

# BODYFLEX®

## ADJUSTABLE DUMBBELL BODYFLEX EASY 2,5 - 24 KG

### PRECAUTIONS

This exercise equipment is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment.

Be sure to read the entire manual before you assemble or operate your machine. In particular, note the following safety precautions:



- 1. Keep children and pets away from the equipment at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the equipment.**
2. Only one person at a time should use the equipment
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
4. This product is intended for home use only and is not suitable for commercial use.
  5. Inspect prior to each use. Do not use a dumbbell with worn or damaged parts.
  6. Periodically inspect and test locking mechanism
7. Never drop freely to the ground, this may damage the product or injury may occur to user.
8. Do not attempt to disassemble the dumbbell.
9. Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
10. Never operate the machine if the machine is not functioning properly.
11. A spotter is recommended during exercise.

**WARNING: BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. ASSUMES NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTAINED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.**

**SAVE THESE INSTRUCTIONS.**

### DUMBBELL INFORMATION

1. The adjustable dumbbell has weight increments from 2.5 KG to 24 KG. Please see the following chart which outlines the exact increments.

KG	2.5	3.5	4.5	5.5	6.5	8	9	10	11.5	13.5	16	18	20.5	22.5	24
LB	5	7.5	10	12.5	15	17.5	20	22.5	25	30	35	40	45	50	52.5

2. To properly select a desired weight, both adjustment knobs should be rotated so that the desired weight is aligned with the arrow in the middle. Then simply pull the handle straight up, this will remove the handle and the selected weight plates from the base.



3. Please note 2.5 KG is just the handle without any weight plates.

The dumbbell handle and weight plates are symmetrical, therefore you may insert the handle with either end facing the user as long as the same weight is selected on both ends.

### **TROUBLE SHOOTING**

Problem: Adjustment knob will not turn while handle is in base.

Answer:

- Ensure the handle is fully depressed into the dumbbell base. If not fully depressed, the locking mechanism will not be released.
- Check to see if any weight plates have been put into base backwards. All weight plates must have the selection tongue facing away from the grip of the handle.

Problem: Dumbbell handle does not insert into base when no plates are selected.

Answer:

- Make sure both adjustment knobs are set directly to 2.5kg or 5lb.
- Make sure all weight plates have the selection tongue facing away from dumbbell grip.

**NOTE:** Please read all instructions carefully before using this product

# BODYFLEX®

## РЕГУЛИРУЕМ ДЪМБЕЛ BODYFLEX EASY 2,5 - 24 КГ



### ВНИМАНИЕ

Това оборудване за упражнения е създадено за оптимална безопасност. Въпреки това, някои предпазни мерки се трябва да се спазват, когато работите с уреда.

Не забравяйте да прочетете цялото ръководство, преди да сглобите или работите с машината си. По-специално, **обърнете внимание на следните мерки за безопасност:**

5. Дръжте децата и домашните любимци далеч от дъмбела през цялото време. НЕ оставяйте децата без надзор в същата стая с оборудването.
6. Само един човек наведнъж трябва да използва дъмбела
7. Ако потребителят изпитва замаяност, гадене, болка в гърдите или други необичайни симптоми, СПРЕТЕ тренировката наведнъж. КОНСУЛТИРАЙТЕ СЕ НЕЗАБАВНО ЛЕКАР.
8. Този продукт е предназначен за домашна употреба.
9. Проверявайте преди всяка употреба изправността на дъмбела. Не използвайте дъмбел с износени или повредени части.
10. Периодично проверявайте и тествайте заключващия механизъм
11. Никога не го хвърляйте свободно на земята, това може да повреди продукта или да причини нараняване на потребителя.
12. Не се опитвайте да разглобявате уреда.
13. Преди да използвате дъмбела, винаги правете упражнения за разтягане, за да се загреете. 14. Никога не работете с машината, ако машината не функционира.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕТЕ ВСЯКА ПРОГРАМА ЗА УПРАЖНЕНИЯ, КОНСУЛТИРАЙТЕ СЕ С ТЕРАПЕВТА СИ. ТОВА Е ОСОБЕНО ВАЖНО ЗА ЛИЦА НАД 35 ГОДИНИ ИЛИ ЛИЦА С ПРЕДВАРИТЕЛНИ ЗДРАВНИ ПРОБЛЕМИ. ПРОЧЕТЕТЕ ВСИЧКИ ИНСТРУКЦИИ, ПРЕДИ ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ОБОРУДВАНЕТО НА FITNESS НЕ ПОЕМА НИКАКВА ОТГОВОРНОСТ ЗА ЛИЧНИ ТРАВМИ ИЛИ ИМОТНИ УВРЕЖДЕНИЯ, УСТОЙЧИВИ ИЛИ ЧРЕЗ ИЗПОЛЗВАНЕТО НА ТОЗИ ПРОДУКТ**

**ЗАПАЗЕТЕ ТЕЗИ ИНСТРУКЦИИ.**

### ДАННИ ИНФОРМАЦИЯ

Регулируемата гира има възможност за регулиране на теглото от 2,5 кг до 24 кг. Моля, вижте следната таблица, която очертава точните стъпки:

KG	2.5	3.5	4.5	5.5	6.5	8	9	10	11.5	13.5	16	18	20.5	22.5	24
LB	5	7.5	10	12.5	15	17.5	20	22.5	25	30	35	40	45	50	52.5

За да изберете правилните килограми, двата копчета за регулиране трябва да се завъртят така, че желаното тегло да е подравнено със стрелката в средата. След това просто дръпнете дръжката право нагоре, това ще отдели дръжката и избраните тежести от основата.



Моля, обърнете внимание, че 2,5 кг е само дръжката без никакви тежести.

Дръжката на дъмбела и тежестите са симетрични, поради което можете да поставите дръжката с двата края, обърнати към потребителя, стига да е избрано еднакво тегло на двата края.

## ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

**Проблем:** Копчето за настройка няма да се завърти, докато дръжката е в основата.

**Решение:** Дръжката на дъмбела и тежестите са симетрични, поради което можете да поставите дръжката с двата края, обърнати към потребителя, стига да е избрано еднакво тегло на двата края.

**Проблем:** Копчето за настройка не се върти, докато дръжката е в основата.

**Решение:**

- Уверете се, че дръжката е напълно натисната в основата на дъмбела. Ако не бъде натиснат напълно, заключващият механизъм няма да бъде освободен.
- Проверете дали никакви тежести не са поставени назад в основата. На всички тежести езикът трябва да бъде обърнат встрани от ръкохватката на дръжката.

**Проблем:** Дръжката на дъмбела не се вмъква в основата, когато не са избрани плочи.

**Решение:**

- Уверете се, че и двата копчета за регулиране са настроени директно на 2,5 кг или 5 lb.
- Уверете се, че на всички плочи с тежести езика за избор е обърнат встрани от дръжката на дъмбела.

### **ИЗХВЪРЛЯНЕ НА ОТПАДЪЦИ:**

Моля, запазете опаковката за случаи на ремонт /гаранционен ремонт . Уредът не трябва да се изхвърля заедно с домашния боклук.

Уважаеми клиенти, Вие сте длъжни да предадете за рециклиране съответните материали от уреда:

- Външна опаковка (картон)
  - Отляти части от полистрол
  - Опаковки и торбички от полиетилен
  - Електрооборудване
  - Каиши от полипропилен
  - Уредът не трябва да се изхвърля заедно с домашния боклук
- За връзка с фирми за рециклиране на отпадъците се обърнете към вносителя!*

### **ВНОСИТЕЛ ЗА БЪЛГАРИЯ:**

**СПОРТЕН СКЛАД БГ**

**Соларшоп ЕООД**

**гр. Пазарджик, ул. Димчо Дебелянов 5**

**тел: 0888 827 355**

**Е-mail: [info@sportensklad.bg](mailto:info@sportensklad.bg)**

**[www.sportensklad.bg](http://www.sportensklad.bg)**