

Pour votre santé et votre sécurité, veuillez lire attentivement ces instructions avant d'utiliser cet haltère.

Important Notice de sécurité

- Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'haltère.
- L'haltère ne peut pas être utilisé par plus d'une personne en même temps.
- Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ressentez des symptômes anormaux tels que des vertiges, des nausées ou des tensions.
- Ce produit est destiné à un usage domestique et professionnel.
- Vérifiez avant utilisation. N'utilisez pas d'haltères dont les pièces sont usées ou endommagées.
- Vérifiez et testez régulièrement le mécanisme de verrouillage. Ne laissez pas tomber l'haltère sur le sol pour éviter d'endommager le produit ou de blesser l'utilisateur.
- N'essayez pas de démonter l'haltère.
- Échauffez-vous avant de l'utiliser.

Ne tournez pas de force la poignée lorsqu'elle ne fonctionne pas.

Avertissement : Suivez les instructions de votre médecin avant de commencer un programme d'exercices si vous souffrez d'une maladie cardiaque, d'une maladie pulmonaire, d'hypertension, d'une maladie infectieuse, d'anémie grave, d'ostéoporose, d'arthrite, de lésions ou d'inflammation des muscles et des tissus mous.

Instructions pour les haltères réglables.

1、 Il existe 12 paliers de poids (en kg et en lb) comme le montre le tableau ci-dessous.

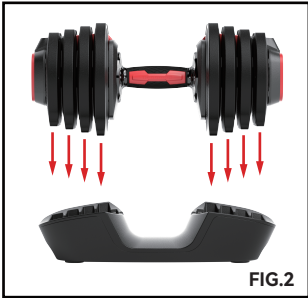
KG	1.5	3	6	7	8	9	11	12	13	14	16	18
LB	3	7	13	14.5	17	20	24	27	29	31	36	40

*Remarque : Comme l'échelle est arrondi, il peut y avoir des légères variations avec le poids indiqué.

2、 Cette haltère doit être placée en accord avec la base d'origine. Lorsque vous remplacez les haltères sur la base, assurez-vous que chaque bloc d'haltère est alignée avec la rainure correspondante sur la base (FIG.2).

3、 Faites tourner la poignée pour ajuster l'échelle de poids requise à la position de l'indicateur triangle (FIG.1) avant de soulever l'haltère, sinon il y a un risque de chute du bloc d'haltère.

*Avant de soulever l'haltère, assurez-vous que l'échelle de la poignée est correctement réglée (cela peut être détecté par le cliquetis et la vibration de la poignée).



4、 Pour garantir la sécurité, lors de la première utilisation, veuillez ajuster l'haltère à chaque poids et secouer les haltères dans toutes les directions afin de vérifier que le bloc d'haltère ne tombe pas.

5、 En cas de bloc d'haltères coincé ou tombé, utilisez un tournevis pour appuyer sur la clé à ressort de la poignée (FIG.3) et faites tourner la poignée jusqu'à l'échelle minimale (les deux côtés doivent être ajustés). Remettez ensuite toutes les blocs d'haltères dans la fente correspondante et assurez-vous que la feuille de métal est orientée vers le centre de la base (FIG.4) pour sa réutilisation.

