

BODYFLEX®

ADJUSTABLE DUMBBELL BODYFLEX EASY 2,5 - 24 KG

art.N: BF-DAMB24

Safety Instructions for Exercise Equipment

This exercise equipment is designed for optimal safety. However, to ensure a safe workout experience, please adhere to the following precautions whenever operating the equipment.

General Safety Precautions:

1. **Keep children and pets away:** Ensure children and pets are kept at a safe distance from the equipment at all times. DO NOT leave children unsupervised in the same room as the equipment.
2. **Single-user use:** Only one person should use the equipment at a time.
3. **Health concerns:** If you experience dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP exercising immediately and CONSULT A PHYSICIAN.
4. **Home use only:** This product is designed exclusively for home use and is not intended for commercial environments.
5. **Inspect before use:** Always inspect the equipment before each use. Do not use if any parts are worn or damaged.
6. **Locking mechanism:** Regularly inspect and test the locking mechanism to ensure proper function.
7. **Avoid dropping:** Never drop the equipment freely onto the ground, as this may cause damage to the product or result in injury.
8. **Do not disassemble:** Do not attempt to disassemble the dumbbell or other components.
9. **Warm-up exercises:** Always perform stretching exercises to warm up properly before starting your workout.
10. **Proper functionality:** Never use the equipment if it is not functioning properly.
11. **Use a spotter:** For added safety, especially when lifting heavy weights, it is recommended to have a spotter present.

WARNING:

Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially crucial for individuals over the age of 35 or those with pre-existing health conditions.

Disclaimer:

The manufacturer assumes no responsibility for personal injury or property damage resulting from the use of this product.

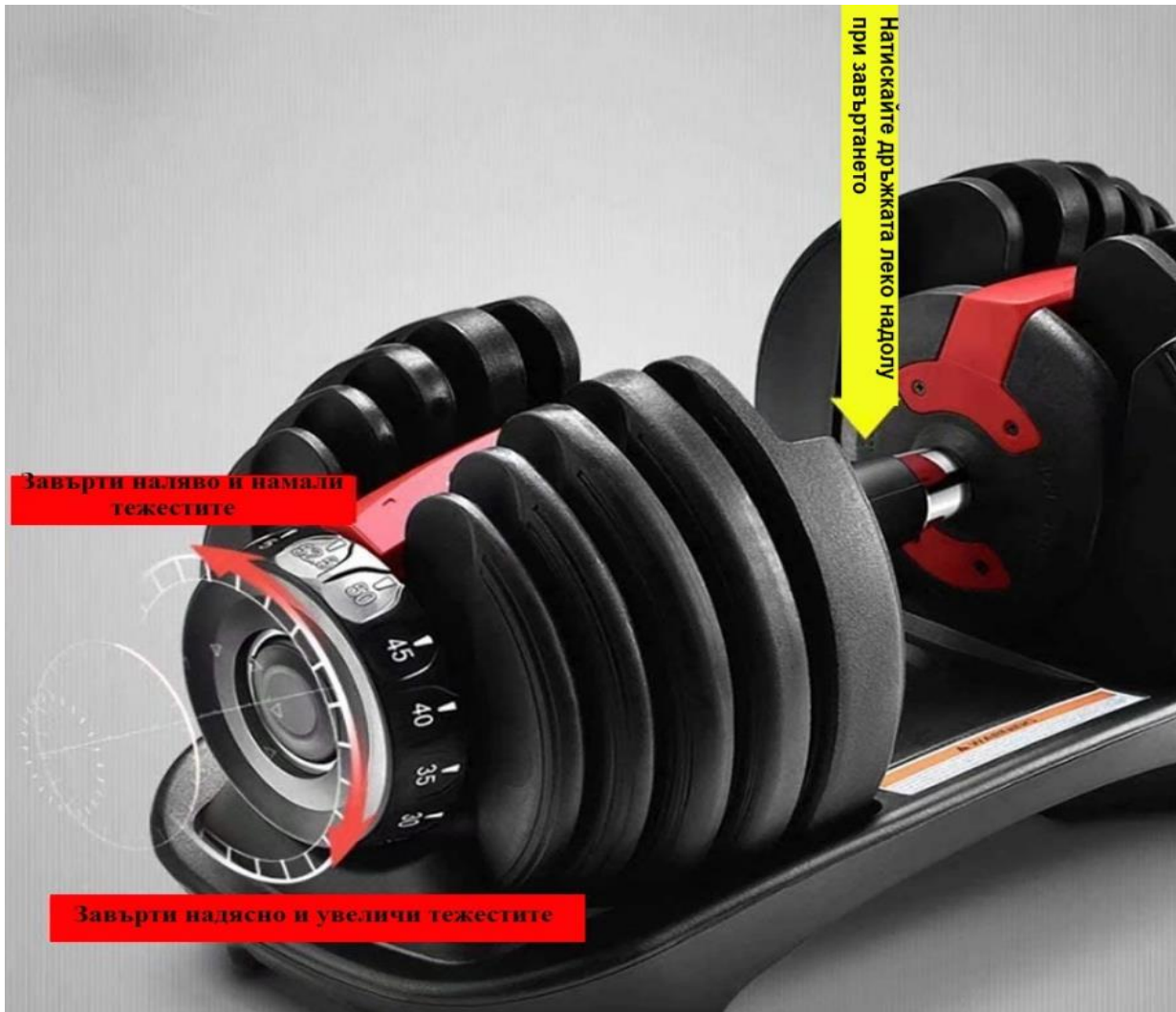
Please read and retain all instructions before using this equipment.

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, rotate both adjustment knobs until the desired weight aligns with the arrow in the center. Once aligned, simply lift the handle straight up to remove it along with 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 does not turn while the handle is in the base.

Solution:

- Ensure the handle is fully pressed into the dumbbell base. If it is not fully seated, the locking mechanism will not release.
- Verify that no weight plates are inserted backward into the base. All weight plates must have their selection tongues facing away from the handle grip.

Problem: Dumbbell handle does not fit into the base when no weight plates are selected.

Solution:

- Check that both adjustment knobs are set precisely to 2.5 kg or 5 lb.
- Confirm that all weight plates have their selection tongues facing away from the dumbbell handle grip.

IF THE PROBLEM CONTINUE:

If the handle does not position correctly in the weights and the dial cannot be turned, follow these steps:

1. Press the handle down and shake it while trying to turn the dial left and right. This may help release the weights.
2. If this doesn't work, remove the handle and turn it upside down. Press the white button to release the weights, if any.
3. Once the handle is empty, press the white button again and turn the dial until the indicator shows 2.5 kg on the red arrow.
4. Arrange the weights in the correct order on the stand and use the dumbbell again.



BODYFLEX®

РЕГУЛИРУЕМ ДЪМБЕЛ BODYFLEX EASY 2,5 - 24 КГ art.N: BF-DAMB24



Инструкции за безопасност при използване на оборудването

Това оборудване за упражнения е проектирано с цел максимална безопасност. Въпреки това, за да се избегнат нежелани инциденти, е важно да спазвате следните предпазни мерки:

1. **Прочетете ръководството:** Уверете се, че сте прочели цялото ръководство преди сглобяване или използване на уреда.
2. **Деца и домашни любимци:** Дръжте децата и домашните любимци далеч от уреда по всяко време. НЕ оставяйте деца без надзор в помещението с оборудването.
3. **Единична употреба:** Само един човек наведнъж може да използва уреда.
4. **При здравословни проблеми:** Ако почувствате замаяност, гадене, болка в гърдите или други необичайни симптоми, незабавно спрете тренировката и се консултирайте с лекар.
5. **Предназначение:** Този продукт е създаден за домашна употреба.
6. **Проверка на изправността:** Винаги проверявайте състоянието на уреда преди употреба. Не използвайте уред с износени или повредени части.
7. **Заклучващи механизми:** Редовно проверявайте и тествайте заключващите механизми за безопасност.
8. **Избягвайте грубо третиране:** Никога не хвърляйте уреда свободно на земята, за да предотвратите повреди или наранявания.
9. **Разглобяване:** Не се опитвайте да разглобявате уреда.
10. **Загряване преди употреба:** Винаги правете упражнения за разтягане и загряване преди използване на уреда.
11. **Работа с повреден уред:** Не използвайте уреда, ако не функционира правилно.
12. **Избягвайте опасни положения:** Не дръжте уреда над главата си или над нещо, което може да бъде наранено.

.ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Преди да започнете каквато и да е програма за упражнения, консултирайте се с вашия терапевт или личен лекар. Прочетете внимателно и запазете всички инструкции, преди да използвате оборудването.

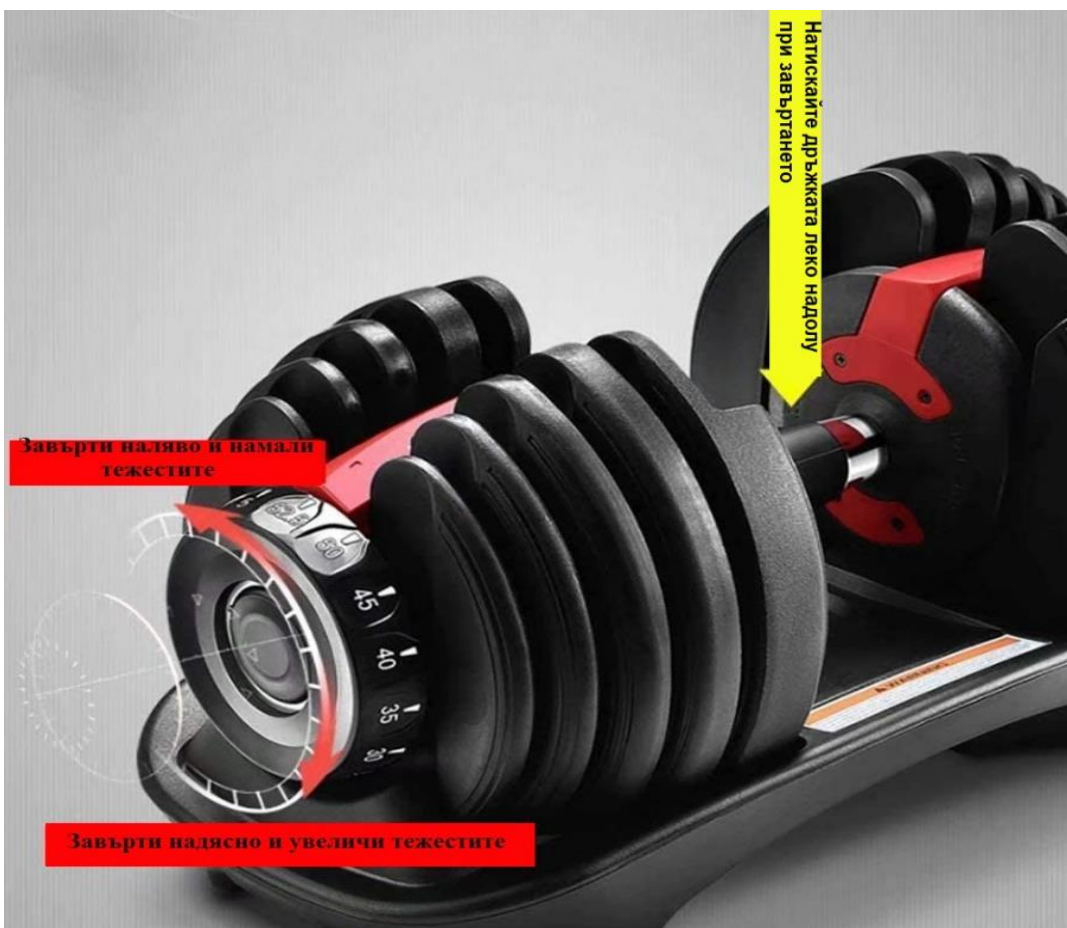
Продавачът не носи отговорност за лични травми или имуществени щети, възникнали в резултат на използването на този продукт.

ЗАПАЗЕТЕ ТЕЗИ ИНСТРУКЦИИ.

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 не се завърта, докато дръжката е в основата.
Решение:
 - Дръжката на дъмбела и тежестите са симетрични, което позволява поставяне на дръжката с двата края, обърнати към потребителя, при условие че 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 е натисната докрай, заключващият механизъм няма да се освободи.
 - Проверете дали всички тежести са правилно поставени в основата. Езиците на тежестите трябва да бъдат обърнати встрани от дръжката.
- Проблем:** Дръжката на дъмбела не се вмъква в основата, когато не са избрани плочи.
Решение:
 - Уверете се, че и двете копчета за регулиране са настроени директно на 2,5 kg или 5 lb.
 - Проверете дали езиците за избор на всички плочи с тежести са обърнати встрани от дръжката на дъмбела.

Ако проблемът продължава:

Ако ръкохватката не се позиционира правилно в тежестите и врътката не може да се завърти, следвайте тези стъпки:

1. Притиснете ръкохватката надолу и я разклатете, като същевременно се опитвате да завъртите врътката наляво-надясно. Това може да помогне за освобождаване на тежестите.
2. Ако това не проработи, извадете ръкохватката и я обърнете наобратно. Натиснете белия бутон, за да освободите тежестите, ако има такива.
3. След като ръкохватката е празна, натиснете отново белия бутон и завъртете врътката, докато индикаторът покаже 2.5 kg на червената стрелка.
4. Подредете тежестите в правилна последователност в стойката и използвайте дъмбела отново.



Изхвърляне на отпадъци и рециклиране

Уважаеми клиенти,

За да опазим околната среда, моля спазвайте указанията за правилно изхвърляне и рециклиране на отпадъците:

1. Опаковка:

- Съхранявайте опаковката в случай на необходимост от ремонт или гаранционно обслужване.
- Външната опаковка (картон), полиетиленовите торбички и други материали могат да бъдат предадени за рециклиране.

2. Уредът:

- Уредът не трябва да се изхвърля заедно с битовите отпадъци.
- Подлежи на специално изхвърляне в съответствие с местните изисквания за електронни и електрически отпадъци.

3. Материали за рециклиране:

- Външна опаковка (картон).
- Части от полистирол (EPS).
- Полиетиленови опаковки и торбички.
- Електронни компоненти и кабели.
- Каиши от полипропилен.

4. Рециклиране:

- Свържете се с местни фирми за рециклиране или се обърнете към вносителя за съдействие и информация относно рециклирането на компонентите на уреда.

Благодарим ви, че се грижите за околната среда!

ВНОСИТЕЛ ЗА БЪЛГАРИЯ:

СПОРТЕН СКЛАД БГ

Соларишоп ЕООД

гр. Пазарджик, ул. Димчо Дебелянов 27

тел: 0888 827 355

E-mail: info@sportensklad.bg

www.sportensklad.bg