

● Veiligheidsgids

1. Ga voorzichtig te werk, voorkom stapelen en botsingen;
2. Zorg ervoor dat de sluiting goed vastzit voordat u het apparaat gebruikt;
3. **Pas het gewicht aan uw persoonlijke voorkeuren aan.** situatie;
4. **Als u zich tijdens het sporten oncomfortabel voelt, stop dan.**
Ga onmiddellijk aan de slag en raadpleeg een arts;
5. Onjuiste of overmatige training kan schadelijk zijn voor uw gezondheid; train daarom op de juiste manier.
6. Let op de mensen en apparatuur om je heen.
tijdens gebruik en bij het oppakken om persoonlijk letsel te voorkomen en schade aan apparatuur;
7. Plaats de dumbbells na gebruik rechtop op een droge en koele plaats.
Gebruik om te voorkomen dat de dumbbells weggrollen en snelle veroudering tegengaan.
en daarmee gevaren voor anderen creëren;
8. Als de verbinding erg los is, oefen dan niet met
U kunt contact met ons opnemen voor reparatietips of omruiling.
accessoires;
9. Niet blootstellen aan of plaatsen in zure oplossingen;
10. **Plaats het niet in de buurt van open vuur.**

Gebruikershandleiding voor de verstelbare halter- en kettlebellset



Verbeter je fitnessniveau met veelzijdige, verstelbare dumbbells.

Instructies

Bedankt dat u voor verstelbare dumbbells hebt gekozen. Kettlebellset. Lees voor uw gemak de instructies zorgvuldig door en volg de stappen in de handleiding.
als u problemen ondervindt met de kwaliteit of het gebruik.

• Installatie en verwijdering

1. Druk tegelijkertijd op de grijze knoppen aan beide zijden en lijn ze uit met de holle en bolle zijden van de halter. Schuif de halter er langzaam in en u hoort een "klik".
Het afstelblok is geplaatst.



2. Druk tegelijkertijd op de grijze knoppen aan beide zijden, verwijder de halterschijf en voltooi het afvallen. Je kunt het gewicht van de halter aanpassen aan je fysieke conditie.



1kg



1.5kg



2kg



2.5kg

Elk verstelblokje van de halter weegt 0,25 kg, een enkel Het gewicht is 2,5 kg, en twee gewichten wegen 5 kg. Deze gewichtswaarde is een afgeronde schatting.

● Montagevolgorde van de kettlebell



Kettlebell-omzetter



Trek de sluiting aan deze kant omhoog of druk op de andere kant.



Open de converter



Plaats de dumbbells in de juiste positie en sluit de converter; de kettlebell is nu gemonteerd.