Adjustable Dumbbell 3–20 kg – GymBeam – User's guide

Verstellbare Einhand-Hantel 3 – 20 kg – GymBeam – Gebrauchsanleitung

Hantel regulowany 3–20 kg – GymBeam – Instrukcja obsługi

Nastavitelná jednoruční činka 3–20 kg – GymBeam – Uživatelský manuál

Nastaviteľná jednoručná činka 3 – 20 kg – GymBeam – Používateľský manuál

Állítható kézisúlyzó 3–20 kg – GymBeam – Használati útmutató

Ganteră reglabilă 3–20 kg – GymBeam – Manual de utilizare

Manubrio regolabile 3–20 kg – GymBeam – Manuale utente

Podesiva bučica 3–20 kg – GymBeam – Korisnički priručnik

Регулируем дъмбел 3–20 kg – GymBeam – Ръководство за потребителя

Регульована Гантель 3–20 кг – GymBeam – Посібник користувача

Nastavljiva utež dumbbell 3–20 kg – GymBeam – Uporabniški priročnik

Ρυθμιζόμενος Αλτήρας 3–20 kg – GymBeam – Φύλλο Οδηγιών Χρήστη

Podesiva bućica 3–20 kg – GymBeam – Korisnički priručnik

GymBeam

Adjustable Dumbbell 3–20 kg

Select your language / Wählen Sie Ihre Sprache

EN	English	p. 2
DE	Deutsch	p. 4
PL	Polski	p. 6
CZ	Čeština	p. 8
SK	Slovenčina	p. 10
HU	Magyar	p. 12
RO	Română	p. 14
IT	Italiano	p. 16
HR / BA	Hrvatski / Bosanski	p. 18
BG	Български	p. 20
UA	Українська	p. 22
SI	Slovenščina	p. 24
GR	Ελληνικά	p. 26
RS	Srpski	p. 28

Tap a language to jump to it. Language bookmarks are also in the PDF sidebar.

SAFETY INSTRUCTIONS

Before using the Adjustable Dumbbell for the first time, please read this manual carefully and keep it for future reference.

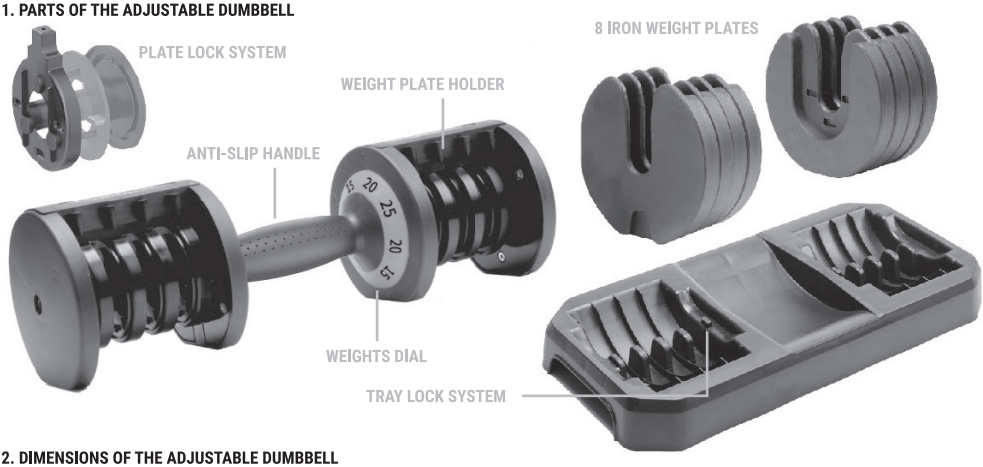
1. Before each use, inspect the dumbbell for signs of damage or wear.
2. Keep the adjustable dumbbell out of the reach of children (under 15) and pets.
3. Before each exercise, warm up and do some stretching exercises.
4. Use only as described in this manual.
5. Use sturdy sports shoes for exercise.
6. Always focus on correct exercise technique when exercising.
7. Exercise at a slow and controlled pace.
8. If you experience nausea, dizziness, chest pain or other health problems, stop exercising immediately and seek medical attention.
9. Choose a dumbbell weight that matches your strength capabilities. Increase the load gradually to reduce the risk of injury.
10. Do not press the safety lock or turn the weight adjustment wheel unless the dumbbell is placed on the tray lock.

WARNING

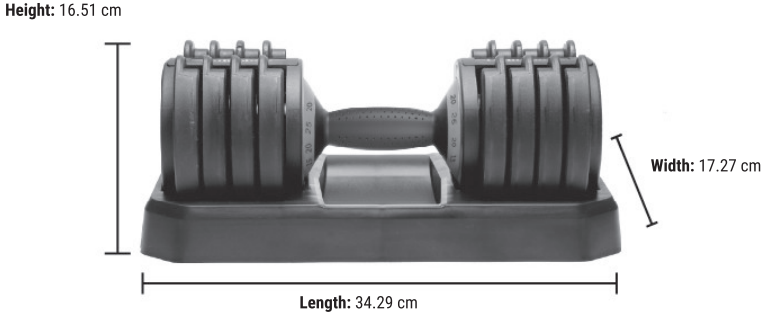
Consult your doctor before starting any exercise program. This is especially important for people over 35 and people with medical conditions. Always read all instructions carefully before using any exercise equipment. The seller bears no responsibility for any injuries or property damage caused by the use of the product.

TECHNICAL DETAILS

1. PARTS OF THE ADJUSTABLE DUMBBELL



2. DIMENSIONS OF THE ADJUSTABLE DUMBBELL

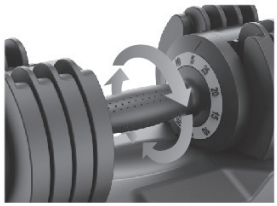


3. WEIGHT OF THE ADJUSTABLE DUMBBELL. You may pick from 5 levels of weight variations.
Weight chart: Level 1 **- 3 kg /** Level 2 **- 7 kg /** Level 3 **- 11 kg /** Level 4 **- 15 kg /** Level 5 **- 20 kg**

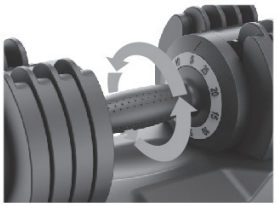
USE

1. **Turn the handle clockwise or counterclockwise to adjust the weight.** This can be done when the handle is placed in the tray lock. If you adjust the weight of the dumbbell away from the tray, return it as instructed in point 4.

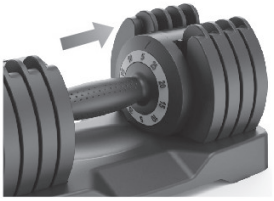
Turn the handle clockwise



Turn the handle counterclockwise



2. Turn the handle until it points at your chosen weight marked on the orange weight dial. Pick one of the 5 weight levels.





3. Pick the dumbbell from the tray and begin your exercise. Once you're finished exercising, place it back on the tray.
4. Do not remove the weight plates from the dumbbell if it is not on the tray. If necessary, put the removed weight plate in the tray with the slotted side towards the centre of the tray.

Pay attention to the different sides of the weight plates



Slotted side of the weight plate



Flat side of the weight plate



The slotted side of the weight plate should face the centre of the dumbbell tray.

5. Keep the safety lock dry. Do not press the safety lock and do not turn the weight adjustment dial when the dumbbell or handle is off the tray.



Made in China. **Made for:** GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Germany.
Distributor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovakia.

SICHERHEITSANWEISUNGEN

Bevor Sie die Verstellbare Einhandhandhandel benutzen, lesen Sie sorgfältig diese Anleitung durch und bewahren Sie sie für zukünftige Zwecke auf.

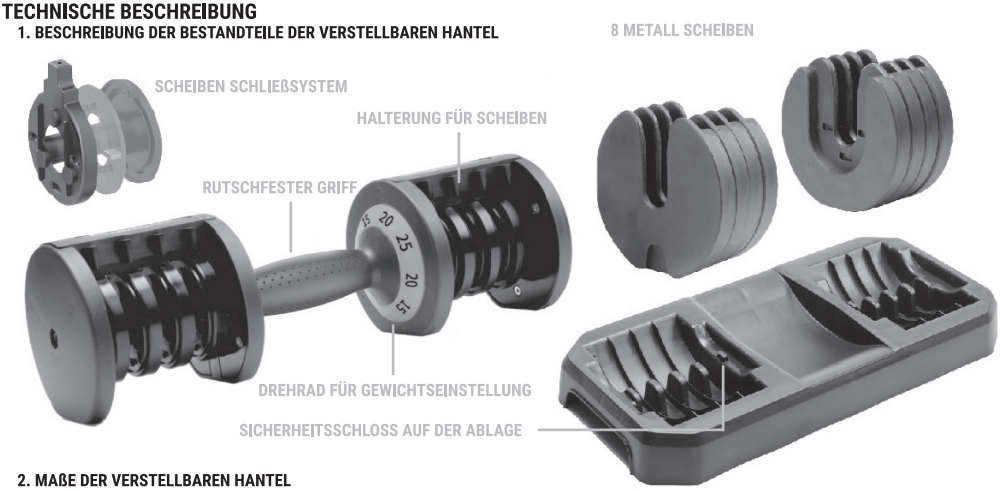
1. Überprüfen Sie die Hantel vor jedem Gebrauch auf Spuren von Schäden oder Abnutzung.
2. Bewahren Sie die Hantel außerhalb der Reichweite von Kindern (bis 15 Jahre) und Haustieren auf.
3. Wärmen Sie sich vor jeder Übung auf und machen Sie einige Dehnübungen.
4. Benutzen Sie die Hantel nur auf die Weise, wie es in dieser Anleitung beschrieben wird.
5. Tragen Sie während des Trainings feste Sportschuhe.
6. Achten Sie beim Training stets auf die richtige Übungstechnik.
7. Halten Sie ein langsames und kontrolliertes Tempo beim Trainieren ein.
8. Falls Sie sich unwohl fühlen, Ihnen schwindelig wird, Schmerzen in der Brust oder andere gesundheitliche Probleme auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf.
9. Stellen Sie das Gewicht der Hantel entsprechend Ihren Kraftfähigkeiten ein. Erhöhen Sie die Belastung nach und nach, um ein Verletzungsrisiko zu verringern.
10. Solange die Hantel nicht auf der Hantelablage liegt, drücken Sie nicht am Sicherheitsschloss und drehen Sie nicht am Gewicht-Einstellungsrad.

WARNUNG

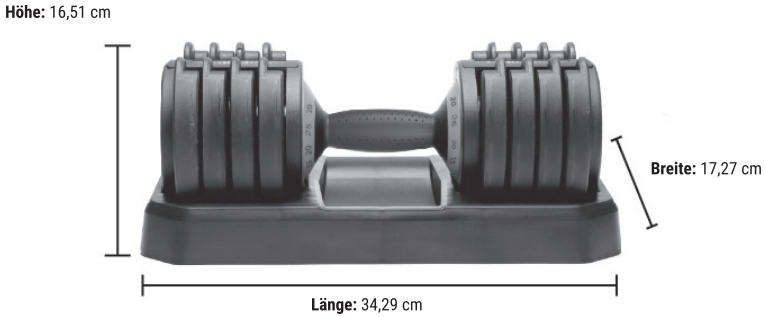
Beraten Sie sich mit einem Arzt, bevor Sie mit jeglichem Trainingsprogramm beginnen. Das gilt besonders für Personen, die über 35 Jahre alt sind und Menschen mit Gesundheitsproblemen. Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig, bevor Sie jegliche Trainingsgeräte benutzen. Der Hersteller trägt keine Verantwortung im Fall einer Verletzung oder für Sachschäden, die durch die Verwendung dieses Produkts entstehen.

TECHNISCHE BESCHREIBUNG

1. BESCHREIBUNG DER BESTANDTEILE DER VERSTELLBAREN HANTEL



2. MAßE DER VERSTELLBAREN HANTEL

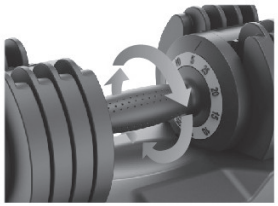


3. GEWICHT DER VERSTELLBAREN HANTEL. Sie können aus 5 Belastungsstufen wählen.
Gewichtstabelle: Stufe 1 **- 3 kg /** Stufe 2 **- 7 kg /** Stufe 3 **- 11 kg /** Stufe 4 **- 15 kg /** Stufe 5 **- 20 kg**

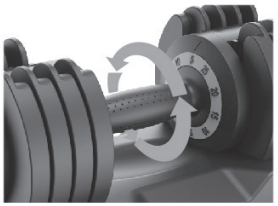
GEBRAUCH

1. **Drehen Sie den Griff im Uhrzeigersinn, oder dagegen, um das Gewicht einzustellen.** Das ist nur möglich, wenn die Hantel auf der Hantelablage liegt. Wenn Sie mit der Gewichtseinstellung außerhalb der Hantelablage manipulieren, dann bringen Sie sie gemäß Schritt 4 wieder zurück.

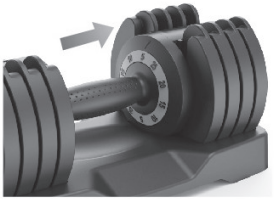
Drehen Sie den Griff im Uhrzeigersinn

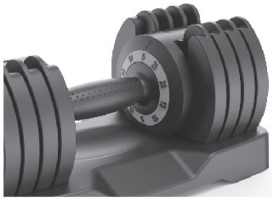


Drehen Sie den Griff gegen den Uhrzeigersinn



2. **Drehen Sie den Griff so lang, bis er auf das Gewicht zeigt,** das Sie sich auf dem orangefarbenen Rad ausgewählt haben.





3. **Nehmen Sie die Hantel von der Ablage. Sie können nun mit dem Training beginnen.** Wenn Sie sie nicht mehr verwenden, legen Sie sie zurück auf die Ablage.
4. **Wenn die Hantel nicht auf der Ablage liegt, entfernen Sie nicht die Scheiben von ihr.** Wenn es dennoch notwendig ist, dann stellen Sie die entnommene Scheibe auf die Ablage, mit der geschnittenen Seite in die Mitte der Ablage gerichtet.

Achten Sie auf die unterschiedlichen Seiten der Scheiben.



Geschnittene Scheibenseite



Flache Scheibenseite



Die geschnittene Seite der Scheibe sollte in die Mitte der Ablage gerichtet sein.

5. **Halten Sie das Sicherheitsschloss trocken.** Drücken Sie nicht das Sicherheitsschloss und drehen Sie nicht am Gewicht-Einstellungsrad, wenn die Hantel oder der Griff nicht auf der Ablage liegt.



Made in China. **Made for:** GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Germany.
Distributor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovakia.

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Przed pierwszym użyciem Hantli Regulowanej należy dokładnie zapoznać się z załączoną instrukcją obsługi oraz zachować ją na przyszłość.

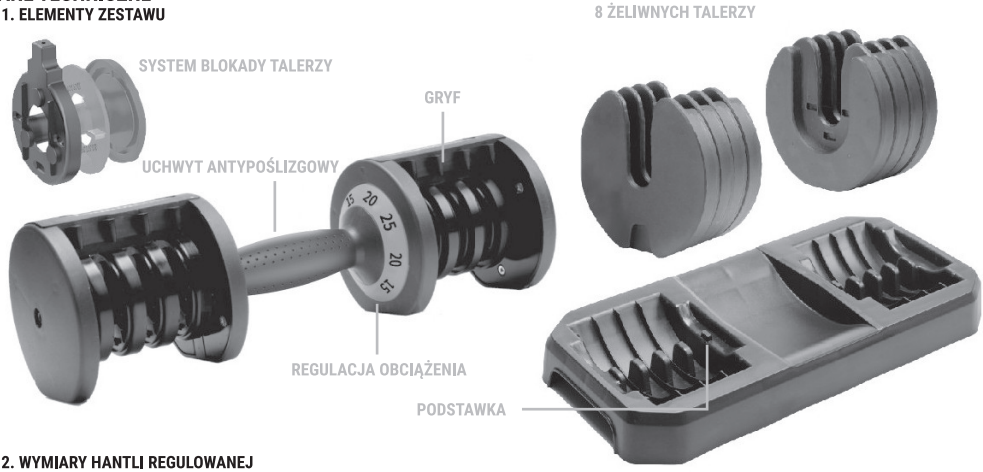
1. Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy hantla nie posiada śladów uszkodzenia lub zużycia.
2. Hantel regulowany nie może być używany w otoczeniu dzieci (poniżej 15 roku życia) i zwierząt domowych.
3. Przed każdym treningiem należy odpowiednio rozgrzać mięśnie i wykonać kilka ćwiczeń rozciągających.
4. Należy używać tego produktu tylko tak jak opisano w niniejszej instrukcji.
5. Należy wybrać wytrzymałe obuwie do ćwiczeń.
6. Podczas wykonywania ćwiczeń należy zawsze zwracać uwagę na prawidłową technikę ćwiczeń.
7. Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać w wolnym i kontrolowanym tempie.
8. W przypadku wystąpienia mdłości, zawrotów głowy, bólu w klatce piersiowej lub innych problemów zdrowotnych, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i zasięgnąć porady lekarza.
9. Należy dobrać ciężar hantli do indywidualnych możliwości siłowych i zwiększać go stopniowo, aby zmniejszyć ryzyko kontuzji.
10. Nie należy naciskać blokady bezpieczeństwa ani obracać pokrętła regulacji obciążenia, jeśli hantla nie jest umieszczona na podstawce.

UWAGI

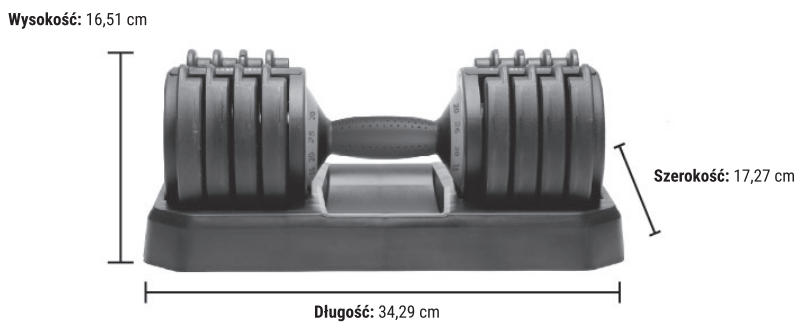
Przed rozpoczęciem wybranego programu treningowego należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35 roku życia i osób cierpiących na choroby. Należy zawsze dokładnie zapoznać się z wszystkimi instrukcjami przed użyciem jakiegokolwiek sprzętu do ćwiczeń. Sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za uszkodzenia ciała lub mienia powstałe w wyniku użytkowania produktu.

DANE TECHNICZNE

1. ELEMENTY ZESTAWU



2. WYMIARY HANTLI REGULOWANEJ

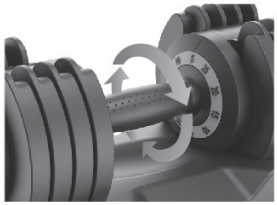


3. WARIANTY WAGOWE HANTLI REGULOWANEJ. Możesz wybrać jeden z 5 poziomów obciążenia.
Tabela wagowa: Poziom 1 **- 3 kg /** Poziom 2 **- 7 kg /** Poziom 3 **- 11 kg /** Poziom 4 **- 15 kg /** Poziom 5 **- 20 kg**

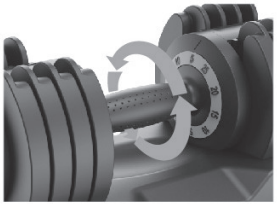
UŻYTKOWANIE

1. **Przekręć uchwyt hantli zgodnie z ruchem wskazówek zegara lub przeciwnie do kierunku ruchu wskazówek zegara, aby dobrać odpowiedni ciężar.** Możesz to zrobić, gdy hantla znajduje się na podstawce. Aby dostosować obciążenie hantli po wyjęciu z podstawki, należy postępować zgodnie z instrukcjami w punkcie 4.

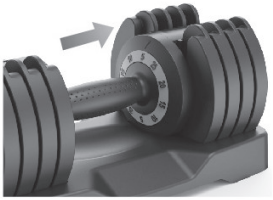
Przekręcenie uchwytu zgodnie z ruchem wskazówek zegara



Przekręcenie uchwytu przeciwnie do kierunku ruchu wskazówek zegara



2. **Przekręcaj uchwytem hantli, aż wskaże żądaną wagę obciążenia** na pomarańczowej tarczy. Wybierz jeden z 5 poziomów obciążenia.





3. **Podnieś hantlę z podstawki i rozpocznij trening.** Po zakończeniu ćwiczeń odłóż ją z powrotem na podstawkę.
4. **Nie zdejmuj talerzy z uchwytu hantli znajdującej się poza podstawką.** W razie potrzeby umieść wyjęty wcześniej talerz na podstawce (żłobioną częścią talerza do wewnątrz).

Zwróć uwagę na to, jak umieszczasz talerz na podstawce



Żłobiona część talerza



Płaska część talerzae



The slotted side of the weight plate should face the centre of the dumbbell tray.

5. **Utrzymaj blokadę bezpieczeństwa w suchości.** Nie naciskaj blokady bezpieczeństwa i nie obracaj pokrętła regulacji obciążenia, gdy uchwyt hantli znajduje się poza podstawką.



Wyprodukowano w Chinach. **Wyprodukowano dla:** GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Niemcy.
Dystrybutor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Słowacja.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před prvním použitím nastavitelné jednoruční činky si pozorně přečtěte tento návod a uschovejte jej pro budoucí použití.

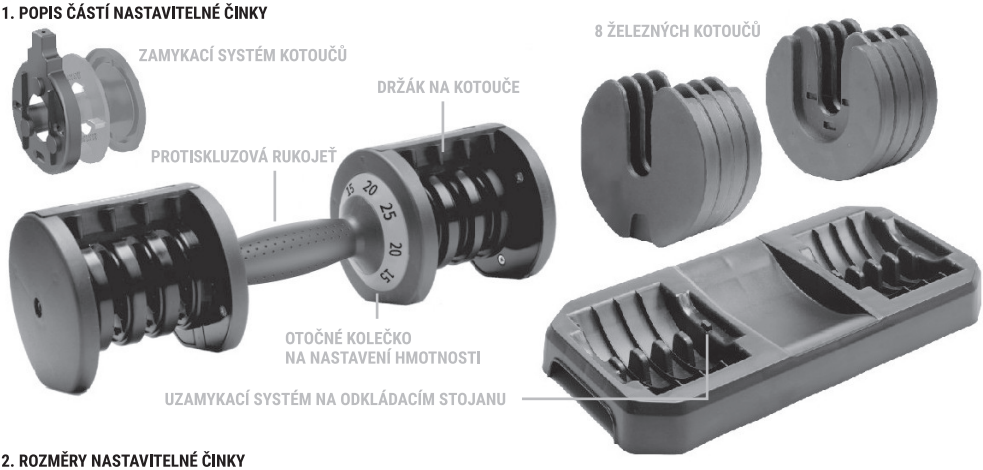
1. Před každým použitím činku zkontrolujte, zda na ní nenajdete znaky poškození nebo opotřebení.
2. Nastavitelnou činku držte mimo dosah dětí (do 15 let) a domácích zvířat.
3. Před každým cvičením se zahřejte a proveďte několik protahovacích cviků.
4. Používejte pouze způsobem, který je popsán v tomto manuálu.
5. Na cvičení používejte pevnou sportovní obuv.
6. Při cvičení se vždy soustřeďte na správnou techniku cviku.
7. Cvičte v pomalém a kontrolovaném tempu.
8. V případě, že ucítíte nevolnost, závratě, bolest na hrudi nebo jiné zdravotní potíže, ihned přestaňte cvičit a vyhledejte lékařskou pomoc.
9. Zvolte hmotnost na čince tak, aby odpovídala vašim silovým schopnostem. Zátěž zvyšujte postupně, snížíte tak riziko zranění.
10. Nemačkejte bezpečnostní zámek ani neotáčejte kolečkem na nastavení hmotnosti, pokud není činka položena na odkládacím stojanu.

VAROVÁNÍ

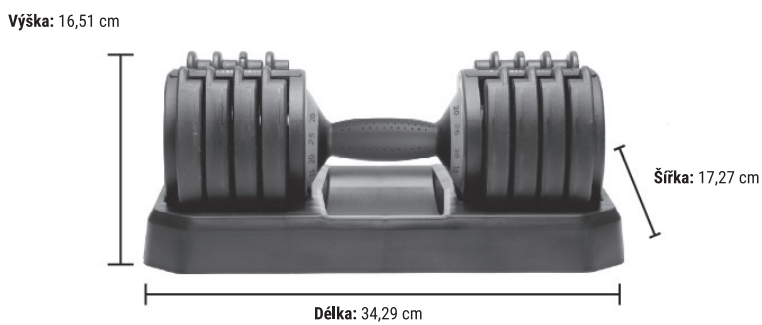
Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s lékařem. To je obzvlášť důležité u osob starších 35 let a u lidí se zdravotními potížemi. Před používáním jakéhokoliv příslušenství na cvičení si vždy pečlivě přečtěte všechny pokyny. Prodejce nenese žádnou odpovědnost za případná zranění či škody na majetku zapříčiněné používáním produktu.

TECHNICKÝ POPIS

1. POPIS ČÁSTÍ NASTAVITELNÉ ČINKY



2. ROZMĚRY NASTAVITELNÉ ČINKY

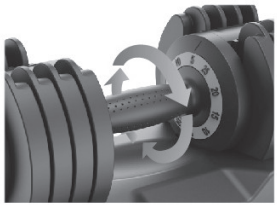


3. **HMOTNOST NASTAVITELNÉ ČINKY.** Můžete si vybrat z 5 variant zátěží.
   Tabulka hmotností: Úroveň 1 **- 3 kg /** Úroveň 2 **- 7 kg /** Úroveň 3 **- 11 kg /** Úroveň 4 **- 15 kg /** Úroveň 5 **- 20 kg**

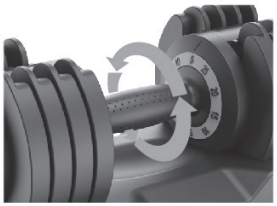
POUŽITÍ

1. **Otočte rukojeť ve směru nebo proti směru hodinových ručiček pro nastavení hmotnosti.** To je možné pouze v případě, kdy je činka uložená na stojanu. Pokud budete manipulovat s nastavením hmotnosti činky mimo stojan, vraťte ji zpět podle pokynů uvedených v bodě 4.

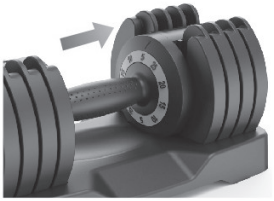
Otočte držadlem ve směru hodinových ručiček

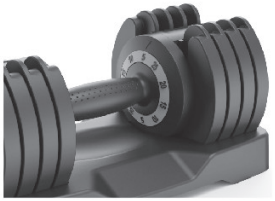


Otočte rukojetí proti směru hodinových ručiček



2. **Otáčejte rukojetí do té doby, než bude směřovat na vámi vybranou hmotnost** vyznačenou na oranžovém kolečku. Zvolte si jeden z 5 hmotnostních úrovní.





3. **Zvedněte činku ze stojanu a můžete začít cvičit.** Poté, co ji přestanete používat, vraťte tuto cvičební pomůcku zpět na stojan.
4. **V případě, že se činka nenachází na stojanu, nesundávejte z ní kotouče.** Pokud je to nutné, uložte sundaný kotouč do stojanu vykrojenou stranou ve směru ke středu stojanu.

Věnujte pozornost odlišným stranám kotoučů



Vykrojená strana kotouče



Plochá strana kotouče



Vykrojená strana kotouče by měla směřovat do středu stojanu na činku.

5. **Udržujte bezpečnostní zámek v suchu.** Nestlačujte bezpečnostní zámek a neotáčejte kolečkem pro nastavení hmotnosti v případě, že je činka nebo rukojeť mimo stojan.



Made in China. **Made for:** GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Germany.
Distributor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovakia.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pred prvým použitím nastaviteľnej jednoručnej činky si pozorne prečítajte tento návod a uschovajte ho pre budúce použitie.

1. Pred každým použitím činku skontrolujte, či na nej nenájdete znaky poškodenia alebo opotrebenia.
2. Nastaviteľnú činku držte mimo dosahu detí (do 15 rokov) a domácich zvierat.
3. Pred každým cvičením sa zahrejte a vykonajte niekoľko naťahovacích cvikov.
4. Používajte iba spôsobom, ktorý je opísaný v tomto manuále.
5. Na cvičenie používajte pevnú športovú obuv.
6. Pri cvičení sa vždy sústreďte na správnu techniku cviku.
7. Cvičte v pomalom a kontrolovanom tempe.
8. V prípade, že pocítite nevoľnosť, závraty, bolesť na hrudi alebo iné zdravotné potiaže, ihneď prestaňte cvičiť a vyhľadajte lekársku pomoc.
9. Zvoľte hmotnosť na činke tak, aby zodpovedala vašim silovým schopnostiam. Záťaž zvyšujte postupne, znížite tak riziko zranení.
10. Nestláčajte bezpečnostný zámok ani neotáčajte kolieskom na nastavenie hmotnosti, ak nie je činka položená na odkladacom stojane.

VAROVANIE

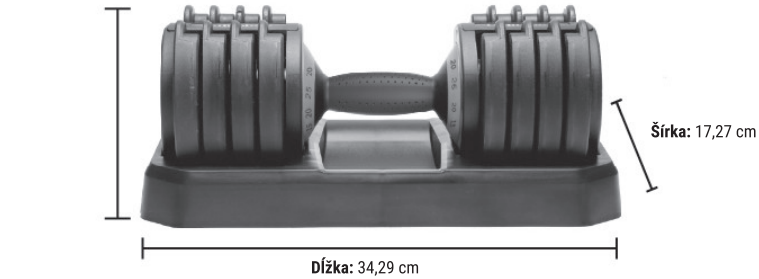
Pred zahájením akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. To je obzvlášť dôležité pri osobách starších než 35 rokov a u ľudí so zdravotnými problémami. Pred používaním akéhokoľvek príslušenstva na cvičenie si vždy starostlivo prečítajte všetky pokyny. Predajca nenesie žiadnu zodpovednosť za prípadné zranenia či škody na majetku zapríčinené používaním produktu.

TECHNICKÝ POPIS

1. POPIS ČASTÍ NASTAVITEĽNEJ ČINKY



2. ROZMERY NASTAVITEĽNEJ ČINKY

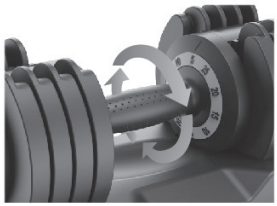


3. **HMOTNOSŤ NASTAVITEĽNEJ ČINKY.** Môžete si vybrať z 5 úrovní záťaže.
Weight chart: Úroveň 1 **- 3 kg /** Úroveň 2 **- 7 kg /** Úroveň 3 **- 11 kg /** Úroveň 4 **- 15 kg /** Úroveň 5 **- 20 kg**

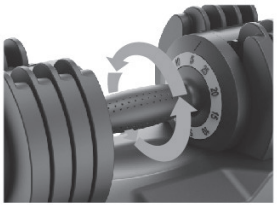
POUŽITIE

1. **Otočte rukoväť v smere alebo proti smeru hodinových ručičiek pre nastavenie hmotnosti.** To je možné iba v prípade, kedy je činka uložená na stojane. Ak budete manipulovať s nastavením hmotnosti činky mimo stojan, vráťte ju späť podľa pokynov uvedených v bode 4.

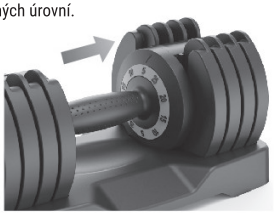
Otočte držadlom v smere hodinových ručičiek.

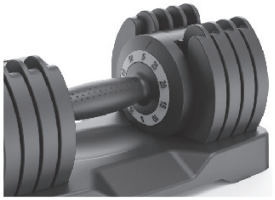


Otočte rukoväťou proti smeru hodinových ručičiek.



2. **Otáčajte rukoväťou do momentu, než bude smerovať na vami vybranú hmotnosť** vyznačenú na oranžovom koliesku. Zvoľte si jednu z 5 hmotnostných úrovní.





3. **Zdvihnite činku zo stojanu a môžete začať cvičiť.** Potom, čo ju prestanete používať, vráťte túto cvičebnú pomôcku späť do stojanu.
4. **V prípade, že sa činka nenachádza na stojane, nesnímajte z nej kotúče.** Ak je to nutné, uložte sňatý kotúč do stojanu vykrojenou stranou v smere k stredu stojanu.

Venujte pozornosť odlišným stranám kotúčov



Vykrojená strana kotúča



Plochá strana kotúča



Vykrojená strana kotúča by mala smerovať do stredu stojanu na činku.

5. **Udržujte bezpečnostný zámok v suchu.** Nestláčajte bezpečnostný zámok a neotáčajte kolieskom pre nastavenie hmotnosti v prípade, že je činka alebo rukoväť mimo stojanu.



Made in China. **Made for:** GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Germany.
Distributor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovakia.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

Az állítható kézisúlyzó első használata előtt kérjük, hogy figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót, és őrizze meg a későbbi használatra.

1. Minden használat előtt ellenőrizze, hogy nem látható-e a kézisúlyzón károsodás vagy amortizáció jele.
2. Tartsa az állítható kézisúlyzót gyermekektől (15 év alattiak) és háziállatoktól elzárva.
3. Minden edzés előtt melegítsen be, és végezzen dinamikus nyújtó gyakorlatokat.
4. Csak a jelen használati útmutatóban leírtak szerint használja.
5. Edzés közben használjon erős sportcipőt.
6. Edzés közben mindig összpontosítson a helyes edzéstechnikára.
7. A gyakorlatokat végezze lassú és ellenőrzött tempóban.
8. Ha hányingert, szédülést, mellkasi fájdalmat vagy egyéb egészségügyi problémát tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
9. Olyan súlyzósúlyt válasszon, amely megfelel az erejének és képességeinek. Fokozatosan növelje a terhelést a sérülésveszély csökkentése érdekében.
10. Ne nyomja meg a biztonsági zárat és ne forgassa el a súlybeállító kereket, hacsak a súlyzó nincs a tárolóállványon.

FIGYELMEZTETÉS

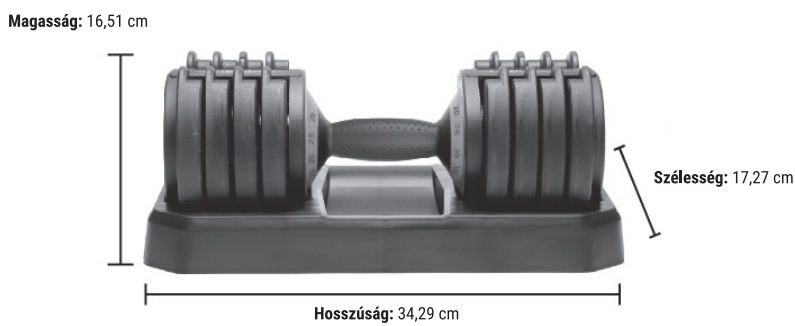
Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon az orvosával. Ez különösen fontos a 35 év felettiek és az egészségügyi problémákkal küzdők számára. Mindig figyelmesen olvassa el az összes utasítást, mielőtt bármilyen edzőeszközt használna. Az eladó nem vállal felelősséget a termék használatából eredő sérülésekért vagy anyagi károkért.

MŰSZAKI LEÍRÁS

1. AZ ÁLLÍTHATÓ KÉZISÚLYZÓ RÉSZEINEK LEÍRÁSA



2. AZ ÁLLÍTHATÓ KÉZISÚLYZÓ MÉRETEI

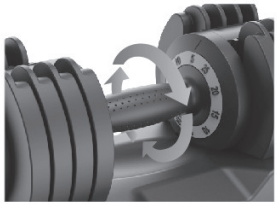


3. AZ ÁLLÍTHATÓ KÉZISÚLYZÓ TÖMEGE. 5 terhelési változat közül választhat.
Weight chart: 1. szint **- 3 kg /** 2. szint **- 7 kg /** 3. szint **- 11 kg /** 4. szint **- 15 kg /** 5. szint **- 20 kg**

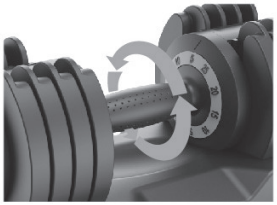
HASZNÁLAT

1. **A súly beállításához forgassa el a fogantyút az óramutató járásával megegyező vagy ellentétes irányba.** Ez csak akkor lehetséges, ha előtte a kézisúlyzót az állványra helyezte. Ha a kézisúlyzó súlyát az állványon kívül változtatta meg, tegye vissza az állványra 4. pontban leírtak szerint.

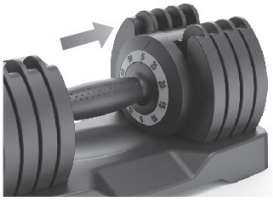
Forgassa el a markolatot az óramutató járásával megegyező irányba



Forgassa el a markolatot az óramutató járásával ellentétes irányba



2. Forgassa el a markolatot, amíg a kívánt súlyra nem mutat, amely a narancssárga körön látható. Válasszon egyet az 5 súlyszint közül.





3. Emelje fel a kézisúlyzót az állványról, és elkezdheti az edzést. Miután abbahagyta a használatát, helyezze vissza az edzőeszközt az állványra.
4. Ha a kézisúlyzó nincs az állványon, ne vegye le róla a súlytárcsákat. Ha szükséges, helyezze az eltávolított súlytárcsát az állványba úgy, hogy a kivágott oldala az állvány közepe felé nézzen.

Figyelje meg, hogy a súlytárcsák oldalai különböznek egymástól



Súlytárcsa kivágott oldala



Súlytárcsa lapos oldala



A súlytárcsa kivágott oldalának a súlyzóállvány közepe felé kell mutatnia.

5. Tartsa szárazon a biztonsági zárat. Ne nyomja meg a biztonsági zárat és ne forgassa el a súlybeállító kereket, amikor a kézisúlyzó vagy a markolat le van véve az állványról.



Kínában gyártva. **Készült a:** GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Németország számára.
Forgalmazó: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Szlovákia.

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

Înainte de a utiliza gantera reglabilă pentru prima dată, vă rugăm să citiți cu atenție acest manual și să-l păstrați pentru referințe ulterioare.

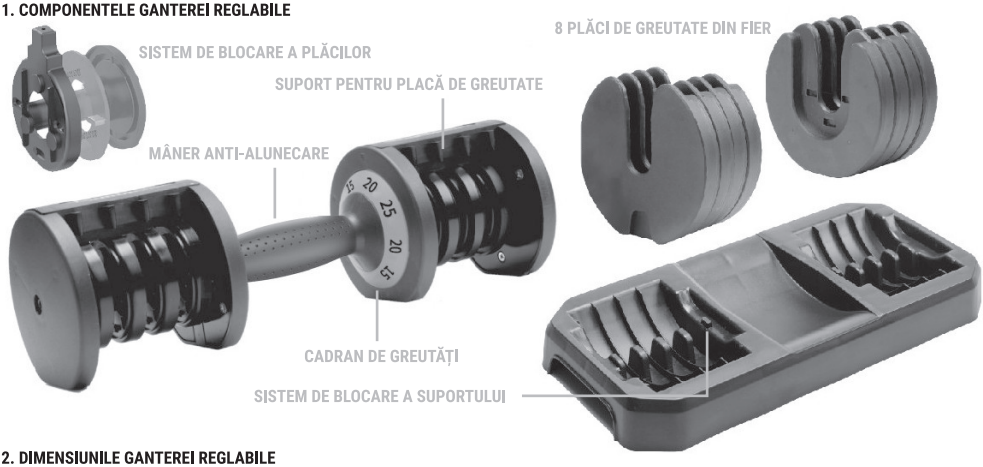
1. Înainte de fiecare utilizare, verificați gantera pentru semne de deteriorare sau uzură.
2. Nu lăsați gantera reglabilă la îndemâna copiilor (sub 15 ani) și a animalelor de companie.
3. Înainte de fiecare exercițiu, încălziți-vă și faceți câteva exerciții de întindere.
4. Utilizați-o numai așa cum este descris în acest manual.
5. Folosiți pantofi sport robuști pentru exerciții.
6. Concentrați-vă întotdeauna pe tehnica corectă de exercițiu atunci când vă antrenați.
7. Faceți exercițiile într-un ritm lent și controlat.
8. Dacă aveți greață, amețeli, dureri în piept sau alte probleme de sănătate, opriți imediat exercițiile fizice și solicitați asistență medicală.
9. Alegeți o greutate pentru gantere care se potrivește cu capacitatea dumneavoastră de forță. Măriți treptat sarcina pentru a reduce riscul de rănire.
10. Nu apăsați încuietoarea de siguranță și nu rotiți cadranul de reglare a greutății decât dacă gantera este plasată pe suport.

ATENȚIE

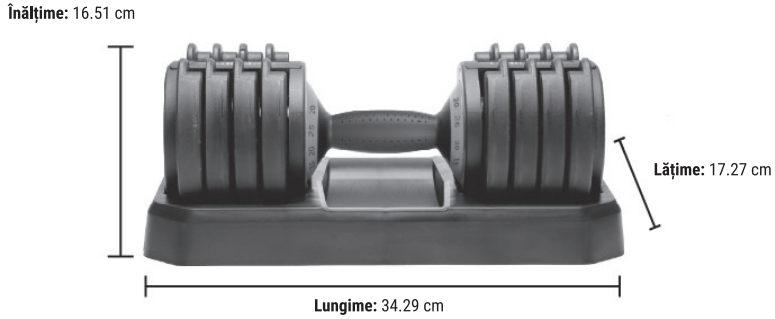
Consultați medicul înainte de a începe orice program de antrenament. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele de peste 35 de ani și persoanele cu afecțiuni medicale. Citiți întotdeauna cu atenție toate instrucțiunile înainte de a utiliza orice instrument de antrenament. Vânzătorul nu își asumă responsabilitatea pentru eventualele vătămări sau daune materiale cauzate de utilizarea produsului.

DETALII TEHNICE

1. COMPONENTELE GANTEREI REGLABILE



2. DIMENSIUNILE GANTEREI REGLABILE

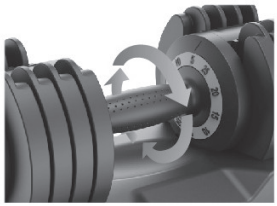


3. GREUTATEA GANTEREI REGLABILE. Puteți alege dintre 5 niveluri de variații de greutate.
Tabelul greutăților: Nivel 1 - **3 kg** / Nivel 2 - **7 kg** / Nivel 3 - **11 kg** / Nivel 4 - **15 kg** / Nivel 5 - **20 kg**

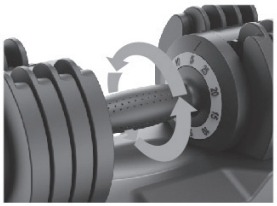
UTILIZARE

1. **Rotiți mânerul în sensul acelor de ceasornic sau în sens invers acelor de ceasornic pentru a regla greutatea.** Acest lucru se poate face atunci când mânerul este plasat pe suport. Dacă reglați greutatea ganterei după ce ați luat-o din suport, fixați-o înapoi conform instrucțiunilor de la punctul 4.

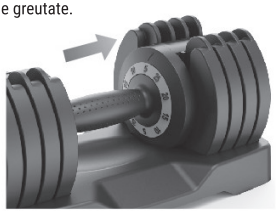
Rotiți mânerul în sensul acelor de ceasornic



Rotiți mânerul în sens invers acelor de ceasornic



2. **Rotiți mânerul până când indică greutatea aleasă de dumneavoastră** marcată pe cadranul portocaliu de greutate. Alegeți unul dintre cele 5 niveluri de greutate.





3. **Alegeți gantera din suport și începeți exercițiul.** Odată ce ați terminat antrenamentul, puneți-o înapoi în suport.
4. **Nu scoateți plăcile de greutate de pe ganteră dacă aceasta nu se află pe suport.** Dacă este necesar, puneți placa de greutate scoasă în suport cu partea cu fante spre centrul suportului.

Acordați atenție diferitelor părți ale plăcilor de greutate



Partea cu fante a plăcii de greutate



Partea plată a plăcii de greutate



Partea cu fante a plăcii de greutate trebuie să fie orientată spre centrul suportului pentru ganteră.

5. **Păstrați încuietoarea de siguranță uscată.** Nu apăsați încuietoarea de siguranță și nu rotiți butonul de reglare a greutății atunci când gantera sau mânerul nu se află pe suport.



Fabricat în China. **Produs pentru:** GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Germania.
Distributor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovacia.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Prima di utilizzare il manubrio regolabile per la prima volta, leggi attentamente il manuale e conservalo per consultarlo in futuro.

1. Prima di ogni utilizzo, verifica che il manubrio non presenti danni di usura.
2. Tieni l'attrezzo fuori dalla portata di minori di 15 anni e animali domestici.
3. Prima di utilizzare il manubrio esegui la tua routine di stretching.
4. Segui le istruzioni descritte in questo manuale.
5. Indossa scarpe sportive robuste e affidabili.
6. Concentrati sempre sulla corretta esecuzione degli esercizi.
7. Esegui movimenti lenti e controllati.
8. Di fronte all'insorgere di nausea, vertigini, dolore toracico o altre sintomatologie, interrompi immediatamente la sessione e consulta il tuo medico.
9. Seleziona il carico in base alla tua resistenza fisica, aumentandolo gradualmente per scongiurare il rischio di infortunio.
10. Non impostare il blocco di sicurezza né regolare il carico a meno che il manubrio non sia posizionato sul suo supporto.

AVVERTENZE

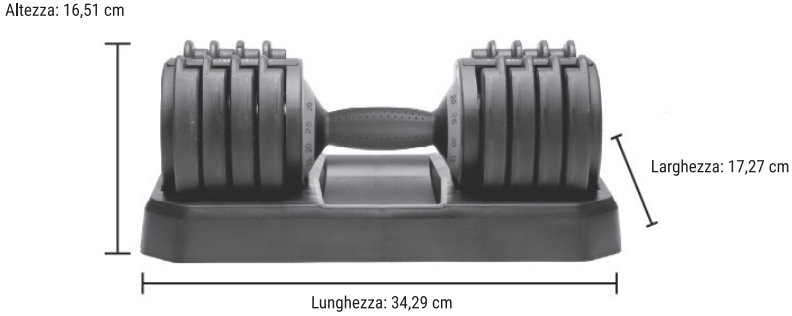
Consulta il tuo medico prima di iniziare qualsiasi percorso di allenamento, soprattutto se hai più di 35 anni o soffri di problemi di salute. Leggi attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzo. Il produttore non si assume la responsabilità di danni causati da un uso o una conservazione impropria del prodotto.

DETTAGLI TECNICI

1. PARTI E COMPONENTI



2. DIMENSIONI

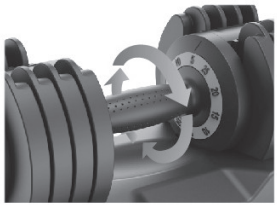


3. **PESO.** Puoi scegliere tra 5 diversi livelli per regolare il carico.
   Tabella dei livelli: Livello 1 **- 3 kg /** Livello 2 **- 7 kg /** Livello 3 **- 11 kg /** Livello 4 **- 15 kg /** Livello 5 **- 20 kg**

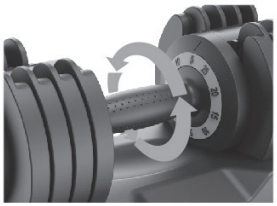
UTILIZZO

1. **Ruota l'impugnatura in senso orario o antiorario per regolare il peso,** assicurandoti che il manubrio sia adagiato sul suo rispettivo supporto. In alternativa, consulta il punto 4.

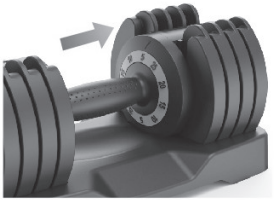
Ruota la maniglia in senso orario

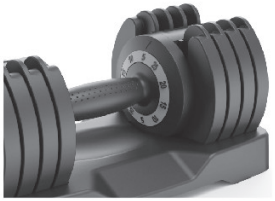


Ruota la maniglia in senso antiorario



2. **Ruota l'impugnatura fino a selezionare uno dei 5 livelli** contrassegnati sul quadrante arancione.





3. **Impugna il manubrio e inizia la tua sessione.** Una volta terminato l'allenamento, riposiziona il manubrio sul supporto.
4. **Attenzione! Rimuovi i dischi SOLO dopo aver appoggiato il manubrio sul suo supporto.** Se necessario, inserisci il disco rimosso nell'apposito spazio, curandoti di posizionare il lato scanalato in modo che sia rivolto verso il centro del supporto.

N.B. I dischi presentano due lati



Lato scanalato



Lato piatto



Il lato scanalato deve essere rivolto verso il centro del supporto.

5. **Assicurati di non bagnare il sistema di bloccaggio.** Attiva il blocco di sicurezza o regola la manopola SOLO quando il manubrio è riposto sul rispettivo supporto.



Prodotto in Cina. **Realizzato per:** GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlino-Gartenfeld, Germania.
Distributore: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovacchia.

SIGURNOSNE UPUTE

Prije prve uporabe podesive bučice pažljivo pročitajte ovaj priručnik i sačuvajte ga za buduću upotrebu.

1. Prije svake uporabe provjerite ima li na bučici znakova oštećenja ili istrošenosti.
2. Držite podesivu bučicu izvan dohvata djece (mlađe od 15 godina) i kućnih ljubimaca.
3. Prije svake vježbe zagrijte se i napravite nekoliko vježbi istezanja.
4. Koristite samo na način kako je opisano u ovom priručniku.
5. Za vježbanje koristite čvrstu sportsku obuću.
6. Tijekom vježbanja uvijek se usredotočite na ispravnu tehniku vježbanja.
7. Vježbajte polaganim i kontroliranim tempom.
8. Ako osjetite mučninu, vrtoglavicu, bol u prsima ili druge zdravstvene probleme, odmah prestanite s vježbanjem i potražite liječničku pomoć.
9. Odaberite težinu bučice koja odgovara vašim mogućnostima. Postupno povećavajte opterećenje kako biste smanjili rizik od ozljeda.
10. Nemojte pritiskati sigurnosnu bravu niti okretati kotačić za podešavanje težine osim ako bučica nije postavljena na bravu podloška.

UPOZORENJE

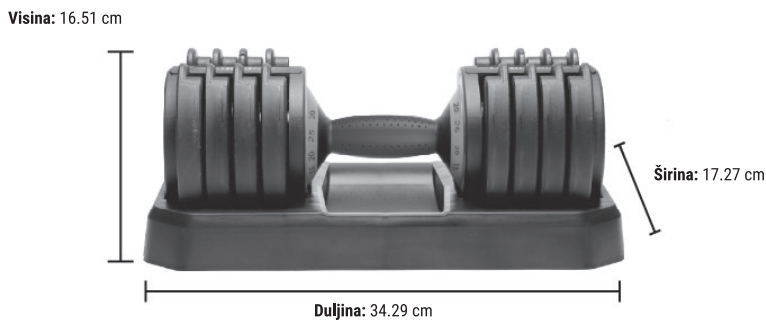
Posavjetujte se sa svojim liječnikom prije početka bilo kojeg programa vježbanja. Ovo je posebno važno za osobe starije od 35 godina i osobe s zdravstvenim problemima. Uvijek pažljivo pročitajte sve upute prije korištenja bilo koje opreme za vježbanje. Prodavatelj ne snosi nikakvu odgovornost za bilo kakve ozljede ili materijalnu štetu uzrokovanu korištenjem proizvoda.

TEHNIČKI DETALJI

1. DIJELOVI PODESIVE BUČICE



2. DIMENZIJE PODESIVE BUČICE

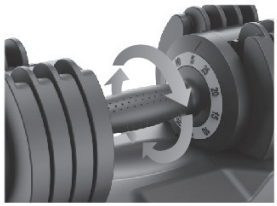


3. TEŽINA PODESIVE BUČICE. Možete birati između 5 razina težina.
Weight chart: Razina 1 **- 3 kg /** Razina 2 **- 7 kg /** Razina 3 **- 11 kg /** Razina 4 **- 15 kg /** Razina 5 **- 20 kg**

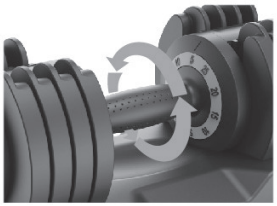
UPUTE ZA KORIŠTENJE

1. **Okrenite ručicu u smjeru kazaljke na satu ili u suprotnom smjeru kako biste prilagodili težinu.** To se može učiniti kada je ručka postavljena u bravu podloška. Ako prilagodite težinu bućice dalje od podloška, vratite je prema uputama u točki 4.

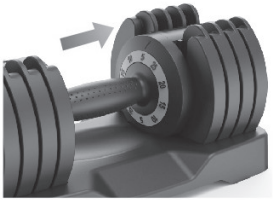
Okrenite ručicu u smjeru kazaljke na satu



Okrenite ručicu u smjeru suprotnom od smjera kazaljke na satu



2. Okrećite ručicu dok ne pokaže težinu koju ste odabrali na narančastom kotačiću težine. Odaberite jednu od 5 razina težine.





3. Uzmite bučicu sa podloška i počnite vježbati. Nakon što završite s vježbanjem, vratite ju na podložak.
4. Ne uklanjajte ploče s utezima s bučice ako nije na podlozi. Ako je potrebno, skinutu ploču s utezima stavite na podložak sa stranom s prorezom prema sredini podloška.

Obratite pozornost na različite strane ploča s utezima



Strana ploče s prorezima



Ravna strana ploče s utezima



Strana s prorezima ploče s utezima trebala bi biti okrenuta prema sredini podloška za bučice

5. Održavajte sigurnosnu bravu suhom. Nemojte pritiskati sigurnosnu bravu i nemojte okretati kotačić za podešavanje težine kada je uteg ili ručka izvan podloška.



Proizvedeno u Kini. **Napravljeno za:** GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Germany.
Distributer: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovakia.

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

Преди да използвате регулируемия дъмбел за първи път, моля, прочетете внимателно това ръководство и го запазете за бъдещи справки.

1. Преди всяка употреба проверявайте дъмбела за признаци на повреда или износване.
2. Съхранявайте регулируемия дъмбел на място, недостъпно за деца (под 15 години) и домашни любимци.
3. Преди всяко упражнение загрейте тялото си и направете няколко упражнения за разтягане.
4. Използвайте регулируемия дъмбел само както е описано в това ръководство.
5. Използвайте здрави спортни обувки за тренировки.
6. Винаги когато тренирате се фокусирайте върху правилната техника на изпълнение на упражненията.
7. Упражнявайте се с бавно и контролирано темпо.
8. Ако почувствате гадене, световъртеж, болка в гърдите или други здравословни проблеми, незабавно спрете да тренирате и потърсете лекарска помощ.
9. Изберете тежест на дъмбела, която отговаря на силовите ви възможности. Увеличавайте натоварването постепенно, за да намалите риска от нараняване.
10. Не натискайте предпазното заключване и не въртете колелото за регулиране на тежестта, освен ако дъмбелът не е поставен върху заключващата се поставка.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

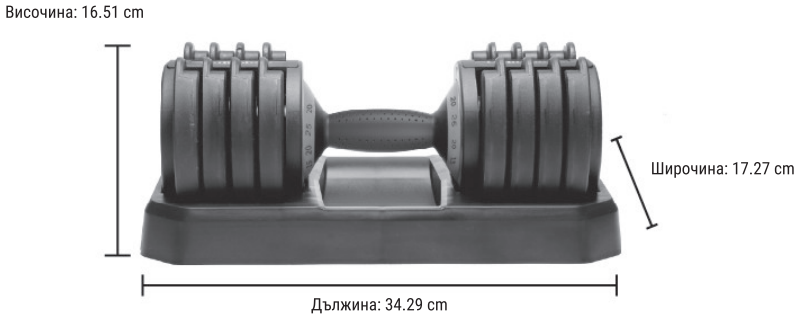
Консултирайте се с лекар, преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма. Това е особено важно за хора на възраст над 35 години и хора със заболявания. Винаги четете внимателно всички инструкции, преди да използвате каквото и да е оборудване за упражнения. Продавачът не носи отговорност за наранявания или имуществени щети, причинени от използването на продукта.

ТЕХНИЧЕСКИ ДАННИ

1. ЧАСТИ НА РЕГУЛИРУЕМИЯ ДЪМБЕЛ



2. РАЗМЕРИ НА РЕГУЛИРУЕМИЯ ДЪМБЕЛ

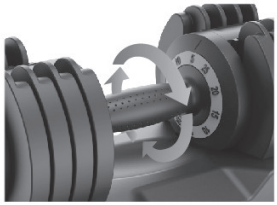


3. ТЕГЛО НА РЕГУЛИРУЕМИЯ ДЪМБЕЛ. Можете да избирате от 5 нива на вариации на теглото.
Таблица на теглото: Ниво 1 **- 3 kg /** Ниво 2 **- 7 kg /** Ниво 3 **- 11 kg /** Ниво 4 **- 15 kg /** Ниво 5 **- 20 kg**

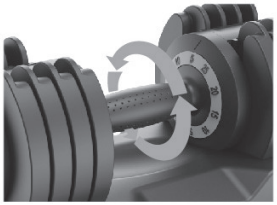
УПОТРЕБА

1. **Завъртете дръжката по посока на или обратно на часовниковата стрелка, за да регулирате теглото.** Това може да стане, когато дръжката е поставена в заключващата се поставка. Ако регулирате теглото на дъмбела извън заключващата се поставка, върнете го, както е указано в точка 4.

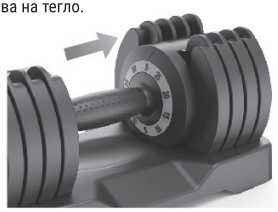
Завъртете дръжката по посока на часовниковата стрелка

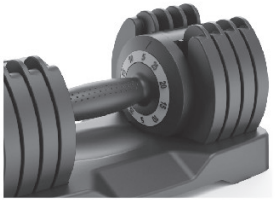


Завъртете дръжката обратно на часовниковата стрелка



2. **Завъртете дръжката, така че да сочи избраното от вас тегло,** отбелязано на оранжевия циферблат за тегло. Изберете едно от 5-те нива на тегло.





3. **Вземете дъмбела от поставката и започнете упражнението.** След като приключите с упражненията, поставете го обратно върху поставката.
4. **Не отстранявайте дисковете с тежести от дъмбела, ако той не е върху заключващата се поставка.** Ако е необходимо, поставете отстранения диск с тежести в поставката със страната с прорези обърната към центъра на поставката.

Обърнете внимание на различните страни на дисковете с тежести



Страната с прорези на диска с тежести



Плоската страна на диска с тежести



Страната с прорези на диска с тежести трябва да е обърната към центъра на заключващата се поставка.

5. **Пазете заключващата се поставка суха.** Не натискайте предпазното заключване и не завъртайте диска за регулиране на теглото, когато дъмбелът или дръжката са извън заключващата се подложка.



Произведено в Китай. **Произведено за:** GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Берлин-Гартенфелд, Германия.
Дистрибутор: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Словакия.

ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Перед першим використанням регульованої гантелі, будь-ласка, уважно прочитайте цей посібник та збережіть його для подальшого використання.

1. Перед кожним використанням перевіряйте гантелі на наявність ознак пошкодження або зношення.
2. Зберігайте регульовану гантель в недоступному для дітей (до 15 років) місці та домашніх тварин.
3. Перед кожною вправою розігрійтеся та виконайте кілька вправ на розтяжку.
4. Використовуйте тільки так, як описано в цій інструкції.
5. Використовуйте міцне спортивне взуття для занять спортом.
6. Завжди зосереджуйтесь на правильній техніці вправ під час тренувань.
7. Виконуйте вправи в повільному та контрольованому темпі.
8. Якщо ви відчуваєте нудоту, запаморочення, біль в грудях або інші проблеми зі здоров'ям, негайно припиніть тренування та зверніться до лікаря.
9. Вибирайте вагу гантелей, яка відповідає вашим силовим можливостям. Збільшуйте навантаження поступово, щоб знизити ризик травм.
10. Не натискайте на запобіжний замок і не повертайте колесо регулювання ваги, якщо гантель не поміщено на замок підносу.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

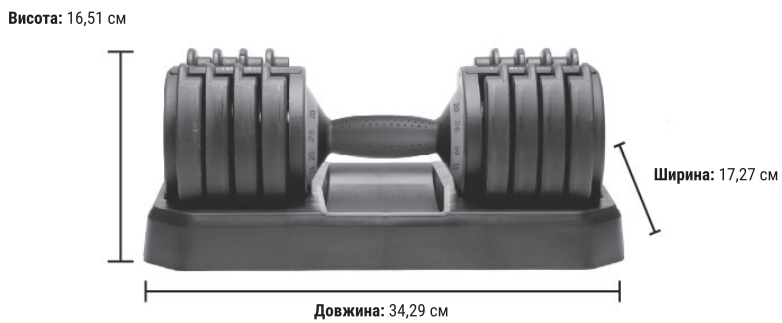
Проконсультуйтеся з лікарем перед початком будь-якої програми вправ. Це особливо важливо для людей старше 35 років та людей із захворюваннями. Завжди уважно читайте всі інструкції перед використанням будь-якого тренажерного обладнання. Продавець не несе відповідальності за будь-які травми або пошкодження майна, спричинені використанням продукту.

ТЕХНІЧНІ ДЕТАЛІ

1. ЧАСТИНИ РЕГУЛЬОВАНОЇ ГАНТЕЛІ



2. РОЗМІРИ РЕГУЛЬОВАНОЇ ГАНТЕЛІ

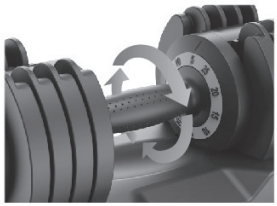


3. ВАГА РЕГУЛЬОВАНОЇ ГАНТЕЛІ. Ви можете вибрати один з 5 рівнів варіації ваги.
Таблиця ваги: Рівень 1 **- 3 kg /** Рівень 2 **- 7 kg /** Рівень 3 **- 11 kg /** Рівень 4 **- 15 kg /** Рівень 5 **- 20 kg**

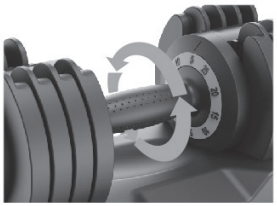
ВИКОРИСТАННЯ

1. **Поверніть ручку за або проти годинникової стрілки, щоб відрегулювати вагу.** Це можна зробити, якщо ручку помістити в замок підставки. Якщо ви відрегулюєте вагу гантелі від підставки, поверніть її, як зазначено в пункті 4.

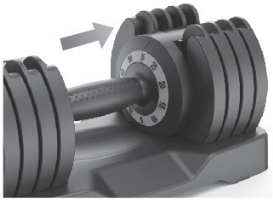
Поверніть ручку за годинниковою стрілкою



Поверніть ручку проти годинникової стрілки



2. Повертайте ручку, поки вона не вкаже на вибрану вагу, позначену на помаранчевому циферблаті ваги. Виберіть один із 5 рівнів ваги.





3. Візьміть гантелі з підставки та починайте вправу. Закінчивши вправу, покладіть його назад на підставку.
4. Не знімайте пластини з гантелі, якщо вони не на підставці. За потреби помістіть зняту вагову пластину на підставку стороною з прорізами до центру підставки.

Зверніть увагу на різні сторони вагових пластин



Прорізна сторона вагової пластини



Плоска сторона ваги



Прорізна сторона пластини з гантелями повинна бути спрямована до центру підставки для гантелей.

5. Тримайте запобіжник сухим. Не натискайте на запобіжний замок та не повертайте диск регулювання ваги, коли гантель або ручка знята з підставки.



Зроблено в Китаї. **Зроблено для:** GymBeam, вул. Гартенфельдер 1, 13599, Берлін-Гартенфельд, Німеччина.
Дистриб'ютор: GymBeam s.r.o., Растиславова 93, 040 01 Кошице, Словаччина.

VARNOSTNA NAVODILA

Pred prvo uporabo nastavljive uteži natančno preberite ta priročnik in ga shranite za prihodnjo uporabo.

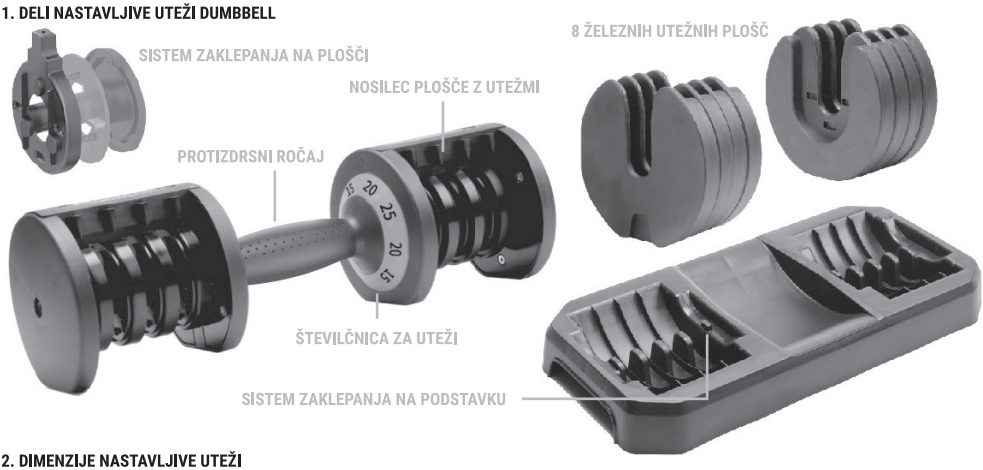
1. Pred vsako uporabo preverite, ali so na uteži vidni znaki poškodb ali obrabe.
2. Nastavljivo utež hranite zunaj dosega otrok (mlajših od 15 let) in hišnih ljubljenčkov.
3. Pred vsako vadbo se ogrejte in naredite nekaj razteznih vaj.
4. Uporabljajte samo tako, kot je opisano v tem priročniku.
5. Za vadbo uporabljajte trpežne športne čevlje.
6. Pri vadbi se vedno osredotočite na pravilno tehniko vadbe.
7. Vadite v počasnem in nadzorovanem tempu.
8. Če se pojavi slabost, omotica, bolečine v prsih ali druge zdravstvene težave, takoj prenehajte z vadbo in poiščite zdravniško pomoč.
9. Izberite težo uteži, ki ustreza vašim zmožnostim moči. Obremenitev povečujte postopoma, da zmanjšate tveganje za poškodbe.
10. Ne pritiskajte na varnostno zaporo ali obračajte kolesca za nastavitev teže, dokler ni utež postavljena na zaporo.

OPOZORILO

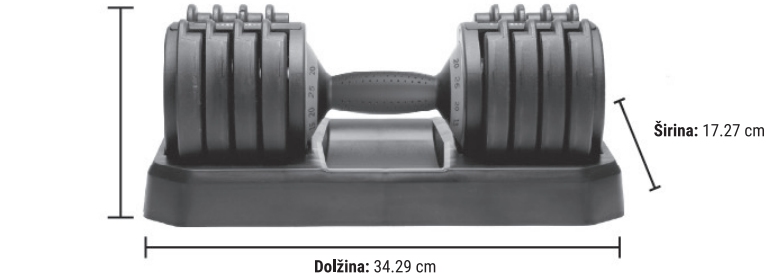
Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno za osebe, starejše od 35 let, in osebe z zdravstvenimi težavami. Pred uporabo kakršne koli vadbene opreme vedno natančno preberite vsa navodila. Prodajalec ne nosi nobene odgovornosti za morebitne poškodbe ali materialno škodo, ki bi nastala zaradi uporabe izdelka.

TEHNIČNE PODROBNOSTI

1. DELI NASTAVLJIVE UTEŽI DUMBBELL



2. DIMENZIJE NASTAVLJIVE UTEŽI

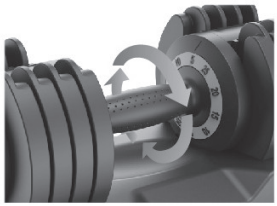


3. TEŽA NASTAVLJIVE UTEŽI. Izbirate lahko med 5 stopnjami različic teže.
Tabela teže: Stopnja 1 **- 3 kg /** Stopnja 2 **- 7 kg /** Stopnja 3 **- 11 kg /** Stopnja 4 **- 15 kg /** Stopnja 5 **- 20 kg**

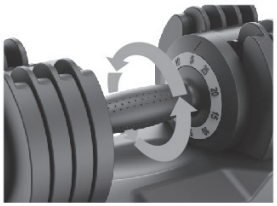
UPORABA

1. **Ročaj zavrtite v smeri urinega kazalca ali v nasprotni smeri urinega kazalca, da prilagodite težo.** To lahko storite, ko je ročaj nameščen v zaklepu pladnja. Če težo uteži prilagodite stran od podstavka, jo vrnite nazaj po navodilih iz točke 4.

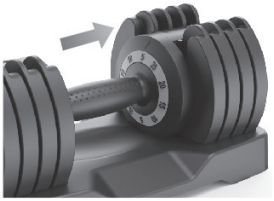
Obrnite ročaj v smeri urinega kazalca

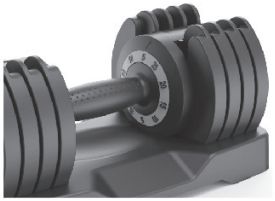


Obrnite ročaj v nasprotni smeri urinega kazalca



2. Obračajte ročaj, dokler ne pokaže na izbrano težo, označeno na oranžni številčnici. Izberite eno od 5 stopenj teže.





3. S podstavka vzemite utež in začnite z vadbo. Ko končate z vadbo, jo položite nazaj na pladenj.
4. Če utežne plošče niso na podstavku, je ne odstranite s podstavka. Če je potrebno, odstranjeno ploščo z utežmi položite na podstavek z zarezano stranjo proti sredini podstavka.

Bodite pozorni na različne strani plošč z utežmi



Stran z zarezami na utežni plošči



Gladka stran na utežni plošči



Stran utežne plošče z zarezami mora biti obrnjena proti sredini podstavka za uteži.

5. Varnostno ključavnico hranite na suhem. Ne pritiskajte varnostne ključavnice in ne obračajte izbirnika za nastavitev teže, ko je utež ali ročaj zunaj podstavka.



Izdelano na Kitajskem. **Izdelano za:** GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Nemčija.
Distributer: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovaška.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Πριν χρησιμοποιήσετε τον Ρυθμιζόμενο Αλτήρα για πρώτη φορά, διαβάστε προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο και φυλάξτε το ως σημείο αναφοράς.

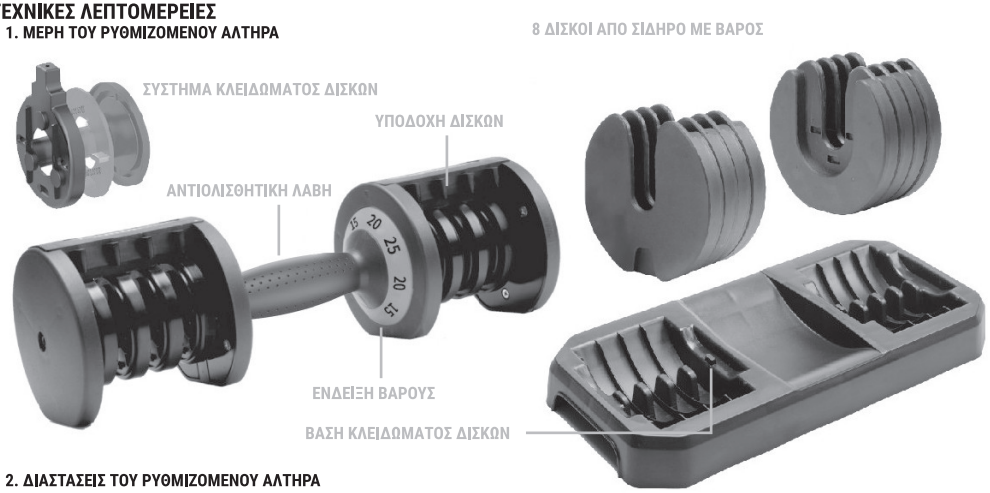
1. Πριν από κάθε χρήση, ελέγξτε τον αλτήρα για σημάδια βλάβης ή φθοράς.
2. Κρατήστε τον ρυθμιζόμενο αλτήρα μακριά από τα παιδιά (κάτω των 15 ετών) και τα κατοικίδια.
3. Πριν από κάθε άσκηση, να κάνετε ζέσταμα και μερικές ασκήσεις διατάσεων.
4. Να χρησιμοποιήσετε τον αλτήρα μόνο με τον τρόπο που περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο.
5. Να επιλέγετε να φοράτε ανθεκτικά αθλητικά παπούτσια για την άσκηση.
6. Να συγκεντρώνεστε πάντα στη σωστή τεχνική άσκησης κατά την γυμναστική.
7. Να γυμνάζεστε με αργό και ελεγχόμενο ρυθμό.
8. Αν αισθανθείτε ναυτία, ζάλη, πόνο στο στήθος ή άλλα προβλήματα υγείας, σταματήστε αμέσως την άσκηση και αναζητήστε ιατρική βοήθεια.
9. Επιλέξτε αλτήρα βάρους σύμφωνα με τις δυνατότητές σας. Αυξήστε σταδιακά τα κιλά για να μειώσετε τον κίνδυνο τραυματισμών.
10. Μην πιέζετε την κλειδαριά ασφαλείας και μην περιστρέφετε τον τροχό ρύθμισης βάρους, αν ο αλτήρας δεν είναι τοποθετημένος στη βάση κλειδώματος δίσκων.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

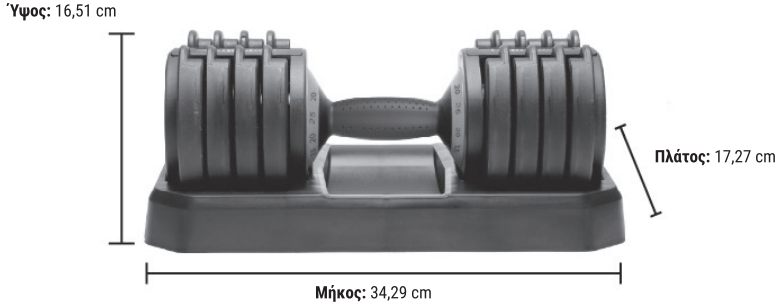
Συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για όσους είναι άνω των 35 ετών και για όσους έχουν διαγνωστεί με κάποια ιατρική πάθηση. Πάντα να διαβάζετε όλες τις οδηγίες προσεκτικά πριν χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε εξοπλισμό γυμναστικής. Ο πωλητής δεν φέρει καμία ευθύνη για τυχόν τραυματισμούς ή υλικές ζημιές που προκλήθηκαν από τη χρήση του προϊόντος.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ

1. ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΡΥΘΜΙΖΟΜΕΝΟΥ ΑΛΤΗΡΑ



2. ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΡΥΘΜΙΖΟΜΕΝΟΥ ΑΛΤΗΡΑ

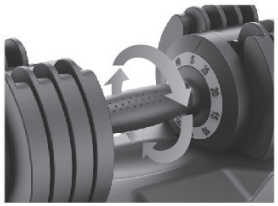


3. ΒΑΡΟΣ ΡΥΘΜΙΖΟΜΕΝΟΥ ΑΛΤΗΡΑ. Μπορείτε να επιλέξετε από τα 5 διαφορετικά επίπεδα βαρών.
Tabela wagowa: Επίπεδο 1 **- 3 kg /** Επίπεδο 2 **- 7 kg /** Επίπεδο 3 **- 11 kg /** Επίπεδο 4 **- 15 kg /** Επίπεδο 5 **- 20 kg**

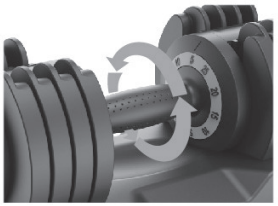
ΧΡΗΣΗ

1. **Γυρίστε τη λαβή δεξιόστροφα ή αριστερόστροφα για να ρυθμίσετε το βάρος.** Αυτό μπορεί να γίνει όταν η λαβή τοποθετηθεί στην βάση κλειδώματος δίσκων. Αν προσαρμόσετε το βάρος του αλτήρα μακριά από το δίσκο, στρέψτε τον σύμφωνα με τις οδηγίες στο σημείο 4.

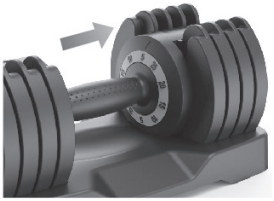
Γυρίστε τη λαβή δεξιόστροφα

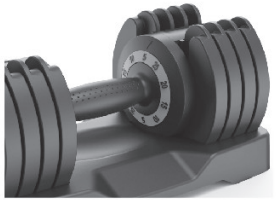


Γυρίστε τη λαβή αριστερόστροφα



2. **Γυρίστε τη λαβή μέχρι η ένδειξη να δείχνει προς το επιλεγμένο βάρος** που επισημαίνεται στην πορτοκαλί περιοχή με τις ενδείξεις βάρους. Επιλέξτε ένα από τα 5 επίπεδα βάρους.





3. **Πάρτε τον αλτήρα από τη βάση και ξεκινήστε την άσκησή σας.** Μόλις ολοκληρώσετε την άσκηση, τοποθετήστε τον ξανά στη βάση.
4. **Μην αφαιρείτε τους δίσκους από τον αλτήρα αν αυτός δεν είναι τοποθετημένος στη βάση.** Αν είναι απαραίτητο, μετά την αφαίρεση του δίσκου του αλτήρα, τοποθετήστε τον με την μικρή σχισμή προς το κέντρο της βάσης.

Δώστε προσοχή στη διαφορά που υπάρχει στις δύο πλευρές των δίσκων



Πλευρά δίσκου με εγκοπή



Επίπεδη πλευρά δίσκου



Η πλευρά του δίσκου με την εγκοπή θα πρέπει να είναι στραμμένη προς το κέντρο της βάσης των δίσκων.

5. **Διατηρείστε ελεύθερη την κλειδαριά ασφαλείας.** Μην πατάτε την κλειδαριά ασφαλείας και μην περιστρέφετε τον δείκτη ρύθμισης βάρους όταν ο αλτήρας ή η λαβή είναι εκτός της βάσης.



Κατασκευάζεται στην Κίνα. **Κατασκευάζεται για λογαριασμό:** GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Germany.
Distributor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovakia.

SIGURNOSNA UPUSTVA

Pre prve upotrebe podesive bućica pažljivo pročitajte ovaj priručnik i sačuvajte ga za buduću upotrebu.

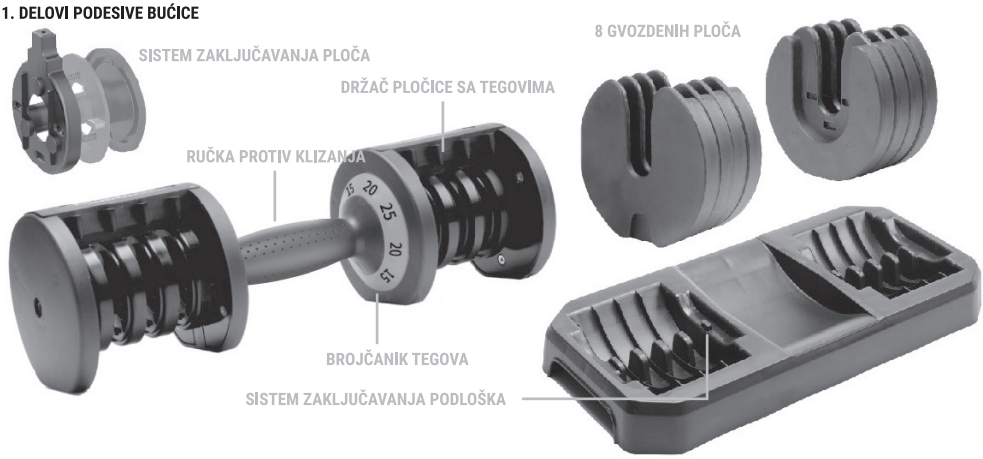
1. Pre svake upotrebe proverite ima li na bućici znakova oštećenja ili istrošenosti.
2. Držite podesivu bućicu izvan dohvata dece (mlađe od 15 godina) i kućnih ljubimaca.
3. Pre svake vežbe zagrejte se i napravite nekoliko vežbi istezanja.
4. Koristite samo na način kako je opisano u ovom priručniku.
5. Za vjžbanje koristite čvrstu sportsku obuću.
6. Tokom vežbanja uvek fokusirajte na ispravnu tehniku vežbanja.
7. Vežbajte laganim i kontrolisanim tempom.
8. Ako osetite mučninu, vrtoglavicu, bol u prsima ili druge zdravstvene probleme, odmah prestanite sa vežbanjem i potražite pomoć doktora.
9. Odaberite težinu bućice koja odgovara vašim mogućnostima. Postupno povećavajte opterećenje kako biste smanjili rizik od povreda.
10. Nemojte pritiskati sigurnosnu bravu niti okretati točak za podešavanje težine osim ako bućica nije postavljena na bravu podloška.

UPOZORENJE

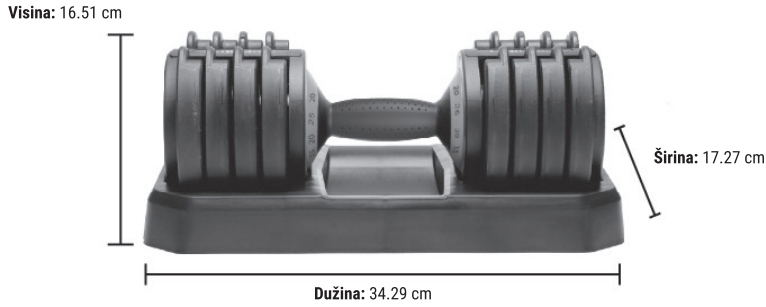
Posavetujte se sa svojim doktorom pre početka bilo kojeg programa vežbanja. Ovo je posebno važno za osobe starije od 35 godina i osobe sa zdravstvenim problemima. Uek pažljivo pročitajte sva uputstva pre korićenja bilo koje opreme za vežbanje. Prodavatelj ne snosi nikakvu odgovornost za bilo kakve povrede ili materijalnu štetu uzrokovanu korićenjem proizvoda.

TEHNIČKI DETALJI

1. DELOVI PODESIVE BUĆICE



2. DIMENZIJE PODESIVE BUĆICE

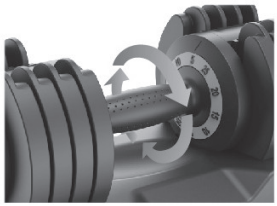


3. TEŽINA PODESIVE BUĆICE. Možete birati između 5 Nivoa težina.
Tablica težine: Nivo 1 **- 3 kg /** Nivo 2 **- 7 kg /** Nivo 3 **- 11 kg /** Nivo 4 **- 15 kg /** Nivo 5 **- 20 kg**

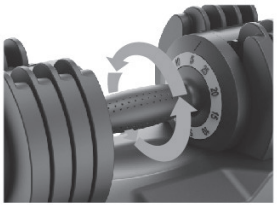
UPUTSTVO ZA KORIĆENJE

1. **Okrenite ručicu u smeru kazaljke na satu ili u suprotnom smeru kako biste prilagodili težinu.** To se može učiniti kada je ručka postavljena u bravu podloška. Ako prilagodite težinu bućice dalje od podloška, vratite je prema uputstvima u tački 4.

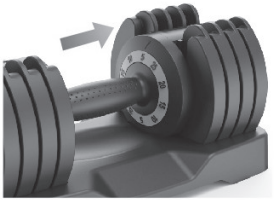
Okrenite ručicu u smeru kazaljke na satu



Okrenite ručicu u smeru suprotnom od smera kazaljke na satu



2. Okrećite ručicu dok ne pokaže težinu koju ste odabrali na narandžastom točaku težine. Odaberite jednan od 5 Nivoa težine.





3. Uzmite bućicu sa podloška i počnite da vežbate. Nakon što završite sa vežbanjem, vratite je na podložak.

4. Ne uklanjajte tegove / ploče sa bućice ako nije na podlozi. Ako je potrebno, skinutu ploču stavite na podložak sa stranom s prorezom prema sredini podloška.

Obratite pažnju na različite strane ploča



Strana ploče s prorezima



Ravna strana ploče



Strana s prorezima ploče s utezima trebala bi biti okrenuta prema sredini podloška za bućice

5. Održavajte sigurnosnu bravu suvom. Nemojte pritiskati sigurnosnu bravu i nemojte okretati točak za podešavanje težine kada je teg ili ručka izvan podloška.



Proizvedeno u Kini. **Napravljeno za:** GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Germany.
Distributer: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovakia.

GymBeam.com | GymBeam.de | GymBeam.cz
GymBeam.sk | GymBeam.pl | GymBeam.hu
GymBeam.si | GymBeam.ro | GymBeam.hr
GymBeam.bg | GymBeam.rs | GymBeam.ba
GymBeam.ua | GymBeam.gr | GymBeam.it