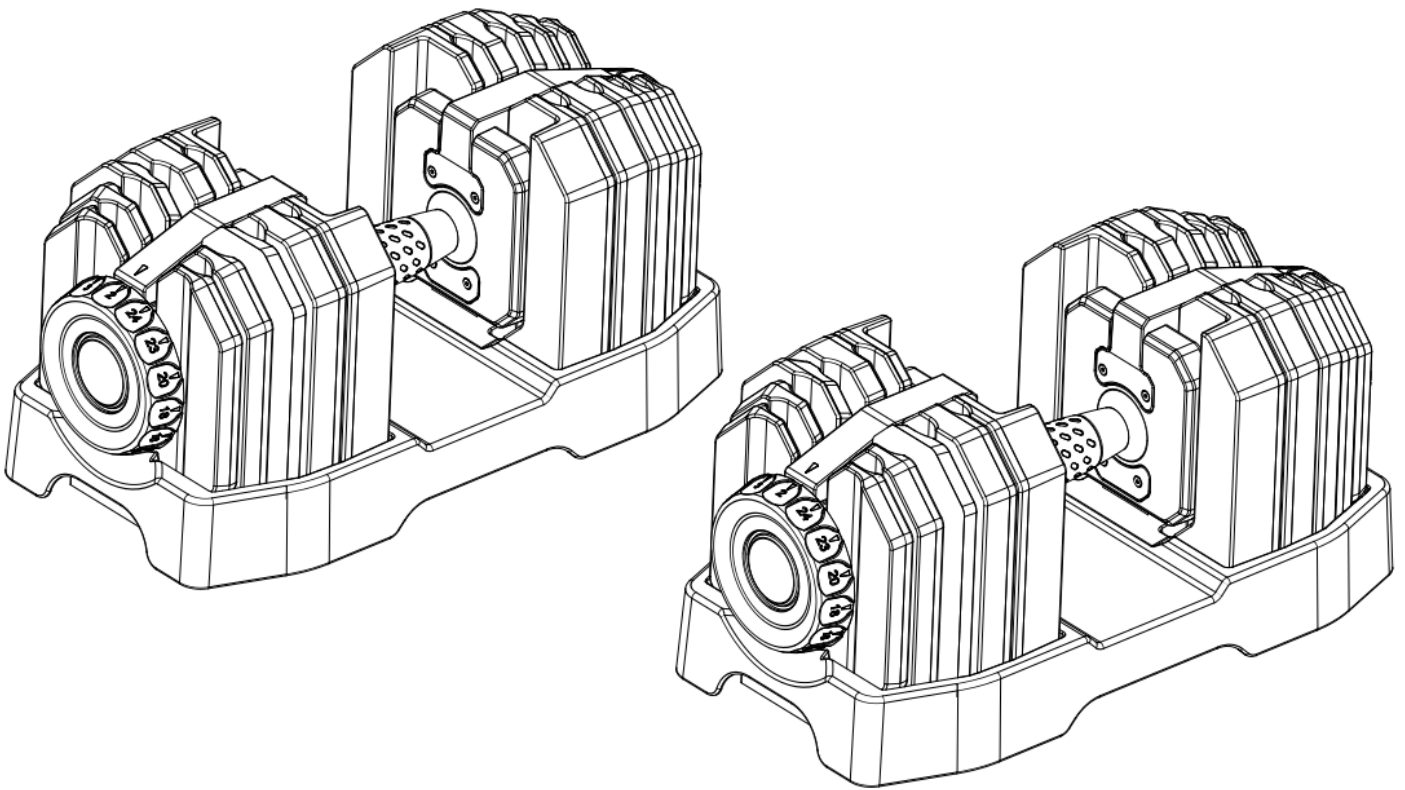


# SHIFT



**FOCUS**  
F I T N E S S

---

# SHIFT

## Index

1. Safety instructions / Maintenance .....	3
1. Overview Drawing .....	5
<b>Nederlands</b> .....	6
1. Gebruikersinstructies.....	6
<b>English</b> .....	11
1. User instructions .....	11
<b>Deutsch</b> .....	16
1. Gebrauchsanweisung.....	16
<b>Français</b> .....	22
1. Mode d'emploi.....	22

## 1. Safety instructions / Maintenance



### English

#### ATTENTION: First read the entire manual before you install and use the device!

To ensure optimum safety, you must check the device for damage and wear-sensitive parts on a regular basis. You must also follow the instructions below

- As the owner of the device, you are responsible for providing each user with clear safety instructions as described below.
- The device must be used by a maximum of 1 person at the same time.
- Check the construction, screws, bolts, and connections before using the machine for the first time, and then you must check it on a regular basis. Check if all parts are properly connected and properly secured before using the machine.
- Incorrect or excessive training can result in health damage. Before you start training, consult your doctor about whether your health permits training with this device. The doctor's advice serves as the basis for the development of your training program.
- Before you begin your exercise, ensure that all sharp parts are removed around the machine.
- In case of regular use, we recommend to check all parts and fastening parts every 1 to 2 months, especially the screws and bolts. In order to maintain the structural safety level of the device, damaged parts must be replaced immediately.
- The device is designed for use by adults. If you still allow children to use the device, remind them to use it correctly and monitor them at all times. If you allow children to use the device, always consider their mental and physical abilities.
- The device is under no circumstances suitable as a toy. Remember that due to the natural need to play, the temperament of children in handling this device may respectively involve unforeseen situations and dangers that are not the responsibility of the manufacturer.
- Ensure sufficient space around the device during the installation and during use.
- Make sure that the machine is stable and horizontal at all times. Use a smooth surface for the placement of the machine.
- Always wear appropriate clothing during training. The clothing should be designed so that it can not get stuck between the machine. Also ensure proper shoes with a good anti-slip footbed. This also minimizes wear and increases safety.
- The device must be protected against humid conditions at all times.
- To protect your floor from pressure points, always use a mat.
- Keep body parts away from movable parts of the device during use.
- If you have adjusted the adjustable parts, make sure they are properly attached before using the machine.
- Never make your own adjustments to the device.
- Never start an exercise directly after consuming a meal.
- Always take a good position on the device before starting the training.
- Stop the training session immediately if you suffer from any of the following symptoms: dizziness or nausea, chest pain or other physical symptoms and contact your doctor.
- This product contains small parts that can be easily swallowed by children. Therefore, keep children away of the area during the assembly of the product.
- ATTENTION: the heart beat measurement of the product can specify an inaccurate value. Excessive training can have serious consequences, stop immediately if you feel dizzy or weak and consult a doctor.
- The manufacturer can not be held liable for damage through inefficient use of the product.
- Adjust the device in such a way that it meets a comfortable training position and that it does not unnecessarily burden the body.
- Do not use the device with exceptional forces for which such a device is not designed for.
- If the device has a power cable, the socket must always be earthed. If the power cable is damaged, it must be replaced in order to prevent danger.
- In case of a defect, always contact the supplier.
- Crosstrainer: getting on and off should be done with one foot following the other foot, and should not be done at the same time. Reduce speed at the same time to prevent injuries.
- Treadmill: a diagonal stripe runs across the running mat. This is not a defect, this is the weld seam with which the running mat is fixed. Without a 'safety key' the treadmill does not work, make sure that it is always attached to the clothing in case of an emergency.
- Spinning bike: many spinning bikes use a pedal system. Therefore, brake evenly or use the brake.

#### ATTENTION: Proper maintenance of your device is crucial to optimize the lifespan.

- To avoid an electric shock, before every cleaning or service / repair, ensure that the device is switched off and the power cable is unplugged.
- Never clean the device with strong or corrosive detergents to avoid damage to the display. Use a damp cloth when cleaning. Do not place the device in clear sunlight.
- Wipe the display and all other surfaces of the device with a clean, slightly damp cloth to remove all sweat residues.
- Place a mat to protect the device against dirt and wear during the installation. Vacuum once a week under the training device.
- Clean your device after the training session to prevent sweat acids from absorbing the device. Make sure that the floor on which the device is located is dust-free.
- Check all parts of the device regularly and also tighten the screws regularly. Also pay attention to fatigue resistance and replace the defective parts immediately.
- Lubricate all rotating parts every 2 to 3 months with a maintenance spray and check regularly if the screws are tight.
- If the device has a 'rails', make sure that it remains well lubricated.
- Treadmill:
  - If the treadmill slips, it must be tightened. Install the treadmill on 6 km / h and turn clockwise at both ends of the treadmill.
  - If the running mat is crooked, turn the left or right end to straighten it again.
  - Lubricating the treadmill should be done by spraying the silicone oil under the running mat and then you must install the treadmill at 1 km / h for 3 minutes.
  - Disassemble the bonnet to periodically remove the dust.

### Nederlands

#### LET OP: Lees eerst de gehele handleiding voor het apparaten te monteren en in gebruik te nemen!

Om een optimale veiligheid te kunnen waarborgen dient u op reguliere basis het apparaat te controleren op beschadigingen en slijtage gevoelige onderdelen. Tevens dient u onderstaande instructies duidelijk te volgen. Als eigenaar van het apparaat bent u verantwoordelijk om iedere gebruiker van

- duidelijke veiligheidsinstructies te voorzien als hieronder beschreven.
- Het apparaat dient door maximaal 1 persoon gelijktijdig gebruik te worden.
- Controleer de constructie, schroeven, bouten, en verbindingen voordat u de machine voor het eerst gaat gebruiken en daarna op reguliere basis. Controleer of alle onderdelen goed verbonden en goed bevestigd zijn alvorens de machine te gebruiken.
- Foutieve of overmatige training kan schade aan de gezondheid tot gevolg hebben. Raadpleeg voordat u met trainen begint uw huisarts of uw verzorver een training met dit apparaat toelaat. Het advies van de huisarts dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma.
- Voordat u met uw oefening begint, zorg dat alle scherpe onderdelen rond en rondom de machine zijn verwijderd.
- Bi regelmatig gebruik adviseren wij om elke 1 à 2 maanden alle onderdelen en bevestigingsdelen te controleren, vooral de schroeven en bouten. Om het constructief meegegeven veiligheidsniveau van het apparaat te behouden, dienen beschadigde onderdelen direct vervangen te worden.
- Het apparaat is voor gebruik door volwassenen geconstrueerd. Als u kinderen toch het apparaat laat gebruiken, wijs ze op een correct gebruik en houd ten allen tijde toezicht. Indien u kinderen toelaat om het apparaat te gebruiken, neem dan altijd hun mentale en fysieke voorbeeld in overweging.
- Het apparaat is in geen geval geschikt als speelgoed.
- Zorg voor voldoende ruimte rondom het apparaat, tijdens de installatie en het gebruik.
- Zorg ten alle tijden ervoor dat de machine stabiel en waterpas staat.
- Gebruik een egale ondergrond voor plaatsing van de machine.
- Draag tijdens de training altijd geschikte kleding. De kleding dient zo ontworpen te zijn dat deze niet vast kan komen te zitten tussen de machine. Zorg ook voor deugdelijke schoenen met een goede antislip voetbed. Waarmee tevens de slijtage wordt geminimaliseerd en het vertragen van de veiligheid.
- Het apparaat dient ten alle tijden beschermt te zijn tegen vochtige omstandigheden.
- Om uw vloer te beschermen van drukpunten, gebruik altijd een onderlegmat.
- Houd lichaamsdelen verwijderd van beweegbare delen van het apparaat tijdens het gebruik ervan.
- Indien u de verstelbare delen verstelt, zorg dat deze goed zijn bevestigd alvorens u de machine te gebruiken.
- Maak nooit eigen aanpassingen aan het apparaat.
- Begin nooit een oefening direct na het nuttigen van een maaltijd.
- Neem altijd eerst een goede positie in op het apparaat, voordat er gestart wordt met de training.
- Stop direct met de trainingssessie indien u last krijgt van een van de volgende symptomen: duizeligheid of misselijkheid, pijn op de borst of andere fysieke klachten en contacteer uw arts.
- Dit product bevat kleine onderdelen die makkelijk ingeslikt kunnen worden door kinderen. Houd daarom kinderen uit de buurt tijdens de montage van het product.
- LET OP: de hartslagmeting van het product kan een onnauwkeurige waarde opgeven. Overmatig trainen kan ernstige gevolgen hebben, stop direct wanneer u zich duizelig of zwak voelt en raadpleeg een arts.
- De fabrikant kan niet aansprakelijk gesteld worden voor schade door middel van ondoelmatig gebruik van het product.
- Stel het apparaat zo in dat deze voldoet aan een comfortabele trainingspositie en het lichaam niet onnodig belast.
- Gebruik het apparaat niet met uitzonderlijke krachten waar een dergelijk apparaat niet voor gemaakt is.
- Mocht het apparaat beschadigd of met een stroomkabel, dan dient het stopcontact altijd gescheiden te zijn. Als de stroomkabel beschadigd is, dient deze vervangen te worden om gevaar te voorkomen.
- Neem bij een defect altijd contact op met de leverancier.
- Crosstrainer: op- en afstappen gelijktijdig met één voet te gebeuren en niet gelijktijdig. Verminder gelijktijdig de snelheid om blessures te voorkomen.
- Loopband: over de loopmat loopt een schone streep. Dit is geen defect, dit is de lasnaad waarmee de loopmat is vastgezet. Zonder 'safety key' werkt de loopband niet, zorg dat deze altijd bevestigd wordt aan de kleding voor geval van nood.
- Spinningfiets: veel spinningfiets maken gebruik van een doortrapsysteem. Rem daarom gelijktijdig af of maak gebruik van de rem.

#### LET OP: Het juist onderhouden van uw apparaat is van cruciaal belang om de levensduur te optimaliseren.

- Om een elektrische schok te voorkomen, moet u voor iedere reiniging of onderhoudsbeurt/replicatie ervoor zorgen dat het apparaat uit staat en de stroomkabel uit het stopcontact is gehaald.
- Reinig het apparaat nooit met agressieve of bijtende poetsmiddelen om beschadiging van het display te vermijden. Gebruik bij reiniging een vochtige doek. Plaats het apparaat niet in direct zonlicht.
- Veeg het display en alle andere oppervlakken van het apparaat schoon met om alle vezelresten te verwijderen.
- Leg een vloermat neer, om met de opbouw en bij de plaatsing het apparaat te beschermen tegen vuil en slijtage. Stofzuig 1 keer in de week onder het trainingsapparaat.
- Reinig uw apparaat na afloop van de training om te voorkomen dat transpiratiezuren in het apparaat trekken. Zorg dat de vloer waarop van het apparaat staat, stofvrij is.
- Controleer alle delen van het apparaat regelmatig en draai de schroeven ook regelmatig aan. Let ook op materiaal moed en vervang de defecte onderdelen onmiddellijk.
- Smeer roterende onderdelen iedere 2 à 3 maanden in met een onderhoudsspray en controleer regelmatig of de schroeven goed vast zitten.
- Indien het apparaat beschikt over een 'rails', zorg dan dat deze goed gesmeerd blijft.
- Loopband:
  - Indien de loopmat slipt, dient deze gespannen te worden. Zet de loopband op 6 km/h en draai aan beide uiteinden van de loopband een halve slag met de klok mee.
  - Indien de loopmat scheef loopt, draai aan uw linker- of rechteruiters om deze wederom recht te spannen.
  - Het smeren van de loopband moet gebeuren door de siliconolie onder de loopmat te spuiten en vervolgens de loopband op 1 km/h te laten lopen gedurende 3 minuten.
  - Demonteer de motorkap om periodiek het stof te verwijderen.

### Deutsch

#### VORSICHT: Lesen Sie erst die gesamte Bedienungsanleitung, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen!

Um die optimale Sicherheit zu gewährleisten, sollten Sie in regelmäßigen Abständen die für Schäden und Verschleiß anfälligen Bestandteile des Gerätes kontrollieren. Gleichzeitig sollten Sie die folgenden Instruktionen genau befolgen.

- Als Eigentümer des Gerätes sind Sie dafür verantwortlich, dass jeder Benutzer deutlich in den Sicherheitsinstruktionen unterweisen wird, wie sie nachfolgend beschrieben sind.
  - Das Gerät darf nur durch maximal 1 Person gleichzeitig genutzt werden.
  - Kontrollieren Sie, bevor Sie das Gerät zum ersten Mal benutzen, und danach in regelmäßigen Abständen, die Konstruktion, die Schrauben, Muttern und Verbindungen. Kontrollieren Sie, ob alle Bestandteile gut miteinander verbunden und gut befestigt sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
  - Falsches oder übermäßiges Training kann gesundheitliche Schäden verursachen. Fragen Sie, bevor Sie mit dem Training beginnen, einen Arzt, ob Ihre Gesundheit das Training mit diesem Gerät zulässt. Der Ratschlag Ihres Arztes sollte als Basis dienen, mit der Sie Ihr Trainingsprogramm zusammenstellen.
  - Achten Sie darauf, dass vor Trainingsbeginn alle scharfkantigen Teile am und um das Gerät herum entfernt sind.
  - Bei regelmäßiger Benutzung raten wir, alle 1-2 Monate alle Bestandteile und Befestigungsteile, besonders die Schrauben und Muttern, zu kontrollieren. Damit das werkseitig gebotene Sicherheitsniveau des Gerätes erhalten bleibt, müssen beschädigte Bestandteile sofort ausgetauscht werden.
  - Das Gerät ist für den Gebrauch durch Erwachsene konstruiert. Wenn Sie dennoch Ihre Kinder das Gerät benutzen lassen, dann weisen Sie sie auf eine korrekte Nutzung und beaufsichtigen Sie die Kinder während der Nutzung. Falls Sie Kinder erlauben, das Gerät zu benutzen, sollten Sie jederzeit deren mentale und körperliche Fähigkeiten berücksichtigen.
  - Das Gerät ist nicht als Spielzeug geeignet. Beachten Sie, dass im Umgang mit dem Gerät durch das natürliche Spielverdrnis, entsprechend dem Temperament der Kinder, unvorhergesehene Situationen und Gefahren auftreten können, die außerhalb der Verantwortung des Herstellers fallen.
  - Sorgen Sie während der Installation und während der Benutzung für ausreichend Platz um das Gerät herum.
  - Achten Sie darauf, dass das Gerät immer stabil und vollkommen waagrecht steht. Benutzen Sie einen glatten Unterboden, bevor Sie das Gerät aufstellen.
  - Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Die Kleidung sollte so geschnitten sein, dass sie sich während des Trainings nicht im Gerät verfangen kann. Achten Sie auch auf geeignete Schuhe mit einem rutschfesten Fußbett. Damit wird die Abnutzung auf ein Minimum reduziert und die Sicherheit erhöht.
  - Das Gerät muss immer gegen Feuchtigkeit geschützt sein.
  - Benutzen Sie eine Unterlegmatte, um Ihren Boden vor Abdrücken zu schützen.
  - Bleiben Sie mit Körperteilen fern von beweglichen Teilen, während Sie das Gerät benutzen.
  - Falls Sie die verstellbaren Teile verstellen, dann achten Sie darauf, dass diese vor der Benutzung des Gerätes wieder gut befestigt sind.
  - Machen Sie niemals eigene Anpassungen am Gerät.
  - Beginnen Sie eine Übung niemals direkt nach dem Essen.
  - Nehmen Sie immer erst eine gute Position auf dem Gerät ein, bevor Sie das Training starten.
  - Stoppen Sie direkt das Training, falls bei Ihnen eines der folgenden Symptome auftritt: Schwindel oder Übelkeit, Schmerzen im Brustbereich oder andere körperliche Beschwerden. Kontaktieren Sie in diesem Fall Ihren Arzt.
  - Dieses Produkt enthält kleine Bestandteile, die durch Kinder leicht verschluckt werden können. Halten Sie deshalb Kinder fern, währenddem Sie das Produkt zusammenbauen.
  - VORSICHT: Die Pulsmessung des Produktes kann einen ungenauen Wert zeigen. Übermäßiges Training kann schwerwiegende Folgen haben. Stoppen Sie sofort, falls Sie sich schwindelig oder schwach fühlen und ziehen Sie einen Arzt zu Rate.
  - Der Hersteller kann nicht verantwortlich gemacht werden für Schäden, die durch unsachgemäße Benutzung des Produktes entstanden sind.
  - Stellen Sie das Gerät so ein, dass eine komfortable Trainingsposition gewährleistet ist und der Körper nicht unnötig belastet wird.
  - Nutzen Sie das Gerät nicht mit außergewöhnlichem Kraftaufwand, für den ein solches Gerät nicht gemacht ist.
  - Sollte das Gerät über einen Stromanschluss verfügen, dann muss die genutzte Steckdose immer geerdet sein. Wenn das Stromkabel beschädigt ist, muss dieses ausgetauscht werden, um Gefahren zu vermeiden.
  - Nehmen Sie bei einem Schaden immer Kontakt mit dem Lieferanten auf.
  - Crosstrainer: Sie sollten immer mit einem Fuß nach dem anderen auf- und absteigen und niemals mit beiden Füßen gleichzeitig. Verringern Sie zugleich die Geschwindigkeit, um Verletzungen zu vermeiden.
  - Laufband: Über die Laufmatte läuft eine schräge Linie. Dies ist kein Defekt, sondern die Schweißnaht, mit der die Laufmatte befestigt ist. Ohne Sicherheitsschlüssel (Safety Key) funktioniert das Laufband nicht. Achten Sie darauf, dass dieser immer an der Kleidung befestigt ist, falls ein Notfall eintritt.
  - Spinning Bike: Viele Spinning Bikes nutzen eine starre Übersetzung. Drosseln Sie deshalb gleichmäßig die Geschwindigkeit oder benutzen Sie die Bremsen.
- VORSICHT: Die sachgemäße Instandhaltung Ihres Gerätes ist wichtig, um eine optimale Lebensdauer zu gewährleisten.**
- Um Stromschläge zu vermeiden, muss das Gerät bei jeder Reinigung oder Wartung/Reparatur ausgeschaltet und der Stecker aus der Steckdose gezogen sein.
  - Reinigen Sie das Gerät nie mit aggressiven oder bleibenden Putzmitteln, damit das Display nicht beschädigt wird. Nutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes Tuch. Setzen Sie das Gerät keinem direkten Sonnenlicht aus.
  - Wischen Sie das Display und alle anderen Oberflächen des Gerätes mit einem sauberen, leicht feuchten Tuch ab, um alle Schweißreste zu entfernen.
  - Legen Sie eine Bodenmatte hin, um das Gerät beim Aufbau und beim Aufstellen gegen Schmutz und Verschleiß zu schützen. Saugen Sie 1 mal pro Woche unter dem Trainingsgerät.
  - Reinigen Sie Ihr Gerät nach dem Training, damit die Transpirationsflüssigkeit nicht in das Gerät zieht. Achten Sie darauf, dass der Boden, auf dem das Gerät steht, stofffrei ist.
  - Kontrollieren Sie regelmäßig alle Teile des Gerätes und drehen Sie auch die Schrauben regelmäßig fest. Überprüfen Sie die Komponenten auf eventuelle Materialschwäche und ersetzen Sie sofort die defekten Bestandteile.
  - Schmierern Sie alle rotierenden Bestandteile alle 2-3 Monate mit einem Wartungsspray ein und kontrollieren Sie regelmäßig, ob die Schrauben gut festgedreht sind.
  - Falls das Gerät Schienen hat, müssen diese gut geschmiert bleiben.
  - Laufband:
    - Falls die Laufmatte abrutscht, muss diese gespannt werden. Stellen Sie das Laufband auf 6km/h ein und drehen Sie an beiden Enden des Laufbandes um eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn.
    - Falls die Laufmatte schief läuft, spannen Sie sie gerade, indem Sie entsprechend entweder am linken oder am rechten Ende des Laufbandes drehen.
    - Zum Schmierern des Laufbandes sprühen Sie Silikonöl unter die Laufmatte und lassen das Laufband anschließend 3 Minuten lang mit 1km/h laufen. Nehmen Sie ab und zu die Motorabdeckung ab, um dort den Staub zu entfernen.



## Français

**ATTENTION :** Avant d'installer et de mettre en service les appareils, lisez le manuel en entier !

Afin d'assurer une sécurité optimale, vérifiez régulièrement que l'appareil ne présente pas de dommages et que les pièces sensibles à l'usage ne soient pas endommagées. Veuillez également suivre clairement les instructions ci-dessous.

- En tant que propriétaire de l'appareil, vous êtes responsable de fournir à chaque utilisateur des consignes de sécurité claires comme décrites ci-dessus.
- L'appareil doit être utilisé par une seule personne à la fois.
- Vérifiez la construction, les vis, les boutons et les connexions avant d'utiliser la machine pour la première fois et par la suite de manière régulière. Avant d'utiliser la machine, vérifiez que toutes les pièces soient solidement raccordées et solidement fixées.
- Un entraînement inadéquat ou excessif peut nuire à la santé. Avant de commencer un entraînement, consultez votre médecin pour déterminer si votre état de santé vous le permet. Les conseils du médecin généraliste servent de base à l'élaboration de votre programme d'entraînement.
- Avant de commencer votre exercice, assurez-vous que toutes les pièces pointues situées autour de la machine soient retirées.
- En cas d'utilisation régulière, nous recommandons de vérifier toutes les pièces et fixations tous les 1 à 2 mois, en particulier les vis et boutons. Afin de préserver le niveau de sécurité de conception de l'appareil, les pièces endommagées doivent être immédiatement remplacées.
- L'appareil est conçu pour être utilisé par des adultes. Si vous autorisez un enfant à utiliser, assurez-vous que celui-ci le manipule correctement et gardez-le sous surveillance. Si vous autorisez un enfant à utiliser l'appareil, tenez toujours compte de ses capacités mentales et physiques.
- L'appareil n'est en aucun cas un jouet. Veuillez noter que le besson naturel de jouer ou le tempérament des enfants lors de la manipulation de cet appareil peuvent entraîner des situations imprévues et des dangers qui tombent pas sous la responsabilité du fabricant.
- Assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace autour de l'appareil pendant l'installation et l'utilisation.
- Veillez toujours à ce que la machine soit stable et parfaitement à l'horizontal. Utilisez un support plat pour l'installation de la machine.
- Portez toujours des vêtements appropriés pendant l'entraînement. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce qu'ils ne passent pas rester coincés dans la machine. Assurez-vous également d'avoir de bonnes chaussures avec des semelles antidérapantes. Cela minimise également l'usage et améliore la sécurité.
- L'appareil doit être en permanence protégé contre l'humidité.
- Il est recommandé d'utiliser un protège-sols afin de protéger votre sol des zones de pression.
- Gardez les parties du corps éloignées des parties mobiles de l'appareil pendant l'utilisation.
- Si vous ajustez les pièces réglables de la machine, assurez-vous qu'elles soient bien fixées avant d'utiliser l'appareil.
- N'effectuez jamais vos propres réglages sur l'appareil.
- Ne commencez jamais un exercice immédiatement après un repas.
- Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous toujours d'avoir une bonne posture sur l'appareil.
- Interrompez immédiatement la séance d'entraînement si vous ressentez l'un des symptômes suivants : étourdissements ou nausées, douleurs thoraciques ou autres troubles physiques et contactez votre médecin.
- Le produit contient des petites pièces qui peuvent être facilement avalées par les enfants. Il est donc recommandé de tenir les enfants à distance pendant le montage du produit.
- ATTENTION :** La mesure de la fréquence cardiaque du produit peut indiquer une valeur inexacte. Un entraînement excessif peut avoir de graves conséquences, arrêtez immédiatement si vous ressentez des étourdissements ou une faiblesse et consultez un médecin.
- Le fabricant ne peut être tenu responsable des dommages causés par une mauvaise utilisation du produit.
- Régalez l'appareil de manière à ce qu'il soit dans une position confortable pour l'entraînement afin que le corps ne soit pas soumis à des tensions inutiles.
- N'utilisez pas l'appareil avec trop de force pour laquelle un tel appareil n'est pas conçu.
- Si l'appareil est équipé d'un cordon d'alimentation, il devra impérativement être branché sur une prise de terre. Si le cordon d'alimentation est endommagé, il devra être remplacé pour éviter tout danger.
- Veillez toujours contacter le fournisseur en cas de défaut.
- Crosstrainer : monter et descendre doit se faire un pied après l'autre et non simultanément. Réduisez en même temps la vitesse afin d'éviter les blessures.
- Tapis de course : une barre oblique passe sur le tapis de course. Ce n'est pas un défaut, c'est la soudure avec laquelle le tapis roulant est fixé. Sans clé de sécurité, le tapis roulant ne fonctionnera pas, assurez-vous qu'il soit toujours attaché à vos vêtements en cas d'urgence.
- Vélo spinning : de nombreux vélos spinning utilisent un système à pédales. Serrez le frein progressivement ou utilisez le levier de freinage.

**ATTENTION : Il est essentiel d'entretenir correctement votre appareil pour optimiser sa durée de vie.**

- Afin d'éviter tout risque de choc électrique, assurez-vous que l'appareil soit éteint et que le cordon d'alimentation débranché de la prise murale avant chaque opération de nettoyage, d'entretien ou de réparation.
- Néanmoins utiliser de produits nettoyants agressifs ou corrosifs pour nettoyer l'appareil afin d'éviter d'endommager l'écran. Utilisez un chiffon humide pour le nettoyage. N'exposez pas l'appareil directement aux rayons du soleil.
- Nettoyez l'écran et toutes les autres surfaces de l'appareil avec un chiffon propre et légèrement humide pour éliminer toute trace de sueur.
- Posez un tapis de sol pour protéger l'appareil de la saleté et de l'usage pendant le montage et l'installation. Passez l'aspirateur une fois par semaine sous l'appareil d'entraînement.
- Nettoyez votre appareil après votre séance d'entraînement pour empêcher les acides présents dans la transpiration de pénétrer dans l'appareil. Veillez à ce que le sol sur lequel repose l'appareil soit suffisamment propre.
- Vérifiez régulièrement toutes les pièces de l'appareil et resserrez régulièrement les vis. Faites également attention à l'usage du matériel et remplacez immédiatement les pièces défectueuses.
- Lubrifiez toutes les pièces rotatives tous les 2 à 3 mois avec un spray d'entretien et vérifiez régulièrement que les vis soient bien serrées.
- Si l'appareil est équipé d'un "rail", assurez-vous qu'il reste correctement lubrifié.
- Tapis de course :
  - Si le tapis de course patine, il est nécessaire de le tendre. Réglez le tapis de course à 6 km/h et faites pivoter les deux extrémités du tapis d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
  - Si le tapis de course roule vers un côté, faites tourner l'extrémité gauche ou droite afin de le rendre à nouveau.
  - Pulvériser de l'huile de silicone sous le tapis roulant pour le lubrifier, puis faites-le fonctionner à 1 km/h pendant 3 minutes.
  - Retirez le capot régulièrement afin de pouvoir retirer la poussière.

## Español

**IMPORTANTE:** Lea primero todas las instrucciones cuidadosamente antes de instalar y usar este equipo!

Para garantizar la máxima seguridad debe controlar el equipo regularmente en busca de daños y piezas sensibles al desgaste. También debe seguir cuidadosamente las instrucciones que se dan a continuación.

- Como propietario de este equipo, usted es responsable de proporcionar a cada usuario instrucciones de seguridad claras tal como se describe a continuación.
- Este equipo debe ser usado sólo por una persona a la vez.
- Verifique la construcción, los tornillos, los pernos y las conexiones antes de usar la máquina por primera vez y luego de forma regular. Verifique que todas las piezas estén conectadas correctamente y debidamente aseguradas antes de usar la máquina.
- El entrenamiento incorrecto o excesivo puede ocasionar daños a la salud.
- Antes de comenzar a entrenar, consulte a su médico de cabecera si su estado de salud le permite entrenar con este equipo. El consejo del médico sirve de base para el desarrollo de su programa de entrenamiento.
- Antes de comenzar con sus ejercicios, asegúrese de que todas las partes puntiagudas se hayan retirado de la máquina y de sus alrededores.
- Recomendamos revisar regularmente todas las piezas y elementos de fijación cada uno a dos meses, especialmente los tornillos y pernos. Para mantener el nivel de seguridad estructural del equipo, las piezas dañadas deben reemplazarse inmediatamente.
- El equipo está diseñado para ser utilizado por adultos. Si aún así, permite a sus niños usar el equipo, instrúyalos a utilizarlo correctamente y vigílelos cuando lo hagan en todo momento. Si permite que sus niños usen el equipo, siempre tenga en cuenta sus habilidades físicas y mentales.
- Este equipo en todo caso, no es adecuado para ser un juguete. Recuerde que los niños juegan por naturaleza y su comportamiento durante el uso de este equipo puede implicar situaciones imprevisibles y peligros que van más allá de la responsabilidad del fabricante.
- Asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor del equipo durante la instalación y su uso.
- Asegúrese de que la máquina esté estable y en posición horizontal en todo momento. Haga uso de una superficie plana para colocar la máquina.
- Use ropa adecuada durante el entrenamiento. Nunca use ropa suelta ya que puede quedar atascada en la máquina. Use siempre el calzado deportivo cerrado y con plantilla antideslizante. Esto minimiza el desgaste y aumenta la seguridad.
- Mantenga el equipo seco y protegido contra condiciones húmedas en todo momento.
- Para proteger supiso de los puntos de presión, siempre use un tapete o estera.
- Mantenga las partes del cuerpo alejadas de las partes móviles del equipo durante su uso.
- Si ha reajustado las piezas ajustables, asegúrese de que estén correctamente conectadas antes de usar la máquina.
- No intente hacer ningún otro ajuste distinto de los descritos en este manual.
- No comience un entrenamiento inmediatamente después de consumir alimentos.
- Primero adquiere una buena postura en el equipo antes de comenzar con el entrenamiento.
- Detenga la sesión de entrenamiento inmediatamente si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas: mareos o náuseas, dolor en el pecho u otros síntomas físicos y comuníquese con su médico.
- Este producto contiene piezas pequeñas que los niños pueden tragar fácilmente. Por lo tanto, mantenga a los niños alejados del equipo durante su uso.
- ATENCIÓN:** la medición de la frecuencia cardíaca dada por el equipo puede entrar en valor inexacto. El entrenamiento excesivo puede tener consecuencias graves. Suspnda la sesión inmediatamente si se siente mareado o débil y consulte a su médico.
- El fabricante no se hace responsable de los daños causados por el mal uso del equipo.
- Ajuste el equipo de tal forma que éste provea una posición de entrenamiento cómoda para que así no recargue el cuerpo innecesariamente.
- No haga uso de fuerza extraordinarias para las cuales este equipo no está diseñado.
- Si el equipo tiene un cable eléctrico, la toma de corriente siempre debe tener conexión a tierra. Si el cable eléctrico está dañado debe reemplazarse de inmediato para evitar un peligro.
- En caso de defecto, contacte siempre al proveedor.
- Crosstrainer: subir y bajar debe hacerse paso a paso y no con ambos pies simultáneamente. Reduzca la velocidad gradualmente para evitar lesiones.
- Cinta para correr: se ve una marca oblicua a lo largo de la cinta para caminar. Esto no es un defecto, es la marca de seguridad con la que se fija la cinta. La cinta para caminar no funciona sin hacer uso de la "llave de seguridad". Asegúrese de que ésta esté unida a la ropa en caso de emergencia.
- Bicieta de spinning: muchas bicicletas de spinning utilizan un sistema de pedales. Por lo tanto, frene uniformemente o haga uso del freno.

**IMPORTANTE: El mantenimiento adecuado de su equipo es crucial para optimizar su vida útil.**

- Para evitar descargas eléctricas, antes de cada limpieza o mantenimiento/ reparación, debe asegurarse de que el equipo esté apagado y de que el cable eléctrico esté desenchufado.
- Nunca limpie el equipo con sustancias limpiadoras agresivas o corrosivas para evitar daños en la pantalla. Use para la limpieza un paño húmedo. No exponga el equipo a la luz solar directa.
- Limpie la pantalla y todas las demás superficies del equipo con un paño limpio ligeramente humedecido para eliminar todos los residuos de transpiración.
- Coloque una alfombra o tapiz para proteger el equipo durante su instalación y ubicación contra la suciedad y el desgaste. Puede aspirar una vez por semana debajo del equipo de entrenamiento.
- Limpie su equipo después de la sesión de entrenamiento para evitar que los ácidos de transpiración se adhieran a él. Asegúrese de que el piso sobre el cual se encuentra el equipo no tenga polvo.
- Verifique regularmente todas las piezas del equipo y ajuste los tornillos con regularidad. También preste atención a la fatiga del material y reemplace las piezas defectuosas de inmediato.
- Lubrique todas las piezas giratorias cada dos a tres meses con un spray de lubricación y verifique regularmente que los tornillos estén bien ajustados.
- Si el equipo tiene un sistema de "pistas", asegúrese de que éste permanezca bien lubricado.
- Cinta para correr:
  - Si la cinta de correr resbala, debe tensarse. Coloque la cinta de correr a 6 km por hora y gírela en el sentido de las agujas del reloj en ambos extremos.
  - Si la cinta para caminar está torcida, gírela en el extremo izquierdo o derecho para así enderezarla nuevamente.
  - La lubricación de la cinta para correr se debe realizar rociando aceite de silicona debajo de ella. Luego hay que dejar que la cinta funcione a 1 km por hora durante tres minutos.
  - Desmontar el capó del motor periódicamente para eliminar el polvo.

## Italiano

**ATTENZIONE:** Leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare il dispositivo!

Per garantire una sicurezza ottimale, è necessario controllare regolarmente il dispositivo per rilevare eventuali danni e parti soggette a usura. Inoltre si devono seguire chiaramente le istruzioni sottostanti.

- In qualità di proprietario del dispositivo, sei responsabile, nei confronti di ogni utilizzatore, di fornire loro istruzioni di sicurezza chiare come descritte di seguito.
- Il dispositivo può essere utilizzato al massimo da una persona alla volta.
- Controllare la costruzione, le viti, i bulloni e i collegamenti prima di utilizzare per la prima volta il macchinario e poi su base regolare. Controllare che tutte le componenti siano ben collegate e montate prima di utilizzare il dispositivo.
- Un allenamento errato o eccessivo può causare danni alla salute. Prima di iniziare l'allenamento, consultare il medico se la propria salute consente l'allenamento con questo dispositivo. Il consiglio del GP serve come base per lo sviluppo del tuo programma di allenamento.
- Prima di iniziare con gli esercizi, si assicuri che tutte le componenti appunite attorno al dispositivo siano state rimosse.
- Nel caso di uso regolare, consigliamo di controllare tutte le parti e le parti di fissaggio ogni 1 o 2 mesi, in particolare viti e bulloni. Al fine di mantenere il livello di sicurezza strutturale del dispositivo, le parti danneggiate devono essere sostituite immediatamente.
- L'utilizzo del macchinario è riservato agli adulti. Si non è deciso di acconsentire l'utilizzo ai bambini, ti informi su come utilizzarlo correttamente e i supervisioni per tutto il tempo. Nel caso in cui acconsentisse ai bambini l'utilizzo del dispositivo, prenda sempre in considerazione le loro capacità mentali e fisiche.
- Il dispositivo non è assolutamente un giocattolo. Si noti che a causa del gioco naturale o del temperamento dei bambini, possono verificarsi situazioni impreviste e pericoli che sono al di fuori della responsabilità del produttore nella gestione di questo dispositivo.
- Assicurarsi che ci sia spazio sufficiente attorno al dispositivo, durante l'assemblaggio e l'utilizzo.
- Assicurare sempre che il dispositivo sia stabile e a livello. Utilizzare un accostamento dritto per il posizionamento del dispositivo.
- Durante l'allenamento indossare sempre dei vestiti appropriati. I vestiti devono essere progettati in modo da non impigliarsi nel dispositivo. Assicurarsi inoltre di indossare delle scarpe adatte con una buona soletta antiscivolo, grazie alla quale viene anche minimizzata l'usura e aumentata la sicurezza.
- Il dispositivo deve essere sempre salvaguardato da condizioni di umidità.
- Per proteggere il pavimento da segni di pressione, utilizzare sempre una stuoia sottostante.
- Tenere parti del corpo lontane dalle componenti mobili del dispositivo durante l'utilizzo.
- Nel caso in cui regoli le componenti regolabili, assicurarsi che quest'ultime siano ben salde prima di utilizzare il dispositivo.
- Non apportare mai modifiche di personalizzate al dispositivo.
- Non iniziare mai un esercizio subito dopo aver consumato un pasto.
- Prendere sempre una buona posizione sul dispositivo, prima di iniziare con l'allenamento.
- Interrompere subito la seduta di allenamento nel caso in cui rilevate uno dei seguenti sintomi: vertigini o nausea, dolore al petto o altri disturbi fisici e contati il suo medico.
- Il dispositivo contiene piccole parti che possono essere facilmente ingerite dai bambini. Tenere perciò i bambini lontani durante l'assemblamento del dispositivo.
- ATTENZIONE:** la misurazione della frequenza cardiaca del dispositivo può riportare un valore impreciso. L'allenamento eccessivo può comportare conseguenze gravi, interrompere subito nel caso di vertigini o fiacchezza e consultare un medico.
- Il fabbricante non è da ritenersi responsabile dei danni causati da un uso inadeguato del dispositivo.
- Regolare il dispositivo in modo da permettere una posizione di allenamento confortevole senza appesantire inutilmente il corpo.
- Non utilizzare il dispositivo con forze eccessive per il quale un dispositivo del genere non ne è adatto.
- Dovesse il dispositivo essere provvisto di un cavo della corrente, la presa deve essere sempre collegata a terra. Se il cavo della corrente è danneggiato, va sostituito per evitare pericoli.
- In caso di difetto contattare sempre il fornitore.
- Crosstrainer: per salire e scendere bisogna utilizzare un piede alla volta e non entrambi in contemporanea. Diminuire contemporaneamente la velocità per evitare infortuni.
- Tapis roulant: sul nastro corre una striscia obliqua. Non si tratta di un difetto, ma di linee di saldatura grazie alle quali il nastro è saldato. Senza "chiave di sicurezza" il nastro non funziona, si assicurarsi che venga sempre ancorato ai vestiti in caso di emergenza.
- Cyclette: molte cyclette utilizzano un sistema di pedata assistita. Perciò frenare uniformemente o utilizzare il freno.

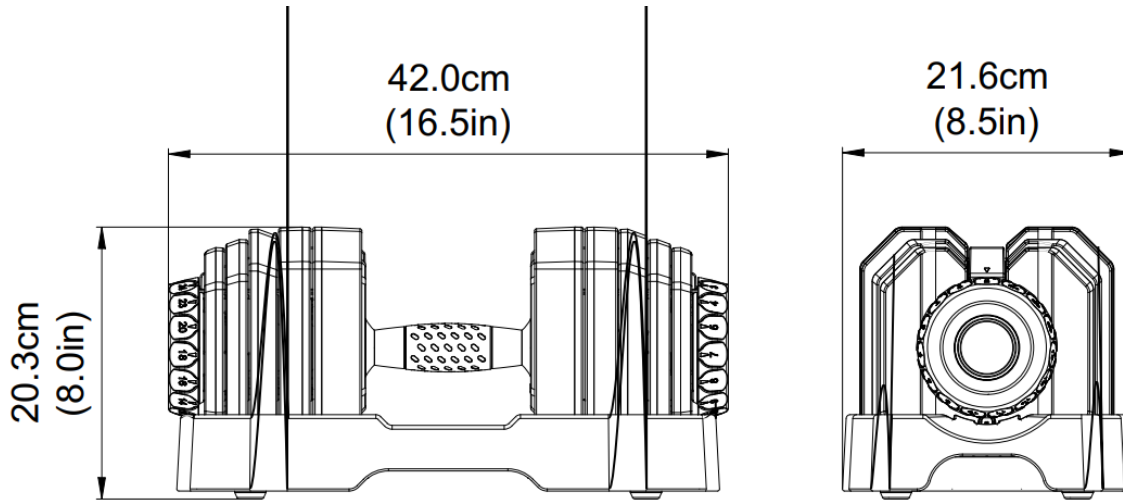
**ATTENZIONE: La corretta manutenzione del dispositivo è estremamente importante per ottimizzare la durata.**

- Per evitare uno shock elettrico, assicurarsi che per ogni pulizia o manutenzione/parazione il dispositivo sia spento e che il cavo della corrente sia staccato dalla presa.
- Non pulire mai il dispositivo con prodotti per la pulizia aggressivi o corrosivi per evitare il danneggiamento del display. Utilizzare un panno umido per la pulizia. Non esponga il dispositivo alla luce diretta del sole.
- Pulire il display e tutte le altre superfici del dispositivo con un panno pulito, leggermente umido per eliminare i residui di sudore.
- Collocare a terra una stuoia per proteggere il dispositivo dalla sporcizia e dall'usura durante l'assemblaggio e il posizionamento. Passare l'aspirapolvere una volta a settimana sotto il dispositivo per l'allenamento.
- Pulire il dispositivo una volta concluso l'allenamento per evitare che gli acidi della transpirazione penetrino nel dispositivo. Assicurarsi che il pavimento su cui poggia il dispositivo sia privo di polvere.
- Controllare regolarmente tutte le componenti del dispositivo e avvitare regolarmente i bulloni. Prestare inoltre attenzione all'usura dei materiali e sostituire immediatamente le componenti difettose.
- Lubrificare tutte le componenti rotanti ogni 2/3 mesi con uno spray per la manutenzione e controllare regolarmente che le viti siano ben salde.
- Nel caso in cui il dispositivo sia provvisto di "rotelle", assicurarsi che quest'ultime siano ben lubrificate.
- Nastro:
  - Nel caso in cui il nastro sia scivolo, è necessario irrigidirlo. Impostare il nastro a 6 km/h e girare mezzo giro in senso orario e entrambe le estremità del nastro.
  - Nel caso in cui il nastro sia storto, girare all'estremità sinistra o destra per raddrizzarlo nuovamente.
  - La lubrificazione del nastro deve essere eseguita spruzzando l'olio di silicone sotto il nastro e facendo girare successivamente il nastro a 1 km/h per 3 minuti.
  - Smontare il cofano per eliminare periodicamente la polvere.

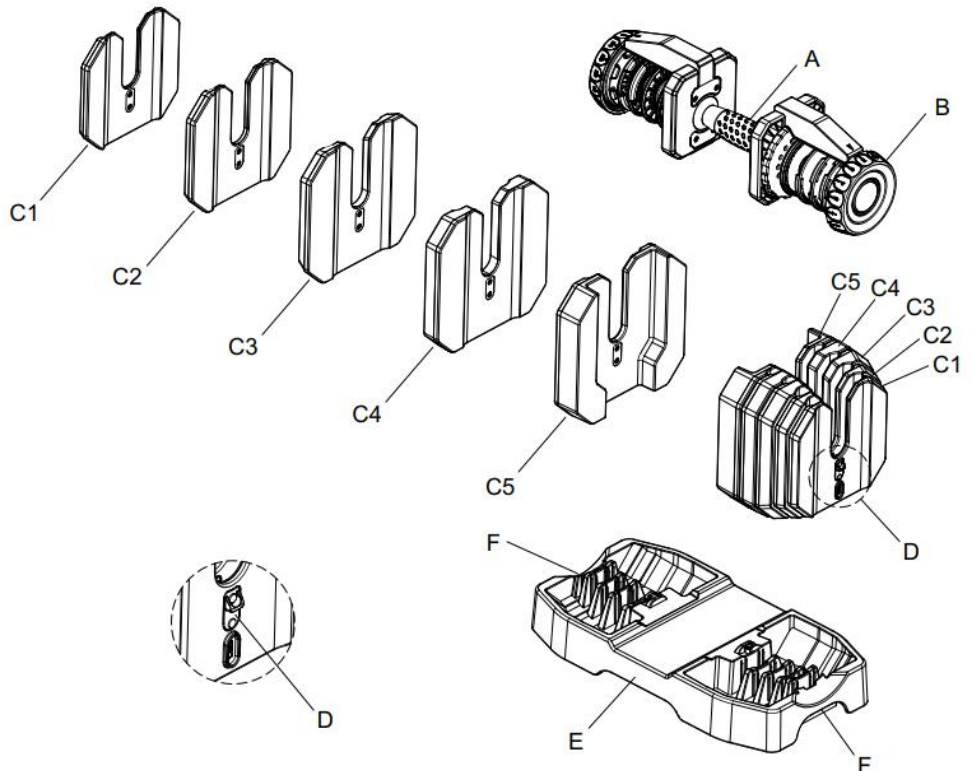
# SHIFT

## 1. Overview Drawing

Size 42 cm x 21.6 cm x 20.3 cm ( 16.5 "L x 8.5 "W x 8 "H ) Dumbbell  
Assembled Weight 54.6 lbs ( 24.8 kg)



- 1. Handle grip
  - 2. Adjustment knob
  - 3. Weight Plates
- 1. 0.57 kg (1.25 lb )
  - 2. 1.13 kg (2.5 lb )
  - 3. 2.27 kg (5 lbs )
  - 4. 3.4 kg (7.5 lb )
  - 5. 3.4 kg (7.5 lb )
- 4. Weight locking Tab
  - 5. Base
  - 6. Lifting handle



## Nederlands

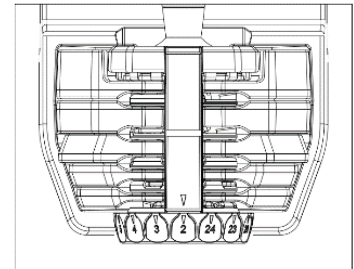
### 1. Gebruikersinstructies

De dumbbells worden volledig gemonteerd verzonden, één per doos. Nadat je de dumbbells voorzichtig uit de doos hebt gehaald, zijn er enkele eerste stappen om je vertrouwd te maken met de functies van je product en om ervoor te zorgen dat alle functies van de dumbbells goed werken.



**Laat de halters niet vallen. Als u de halters laat vallen, kunnen de platen en/of het vergrendelingsmechanisme beschadigd raken en kunnen de platen zonder waarschuwing van de handgrepen losraken (vallen). Dit kan leiden tot ernstig letsel en maakt de garantie ongeldig.**

1. Inspecteer het product en het verpakkingsmateriaal op beschadigingen nadat u de halter uit de beschermende verpakking heeft gehaald.
2. Duw zachtjes op de greepbevestiging om ervoor te zorgen dat de greep volledig op de basis zit. Draai elke verstelknop een paar volledige slagen om ervoor te zorgen dat deze vrij in beide richtingen draait. Zorg ervoor dat de verstelknop bij elke stap klikt. Deze klik helpt je om de knop correct uit te lijnen voor je gewichtselectie.
3. De twee instelknoppen hebben een gewichtstoenamebereik van 2 kilogram tot 24 kg (5 tot 52,5 lbs) . Om het juiste gewicht te selecteren [bijv. 9 kilogram ( 20 lbs)], draait u aan beide instelknoppen totdat het cijfer (9) uitgelijnd is met de pijl op de buitenste rand van het typeplaatje (Figuur 1) .
4. Nadat u hebt gecontroleerd of de afstelknop correct kan worden gedraaid, draait u elke afstelknop zodanig dat het cijfer 2 uitgelijnd is met de pijl op het typeplaatje .
5. Zet beide verstelknoppen op nummer 2. Trek ten slotte het handvat recht uit de halter. Hierdoor wordt alleen het handvat uit de basis verwijderd en blijven alle halterschijven in de basis ( Figuur 2 ) . Het handvat zonder de halterschijven heeft een eerste gewicht van 2 kilogram.
6. Je kunt het geselecteerde gewicht verhogen door elke instelknop rechtsom te draaien.



Figuur 1

**Let op:** Wanneer je de halter van de basis haalt of terugplaatst op de basis, gebruik dan een verticale beweging, loodrecht op de basis. Kantel de halter niet en beweeg hem niet zijwaarts (parallel aan de basis) totdat hij volledig vrij is van de ongeselecteerde halterschijven.

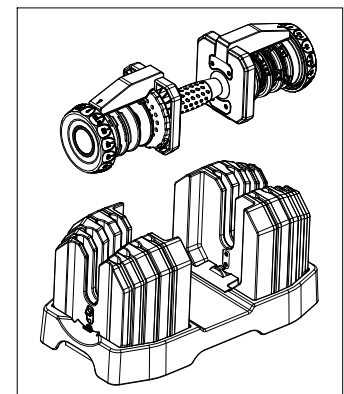
**Opmerking:** Het handvat en de halterschijven zijn symmetrisch. Het handvat wordt met beide uiteinden naar de gebruiker toe geplaatst, mits je aan beide uiteinden van de halter hetzelfde gewichtnummer hebt gekozen.



**Leun niet op de halterschijven en gebruik ze niet om uw lichaamsgewicht te ondersteunen, bijvoorbeeld als basis voor push-ups. Als u dit wel doet, kunnen de platen en/of het vergrendelingsmechanisme beschadigd raken en kunnen de platen zonder waarschuwing van de handgrepen vallen. Dit kan leiden tot ernstig letsel en maakt de garantie ongeldig.**



**Inspecteer de dumbbells voor gebruik. Gebruik geen dumbbells met versleten of beschadigde onderdelen. Neem contact op met uw plaatselijke dealer voor reparatie-informatie.**



Figuur 2

**Opmerking:** Gewichtstoenames zijn slechts geschatte waarden. Exacte waarden kunnen variëren door productieafwijkingen

Er zijn 15 gewichtsstappen

2	3	4	5	7	8	9	10	11	14	16	18	20	23	24
---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

(5 lbs ) (7,5 lbs ) (10 lbs ) (12,5 lbs ) (15 lbs ) (17,5 lbs ) (20 lbs ) (22,5 lbs ) (25 lbs ) (30 lbs ) (35 lbs )  
(40 lbs ) (45 lbs ) (50 lbs ) (52,5lbs)

## De functies van vergrendelingsapparaten begrijpen

De halters hebben een uniek vergrendelingsmechanisme dat ontworpen is om een gematigd uitgebreide selectie van gewichten te garanderen en ervoor te zorgen dat de gewichten tijdens het trainen vast blijven zitten.

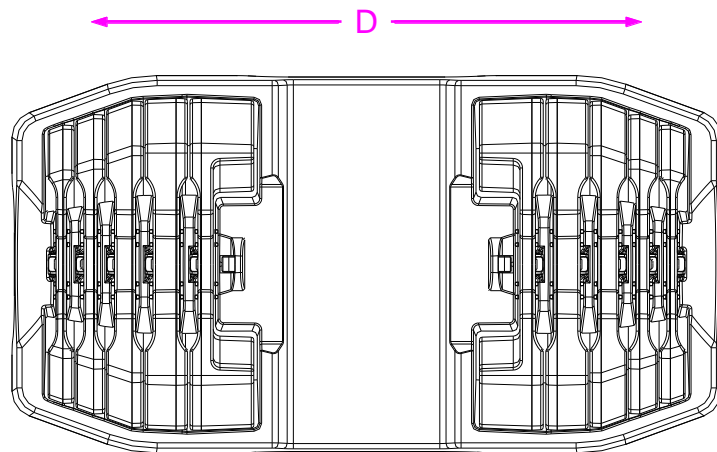


**Begrijp de functies van het apparaat volledig en test het apparaat regelmatig om een juist gebruik te garanderen.**

De vergrendeling heeft twee belangrijke functies:

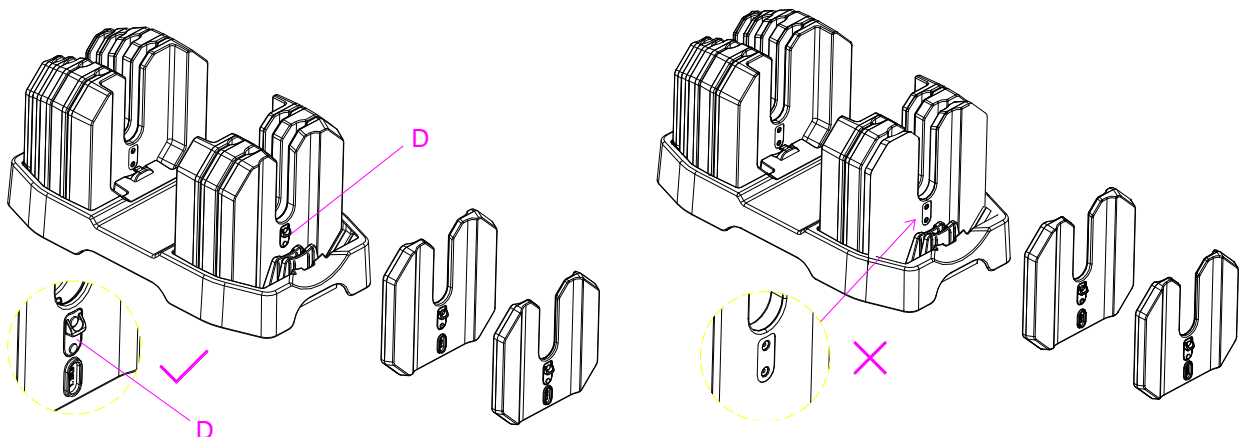
1. van de halter te deselecteren (te laten vallen) wanneer deze niet op de halterbasis zit.
2. Het apparaat vergrendelt de halterschijf aan de basis als de verstelknop niet volledig in de halterschijfselectie grijpt. Het apparaat voorkomt gedeeltelijke selectie van halterschijven zonder dat de vergrendelingen volledig in de halterschijf grijpt en deze volledig vastzet.

Alle vergrendelingen **(D)** moeten naar buiten wijzen.



Correct - Vergrendeling (D) wijst naar buiten.

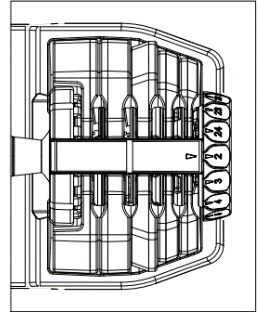
Incorrect - Vergrendeling omgekeerd



Gezien het belang van sluitsystemen is het van vitaal belang om te weten hoe ze moeten worden bediend, en ze moeten regelmatig worden gecontroleerd om er zeker van te zijn dat ze correct worden gebruikt.

## Testen of het sluitsysteem goed werkt

1. Met de halterschijf op zijn plaats op de halterschijfbasis, draai je beide verstelknoppen naar nummer 2. Je weet dat je het nummer volledig en correct hebt geselecteerd wanneer je voelt dat de verstelknoppen in de inkepingen grijpen. Je hoort ook een klik in de inkeping die overeenkomt met elk nummer. Je hoort een licht klikkend geluid.
2. Je zou de handgrepen van de basis moeten kunnen verwijderen en de platen achterlaten.
3. Terwijl de hendel van de basis is verwijderd, houd je met je andere hand een afstelknop vast en probeer je de knop voorzichtig te draaien. De knop mag niet draaien. De borgpen in het toestel zal in de draaibare bevestiging hebben geklikt toen het toestel van de basis werd verwijderd. Voer deze test uit op alle verstelknoppen.



**Gebruik niet te veel kracht bij het draaien van de afstelknop. Overmatige kracht kan het vergrendelmechanisme beschadigen.**

4. Nadat je hebt gecontroleerd of het vergrendelmechanisme goed werkt zoals hierboven beschreven, draai je de halterhandgreep terug en steek je deze volledig in de basisconstructie.
5. Draai, nadat de hendel naar de basis is teruggekeerd, de instelknop aan één kant naar de nummers 2 en 3. Dit geeft aan dat de gewichtselectie niet volledig is, dat de instelknop het gewicht niet volledig heeft geselecteerd en dat de knop zich tussen de selectieaanslagen bevindt.
6. Probeer, met de keuzeknop in deze positie, de handgreep lichtjes op te tillen om hem van de basis te verwijderen. U zult merken dat de handgreep vastzit aan de basis en met lichte druk kan deze niet zoals gewoonlijk worden verwijderd.
7. Draai de onjuist gekozen instelknop terug naar de positie voor voldoende en juiste gewichtselectie en zorg ervoor dat de halterschijf weer kan worden verwijderd.
8. Herhaal deze test voor alle afstelknoppen.
9. Zorg ervoor dat de gehele halterschijf goed vastzit. Als je dit gedaan hebt, zet je de verstelknop op 2. Plaats de handgreep en verwijder deze van de basis. Pak beide afstelknoppen vast en duw de knoppen iets naar voren en haal ze uit de handgreep. De knoppen mogen geen verloren beweging vertonen en alle selectieschijven moeten vrij en stevig zijn.
10. Je hebt nu de werking van het sluitmechanisme getest. We raden je aan deze test één keer per maand te herhalen om er zeker van te zijn dat het sluitmechanisme correct werkt.



**Schakel het vergrendelmechanisme niet in en probeer de halter en de voet niet tegelijkertijd op te tillen met behulp van de handgrepen. Om de halter en de voet gelijktijdig op te tillen, schakel je het vergrendelingsmechanisme in en gebruik je de handgrepen die in de basis zijn gegoten.**

**Als het blokkeringsmechanisme van de halter niet werkt zoals verwacht tijdens de bovenstaande testprocedure, stop dan onmiddellijk met het gebruik van het product totdat er service beschikbaar is.**

## Onderhoud van halters



**De apparatuur moet regelmatig worden geïnspecteerd op schade en worden gerepareerd. Het is de verantwoordelijkheid van de gebruiker om ervoor te zorgen dat regelmatig onderhoud wordt uitgevoerd. Versleten of beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen of de apparatuur moet buiten gebruik worden gesteld totdat de reparaties zijn voltooid. Bij onderhoud en reparatie van de apparatuur mogen alleen onderdelen worden gebruikt die door de fabrikant zijn geleverd.**

Halters zijn een zeer onderhoudsarm product. Er zijn echter een aantal stappen die je moet nemen om ervoor te zorgen dat het product goed blijft presteren en er op zijn best uitziet.

1. Als het handvat, de halterschijven of de voet van je halter stoffig zijn, kun je deze afnemen met een doek die is bevochtigd met warm water en een mild schoonmaakmiddel. Droog ze af met een aparte doek.
2. De halters zijn inwendig gesmeerd en hebben geen verdere inwendige smering nodig. Het contact tussen de halterschijven en de selectieschijven is niet gesmeerd, maar heeft over het algemeen een lage wrijving. Normaal gesproken is smering niet nodig. Als je het nodig vindt om de halterschijven en/of de selectieschijven te smeren, gebruik dan alleen siliconen smeermiddelen, bij voorkeur "food grade" smeermiddelen.



**Gebruik geen oplosmiddelen, sterke detergents, chemicaliën of bleekmiddelen op dit product - het gebruik hiervan kan de materialen beschadigen en de prestaties of sterkte van het product aantasten.**

Probeer niet om de handgrepen of basis van uw halter te demonteren. Deze onderdelen zijn niet ontworpen om door de gebruiker te worden onderhouden. Hierdoor vervalt de fabrieksgarantie.

Vraag	Oplossing
De halterschijven zijn niet volledig in de basis geplaatst als er geen halterschijven zijn geselecteerd (de halterschijven worden niet bij de halterschijven geleverd).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zorg ervoor dat beide afstelknoppen direct op nummer</li> </ol>
De halterschijven zijn niet volledig in de basis geplaatst als er geen halterschijven zijn geselecteerd (de halterschijven worden bij de halterschijven geleverd).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Controleer of er verschillende gewichten zijn geselecteerd aan elke kant van de halter (bijv. de ene instelknop staat op 2 en de andere op 3). Als dit het geval is, moet u de halter terugplaatsen in dezelfde stand op de basis als waaruit hij was verwijderd. Hierdoor kunnen de halterschijven opnieuw worden uitgelijnd naar de juiste, onbezette openingen op de basis.</li> <li>2. Zorg ervoor dat de ongeselecteerde halterschijven (die op de halterbasis blijven) op de juiste plaats liggen en niet naar een andere steungleuf zijn verplaatst. Dit kan voorkomen dat de halter terugkeert naar de basis.</li> </ol>
De instelknop draait niet als de handgreep op de basis staat.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Controleer of de halterschijven helemaal in de halterschijf zijn gedrukt. Als dit niet het geval is, zal het vergrendelmechanisme niet ontgrendelen en kan de verstelknop mogelijk niet draaien.</li> <li>2. Controleer of alle platen achterstevoren in de basis zijn geïnstalleerd, met de "vergrendelingslipjes" naar de halterschijven gericht. Bij alle platen moeten de selectielipjes van de halterschijven af wijzen.</li> <li>3. Controleer de haltervoet op vuil of andere obstructies. Het kan zijn dat je de halterschijven uit de basis moet halen om deze inspectie uit te voeren. Vergeet niet om elke halterplaat terug te plaatsen in de juiste positie, met de tong weg van de haltergreep.</li> </ol>

# SHIFT

De halterschijven zaten niet vast aan de handgrepen en kwamen los.

1. Zorg ervoor dat alle halterschijven met de "sluithaken" van de handgreep af staan. Als een of meer halterschijven met de "vergrendelhaken" van het handvat af gericht naar achteren worden geplaatst, kan de halterschijf in het handvat graven.
2. Zorg ervoor dat de ongeselecteerde halterschijven (die op de halterbasis achterblijven) op de juiste locatie worden geplaatst en niet worden verplaatst naar andere ondersteunings sleuven. Dit kan voorkomen dat de halter terugkeert naar de basis.

## Dumbbell lockout test

Nadat je alle onderdelen van je halter hebt vervangen, moet je het volgende doen voordat je je halter voor welke oefening dan ook gebruikt:

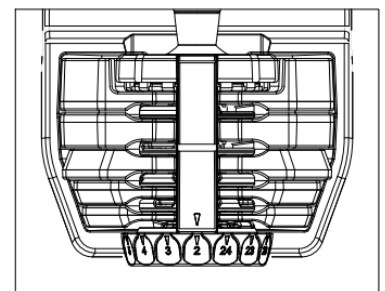


**Dit is een functionele test van het plaatvergrendelingsmechanisme.**

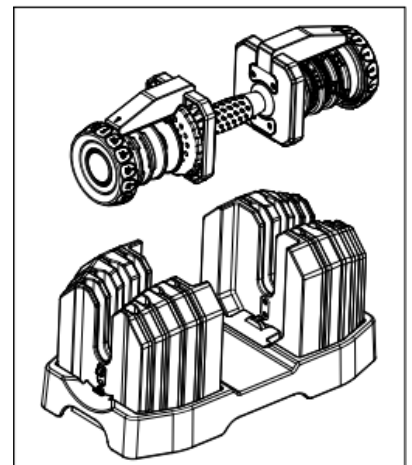
1. Met het halterhandvat op zijn plaats op de haltervoet, draai je beide verstelknoppen naar het laagste nummer ( Figuur 1 ). Je weet dat je het nummer volledig en correct hebt geselecteerd wanneer je voelt dat de verstelknoppen in de inkepingen grijpen (detents genoemd). Je moet ook een lichte klik horen bij de positie van de inkeping die overeenkomt met elk nummer.
2. Je moet in staat zijn om de handgrepen van de basis te verwijderen en de platen achter te laten ( Figuur 2 ).
3. Houd, terwijl de handgreep van de basis is verwijderd, een van de instelknoppen met je andere hand vast en probeer de knop voorzichtig te draaien; de knop mag niet draaien.
4. Breng de halter terug naar de basis en draai de instelknop naar de volgende laagste gewichtsinstelling. Til de halter ongeveer 2,5 cm van de voet.
5. Houd de hendel stil op de basis, houd een instelknop met je andere hand vast en probeer de knop voorzichtig te draaien; de knop mag niet draaien. De vergrendelingspen in het apparaat zal in de draaibare bevestiging hebben geklikt toen het apparaat van de basis werd verwijderd. Voer deze test uit op alle afstelknoppen.
6. Herhaal deze test voor alle gewichtsinstellingen op je halters.



**Als er knoppen buiten de beugel draaien, gebruik de halter dan niet en neem contact op met uw verkoper.**



Figuur 1



Figuur 2



## English

### 1. User instructions

The dumbbells are sent fully assembled, one per box. After carefully removing the dumbbells from the box, there are some initial steps to help you become familiar with the features of your product and ensure that all features of the dumbbells are functioning properly.



**Do not drop the dumbbells. Dropping the dumbbells can damage the plates and / or locking mechanism and can cause the plates to come off the handles (fall) without warning. This can result in serious injury and will void the warranty.**

1. After removing the dumbbell from its protective packaging, inspect the product and packaging materials for damage.
2. Gently push down on the handle mount to make sure the handle is fully seated on the base. Turn each adjustment knob a full few turns to make sure it turns freely in both directions. Make sure the adjustment knob clicks at each increment. This click will help you align the knob correctly for your weight selection.
3. The two adjustment knobs have a weight increment range from 2 Kilograms to 24 kg ( 5 to 52.5 lbs) . To properly select the given weight [e.g. 9 kilogram ( 20 lbs)], turn both adjustment knobs until the number (9) is aligned with the arrow shown on the outer edge of the nameplate (Figure 1).
4. After confirming that the adjustment knob can be turned correctly, turn each adjustment knob so that the number 2 Align with the arrow on the nameplate .
5. Set both adjustment knobs to number 2 Finally, pull the handle straight out of the dumbbell. This will remove only the handle from the base , leaving all the dumbbell plates in the base ( Figure 2 ) . The handle without the dumbbell plates has a first weight of 2 kilogram ( 5 lbs).
6. You can increase the selected weight by turning each adjustment knob clockwise.

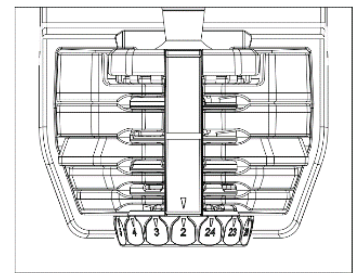


Figure 1

**Note:** When you remove the dumbbell from the base or return it to the base, use a vertical motion, perpendicular to the base. Do not tilt the dumbbell or move it laterally (parallel to the base) until it is fully clear of the unselected weight plates.

**Note:** The dumbbell handle and weight plates are symmetrical. The handle is inserted with either end facing the user, provided that you have selected the same weight number on both ends of the dumbbell



**Do not lean on the dumbbell handles or use them to support your body weight, such as using them as a base for doing push-ups. Doing so can damage the plates and / or locking mechanisms and can cause the plates to fall off the handles without warning. This can result in serious injury and will void the warranty.**



**Before use, inspect the dumbbells. Do not use dumbbells with worn or damaged parts. Contact your local dealer for repair information.**

**Note:** Weight increments represent estimated values only. Exact values can vary due to manufacturing variances

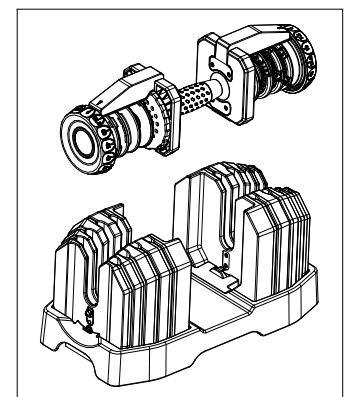


Figure 2

There are 15 weight increments

2	3	4	5	7	8	9	10	11	14	16	18	20	23	24
(5 lbs)	(7.5 lbs)	(10 lbs)	(12.5 lbs)	(15 lbs)	(17.5 lbs)	(20 lbs)	(22.5 lbs)	(25 lbs)	(30 lbs)	(35 lbs)	(40 lbs)	(45 lbs)	(50 lbs)	(52.5 lbs)

## Understanding the Functions of Locking Devices

The dumbbells feature a unique locking mechanism designed to ensure a moderately comprehensive selection of weights and to ensure that the weights are retained during exercise.

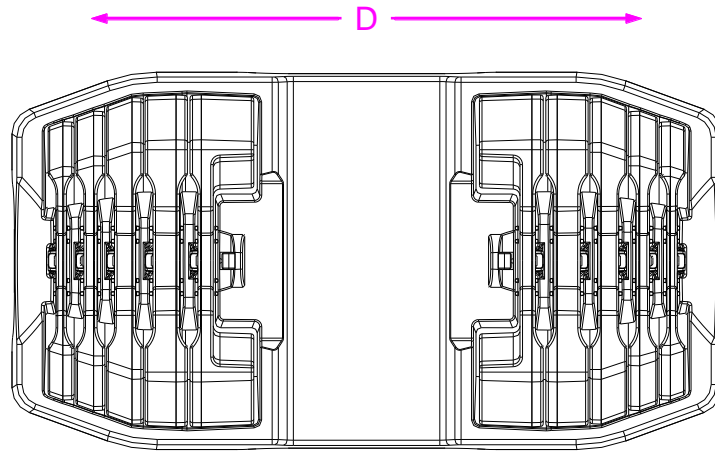


**Fully understand the device's functions and test the device regularly to ensure proper use.**

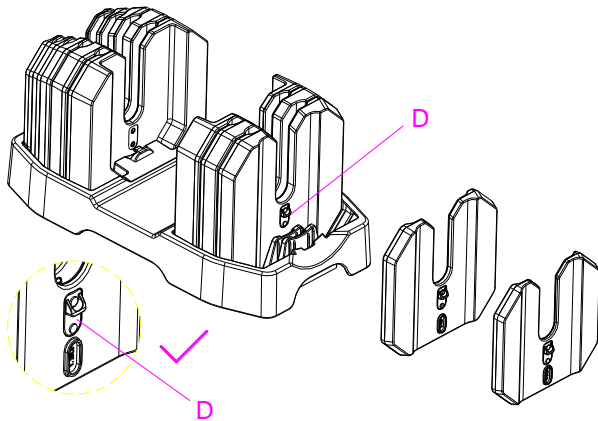
The locking device has two key functions:

1. from being deselected (dropped) from the dumbbell when not on the dumbbell base .
2. The device locks the dumbbell handle to the base if the adjustment knob does not fully engage the dumbbell plate selection. The device prevents partial selection of dumbbell plates without the locking pin fully engaging and fully securing the dumbbell plate.

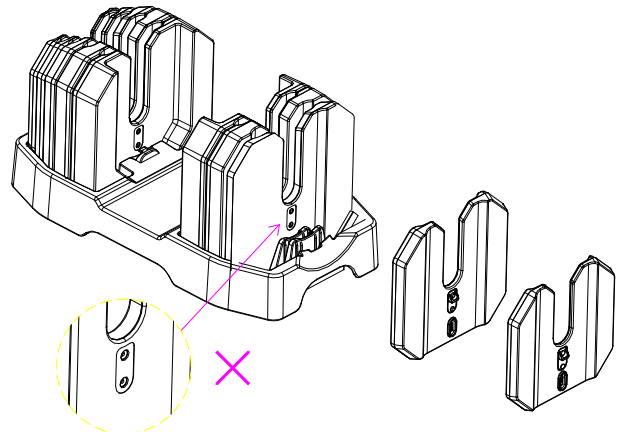
All latches (**D**) must point outwards.



Correct - Lock (**D**) Pointing outward.



Incorrect—Latch reversed.

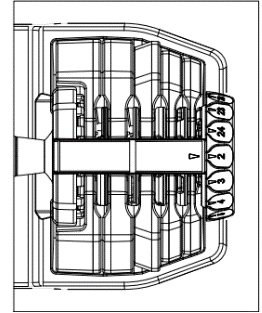


Given the importance of locking devices, it is vital to understand how to operate them, and they need to be checked regularly to ensure proper use.

# SHIFT

## Testing for proper locking device function

1. With the dumbbell handle assembly in place on the dumbbell base, turn both adjustment knobs to the number 2. You will know you have fully and correctly selected the number when you feel the adjustment knobs engage the notches (called detents) . You will also hear a click in the notch that corresponds to each number. A slight clicking sound is heard.
2. You should be able to remove the handles from the base, leaving the plates behind.
3. With the handle removed from the base, hold an adjustment knob with your other hand and try to gently turn the knob. The knob should not rotate. The locking pin in the unit will have engaged the swivel mount when the unit was removed from the base. Perform this test on all adjustment knobs.



**Do not use excessive force when turning the adjustment knob. Excessive force can damage the locking mechanism.**

4. After confirming proper function of the locking mechanism as described above, rotate the dumbbell handle back and fully insert it into the base assembly.
5. After the handle returns to the base, turn the adjustment knob on one side to the number 2 and 3. This indicates that the weight selection is not complete, the adjustment knob has not fully selected the weight and the knob is between the selection stops (detents).
6. With the selector knob in this position, try to lift the handle slightly to remove it from the base. You will find that the handle is locked to the base and gentle pressure will not remove it as usual.
7. Turn the incorrectly selected adjustment knob back to the position for sufficient and appropriate weight selection and ensure that the dumbbell handle can be removed again.
8. Repeat this test for all adjustment knobs.
9. Make sure the entire dumbbell handle assembly is properly tightened. With these done, set the adjustment knob to 2. Position the handle assembly and remove it from the base. Grasp both adjustment knobs and push the knobs slightly forward and remove them from the handle grip. The knobs should not show any lost motion and all selector disks should be free and tight .
10. You have now tested the functionality of the locking mechanism. We recommend that you repeat this test once a month to ensure that the locking mechanism is operating correctly.



**Do not engage the locking mechanism and attempt to lift the dumbbell and base simultaneously using the handles. To lift the dumbbell and base simultaneously, engage the locking mechanism and use the lifting handles molded into the base assembly.**

**If the dumbbell locking mechanism does not work as expected during the above test procedure, Immediately stop using the product until service is available.**

## Dumbbell Maintenance



**The equipment must be inspected regularly for damage and repaired. It is the user's responsibility to ensure that regular maintenance is performed. Worn or damaged parts must be replaced immediately or the equipment removed from service until repairs have been completed. When servicing and repairing the equipment, only parts supplied by the manufacturer must be used.**

Dumbbells are a very low maintenance product. However, there are some steps you should take to keep the product performing and looking its best.

1. If your dumbbell handle assembly, dumbbell plates, or base are dusty, you can wipe them with a cloth dampened with warm water and mild detergent. Wipe dry with a separate cloth.
2. The dumbbells are lubricated internally and do not require further internal lubrication. The contact between the dumbbell plates and the selector disks is unlubricated, but generally has low friction . Normally no lubrication is required. If you find it necessary to lubricate the dumbbell plates and / or selector disks, use only silicone lubricants, preferably "food grade" lubricants.



**Do not use any solvents, strong detergents, chemicals or bleaches on this product - using these may damage the materials and cause degradation of the product's performance or strength.**

Do not attempt to disassemble your dumbbell handles or base assembly. These items are not designed to be user serviceable. Doing so will void the manufacturer's warranty.

Question	Solution
The dumbbell handles are not fully inserted into the base when no dumbbell plates are selected (the handles do not come with dumbbell plates).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Make sure both adjustment knobs are set directly to number</li> </ol>
The dumbbell handles are not fully inserted into the base when no dumbbell plates are selected (the handles come with dumbbell plates).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Check to see if different weights are selected on each side of the dumbbell ( e.g. one adjustment knob is set to 2 and the other to 3 ) . If this is the case, you must replace the dumbbell in the same orientation on the base as it was removed from. This allows the weight plates to be realigned to the correct, unoccupied openings on the base.</li> <li>2. Make sure the unselected dumbbell plates (those remaining on the dumbbell base) are in the correct place and not moved to another support slot. This can prevent the dumbbell from returning to the base.</li> </ol>
The adjustment knob will not turn when the handle is on the base.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Check to make sure the dumbbell handles are pushed all the way into the dumbbell base. If not, the locking mechanism will not release and may prevent the adjustment knob from turning.</li> <li>2. Check that all plates are installed backwards into the base, with the "locking tabs" facing the dumbbell handles. All plates must have the selection tabs facing away from the dumbbell handles.</li> <li>3. Check the dumbbell base for any dirt, debris, or other obstructions. You may need to remove the dumbbell plates from the base to complete this inspection. Remember to return each dumbbell plate to its proper position with the tongue facing away from the dumbbell grip.</li> </ol>

# SHIFT

The dumbbell plates were not secured to the handles and came off.

1. Make sure all weight plates have their "locking hooks" facing away from the dumbbell handle. If one or more weight plates with "locking hooks" facing away from the handle are inserted backwards, the weight plate may dig into the handle.
2. Make sure that the unselected dumbbell plates (those remaining on the dumbbell base) are placed in the correct location and not moved to other support slots. This can prevent the dumbbell from returning to the base.

## Dumbbell Lockout Test

After replacing all parts of your dumbbell, be sure to do the following before using your dumbbell for any exercises:



**This is a functional test of the plate locking mechanism.**

1. With the dumbbell handle set in place on the dumbbell base, turn both adjustment knobs to the lowest number ( Figure 1 ). You will know you have fully and correctly selected the number when you feel the adjustment knobs engage the notches (called detents) . You should also hear a slight click at the notch position corresponding to each number.
2. You should be able to remove the handles from the base, leaving the plates behind ( Figure 2 ).
3. With the handle removed from the base, hold one of the adjustment knobs with your other hand and try to gently turn the knob; the knob should not turn.
4. Return the dumbbell to the base and turn the adjustment knob to the next lowest weight setting. Lift the dumbbell off the base approximately 1 inch (2.5 cm).
5. With the handle held stationary on the base, hold an adjustment knob with your other hand and try to gently turn the knob; the knob should not rotate. The locking pin in the unit will have engaged the swivel mount when the unit was removed from the base. Perform this test on all adjustment knobs.
6. Repeat this test for all weight settings on your dumbbells.



**If any knobs rotate outside of the bracket, do not use the dumbbell and contact your retailer.**

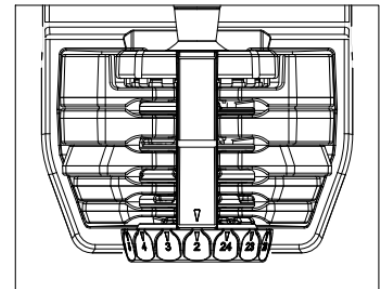


Figure 1

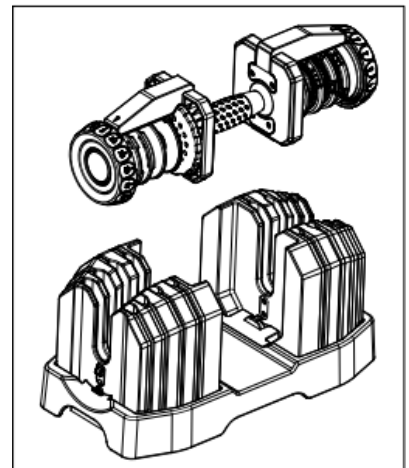


Figure 2

## Deutsch



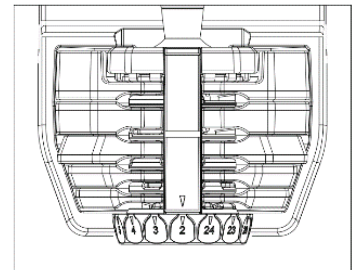
### 1. Gebrauchsanweisung

Die Hanteln werden komplett zusammengebaut in einer Schachtel geliefert. Nachdem Sie die Hanteln vorsichtig aus dem Karton genommen haben, sollten Sie sich mit den Funktionen Ihres Produkts vertraut machen und sicherstellen, dass alle Funktionen der Hanteln ordnungsgemäß funktionieren.



Lassen Sie die Kurzhanteln nicht fallen. Wenn Sie die Hanteln fallen lassen, können die Platten und/oder der Verriegelungsmechanismus beschädigt werden und die Platten können sich ohne Vorwarnung von den Griffen lösen (fallen). Dies kann zu schweren Verletzungen führen und macht die Garantie ungültig.

- Nachdem Sie die Hantel aus der Schutzverpackung genommen haben, überprüfen Sie das Produkt und das Verpackungsmaterial auf Schäden.
- Drücken Sie vorsichtig auf die Griffhalterung, um sicherzustellen, dass der Griff vollständig auf der Basis sitzt. Drehen Sie jeden Einstellknopf ein paar Umdrehungen, um sicherzustellen, dass er sich in beide Richtungen frei drehen lässt. Achten Sie darauf, dass der Einstellknopf bei jedem Schritt einrastet. Dieses Klicken hilft Ihnen, den Knopf für Ihre Gewichtsauswahl richtig auszurichten.
- Die beiden Einstellknöpfe haben einen Gewichtsstufenbereich von 2 Kilogramm bis 24 kg ( 5 bis 52.5 lbs). Um das gewünschte Gewicht einzustellen [z. B. 9 Kilogramm ( 20 lbs)], drehen Sie beide Einstellknöpfe, bis die Zahl (9) mit dem Pfeil am äußeren Rand des Typenschilds übereinstimmt (Abbildung 1).
- Nachdem Sie sich vergewissert haben, dass sich der Einstellknopf richtig drehen lässt, drehen Sie jeden Einstellknopf so, dass die Zahl 2 mit dem Pfeil auf dem Typenschild übereinstimmt.
- Stellen Sie beide Einstellknöpfe auf Nummer 2. Ziehen Sie schließlich den Griff gerade aus der Hantel heraus. Dadurch wird nur der Griff aus der Basis entfernt, wobei alle Hantelscheiben in der Basis verbleiben (Abbildung 2). Der Griff ohne die Hantelplatten hat ein Anfangsgewicht von 2 Kilogramm ( 5 lbs).
- Sie können das gewählte Gewicht erhöhen, indem Sie jeden Einstellknopf im Uhrzeigersinn drehen.



**Hinweis:** Wenn Sie die Hantel von der Basis abnehmen oder auf die Basis zurücklegen, führen Sie eine vertikale Bewegung durch, die senkrecht zur Basis steht. Kippen Sie die Hantel nicht und bewegen Sie sie nicht seitlich (parallel zur Basis), bis sie vollständig von den nicht ausgewählten Gewichtsscheiben entfernt ist.

**Hinweis:** Der Hantelstiel und die Hantelscheiben sind symmetrisch. Der Griff wird mit beiden Enden zum Benutzer hin eingesetzt, vorausgesetzt, Sie haben an beiden Enden der Hantel die gleiche Gewichtszahl gewählt



Stützen Sie sich nicht auf die Hantelgriffe und verwenden Sie sie nicht, um Ihr Körpergewicht zu stützen, z. B. als Basis für Liegestütze. Andernfalls können die Platten und/oder der Verriegelungsmechanismus beschädigt werden und die Platten können ohne Vorwarnung von den Griffen fallen. Dies kann zu schweren Verletzungen führen und macht die Garantie ungültig.



Überprüfen Sie die Hanteln vor dem Gebrauch. Verwenden Sie keine Hanteln mit abgenutzten oder beschädigten Teilen. Wenden Sie sich für Reparaturinformationen an Ihren Händler vor Ort.

**Hinweis:** Die Gewichtsabstufungen stellen nur geschätzte Werte dar. Die genauen Werte können aufgrund von Fertigungsabweichungen variieren.

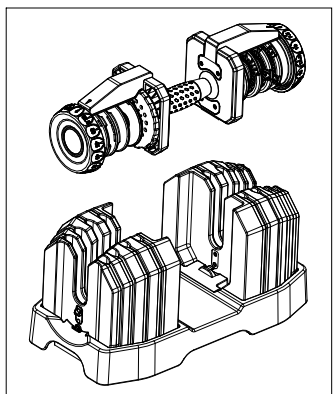


Abbildung 2

Es gibt 15 Gewichtsabstufungen

2	3	4	5	7	8	9	10	11	14	16	18	20	23	24
(5 lbs)	(7,5 lbs)	(10 lbs)	(12,5 lbs)	(15 lbs)	(17,5 lbs)	(20 lbs)	(22,5 lbs)	(25 lbs)	(30 lbs)	(35 lbs)	(40 lbs)	(45 lbs)	(50 lbs)	(52,5lbs)

## Verstehen der Funktionen von Verriegelungsvorrichtungen

Die Hanteln sind mit einem einzigartigen Verriegelungsmechanismus ausgestattet, der eine mäßig umfangreiche Auswahl an Gewichten gewährleistet und dafür sorgt, dass die Gewichte während des Trainings gehalten werden.

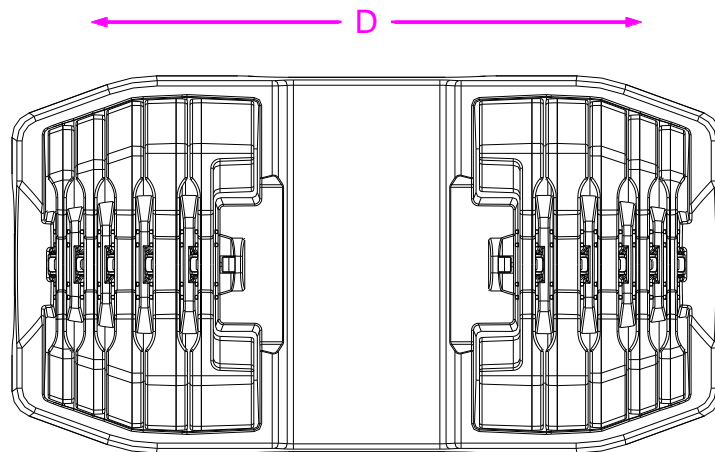


**Machen Sie sich mit den Funktionen des Geräts vertraut und testen Sie das Gerät regelmäßig, um eine ordnungsgemäße Verwendung sicherzustellen.**

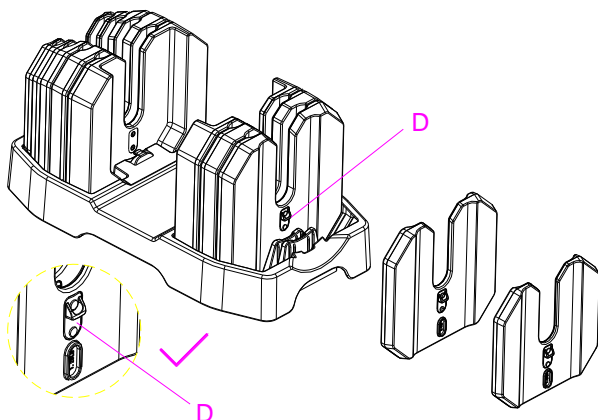
Die Verriegelungsvorrichtung hat zwei wichtige Funktionen:

1. von der Hantel abgewählt (fallen gelassen) werden, wenn sie sich nicht auf der Hantelbasis befindet.
2. Die Vorrichtung verriegelt den Hantelgriff an der Basis, wenn der Einstellknopf nicht vollständig in die Hantelscheibenauswahl eingreift. Die Vorrichtung verhindert eine teilweise Auswahl von Hantelscheiben, ohne dass der Verriegelungsstift vollständig in die Hantelscheibe eingreift und diese sichert.

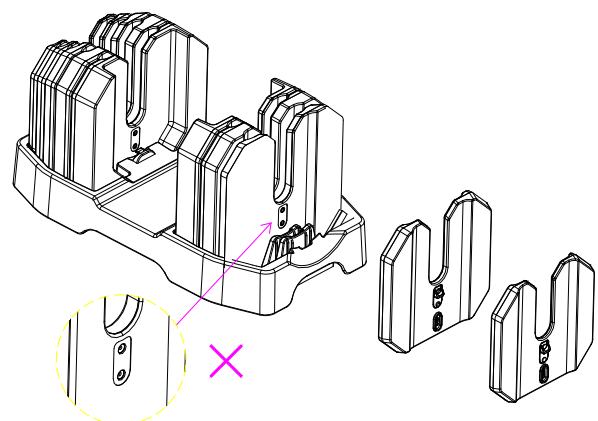
Alle Verriegelungen (D) müssen nach außen zeigen.



Richtig - Schloss (D) Nach außen zeigend.

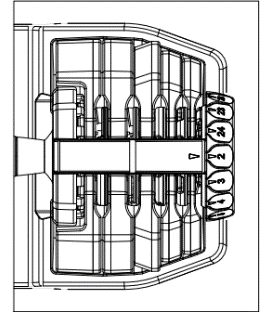


Falsche - Riegel verkehrt herum



In Anbetracht der Bedeutung von Verriegelungsvorrichtungen ist es wichtig, dass man weiß, wie sie zu bedienen sind, und dass sie regelmäßig überprüft werden, um ihre ordnungsgemäße Verwendung sicherzustellen.

## Prüfung der ordnungsgemäßen Funktion der Verriegelungsvorrichtung



1. Drehen Sie beide Einstellknöpfe auf die Zahl 2, während Sie den Hantelgriff auf die Hantelbasis aufsetzen. Sie wissen, dass Sie die Zahl vollständig und richtig eingestellt haben, wenn Sie spüren, dass die Einstellknöpfe in die Kerben einrasten. Außerdem hören Sie ein Klicken in der Kerbe, die der jeweiligen Zahl entspricht. Es ist ein leichtes Klickgeräusch zu hören.
2. Sie sollten die Griffe vom Sockel abnehmen können, wobei die Platten zurückbleiben.
3. Halten Sie bei abgenommenem Griff einen Einstellknopf mit der anderen Hand fest und versuchen Sie, den Knopf vorsichtig zu drehen. Der Drehknopf sollte sich nicht drehen lassen. Der Verriegelungsstift im Gerät ist in die Drehhalterung eingerastet, als das Gerät vom Sockel entfernt wurde. Führen Sie diesen Test für alle Einstellknöpfe durch.



**Wenden Sie beim Drehen des Einstellknopfes keine übermäßige Kraft an. Übermäßiger Kraftaufwand kann den Verriegelungsmechanismus beschädigen.**

4. Nachdem Sie sich, wie oben beschrieben, von der ordnungsgemäßen Funktion des Verriegelungsmechanismus überzeugt haben, drehen Sie den Hantelstiel zurück und setzen ihn vollständig in die Basiseinheit ein.
5. Nachdem der Griff in die Basis zurückgekehrt ist, drehen Sie den Einstellknopf auf einer Seite auf die Nummern 2 und 3. Dies zeigt an, dass die Gewichtsauswahl nicht vollständig ist, der Einstellknopf das Gewicht nicht vollständig ausgewählt hat und der Knopf zwischen den Auswahlansschlägen steht.
6. Versuchen Sie, den Griff in dieser Stellung leicht anzuheben, um ihn aus dem Sockel zu entfernen. Sie werden feststellen, dass der Griff mit der Basis verriegelt ist und sich mit leichtem Druck nicht wie üblich entfernen lässt.
7. Drehen Sie den falsch gewählten Einstellknopf wieder in die Position für eine ausreichende und angemessene Gewichtsauswahl und stellen Sie sicher, dass der Hantelgriff wieder abgenommen werden kann.
8. Wiederholen Sie diesen Test für alle Einstellknöpfe.
9. Vergewissern Sie sich, dass die gesamte Hantelbaugruppe richtig festgezogen ist. Stellen Sie dann den Einstellknopf auf 2. Positionieren Sie die Griffereinheit und nehmen Sie sie von der Basis ab. Fassen Sie beide Einstellknöpfe an, drücken Sie die Knöpfe leicht nach vorne und nehmen Sie sie vom Griff ab. Die Knöpfe dürfen sich nicht verstellen und alle Wälscheiben müssen frei und fest sein.
10. Sie haben nun die Funktionsfähigkeit des Verriegelungsmechanismus getestet. Wir empfehlen Ihnen, diesen Test einmal im Monat zu wiederholen, um sicherzustellen, dass der Verriegelungsmechanismus korrekt funktioniert.



**Schalten Sie den Verriegelungsmechanismus nicht ein und versuchen Sie nicht, die Hantel und die Basis gleichzeitig an den Griffen anzuheben. Um die Hantel und die Basis gleichzeitig anzuheben, aktivieren Sie den Verriegelungsmechanismus und verwenden Sie die in die Basis integrierten Griffe.**

**Wenn der Verriegelungsmechanismus der Hantel während des obigen Testverfahrens nicht wie erwartet funktioniert, stellen Sie die Verwendung des Produkts sofort ein, bis ein Kundendienst verfügbar ist.**

## Pflege von Kurzhanteln



**Das Gerät muss regelmäßig auf Schäden untersucht und repariert werden. Es liegt in der Verantwortung des Benutzers, dafür zu sorgen, dass die regelmäßige Wartung durchgeführt wird. Verschlossene oder beschädigte Teile müssen sofort ausgetauscht oder das Gerät bis zum Abschluss der Reparaturen außer Betrieb genommen werden. Bei der Wartung und Reparatur des Geräts dürfen nur vom Hersteller gelieferte Teile verwendet werden.**

Kurzhanteln sind ein sehr wartungsarmes Produkt. Es gibt jedoch einige Maßnahmen, die Sie ergreifen sollten, um die Leistungsfähigkeit und das Aussehen des Produkts zu erhalten.

1. Wenn die Hantelgriffe, Hantelscheiben oder der Sockel verstaubt sind, können Sie sie mit einem mit warmem Wasser und mildem Reinigungsmittel angefeuchteten Tuch abwischen. Wischen Sie sie mit einem anderen Tuch trocken.
2. Die Hantelscheiben sind intern geschmiert und benötigen keine weitere interne Schmierung. Der Kontakt zwischen den Hantelscheiben und den Wählscheiben ist ungeschmiert, hat aber im Allgemeinen eine geringe Reibung. Normalerweise ist keine Schmierung erforderlich. Wenn Sie es für notwendig erachten, die Hantelscheiben und/oder die Wählscheiben zu schmieren, verwenden Sie nur Silikonschmiermittel, vorzugsweise lebensmittelechte Schmiermittel.



**Verwenden Sie keine Lösungsmittel, starken Reinigungsmittel, Chemikalien oder Bleichmittel für dieses Produkt - diese können die Materialien beschädigen und die Leistung oder Festigkeit des Produkts beeinträchtigen.**

Versuchen Sie nicht, die Hantelgriffe oder die Basiseinheit zu zerlegen. Diese Teile sind nicht dafür ausgelegt, vom Benutzer gewartet werden zu können. Andernfalls erlischt die Garantie des Herstellers.

Frage	Lösung
Die Hantelgriffe sind nicht vollständig in die Basis eingesetzt, wenn keine Hantelscheiben ausgewählt sind (die Griffe werden nicht mit Hantelscheiben geliefert).	1. Stellen Sie sicher, dass beide Einstellknöpfe direkt auf die Nummer
Die Hantelgriffe sind nicht vollständig in die Basis eingesetzt, wenn keine Hantelscheiben ausgewählt sind (die Griffe werden mit Hantelscheiben geliefert).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Überprüfen Sie, ob auf beiden Seiten der Hantel unterschiedliche Gewichte eingestellt sind (z. B. ein Einstellknopf steht auf 2 und der andere auf 3). Wenn dies der Fall ist, müssen Sie die Hantel in der gleichen Ausrichtung auf der Basis wieder einsetzen, aus der sie entfernt wurde. Auf diese Weise können die Hantelscheiben wieder auf die richtigen, nicht belegten Öffnungen der Basis ausgerichtet werden.</li> <li>2. Vergewissern Sie sich, dass die nicht ausgewählten Hantelscheiben (die auf der Hantelbasis verbleiben) an der richtigen Stelle sind und nicht in einen anderen Aufnahmeschacht verschoben wurden. Dies kann verhindern, dass die Hantel zur Basis zurückkehrt.</li> </ol>

<p>Der Einstellknopf lässt sich nicht drehen, wenn der Griff auf dem Sockel steht.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vergewissern Sie sich, dass die Hantelgriffe bis zum Anschlag in die Hantelbasis geschoben sind. Ist dies nicht der Fall, lässt sich der Verriegelungsmechanismus nicht lösen und der Einstellknopf lässt sich möglicherweise nicht drehen.</li> <li>2. Vergewissern Sie sich, dass alle Platten rückwärts in die Basis eingebaut sind, wobei die "Verriegelungslaschen" zu den Hantelgriffen zeigen. Bei allen Platten müssen die Auswahllaschen von den Hantelgriffen weg zeigen.</li> <li>3. Überprüfen Sie die Hantelbasis auf Schmutz, Ablagerungen oder andere Hindernisse. Möglicherweise müssen Sie die Hantelscheiben von der Basis entfernen, um diese Inspektion durchzuführen. Denken Sie daran, jede Hantelplatte wieder in die richtige Position zu bringen, wobei die Zunge vom Hantelgriff weg zeigt.</li> </ol>
<p>Die Hantelscheiben waren nicht an den Griffen befestigt und lösten sich.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Achten Sie darauf, dass die "Verriegelungshaken" aller Hantelscheiben vom Hantelstiel weg zeigen. Wenn eine oder mehrere Hantelscheiben mit vom Griff abgewandten "Verriegelungshaken" verkehrt herum eingesetzt werden, kann sich die Hantelscheibe in den Griff eingraben.</li> <li>2. Vergewissern Sie sich, dass die nicht ausgewählten Hantelscheiben (die auf der Hantelbasis verbleiben) an der richtigen Stelle platziert sind und nicht in andere Ablagefächer verschoben werden. Dies kann verhindern, dass die Hantel zur Basis zurückkehrt.</li> </ol>

## Kurzhandel-Lockout-Test

Nachdem Sie alle Teile Ihrer Hantel ausgetauscht haben, müssen Sie Folgendes tun, bevor Sie Ihre Hantel für irgendwelche Übungen verwenden:



**Dies ist eine Funktionsprüfung des Plattenverriegelungsmechanismus.**

1. Setzen Sie den Hantelgriff auf die Hantelbasis und drehen Sie beide Einstellknöpfe auf die niedrigste Zahl ( Abbildung 1 ). Sie wissen, dass Sie die Zahl vollständig und richtig eingestellt haben, wenn Sie spüren, dass die Einstellknöpfe in die Kerben (die sogenannten Rasten) einrasten. Sie sollten auch ein leichtes Klicken an der Position der Kerbe hören, die der jeweiligen Zahl entspricht.
2. Sie sollten die Griffe vom Sockel abnehmen können, wobei die Platten zurückbleiben ( Abbildung 2 ).
3. Halten Sie bei abgenommenem Griff einen der Einstellknöpfe mit der anderen Hand fest und versuchen Sie, den Knopf vorsichtig zu drehen; der Knopf sollte sich nicht drehen lassen.

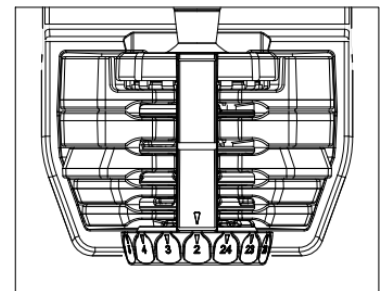


Abbildung 1

# SHIFT

4. Legen Sie die Hantel wieder auf die Basis und drehen Sie den Einstellknopf auf die nächst niedrigere Gewichtseinstellung. Heben Sie die Hantel etwa 2,5 cm (1 Zoll) von der Basis ab.
5. Halten Sie den Griff an der Basis fest und versuchen Sie mit der anderen Hand, den Einstellknopf vorsichtig zu drehen; der Knopf sollte sich nicht drehen. Der Verriegelungsstift im Gerät ist in die Drehhalterung eingerastet, als das Gerät vom Sockel entfernt wurde. Führen Sie diesen Test für alle Einstellknöpfe durch.
6. Wiederholen Sie diesen Test für alle Gewichtseinstellungen an Ihren Hanteln.



**Wenn sich ein Knopf außerhalb der Halterung dreht, verwenden Sie die Hantel nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler.**

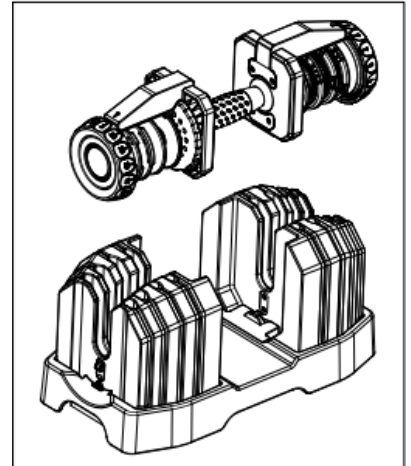


Abbildung 2

## Français



### 1. Mode d'emploi

Les haltères sont envoyés entièrement assemblés, un par boîte. Après avoir soigneusement sorti les haltères de la boîte, quelques étapes initiales vous aideront à vous familiariser avec les caractéristiques de votre produit et à vous assurer que toutes les fonctions des haltères fonctionnent correctement.



**Ne pas laisser tomber les haltères. Le fait de laisser tomber les haltères peut endommager les plaques et/ou le mécanisme de verrouillage et peut entraîner le détachement des plaques des poignées (chute) sans avertissement. Cela peut entraîner des blessures graves et annuler la garantie.**

- Après avoir retiré l'haltère de son emballage de protection, vérifiez que le produit et les matériaux d'emballage ne sont pas endommagés.
- Poussez doucement sur le support de la poignée pour vous assurer qu'elle est bien en place sur la base. Tournez chaque bouton de réglage de quelques tours pour vous assurer qu'il tourne librement dans les deux sens. Assurez-vous que le bouton de réglage émet un clic à chaque incrément. Ce clic vous aidera à aligner correctement le bouton en fonction du poids sélectionné.
- Les deux boutons de réglage ont une plage d'incrémentation de poids allant de 2 kilogrammes à 24 kg ( 5 à 52.5 lbs) . Pour sélectionner correctement le poids donné [par exemple 9 kilogrammes ( 20 lbs)], tournez les deux boutons de réglage jusqu'à ce que le chiffre (9) soit aligné avec la flèche figurant sur le bord extérieur de la plaque signalétique (Figure 1 ).
- Après avoir vérifié que le bouton de réglage peut être tourné correctement, tournez chaque bouton de réglage de manière à ce que le numéro 2 s'aligne sur la flèche de la plaque signalétique.
- Régalez les deux boutons de réglage sur le numéro 2. Enfin, retirez la poignée de l'haltère en tirant dessus. Vous n'enlèverez que la poignée de la base, en laissant toutes les plaques d'haltère dans la base (figure 2). La poignée sans les plaques d'haltère a un poids initial de 2 kilogrammes (5 livres).
- Vous pouvez augmenter le poids sélectionné en tournant chaque bouton de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre.

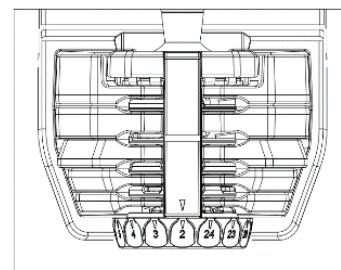


Figure 1

**Remarque :** lorsque vous retirez l'haltère de la base ou que vous le remettez sur la base, effectuez un mouvement vertical, perpendiculaire à la base. N'inclinez pas l'haltère et ne le déplacez pas latéralement (parallèlement à la base) tant qu'il n'est pas complètement dégagé des plaques de poids non sélectionnées.

**Remarque :** La poignée de l'haltère et les plaques de poids sont symétriques. La poignée peut être insérée avec l'une ou l'autre extrémité face à l'utilisateur, à condition que vous ayez choisi le même numéro de poids sur les deux extrémités de l'haltère.



**Ne vous appuyez pas sur les poignées des haltères et ne les utilisez pas pour soutenir le poids de votre corps, par exemple en les utilisant comme base pour faire des pompes. Vous risqueriez d'endommager les plaques et/ou les mécanismes de verrouillage et de faire tomber les plaques des poignées sans avertissement. Cela peut entraîner des blessures graves et annuler la garantie.**



**Avant toute utilisation, inspecter les haltères. Ne pas utiliser d'haltères dont les pièces sont usées ou endommagées. Contactez votre revendeur local pour obtenir des informations sur les réparations.**

**Remarque :** les incréments de poids représentent uniquement des valeurs estimées. Les valeurs exactes peuvent varier en raison des écarts de fabrication.

Il y a **15** niveaux de poids

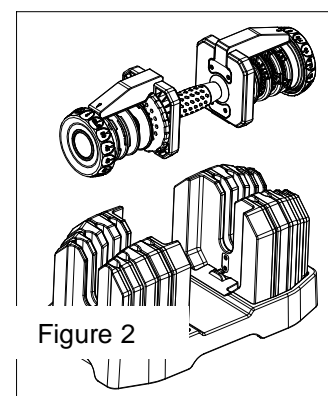


Figure 2

2	3	4	5	7	8	9	10	11	14	16	18	20	23	24
---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

(5 lbs ) (7.5 lbs ) (10 lbs ) (12.5 lbs ) (15 lbs ) (17.5 lbs ) (20 lbs ) (22.5 lbs ) (25 lbs ) (30 lbs ) (35 lbs )  
(40 lbs ) (45 lbs ) (50 lbs ) (52.5lbs)

## Comprendre les fonctions des dispositifs de verrouillage

Les haltères sont dotés d'un mécanisme de verrouillage unique conçu pour assurer une sélection modérément complète de poids et pour garantir que les poids sont maintenus pendant l'exercice.

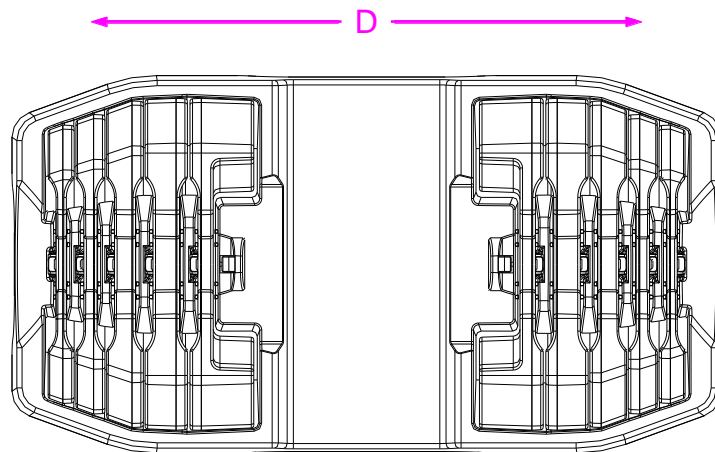


**Comprenez parfaitement les fonctions de l'appareil et testez-le régulièrement pour vous assurer qu'il est utilisé correctement.**

Le dispositif de verrouillage a deux fonctions essentielles :

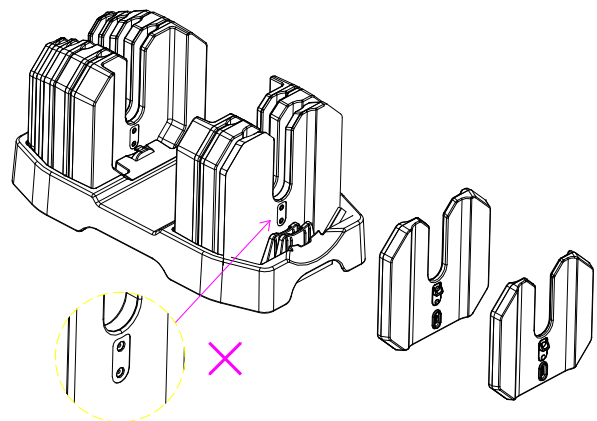
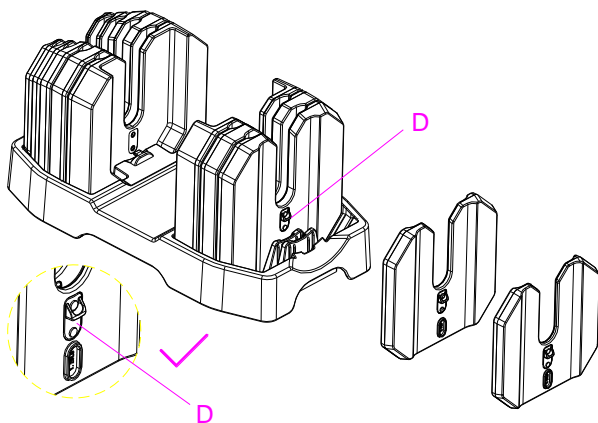
1. d'être désélectionné (lâché) de l'haltère lorsqu'il n'est pas sur la base de l'haltère.
2. Le dispositif bloque la poignée d'haltère sur la base si le bouton de réglage ne s'engage pas complètement dans la sélection de la plaque d'haltère. Le dispositif empêche la sélection partielle des plaques d'haltères sans que la goupille de verrouillage ne s'engage complètement et ne bloque complètement la plaque d'haltères.

Tous les loquets (D) doivent être orientés vers l'extérieur.



Correct - Serrure (D) dirigée vers l'extérieur.

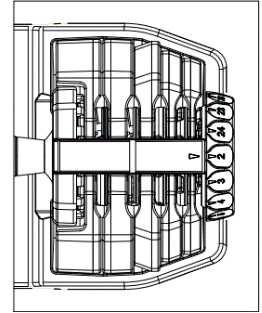
Incorrect - Verrou inversé



Compte tenu de l'importance des dispositifs de verrouillage, il est essentiel de savoir comment les utiliser et de les vérifier régulièrement pour s'assurer de leur bon fonctionnement.

## Vérification du bon fonctionnement du dispositif de verrouillage

1. La poignée de l'haltère étant en place sur la base de l'haltère, tournez les deux boutons de réglage sur le chiffre 2. Vous saurez que vous avez entièrement et correctement sélectionné le numéro lorsque vous sentirez les boutons de réglage s'engager dans les encoches. Vous entendrez également un clic dans l'encoche correspondant à chaque chiffre. Un léger cliquetis se fait entendre.
2. Vous devriez pouvoir retirer les poignées de la base, en laissant les plaques.
3. La poignée étant retirée de la base, tenez un bouton de réglage de l'autre main et essayez de le tourner doucement. Le bouton ne doit pas tourner. La goupille de verrouillage de l'appareil s'est engagée dans le support pivotant lorsque l'appareil a été retiré de la base. Effectuez ce test sur tous les boutons de réglage.



**Ne pas exercer une force excessive en tournant le bouton de réglage. Une force excessive peut endommager le mécanisme de verrouillage.**

4. Après avoir confirmé le bon fonctionnement du mécanisme de verrouillage comme décrit ci-dessus, tourner la poignée de l'haltère vers l'arrière et l'insérer complètement dans l'assemblage de base.
5. Cela indique que la sélection du poids n'est pas complète, que le bouton de réglage n'a pas complètement sélectionné le poids et que le bouton se trouve entre les butées de sélection.
6. Le bouton de sélection étant dans cette position, essayez de soulever légèrement la poignée pour la retirer de la base. Vous constaterez que la poignée est bloquée sur la base et qu'une légère pression ne permettra pas de la retirer comme d'habitude.
7. Remettre le bouton de réglage mal choisi dans la position permettant une sélection suffisante et appropriée du poids et s'assurer que la poignée de l'haltère peut à nouveau être retirée.
8. Répétez ce test pour tous les boutons de réglage.
9. Assurez-vous que l'ensemble de la poignée de l'haltère est correctement serré. Positionnez l'ensemble de la poignée et retirez-la de la base. Saisissez les deux boutons de réglage, poussez-les légèrement vers l'avant et retirez-les de la poignée. Les boutons ne doivent pas présenter de perte de mouvement et tous les disques de sélection doivent être libres et serrés.
10. Vous avez maintenant testé le fonctionnement du mécanisme de verrouillage. Nous vous recommandons de répéter ce test une fois par mois pour vous assurer que le mécanisme de verrouillage fonctionne correctement.



**N'engagez pas le mécanisme de verrouillage et n'essayez pas de soulever simultanément l'haltère et la base à l'aide des poignées. Pour soulever simultanément l'haltère et la base, engagez le mécanisme de verrouillage et utilisez les poignées de levage moulées dans la base.**

**Si le mécanisme de verrouillage de l'haltère ne fonctionne pas comme prévu au cours de la procédure de test ci-dessus, cessez immédiatement d'utiliser le produit jusqu'à ce qu'un service de réparation soit disponible.**

## Entretien des haltères



**L'équipement doit être inspecté régulièrement pour vérifier qu'il n'est pas endommagé et réparé. Il incombe à l'utilisateur de veiller à ce que l'entretien régulier soit effectué. Les pièces usées ou endommagées doivent être remplacées immédiatement ou l'appareil doit être mis hors service jusqu'à ce que les réparations soient terminées. Lors de l'entretien et de la réparation de l'appareil, seules les pièces fournies par le fabricant doivent être utilisées.**

Les haltères sont un produit qui nécessite très peu d'entretien. Cependant, il y a quelques mesures à prendre pour que le produit reste performant et qu'il ait l'air en parfait état.

1. Si les poignées, les plaques d'haltères ou la base sont poussiéreuses, vous pouvez les essuyer avec un chiffon imbibé d'eau chaude et de détergent doux. Essuyez-les avec un autre chiffon.
2. Les haltères sont lubrifiés intérieurement et ne nécessitent pas d'autre lubrification interne. Le contact entre les plaques d'haltères et les disques de sélection n'est pas lubrifié, mais présente généralement un faible frottement. Normalement, aucune lubrification n'est nécessaire. S'il s'avère nécessaire de lubrifier les plaques d'haltères et/ou les disques de sélection, utilisez uniquement des lubrifiants à base de silicone, de préférence des lubrifiants de qualité alimentaire.



**N'utilisez pas de solvants, de détergents puissants, de produits chimiques ou d'agents de blanchiment sur ce produit. L'utilisation de ces produits peut endommager les matériaux et entraîner une dégradation des performances ou de la résistance du produit.**

N'essayez pas de démonter les poignées ou la base de votre haltère. Ces éléments ne sont pas conçus pour être réparés par l'utilisateur. Cela annulerait la garantie du fabricant.

Question	Solution
Les poignées d'haltères ne sont pas complètement insérées dans la base lorsqu'aucune plaque d'haltères n'est sélectionnée (les poignées ne sont pas livrées avec des plaques d'haltères).	1. S'assurer que les deux boutons de réglage sont réglés directement sur le numéro
Les poignées d'haltères ne sont pas complètement insérées dans la base lorsqu'aucune plaque d'haltères n'est sélectionnée (les poignées sont livrées avec des plaques d'haltères).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vérifiez si des poids différents sont sélectionnés de chaque côté de l'haltère (par exemple, un bouton de réglage est réglé sur 2 et l'autre sur 3). Si c'est le cas, vous devez replacer l'haltère dans la même orientation sur la base que celle dans laquelle il a été retiré. Cela permet de réaligner les plaques de poids dans les ouvertures correctes et inoccupées de la base.</li> <li>2. Assurez-vous que les plaques d'haltères non sélectionnées (celles qui restent sur la base d'haltères) sont à la bonne place et ne sont pas déplacées vers un autre emplacement de support. Cela peut empêcher l'haltère de revenir sur la base.</li> </ol>

# SHIFT

<p>Le bouton de réglage ne tourne pas lorsque la poignée est sur la base.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Vérifiez que les poignées des haltères sont enfoncées à fond dans la base des haltères. Si ce n'est pas le cas, le mécanisme de verrouillage ne se débloque pas et peut empêcher le bouton de réglage de tourner.</li><li>2. Vérifiez que toutes les plaques sont installées à l'envers dans la base, avec les "languettes de verrouillage" orientées vers les poignées d'haltères. Toutes les plaques doivent avoir les languettes de sélection orientées à l'opposé des poignées d'haltères.</li><li>3. Vérifiez que la base de l'haltère ne présente pas de saletés, de débris ou d'autres obstructions. Il peut être nécessaire de retirer les plaques d'haltères de la base pour effectuer cette inspection. N'oubliez pas de remettre chaque plaque d'haltère dans sa position correcte, avec la languette tournée vers l'extérieur de la poignée de l'haltère.</li></ol>
<p>Les plaques d'haltères n'étaient pas fixées aux poignées et se sont détachées.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Assurez-vous que toutes les plaques de poids ont leurs "crochets de verrouillage" tournés vers l'extérieur de la poignée de l'haltère. Si une ou plusieurs plaques d'haltères dont les "crochets de verrouillage" sont tournés vers l'extérieur de la poignée sont insérées à l'envers, la plaque d'haltères peut s'enfoncer dans la poignée.</li><li>2. Veillez à ce que les plaques d'haltères non sélectionnées (celles qui restent sur la base d'haltères) soient placées au bon endroit et ne soient pas déplacées vers d'autres emplacements de support. Cela peut empêcher l'haltère de revenir sur la base.</li></ol>

## Test de blocage des haltères

Après avoir remplacé toutes les pièces de votre haltère, veuillez à effectuer les opérations suivantes avant d'utiliser votre haltère pour tout exercice :



### Il s'agit d'un test fonctionnel du mécanisme de verrouillage de la plaque.

1. La poignée de l'haltère étant en place sur la base de l'haltère, tournez les deux boutons de réglage jusqu'au chiffre le plus bas (figure 1). Vous saurez que vous avez entièrement et correctement sélectionné le numéro lorsque vous sentirez les boutons de réglage s'engager dans les encoches (appelées crans). Vous devez également entendre un léger déclic à la position du cran correspondant à chaque chiffre.
2. Vous devriez pouvoir retirer les poignées de la base, en laissant les plaques en place (figure 2).
3. La poignée étant retirée de la base, tenez l'un des boutons de réglage avec l'autre main et essayez de tourner doucement le bouton ; le bouton ne doit pas tourner.

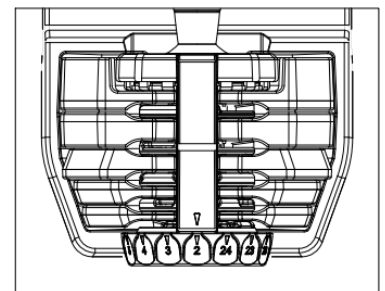


Figure 1

# SHIFT

4. Remplacez l'haltère sur la base et tournez le bouton de réglage jusqu'à la position la plus basse. Soulevez l'haltère de la base d'environ 2,5 cm.
5. La poignée étant maintenue immobile sur la base, tenez un bouton de réglage de l'autre main et essayez de le tourner doucement ; le bouton ne doit pas tourner. La goupille de verrouillage de l'appareil s'est engagée dans le support pivotant lorsque l'appareil a été retiré de la base. Effectuez ce test sur tous les boutons de réglage.
6. Répétez ce test pour tous les poids de vos haltères.



**Si l'un des boutons tourne en dehors du support, n'utilisez pas l'haltère et contactez votre revendeur.**

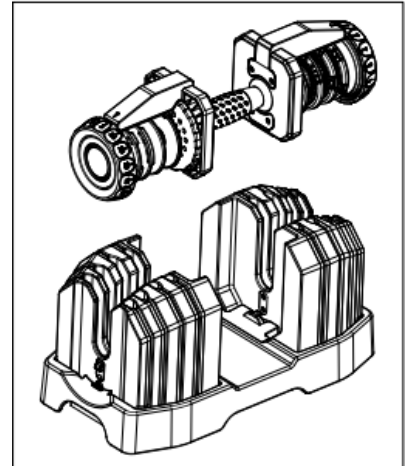


Figure 2