



IN220800269V03_UK_FR_ES_DE_IT

A91-088_A91-088V01_A91-088V02

EN

Adjustable Dumbbell Set User Guide



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Warning

- Regularly check the equipment for damage and wear to ensure safety and performance.
- Dumbbell exercises are not suitable for children under 15 years old; keep the set out of their reach.
- This product is not a toy and should not be used commercially.
- Using this product in commercial settings will void your warranty.
- Do not use this product for therapeutic purposes.
- Maintain a minimum of 2.5m of space in all directions for safe operation.
- Keep unsupervised children away from the equipment.
- Incorrect or excessive training can cause injuries.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain or other abnormal symptoms, stop exercising and seek medical attention.
- Do not lift the weight-adjusting knob when the dumbbell or handle is lifted from the tray.
- Avoid dropping the dumbbell to the floor.
- Gently return the dumbbell to the base tray after exercising;
- Do not shake the dumbbell forcefully.
- Do not bump dumbbells into each other.

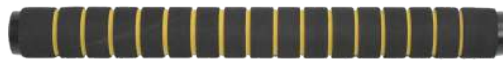
Warming Up

Properly warming up helps loosen your muscles, ready for exercising and reduce the risk of injuries.

Note: If you feel pain or discomfort, stop or reduce the intensity of your workout.

ASSEMBLY METHOD

Buy one and get two Dumbbell to barbell



Light assembly method



Heavy duty assembly method



Note: when connecting the barbell bar, the other end of the nut must be removed (the dumbbell bar must be screwed into the barbell at least 4cm)

ACTION RECOMMENDATION

Professional training faster

Horizontal lift



Fitness part: deltoid

Front lift



Fitness part: deltoid

Dumbbell shrugs



Fitness part: deltoid

Dumbbell recommendation



Fitness part: deltoid

Prone side lift



Fitness part: deltoid

Inclined plate bending



Fitness part: triceps brachii

Dumbbell curl



Fitness part: triceps brachii

Sit down and bend up



Fitness part: triceps brachii

Flexion and extension of dumbbell arm behind neck



Fitness part: triceps brachii

One handed dumbbell arm extension



Fitness part: triceps brachii

Supine flexion and extension



Fitness part: triceps brachii

Dumbbell recommendation



Fitness part: biceps brachii

Dumbbell bird



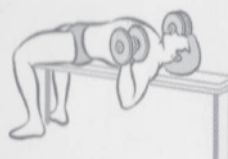
Fitness part: biceps brachii

Barbell push



Fitness part: chest

Dumbbell recommendation



Fitness part: chest

Prone side lift



Fitness part: back

Note: appeal action is for reference only, fitness is risky, please exercise according to your own situation, pay attention to safety!



IN220800269V03_UK_FR_ES_DE_IT

A91-088_A91-088V01_A91-088V02

FR

Ensemble d'Haltères Réglable Manuel de l'utilisateur



**IMPORTANT - CONSERVEZ CES INFORMATIONS
POUR VOTRE CONSULTATION ULTÉRIEURE: LISEZ ATTENTIVEMENT**

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Avertissement :

- Vérifiez régulièrement l'équipement pour détecter les dommages et l'usure afin d'assurer la sécurité et les performances.
- Les exercices avec haltères ne conviennent pas aux enfants de moins de 15 ans ; gardez l'ensemble hors de leur portée.
- Ce produit n'est pas un jouet et ne doit pas être utilisé à des fins commerciales.
- L'utilisation de ce produit dans des environnements commerciaux annulera votre garantie.
- Ne pas utiliser ce produit à des fins thérapeutiques.
- Maintenez un minimum de 2,5 m d'espace dans toutes les directions pour un fonctionnement sûr.
- Gardez les enfants non supervisés éloignés de l'équipement.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut causer des blessures.
- Si l'utilisateur ressent des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes anormaux, arrêtez-vous de faire de l'exercice et consultez un médecin.
- Ne soulevez pas le bouton d'ajustement du poids lorsque l'haltère ou la poignée est soulevée du plateau.
- Évitez de laisser tomber l'haltère par terre.
- Remplacez délicatement l'haltère sur le plateau de base après l'exercice ;
- Ne secouez pas l'haltère avec force.
- Ne heurtez pas les haltères les uns contre les autres.

Échauffement

Un échauffement adéquat aide à détendre vos muscles, les préparer à l'exercice, et réduit le risque de blessures.

Remarque : Si vous ressentez une douleur ou un malaise, arrêtez-vous ou réduisez l'intensité de votre entraînement.

MÉTHODE D'ASSEMBLAGE

Achetez-en un et obtenez deux haltères à la barre



Méthode d'assemblage léger



Méthode d'assemblage robuste



Note : lors de la connexion de la barre d'haltères, l'autre extrémité de l'écrou doit être enlevée (la barre d'haltère doit être vissée dans l'haltère au moins 4cm)

RECOMMANDATION D'ACTION

Formation professionnelle plus rapide

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>Levage horizontal</p>  <p>Partie de remise en forme : deltoïde</p> | <p>Levage avant</p>  <p>Partie de remise en forme : deltoïde</p> | <p>Haussement d'épaules avec haltères</p>  <p>Partie de remise en forme : deltoïde</p> | <p>Recommandation d'haltère</p>  <p>Partie de remise en forme : deltoïde</p> |
| <p>Élévation latéral couché</p>  <p>Partie de remise en forme : deltoïde</p> | <p>Flexion sur la plaque inclinée</p>  <p>Partie de remise en forme : triceps brachial</p> | <p>Curl avec haltères</p>  <p>Partie de remise en forme : triceps brachial</p> | <p>Assise et penché</p>  <p>Partie de remise en forme : triceps brachial</p> |
| <p>Flexion et extension du bras derrière le cou avec haltère</p>  <p>Partie de remise en forme : triceps brachial</p> | <p>Extension du bras à une main avec haltère</p>  <p>Partie de remise en forme : triceps brachial</p> | <p>Flexion et extension en décubitus dorsal</p>  <p>Partie de remise en forme : triceps brachial</p> | <p>Rebonds à un bras avec haltères</p>  <p>Partie de remise en forme : biceps brachial</p> |
| <p>Oiseau volant avec haltère</p>  <p>Partie de remise en forme : biceps brachial</p> | <p>Développé aux haltères</p>  <p>Partie de remise en forme : poitrine</p> | <p>Recommandation d'haltère</p>  <p>Partie de remise en forme : poitrine</p> | <p>Élévation latérale</p>  <p>Partie de remise en forme : dos</p> |

Note: l'action d'appel est à titre de référence uniquement, la forme physique est risquée, veuillez faire de l'exercice en fonction de votre propre situation, faites attention à la sécurité!



IN220800269V03_UK_FR_ES_DE_IT

A91-088_A91-088V01_A91-088V02

ES

Juego de mancuernas ajustables Guía del usuario



**IMPORTANTE - CONSERVE ESTA INFORMACIÓN
PARA SU CONSULTA POSTERIOR: LEER DETALLADAMENTE**

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Advertencia

- Inspeccione regularmente el equipo en busca de daños y desgaste para garantizar la seguridad y el rendimiento.
- Los ejercicios con mancuernas no son adecuados para los niños menores de 15 años; mantenga el equipo fuera de su alcance.
- Este producto no es un juguete y no se debe utilizar con fines comerciales.
- El uso de este producto en un entorno comercial anulará la garantía.
- No utilice este producto con fines terapéuticos.
- Mantenga un mínimo de 2,5 m de espacio en todas las direcciones para garantizar una operación segura.
- Mantenga a los niños sin supervisión fuera de alcance del equipo.
- Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede resultar en lesiones.
- Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho u otros síntomas inusuales, deje de hacer ejercicio y consulte al médico de inmediato.
- No levante la perilla de ajuste de pesa cuando las mancuernas o la barra de conexión se levantan de la bandeja.
- Evite dejar caer las mancuernas al suelo.
- Vuelva a colocar suavemente las mancuernas en la bandeja de base después de hacer ejercicio.
- No agite las mancuernas con fuerza.
- No deje que las mancuernas se golpeen entre sí.

Calentamiento

Un calentamiento adecuado ayuda a relajar los músculos, prepararlos para hacer ejercicio y reducir el riesgo de lesiones.

Nota: Si usted siente dolor o malestar, detenga o reduzca la intensidad de su entrenamiento.

MÉTODO DE MONTAJE

Compra una y consigues dos; Barra de pesas



Método de montaje de peso ligero



Método de montaje de peso pesado



Nota: Al conectar la barra de pesas, debe quitar el otro extremo de la tuerca (la barra de pesas debe estar atornillada en la barra al menos de 4 cm).

RECOMENDACIÓN DE EJERCICIO

Entrenamiento profesional más rápido

| | | | |
|--|---|--|--|
| Elevación horizontal  Parte entrenada: Deltoides | Elevación frontal  Parte entrenada: Deltoides | Encogimiento de hombros con mancuernas  Parte entrenada: Deltoides | Recomendación con mancuernas  Parte entrenada: Deltoides |
| Elevación lateral en decúbito prono  Parte entrenada: Deltoides | Doblado de placa inclinado  Parte entrenada: Tríceps braquial | Curl con mancuernas  Parte entrenada: Tríceps braquial | Sentado y doblado hacia arriba  Parte entrenada: Tríceps braquial |
| Flexión y extensión del brazo con las mancuernas detrás del cuello  Parte entrenada: Tríceps braquial | Extensión de un brazo con mancuernas en la mano  Parte entrenada: Tríceps braquial | Flexión y extensión en supina  Parte entrenada: Tríceps braquial | Contragolpes de un brazo con mancuernas  Parte entrenada: Bíceps braquial |
| Pájaro con mancuernas  Parte entrenada: Bíceps braquial | Empuje con mancuernas  Parte entrenada: Pecho | Recomendación con mancuernas  Parte entrenada: Pecho | Elevación lateral en decúbito prono  Parte entrenada: Espalda |

Nota: Los ejercicios recomendados son solo referencias, el fitness físico es arriesgada, haga ejercicio de acuerdo con sus propias condiciones, ¡Preste atención a la seguridad!

Verstellbarer Kurzhantelsatz Benutzeranleitung



WICHTIG - BITTE HEBEN SIE DIESE ANLEITUNG FÜR
EINE SPÄTERE BEZUGNAHME AUF: SORGFÄLTIG DURCHLESEN

MONTAGEANLEITUNG

Warnung

- Prüfen Sie die Ausrüstung regelmäßig auf Schäden und Verschleiß, um Sicherheit und Leistung sicherzustellen.
- Kurzhantel-Übungen sind nicht für Kinder unter 15 Jahren geeignet; bewahren Sie das Gerät außerhalb ihrer Reichweite auf.
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug und sollte nicht gewerblich genutzt werden.
- Die Verwendung dieses Produkts in kommerziellen Einstellungen führt zum Erlöschen der Garantie.
- Die Verwendung dieses Produkts zu therapeutischen Zwecken ist nicht zulässig.
- Halten Sie für einen sicheren Betrieb einen Mindestabstand von 2,5 m in alle Richtungen ein.
- Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder von dem Gerät fern.
- Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
- Wenn der Benutzer Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere anormale Symptome verspürt, beenden Sie das Training und suchen Sie einen Arzt auf.
- Heben Sie den Knopf zur Gewichtsanpassung nicht an, wenn die Kurzhantel oder der Handgriff aus der Ablage genommen wird.
- Vermeiden Sie es, die Kurzhantel auf den Boden fallen zu lassen.
- Legen Sie die Kurzhantel nach dem Training behutsam in die Ablage zurück;
- Schütteln Sie die Kurzhantel nicht mit Gewalt.
- Stoßen Sie Kurzhanteln nicht aneinander.

Aufwärmen

Richtiges Aufwärmen trägt dazu bei, Ihre Muskeln zu lockern, sie auf das Training vorzubereiten und das Risiko von Verletzungen zu verringern.

Hinweis: Wenn Sie Schmerzen oder Unwohlsein verspüren, sollten Sie Ihr Training unterbrechen oder die Intensität reduzieren.

MONTAGEVERFAHREN

Kaufen Sie eine und erhalten Sie zwei Kurzhantel zur Langhantel



Leichtes Montageverfahren



Schwerlast-Montageverfahren



Hinweis: Beim Anbringen der Langhantelstange muss das andere Ende der Mutter entfernt werden (die Kurzhandtelstange muss mindestens 4 cm in die Langhantel eingeschraubt sein)

ÜBUNGSEMPFEHLUNG

professionelles Training schneller

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>Horizontaler Hub</p>  <p>Fitnessteil: Deltamuskel</p> | <p>Vorderer Hub</p>  <p>Fitnessteil: Deltamuskel</p> | <p>Kurzhandtel-Schulterzüge</p>  <p>Fitnessteil: Deltamuskel</p> | <p>Kurzhandtel Empfehlung</p>  <p>Fitnessteil: Deltamuskel</p> |
| <p>Seitliches Heben in Bauchlage</p>  <p>Fitnessteil: Deltamuskel</p> | <p>Schrägplatte Biegung</p>  <p>Fitnessteil: Trizeps brachii</p> | <p>Kurzhandtel-Curl</p>  <p>Fitnessteil: Trizeps brachii</p> | <p>Hinsetzen und Hochbeugen</p>  <p>Fitnessteil: Trizeps brachii</p> |
| <p>Beugung und Streckung des Kurzhandtelarms hinter dem Nacken</p>  <p>Fitnessteil: Trizeps brachii</p> | <p>Einhändige Kurzhandtel-Armstreckung</p>  <p>Fitnessteil: Trizeps brachii</p> | <p>Beugung und Streckung in Rückenlage</p>  <p>Fitnessteil: Trizeps brachii</p> | <p>Einarmige Kurzhandtel-Kickbacks</p>  <p>Fitnessteil: Bizeps brachii</p> |
| <p>Kurzhandtel-Vogel</p>  <p>Fitnessteil: Bizeps brachii</p> | <p>Langhandtel drücken</p>  <p>Fitnessteil: Brust</p> | <p>Kurzhandtel -Empfehlung</p>  <p>Fitnessteil: Brust</p> | <p>Seitliches Anheben in Bauchlage</p>  <p>Fitnessteil: Rücken</p> |

Hinweis: Anzeigeübung ist nur als Referenz, Fitness ist riskant, bitte Übung entsprechend Ihrer eigenen Situation, achten Sie auf die Sicherheit!

Set Manubri Regolabile Guida per l'Utente



**IMPORTANTE - CONSERVARE QUESTE INFORMAZIONI
PER CONSULTARLE IN SEGUITO: LEGGERE ATTENTAMENTE**

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

Avvertenze

- Controllare regolarmente l'attrezzatura per rilevare eventuali danni e usura per garantire sicurezza e prestazioni ottimali.
- Gli esercizi con manubri non sono adatti ai bambini sotto i 15 anni; tenere l'attrezzo fuori dalla loro portata.
- Questo prodotto non è un giocattolo e non deve essere utilizzato a fini commerciali.
- L'utilizzo di questo prodotto in ambienti commerciali ne invalida la garanzia.
- Non utilizzare questo prodotto per scopi terapeutici.
- Mantenere uno spazio libero minimo di 2,5 m in tutte le direzioni per un funzionamento sicuro.
- I bambini se non supervisionati devono tenersi lontano dall'attrezzo.
- Un allenamento errato o eccessivo può causare infortuni.
- Se l'utente avverte vertigini, nausea, dolore toracico o altri sintomi anomali, deve interrompere l'esercizio e consultare un medico.
- Non sollevare la manopola di regolazione del peso quando il manubrio o la maniglia sono sollevati dalla base.
- Evitare di far cadere il manubrio a terra.
- Riposizionare delicatamente il manubrio sulla base dopo l'allenamento;
- Non scuotere il manubrio con forza.
- Non far scontrare i manubri tra loro.

Riscaldamento

Il corretto riscaldamento aiuta a sciogliere i muscoli, preparandoli per l'esercizio e riducendo il rischio di infortuni.

Nota: se si avverte dolore o disagio, interrompere o ridurre l'intensità dell'allenamento.

METODO DI ASSEMBLAGGIO

Acquistare un bilanciere e fissare due manubri



Assemblaggio leggero



Assemblaggio pesante



Nota: quando si collega la barra del bilanciere, l'estremità del dado deve essere rimossa (il manubrio deve essere avvitato al bilanciere per almeno 4 cm)

ESERCIZI CONSIGLIATI

Rapido allenamento professionale

| | | | |
|--|---|---|---|
| Sollevamenti laterali  Parte allenata: deltoidi | Sollevamenti anteriori  Parte allenata: deltoidi | Sollevamento spalle con manubri  Parte allenata: deltoidi | Sollevamento superiore  Parte allenata: deltoidi |
| Sollevamento laterale da piegati  Parte allenata: deltoidi | Bicipiti con appoggio panca  Parte allenata: tricipite brachiale | Curl bicipiti con manubri  Parte allenata: tricipite brachiale | Curl bicipiti da seduti  Parte allenata: tricipite brachiale |
| Flessione ed estensione con manubri dietro al collo  Parte allenata: tricipite brachiale | Estensione manubrio con un braccio  Parte allenata: tricipite brachiale | Flessioni ed estensioni da supini  Parte allenata: tricipite brachiale | Kickback a un braccio con manubri  Parte allenata: bicipite brachiale |
| Bird con manubri  Parte allenata: bicipite brachiale | Spinta manubrio  Parte allenata: petto | Panca petto con manubri  Parte allenata: petto | Sollevamento laterale da piegati  Parte allenata: schiena |

Nota: i movimenti mostrati in figura sono solo di riferimento, l'allenamento è rischiosa, si prega di allenarsi in base alla propria situazione fisica, e di prestare attenzione alla sicurezza!

UK

If you have any questions, please contact our customer care center.

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:

SPANISH AOSOM, S.L.

C/ ROC GROS, N° 15. 08550, ELS HOSTALETS DE
BALENYÀ, SPAIN.

B66295775

WWW.AOSOM.ES

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:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

Fabriqué en Chine

PT

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente. Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L

C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETS DE BALENYÀ

TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 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)40-88307530



service@aosom.de

ADRESSE DES IMPORTEURE:

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:

AOSOM Italy srl

Centro Direzionale Milanofiori

Strada 1 Palazzo F1

20057 Assago (MI)

P.I.: 08567220960

FATTO IN CINA

