

STORMRED



Adjustable dumbbells

User Manual • Uživatelský manuál •
Uživatelský manuál • Használati utasítás •
Benutzerhandbuch

English	3 - 6
Čeština	7 - 10
Slovenčina	11 - 14
Magyar	15 - 18
Deutsch	19 - 22

Dear customer,

Thank you for purchasing our product. Please read the following instructions carefully before first use and keep this user manual for future reference. Pay particular attention to the safety instructions. If you have any questions or comments about the device, please contact the customer line.

✉ www.alza.co.uk/kontakt

☎ +44 (0)203 514 4411

Importer Alza.cz a.s., Jankovcova 1522/53, Holešovice, 170 00 Praha 7, www.alza.cz

Before you begin

Thank you for selecting the adjustable dumbbells. For your safety and benefit, read this manual carefully before using the machine.

Precautions

This exercise equipment is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble or operate your machine. **Note:** the following safety precautions:

1. Always keep children and pets away from the equipment. **DO NOT** leave children unattended in the same room with the equipment.
2. Only one person at a time should use the equipment.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, **STOP** the workout at once. Consult a physician immediately.
4. This product is intended for home use only and is not suitable for commercial use.
5. Inspect prior to each use. Do not use a dumbbell with worn or damaged parts.
6. Periodically inspect and test locking mechanism.
7. Never drop freely to the ground, this may damage the product or injury may occur to user.
8. Do not attempt to disassemble the dumbbell.
9. Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
10. Never operate the machine if the machine is not functioning properly.
11. A spotter is recommended during exercise.

WARNING: Before beginning any exercise program, consult your physician, this is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. Read all injury or property damage sustained by or through using of this product. Save these instructions.

Dumbbell information

1. The adjustable dumbbell has weight increments from 2.5 Kg to 24 Kg or 5 Kg to 40 Kg. Please see the following chart which outlines the exact increments.

KG	2.5	3.5	4.5	5.5	6.5	8	9	10	11.5	13.5	16	18	20.5	22.5	24
LB	5	7.5	10	12.5	15	17.5	20	22.5	25	30	35	40	45	50	52.5

KG	5	7	9	11	13	15	18	20	22	25	27	29	32	34	36	38	40
LB	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

2. To properly select a desired weight, both adjustment knobs should be rotated so that the desired weight is aligned with the arrow in the middle. Then simply pull the handle straight up, this will remove the handle and the selected weight plates from the base. Please note 2.5 KG or 5 KG is just the handle without any weight plates.
3. The dumbbell handle and weight plates are symmetrical. Therefore, you may insert the handle with either end facing the user if the same weight is selected on both ends.

Trouble shooting

Problem: Adjustment knob will not turn while handle is in base.

Answer:

- a) Ensure the handle is fully depressed into the dumbbell base. If not fully depressed, the locking mechanism will not be released.
- b) Check to see if any weight plates have been put into base backwards. All weight plates must have the selection tongue facing away from the grip of the handle.

Problem: Dumbbell handle does not insert into base when no plates are selected.

Answer:

- a) Make sure both adjustment knobs are set directly to 2.5 Kg or 5 Lb.
- b) Make sure all weight plates have the selection tongue facing away from dumbbell grip.

Warranty Conditions

A new product purchased in the Alza.cz sales network is guaranteed for 2 years. If you need repair or other services during the warranty period, contact the product seller directly, you must provide the original proof of purchase with the date of purchase.

The following are considered to be a conflict with the warranty conditions, for which the claimed claim may not be recognized:

- Using the product for any purpose other than that for which the product is intended or failing to follow the instructions for maintenance, operation, and service of the product.
- Damage to the product by a natural disaster, the intervention of an unauthorized person or mechanically through the fault of the buyer (e.g., during transport, cleaning by inappropriate means, etc.).
- Natural wear and aging of consumables or components during use (such as batteries, etc.).
- If anyone has made modifications, modifications, alterations to the design or adaptation to change or extend the functions of the product compared to the purchased design or use of non-original components.

Vážený zákazníku,

Děkujeme vám za zakoupení našeho produktu. Před prvním použitím si prosím pečlivě přečtete následující pokyny a uschovejte si tento návod k použití pro budoucí použití. Zvláštní pozornost věnujte bezpečnostním pokynům. Pokud máte k přístroji jakékoli dotazy nebo připomínky, obraťte se na zákaznickou linku.

✉ www.alza.cz/kontakt

☎ +420 255 340 111

Dovozce Alza.cz a.s., Jankovcova 1522/53, Holešovice, 170 00 Praha 7, www.alza.cz

Než začnete

Děkujeme, že jste si vybrali nastavitelné činky. Pro vaši bezpečnost a užitek si před použitím stroje pečlivě přečtete tento návod.

Bezpečnostní opatření

Toto cvičební zařízení je vyrobeno s ohledem na optimální bezpečnost. Přesto platí určitá bezpečnostní opatření, kdykoli se cvičebním zařízením pracujete. Před sestavením nebo provozem stroje si nezapomeňte přečíst celý návod k obsluze. **Vezměte na vědomí** následující bezpečnostní opatření:

1. Vždy udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah výrobku. **Nenechávejte** děti bez dozoru ve stejné místnosti s výrobkem.
2. Výrobek by měla používat vždy pouze jedna osoba.
3. Pokud uživatel pocítí závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě **přestaňte cvičit**. Okamžitě se poradte s lékařem.
4. Tento výrobek je určen pouze pro domácí použití a není vhodný pro komerční použití.
5. Před každým použitím proveďte kontrolu. Nepoužívejte činku s opotřebovanými nebo poškozenými díly.
6. Pravidelně kontrolujte a testujte blokovací mechanismus.
7. Nikdy nenechte spadnout volně na zem, mohlo by dojít k poškození výrobku nebo zranění uživatele.
8. Nepokoušejte se činku rozebírat.
9. Před cvičením s činkami vždy proveďte protahovací cvičení, abyste se zahřáli.
10. Nikdy činky nepoužívejte, pokud nefungují správně.
11. Během cvičení se doporučuje mít k dispozici pozorovatele.

UPOZORNĚNÍ: Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte se svým lékařem, což je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s již existujícími zdravotními problémy. Přečtete si všechna zranění nebo škody na majetku, které byly utrpěny při používání tohoto výrobku nebo jeho používáním. Tento návod si uschovejte.

Informace o čince

1. Nastavitelná činka má přídatná zavaží od 2,5 Kg do 24 Kg nebo od 5 Kg do 40 Kg. Podívejte se prosím na následující tabulku, která popisuje přesné přírůstky.

KG	2.5	3.5	4.5	5.5	6.5	8	9	10	11.5	13.5	16	18	20.5	22.5	24
LB	5	7.5	10	12.5	15	17.5	20	22.5	25	30	35	40	45	50	52.5

KG	5	7	9	11	13	15	18	20	22	25	27	29	32	34	36	38	40
LB	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

2. Chcete-li vybrat požadovanou hmotnost, otočte oběma nastavovacími knoflíky tak, aby požadovaná hmotnost byla zarovnána se šipkou uprostřed. Poté jednoduše vytáhněte rukojeť přímo nahoru, čímž se rukojeť a vybrané zátěžové desky vyjmou ze základny. Upozorňujeme, že 2,5 KG nebo 5 KG je pouze rukojeť bez zátěžových desek.
3. Rukojeť činky a zátěžové desky jsou symetrické. Proto můžete rukojeť vložit oběma konci směrem k uživateli, pokud je na obou koncích zvolena stejná váha.

Řešení problémů

Problém: Nastavovací knoflík se neotáčí, když je rukojeť v základně.

Odpověď:

- a) Ujistěte se, že je rukojeť zcela zasunuta do základny činky. Pokud není zcela zatlačena, blokovací mechanismus se neuvolní.
- b) Zkontrolujte, zda nebyly do základny vloženy zátěžové desky opačně. Všechny zátěžové desky musí mít výběrový jazýček směrem od úchopu rukojeti.

Problém: Rukojeť činky se nezasune do základny, když nejsou vybrány žádné desky.

Odpověď:

- a) Ujistěte se, že jsou oba nastavovací knoflíky nastaveny přímo na 2,5 kg nebo 5 liber.
- b) Ujistěte se, že všechny zátěžové desky mají výběrový jazýček směrem od úchopu činky.

Záruční podmínky

Na nový výrobek zakoupený v prodejní síti Alza.cz se vztahuje záruka 2 roky. V případě potřeby opravy nebo jiného servisu v záruční době se obraťte přímo na prodejce výrobku, je nutné předložit originální doklad o koupi s datem nákupu.

Za rozpor se záručními podmínkami, pro který nelze reklamaci uznat, se považují následující skutečnosti:

- Používání výrobku k jinému účelu, než pro který je výrobek určen, nebo nedodržování pokynů pro údržbu, provoz a servis výrobku.
- Poškození výrobku živelnou pohromou, zásahem neoprávněné osoby nebo mechanicky vinou kupujícího (např. při přepravě, čištění nevhodnými prostředky apod.).
- přirozené opotřebení a stárnutí spotřebního materiálu nebo součástí během používání (např. baterií atd.).

Pokud někdo provedl úpravy, modifikace, změny konstrukce nebo adaptace za účelem změny nebo rozšíření funkcí výrobku oproti zakoupené konstrukci nebo použití neoriginálních součástí.

Vážený zákazník,

Ďakujeme vám za zakúpenie nášho výrobku. Pred prvým použitím si pozorne prečítajte nasledujúce pokyny a uschovajte si tento návod na použitie. Venujte osobitnú pozornosť bezpečnostným pokynom. Ak máte akékoľvek otázky alebo pripomienky k prístroju, obráťte sa na linku služieb zákazníkom.

✉ www.alza.sk/kontakt

☎ +421 257 101 800

Dovozca Alza.cz a.s., Jankovcova 1522/53, Holešovice, 170 00 Praha 7, www.alza.cz

Predtým, ako začnete

Ďakujeme, že ste si vybrali nastaviteľné činky. V záujme vašej bezpečnosti a úžitku si pred použitím zariadenia pozorne prečítajte tieto pokyny.

Bezpečnostné opatrenia

Toto cvičebné zariadenie je vyrobené s ohľadom na optimálnu bezpečnosť. Napriek tomu platia určité bezpečnostné opatrenia vždy, keď pracujete s cvičebným zariadením. Pred montážou alebo prevádzkou zariadenia si určite prečítajte celý návod na obsluhu.

Upozorňujeme na nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

1. Vždy udržiajte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia. **Nenechávajte** deti bez dozoru v rovnakej miestnosti so zariadením.
2. Zariadenie by mala používať vždy len jedna osoba.
3. Ak používateľ pocíti závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo iné nezvyčajné príznaky, okamžite **prestaňte cvičiť**. Okamžite sa poraďte s lekárom.
4. Tento výrobok je určený len na domáce použitie a nie je vhodný na komerčné použitie.
5. Pred každým použitím skontrolujte. Nepoužívajte činku s opotrebovanými alebo poškodenými časťami.
6. Pravidelne kontrolujte a testujte uzamykací mechanizmus.
7. Nikdy nepúšťajte voľne na zem, mohlo by dôjsť k poškodeniu výrobku alebo zraneniu používateľa.
8. Nepokúšajte sa činku rozoberať.
9. Pred cvičením na stroji vždy vykonajte strečingové cvičenia na zahriatie.
10. Stroj nikdy nepoužívajte, ak nefunguje správne.
11. Počas cvičenia sa odporúča mať k dispozícii pozorovateľa.

UPOZORNENIE: Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom, čo je obzvlášť dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby s už existujúcimi zdravotnými komplikáciami. Preskúmajte všetky zranenia alebo škody na majetku, ktoré utrpíte pri používaní alebo používaním tohto výrobku. Túto príručku si uschovajte.

Informácie o nastaviteľnej činke

1. Nastaviteľná činka má prírastky hmotnosti od 2,5 kg do 24 kg alebo od 5 kg do 40 kg. Presné prírastky nájdete v nasledujúcej tabuľke.

KG	2.5	3.5	4.5	5.5	6.5	8	9	10	11.5	13.5	16	18	20.5	22.5	24
LB	5	7.5	10	12.5	15	17.5	20	22.5	25	30	35	40	45	50	52.5

KG	5	7	9	11	13	15	18	20	22	25	27	29	32	34	36	38	40
LB	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

2. Ak chcete vybrať požadovanú hmotnosť, otočte oboma nastavovacími gombíkmi tak, aby bola požadovaná hmotnosť zarovnaná so šípkou uprostred. Potom jednoducho vytiahnite rukoväť priamo nahor a vyberte rukoväť a vybrané záťažové dosky zo základne. Upozorňujeme, že 2,5 KG alebo 5 KG je len rukoväť bez záťažových dosiek.
3. Rukoväť činky a záťažové dosky sú symetrické. Preto môžete rukoväť vložiť oboma koncami smerom k používateľovi, ak je na oboch koncoch zvolená rovnaká hmotnosť.

Riešenie problémov

Problém: Nastavovací gombík sa neotáča, keď je rukoväť v základni.

Odpoveď:

- a) Ubezpečte sa, že je rukoväť úplne zasunutá do základne činky. Ak nie je úplne zasunutá, blokovací mechanizmus sa neuvolní.
- b) Skontrolujte, či sa do základne nevrátili späť záťažové dosky. Všetky záťažové dosky musia mať výberovú záložku smerom od rukoväti.

Problém: Ak nie sú vybrané žiadne dosky, rukoväť činky sa nezasunie do základne.

Odpoveď:

- a) Ubezpečte sa, že sú oba nastavovacie gombíky nastavené priamo na 2,5 kg alebo 5 libier.
- b) Dbajte na to, aby všetky záťažové dosky mali výberovú záložku smerom od miesta uchopenia činky.

Záručné podmienky

Na nový výrobok zakúpený na Alza.cz sa vzťahuje 2-ročná záruka. V prípade potreby opravy alebo iného servisu počas záručnej doby sa obráťte priamo na predajcu výrobku, pričom je potrebné predložiť originálny doklad o kúpe s dátumom nákupu.

Za porušenie záruky, pre ktoré nie je možné uznať reklamáciu, sa považuje:

- Používanie výrobku na iný účel, než na aký je výrobok určený, alebo nedodržiavanie pokynov na údržbu, prevádzku a servis výrobku.
- Poškodenie výrobku v dôsledku živeľnej pohromy, zásahu neoprávnenej osoby alebo mechanického zavinenia kupujúceho (napr. počas prepravy, čistenia nesprávnymi prostriedkami atď.).
- Prirodzené opotrebovanie a starnutie spotrebného materiálu alebo komponentov počas používania (napr. batérie atď.).

Ak niekto vykonal úpravy, modifikácie, zmeny dizajnu alebo adaptácie s cieľom zmeniť alebo rozšíriť funkcie výrobku oproti zakúpenému dizajnu alebo použiť neoriginálne diely.

Kedves vásárló,

Köszönjük, hogy megvásárolta termékünket. Kérjük, hogy az első használat előtt figyelmesen olvassa el az alábbi utasításokat, és őrizze meg ezt a használati útmutatót a későbbi használatra. Fordítson különös figyelmet a biztonsági utasításokra. Ha bármilyen kérdése vagy észrevétele van a készülékkel kapcsolatban, kérjük, forduljon az ügyfélszolgálathoz.

✉ www.alza.hu/kapcsolat

☎ +36-1-701-1111

Importőr Alza.cz a.s., Jankovcova 1522/53, Holešovice, 170 00 Praha 7, www.alza.cz

Mielőtt elkezdene

Köszönjük, hogy az állítható súlyzókat választotta. Az Ön biztonsága és előnyei érdekében olvassa el figyelmesen ezt a kézikönyvet, mielőtt a gépet használná.

Óvintézkedések

Ez az edzőkészülék az optimális biztonság érdekében készült. Bizonyos óvintézkedések azonban minden esetben érvényesek, amikor egy edzőkészüléket használ. Győződjön meg róla, hogy a súlyzó összeszerelése vagy működtetése előtt elolvasta a teljes használati útmutatót. **Figyelem:** biztonsági óvintézkedések:

1. Mindig tartsa távol a gyerekeket és a háziállatokat a súlyzótól. NE hagyjon gyerekeket felügyelet nélkül a súlyzóval egy helyiségben.
2. Egyszerre csak egy személy használhatja a súlyzót.
3. Ha a felhasználó szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy bármilyen más rendellenes tünetet tapasztal, azonnal **hagyja abba** az edzést. Azonnal forduljon orvoshoz.
4. Ez a termék kizárólag otthoni használatra készült, és nem alkalmas kereskedelmi célú felhasználásra.
5. Minden használat előtt ellenőrizze. Ne használja a súlyzót kopott vagy sérült alkatrészekkel.
6. Rendszeresen ellenőrizze és tesztelje a zárszerkezetet.
7. Soha ne ejtse le szabadon a földre, ez károsíthatja a terméket, vagy sérülést okozhat a felhasználónak.
8. Ne próbálja meg szétszerelni a súlyzót.
9. Mielőtt a súlyzót edzésre használná, mindig végezzen nyújtógyakorlatokat a bemelegítés érdekében.
10. Soha ne használja a súlyzót, ha az nem működik megfelelően.
11. A testmozgás során ajánlott egy kísérő.
FIGYELMEZTETÉS: Mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene, konzultáljon orvosával, ez különösen fontos 35 év feletti vagy olyan személyek esetében, akiknek már meglévő egészségügyi problémáik vannak. Olvassa el a termék használata által vagy annak használata során elszenvedett minden lehetséges sérülést vagy anyagi kárt. Őrizze meg ezeket az utasításokat.

Súlyzó információ

1. Az állítható súlyzó 2,5 kg-tól 24 kg-ig vagy 5 kg-tól 40 kg-ig terjedő súlyfokokozatokkal rendelkezik. Kérjük, tekintse meg az alábbi táblázatot, amely a pontos fokozatokat tartalmazza.

KG	2.5	3.5	4.5	5.5	6.5	8	9	10	11.5	13.5	16	18	20.5	22.5	24
LB	5	7.5	10	12.5	15	17.5	20	22.5	25	30	35	40	45	50	52.5

KG	5	7	9	11	13	15	18	20	22	25	27	29	32	34	36	38	40
LB	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

2. A kívánt súly kiválasztásához mindkét állítógombot úgy kell elforgatni, hogy a kívánt súly a középen lévő nyíllal egy vonalban legyen. Ezután egyszerűen húzza egyenesen felfelé a fogantyút, ez eltávolítja a fogantyút és a kiválasztott súlylemezeket az alapról. Kérjük, vegye figyelembe, hogy a 2,5 KG vagy 5 KG csak a fogantyú, súlylemezek nélkül.
3. A súlyzó fogantyúja és a súlylemezek szimmetrikusak. Ezért a fogantyú mindkét végével a felhasználó felé fordítva is behelyezhető, ha mindkét végén ugyanazt a súlyt választja ki.

Hibaelhárítás

Probléma: Az állítógomb nem forog, miközben a fogantyú az alapon van.

Válasz:

- a) Győződjön meg róla, hogy a fogantyú teljesen a súlyzóalpra van nyomva. Ha nem nyomja be teljesen, a reteszelő mechanizmus nem oldódik ki.
- b) Ellenőrizze, hogy a súlylemezek nem kerültek-e visszafelé az alapba. Minden súlylemez kiválasztási nyelvének a fogantyú markolatától elfelé kell mutatnia.

Probléma: A súlyzó fogantyúja nem illeszkedik az alapba, ha nincs lemez kiválasztva.

Válasz:

- a) Győződjön meg róla, hogy mindkét állítógomb közvetlenül 2,5 kg-ra vagy 5 fontra van állítva.
- b) Győződjön meg róla, hogy minden súlylemez kiválasztási nyelve a súlyzó markolatától elfelé néz.

Jótállási feltételek

Az Alza.cz értékesítési hálózatában vásárolt új termékre 2 év garancia vonatkozik. Ha a garanciális időszak alatt javításra vagy egyéb szolgáltatásra van szüksége, forduljon közvetlenül a termék eladójához, ahol a vásárlás dátumával ellátott eredeti vásárlási bizonylatot kell bemutatnia.

Az alábbiak a jótállási feltételekkel való ellentétnek minősülnek, amelyek miatt az igényelt követelés nem ismerhető el:

- A terméknek a termék rendeltetésétől eltérő célra történő használata, vagy a termék karbantartására, üzemeltetésére és szervizelésére vonatkozó utasítások be nem tartása.
- A terméket természeti katasztrófa, illetéktelen személy beavatkozása vagy a vevő hibájából bekövetkezett mechanikai sérülés (pl. szállítás során, nem megfelelő eszközökkel történő tisztítás stb.) éri.
- A fogyóeszközök vagy alkatrészek természetes elhasználódása és öregedése a használat során (pl. akkumulátorok stb.).

Ha valaki a termék funkcióinak megváltoztatása vagy bővítése érdekében a megvásárolt konstrukcióhoz képest módosításokat, átalakításokat, változtatásokat végzett a konstrukción vagy adaptációt végzett, vagy nem eredeti alkatrészeket használt.

Sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf unseres Produkts. Bitte lesen Sie die folgenden Anweisungen vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf. Beachten Sie insbesondere die Sicherheitshinweise. Wenn Sie Fragen oder Kommentare zum Gerät haben, wenden Sie sich bitte an den Kundenservice.

✉ www.alza.de/kontakt

☎ 0800 181 45 44

✉ www.alza.at/kontakt

☎ +43 720 815 999

Lieferant Alza.cz a.s., Jankovcova 1522/53, Holešovice, 170 00 Prag 7, www.alza.cz

Bevor Sie beginnen

Vielen Dank, dass Sie sich für die verstellbaren Kurzhanteln entschieden haben. Zu Ihrer Sicherheit und Ihrem Nutzen sollten Sie dieses Handbuch vor der Benutzung der Hanteln sorgfältig lesen.

Vorsichtsmaßnahmen

Dieses Trainingsgerät ist für optimale Sicherheit gebaut. Dennoch gelten bestimmte Vorsichtsmaßnahmen, wenn Sie ein Trainingsgerät bedienen. Lesen Sie unbedingt die gesamte Anleitung, bevor Sie die Hanteln zusammenbauen oder bedienen. **Beachten Sie die** folgenden Sicherheitsvorkehrungen:

1. Halten Sie Kinder und Haustiere stets von den Hanteln fern. Lassen Sie Kinder **NICHT** unbeaufsichtigt im selben Raum wie die Hanteln.
2. Es sollte immer nur eine Person die Hanteln benutzen.
3. Wenn der Benutzer Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder andere abnormale Symptome verspürt, **STOPPEN Sie** das Training sofort. Suchen Sie sofort einen Arzt auf.
4. Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Gebrauch geeignet.
5. Überprüfen Sie die Hanteln vor jedem Gebrauch. Verwenden Sie keine Hanteln mit abgenutzten oder beschädigten Teilen.
6. Regelmäßige Inspektion und Prüfung des Verriegelungsmechanismus.
7. Lassen Sie die Hanteln niemals frei auf den Boden fallen, da dies die Hanteln beschädigen oder den Verwender verletzen kann.
8. Versuchen Sie nicht, die Hantel zu zerlegen.
9. Machen Sie vor der Benutzung der Hanteln immer Dehnungsübungen, um sich aufzuwärmen.
10. Nehmen Sie die Hanteln niemals in Betrieb, wenn sie nicht ordnungsgemäß funktionieren.
11. Es wird empfohlen, während des Trainings einen Beobachter hinzuzuziehen.

WARNUNG: Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder Personen mit bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen. Lesen Sie alle Hinweise auf Verletzungen oder Sachschäden, die durch die Verwendung dieses Produkts entstehen können. Bewahren Sie diese Anleitung auf.

Informationen über Hanteln

1. Die verstellbare Hantel hat Gewichtsabstufungen von 2,5 kg bis 24 kg oder 5 kg bis 40 kg. Bitte beachten Sie die folgende Tabelle, die die genauen Abstufungen angibt.

KG	2.5	3.5	4.5	5.5	6.5	8	9	10	11.5	13.5	16	18	20.5	22.5	24
LB	5	7.5	10	12.5	15	17.5	20	22.5	25	30	35	40	45	50	52.5

KG	5	7	9	11	13	15	18	20	22	25	27	29	32	34	36	38	40
LB	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

2. Um ein gewünschtes Gewicht auszuwählen, sollten beide Einstellknöpfe so gedreht werden, dass das gewünschte Gewicht mit dem Pfeil in der Mitte ausgerichtet ist. Ziehen Sie dann einfach den Griff gerade nach oben. Dadurch werden der Griff und die ausgewählten Gewichtsplatten von der Basis entfernt. Bitte beachten Sie, dass es sich bei 2,5 KG oder 5 KG nur um den Griff ohne Hantelscheiben handelt.
3. Der Hantelstiel und die Hantelscheiben sind symmetrisch. Daher können Sie den Griff mit beiden Enden zum Benutzer hineinsetzen, wenn an beiden Enden das gleiche Gewicht gewählt wird.

Fehlersuche

Problem: Der Einstellknopf lässt sich nicht drehen, wenn sich der Griff in der Basis befindet.

Antwort:

- a) Vergewissern Sie sich, dass der Griff vollständig in den Hantelsockel eingedrückt ist. Wenn er nicht vollständig eingedrückt ist, lässt sich der Verriegelungsmechanismus nicht lösen.
- b) Überprüfen Sie, ob die Hantelscheiben verkehrt herum in die Basis eingelegt wurden. Bei allen Hantelscheiben muss die Auswahlzunge vom Griff abgewandt sein.

Problem: Der Hantelstiel lässt sich nicht in die Basis einführen, wenn keine Platten ausgewählt sind.

Antwort:

- a) Stellen Sie sicher, dass beide Einstellknöpfe direkt auf 2,5 kg oder 5 kg eingestellt sind.
- b) Achten Sie darauf, dass bei allen Hantelscheiben die Auswahlzunge vom Hantelgriff weg zeigt.

Garantiebedingungen

Für ein neues Produkt, das im Vertriebsnetz von Alza gekauft wurde, gilt eine Garantie von 2 Jahren. Wenn Sie während der Garantiezeit eine Reparatur oder andere Dienstleistungen benötigen, wenden Sie sich direkt an den Verkäufer des Produkts, Sie müssen den ursprünglichen Kaufbeleg mit dem Kaufdatum vorlegen.

Die folgenden Punkte gelten als Widerspruch zu den Garantiebedingungen, für die der geltend gemachte Anspruch nicht anerkannt werden kann:

- Verwendung des Produkts für einen anderen Zweck als den, für den es bestimmt ist, oder Nichtbeachtung der Anweisungen für Wartung, Betrieb und Service des Produkts.
- Beschädigung des Produkts durch eine Naturkatastrophe, das Eingreifen einer unbefugten Person oder mechanisch durch Verschulden des Käufers (z.B. während des Transports, Reinigung mit unsachgemäßen Mitteln usw.).
- Natürliche Abnutzung und Alterung von Verbrauchsgütern oder Bauteilen während des Gebrauchs (z. B. Batterien usw.).

Wenn jemand Veränderungen, Modifikationen, Änderungen am Design oder Anpassungen vorgenommen hat, um die Funktionen des Produkts im Vergleich zum gekauften Design zu verändern oder zu erweitern, oder wenn er nicht originale Komponenten verwendet hat.