



ADJUSTABLE DUMBBELL

OPERATING INSTRUCTIONS - Original instructions

**SV JUSTERBAR HANTEL
BRUKSANVISNING**
Översättning av originalinstruktioner

**DE EINSTELLBARE HANTEL
BEDIENUNGSANLEITUNG**
Übersetzung der Originalanleitung

**NO JUSTERBAR MANUAL
BETJENINGSANVISNINGER**
Oversettelse av originalinstruksjonene

**FI SÄÄDETTÄVÄ KÄSIPAINO
KÄYTTÖOHJE**
Alkuperäisten ohjeiden käännös

**DA JUSTERBAR HÅNDVÆGT
BETJENINGSVEJLEDNING**
Oversættelse af den originale vejledning

**FR HALTÈRE RÉGLABLE
INSTRUCTIONS D'UTILISATION**
Traduction des instructions d'origine

**PL HANTEL Z REGULACJĄ OBCIĄŻENIA
INSTRUKCJA OBSŁUGI**
Przekład instrukcji oryginalnej

**NL VERSTELBARE HALTER
BEDIENINGSINSTRUCTIES**
Vertaling van de originele instructies

Jula AB förbehåller sig rätten att göra ändringar på produkten. Jula AB innehar upphovsrätten till denna dokumentation. Det är inte tillåtet att modifiera eller ändra denna dokumentation på något sätt och bruksanvisningen ska skrivas ut och användas som den är i förhållande till produkten. Se Julas webbplats för den senaste versionen av bruksanvisningen.

Jula AB forbeholder seg retten til å endre produktet. Jula AB innehar opphavsretten til denne dokumentasjonen. Det er ikke tillatt å modifisere eller endre denne dokumentasjonen på noen som helst måte, og håndboken skal trykkes og brukes som den er i forhold til produktet. For siste versjon av betjeningsanvisningene, se Julas nettsider.

Jula AB forbeholder sig retten til at ændre produktet. Jula AB har ophavsretten til denne dokumentation. Det er ikke tilladt at modificere eller ændre denne dokumentation på nogen måde, og manualen skal printes og bruges som den er i forhold til produktet. For den seneste version af betjeningsvejledningen, se Julas hjemmeside.

Jula AB zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w produkcie. Jula AB zastrzega sobie prawa autorskie do niniejszej dokumentacji. Dokumentacji nie wolno w żaden sposób modyfikować ani zmieniać, a instrukcję należy drukować i używać ją w odniesieniu do produktu w stanie niezmienionym. Najnowszą wersję instrukcji obsługi można znaleźć na stronie internetowej Jula.

Jula AB reserves the right to make changes to the product. Jula AB claims copyright on this documentation. It is not allowed to modify or alter this documentation in any way and the manual shall be printed and used as it is in relation to the product. For the latest version of operating instructions, refer to the Jula website.

Jula AB behält sich das Recht vor, Änderungen am Produkt vorzunehmen. Jula AB beansprucht die Urheberrechte an dieser Dokumentation. Es ist nicht zulässig, diese Dokumentation in irgendeiner Weise zu verändern oder umzugestalten. Die Anleitung muss gedruckt und so verwendet werden, wie sie in Bezug zum Produkt steht. Die aktuellste Version der Bedienungsanleitung finden Sie auf der Website von Jula.

Jula AB pidättää oikeuden tehdä tuoteeseen muutoksia. Jula AB:llä on tämän dokumentaation tekijänoikeus. Tätä dokumentaatiota ei saa muuttaa millään tavalla ja käyttöopas on tulostettava ja sitä on käytettävä sellaisena kuin se on tämän tuotteen kanssa. Käyttöohjeiden uusin versio löytyy Julan verkkosivustolta.

Jula AB se réserve le droit d'apporter des modifications au produit. Jula AB revendique les droits d'auteur sur cette documentation. Il est interdit de modifier ou d'altérer cette documentation de quelque manière que ce soit et le manuel doit être imprimé et utilisé tel quel en relation avec le produit. Pour obtenir la dernière version des instructions d'utilisation, consultez le site Web de Jula.

Jula AB behoudt zich het recht voor om wijzigingen aan het product aan te brengen. Jula AB claimt het copyright op deze documentatie. Het is niet toegestaan om deze documentatie op welke manier dan ook te wijzigen of te veranderen. De handleiding moet worden afgedrukt en gebruikt zoals deze in relatie tot het product staat. Raadpleeg de Jula-website voor de laatste versie van de bedieningsinstructies.

WWW.JULA.COM

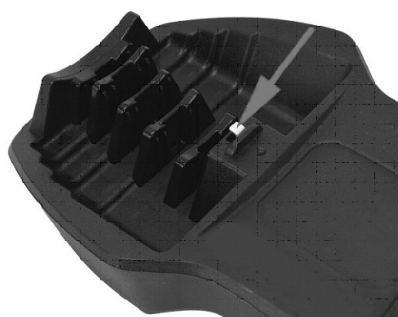
© JULA AB 2025-09-25

**JULA AB
BOX 363, 532 24 SKARA, SWEDEN**

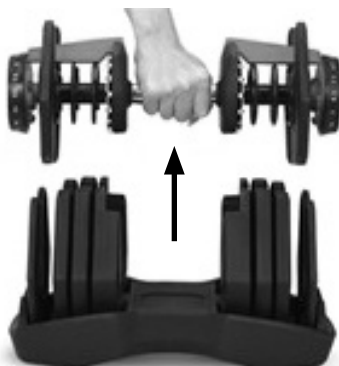
1



2



3



SÄKERHETSANVISNINGAR

Produkten är utformad för optimal säkerhet. Trots det måste vissa säkerhetsåtgärder vidtas vid användning av träningsutrustning. Läs alla varningar, säkerhetsanvisningar och andra anvisningar, spara dessa anvisningar. Om inte alla anvisningar och säkerhetsanvisningar följs finns risk för allvarlig personskada och/eller egendomsskada.

- Håll barn och husdjur borta från produkten.
- Endast en person i taget får använda produkten.
- Om du drabbas av bröstsmärtor, illamående eller yrsel, får svårt att andas eller upplever andra onormala symptom, sluta träna omedelbart och kontakta läkare omedelbart.
- Produkten är avsedd för hushållsbruk eller kommersiell användning.
- Kontrollera produkten före varje användning. Använd inte produkten om delar är skadade eller slitna.
- Kontrollera och prova låsmekanismen regelbundet.
- Släpp eller kasta inte produkten, utan lägg alltid ned den försiktigt, annars finns risk för personskada och/eller egendomsskada.
- Demontera inte produkten och försök inte ändra eller reparera den.
- Värm upp och stretcha före träning.
- Använd aldrig produkten om den inte fungerar korrekt.
- Vi rekommenderar att du inte tränar ensam.

WARNING!

Konsultera läkare innan du inleder ett träningsprogram. Detta är särskilt viktigt om du är äldre än 35 år, om du känner dig osäker på din kondition och/eller har problem med hälsan. Läs alla anvisningar innan du använder någon träningsutrustning.

SYMBOLER



Läs bruksanvisningen.

TEKNISKA DATA

Vikt	2-22 kg
Mått	L42 x B21 x H23 cm

HANDHAVANDE

FÖRE FÖRSTA ANVÄNDNING

Funktionskontrollera produkten genom att ställa in önskad vikt med skalvreden och sedan svänga produkten upp och ned, åt vänster och åt höger, för att kontrollera att inte viktplattorna faller av.

ANVÄNDNING

1. Ställ in önskad vikt genom att vrida båda skalvreden så att pilen i mitten pekar mot önskad vikt. Ett klick hörs när vredet är i rätt position.

BILD 1

BILD 2

2. Dra handtaget rakt uppåt för att lyfta handtaget med de valda viktplattorna från basen.

BILD 3

OBS!

- **Minsta möjliga vikt består av handtaget utan viktplattor**
- **Av säkerhetsskäl kan antalet viktplattor ändras endast när produkten är placerad på basen. Säkerhetskedjor förhindrar att viktplattorna faller av under användning.**
- **Innan vikten ändras, kontrollera att viktplattorna är korrekt placerade i rätt spår på basen.**

Så här återställer du produkten när hanteln vred har fastnat

1. Lyft produkten från basen och vänd produkten upp och ner.
2. Tryck och håll in återställningsknappen med ett verktyg eller ditt finger.
3. Vrid skalvredet till den lägsta inställningen (2 kg).
4. Ta bort alla viktplattor och sätt tillbaka dem på samma platser. Se till att metallplattorna på viktplattorna är vända utåt.
5. Placera produkten på basen och försök vrida på skalvredet.

FELSÖKNING

Problem	Lösning
Det går inte att vrida skalvreden när handtaget är placerat på basen.	Kontrollera att handtaget är helt nedtryckt i basen, annars kan inte låsmekanismen frigöras.
	Kontrollera att inga viktplattor placerats bakvända på basen. Alla viktplattor måste vara placerade med tungan vänd bort från handtagets grepp.
Det går inte att placera handtaget på basen när inga viktplattor är valda.	Kontrollera att båda skalvreden är vridna till minsta möjliga vikt.
	Kontrollera att alla viktplattor är placerade med tungan vänd bort från handtagets grepp.

SIKKERHETSANVISNINGER

Produktet er utformet for optimal sikkerhet. Det er likevel nødvendig med visse sikkerhetstiltak for bruk av treningsutstyr. Les alle advarsler, sikkerhetsanvisninger og andre anvisninger, og ta vare på disse anvisningene. Hvis ikke alle anvisninger og sikkerhetsanvisninger følges, er det fare for alvorlig personskade og/eller eiendomsskade.

- Hold barn og husdyr unna produktet.
- Produktet skal kun brukes av én person om gangen.
- Hvis du opplever brystmerter, uvelhet, svimmelhet, pusteproblemer eller andre unormale symptomer, må du umiddelbart slutte å trene og kontakte lege.
- Produktet er beregnet for privat bruk eller kommersiell bruk.
- Kontroller produktet før hver gangs bruk. Ikke bruk produktet hvis noen deler er skadde eller slitte.
- Kontroller og test låsemekanismen regelmessig.
- Ikke slipp eller kast produktet, men legg det alltid forsiktig ned, ellers er det fare for personskade og/eller eiendomsskade.
- Ikke demonter produktet, og ikke forsøk å endre eller reparere det.
- Varm opp og tøy ut før trening.
- Produktet må aldri brukes hvis det ikke fungerer som det skal.
- Vi anbefaler at du ikke trener alene.

ADVARSEL!

Ta kontakt med en lege før du starter et treningsprogram. Dette er spesielt viktig hvis du er eldre enn 35 år, hvis du føler deg usikker på helsetilstanden din eller har noen helseproblemer. Les alle anvisninger før du tar treningsutstyr i bruk.

SYMBOLER



Les bruksanvisningen.

TEKNISKE DATA

Vekt	2–22 kg
Mål	L42 x B21 x H23 cm

BRUK

FØR FØRSTE GANGS BRUK

Funksjonskontroller produktet ved å stille inn ønsket vekt med knottene, og deretter svinge produktet opp og ned, mot venstre og mot høyre, for å kontrollere at vektplatene ikke faller av.

BRUK

1. Still inn ønsket vekt ved å vri begge knottene slik at pilen i midten peker mot ønsket vekt. Det høres et klikk når knotten er i riktig posisjon.

BILDE 1

BILDE 2

2. Trekk håndtaket rett oppover for å løfte håndtaket med de valgte vektplatene fra sokkelen.

BILDE 3

MERK!

- **Minste mulige vekt består av håndtaket uten vektplater.**
- **Av sikkerhetsmessige grunner kan antalle vektplater kun endres når produktet er plassert på sokkelen. Sikkerhetskjeder forhindrer at vektplatene faller av under bruk.**
- **Før vekten endres, kontroller at vektplatene er riktig plassert i riktig spor på sokkelen.**

Slik tilbakestiller du produktet når knottene sitter fast

1. Løft produktet av sokkelen og snu produktet opp ned.
2. Trykk og hold inne tilbakestillingsknappen med et verktøy eller fingeren.
3. Vri knottene til laveste innstilling (2 kg).
4. Fjern alle vektplatene og sett dem tilbake i samme posisjon. Pass på at metallplatene på vektene vender utover.
5. Sett produktet på sokkelen og prøv å vri på knottene.

FEILSØKING

Problem	Løsning
Det går ikke an å vri knottene når håndtaket er plassert på sokkelen.	Kontroller at håndtaket er trykket helt ned i sokkelen, ellers kan ikke låsemekanismen frigjøres.
	Kontroller at ingen vektplater er plassert bakvendt på sokkelen. Alle vektplater må være plassert med tungen vendt vekk fra håndtakets grep.
Det er ikke mulig å plassere håndtaket på sokkelen når ingen vektplater er valgt.	Kontroller at begge bryterne er vridd til lavest mulig vekt.
	Kontroller at alle vektplater er plassert med tungen vendt vekk fra håndtakets grep.

SIKKERHEDSANVISNINGER

Produktet er designet til optimal sikkerhed. Der skal dog stadig træffes visse sikkerhedsforanstaltninger, når man bruger træningsudstyr. Læs alle advarsler, sikkerhedsanvisninger og andre instruktioner omhyggeligt før brug, og gem dem. Hvis du ikke følger alle instruktioner og sikkerhedsanvisninger, kan det medføre alvorlig personskade og/eller materielle skader.

- Hold børn og kæledyr væk fra produktet.
- Produktet må kun bruges af én person ad gangen.
- Hvis du oplever brystsmerte, kvalme eller svimmelhed, vejrtrækningsbesvær eller andre unormale symptomer, skal du straks holde op med at træne og søge læge.
- Produktet er beregnet til privat eller kommerciel brug.
- Kontrollér produktet før hver brug. Brug ikke produktet, hvis dele er beskadigede eller slidte.
- Kontroller og test låsemekanismen regelmæssigt.
- Tab eller kast ikke produktet, men læg det altid forsigtigt fra dig, ellers er der risiko for personskade og/eller materielle skader.
- Du må ikke skille produktet ad eller forsøge at ændre eller reparere det.
- Varm op og stræk ud før træning.
- Brug ikke produktet, hvis det ikke fungerer korrekt.
- Vi anbefaler, at du ikke træner alene.

ADVARSEL!

Rådfør dig med en læge, før du begynder på et træningsprogram. Det er især vigtigt, hvis du er over 35 år gammel, hvis du føler dig usikker på din form og/eller har helbredsproblemer. Læs alle instruktioner, før du bruger træningsudstyr.

SYMBOLER



Læs betjeningsvejledningen.

TEKNISKE DATA

Vægt	2-22 kg
Dimensioner	L42 x B21 x H23 cm

BETJENING

FØR FØRSTE BRUG

Kontroller produktets funktion ved at indstille den ønskede vægt med skalahjulet og derefter svinge produktet op og ned, til venstre og til højre, for at kontrollere, at vægtskiverne ikke falder af.

BRUG

1. Indstil den ønskede vægt ved at dreje begge skalaknapper, så pilen i midten peger på den ønskede vægt. Der høres et klik, når knappen er i den rette position.

FIGUR 1

FIGUR 2

2. Træk håndvægten lige opad for at løfte håndvægten med de valgte vægtskiver af basen.

FIGUR 3

OBS!

- Den mindste mulige vægt er håndvægten uden vægtskiver
- Af sikkerhedsmæssige årsager kan antallet af vægtskiver kun ændres, når produktet er placeret på basen. Sikkerhedskæder forhindrer, at vægtskiverne falder af under brug.
- Før du ændrer vægten, skal du kontrollere, at vægtskiverne er placeret korrekt i de rigtige riller på underlaget.

Sådan nulstiller du produktet, når håndvægtens greb har sat sig fast

1. Løft produktet af basen, og vend produktet på hovedet.
2. Tryk og hold nulstillingsknappen inde med et værktøj eller din finger.
3. Drej skalaknappen til den laveste indstilling (2 kg).
4. Fjern alle vægtskiverne, og sæt dem tilbage på de samme pladser. Sørg for, at metalpladerne på vægtskiverne vender udad.
5. Placer produktet på basen, og forsøg at dreje på skalagrebet.

FEJLFINDING

Problem	Løsning
Det er ikke muligt at dreje skalaknappen, når håndvægten er placeret på basen.	Sørg for, at håndvægten er trykket helt ned i basen, ellers kan låsemekanismen ikke udløses.
	Kontroller, at ingen vægtskiver er placeret omvendt på basen. Alle vægtskiver skal placeres med tungen vendt væk fra håndvægtens greb.
Det er ikke muligt at placere håndvægten på basen, når der ikke er valgt vægtskiver.	Kontroller, at begge skalaknapper er drejet til den mindst mulige vægt.
	Kontroller, at alle vægtskiver er placeret med tungen vendt væk fra håndvægtens greb.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Produkt został wykonany tak, aby zapewnić optymalny poziom bezpieczeństwa. Mimo tego podczas użytkowania sprzętu treningowego należy zastosować pewne środki zapobiegawcze. Zapoznaj się ze wszystkimi ostrzeżeniami, zasadami bezpieczeństwa i innymi wskazówkami oraz je zachowaj. Nieprzestrzeganie wszystkich zaleceń i zasad bezpieczeństwa grozi ciężkimi obrażeniami i/lub szkodami materialnymi.

- Dzieci i zwierzęta domowe powinny przebywać z dala od produktu.
- Z produktu może korzystać tylko jedna osoba jednocześnie.
- Jeżeli zaczniesz odczuwać bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy czy trudności w oddychaniu lub masz inne nietypowe objawy, natychmiast przerwij ćwiczenia i skontaktuj się z lekarzem.
- Produkt jest przeznaczony do użytku domowego lub zastosowania komercyjnego.
- Sprawdzaj produkt przed każdym użyciem. Nie używaj produktu, jeśli jego części są uszkodzone lub zużyte.
- Regularnie sprawdzaj i testuj działanie mechanizmu blokującego.
- Nie puszczaj produktu ani nim nie rzucaj, tylko zawsze ostrożnie go odkładaj. W przeciwnym razie zachodzi ryzyko obrażeń ciała i/lub szkód materialnych.
- Nie demontuj produktu i nie próbuj go modyfikować ani naprawiać.
- Przed treningiem rozgrzej się i rozciągnij.
- Nie używaj produktu, jeśli nie działa on poprawnie.
- Zaleca się, aby nie trenować samemu.

OSTRZEŻENIE!

Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne, jeśli masz więcej niż 35 lat, nie masz pewności co do swojej kondycji i/lub masz problemy ze zdrowiem. Przed użyciem sprzętu treningowego przeczytaj wszystkie zalecenia.

SYMBOLE



Przeczytaj instrukcję obsługi.

DANE TECHNICZNE

Masa 2–22 kg

Wymiary Dł. 42 x szer. 21 x wys. 23 cm

OBŚŁUGA

PRZED PIERWSZYM UŻYCIEM

Sprawdź działanie produktu, ustawiając za pomocą pokręteł żądaną masę, a następnie obracając produkt do góry dnem, w lewo i w prawo, aby sprawdzić, czy obciążniki nie spadają.

SPOSÓB UŻYCIA

1. Przekręcając oba pokręta, ustaw żądaną masę, aby wskazywała ją strzałka pośrodku. Gdy pokręto znajduje się w odpowiednim położeniu, słychać kliknięcie.

RYS. 1

RYS. 2

2. Pociągnij prosto uchwyt, aby unieść go z podstawy wraz z wybranymi obciążnikami.

RYS. 3

UWAGA!

- **Najmniejsze możliwe obciążenie stanowi uchwyt bez obciążników.**
- **Ze względów bezpieczeństwa liczba obciążników może zostać zmieniona jedynie wówczas, gdy produkt jest umieszczony na podstawie. Dzięki tańcuchom bezpieczeństwa obciążniki nie spadają podczas użytkowania.**
- **Przed zmianą masy sprawdź, czy obciążniki są właściwie umieszczone w odpowiednim rowku podstawy.**

Jak zresetować produkt w momencie blokady tarczy regulacji obciążenia

1. Podnieś produkt z podstawy i obróć go do góry nogami.
2. Naciśnij i przytrzymaj przycisk resetowania za pomocą narzędzia lub palcem.
3. Obróć tarczę regulacji obciążenia na najniższe ustawienie (2 kg).
4. Zdejmij wszystkie obciążniki i umieść je z powrotem w tych samych pozycjach. Upewnij się, że metalowe płytki na obciążnikach są skierowane na zewnątrz.
5. Połóż produkt na podstawie i spróbuj przekręcić tarczę regulacji obciążenia.

WYKRYWANIE USTEREK

Problem	Rozwiązanie
Nie można kręcić pokrętkami, gdy uchwyt jest umieszczony na podstawie.	Sprawdź, czy uchwyt jest całkowicie wciśnięty w podstawę. W przeciwnym razie nie można zwolnić mechanizmu blokującego.
	Sprawdź, czy żadne obciążniki nie zostały umieszczone na podstawie tyłem naprzód. Wszystkie obciążniki muszą być umieszczone z wypustkami skierowanymi w stronę przeciwną do części chwytnej uchwytu.
Nie można umieścić uchwytu na podstawie, jeśli nie zostały wybrane żadne obciążniki.	Sprawdź, czy oba pokrętła zostały przekręcone do najmniejszej możliwej masy.
	Sprawdź, czy wszystkie obciążniki są umieszczone z wypustkami skierowanymi w stronę przeciwną do części chwytnej uchwytu.

SAFETY INSTRUCTIONS

The product is designed for optimum safety. Nevertheless, some precautions should be taken when using exercising equipment. Read all warnings, safety instructions and other instructions, and save them for reference. Failure to follow all the instructions and safety instructions can lead to a risk of serious personal injury and/or material damage.

- Keep children and pets away from the product.
- Only one person at a time can use the product.
- If you experience chest pains, nausea, dizziness or shortness of breath, or experience other abnormal symptoms, stop exercising at once and consult a doctor immediately.
- The product is intended for household or commercial use.
- Always check the product before use. Do not use the product if any parts are damaged or worn.
- Check and test the locking mechanism at regular intervals.
- Do not drop or throw the product, always put it down carefully, otherwise there is a risk of personal injury and/or material damage.
- Do not dismantle the product or attempt to modify, or repair it.
- Warm up and stretch before exercising.
- Do not use the product if it is not working properly.
- It is recommended to not exercise alone.

WARNING!

Consult a doctor before starting an exercise programme. This is particularly important if you are over 35 years old, if you are uncertain about your condition, and/or have health issues. Read all the instructions before using exercise equipment.

SYMBOLS



Read the instructions.

TECHNICAL DATA

Weight	2-22 kg
Size	L42 x W21 x H23 cm

USE

BEFORE USING FOR THE FIRST TIME

Function check the product by setting the required weight with the scale dial and then swinging the product up and down, to the left and right, to check that the weights do not drop off.

HOW TO USE

1. Set the required weight by turning both scale dials so that the arrow in the middle points to the required weight. There is a click when the dial is in the right position.

FIG. 1

FIG. 2

2. Pull the handle straight up to lift the handle with the selected weights from base.

FIG. 3

NOTE:

- **The minimum possible weight consists of the handle without weights**
- **To ensure safety the number of weights can only be changed when the product is placed on the base. The safety chains prevent the weights falling off when in use.**
- **Before changing the weight, check that the weights are correctly positioned in the right slots in the base.**

How to reset the product when the scale dial is stuck

1. Lift the product off the base and turn the product upside down.
2. Press and hold the reset button with a tool or your finger.
3. Turn the scale dial to the lowest setting (2 kg).
4. Remove all the weights and put them back in the same positions. Make sure the metal plates on the weights are facing outwards.
5. Put the product on the base and try to turn the scale dial.

TROUBLESHOOTING

Problem	Solution
It is not possible to turn the scale dials when the handle is on the base.	Check that handle is fully pressed in the base, otherwise the locking mechanism cannot be released.
	Check that none of the weights are placed backwards on the base. All the weights must be placed with the tongue turned away from the grip handle.
It is not possible to put the handle on the base when no weights have been selected.	Check that both scale dials are turned to the minimum possible weight.
	Check that all the weights are placed with the tongue turned away from the grip handle.

SICHERHEITSHINWEISE

Das Produkt ist auf optimale Sicherheit ausgelegt. Dennoch müssen bei der Verwendung von Fitnessgeräten bestimmte Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden. Lesen Sie vor der Verwendung alle Warn-, Sicherheitshinweise und anderen Anweisungen und bewahren Sie diese Anweisungen auf. Werden nicht alle Anweisungen und Sicherheitshinweise befolgt, besteht das Risiko für einen schwere Verletzungen von Menschen und/oder Beschädigungen des Gerätes.

- Halten Sie Kinder und Haustiere fern vom Produkt.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person bedient werden.
- Wenn Sie Schmerzen in der Brust, Übelkeit oder Schwindel, Atembeschwerden oder andere abnorme Symptome haben, beenden Sie das Training sofort und suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Dieses Produkt ist für den Haushaltsgebrauch oder kommerziellen Einsatz bestimmt.
- Das Produkt vor jeder Benutzung kontrollieren. Das Produkt darf nicht verwendet werden, wenn das Teile beschädigt oder abgenutzt sind.
- Überprüfen und testen Sie den Verriegelungsmechanismus regelmäßig.
- Lassen Sie das Produkt nicht fallen und werfen Sie es nicht, sondern legen Sie es immer vorsichtig hin, da sonst die Gefahr von Verletzungen und/oder Sachschäden besteht.
- Nehmen Sie das Produkt nicht auseinander, und versuchen Sie nicht, es zu modifizieren oder zu reparieren.
- Wärmen Sie sich vor dem Training auf und dehnen Sie sich.
- Verwenden Sie das Produkt niemals, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert.
- Wir empfehlen Ihnen, nicht allein zu trainieren.

WARNUNG!

Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie älter als 35 Jahre sind, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie fit sind und/oder gesundheitliche Probleme haben. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Trainingsgerät benutzen.

SYMBOLE



Die Bedienungsanleitung lesen.

TECHNISCHE DATEN

Gewicht	2-22 kg
Maße	L 42 x B 21 x H 23 cm

BEDIENUNG

VOR DER ERSTMALIGEN VERWENDUNG

Überprüfen Sie die Funktion des Produkts, indem Sie das gewünschte Gewicht mit den Skalenknöpfen einstellen und dann das Produkt nach oben und unten, links und rechts schwenken, um sicherzustellen, dass die Gewichtsplatten nicht herunterfallen.

VERWENDUNG

1. Stellen Sie das gewünschte Gewicht ein, indem Sie beide Skalenknöpfe so drehen, dass der Pfeil in der Mitte auf das gewünschte Gewicht zeigt. Sie hören ein Klicken, wenn sich der Knopf in der richtigen Position befindet.

ABB. 1

ABB. 2

2. Ziehen Sie den Griff gerade nach oben, um den Griff mit den ausgewählten Hantelscheiben vom Sockel zu heben.

ABB. 3

ACHTUNG!

- **Das Mindestgewicht besteht aus dem Griff ohne Hantelscheiben**
- **Aus Sicherheitsgründen kann die Anzahl der Hantelscheiben nur geändert werden, wenn das Produkt auf den Sockel gelegt wird. Sicherheitsketten verhindern das Abfallen der Hantelscheiben während des Gebrauchs.**
- **Überprüfen Sie vor dem Ändern des Gewichts, ob die Hantelscheiben korrekt in den richtigen Schlitten auf dem Sockel positioniert sind.**

Die Skalenknöpfe können nicht gedreht werden

1. Heben Sie das Produkt vom Sockel.
2. Halten Sie die Reset-Taste gedrückt und drehen Sie die linken und rechten Skalenknopf auf die niedrigste Einstellung. Die Hantelscheiben werden vom Griff gelöst.
3. Setzen Sie nacheinander die Gewichtsplatten wieder auf den Sockel. Sie können dann wieder verwendet werden.

So setzen Sie das Produkt zurück, wenn das Skalenrad feststeckt

1. Heben Sie das Produkt vom Sockel ab und drehen Sie das Produkt um.
2. Drücken und halten Sie die Reset-Taste mit einem Werkzeug oder Ihrem Finger.
3. Drehen Sie das Skalenrad auf die niedrigste Einstellung (2 kg).
4. Entfernen Sie alle Gewichte und bringen Sie sie wieder in die gleichen Positionen. Achten Sie darauf, dass die Metallplatten an den Gewichten nach außen zeigen.
5. Stellen Sie das Produkt auf den Sockel und versuchen Sie, das Skalenrad zu drehen.

FEHLERSUCHE

Problem	Lösung
Wenn sich der Griff auf dem Sockel befindet, ist es nicht möglich, die Skalenknöpfe zu drehen.	Stellen Sie sicher, dass der Griff vollständig in den Sockel gedrückt ist, da der Verriegelungsmechanismus sonst nicht gelöst werden kann.
	Stellen Sie sicher, dass keine Hantelscheiben hinten auf den Sockel gesetzt sind. Alle Hantelscheiben müssen so positioniert werden, dass die Zunge vom Griff des Griffs weg zeigt.
Es ist nicht möglich, den Griff auf dem Sockel zu platzieren, wenn keine Hantelscheiben ausgewählt sind.	Prüfen Sie, ob beide Skalenknöpfe auf das Mindestgewicht gedreht sind.
	Stellen Sie sicher, dass alle Hantelscheiben so positioniert sind, dass die Zunge vom Griff des Griffs weg zeigt.

TURVALLISUUSOHJEET

Tuote on suunniteltu optimaalisen turvallisuuden varmistamiseksi. Harjoitteluvälineitä käytettäessä on kuitenkin noudatettava tiettyjä turvatoimia. Lue kaikki varoitukset, turvallisuus- ja muut ohjeet, säilytä nämä ohjeet. Ohjeiden ja turvallisuusohjeiden noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa henkilövahinkoja ja/tai omaisuusvahinkoja.

- Pidä lapset ja lemmikit poissa tuotteen läheltä.
- Laitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
- Jos sinulla on rintakipua, epäsäännöllistä sykettä, pahoinvointia, huimausta tai hengitysvaikeuksia, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin ennen kuin jatkat.
- Tuote ole tarkoitettu kotitalouskäyttöön tai kaupalliseen käyttöön.
- Tarkista tuote ennen jokaista käyttökertaa. Älä käytä tuotetta, jos osat ovat vaurioituneet tai kuluneet.
- Tarkista ja testaa lukitusmekanismi säännöllisesti.
- Älä pudota tai heitä tuotetta, vaan laske se aina varovasti alas, muuten on olemassa henkilövahinkojen ja/tai omaisuusvahinkojen vaara.
- Älä pura tuotetta tai yritä muuttaa tai korjata sitä.
- Lämmittele ja venyttele ennen harjoittelua.
- Älä koskaan käytä tuotetta, jos se ei toimi kunnolla.
- Suosittelemme, että et harjoittele yksin.

VAROITUS!

Ota yhteyttä lääkäriin ennen harjoitusohjelman aloittamista. Tämä on erityisen tärkeää, jos olet yli 35-vuotias, olet epävarma kunnostasi tai sinulla on terveysongelmia. Lue kaikki käyttöohjeet ennen harjoitusvälineiden käyttöä.

SYMBOLIT



Lue käyttöohje.

TEKNISET TIEDOT

Paino	2-22 kg
Mitat	42 x 21 x 23 cm

KÄYTTÖ

ENNEN ENSIMMÄISTÄ KÄYTTÖÄ

Tarkista tuotteen toiminta asettamalla haluttu paino nupilla ja heilauttamalla tuotetta ylös ja alas, vasemmalle ja oikealle tarkistaaksesi, että painolevyt eivät putoa.

KÄYTTÖ

1. Aseta haluttu paino kääntämällä molempia nuppeja niin, että keskellä oleva nuoli osoittaa haluttuun painoon. Kuuluu naksahdus, kun nuppi on oikeassa asennossa.

KUVA 1

KUVA 2

2. Vedä kahvasta suoraan ylöspäin nostaaksesi kahvan ja valitut painolevyt alustasta.

KUVA 3

HUOM!

- **Vähimmäispaino koostuu kahvasta ilman painolevyjä**
- **Turvallisuussyistä painolevyjen lukumäärää voidaan muuttaa vain, kun tuote on asetettu jalustalle. Turvaketjut estävät painolevyjen putoamisen käytön aikana.**
- **Tarkista ennen painon vaihtamista, että painolevyt ovat oikein paikoillaan alustan oikeassa urassa.**

Tuotteen nollaaminen, kun asteikon valitsin on jumissa

1. Nosta tuote pois alustasta ja käännä tuote ylösalaisin.
2. Pidä nollauspainiketta painettuna työkalulla tai sormella.
3. Käännä asteikon valitsin alimpaan asetukseen (2 kg).
4. Poista kaikki painot ja aseta ne takaisin samoihin asentoihin. Varmista, että painojen metallilevyt osoittavat ulospäin.
5. Aseta tuote alustalle ja yritä kääntää asteikon valitsinta.

VIANETSINTÄ

Ongelma	Ratkaisu
Nupin kääntäminen ei ole mahdollista, kun kahva on asetettu alustalle.	Varmista, että kahva on painettu kokonaan alustaan, muuten lukitusmekanismia ei voi vapauttaa.
	Tarkista, ettei painolevyjä ole asetettu väärinpäin alustalle. Kaikki painolevyt on asetettava siten, että niiden kieli osoittaa poispäin kahvasta.
Kahvaa ei ole mahdollista asettaa alustalle, kun painolevyjä ei ole valittu.	Varmista, että molemmat nupit on käännetty pienimpään mahdolliseen painoon.
	Tarkista, että kaikki painolevyt on sijoitettu siten, että kieli osoittaa poispäin kahvasta.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Ce produit est conçu pour une sécurité optimale. Néanmoins, certaines précautions de sécurité doivent être prises lors de l'utilisation d'appareils d'exercice physique. Lisez toutes les mises en garde, consignes de sécurité et autres instructions, et conservez ces instructions. Le non-respect des instructions et consignes de sécurité entraîne un risque de blessures graves et/ou de dommages matériels.

- Gardez les enfants et les animaux de compagnie à l'écart du produit.
- Le produit ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Si vous êtes pris de douleurs thoraciques, de nausées, d'étourdissements, de gêne respiratoire ou présentez d'autres symptômes anormaux, cessez immédiatement la séance d'entraînement et contactez un médecin immédiatement.
- Le produit est destiné à un usage domestique ou commercial.
- Vérifiez le produit avant chaque utilisation. N'utilisez pas le produit si des pièces sont endommagées ou usées.
- Vérifiez et testez régulièrement le mécanisme de verrouillage.
- Ne laissez pas tomber ou ne jetez pas le produit, mais posez-le toujours avec précaution, autrement il y a un risque de blessures et/ou de dommages matériels.
- Ne désassemblez pas le produit et ne tentez pas de le modifier ou de le réparer.
- Échauffez-vous et étirez-vous avant la séance d'exercice.
- N'utilisez pas le produit s'il ne fonctionne pas correctement.
- Nous vous recommandons de ne pas pratiquer seul.

ATTENTION !

Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercices. Ceci est particulièrement important si vous avez plus de 35 ans, si vous ne vous sentez pas sûr de

vos conditions physiques et/ou si vous avez des problèmes de santé. Lisez toutes les consignes avant d'utiliser un appareil de fitness.

PICTOGRAMMES



Lisez le mode d'emploi.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Poids	2 à 22 kg
Dimensions	Long. 42 cm x larg. 21 cm x haut. 23 cm

UTILISATION

AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION

Vérifiez le fonctionnement du produit en réglant le poids souhaité avec les roues indexées, puis balancez le produit de haut en bas, de gauche à droite, pour vérifier que les disques ne tombent pas.

UTILISATION

1. Réglez le poids souhaité en tournant les deux roues indexées de manière à ce que la flèche au milieu pointe sur le poids. Un clic se fait entendre lorsque la roue indexée est dans la bonne position.
2. Tirez la poignée droit vers le haut pour soulever l'haltère de la base avec les disques choisis.

FIG. 1

FIG. 2

FIG. 3

REMARQUE !

- Le poids minimum s'obtient avec l'haltère sans disques
- Pour des raisons de sécurité, le nombre de disques ne peut être modifié que lorsque le produit est placé sur la base.

Les chaînes de sécurité empêchent les disques de tomber pendant l'utilisation.

- **Avant de changer le poids, vérifiez que chaque disque est à sa place dans la base.**

Comment réinitialiser le produit lorsque le cadran de la balance est bloqué

1. Soulevez le produit de la base et retournez-le.
2. Maintenez appuyé le bouton de réinitialisation avec un outil ou votre doigt.
3. Réglez le cadran de la balance au minimum (2 kg).
4. Retirez tous les poids et remettez-les dans les mêmes positions. Assurez-vous que les plaques métalliques sur les poids sont tournées vers l'extérieur.
5. Mettez le produit sur la base et essayez de tourner le cadran de la balance.

DÉPANNAGE

Problème	Solution
Il n'est pas possible de tourner les roues indexées lorsque l'haltère est posée sur la base.	Vérifiez que l'haltère est complètement enfoncée dans la base. Autrement, le mécanisme de verrouillage ne peut pas s'ouvrir.
	Vérifiez qu'aucun disque n'est placé à l'envers sur la base. Tous les disques doivent être placés languette opposée à la poignée de l'haltère.
Il n'est pas possible de placer l'haltère sur la base lorsqu'aucun disque n'est sélectionné.	Vérifiez que les deux roues indexées pointent vers le poids le plus bas.
	Assurez-vous que tous les disques sont positionnés languette opposée à la poignée de l'haltère.

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Het product is ontworpen voor optimale veiligheid. Er moeten echter bepaalde veiligheidsmaatregelen worden genomen bij gebruik van de trainingsuitrusting. Lees alle waarschuwingen, veiligheidsinstructies en andere instructies, bewaar deze instructies. Het niet opvolgen van alle instructies en veiligheidsinstructies kan leiden tot ernstig persoonlijk letsel en/of materiële schade.

- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het product.
- Het product mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Als u pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid, ademhalingsmoeilijkheden of andere abnormale symptomen ervaart, stop dan onmiddellijk met sporten en neem contact op met uw arts.
- Het product is bedoeld voor huishoudelijk of commercieel gebruik.
- Controleer het product vóór elk gebruik. Gebruik het product niet als onderdelen beschadigd of versleten zijn.
- Controleer en test het vergrendelingsmechanisme regelmatig.
- Laat het product niet vallen en gooi niet met het product, maar leg het altijd voorzichtig neer, anders bestaat er risico op lichamelijk letsel en/of materiële schade.
- Demonteer het product niet en probeer ook niet om het aan te passen of te repareren.
- Zorg dat u goed bent opgewarmd en stretchoefeningen hebt gedaan voor het trainen.
- Gebruik het product nooit als het niet goed werkt.
- We raden aan dat u niet alleen traint.

WAARSCHUWING!

Raadpleeg een arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dat is vooral

belangrijk als u ouder bent dan 35 jaar, niet zeker weet hoe goed uw conditie is of problemen met uw gezondheid heeft. Lees alle instructies voordat u een trainingshulpmiddel gebruikt.

SYMBOLLEN



Lees de gebruiksaanwijzing.

TECHNISCHE GEGEVENS

Gewicht	2-22 kg
Afmetingen	L 42 x B 21 x H 23 cm

GEBRUIK

VÓÓR HET EERSTE GEBRUIK

Controleer de functies van het product door het gewenste gewicht in te stellen met de weegschaalknop en vervolgens het product naar boven en beneden, en naar links en rechts te zwaaien, om te controleren dat de halterschijven er niet af vallen.

GEBRUIK

1. Stel het gewenste gewicht in door beide weegschaalknoppen te draaien, zodat de pijl in het midden naar het gewenste gewicht wijst. U hoort een klik wanneer de draaiknop zich in de juiste positie bevindt.

AFB. 1

AFB. 2

2. Trek de handgreep recht omhoog om de draaggreep met de halterschijven van het onderstel te tillen.

AFB. 3

LET OP!

- **Het laagste mogelijke gewicht is de handgreep zonder halterschijven**
- **Om veiligheidsredenen kan het aantal halterschijven alleen worden aangepast wanneer het product op het onderstel is geplaatst. Dankzij veiligheidskettingen**

kunnen de halterschijven er niet af vallen tijdens het gebruik.

- **Voordat u het gewicht aanpast, dient u te controleren dat de halterschijven correct zijn geplaatst in de juiste groef van het onderstel.**

Hoe het product te resetten wanneer de draaiknop van de weegschaal vastzit

1. Til het product van de basis en draai het ondersteboven.
2. Houd de resetknop ingedrukt met een gereedschap of uw vinger.
3. Draai de draaiknop naar de laagste stand (2 kg).
4. Verwijder alle gewichten en plaats ze in dezelfde posities terug. Zorg ervoor dat de metalen plaatjes op de gewichten naar buiten wijzen.
5. Plaats het product op de basis en probeer aan de draaiknop te draaien.

PROBLEEMOPLOSSING

Probleem	Oplossing
Het is niet mogelijk om de weegschaalknop te draaien wanneer de handgreep op het onderstel is geplaatst.	Controleer of de handgreep volledig naar beneden is gedrukt in het onderstel, anders wordt het vergrendelmechanisme niet ontgrendeld.
	Controleer dat u geen halterschijven achterstevoren op het onderstel hebt geplaatst. Alle halterschijven moeten zo worden geplaatst dat de tong niet naar de handgreep is gericht.
Het is niet mogelijk om de handgreep op het onderstel te plaatsen als er geen halterschijven zijn gekozen.	Controleer of beide weegschaalknoppen naar het laagste gewicht zijn gedraaid.
	Controleer of alle halterschijven zo zijn geplaatst dat de tong niet naar de handgreep is gericht.

