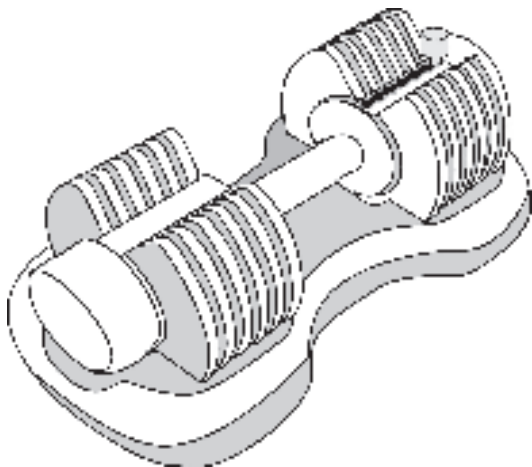


KIMODIRECT

Verstelbare Dumbbell

HANDLEIDING

CE RoHS 



LEES DE HANDLEIDING AANDACHTIG VOOR GEBRUIK

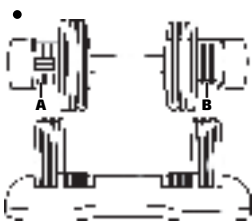
1. Over

Bedankt voor het kiezen voor ons KIMO DIRECT product! Lees voor het gebruik de handleiding aandachtig door, voor een correcte en veilige werking van het product. Als u vragen heeft over het product of problemen ondervindt, kunt u contact met ons opnemen via e-mail: info@kimodirect.nl

2. Verpakkingsinhoud

KIMO DIRECT 20KG Verstelbare Dumbbell
Handleiding

3. Gebruiksaanwijzingen

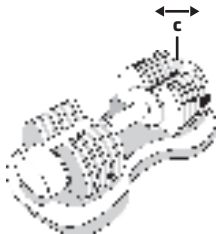


1. Bewaar de halter houder voor het plaatsen en afstellen van de gewichten. De vrouwelijke openingen van de platen, gemarkeerd met a en b, moeten aan de twee uiteinden in tegengestelde richting staan.

2. Deze vrouwelijke openingen van a en b moeten overeenkomen met het mannelijke vergrendelingsmechanisme,

gemarkeerd A en B op het handvat. De knop voor de gewichtsinstelling, gemarkeerd met C, moet in de stand voor het lichtste gewicht worden vergrendeld voordat hij in de gewichtsplaten kan worden geschoven. Om een gewicht te selecteren, duwt u het handvat omlaag, tilt u vervolgens de verstelknop omhoog en schuift u deze naar links of rechts (zoals aangegeven door de pijlen) tot het gewenste gewicht.

3. Om de plaat in de juiste positie te vergrendelen, laat u de verstelknop los en controleert u of deze op zijn plaats is vastgeklikt.



4. Waarschuwing! Probeer het gewicht van de halter niet aan te passen, tenzij het veilig in de meegeleverde houder is opgeborgen.
5. Gebruik de halter met zorg, laat hem niet vallen en plaats hem niet met kracht in de houder.
6. Druk de basisplaat omlaag voordat u de halter optilt.

4. Veiligheidsinstructies

- De veiligheid en prestaties van de apparatuur kunnen alleen worden gewaarborgd als deze regelmatig op beschadigingen en slijtage worden gecontroleerd.
 - Deze halter oefeningen zijn niet geschikt voor kinderen onder de 15 jaar.
 - Dit is geen speelgoed. Houd de Dumbbell Set buiten het bereik van kinderen.
 - Bij gebruik in een commerciële omgeving vervalt elke garantie.
 - Dit product is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
 - Zorg ervoor dat er minimaal 2,5 m vrije ruimte is in alle richtingen voor een veilig gebruik.
 - Houd kinderen zonder toezicht uit de buurt van het apparaat.
 - De gezondheid kan letselschade oplopen als gevolg van onjuiste of overmatige training.
 - Als de gebruiker duizeligheid, misselijkheid, pijn op de borst of andere abnormale symptomen ervaart, stop dan de oefening en zoek medische hulp.
 - Hef de knop voor de gewichtsinstelling niet op als de halter of het handvat uit de halter houder is genomen.
 - Laat de halter niet op de grond vallen.
 - Plaats de halter na de training altijd voorzichtig terug in de houder.
 - Schud de halter niet krachtig.
 - Stoot de halters niet tegen elkaar.
- Houd de halter houder rechtop bij het uitpakken en het gebruik van de halter.

5. Technical data

Gewichtsbereik	2 - 20 kg (4,4 - 44 lbs)
Gewichtsverhogingen	3 kg (6.6 lbs)
Kleur	Zwart
Materiaal	IJzeren platen
Enkelvoudig	Ja

6. Oefeningen

Een goede warming-up moet uw spieren losmaken en uw lichaam helpen voorbereiden op de training, en tevens het risico op blessures verminderen. Een typische warming-up bestaat uit 3-5 minuten hardlopen of huppelen op de plaats. Dit zou uw hartslag moeten verhogen. Het is raadzaam om de intensiteit van uw training geleidelijk op te voeren totdat u volledig opgewarmd bent. Als u pijn of ongemak ervaart, stop dan of verminder de intensiteit van uw training.

Er kunnen ongelooflijk veel verschillende oefeningen worden uitgevoerd met de dumbbells. Afhankelijk van de doelen van de gebruiker kunnen de oefeningen en de herhalingen die worden uitgevoerd worden aangepast.

Versterking:

- Voer alle oefeningen gecontroleerd uit.
- Zorg voor een juiste synchronisatie van de ademhaling: uitademen bij het aanspannen en inademen bij het loslaten van de druk.

Verbetering van het uithoudingsvermogen:

- Overweeg om een oefening 10 tot 15 keer uit te voeren (herhalingen) en dan 3 tot 5 sets, d.w.z. 10 herhalingen x 3 sets met een rustpauze tussen elke set.

Opbouwen van de spiermassa:

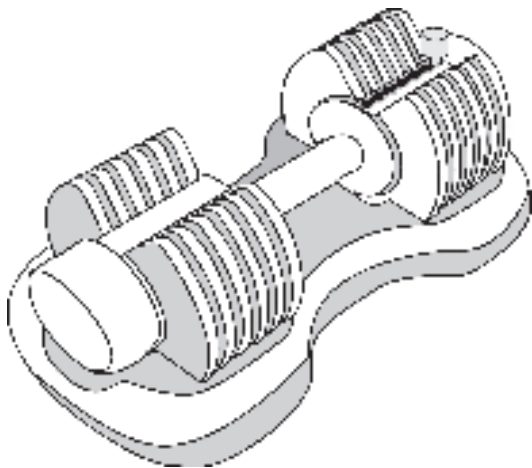
- Overweeg om een oefening 6 tot 10 keer uit te voeren (herhalingen) en vervolgens 3 tot 5 sets, d.w.z. 6 herhalingen x 3 sets met een rustpauze tussen elke set.
- Neem een korte pauze van 1 tot 4 minuten tussen elke set oefeningen.
- Aanbevolen: 3-5 trainingssessies per week, met een duur van 20-40 minuten.

KIMODIRECT

Adjustable Dumbbell

USER MANUAL

CE RoHS 



PLEASE READ MANUAL CAREFULLY BEFORE OPERATING

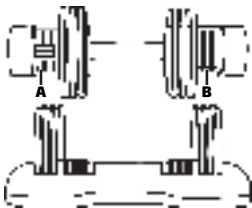
1. About

Thank you for choosing our KIMO DIRECT product! To ensure proper and safe functioning, please read the manual carefully before use. Please always follow these instructions for safe usage. If you have any questions or experience any problems, please contact us by email: info@kimodirect.nl

2. Contents packaging

KIMO DIRECT 20KG Verstelbare Dumbbell
Instruction manual

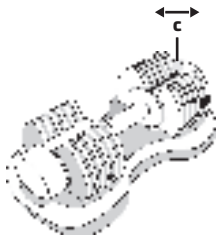
3. User instructions



1. Please keep the dumbbell tray for the installation and adjustment of weights. The female openings of the plates, marked a and b, must be in the opposite directions on the two ends.
2. These female openings of a and b must match the male locking mechanism, marked A and B, of the handle bar. The weight adjustment knob, marked C,

has to be locked in the lightest weight position before it can be slotted into the weight plates. To select a weight, push the handlebar down then lift the weight adjustment knob up and slide it left or right (as indicated by the arrows) to the desired weight.

3. To lock the plate into position, release the adjustment knob and ensure it has clicked into place.



4. Warning! Do not attempt to adjust the dumbbell weight unless securely housed in the tray provided.
5. Please use the dumbbell with care, ensuring you do not drop it, or forcefully place it into the tray.
6. Please press the base tray down before lifting the dumbbell.

4. Safety Instructions

- The safety and performance of the equipment can only be maintained if regularly checked for damage and wear.
- These dumbbell exercises are not suitable for children below 15 years of age.
- These are not toys. Please keep Dumbbell Set out of the reach of children.
- Any use in a commercial environment invalidates all and any warranty/guarantee.
- This product is not suitable for therapeutic purposes.
- Please ensure there is a minimum of 2.5m of free space, in all directions, for safe operation.
- Keep unsupervised children away from the equipment.
- Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms, stop the exercise and seek medical attention.
- Please do not lift the weight adjusting knob when the dumbbell or handle has been lifted from the dumbbell tray.
- Please do not drop the dumbbell to the floor.
- Always return the dumbbell to the base tray gently after exercising.
- Please do not shake the dumbbell forcefully.
- Please do not bump the dumbbells into each other.

Keep the dumbbell tray in its upright position when unpacking and using the dumbbell.

5. Technical data

Weight range	2 - 20 kg (4.4 - 44 lbs)
Weight Increments	3 kg (6.6 lbs)
Color	Black
Material	Iron Plates
Single	Yes

6. Exercises

A good warm up should loosen your muscles and help prepare your body for exercise, as well as reducing the risk of injury. A typical warm up consists of 3-5 minutes of running on the spot, or skipping. This should increase your heart rate. It is advisable to gradually increase the intensity of your workout until fully warmed up. If you experience pain or discomfort then stop or reduce the intensity of your workout.

An incredible lot of different exercises can be performed with the dumbbells. Depending on the goals of the client, the exercises and repetitions that are performed can be adjusted.

Strengthening

- Perform all exercises in a controlled manner.
- Be sure to synchronize your breathing correctly: breathe out when taking the strain and breath in when releasing pressure.

Improving stamina:

- Consider performing an exercise 10 to 15 times (repetitions) and then 3 to 5 sets i.e. 10 repetitions x 3 sets with a rest between each set.

Improving muscle mass:

- Consider performing an exercise 6 to 10 times (repetitions) and then 3 to 5 sets i.e. 6 repetitions x 3 sets with a rest between each set.
- Take a short break of 1 to 4 minutes between each set of exercises.
- 3-5 training sessions a week, with a duration of 20-40 minutes, is recommended.