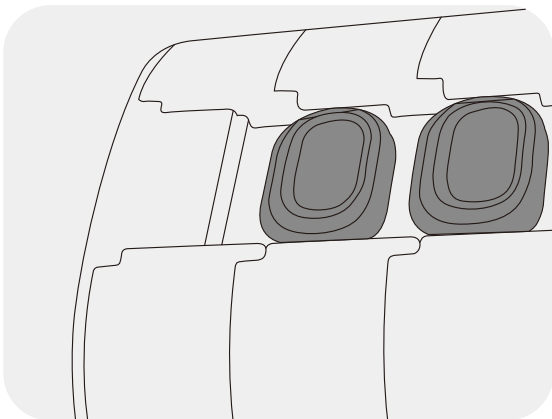
Thank you for using adjustable dumbbells, for your convenience, please read the instructions carefully and follow the steps in the manual, if you encounter any quality or use problems, please contact us.

INSTALLATION AND REMOVAL

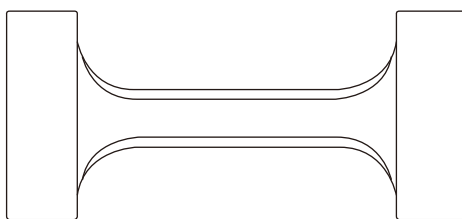
1. Align the concave and convex sides of the dumbbell, slowly slide in, hear a "da" sound, the adjustment block is inserted.



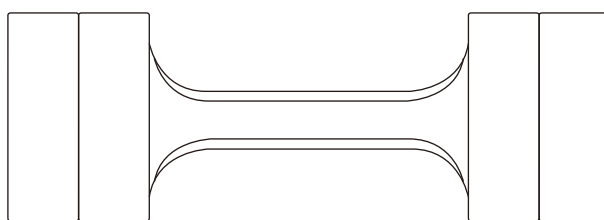
2. Slide the gray button towards the dumbbell handle with your fingers and remove the dumbbell plate to complete weight loss. You can adjust the dumbbell weight according to your body condition.



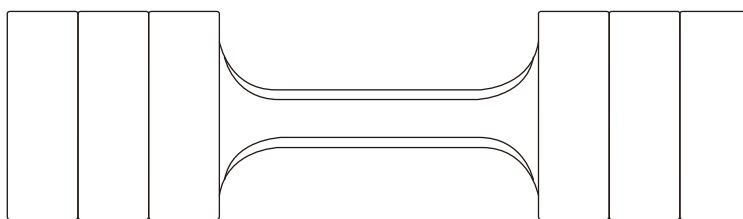
WEIGHT SPECIFICATION



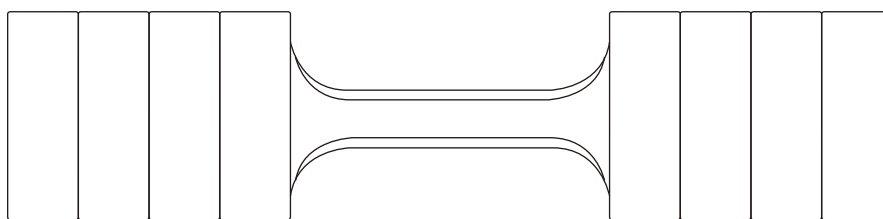
1kg



1.5kg



2kg



2.5kg

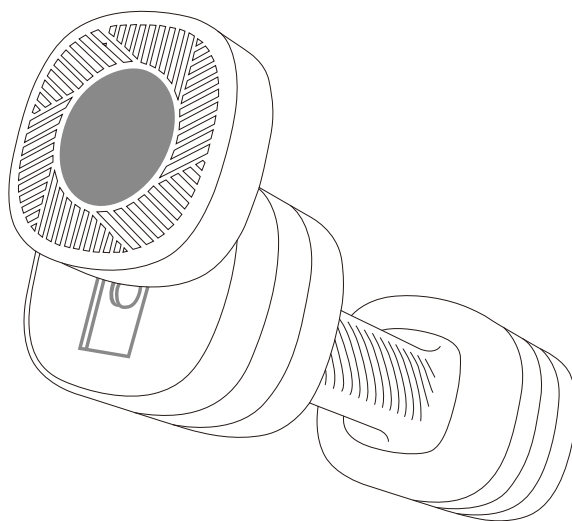
Each dumbbell adjusting block weighs 0.25kg, one weighs 2.5kg, and two weigh 5kg, this weight value is taken from the rounded value

MANUEL D'INSTRUCTIONS

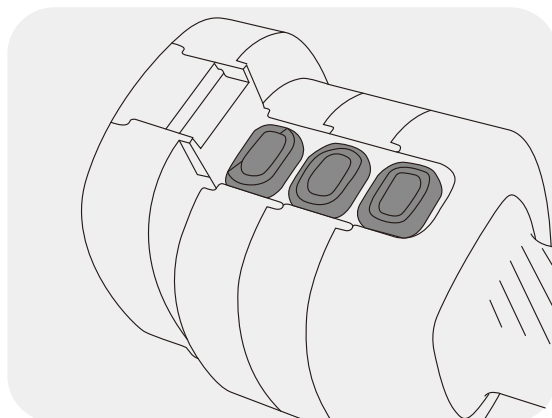
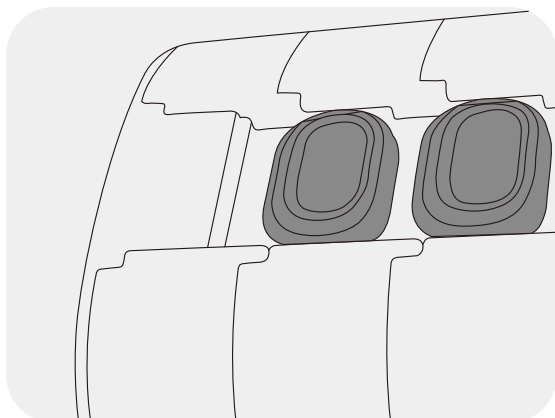
Merci d'utiliser des haltères réglables, pour votre commodité, veuillez lire attentivement les instructions et suivre les étapes du manuel. Si vous rencontrez des problèmes de qualité ou d'utilisation, veuillez nous contacter.

INSTALLATION ET RETRAIT

1. Alignez les côtés concave et convexe de l'haltère, glissez lentement, entendez un « da », le bloc de réglage est inséré.



2. Faites glisser le bouton gris vers la poignée de l'haltère avec vos doigts et retirez la plaque de l'haltère pour réduire le poids. Vous pouvez ajuster le poids de l'haltère en fonction de votre condition physique.



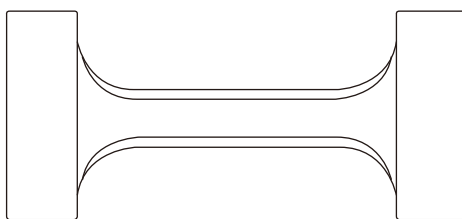


AVERTISSEMENT

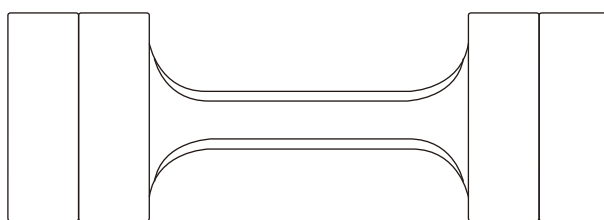
FR

1. Manipulez doucement pour éviter les empilements et les collisions.
2. Veuillez faire attention aux personnes et aux instruments autour de vous lors de l'utilisation et de la prise pour éviter les blessures personnelles et les dommages à l'instrument.
3. Placez verticalement dans un endroit sec et frais après utilisation pour éviter que les haltères ne roulent et ne vieillissent rapidement.
4. Ne pas toucher ni placer dans des solutions acides.

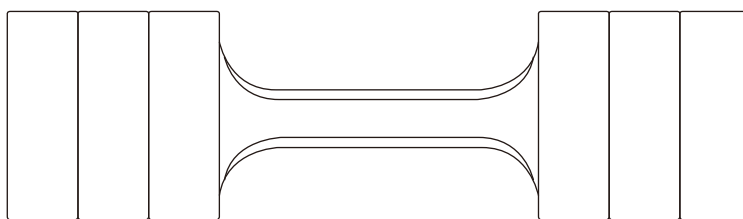
SPÉCIFICATION DE POIDS



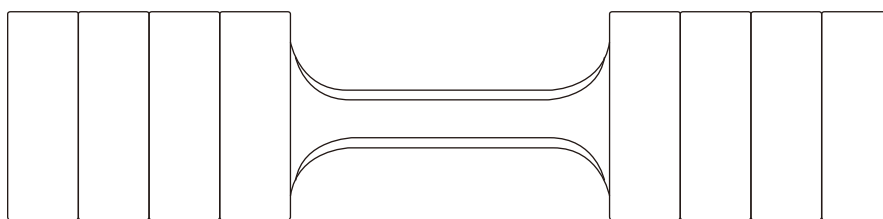
1kg



1.5kg



2kg



2.5kg

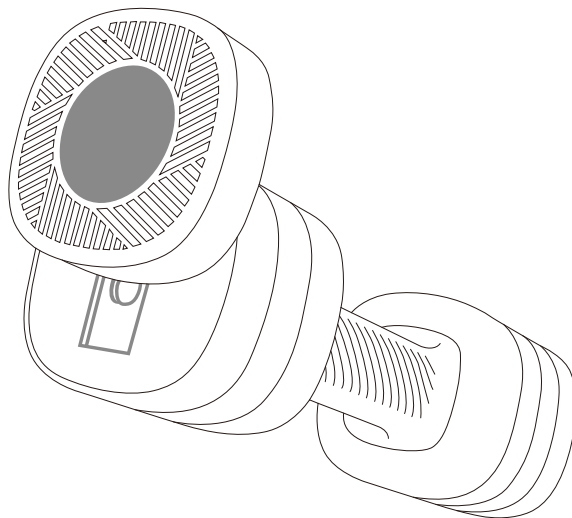
Chaque bloc de réglage d'haltère pèse 0,25 kg, un pèse 2,5 kg, et deux pèsent 5 kg, cette valeur de poids est prise à partir de la valeur arrondie.

BEDIENUNGSANLEITUNG

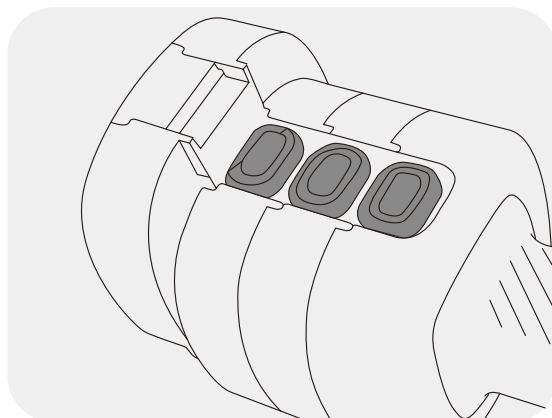
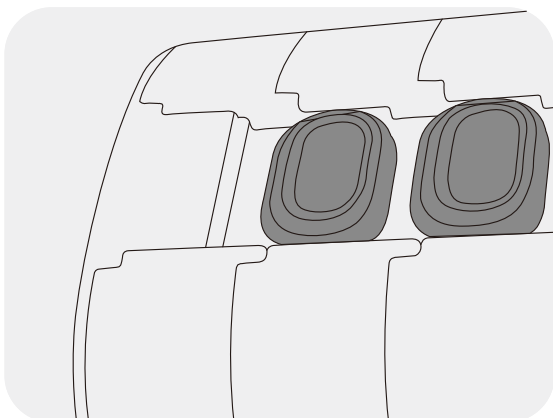
Vielen Dank, dass Sie verstellbare Hanteln verwenden. Für Ihre Bequemlichkeit lesen Sie bitte die Anweisungen sorgfältig durch und befolgen Sie die Schritte im Handbuch. Sollten Sie auf Qualitäts- oder Anwendungsprobleme stoßen, kontaktieren Sie uns bitte.

INSTALLATION UND ENTFERNUNG

1. Richten Sie die konkave und konvexe Seite der Hantel aus, schieben Sie sie langsam hinein, hören Sie ein „da“-Geräusch, der Verstellblock ist eingesetzt.



2. Schieben Sie mit den Fingern den grauen Knopf in Richtung Hantelgriff und entfernen Sie die Hantelplatte, um das Gewicht zu reduzieren. Sie können das Hantelgewicht entsprechend Ihrem körperlichen Zustand anpassen.



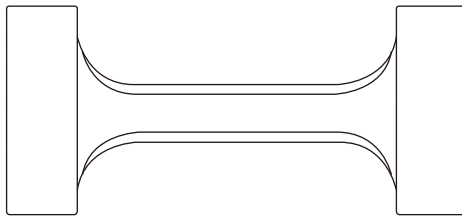


WARNUNG

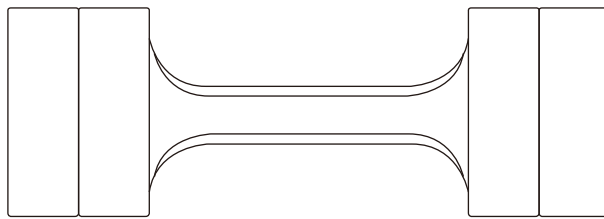
DE

1. Gehen Sie vorsichtig mit dem Griff um, um Stöße und Zusammenstöße zu vermeiden.
2. Bitte achten Sie während der Benutzung und beim Aufnehmen auf Personen und Geräte in Ihrer Umgebung, um Verletzungen und Schäden am Gerät zu vermeiden.
3. Nach Gebrauch senkrecht an einem trockenen und kühlen Ort aufstellen, um ein Wegrollen der Hanteln und eine schnelle Alterung zu verhindern.
4. Nicht berühren oder in saure Lösungen legen.

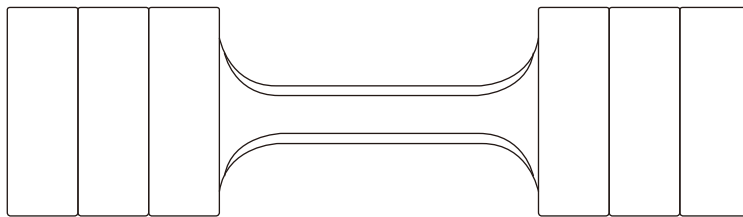
GEWICHTSANGABE



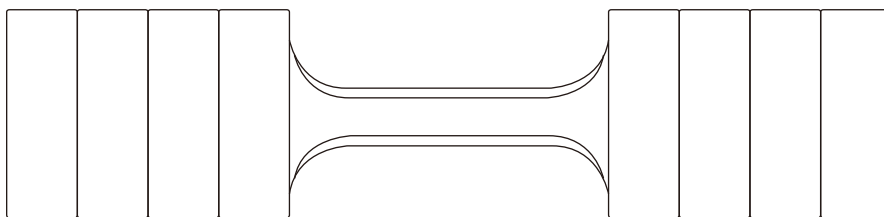
1kg



1.5kg



2kg



2.5kg

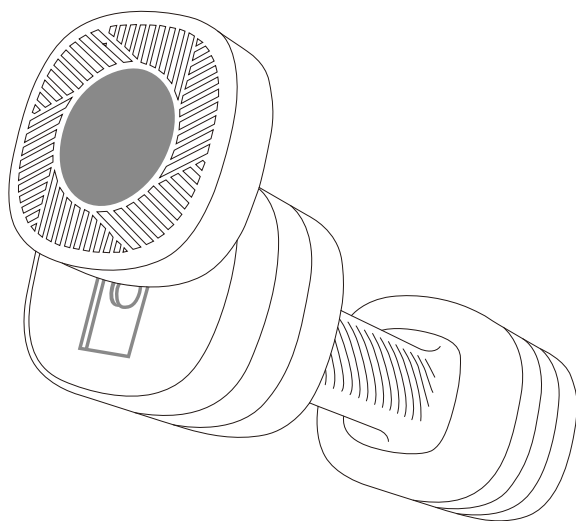
Jeder Hantelverstellblock wiegt 0,25 kg, einer wiegt 2,5 kg und zwei wiegen 5 kg, dieser Gewichtswert basiert auf dem gerundeten Wert.

MANUAL DE INSTRUCCIONES

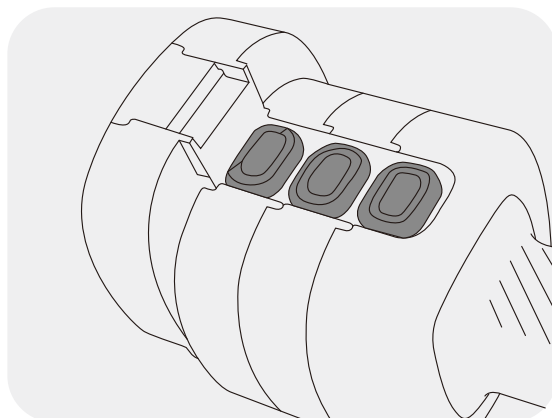
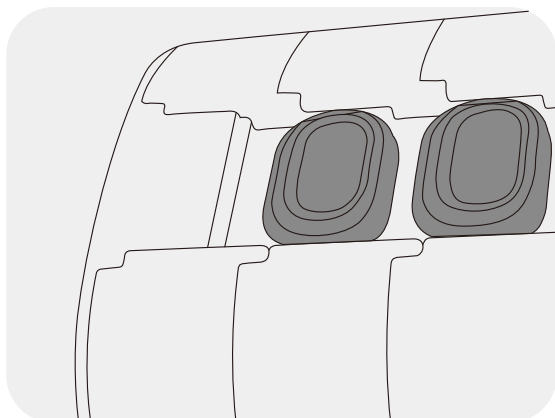
Gracias por usar las mancuernas ajustables, para su conveniencia, por favor lea las instrucciones cuidadosamente y siga los pasos del manual, si encuentra algún problema de calidad o uso, por favor contáctenos.

INSTALACIÓN Y RETIRO

1. Alinee los lados cóncavo y convexo de la mancuerna, deslice lentamente, escuche un sonido de “da”, el bloque de ajuste está insertado.



2. Deslice el botón gris hacia el mango de la mancuerna con los dedos y retire la placa de la mancuerna para completar la reducción de peso. Puede ajustar el peso de la mancuerna según su condición física.



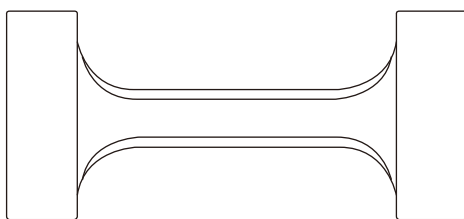


ADVERTENCIA

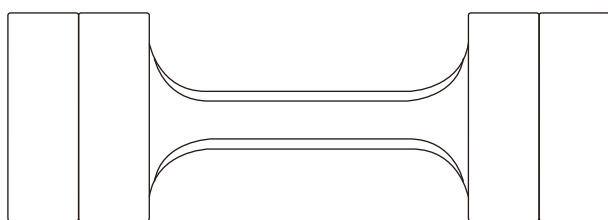
ES

1. Maneje con cuidado para evitar golpes y colisiones.
2. Por favor, preste atención a las personas e instrumentos a su alrededor durante el uso y la recogida para evitar lesiones personales y daños al instrumento.
3. Coloque verticalmente en un lugar seco y fresco después de su uso para evitar que las mancuernas rueden y envejezcan rápidamente.
4. No toque ni coloque en soluciones ácidas.

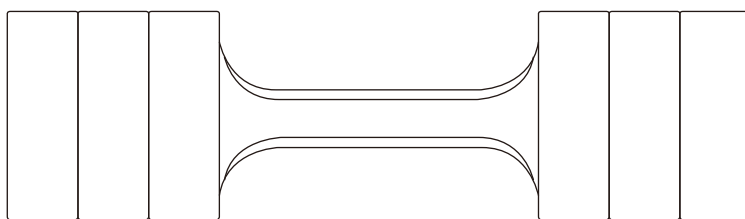
ESPECIFICACIÓN DE PESO



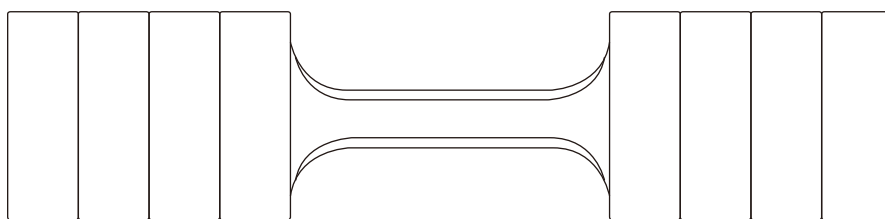
1kg



1.5kg



2kg



2.5kg

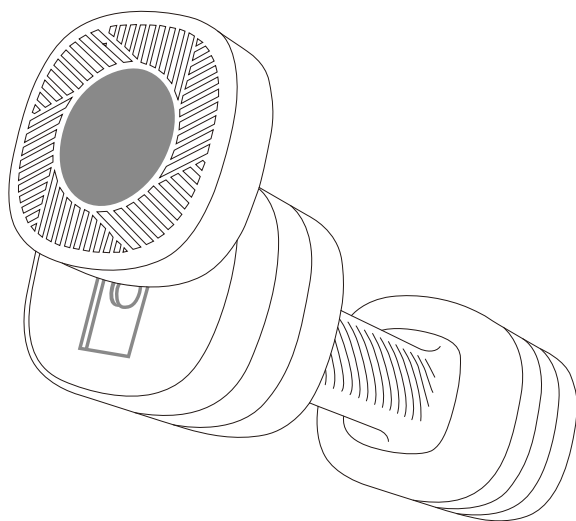
Cada bloque ajustable de la mancuerna pesa 0.25 kg, uno pesa 2.5 kg y dos pesan 5 kg, este valor de peso se toma del valor redondeado.

MANUALE DI ISTRUZIONI

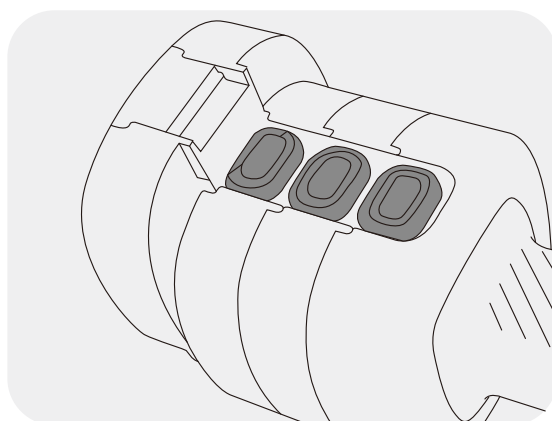
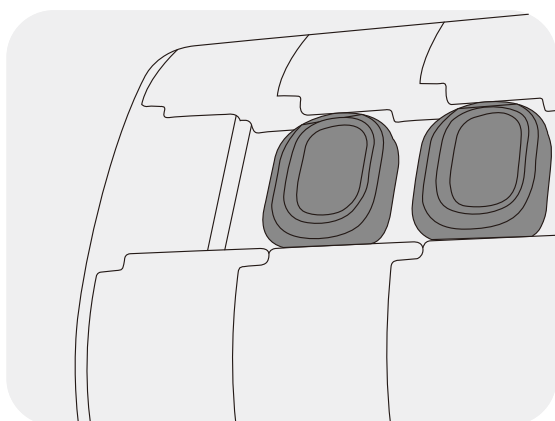
Grazie per aver scelto i manubri regolabili, per vostra comodità, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni e seguire i passaggi nel manuale; se riscontrate problemi di qualità o di utilizzo, vi preghiamo di contattarci.

INSTALLAZIONE E RIMOZIONE

1. Allineare i lati concavi e convessi del manubrio, far scorrere lentamente, sentire un suono "da", il blocco di regolazione è inserito.



2. Fai scorrere il pulsante grigio verso la maniglia del manubrio con le dita e rimuovi la piastra del manubrio per completare la perdita di peso. Puoi regolare il peso del manubrio in base alle tue condizioni fisiche.



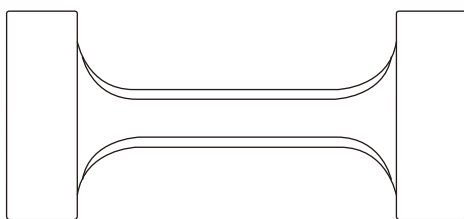


ATTENZIONE

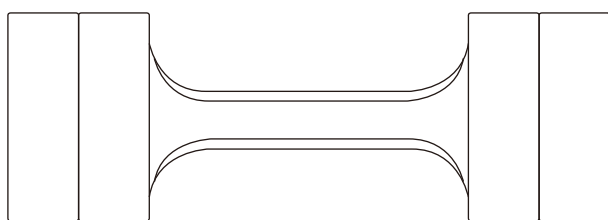
IT

1. Maneggiare con delicatezza per evitare ammaccature e collisioni.
2. Si prega di prestare attenzione alle persone e agli strumenti intorno durante l'uso e il prelievo per evitare lesioni personali e danni allo strumento.
3. Posizionare verticalmente in un luogo asciutto e fresco dopo l'uso per evitare che i manubri rotolino e un rapido invecchiamento.
4. Non toccare né immergere in soluzioni acide.

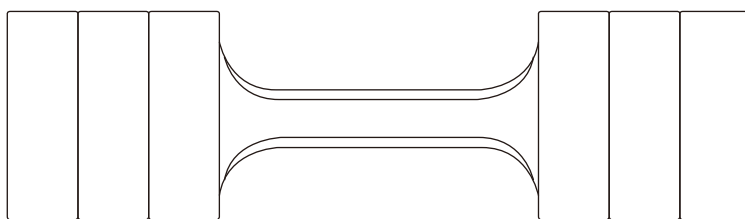
SPECIFICA DEL PESO



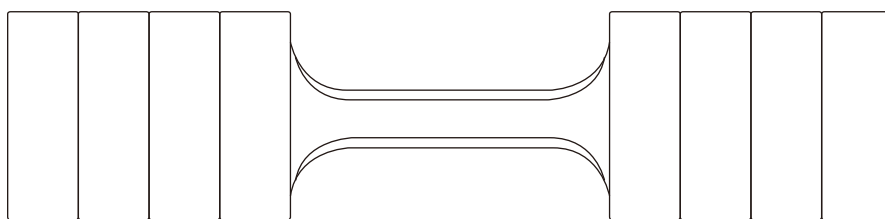
1kg



1.5kg



2kg



2.5kg

Ogni blocco di regolazione del manubrio pesa 0,25 kg, uno pesa 2,5 kg e due pesano 5 kg, questo valore di peso è preso dal valore arrotondato.

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

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

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 d  vida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.

Os nossos dados de contacto s  o os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L

C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETES DE BALENY  

TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H   S 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

