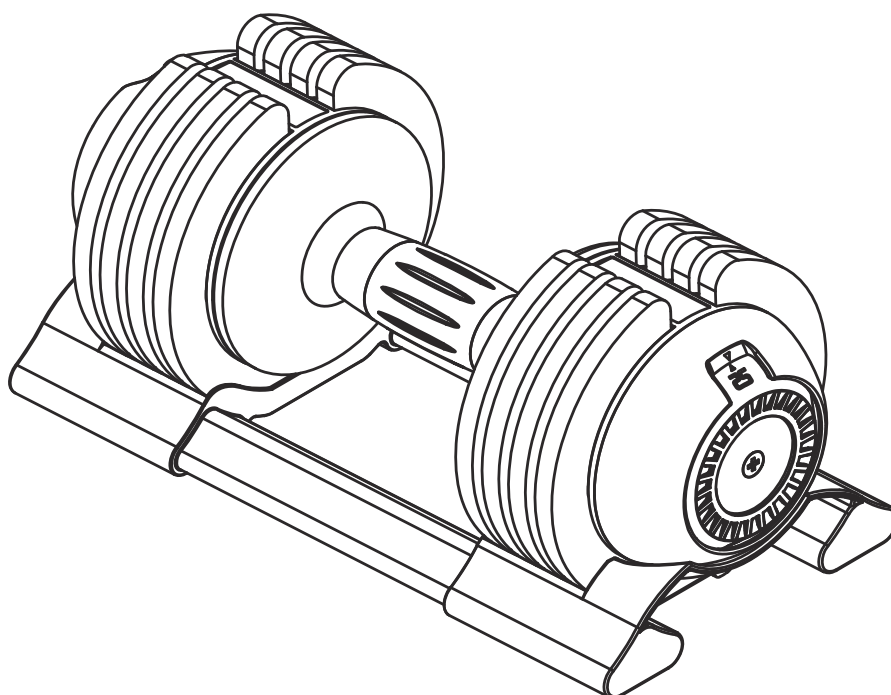


**SPORTNOW**

IN240100206V01\_UK\_FR\_ES\_DE\_IT

**A91-335V00\_V01\_V02\_V03**



**ADJUSTABLE DUMBBELL  
HALTÈRE RÉGLABLE  
MANCUERNAS AJUSTABLES  
VERSTELLBARE KURZHANTEL  
MANUBRI REGOLABILI**

**EN\_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**

**FR\_IMPORTANT: A LIRE ATTENTIVEMENT ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFRERER  
ULTERIEUREMENT**

**ES\_IMPORTANTE, LEA DETENIDAMENTE Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.**

**DE\_WICHTIG! SORFGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTERES NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.**

**IT\_IMPORTANTE, LEGGERE E CONSERVARE QUESTO MANUALE D'ISTRUZIONE PER UN USO  
FUTURO.**

## 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.

## 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.

**ES**

## 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.

## **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 Gewichtsanzpassung 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.

## **Avvertenze**

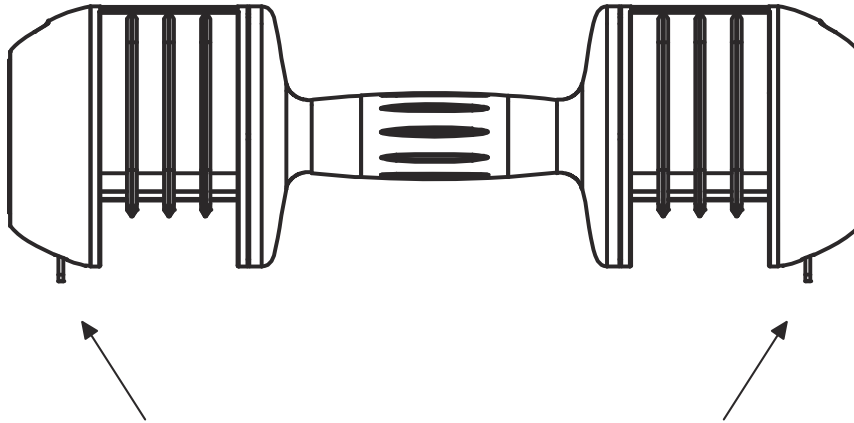
- Controllare regolarmente l'attrezzatura per rilevare eventuali danni e usura per garantire sicurezza e prestazioni ottimali.
- Gli esercizi con manubri non sono adatti ai bambini sotto i 15 anni; tenere l'attrezzo fuori dalla loro portata.
- Questo prodotto non è un giocattolo e non deve essere utilizzato 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.



**EN Warning:**

Pressing the button switch during use can cause the handlebar to rotate, leading to the collar piece falling off and potentially causing harm to people or objects.

**FR Avertissement :**

Appuyer sur le bouton de commutation pendant l'utilisation peut entraîner la rotation de la barre de poignée, faisant tomber la pièce de collier et pouvant causer des dommages aux personnes ou aux objets.

**ES Advertencia:**

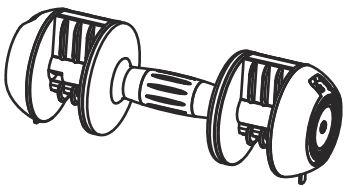
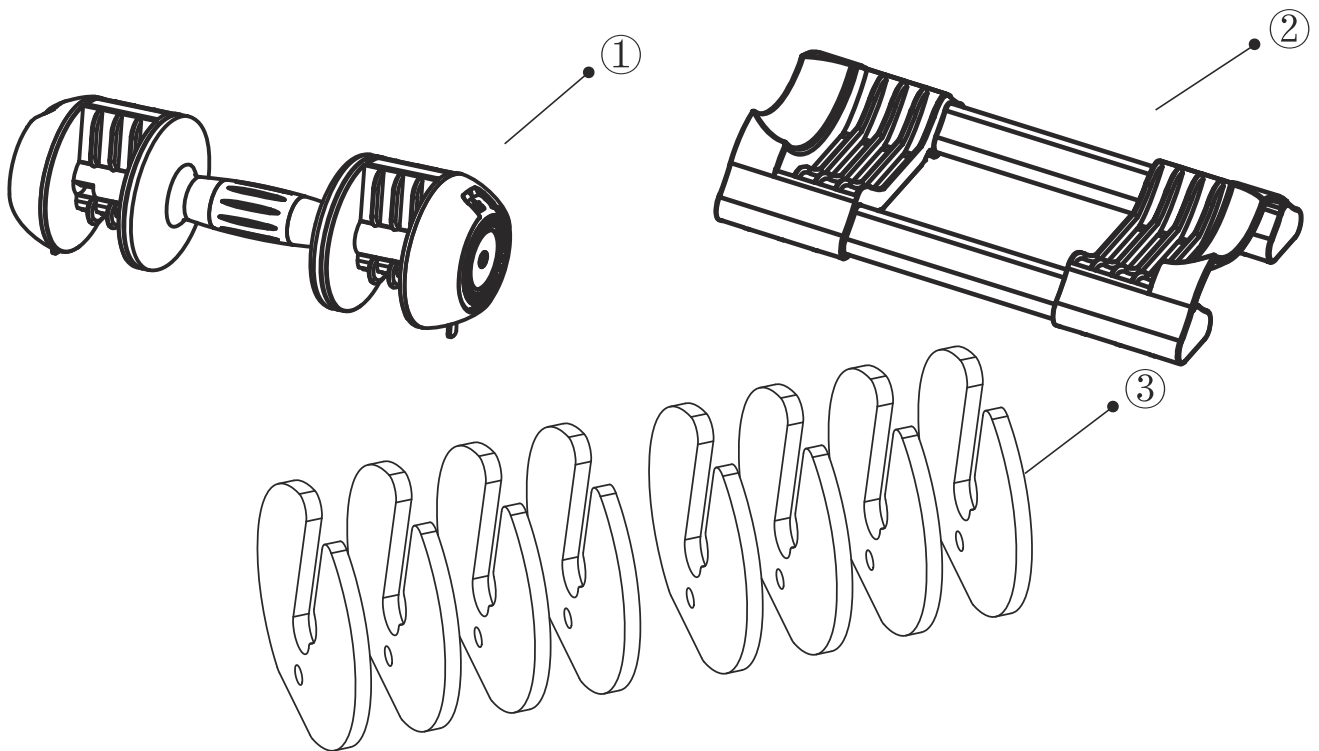
Presionar el interruptor de botón durante el uso puede hacer que la barra de conexión gire, lo que provocará que la pieza de collier se caiga y causará daños a personas u objetos.

**DE Warnung:**

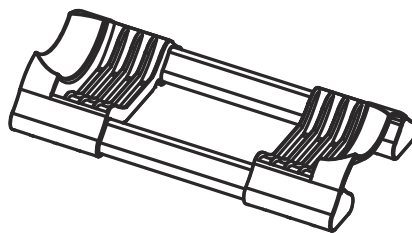
Das Drücken des Ein-Tasten-Schalters während der Verwendung kann dazu führen, dass sich die Griffstange dreht, was dazu führen kann, dass das Bundstück herunterfällt und zu Schäden an Personen oder Gegenständen verursacht.

**IT Avvertenza:**

Premendo l'interruttore a pressione durante l'uso il manubrio potrà ruotare, provocando la caduta della piastra rimossa e causando potenzialmente danni e lesioni a persone o cose.



Handle x1  
 Poignée x1  
 Barra de conexión x1  
 Handgriff x 1  
 Manubrio x1



Dumbbell tray x1  
 Plateau d'haltère x1  
 Bandeja para mancuernas x1  
 Kurzhantelablage x 1  
 Base manubrio x1



Plate x8  
 Plaque x8  
 Placa x8  
 Platte x 8  
 Piastra x8

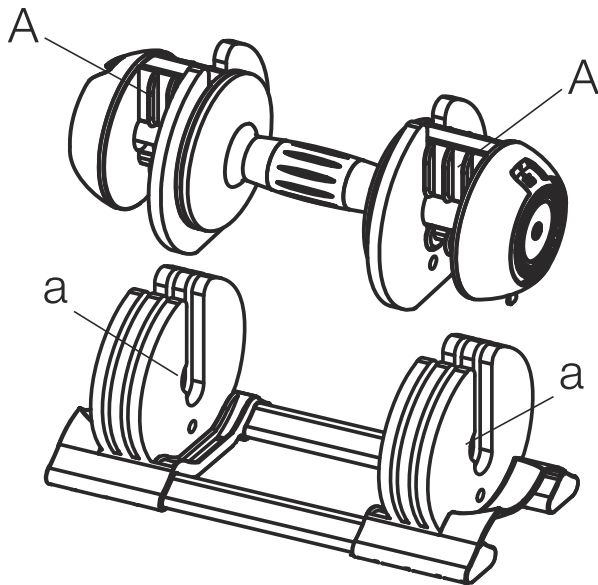
**EN:** When unpacking and using the dumbbell, keep the dumbbell tray upright. Additionally, use the dumbbell tray for installing and adjusting weights.

**FR:** Lors du déballage et pendant que vous utilisez l'haltère, gardez le plateau de l'haltère en position verticale. En outre, ce dernier doit être utilisé pour l'installation et le réglage des poids.

**ES:** Mantenga la bandeja para mancuernas en posición vertical al desembalar y utilizar las mancuernas. Además, la bandeja para mancuernas se puede utilizar para montar y ajustar pesas.

**DE:** Wenn Sie die Kurzhantel auspacken und verwenden, halten Sie die Kurzhantelablage aufrecht. Die Verwendung des Kurzhantelablage dient außerdem der Installation und Anpassung von Gewichten.

**IT:** Quando si disimballa e si utilizza il manubrio, tenere la base del manubrio in posizione verticale. Inoltre, utilizzare la per installare e regolare le piastre dei pesi.



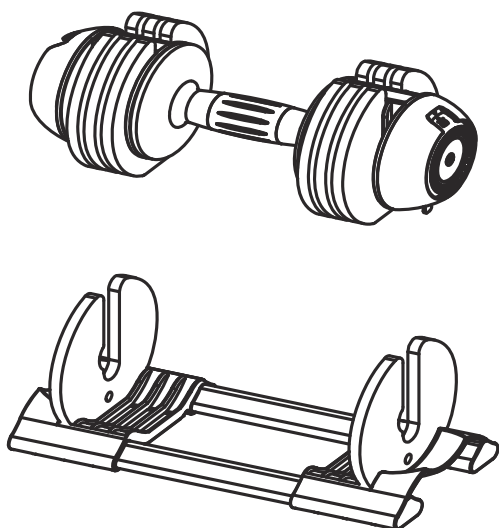
**EN:** The female opening of 'a' must match the male locking mechanism, marked 'A', on the handlebar.

**FR:** L'ouverture femelle 'a' doit correspondre au mécanisme de verrouillage mâle, marqué 'A', sur la barre de poignée.

**ES:** La abertura hembra de 'a' debe coincidir con el mecanismo de bloqueo macho marcado con 'A' en la barra de conexión.

**DE:** Die Öffnung von 'a' muss mit dem Verriegelungsmechanismus, der mit 'A' gekennzeichnet ist, an der Griffstange übereinstimmen.

**IT:** L'apertura femmina "a" deve corrispondere al meccanismo di bloccaggio maschio, contrassegnato con "A", presente sul manubrio.



**EN:** To select a weight, push the handlebar down and lift the weight. To secure the plate in position, make sure it clicks into place.

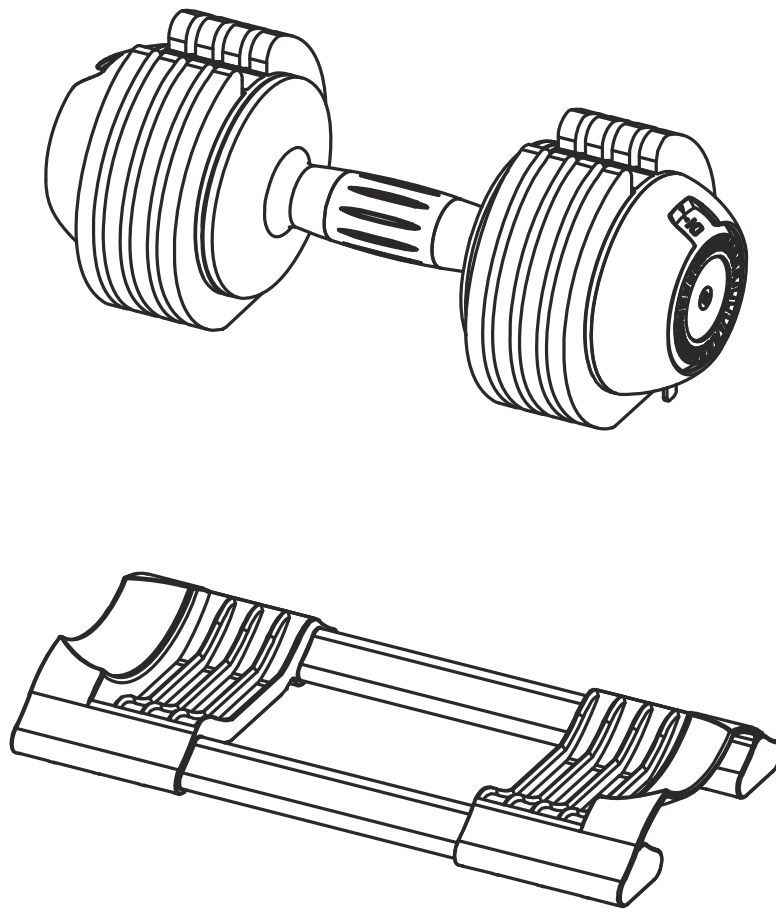
**FR:** Pour sélectionner un poids, appuyez sur la barre de poignée vers le bas et soulevez le poids. Pour fixer le plateau en position, assurez-vous qu'il est bien enclenché.

**ES:** Seleccione una pesa, empuje la barra de conexión hacia abajo y levante la pesa. Fije la placa en su lugar, asegúrese de que se encaje en su lugar.

**DE:** Um ein Gewicht auszuwählen, drücken Sie die Griffstange nach unten und heben das Gewicht an. Um die Platte in ihrer Position zu sichern, stellen Sie sicher, dass sie einrastet.

**IT:** Per selezionare un peso, spingere il manubrio verso il basso e sollevare il peso. Per fissare la piastra di peso al manubrio, assicurarsi che scatti in posizione.





**EN:** Warning! Do not attempt to adjust the dumbbell weight unless it is securely placed in the provided tray. Use the dumbbell with caution, avoiding dropping it or forcefully placing it into the tray. Press down on the tray before lifting the dumbbell.

**FR:** Attention ! Ne tentez pas d'ajuster le poids de l'haltère à moins qu'il ne soit solidement placé dans le plateau fourni. Manipulez l'haltère avec prudence, évitez de le laisser tomber ou de le déposer violemment dans le plateau. Appuyez sur le plateau avant de soulever l'haltère.

**ES:** ¡Advertencia! No intente ajustar la pesa de la mancuerna a menos que esté colocada de forma segura en la bandeja proporcionada. Utilice las mancuernas con cuidado para evitar dejarlas caer o colocarlas con fuerza en la bandeja. Presione hacia abajo la bandeja antes de levantar las mancuernas.

**DE:** Warnung! Versuchen Sie nicht, das Gewicht der Kurzhantel anzupassen, wenn diese nicht sicher in der mitgelieferten Ablage platziert ist. Die Verwendung der Kurzhantel sollte mit Vorsicht erfolgen. Vermeiden Sie es, die Kurzhantel fallen zu lassen oder sie gewaltsam in die Ablage zu legen. Drücken Sie die Ablage nach unten, bevor Sie die Kurzhantel anheben.

**IT:** Avvertenza! Non tentare di regolare il peso del manubrio a meno che non sia posizionato saldamente nella base in dotazione. Utilizzare il manubrio con cautela, evitando di farlo cadere o di inserirlo con forza nella base. Premere verso il basso sulla base prima di sollevare il manubrio.

**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