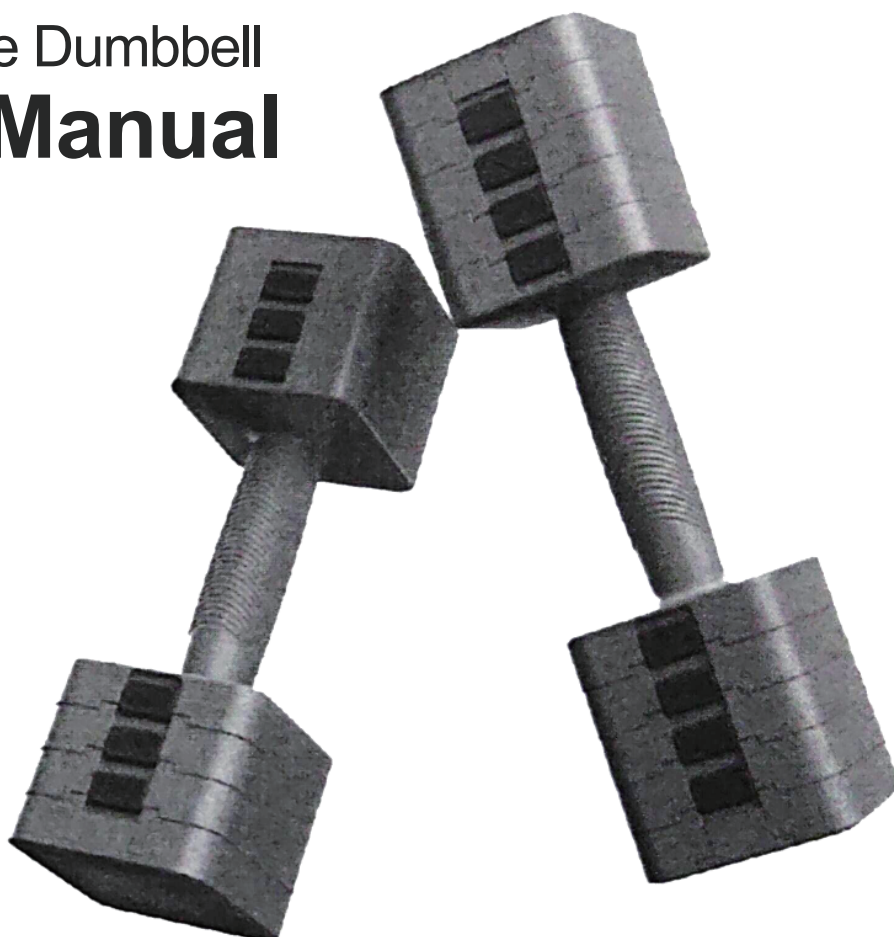


Haltère réglable
Manuel de l'Utilisateur
Mancuernas Ajustables
Manual de Usuario
Adjustable Dumbbell
User Manual



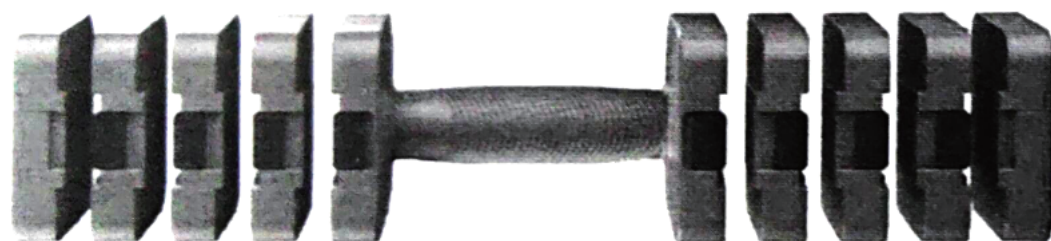
FR: Ce produit est sujet au produit réel, l'image est seulement pour la référence.
ES: Las imágenes de este manual son solo para referencia. Consulte el producto real.
EN: Pictures in this manual are for reference only. Please refer to the actual product.

FR_IMPORTANT: A LIRE ATTENTIVEMENT ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFRERER ULTERIEUREMENT
ES_IMPORTANTE, LEA DETENIDAMENTE Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.
EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

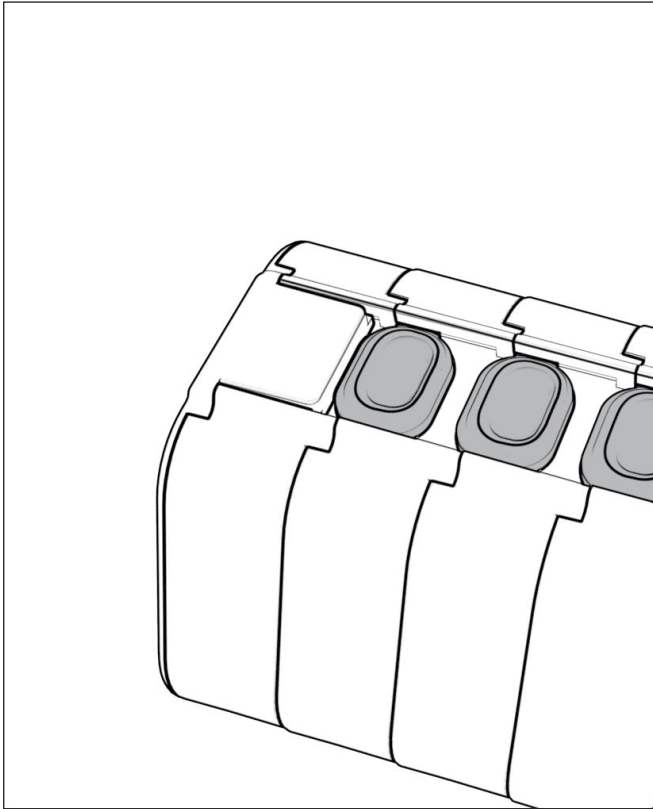
FR - Manuel d'instructions pour haltère ajustable -

Veillez lire attentivement toutes les instructions et suivre les étapes du manuel. Si vous avez des problèmes ou des questions, veuillez contacter notre service clientèle.

- Installation et retrait -



1. Alignez les côtés concaves et convexes de l'haltère, glissez lentement vers l'intérieur, entendez un son "da", le bloc de réglage est inséré.

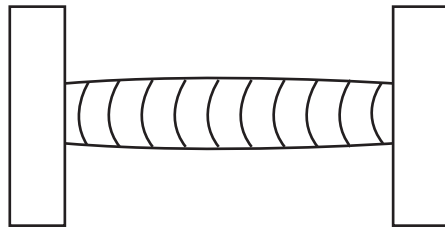


2. Faites glisser le bouton gris vers la poignée de l'haltère avec vos doigts pour retirer la plaque d'haltère et compléter la perte de poids.
(Vous pouvez ajuster le poids de l'haltère en fonction de votre condition physique)

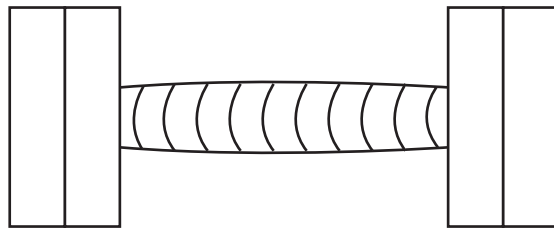
- IMPORTANT -

3. Manipulez avec précaution pour éviter les dommages ou les blessures.
4. Soyez conscient de votre environnement lorsque vous utilisez cet équipement.
5. Pour garder les haltères en bon état, rangez-les dans un endroit sec et frais après utilisation, en veillant à les placer verticalement pour éviter qu'ils ne roulent.
6. Ne touchez pas et n'immergez pas dans des solutions acides.

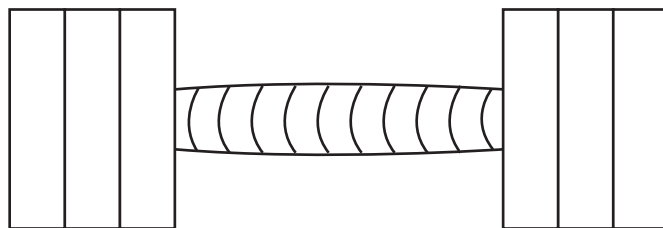
- Spécifications de poids -



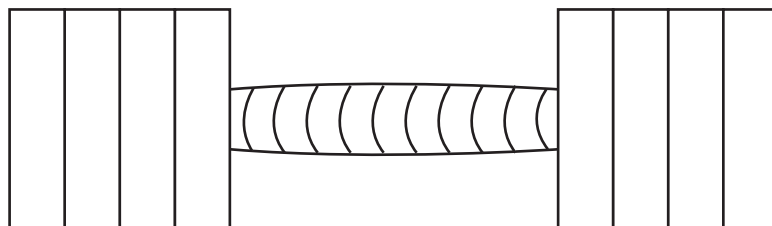
2kg



3kg



4kg



5kg

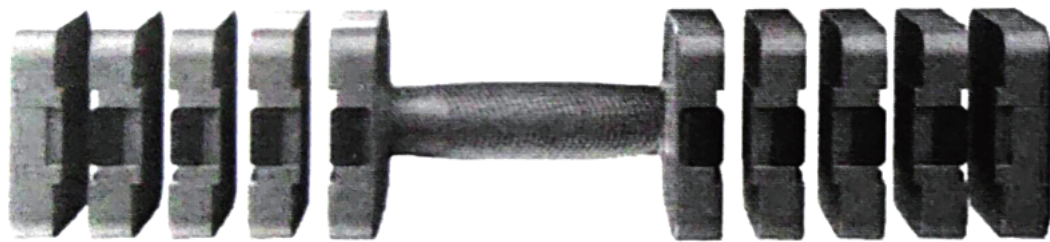
Le poids de chaque bloc d'ajustement pour l'haltère est de 0,5 kg,
tandis qu'un haltère pèse 5 kg et deux
haltères ensemble pèsent 10 kg.

Remarque : Ces valeurs de poids sont arrondies.

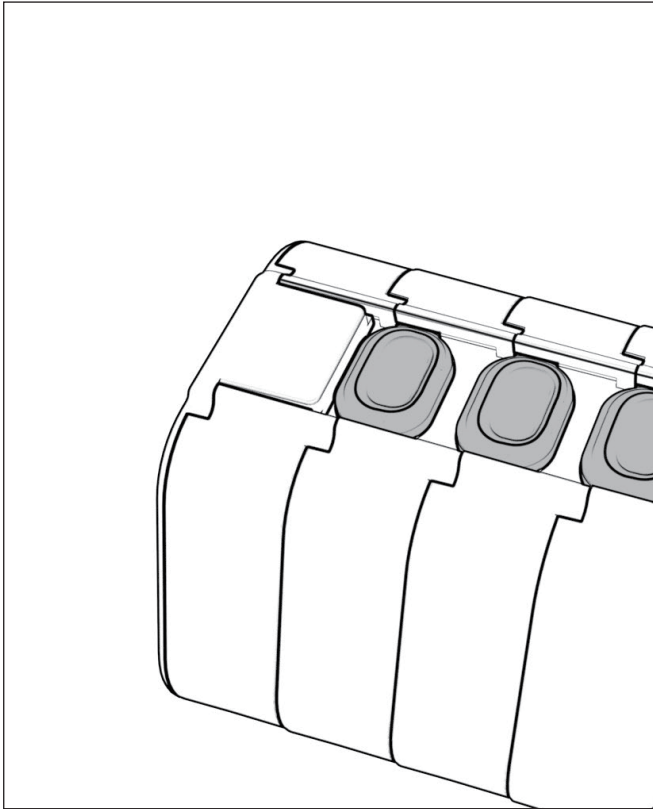
ES - Manual de instrucciones de mancuerna ajustable-

Por favor, lea todas las instrucciones cuidadosamente, siguiendo los pasos del manual. Si tiene algún problema o pregunta, póngase en contacto con nuestro equipo de servicio al cliente.

- Montaje y Desmontaje -



1. Alinee los lados cóncavos y convexos de las mancuernas, deslícelas lentamente hacia adentro hasta que escuche un sonido “clic”, lo que significa que se insertan los bloques de ajuste.

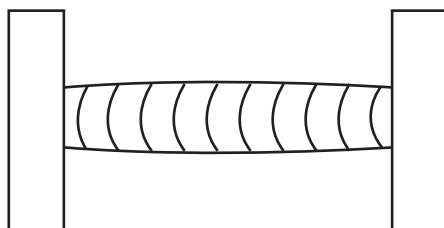


2. Utilice sus dedos para deslizar el botón gris hacia el mango de mancuerna para quitar la placa de mancuerna y completar la pérdida de peso. (Puede ajustar el peso de las mancuernas según su condición física.)

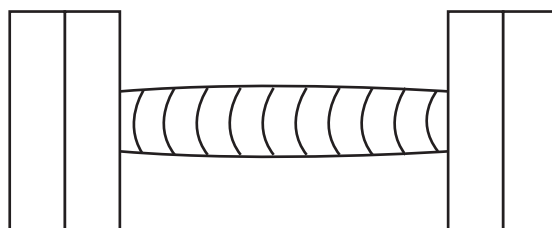
- IMPORTANTE -

3. Manipule con cuidado para evitar daños o lesiones.
4. Tenga en cuenta su entorno al usar este equipo.
5. Para mantener las mancuernas en óptimas condiciones, guárdelas en un lugar seco y fresco después de usarlas, asegurándose de colocarlas en posición vertical para evitar que rueden.
6. No toque ni coloque en soluciones ácidas.

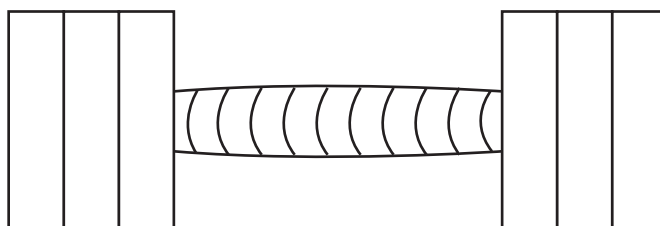
- Especificaciones de peso -



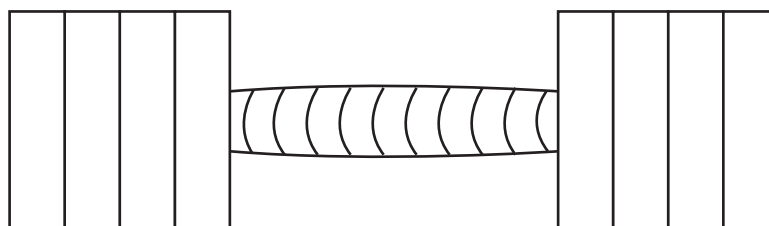
2kg



3kg



4kg



5kg

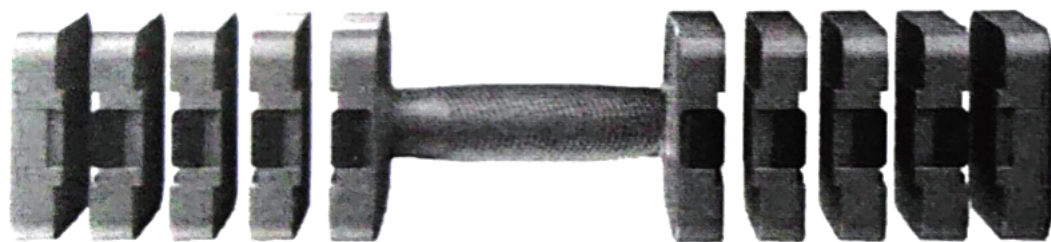
El peso de cada bloque de ajuste para la mancuerna es de 0,5 kg, mientras que una mancuerna pesa 5 kg y dos mancuernas juntas pesan 10 kg.

Nota: Estos valores de peso están redondeados.

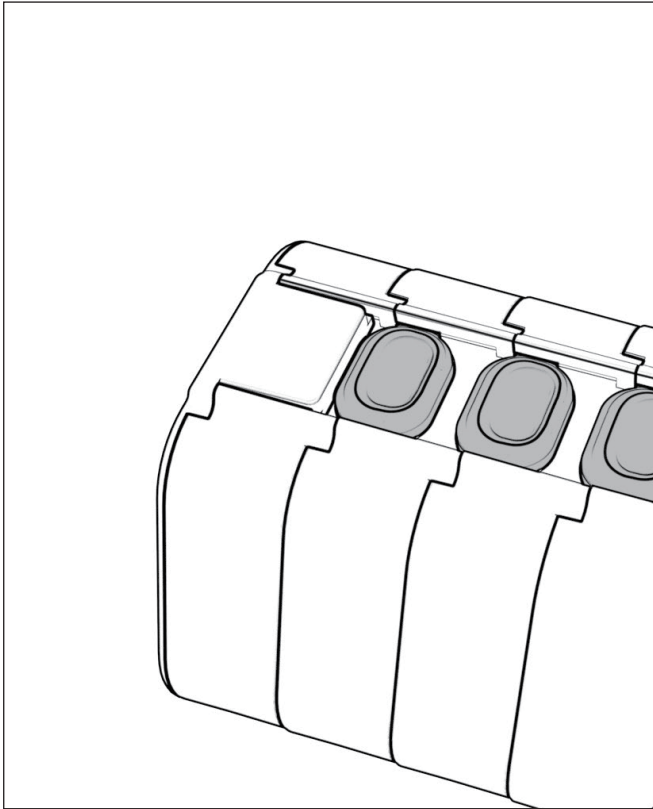
EN - Adjustable dumbbell instruction manual -

Please read all instructions carefully, following the steps in the manual. If you have any problems or questions, please contact our customer service team.

- Installation and removal -



1. To insert the adjustment block, align the concave and convex sides of the dumbbell. Then, slowly slide the adjustment block until you hear a sound.



2.To remove the dumbbell plate and adjust the weight, use your fingers to slide the grey button towards the dumbbell's handle. This allows you to remove the plate and adjust the weight to your preference.

- IMPORTANT -

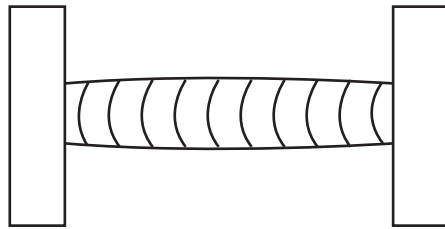
3.Handle gently to avoid damage or injury.

4.Be aware of your surroundings when using this equipment.

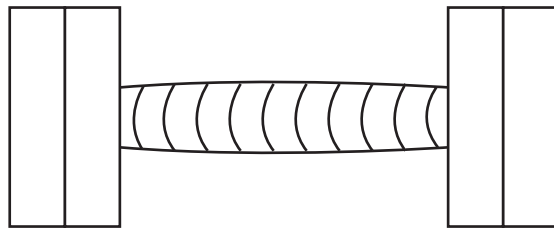
5.To keep the dumbbells in top condition, store them in a dry and cool place after use, ensuring they are placed vertically to prevent them from rolling.

6.Do not touch or place in acidic solutions.

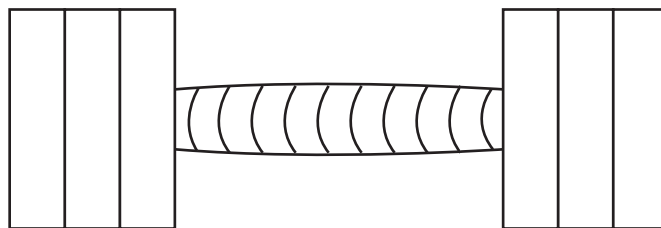
- Weight Specifications -



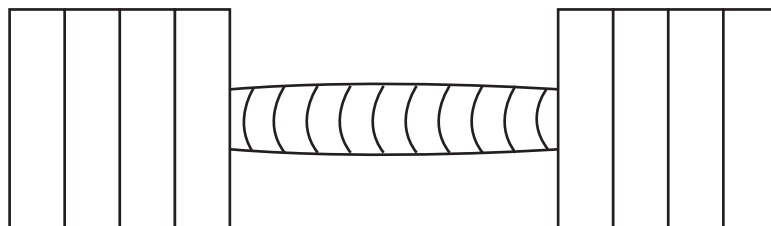
2kg



3kg



4kg



5kg

The weight of each adjusting block for the dumbbell is 0.5kg, whilst one dumbbell weighs 5kg and two dumbbells together weigh 10kg.

Note: These weight values are rounded.

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

