

KAYOBA



032697



ADJUSTABLE KETTLEBELL

OPERATING INSTRUCTIONS - Original instructions

**SV JUSTERBAR KETTLEBELL
BRUKSANVISNING**
Översättning av originalinstruktioner

**DE KETTLEBELL VERSTELLBAR
BEDIENUNGSANLEITUNG**
Übersetzung der Originalanleitung

**NO JUSTERBAR KETTLEBELL
BETJENINGSANVISNINGER**
Oversættelse av originalinstruksjonene

**FI SÄÄDETTÄVÄ KAHVAKUULA
KÄYTTÖOHJE**
Alkuperäisten ohjeiden käännös

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

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

**PL ODWAŻNIK KETTLEBELL Z REGULACJĄ
INSTRUKCJA OBSŁUGI**
Przekład instrukcji oryginalnej

**NL VERSTELBARE KETTLEBELL
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 tuotteen 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.

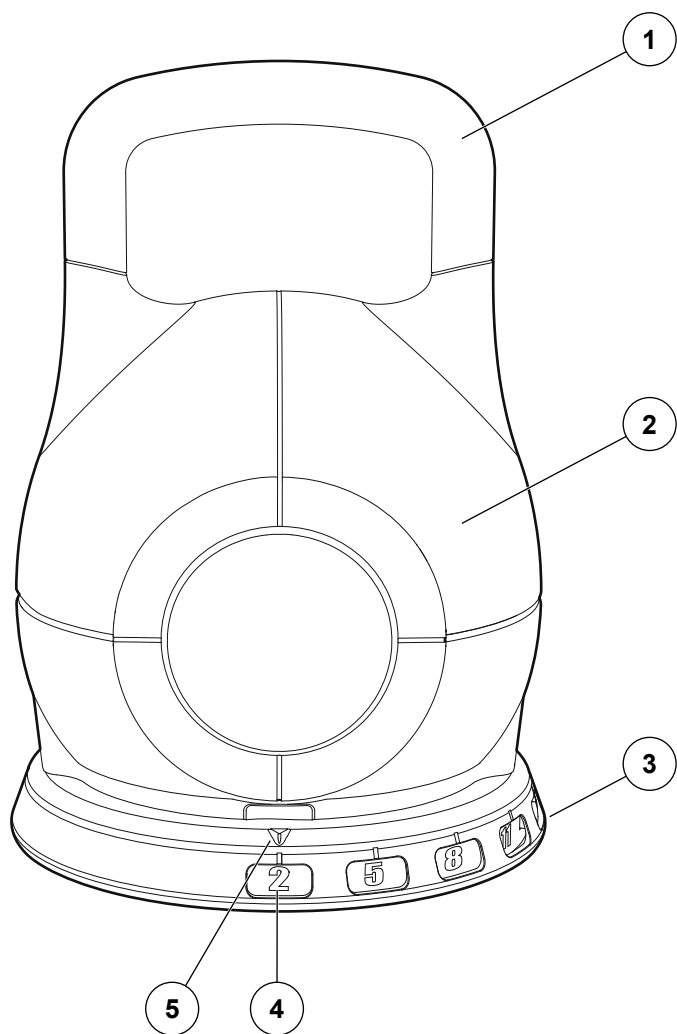
Jula AB se réserve le droit d'apporter des modifications au produit. Jula AB revendique les droits d'auteur sur cette documentation. Il est interdit de modifier ou d'altérer cette documentation de quelque manière que ce soit et le manuel doit être imprimé et utilisé tel quel en relation avec le produit.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

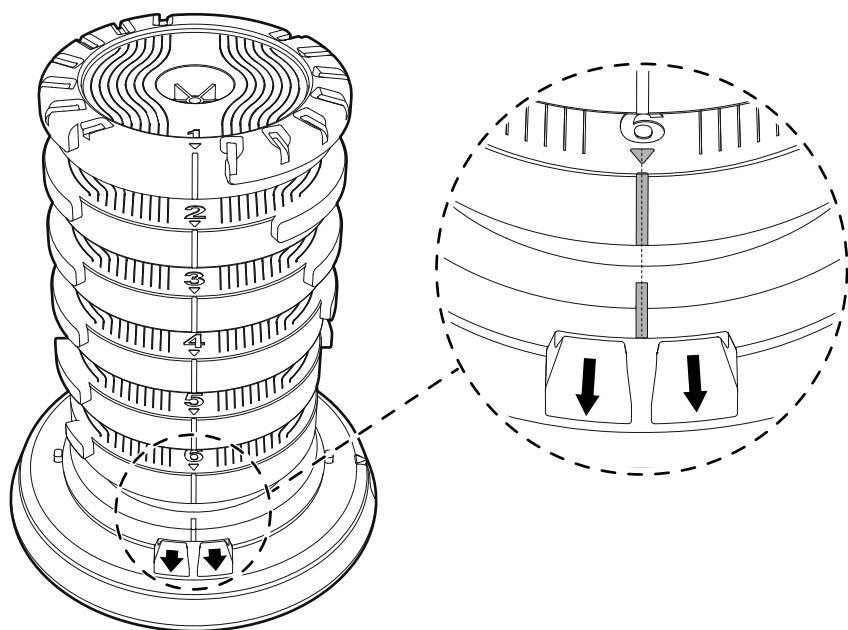
WWW.JULA.COM

© JULA AB 2026-03-23

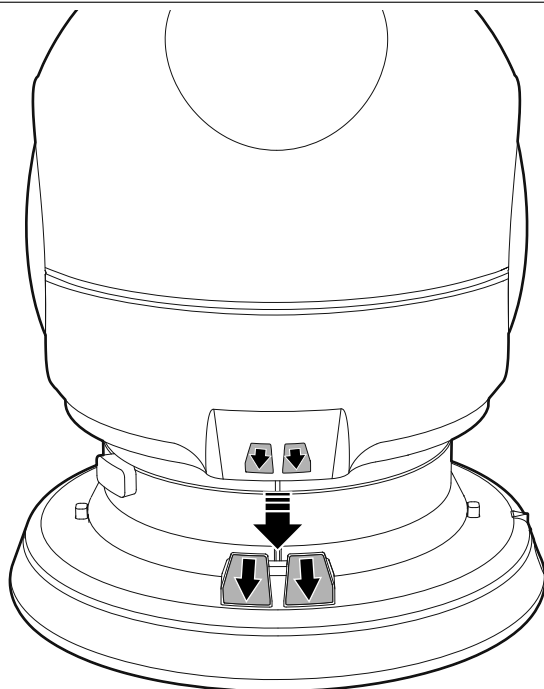
**JULA AB
BOX 363, 532 24 SKARA, SWEDEN**



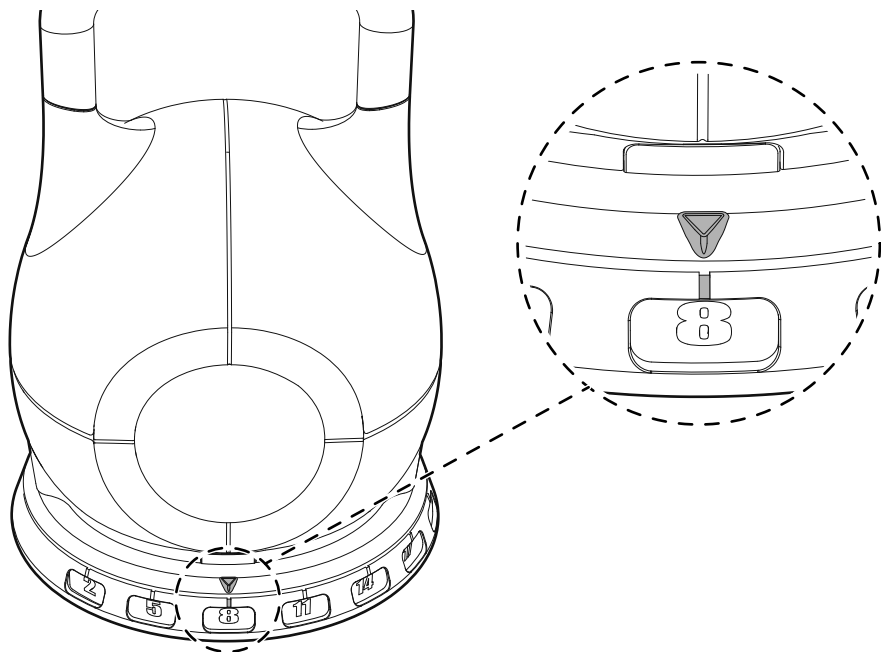
2



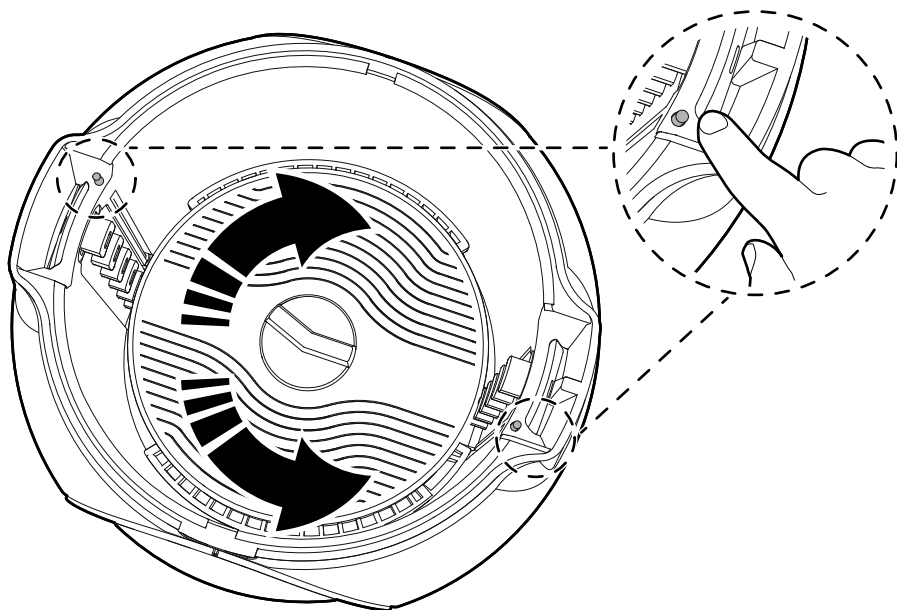
3



4



5



1 Introduction

1.1 The product

The product is an adjustable kettlebell.

1.2 Dedicated use

The product is recommended for exercise use by adults in good health. The product is only for domestic and indoor use.

1.3 Symbols

	Read the operating instructions carefully and make sure that you understand the instructions before you use the product. Save the instructions for future reference.
	Discarded product must be recycled according to current regulations.

1.4 Product overview

Figure 1

1. Handle
2. Body
3. Base
4. Weight indicator
5. Weight selector

2 Safety

2.1 Safety definitions

⚠ WARNING! If you do not obey these instructions, there is a risk of death or injury.

⚠ CAUTION! If you do not obey these instructions, there is a risk of damage to the product, other materials or the adjacent area.

NOTE! Information that is necessary in a given situation.

2.2 Safety instructions for operation

⚠ WARNING! If you do not obey these instructions, there is a risk of death or injury.

- Read and obey the warning instructions before operation.
- Stop the exercise immediately and get medical aid if you get unusual symptoms, for example dizziness, nausea, or chest tightness.

- Refer to your doctor for instructions before you use the product if you have:
 - Orthopedic disorders of the back or spine. For example osteoporosis, spinal injuries, fractures, herniated or displaced discs, chronic back pain, or sciatica.
 - Pain, disorders, or diseases in the joints, for example arthritis or rheumatism, or if you have injuries to muscles or soft tissue.
 - Severe anemia, heart or vascular disease, high blood pressure, blood clots, or medication that has effect on the heart rate.
 - Pacemaker, artificial heart, or other medical implant.
 - Recently had surgery, have cancer, malignant tumors, lung disease, or are pregnant.
 - Balance problems or dizziness.
- Keep children and pets at a safe distance from the product.
- Only 1 person can use the product at a time.
- If the product malfunctions, stop the use immediately and replace it or refer to an approved personnel for reparation before the next use.
- Do not release the body of the product until it is put onto the base to prevent damage and injury.
- Do not use force to turn the handle.
- Set the lowest weight level after each use to prevent injury.
- Do not let children or persons who do not know the product to use it.
- Do not use the product if you are tired, ill, or intoxicated. This will decrease your vision, alertness, coordination and judgement.
- Do not use the product if it is damaged.
- Do not make changes to or disassemble the product.
- Use the product only for its specified function.

3 Operation

NOTE! The weight plates must be put on the base in numerical order with 6 at the bottom and 1 at the top. Align the groove of each weight plate with the groove between the alignment arrows. (Figure 2)

3.1 To do before each use of the product

- Do a check of the product for wear, damage and loose screws. Tighten the screws if necessary. Replace the product if it is damaged.

- Make sure that objects, persons, and pets are at a safe distance from the exercise area and that there are a sufficient free area around you for dynamic exercise.
- Warm up before you start your exercise.
- Keep your body control during the exercise to prevent injury.
- Start with low weight and increase the weight gradually during the first weeks of exercise to prevent injury.

3.2 The weight levels

NOTE! There can be differences between the actual weight and the weight on the indicator because the values are rounded off.

Levels							
Kg	2	5	8	11	14	17	20

3.3 To use the product

! WARNING! A click must be heard when you set the weight level to make sure that the weight plates are locked.

- 1 Put the product on a horizontal, stable ground with sufficient friction.
- 2 Make sure that the arrows on the body and the base of the product are aligned. (Figure 3)
- 3 Turn the body of the product to set the weight selector to the applicable weight indicator. Make sure that a click is heard. (Figure 4)
- 4 Hold the center of the handle and pull straight up to remove the body of the product from the base.

NOTE! Unless you have selected the highest weight level, some of the weight plates will stay on the base.

- 5 Put the body of the product back on the base and do step 2–3 to change the weight during the exercise.

3.4 To do after each use of the product

- 1 Put the body of the product on the base and make sure that the arrows of the body and the base are aligned.
- 2 Set the product to the lowest weight level, 2 kg.

3.5 To remove the weight plates manually

! CAUTION! Do not use force to turn the body of the product or put it on the base.

If the weight plates are not in the correct position, they will cause a blockage and the body of the product cannot turn.

- 1 Remove the body of the product from the base and put it upside down.
- 2 Push the 2 buttons at the bottom of the body while you turn the weight plates to remove them. (Figure 5)
- 3 Put the body of the product on the base.
- 4 Set the weight selector to the lowest weight, 2 kg.
- 5 Remove the body of the product from the base.
- 6 Put the weight plates in numerical order on the base with 6 at the bottom and 1 at the top. Make sure that the crests at the sides of the weight plates are aligned. (Figure 2)
- 7 Put the body of the product on the base.

4 Storage

- If the product is not going to be used for a long period of time, keep the product in a clean and dry area, where children and pets do not have access to it.

5 Maintenance

! WARNING! Only an approved personnel must repair the product.

- Do a check of the lock mechanism for wear and damage regularly. Do not use the product if the lock mechanism is damaged.

5.1 To clean the product

! CAUTION! Do not use strong, abrasive, or corrosive detergents, or solvents to clean the product.

- Clean the product with a damp cloth after each use. Use a mild detergent if necessary.

6 Discard

- Make sure that you follow local regulations when you discard the product. Do not burn the product.

7 Technical data

Specification	Value
Dimensions (LxWxH)	25 x 23 x 19.5 cm
Weight	20 kg

1 Inledning

1.1 Produkten

Produkten är en justerbar kettlebell.

1.2 Avsedd användning

Produkten rekommenderas för träning av vuxna personer med god hälsa. Produkten är endast avsedd för hushålls- och inomhusbruk.

1.3 Symboler

	Läs bruksanvisningen noggrant och se till att du förstår instruktionerna innan du börjar använda produkten. Spara bruksanvisningen för framtida bruk.
	Kasserad produkt måste återvinnas i enlighet med gällande förordningar.

1.4 Produktöversikt

Bild 1

1. Handtag
2. Stomme
3. Bas
4. Viktindikator
5. Viktväljare

2 Säkerhet

2.1 Säkerhetsdefinitioner

⚠ WARNING! Om du inte följer dessa instruktioner finns det risk för personskada eller dödsfall.

⚠ FÖRSIKTIGHET! Om du inte följer dessa instruktioner finns det risk för att du skadar produkten, andra material eller det närliggande området.

OBS! Information som är nödvändig i en specifik situation.

2.2 Säkerhetsinstruktioner för användning

⚠ WARNING! Om du inte följer dessa instruktioner finns det risk för personskada eller dödsfall.

- Läs och följ varningsanvisningarna innan användning.
- Avbryt träningen omedelbart och uppsök läkare om du får ovanliga symtom, t.ex. yrsel, illamående eller tryck över bröstet.
- Rådgör med din läkare för instruktioner innan du använder produkten om du har:

- Ortopedisk sjukdom i rygg eller ryggrad, t.ex. osteoporos, ryggmärgsskada, fraktur, diskbråck eller diskförskjutning, kronisk ryggsmärta eller ischias.
- Smärta, besvär eller sjukdomar i lederna, t.ex. artrit eller reumatism, eller om du har skador på muskler eller mjukvävnad.
- Svår anemi, hjärt- eller kärlsjukdom, högt blodtryck, blodproppar eller tar läkemedel som påverkar hjärtfrekvensen.
- Pacemaker, konstgjort hjärta eller annat medicinskt implantat.
- Nyligen har genomgått en operation, har cancer, elaktatade tumörer, lungsjukdom eller är gravid.
- Balansproblem eller yrsel.
- Håll barn och husdjur på ett säkert avstånd från produkten.
- Endast en person kan använda produkten åt gången.
- Om det uppstår fel på produkten ska du omedelbart avbryta användningen och byta ut den eller vända dig till auktoriserad personal för reparation innan nästa användning.
- För att undvika skador på produkten och personskada får du inte släppa den förrän den är placerad på basen.
- Använd inte våld för att vrida handtaget.
- Ställ in den lägsta viktnivån efter varje användning för att förhindra personskada.
- Låt inte barn eller personer som inte vet hur man använder produkten använda den.
- Använd inte produkten om du är trött, sjuk eller berusad. Dessa försämrar din syn, uppmärksamhet, koordination och omdömesförmåga.
- Använd inte produkten om den är skadad.
- Gör inga ändringar på produkten och ta inte isär den.
- Använd endast produkten för dess avsedda ändamål.

3 Användning

OBS! Viktskivorna måste placeras på basen i nummerordning, med 6 längst ner och 1 längst upp. Rikta in spåret på varje viktskiva mot spåret mellan inriktningspilarna. (Bild 2)

3.1 Att göra före varje användning av produkten

- Undersök produkten med avseende på slitage, skador och lösa skruvar. Dra åt skruvarna, vid behov. Kassera produkten om den är skadad.
- Se till att föremål, personer och husdjur befinner sig på säkert avstånd från träningsområdet och att det finns tillräckligt med fri yta runt dig för dynamisk träning.

- Värm upp innan du påbörjar din träning.
- Behåll din kroppskontroll under träningen för att förhindra personskada.
- Börja med låg vikt och öka vikten gradvis under de första träningsveckorna för att förebygga personskada.

3.2 Viktnivåer

OBS! Det kan vara viss skillnad mellan den faktiska vikten och vikten på indikatorn eftersom värdena är avrundade.

Nivåer							
Kg	2	5	8	11	14	17	20

3.3 Att använda produkten

! WARNING! Ett klick måste höras när du ställer in viktnivån för att säkerställa att viktskivorna är låsta.

- 1 Placera produkten på ett horisontellt, stabilt underlag med tillräcklig friktion.
- 2 Se till att pilarna på produktens stomme och bas är i linje med varandra. (Bild 3)
- 3 Vrid på produktens stomme för att ställa in viktväljaren på den tillämpliga vikten. Se till att ett klick hörs. (Bild 4)
- 4 Håll i mitten av handtaget och lyft rakt upp för att ta bort produktens stomme från basen.

OBS! Om du inte har valt den högsta viktnivån kommer en del av viktskivorna att stanna kvar på basen.

- 5 Sätt tillbaka produktens stomme på basen och genomför steg 2–3 för att byta vikt under träningen.

3.4 Att göra efter varje användning av produkten

- 1 Placera produktens stomme på basen och se till att pilarna på stommen och basen är i linje med varandra.
- 2 Ställ in produkten på den lägsta viktnivån, 2 kg.

3.5 Att ta bort viktskivorna manuellt

! FÖRSIKTIGHET! Använd inte våld för att vrida på produktens stomme eller placera den på basen.

Om viktskivorna inte är i rätt läge kommer de att orsaka en blockering och produktens stomme kan inte vridas.

- 1 Ta bort produktens stomme från basen och lägg den upp och ner.
- 2 Tryck på de två knapparna på stommens undersida medan du vrider på viktskivorna för att ta bort dem. (Bild 5)
- 3 Placera produktens stomme på basen.
- 4 Ställ in viktväljaren på den lägsta vikten, 2 kg.
- 5 Ta bort produktens stomme från basen.
- 6 Placera viktskivorna i nummerordning på basen, med 6 längst ner och 1 längst upp. Se till att flänsarna på sidorna av viktskivorna är i linje med varandra. (Bild 2)
- 7 Placera produktens stomme på basen.

4 Förvaring

- Om produkten inte ska användas under en längre tid ska den förvaras på en ren och torr plats, utom räckhåll för barn och husdjur.

5 Underhåll

! WARNING! Endast auktoriserad personal får reparera produkten.

- Undersök regelbundet låsmekanismen med avseende på slitage och skador. Använd inte produkten om låsmekanismen är skadad.

5.1 Att rengöra produkten

! FÖRSIKTIGHET! Använd inte starka, slipande eller frätande rengöringsmedel eller lösningsmedel för att rengöra produkten.

- Rengör produkten med en fuktig trasa efter varje användning. Använd ett mildt rengöringsmedel vid behov.

6 Kassering

- Se till att du följer lokala bestämmelser när du kasserar produkten. Elda inte upp produkten.

7 Tekniska data

Specifikation	Värde
Mått (LxBxH)	25 x 23 x 19,5 cm
Vikt	20 kg

1 Introduksjon

1.1 Produktet

Produktet er en justerbar kettlebell.

1.2 Tiltentkt bruk

Produktet anbefales for treningsbruk av voksne med god helse. Produktet er kun beregnet for bruk i hjemmet og innendørs.

1.3 Symboler

	Les bruksanvisningen nøye og sørg for at du forstår instruksjonene før du bruker produktet. Ta vare på bruksanvisningen til senere bruk.
	Utrangert produkt må gjenvinnes i henhold til gjeldende lover og regler.

1.4 Produktoversikt

Figur 1

1. Håndtak
2. Kropp
3. Sokkel
4. Vektindikator
5. Vektvelger

2 Sikkerhet

2.1 Sikkerhetsspesifikasjoner

⚠ ADVARSEL! Hvis du ikke følger disse instruksjonene, er det fare for død eller personskaade.

⚠ FORSIKTIG! Hvis du ikke følger disse instruksjonene, er det fare for skade på produktet, annet materiell eller på omgivelsene.

MERK! Informasjon som er nødvendig i en gitt situasjon.

2.2 Sikkerhetsinstruksjoner for bruk

⚠ ADVARSEL! Hvis du ikke følger disse instruksjonene, er det fare for død eller personskaade.

- Les og følg advarselsinstruksjonene før bruk.
- Avbryt treningen umiddelbart, og oppsøk legehjelp hvis du får uvanlige symptomer, for eksempel svimmelhet, kvalme eller tetthet i brystet.
- Rådfør deg med legen din for instruksjoner før du bruker produktet hvis du har:

- Ortopediske lidelser i rygg eller rygggrad. For eksempel osteoporose, ryggskader, brudd, skiveprolaps eller -forskyvninger, kroniske ryggsmarter eller isjias.
 - Smerter, lidelser eller sykdommer i leddene, for eksempel leddgikt eller revmatisme, eller hvis du har skader i muskler eller bløtvev.
 - Alvorlig anemi, hjerte- eller karsykdom, høyt blodtrykk, blodpropp eller medisiner som påvirker hjerterytmen.
 - Pacemaker, kunstig hjerte eller annet medisinsk implantat.
 - Nylig har gjennomgått en operasjon, har kreft, ondartede svulster, lungesykdom, eller er gravid.
 - Balanseproblemer eller svimmelhet.
- Hold barn og kjæledyr på trygg avstand fra produktet.
 - Kun 1 person kan bruke produktet om gangen.
 - Hvis produktet ikke fungerer som det skal, må du slutte å bruke det umiddelbart og bytte det ut eller henvende deg til godkjent personell for reparasjon før neste gangs bruk.
 - Ikke slipp produktet før det er plassert på basen. Dette for å unngå skader på personer eller materiell.
 - Ikke bruk makt for å vri på håndtaket.
 - Still inn det laveste vektnivået etter hver bruk for å unngå skader.
 - Ikke la barn eller personer som ikke vet hvordan de skal betjene produktet, bruke det.
 - Ikke bruk produktet hvis du er trett, syk eller beruset. Dette vil redusere synet, årvåkenheten, koordinasjonen og demmekraften.
 - Ikke bruk produktet hvis det er skadet.
 - Ikke gjør endringer på eller demonter produktet.
 - Bruk produktet kun til det angitte formålet.

3 Drift

MERK! Vektskivene skal plasseres på basen i nummerert rekkefølge med 6 nederst og 1 øverst. Rett inn sporet på hver vektskive med sporet mellom justeringspilene. (Figur 2)

3.1 Gjør dette før hver gang produktet brukes

- Kontroller produktet for slitasje, skader og løse skruer. Trekk til skruene om nødvendig. Bytt ut produktet hvis det er skadet.

- Sørg for at gjenstander, personer og kjæledyr befinner seg på trygg avstand fra treningsområdet, og at det er tilstrekkelig med friareal rundt deg for dynamisk trening.
- Varm opp før du begynner å trene.
- Behold kroppskontrollen under øvelsen for å unngå skader.
- Begynn med lav vekt, og øk vekten gradvis i løpet av de første ukene av treningen for å forebygge skader.

3.2 Vektnivåene

MERK! Det kan være forskjeller mellom den faktiske vekten og vekten på indikatoren fordi verdiene er avrundet.

Nivåer							
Kg	2	5	8	11	14	17	20

3.3 Bruk av produktet

⚠ ADVARSEL! Du må høre et klikk når du stiller inn vektnivået for å være sikker på at vektskivene er låst.

- 1 Sett produktet på et horisontalt, stabilt underlag med tilstrekkelig friksjon.
- 2 Sørg for at pilene på kroppen og bunnen av produktet er på linje. (Figur 3)
- 3 Vri på produktet for å stille vektvelgeren til den aktuelle vektindikatoren. Forsikre deg om at du hører et klikk. (Figur 4)
- 4 Hold i midten av håndtaket og trekk rett opp for å fjerne produktkroppen fra basen.

MERK! Med mindre du har valgt det høyeste vektnivået, vil noen av vektskivene bli liggende på basen.

- 5 Sett produktets kropp tilbake på basen, og gjør trinn 2-3 for å endre vekten under øvelsen.

3.4 Slik gjør du etter hver bruk av produktet

- 1 Sett produktkroppen på basen, og sørg for at pilene på produktkroppen og basen er på linje.
- 2 Sett produktet til det laveste vektnivået, 2 kg.

3.5 Slik fjerner du vektskivene manuelt

⚠ FORSIKTIG! Ikke bruk makt for å snu produktet eller sette det på basen.

Hvis vektskivene ikke er i riktig posisjon, vil de blokkere produktet, og produktkroppen kan ikke dreies rundt.

- 1 Fjern produktkroppen fra basen og sett den opp ned.
- 2 Trykk på de to knappene nederst på produktkroppen mens du vrir på vektskivene for å fjerne dem. (Figur 5)
- 3 Sett produktkroppen på basen.
- 4 Still inn vektvelgeren på den laveste vekten, 2 kg.
- 5 Fjern produktkroppen fra basen.
- 6 Legg vektskivene i nummerert rekkefølge på basen, med 6 nederst og 1 øverst. Pass på at merkene på sidene av vektskivene er på linje. (Figur 2)
- 7 Sett produktkroppen på basen.

4 Oppbevaring

- Hvis produktet ikke skal brukes på lang tid, oppbevar det på et rent og tørt sted, utilgjengelig for barn og kjæledyr.

5 Vedlikehold

⚠ ADVARSEL! Kun godkjent personell kan reparere produktet.

- Kontroller låsemekanismen regelmessig for slitasje og skader. Ikke bruk produktet hvis låsemekanismen er skadet.

5.1 Rengjøring av produktet

⚠ FORSIKTIG! Ikke bruk sterke, slipende eller etsende rengjøringsmidler eller løsemidler til å rengjøre produktet.

- Rengjør produktet med en myk og tørr klut etter hver bruk. Bruk et mildt rengjøringsmiddel om nødvendig.

6 Avhending

- Sørg for at du følger lokale forskrifter når du avhender produktet. Produktet må ikke brennes.

7 Tekniske data

Spesifikasjon	Verdi
Mål (LxBxH)	25x23x19,5 cm
Vekt	20 kg

1 Indledning

1.1 Produktet

Produktet er en justerbar kettlebell.

1.2 Anvendelse

Produktet anbefales til motionsbrug af voksne med et godt helbred. Produktet er kun til privat og indendørs brug.

1.3 Symboler

	Læs betjeningsvejledningen omhyggeligt, og vær sikker på, du forstår den, før du tager produktet i brug. Gem betjeningsvejledningen til senere brug.
	Produktet skal bortskaffes i henhold til gældende regler.

1.4 Produktoversigt

Figur 1

1. Håndtag
2. Kugle
3. Base
4. Vægtindikator
5. Vægtvælger

2 Sikkerhed

2.1 Sikkerhedsdefinitioner

⚠ ADVARSEL! Manglende overholdelse af denne vejledning kan medføre død eller personskade.

⚠ FORSIGTIG! Manglende overholdelse af denne vejledning kan medføre skader på produktet, andre materialer eller det omgivende område.

BEMÆRK! Information, der er nødvendig i bestemte situationer.

2.2 Sikkerhedsanvisninger for brug

⚠ ADVARSEL! Manglende overholdelse af denne vejledning kan medføre fare for død eller personskade.

- Læs og følg advarslerne før brug.
- Stop træningen med det samme, og søg lægehjælp, hvis du får usædvanlige symptomer, f.eks. svimmelhed, kvalme eller trykken for brystet.
- Spørg din læge til råds, før du bruger produktet, hvis du har:

- Ortopædiske lidelser i ryggen eller rygsøjlen. For eksempel osteoporose, rygsår, frakturer, diskusprolaps eller -protrusion, kroniske rygsmerter og iskias.
- Smerter, lidelser eller sygdomme i leddene, f.eks. gigt, eller hvis du har skader i muskler eller blødt væv.
- Alvorlig anæmi, hjerte- eller karsygdomme, højt blodtryk, blodpropper eller medicin, der påvirker hjerterytmen.
- Pacemaker, kunstigt hjerte eller andet medicinsk implantat.
- For nylig er blevet opereret, har kræft, ondartede tumorer, lungesygdom eller er gravid.
- Balanceproblemer eller svimmelhed.

- Sørg for, at børn og dyr opholder sig på sikker afstand af produktet.
- Produktet kan kun bruges af en person ad gangen.
- Hvis produktet ikke fungerer korrekt, skal du straks stoppe med at bruge det og udskifte det eller sende det til reparation hos en autoriseret reparatør før næste brug.
- Slip ikke kuglen, før den står på basen for at undgå skader.
- Brug ikke magt til at dreje håndtaget.
- Indstil produktet til den laveste vægt efter hver brug for at undgå skader.
- Lad ikke børn eller personer, der ikke kender produktet, bruge det.
- Brug ikke produktet, hvis du er træt, syg eller påvirket. Det vil påvirke dit syn, din opmærksomhed, din koordination og din dømmekraft.
- Brug ikke produktet, hvis det er beskadiget.
- Foretag ikke ændringer på produktet, og undlad at adskille det.
- Produktet må kun bruges til den angivne funktion.

3 Brug

BEMÆRK! Vægtskiverne skal placeres på basen i nummerorden med 6 nederst og 1 øverst. Ret rillen på hver vægtskive ind efter rillen mellem justeringspilene. (Figur 2)

3.1 Før hver brug af produktet

- Kontrollér produktet for slitage, skader og løse skruer. Stram skruerne, hvis det er nødvendigt. Udskift produktet, hvis det er beskadiget.

- Sørg for, at genstande, andre personer og kæledyr er på sikker afstand af træningsområdet, og at der er et tilstrækkeligt plads omkring dig til dynamisk træning.
- Varm op, før du begynder at træne.
- Bevar kropskontrollen under træningen for at undgå skader.
- Start med lav vægt, og øg vægten gradvist i løbet af de første uger af træningen for at forebygge skader.

3.2 Vægtindstillinger

BEMÆRK! Der kan være forskel på den faktiske vægt og vægten på indikatoren, fordi værdierne er afrundede.

Vægt							
Kg	2	5	8	11	14	17	20

3.3 Sådan bruges produktet

⚠ ADVARSEL! Der skal lyde et klik, når du indstiller vægten for at sikre, at vægtskiverne er låst.

- 1 Sæt produktet på et plant, stabilt underlag med tilstrækkelig friktion.
- 2 Sørg for, at pilene på produktets kugle og base er ud for hinanden. (Figur 3)
- 3 Drej kuglen for at indstille vægtvælgeren til den ønskede vægt. Sørg for, at der lyder et klik. (Figur 4)
- 4 Hold i midten af håndtaget, og træk lige op for at fjerne kuglen fra basen.

BEMÆRK! Medmindre du har valgt den højeste vægt, vil nogle af vægtskiverne blive på basen.

- 5 Sæt kuglen tilbage på basen, og udfør trin 2-3 for at ændre vægten under træningen.

3.4 Det skal du gøre efter hver brug af produktet

- 1 Sæt kuglen på basen, og sørg for, at pilene på kuglen og basen er ud for hinanden.
- 2 Indstil produktet til den laveste vægt, 2 kg.

3.5 Sådan fjernes vægtskiverne manuelt

⚠ FORSIGTIG! Brug ikke magt til at dreje kuglen eller sætte den på basen.

Hvis vægtskiverne ikke er i den rigtige position, vil de blokere kuglen, så den ikke kan dreje.

- 1 Fjern kuglen fra basen, og vend den på hovedet.
- 2 Tryk på de 2 knapper nederst på kuglen, mens du drejer vægtskiverne for at fjerne dem. (Figur 5)
- 3 Sæt kuglen på basen.
- 4 Indstil vægtvælgeren til den laveste vægt, 2 kg.
- 5 Fjern kuglen fra basen.
- 6 Læg vægtskiverne i nummerorden på basen med 6 nederst og 1 øverst. Sørg for, at mærkerne på siderne af vægtskiverne er ud for hinanden. (Figur 2)
- 7 Sæt kuglen på basen.

4 Opbevaring

- Hvis produktet ikke skal bruges i længere tid, skal det opbevares det på et rent og tørt sted utilgængeligt for børn og kæledyr.

5 Vedligeholdelse

⚠ ADVARSEL! Produktet må kun repareres af en autoriseret reparatør.

- Kontrollér regelmæssigt låsemekanismen for slitage og skader. Brug ikke produktet, hvis låsemekanismen er beskadiget.

5.1 Sådan rengøres produktet

⚠ FORSIGTIG! Brug ikke stærke, slibende eller ætsende rengøringsmidler eller opløsningsmidler til at rengøre produktet.

- Tør produktet af med en fugtig klud efter hver brug. Brug om nødvendigt et mildt rengøringsmiddel.

6 Bortskaffelse

- Følg de lokale regler ved bortskaffelse af produktet.
Brænd ikke produktet.

7 Tekniske data

Specifikation	Værdi
Mål (L x B x H)	25 x 23 x 19,5 cm
Vægt	20 kg

1 Wprowadzenie

1.1 Produkt

Produkt to odważnik kettlebell z regulacją.

1.2 Przeznaczenie

Produkt jest zalecany do użytku podczas ćwiczeń przez zdrowe osoby dorosłe. Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego i wewnątrz pomieszczeń.

1.3 Symbole

	Przed użyciem produktu należy dokładnie i ze zrozumieniem przeczytać tę instrukcję obsługi. Zachowaj instrukcję na przyszłość.
	W przypadku utylizacji produkt należy przekazać do recyklingu zgodnie z obowiązującymi przepisami.

1.4 Przegląd produktu

Rysunek 1

1. Uchwyt
2. Korpus
3. Podstawa
4. Wskaźnik obciążenia
5. Selektor obciążenia

2 Bezpieczeństwo

2.1 Definicje dotyczące bezpieczeństwa

⚠️ OSTRZEŻENIE! W razie niestosowania się do niniejszej instrukcji zachodzi ryzyko śmierci lub obrażeń ciała.

⚠️ PRZESTROGA! W razie niestosowania się do niniejszej instrukcji zachodzi ryzyko uszkodzenia produktu lub innych przedmiotów w jego pobliżu.

UWAGA! Informacje dotyczące postępowania w określonych sytuacjach.

2.2 Instrukcja bezpiecznej obsługi

⚠️ OSTRZEŻENIE! W razie niestosowania się do niniejszej instrukcji zachodzi ryzyko śmierci lub obrażeń ciała.

- Przed użyciem produktu zapoznaj się z ostrzeżeniami w niniejszej instrukcji, a następnie stosuj się do nich podczas używania.

- Natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem, jeśli wystąpią nietypowe objawy, na przykład zawroty głowy, nudności lub ucisk w klatce piersiowej.
- Skonsultuj się z lekarzem przed użyciem produktu, jeśli masz:
 - choroby ortopedyczne pleców lub kręgosłupa. Na przykład osteoporozę, urazy kręgosłupa, złamania, przepukliny lub przemieszczenia dysków, przewlekły ból pleców lub rwy kulszowej.
 - ból, zaburzenia lub choroby stawów, na przykład artretyzm lub reumatyzm, lub jeśli doszło wcześniej do urazów mięśni lub tkanek miękkich,
 - ciężką anemię, choroby serca lub naczyńniowe, wysokie ciśnienie krwi, zakrzepy krwi lub leki wpływające na tętno,
 - rozrusznik serca, sztuczne serce lub inny implant medyczny,
 - masz za sobą niedawno przebytą operację, chorujesz na nowotwór, m.in. złośliwy, choroby płuc lub jesteś w ciąży,
 - problemy z równowagą lub zawroty głowy.
- Dzieci oraz zwierzęta powinny znajdować się w bezpiecznej odległości od produktu.
- Tylko 1 osoba może korzystać z produktu jednocześnie.
- Jeśli produkt nie działa prawidłowo, natychmiast przerwij jego używanie i wymień go lub skonsultuj się z personelem autoryzowanego serwisu w celu naprawy przed następnym użyciem.
- Nie luzuj korpusu produktu, dopóki nie zostanie umieszczony na podstawie, aby zapobiec uszkodzeniu i kontuzjom.
- Nie używaj siły do obrotu uchwytu.
- Po każdym użyciu ustaw najniższy poziom obciążenia, aby zapobiec kontuzjom.
- Nie pozwalaj na korzystanie z produktu dzieciom lub osobom, które nie wiedzą, jak go obsługiwać.
- Nie używaj produktu w stanie zmęczenia, choroby lub pod wpływem środków odurzających. Powoduje to pogorszenie wzroku, koncentracji, koordynacji i oceny sytuacji.
- Nie używaj produktu, jeśli jest uszkodzony.
- Nie wolno wprowadzać zmian w produkcie ani dokonywać jego demontażu.
- Produktu można używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.

3 Obsługa

UWAGA! Talerze obciążające muszą być umieszczone na podstawie w kolejności numerycznej – 6 na dole i 1 na górze. Wyrównaj rowek każdego talerza z rowkiem między strzałkami wyrównawczymi. (Rysunek 2)

3.1 Przed każdym użyciem produktu wykonaj następujące czynności

- Sprawdź produkt pod kątem zużycia, uszkodzeń i poluzowanych śrub. Dokręć śruby, jeśli to konieczne. Wymień produkt, jeśli ulegnie uszkodzeniu.
- Upewnij się, że podczas ćwiczeń znajdujesz się odpowiednio daleko od przedmiotów, ludzi i zwierząt oraz że masz wystarczająco dużo wolnej przestrzeni wokół siebie do wykonywania dynamicznych ruchów.
- Rozgrzej się przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Zachowaj kontrolę nad ciałem podczas ćwiczeń, aby zapobiec kontuzjom.
- Zaczynj od niskiego obciążenia i stopniowo zwiększaj je w pierwszych tygodniach ćwiczeń, aby zapobiec kontuzjom.

3.2 Poziomy obciążenia

UWAGA! Może występować różnica między rzeczywistym obciążeniem a obciążeniem na wskaźniku, ponieważ wartości są zaokrąglane.

Poziomy							
Kg	2	5	8	11	14	17	20

3.3 Używanie produktu

! OSTRZEŻENIE! Ustawiając poziom obciążenia, upewnij się, że talerz kliknął, co potwierdza zablokowanie talerza obciążającego.

- 1 Umieść produkt na poziomej, stabilnej powierzchni z wystarczającą przyczepnością.
- 2 Upewnij się, że strzałki na korpusie i podstawie produktu są wyrównane. (Rysunek 3)
- 3 Obróć korpus produktu, aby ustawić selektor wagi na odpowiedni wskaźnik obciążenia. Upewnij się, że talerz kliknął, blokując się. (Rysunek 4)
- 4 Trzymaj środek uchwytu i ciągnij prosto w górę, aby zdjąć korpus produktu z podstawy.

UWAGA! Na podstawie pozostaną niektóre talerze obciążające, chyba że wybrano maksymalne obciążenie.

- 5 Umieść korpus produktu z powrotem na podstawie i wykonaj kroki 2–3, aby zmienić obciążenie podczas ćwiczeń.

3.4 Co należy zrobić po każdym użyciu produktu

- 1 Umieść korpus produktu na podstawie i upewnij się, że strzałki korpusu i podstawy są wyrównane.
- 2 Ustaw produkt na najniższy poziom wagi, 2 kg.

3.5 Ręczne zdejmowanie talerzy obciążających

! PRZESTROGA! Nie używaj siły, aby obrócić korpus produktu ani postawić go na podstawie.

Jeśli talerze obciążeniowe nie są w prawidłowej pozycji, powodują blokadę i korpus produktu nie może się obracać.

- 1 Zdejmij korpus produktu z podstawy i postaw go do góry nogami.
- 2 Naciśnij 2 przyciski na dole korpusu, podczas gdy obracasz talerze obciążeniowe, aby je zdjąć. (Rysunek 5)
- 3 Postaw korpus produktu na podstawie.
- 4 Ustaw selektor obciążenia na najniższą wartość, 2 kg.
- 5 Zdejmij korpus produktu z podstawy.
- 6 Umieść talerze obciążające na podstawie w kolejności numerycznej – 6 na dole i 1 na górze. Upewnij się, że grzbiety na bokach talerzy obciążeniowych są wyrównane. (Rysunek 2)
- 7 Postaw korpus produktu na podstawie.

4 Przechowywanie

- Produkt, który nie będzie używany przez długi czas, należy przechowywać w czystym i suchym miejscu niedostępnym dla dzieci i zwierząt.

5 Konserwacja

⚠ OSTRZEŻENIE! Naprawy produktu mogą być wykonywane wyłącznie przez autoryzowany serwis.

- Regularnie sprawdzaj mechanizm blokady pod kątem zużycia i uszkodzeń. Nie używaj produktu, jeśli mechanizm blokady jest uszkodzony.

5.1 Czyszczenie produktu

⚠ PRZESTROGA! Nie używaj silnych, ściernych ani żrących detergentów ani rozpuszczalników do czyszczenia produktu.

- Po każdym użyciu wyczyść produkt wilgotną szmatką. W razie konieczności użyj łagodnego detergentu.

6 Utylizacja

- Pamiętaj, aby postępować zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi utylizacji. Nie spalaj produktu.

7 Dane techniczne

Specyfikacja	Wartość
Wymiary (dł. x szer. x wys.)	25 x 23 x 19,5 cm
Masa	20 kg

1 Einführung

1.1 Das Produkt

Das Produkt ist eine verstellbare Kettlebell.

1.2 Zweckgebundene Nutzung

Das Produkt wird für die sportliche Nutzung durch gesunde Erwachsene empfohlen. Das Produkt ist nur für den Hausgebrauch und für Innenräume geeignet.

1.3 Symbole

	Lesen Sie die Betriebsanleitung sorgfältig durch und stellen Sie sicher, dass Sie die Anweisungen verstanden haben, bevor Sie das Produkt verwenden. Bewahren Sie die Anweisungen zum späteren Nachschlagen auf.
	Zur Entsorgung muss das Produkt gemäß den geltenden Vorschriften recycelt werden.

1.4 Produktübersicht

Abbildung 1

1. Griff
2. Körper
3. Basis
4. Gewichtsanzeige
5. Gewichtswähler

2 Sicherheit

2.1 Sicherheitshinweise

! WARNUNG! Wenn Sie diese Anweisungen nicht befolgen, besteht Lebens- und Verletzungsgefahr.

! ACHTUNG! Wenn Sie diese Anweisungen nicht befolgen, besteht die Gefahr, dass das Produkt, andere Materialien oder der angrenzende Bereich beschädigt werden.

HINWEIS! Informationen, die in einer bestimmten Situation notwendig sind.

2.2 Sicherheitshinweise für die Bedienung

! WARNUNG! Wenn Sie diese Anweisungen nicht befolgen, besteht Lebens- und Verletzungsgefahr.

- Lesen und beachten Sie die Warnhinweise vor der Verwendung.

- Brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie einen Arzt auf, wenn Sie ungewöhnliche Symptome wie Schwindel, Übelkeit oder Engegefühl in der Brust verspüren.
- Wenden Sie sich an Ihren Arzt, bevor Sie das Produkt verwenden, wenn Sie an Folgendem leiden:
 - Orthopädische Erkrankungen des Rückens oder der Wirbelsäule. Zum Beispiel Osteoporose, Wirbelsäulenverletzungen, Frakturen, Bandscheibenvorfälle oder -verschiebungen, chronische Rückenschmerzen oder Ischiasbeschwerden.
 - Schmerzen, Störungen oder Krankheiten in den Gelenken, z. B. Arthritis oder Rheuma, oder wenn Sie Verletzungen an Muskeln oder Weichteilen haben.
 - Schwere Anämie, Herz- oder Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck, Blutgerinnsel oder Medikamente, die sich auf die Herzfrequenz auswirken.
 - Herzschrittmacher, künstliches Herz oder andere medizinische Implantate.
 - Sie wurden kürzlich operiert, haben Krebs, bösartige Tumore, eine Lungenerkrankung oder sind schwanger.
 - Gleichgewichtsstörungen oder Schwindelgefühl.
- Halten Sie Kinder und Haustiere in sicherer Entfernung vom Produkt.
- Nur 1 Person kann das Produkt gleichzeitig verwenden.
- Wenn das Produkt eine Fehlfunktion aufweist, stellen Sie die Verwendung sofort ein und tauschen Sie es aus oder wenden Sie sich vor der nächsten Verwendung an eine zugelassene Fachkraft, um es reparieren zu lassen.
- Lassen Sie den Körper des Produkts erst los, wenn es auf die Basis gestellt wird, um Schäden und Verletzungen zu vermeiden.
- Wenden Sie keine Gewalt an, um den Griff zu drehen.
- Stellen Sie nach jeder Benutzung die niedrigste Gewichtsstufe ein, um Verletzungen zu vermeiden.
- Überlassen Sie die Benutzung des Produkts nicht Kindern oder Personen, die mit der Bedienung des Produkts nicht vertraut sind.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Sie müde, krank oder berauscht sind. Dadurch werden Ihr Sehvermögen, Ihre Wachsamkeit, Ihre Koordination und Ihr Urteilsvermögen beeinträchtigt.
- Verwenden Sie das Produkt niemals, wenn es defekt ist.
- Nehmen Sie keine Änderungen am Produkt vor oder zerlegen Sie es nicht.
- Verwenden Sie das Produkt nur für die angegebene Funktion.

3 Verwendung

HINWEIS! Die Hantelscheiben müssen in numerischer Reihenfolge auf die Basis gelegt werden, wobei 6 unten und 1 oben liegen. Richten Sie die Rille jeder Gewichtsplatte an der Rille zwischen den Ausrichtungspfeilen aus. (Abbildung 2)

3.1 Das sollten Sie vor jedem Gebrauch des Produkts tun

- Überprüfen Sie das Produkt auf Verschleiß, Beschädigungen und lose Schrauben. Ziehen Sie die Schrauben bei Bedarf nach. Ersetzen Sie das Produkt, wenn es beschädigt ist.
- Achten Sie darauf, dass sich Gegenstände, Personen und Haustiere in einem sicheren Abstand zum Trainingsbereich befinden und dass um Sie herum genügend Freiraum für dynamische Übungen vorhanden ist.
- Wärmen Sie sich auf, bevor Sie mit Ihrer Übung beginnen.
- Behalten Sie während der Übung Ihre Körperkontrolle, um Verletzungen zu vermeiden.
- Beginnen Sie mit einem niedrigen Gewicht und steigern Sie das Gewicht in den ersten Wochen des Trainings schrittweise, um Verletzungen zu vermeiden.

3.2 Die Gewichtsstufen

HINWEIS! Es kann zu Abweichungen zwischen dem tatsächlichen Gewicht und dem Gewicht auf dem Indikator kommen, da die Werte abgerundet werden.

Levels							
Kg	2	5	8	11	14	17	20

3.3 So verwenden Sie das Produkt

! WARNUNG! Beim Einstellen des Gewichts muss ein Klicken zu hören sein, um sicherzustellen, dass die Gewichtsplatten arretiert sind.

- 1 Stellen Sie das Produkt auf einen horizontalen, stabilen Boden mit ausreichender Reibung.
- 2 Vergewissern Sie sich, dass die Pfeile auf dem Gehäuse und der Basis des Produkts aufeinander ausgerichtet sind. (Abbildung 3)
- 3 Drehen Sie das Gehäuse des Produkts, um den Gewichtswähler auf die entsprechende Gewichtsanzeige einzustellen. Vergewissern Sie sich, dass ein Klicken zu hören ist. (Abbildung 4)

- 4 Halten Sie den Griff in der Mitte und ziehen Sie ihn gerade nach oben, um das Produkt aus dem Sockel zu nehmen.

HINWEIS! Wenn Sie nicht die höchste Gewichtsstufe gewählt haben, bleiben einige der Hantelscheiben auf der Basis liegen.

- 5 Legen Sie den Körper des Produkts wieder auf die Basis und führen Sie Schritt 2-3 aus, um das Gewicht während der Übung zu verändern.

3.4 Nach jeder Verwendung des Produkts:

- 1 Setzen Sie den Körper des Produkts auf den Sockel und achten Sie darauf, dass die Pfeile des Körpers und des Sockels aufeinander ausgerichtet sind.
- 2 Stellen Sie das Produkt auf die niedrigste Gewichtsstufe, 2 kg.

3.5 So entfernen Sie die Hantelscheiben manuell

! ACHTUNG! Wenden Sie keine Gewalt an, um das Gehäuse des Produkts zu drehen oder es auf den Sockel zu stellen.

Wenn sich die Gewichtsplatten nicht in der richtigen Position befinden, verursachen sie eine Blockade und der Körper des Geräts kann sich nicht drehen.

- 1 Nehmen Sie das Gehäuse des Produkts aus dem Sockel und stellen Sie es auf den Kopf.
- 2 Drücken Sie die 2 Knöpfe unten am Körper, während Sie die Hantelscheiben drehen, um sie zu entfernen. (Abbildung 5)
- 3 Legen Sie den Körper des Produkts auf die Basis.
- 4 Stellen Sie den Gewichtswähler auf das niedrigste Gewicht, 2 kg.
- 5 Nehmen Sie das Gehäuse des Produkts vom Sockel ab.
- 6 Legen Sie die Hantelscheiben in numerischer Reihenfolge auf die Basis, wobei 6 unten und 1 oben liegen. Achten Sie darauf, dass die Kämme an den Seiten der Hantelscheiben aufeinander ausgerichtet sind. (Abbildung 2)
- 7 Legen Sie den Körper des Produkts auf die Basis.

4 Aufbewahrung

- Wenn das Produkt über einen längeren Zeitraum nicht verwendet wird, bewahren Sie es an einem sauberen und trockenen Ort auf, zu dem Kinder und Haustiere keinen Zugang haben.

5 Wartung

! WARNUNG! Das Produkt darf nur von autorisiertem Personal repariert werden.

- Überprüfen Sie den Schlossmechanismus regelmäßig auf Verschleiß und Schäden. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn der Schlossmechanismus beschädigt ist.

5.1 So reinigen Sie das Produkt

! ACHTUNG! Verwenden Sie keine scharfen, scheuernden oder ätzenden Reinigungs- oder Lösungsmittel, um das Produkt zu reinigen.

- Reinigen Sie das Produkt nach jedem Gebrauch mit einem trockenen Tuch. Verwenden Sie bei Bedarf ein mildes Reinigungsmittel.

6 Entsorgung

- Stellen Sie sicher, dass Sie die örtlichen Vorschriften befolgen, wenn Sie das Produkt entsorgen. Produkt nicht verbrennen.

7 Technische Daten

Spezifikation	Wert
Abmessungen (L x B x H)	25 x 23 x 19,5 cm
Gewicht	20 kg

1 Johdanto

1.1 Tuote

Tuote on säädettävä kahvakuula.

1.2 Käyttötarkoitus

Tuotetta suositellaan liikuntakäyttöön aikuisille, joiden terveydentila on hyvä. Tuote on tarkoitettu vain koti- ja sisäkäyttöön.

1.3 Symbolit

	Lue käyttöohjeet huolellisesti ja varmista ennen tuotteen käytön aloittamista, että olet ymmärtänyt ohjeet. Säilytä ohjeet myöhempää käyttöä varten.
	Kierrätä käytöstä poistettu tuote voimassa olevien määräysten mukaisesti.

1.4 Tuotteen yleiskuvaus

Kuva 1

1. Kahva
2. Runko
3. Jalusta
4. Painonilmaisin
5. Painonvalitsin

2 Turvallisuus

2.1 Turvallisuusmääräykset

VAROITUS! Jos näitä ohjeita ei noudateta, seurauksena voi olla kuoleman tai vamman vaara.

HUOMIO! Jos näitä ohjeita ei noudateta, tuote, muut materiaalit tai ympäröivä alue voivat vahingoittua.

HUOM. Tilannekohtaiset välttämättömät tiedot.

2.2 Käytön turvaohjeet

VAROITUS! Jos näitä ohjeita ei noudateta, seurauksena voi olla kuoleman tai vamman vaara.

- Lue varoitusmerkinnot ja noudata niitä ennen käyttöä.
- Lopeta harjoittelu välittömästi ja käänny lääkärin puoleen, jos ilmenee epätavallisia oireita, kuten huimausta, pahoinvointia tai rintakipua.
- Kysy lääkäriltäsi ohjeita ennen tuotteen käyttöä, jos sinulla on:

- Selän tai selkärangan ortopedinen sairaus. Esimerkiksi osteoporoosi, selkärankavamma, murtuma, välilievityrä tai -siirtymä, krooninen selkäkipu tai iskias.
- Kipua, häiriötä tai sairauksia nivelissä, kuten niveltulehdus tai reuma, tai jos sinulla on vammoja lihaksissa tai pehmytkudoksissa.
- Vaikea anemia, sydän- tai verisuonisairaus, korkea verenpaine, verihyytymä tai lääkitys, joka vaikuttaa sykkeeseen.
- Sydämentahdistin, keinosydän tai muu lääketieteellinen implantti.
- Jos olet äskettäin ollut leikkauksessa, sinulla on syöpä, pahanlaatuinen kasvain tai keuhkosairaus tai olet raskaana.
- Tasapainohäiriöitä tai huimausta.

- Pidä lapset ja lemmikkieläimet turvallisen välimatkan päässä tuotteesta.

- Vain 1 henkilö voi käyttää tuotetta kerrallaan.

- Jos tuotteeseen tulee toimintahäiriö, lopeta käyttö välittömästi ja vaihda se tai käänny valtuutetun henkilöstön puoleen korjausta varten ennen seuraavaa käyttöä.

- Älä vapauta tuotteen runkoa ennen kuin se on asetettu alustalle, jotta vältät vahingot ja loukkaantumiset.

- Älä käytä voimaa kahvan kääntämiseen.

- Aseta alin painotaso jokaisen käyttökerran jälkeen loukkaantumisen välttämiseksi.

- Älä anna lasten tai sellaisten henkilöiden, jotka eivät hallitse tuotteen käyttöä, käyttää sitä.

- Älä käytä tuotetta, jos olet väsynyt, sairas tai päihtynyt. Nämä seikat heikentävät näkökykyäsi, valppauttasi, koordinaatiokykyäsi ja harkintakykyäsi.

- Älä käytä tuotetta, jos se on vahingoittunut.

- Älä muokkaa tai pura tuotetta.

- Käytä tuotetta vain sen käyttötarkoituksen mukaisesti.

3 Käyttö

HUOM.! Aseta painolevyt alustalle numerojärjestyksessä siten, että 6 on alhaalla ja 1 ylhäällä. Kohdista kunkin painolevyn ura kohdistusnuolten välissä olevaan uraan. (Kuva 2)

3.1 Ennen tuotteen jokaista käyttökertaa

- Tarkista tuote kulumisen, vaurioiden ja löystyneiden ruuvien varalta. Kiristä ruuvit tarvittaessa. Korvaa tuote uudella, jos se on vaurioitunut.

- Varmista, että esineet, henkilöt ja lemmikit ovat turvallisen välimatkan päässä harjoitusalueesta ja että ympärilläsi on riittävästi vapaata tilaa dynaamista harjoitusta varten.
- Lämmittele ennen harjoituksen aloittamista.
- Pidä vartalosi hallinnassa harjoituksen aikana loukkaantumisen välttämiseksi.
- Aloita pienellä painolla ja lisää painoa vähitellen ensimmäisten harjoitusviikkojen aikana loukkaantumisen välttämiseksi.

3.2 Painotasot

HUOM.! Todellisen painon ja ilmoitetun painon välillä voi olla eroja, koska arvot on pyöristetty.

Tasot							
Kg	2	5	8	11	14	17	20

3.3 Tuotteen käyttäminen

VAROITUS! Kun asetat painotasoa, varmista, että kuuluu naksahdus, joka kertoo, että painolevyt ovat lukittuneet.

- 1 Aseta tuote vaakasuoralle, vakaalle alustalle, jossa on riittävä kitka.
- 2 Varmista, että rungossa ja tuotteen pohjassa olevat nuolet ovat samassa linjassa. (Kuva 3)
- 3 Käännä tuotteen runkoa, jotta painonvalitsin asettuu sopivaan asetukseen. Varmista, että naksahdus kuuluu. (Kuva 4)
- 4 Pidä kiinni kahvan keskikohdasta ja vedä suoraan ylöspäin irrottaaksesi tuotteen rungon alustasta.

HUOM.! Ellet ole valinnut korkeinta painotasoa, osa painolevyistä jää alustalle.

- 5 Aseta tuotteen runko takaisin alustalle ja toista vaiheet 2–3 painon vaihtamiseksi harjoituksen aikana.

3.4 Toimenpiteet tuotteen jokaisen käyttökerran jälkeen

- 1 Aseta tuotteen runko alustan päälle ja varmista, että rungon ja alustan nuolet ovat samassa linjassa.
- 2 Aseta tuote alimmalle painotasolle, 2 kg.

3.5 Painolevyjen poistaminen käsin

HUOMIO! Älä käytä voimaa tuotteen rungon kääntämiseen tai sen asettamiseen jalustalle.

Jos painolevyt eivät ole oikeassa asennossa, ne aiheuttavat tukkeutumisen, eikä tuotteen runko pääse kääntymään.

- 1 Irrota tuotteen runko alustasta ja aseta se ylösalaisin.
- 2 Paina rungossa olevia kohta painiketta samalla, kun käännät painolevyjä irrottaaksesi ne. (Kuva 5)
- 3 Aseta tuotteen runko alustalle.
- 4 Aseta painonvalitsin pienimmälle tasolle, 2 kg.
- 5 Irrota tuotteen runko alustasta.
- 6 Aseta painolevyt numerojärjestyksessä alustalle siten, että 6 on alhaalla ja 1 ylhäällä. Varmista, että painolevyjen sivuilla olevat urat ovat samassa linjassa. (Kuva 2)
- 7 Aseta tuotteen runko alustalle.

4 Säilyttäminen

- Jos tuotetta ei käytetä pitkään aikaan, säilytä sitä puhtaassa ja kuivassa paikassa, lasten ja lemmikkieläinten ulottumattomissa.

5 Huolto

VAROITUS! Vain valtuutettu henkilöstö saa korjata tuotteen.

- Tarkasta lukitusmekanismi säännöllisesti kulumisen ja vaurioiden varalta. Älä käytä tuotetta, jos lukitusmekanismi on vaurioitunut.

5.1 Tuotteen puhdistaminen

HUOMIO! Älä käytä voimakkaita, hankaavia tai syövyttäviä pesuaineita tai liuottimia tuotteen puhdistamiseen.

- Puhdista tuote pehmeällä ja kuivalla liinalla jokaisen käytön jälkeen. Käytä tarvittaessa mietoa pesuainetta.

6 Hävittäminen

- Varmista, että hävität tuotteen paikallisten määräysten mukaisesti. Älä polta tuotetta.

7 Tekniset tiedot

Tiedot	Arvo
Mitat (P x L x S)	25 x 23 x 19,5 cm
Paino	20 kg

1 Introduction

1.1 Le produit

Le produit est un kettlebell réglable.

1.2 Utilisation prévue

Le produit est recommandé pour l'exercice physique d'adultes en bonne santé. Le produit est uniquement destiné à un usage domestique en intérieur.

1.3 Symboles

	Lisez attentivement le mode d'emploi et veillez à bien en comprendre les instructions avant d'utiliser le produit. Conservez le mode d'emploi pour toute référence ultérieure.
	Les produits mis au rebut doivent être recyclés conformément à la réglementation en vigueur.

1.4 Présentation du produit

Figure 1

1. Poignée
2. Corps
3. Socle
4. Indicateur de poids
5. Sélecteur de poids

2 Sécurité

2.1 Définitions relatives à la sécurité

⚠ Avertissement ! Le non-respect de ces instructions fait courir un risque de mort ou de blessure.

⚠ Attention ! Le non-respect des présentes instructions crée un risque d'endommagement du produit, de tout autre matériel ou de la zone adjacente.

REMARQUE ! Informations nécessaires dans une situation donnée.

2.2 Consignes de sécurité pour le fonctionnement

⚠ Avertissement ! Le non-respect de ces instructions fait courir un risque de mort ou de blessure.

- Veuillez lire et respecter les instructions d'avertissement avant l'utilisation.

- Si vous présentez des symptômes inhabituels comme des vertiges, des nausées ou une oppression thoracique, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.
- Consultez votre médecin pour obtenir des instructions avant d'utiliser le produit si vous avez :
 - Troubles orthopédiques du dos ou de la colonne vertébrale. Par exemple, de l'ostéoporose, des lésions de la colonne vertébrale, des fractures, une hernie discale ou des disques déplacés, des douleurs dorsales chroniques ou une sciatique.
 - Douleurs, troubles ou maladies des articulations, notamment de l'arthrite ou des rhumatismes, ou si vous avez des blessures musculaires ou aux tissus mous.
 - Anémie sévère, maladie cardiaque ou vasculaire, hypertension artérielle, caillots sanguins ou médicaments ayant un effet sur le rythme cardiaque.
 - Stimulateur cardiaque, cœur artificiel ou tout autre implant médical.
 - Vous avez récemment subi une intervention chirurgicale, vous souffrez d'un cancer, d'une tumeur maligne, d'une maladie pulmonaire ou vous êtes enceinte.
 - Problèmes d'équilibre ou vertiges.
- Gardez les enfants et les animaux domestiques à une distance sûre du produit.
- Une seule personne peut utiliser le produit à la fois.
- En cas de dysfonctionnement du produit, cessez immédiatement de l'utiliser et remplacez-le ou adressez-vous à du personnel agréé pour qu'il soit réparé avant la prochaine utilisation.
- Ne libérez pas le corps du produit tant qu'il n'est pas posé sur la base afin d'éviter tout dommage et toute blessure.
- Ne forcez pas pour tourner la poignée.
- Réglez le niveau de poids le plus bas après chaque utilisation afin d'éviter les blessures.
- Ne laissez pas des enfants ou d'autres personnes utiliser le produit s'ils ne le connaissent pas parfaitement.
- N'utilisez pas le produit si vous êtes fatigué(e), malade ou en état d'ébriété. Cela diminuera votre vision, votre vigilance, votre coordination et votre jugement.
- Ne pas utiliser le produit s'il est endommagé.
- Ne pas apporter de modifications ou démonter le produit.
- Utilisez le produit uniquement pour sa fonction spécifiée.

3 Utilisation

REMARQUE ! Les plaques de poids doivent être placées sur la base dans l'ordre numérique, soit 6 en bas et 1 en haut. Alignez la rainure de chaque plaque de poids avec la rainure située entre les flèches d'alignement. (Figure 2)

3.1 Avant toute utilisation du produit

- Vérifiez que le produit n'est pas usé, endommagé ou que les vis ne sont pas desserrées. Serrez les vis si nécessaire. Remplacez le produit s'il est endommagé.
- Assurez-vous que les objets, les personnes et les animaux domestiques se trouvent à une distance sûre de la zone d'exercice et qu'il y a suffisamment d'espace libre autour de vous pour un exercice dynamique.
- Échauffez-vous avant de commencer l'exercice.
- Gardez le contrôle de votre corps pendant l'exercice afin d'éviter les blessures.
- Commencez par un poids faible et augmentez-le progressivement au cours des premières semaines d'exercice afin d'éviter toute blessure.

3.2 Niveaux de poids

REMARQUE ! Il peut y avoir des différences entre le poids réel et le poids affiché sur l'indicateur, car les valeurs sont arrondies.

Niveaux							
kg	2	5	8	11	14	17	20

3.3 Utilisation du produit

⚠ AVERTISSEMENT ! Un clic doit se faire entendre quand vous réglez le niveau de poids pour vous assurer que les plaques de poids sont verrouillées.

- 1 Placez le produit sur un sol horizontal et stable avec une friction suffisante.
- 2 Assurez-vous que les flèches sur le corps et la base du produit sont alignées. (Figure 3)
- 3 Tournez le corps du produit pour régler le sélecteur de poids sur l'indicateur de poids applicable. Assurez-vous que vous entendez un clic. (Figure 4)
- 4 Tenez le centre de la poignée et tirez tout droit vers le haut pour retirer le corps du produit de la base.

REMARQUE ! Sauf si vous avez sélectionné le niveau de poids le plus élevé, certaines des plaques de poids resteront sur la base.

- 5 Remplacez le corps du produit sur la base et effectuez les étapes 2 et 3 pour modifier le poids au cours de l'exercice.

3.4 Après chaque utilisation du produit

- 1 Placez le corps du produit sur la base et assurez-vous que les flèches du corps et de la base sont alignées.
- 2 Réglez le produit sur le niveau de poids le plus bas, soit 2 kg.

3.5 Retrait manuel des plaques de poids

⚠ ATTENTION ! Ne forcez pas pour tourner le corps du produit ou le poser sur la base.

Si les plaques de poids ne sont pas dans la bonne position, elles provoquent un blocage et le corps du produit ne peut pas tourner.

- 1 Retirez le corps du produit de la base et mettez-le à l'envers.
- 2 Appuyez sur les 2 boutons situés sur le bouton du corps pendant que vous tournez les plaques de poids pour les retirer. (Figure 5)
- 3 Placez le corps du produit sur la base.
- 4 Réglez le sélecteur de poids sur le poids le plus faible, soit 2 kg.
- 5 Retirez le corps du produit de la base.
- 6 Placez les plaques de poids dans l'ordre numérique sur la base, 6 en bas et 1 en haut. Veillez à ce que les crêtes situées sur les côtés des plaques de poids soient alignées. (Figure 2)
- 7 Placez le corps du produit sur la base.

4 Rangement

- Si le produit n'est pas utilisé pendant une période prolongée, rangez-le dans un endroit propre et sec, hors de portée des enfants et des animaux.

5 Entretien

⚠ AVERTISSEMENT ! Seul du personnel agréé peut réparer le produit.

- Vérifiez régulièrement que le mécanisme de verrouillage n'est pas usé ou endommagé. N'utilisez pas le produit si le mécanisme de verrouillage est endommagé.

5.1 Nettoyage du produit

⚠ ATTENTION ! N'utilisez pas de détergents ou de solvants puissants, abrasifs ou corrosifs pour nettoyer le produit.

- Après chaque utilisation, nettoyez le produit à l'aide d'un chiffon sec. Si nécessaire, utilisez un détergent doux.

6 Mise au rebut

- Veillez à respecter la réglementation locale quand vous mettez le produit au rebut. Ne brûlez pas le produit.

7 Données techniques

Spécifications	Valeur
Dimensions (L x l x H)	25 x 23 x 19,5 cm
Poids	20 kg

1 Inleiding

1.1 Het product

Het product is een verstelbare kettlebell.

1.2 Beoogd gebruik

Het product wordt aanbevolen voor lichaamsbeweging door volwassenen in goede gezondheid. Het product is alleen voor huishoudelijk gebruik en gebruik binnenshuis.

1.3 Symbolen

	Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en zorg ervoor dat u de instructies begrijpt voordat u het product gebruikt. Bewaar de gebruiksaanwijzing voor toekomstig gebruik.
	Een afgedankt product moet worden gerecycled volgens de geldende normen.

1.4 Productoverzicht

Afbeelding 1

1. Handgreep
2. Hoofddeel
3. Basis
4. Gewichtstindicator
5. Gewichtskeuze

2 Veiligheid

2.1 Definities van veiligheid

⚠ WAARSCHUWING! Als u zich niet aan deze voorschriften houdt, kan dat leiden tot (dodelijk) letsel.

⚠ VOORZICHTIG! Als u zich niet aan deze voorschriften houdt, kan dat leiden tot schade aan het product, overige materialen of de nabije omgeving.

LET OP! Informatie die in bepaalde situaties noodzakelijk is.

2.2 Veiligheidsvoorschriften voor gebruik

⚠ WAARSCHUWING! Als u zich niet aan deze voorschriften houdt, kan dat leiden tot (dodelijk) letsel.

- Lees de waarschuwingsinstructies voor gebruik en volg deze.
- Stop de oefening onmiddellijk en roep medische hulp in als u ongewone symptomen krijgt, bijvoorbeeld duizeligheid, misselijkheid of benauwdheid op de borst.

- Raadpleeg uw arts voor instructies voordat u het product gebruikt als het volgende op u van toepassing is:
 - U hebt een orthopedische aandoening van de rug of wervelkolom. Bijvoorbeeld osteoporose, letsel aan de wervelkolom, breuken, hernia's of verschoven tussenwervelschijven, chronische rugpijn of ischias.
 - U hebt pijn, een aandoening of ziekte in de gewrichten, bijvoorbeeld artritis of reuma, of een verwonding aan spieren of weke delen.
 - U hebt ernstige bloedarmoede, een hart- of vaatziekte, hoge bloeddruk, bloedstolsel of u gebruikt medicijnen die de hartslag beïnvloeden.
 - U hebt een pacemaker, kunsthart of ander medisch implantaat.
 - U bent onlangs geopereerd of hebt kanker, een kwaadaardige tumor of longaandoening, of u bent zwanger.
 - U hebt evenwichtsproblemen of duizeligheid.
- Houd kinderen en huisdieren op veilige afstand van het product.
- Slechts één persoon kan het product tegelijkertijd gebruiken.
- Als het product niet goed werkt, stopt u onmiddellijk met het gebruik en vervangt u het product of neemt u contact op met bevoegd personeel voor reparatie voordat u het product weer gebruikt.
- Laat de behuizing van het product pas los als het op de basis is geplaatst om schade en letsel te voorkomen.
- Gebruik geen kracht om de hendel te draaien.
- Stel na elk gebruik het laagste gewicht in om letsel te voorkomen.
- Laat het product niet gebruiken door kinderen of personen die het product niet kennen.
- Gebruik het product niet als u moe, ziek of onder invloed bent. Dat vermindert uw gezichtsvermogen, alertheid en coördinatie- en beoordelingsvermogen.
- Gebruik het product niet als het beschadigd is.
- Breng geen wijzigingen aan of demonteer het product niet.
- Gebruik het product alleen voor de beoogde functie.

3 Gebruik

LET OP! De gewichtsschijven moeten in numerieke volgorde op de basis worden geplaatst, met 6 onderaan en 1 bovenaan. Lijn de groef van elke gewichtsschijf uit met de groef tussen de uittijningspijlen. (Afbeelding 2)

3.1 Wat u altijd moet doen voordat u het product gebruikt

- Controleer het product op slijtage, schade en losse schroeven. Draai de schroeven indien nodig vast. Vervang het product als het beschadigd is.
- Zorg ervoor dat voorwerpen, personen en huisdieren zich op een veilige afstand van het oefenterrein bevinden en dat er voldoende vrije ruimte om u heen is voor dynamische oefeningen.
- Doe een warming-up voordat u met uw oefening begint.
- Houd uw lichaam onder controle tijdens de oefening om blessures te voorkomen.
- Begin met een laag gewicht en verhoog het gewicht geleidelijk tijdens de eerste trainingsweken om blessures te voorkomen.

3.2 De gewichtsniveaus

LET OP! Er kunnen verschillen zijn tussen het werkelijke gewicht en het gewicht op de indicator omdat de waarden afgerond zijn.

Niveaus							
Kg	2	5	8	11	14	17	20

3.3 Het product gebruiken

⚠ WAARSCHUWING! U moet een klik horen wanneer u het gewicht instelt om er zeker van te zijn dat de gewichtsschijven vergrendeld zijn.

- 1 Zet het product op een horizontale, stabiele ondergrond met voldoende wrijving.
- 2 Zorg ervoor dat de pijlen op het lichaam en de basis van het product uitgelijnd zijn. (Afbeelding 3)
- 3 Draai de behuizing van het product om de gewichtskiezer in te stellen op de gewenste gewichtsindicator. Zorg ervoor dat u een klik hoort. (Afbeelding 4)
- 4 Houd het midden van de handgreep vast en trek recht omhoog om de behuizing van het product van de basis te verwijderen.

LET OP! Tenzij u het hoogste gewichtsniveau hebt gekozen, zullen sommige van de gewichtsschijf op de basis blijven liggen.

- 5 Zet het hoofddeel van het product terug op de basis en doe stap 2-3 om het gewicht tijdens de oefening te veranderen.

3.4 Te doen na elk gebruik van het product

- 1 Plaats het hoofddeel van het product op de basis en zorg ervoor dat de pijlen van het hoofddeel en de basis uitgelijnd zijn.
- 2 Stel het product in op het laagste gewichtsniveau, 2 kg.

3.5 De gewichtsschijf handmatig verwijderen

⚠ VOORZICHTIG! Gebruik geen kracht om de behuizing van het product te draaien of op de basis te plaatsen.

Als de gewichtsschijf zich niet in de juiste positie bevinden, veroorzaken ze een blokkering en kan de behuizing van het product niet draaien.

- 1 Haal de behuizing van het product uit de basis en zet het op de kop.
- 2 Druk op de twee knoppen op de knop van de het hoofddeel terwijl u de halterschijven draait om ze te verwijderen. (Afbeelding 5)
- 3 Plaats het hoofddeel van het product op de basis.
- 4 Stel de gewichtskiezer in op het laagste gewicht, 2 kg.
- 5 Verwijder de behuizing van het product van de basis.
- 6 Plaats de gewichtsschijven in numerieke volgorde op de basis met 6 onderaan en 1 bovenaan. Zorg ervoor dat de kammen aan de zijkanten van de gewichtsschijf uitgelijnd zijn. (Afbeelding 2)
- 7 Plaats het hoofddeel van het product op de basis.

4 Opslag

- Als het product gedurende lange tijd niet wordt gebruikt, bewaar het dan in een schoon en droog gebied waar kinderen en huisdieren geen toegang hebben.

5 Onderhoud

⚠ WAARSCHUWING! Alleen goedgekeurd personeel mag het product repareren.

- Controleer het slotmechanisme regelmatig op slijtage en schade. Gebruik het product niet als het slotmechanisme beschadigd is.

5.1 Het product schoonmaken

⚠ VOORZICHTIG! Gebruik geen sterke, schurende of bijtende reinigingsmiddelen of oplosmiddelen om het product schoon te maken.

- Maak het product na elk gebruik schoon met een vochtige doek. Gebruik indien nodig een mild schoonmaakmiddel.

6 Afvoeren

- Volg de lokale voorschriften wanneer u het product afvoert. Verbrand het product niet.

7 Technische gegevens

Specificaties	Waarde
Afmetingen (LxBxH)	25 x 23 x 19,5 cm
Gewicht	20 kg

KAYOBA

www.jula.com