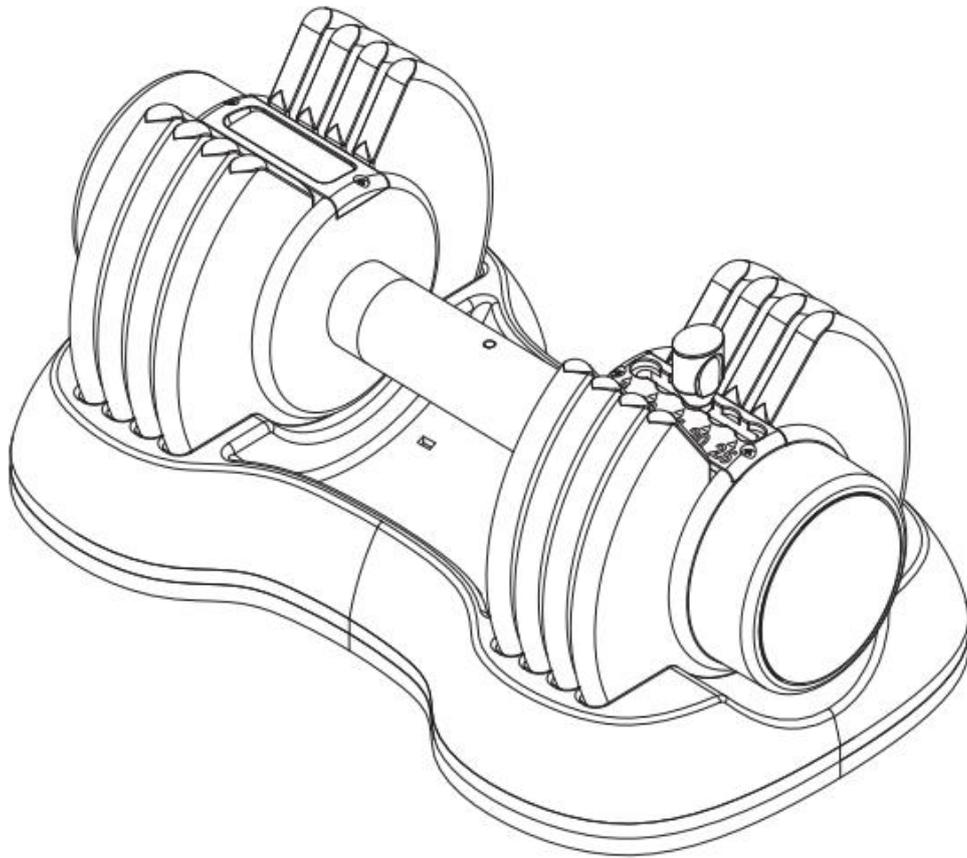


BODY FLEX®

ADJUSTABLE DUMBBELL
2,5 - 12,5 KG



art. BF-DAMB12

SAFETY INFORMATION

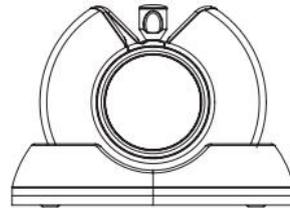
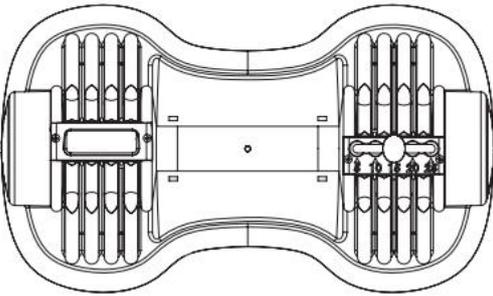
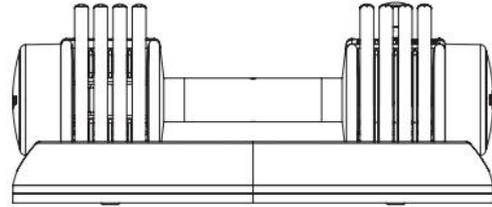
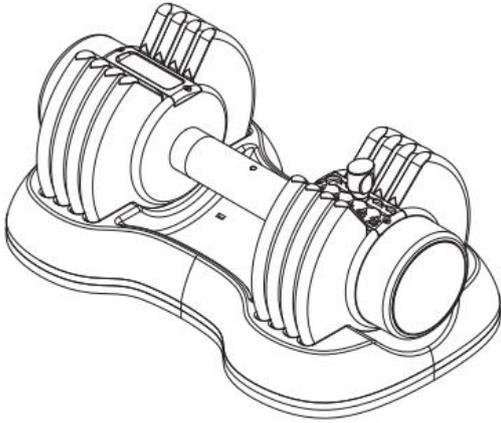
One feature that all successful training programs have in common is safety.

All forms of exercise involve some level of risk, and strength training is no exception. The chance of injury can be greatly reduced, or even eliminated, by using correct lifting techniques, breathing properly, keeping the equipment in good working condition, and wearing appropriate clothing.

For your safety, read and follow all instructions below before using the dumbbell.

- 1) Read this owner's manual completely before using the dumbbell.
- 2) Keep children and pets away from the dumbbell at all times, whether it is in use or not.
- 3) Consult your physician before beginning any exercise program. This is especially important if you are over 35 years of age or have any pre-existing health conditions.
- 4) Always warm up before exercising. Perform a full-body warm-up before starting your workout. It is especially important to warm up the specific muscle groups you plan to train. This may be as simple as performing one set of high repetitions with light weight for each exercise.
- 5) Use proper form at all times. Focus only on the intended muscle groups. If you feel strain in other areas, reduce the weight and reassess your technique. Proper form also means maintaining control throughout the full range of motion.
- 6) Breathe properly during exercise. Inhale during the eccentric phase and exhale during the concentric, or lifting, phase. Never hold your breath during any part of an exercise.
- 7) Wear appropriate clothing and footwear when exercising. Comfortable athletic shoes with good support and loose, breathable clothing can help reduce the risk of injury.
- 8) Keep the equipment in proper working condition. Proper maintenance is essential for safe operation.
- 9) Make sure all users understand the correct operation of the dumbbell before using it.
- 10) Do not attempt to lift more weight than you can safely control.
- 11) Inspect the dumbbell daily for damaged, loose, or worn parts. If any problem is found, do not use the dumbbell until all parts have been tightened, repaired, or replaced.
- 12) Weights may be selected only when the dumbbell is fully resting in the Dumbbell Base.

Reference Drawings

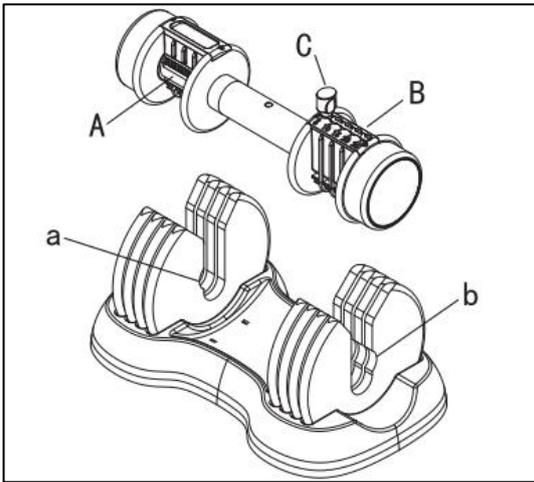


Note:

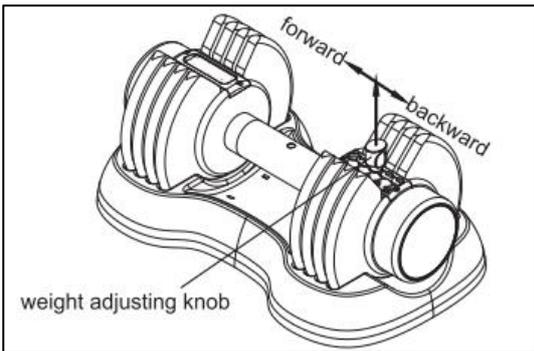
Due to continuing product improvements, specifications and designs are subject to change without notice.

Even though we have prepared this manual with extreme care, neither the publisher nor the author can accept responsibility for any errors in, or omission from, the information given.

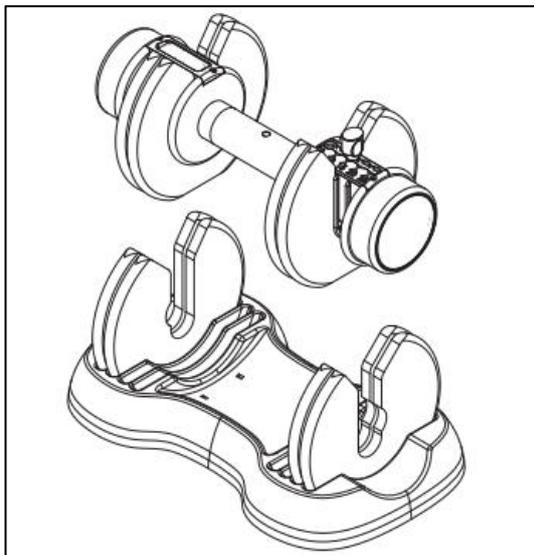
SAFETY GUIDELINES



1. The female openings on the plates, marked **a** and **b**, must face in opposite directions at the two ends.
2. These female openings, marked **a** and **b**, must align with the male locking mechanisms on the handlebar, marked **A** and **B**.
3. The weight adjustment pin, marked **C**, must be locked in the lightest weight position when the dumbbell is empty before it can be inserted into the weight plates.



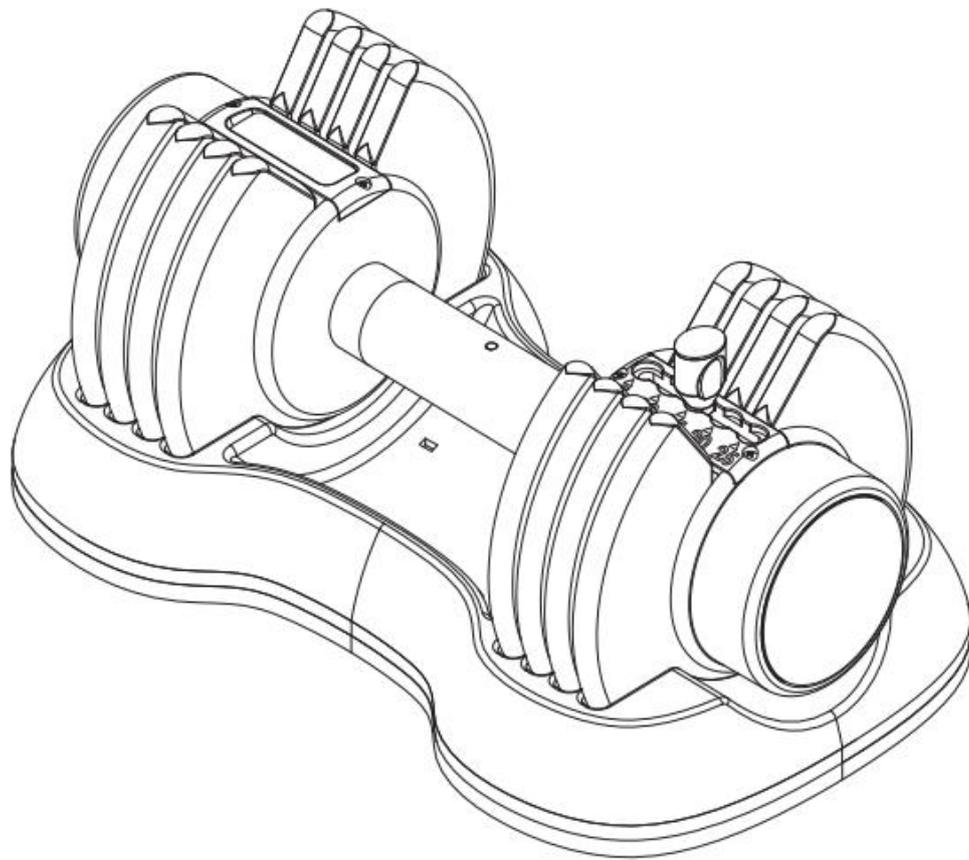
4. To select the desired weight, lift the weight adjustment knob and move it forward or backward in the direction indicated by the arrows. Then release it and make sure it locks securely into the selected weight slot.
5. When selecting the weight, the user must press down on the handlebar to prevent it from lifting and interfering with the movement of the weight adjustment pin.



6. **Warning:** Never lift or move the weight adjustment pin while the dumbbell is in use, as this may cause the weight plates to fall off.
7. Handle the dumbbell with care. Do not drop it forcefully onto the base tray.
8. Press down on the base tray before lifting the dumbbell.

BODY FLEX®

**РЕГУЛИРУЕМ ДЪМБЕЛ
2,5 - 12,5 KG**



арт. BF-DAMB12

ИНФОРМАЦИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

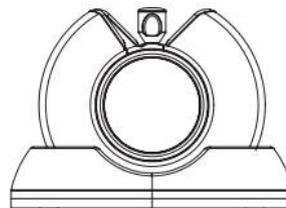
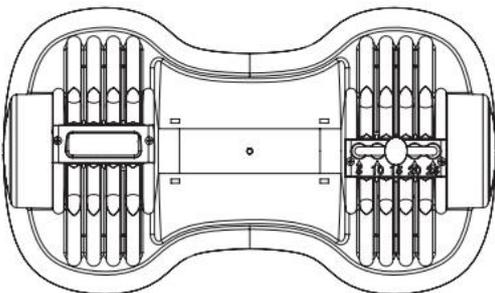
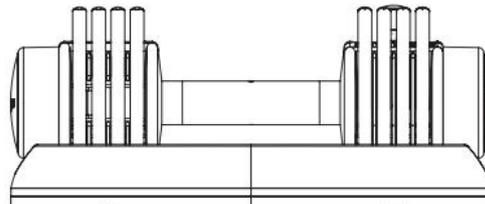
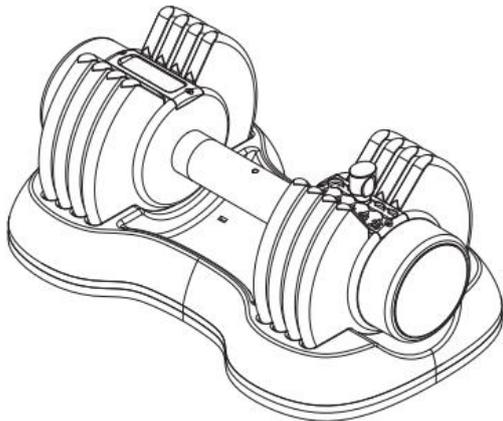
Една обща черта на всички успешни тренировъчни програми е безопасността.

Всички форми на упражнения включват известно ниво на риск и силовите тренировки не са изключение. Вероятността от нараняване може значително да се намали или дори напълно да се елиминира чрез използване на правилна техника на вдигане, правилно дишане, поддържане на оборудването в добро работно състояние и носене на подходящо облекло.

За Вашата безопасност прочетете и спазвайте всички инструкции по-долу, преди да използвате дъмбела.

- 1) Прочетете изцяло това ръководство за употреба, преди да използвате дъмбела.
- 2) Дръжте деца и домашни любимци далеч от дъмбела по всяко време, независимо дали се използва или не.
- 3) Консултирайте се с Вашия лекар, преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма. Това е особено важно, ако сте над 35 години или имате съществуващи здравословни проблеми.
- 4) Винаги загревайте преди тренировка. Направете загревка за цялото тяло, преди да започнете упражненията. Особено важно е да загреете конкретните мускулни групи, които възнамерявате да тренирате. Това може да бъде толкова просто, колкото изпълнение на една серия с много повторения и лека тежест за всяко упражнение.
- 5) Винаги използвайте правилна форма. Концентрирайте се само върху целевите мускулни групи. Ако усещате напрежение в други зони, намалете тежестта и преценете отново техниката си. Правилната форма означава също така поддържане на контрол в целия обхват на движението.
- 6) Дишайте правилно по време на упражненията. Вдишвайте по време на ексцентричната фаза и издишвайте по време на концентричната, или повдигащата, фаза. Никога не задържайте дъха си по време на която и да е част от упражнението.
- 7) Носете подходящо облекло и обувки, когато тренирате. Удобни спортни обувки с добра опора и свободни, дишащи дрехи могат да помогнат за намаляване на риска от нараняване.
- 8) Поддържайте оборудването в изправно работно състояние. Правилната поддръжка е съществена за безопасната употреба.
- 9) Уверете се, че всички потребители разбират правилния начин на използване на дъмбела, преди да го използват.
- 10) Не се опитвайте да вдигате по-голяма тежест, отколкото можете безопасно да контролирате.
- 11) Проверявайте дъмбела ежедневно за повредени, разхлабени или износени части. Ако бъде открит проблем, не използвайте дъмбела, докато всички части не бъдат затегнати, ремонтирани или подменени.
- 12) Тежестите могат да се избират само когато дъмбелът е напълно поставен в основата за дъмбела.

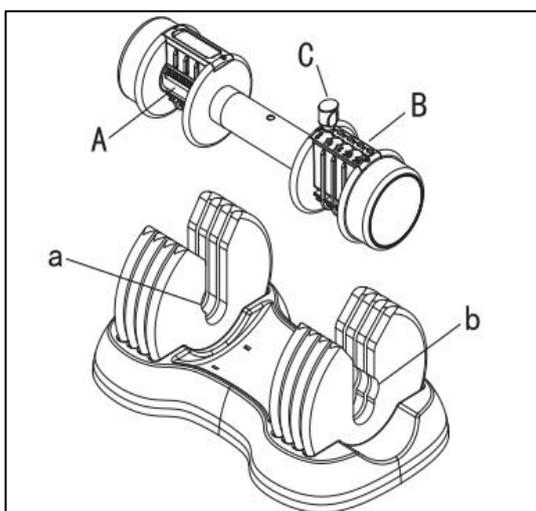
РЕФЕРЕНТНИ ЧЕРТЕЖИ



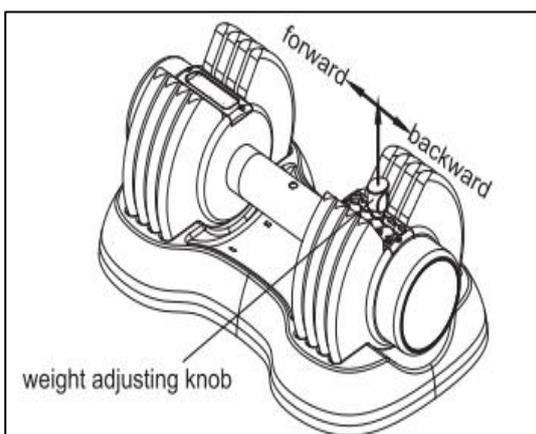
Поради непрекъснатото усъвършенстване на продукта, спецификациите и дизайнът могат да бъдат променени без предизвестие.

Въпреки че сме подготвили това ръководство с изключително внимание, нито издателят, нито авторът могат да поемат отговорност за каквито и да било грешки или пропуски в предоставената информация.

УКАЗАНИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТ ЕКСПОЛАТАЦИЯ

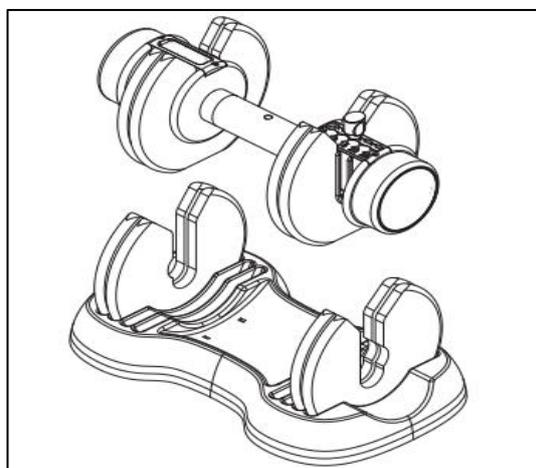


1. Женските отвори на дисковете, обозначени с **a** и **b**, трябва да бъдат обърнати в противоположни посоки в двата края.
2. Тези женски отвори, обозначени с **a** и **b**, трябва да се подравнят с мъжките заключващи механизми на ръкохватката, обозначени с **A** и **B**.
3. Щифтът за регулиране на тежестта, обозначен с **C**, трябва да бъде заключен в позиция за най-лекото тегло, когато дъмбелът е празен, преди да може да бъде поставен в дисковете.



4. За да изберете желаното тегло, повдигнете бутона за регулиране на тежестта и го преместете напред или назад в посоката, указана от стрелките. След това го освободете и се уверете, че се заключва сигурно в избрания слот за тегло.

5. При избиране на теглото потребителят трябва да натисне надолу ръкохватката, за да предотврати повдигането ѝ и възпрепятстването на движението на щифта за регулиране на тежестта.



6. **Предупреждение:** Никога не повдигайте и не премествайте щифта за регулиране на тежестта, докато дъмбелът се използва, тъй като това може да доведе до падане на дисковете.

7. Работете внимателно с дъмбела. Не го изпускайте силово върху основната поставка.

8. Натиснете надолу основната поставка, преди да повдигнете дъмбела.

Този тренировъчен уред е предназначен за домашно ползване. Уредът отговаря на изискванията на DIN

EN 957-1/9 НС. Маркировката CE се отнася за Директива 89/336/ЕЕС на ЕС.

Увреждане на здравето не

може да бъде изключено, ако този уред не се използва по предназначение

(например претрениране,

неправилни настройки и др.)

2.1 Пакетаж

Природно съобразни и рециклируеми материали:

- Външната опаковка е от картон

- Отлятите части са от полистрол, без пяна CFS (PS)

- Опаковки и торбички от полиетилен (PE)

- Каиши от полипропилен (PP)

- Вътрешните части са от метал и пластмаса.

2.2 Изхвърляне:

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 27

www.sportensklad.bg