



**SGR18 PRO SET 3W1 ZESTAW CIĘŻARÓW**  
**SGR18 PRO SET 3IN1 SET DUMBBELL**  
**SGR18 PRO SET SADA ČINEK 3V1**  
**SGR18 PRO SET MIT GEWICHTEN 3-IN-1**



**PL** INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

**EN** MANUAL INSTRUCTION

**CZ** NÁVOD K OBSLUZE

**DE** BEDIENUNGSANLEITUNG

## Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa

- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od hantli.
- Z tego produktu nie może korzystać więcej niż jedna osoba na raz.
- Jeśli wystąpią jakiegokolwiek nietypowe objawy, takie jak zawroty głowy, nudności lub ucisk w klatce piersiowej, należy natychmiast przerwać ćwiczenia. Natychmiast skonsultuj się z lekarzem.
- Ten produkt jest przeznaczony do użytku domowego.
- Sprawdź przed użyciem. Nie używaj hantli, których części są zużyte lub uszkodzone.
- Regularnie sprawdzaj i testuj mechanizm blokujący.
- Nie upuszczaj hantli na ziemię, aby uniknąć uszkodzenia produktu lub obrażeń użytkownika.
- Nie próbuj rozbierać hantli na części
- Rozgrzej się przed użyciem.
- Nie obracaj uchwytu na siłę, gdy nie działa.

### Uwaga

Postępuj zgodnie z instrukcjami lekarza przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń, jeśli cierpisz na chorobę serca, chorobę płuc, wysokie ciśnienie krwi, chorobę zakaźną, ciężką anemię, osteoporozę, zapalenie stawów, uszkodzenie lub zapalenie mięśni i tkanek miękkich.

### Instrukcje konserwacji sprzętu:

Właściwe użytkowanie produktu może wydłużyć jego żywotność.

Nieuniknione jest, że części po dłuższym użytkowaniu poluzują się. Dlatego należy regularnie sprawdzać części, aby uniknąć ich uszkodzenia i obrażeń ciała.

Proszę utrzymywać sprzęt w czystości przed i po użyciu. Wytrzyj ciepłą wodą z mydłem i wysusz w chłodnym miejscu.

Trzymaj sprzęt poza zasięgiem dzieci.

Dla własnego bezpieczeństwa prosimy o dokładne zapoznanie się z niniejszą instrukcją przed użyciem produktu.

### Wprowadzenie do produktów

Model ze sztangą: Istnieje 12 przyrostów ciężaru (zarówno w kg, jak i w funtach), jak pokazano w poniższej tabeli

KG	2	4	6.5	7.5	8.5	9.5	11.5	13	14	15	17	19
LB	4.5	9	14	16	18	21	25.5	29	31	33	38	43

Model z hantlami: Istnieje 12 przyrostów ciężaru (zarówno w kg, jak i w funtach), jak w poniższej tabeli

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

Model Kettlebell: Istnieje 12 przyrostów ciężaru (zarówno w kg, jak i w funtach), jak w poniższej tabeli.

KG	1	2	3	3.5	4	5	6	6.5	7	7.5	8.5	10
LB	2	4	7	8	9	10.5	12.5	14	15	16	19	21

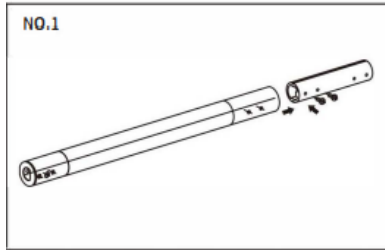
Uwaga: Ponieważ waga jest oznaczona w sposób zaokrąglony, mogą wystąpić błędy w rzeczywistej wadze i oznaczeniu skali.

1. Hantle wymagają regulacji przy użyciu oryginalnej podstawy. Umieszczając hantle z powrotem na podstawie, upewnij się, że każdy arkusz hantli jest dopasowany do odpowiedniego rowka w podstawie (RYS.2).
2. Przed podniesieniem hantla obróć uchwyt, aby ustawić żądaną wagę w pozycji wskaźnika trójkąta (RYS. 1), w przeciwnym razie istnieje ryzyko upuszczenia arkusza hantli.
3. Przed podniesieniem hantli należy upewnić się, że skala rączki jest odpowiednio wyregulowana (można to wyczuć po odgłosie kliknięcia i wibracji rączki).
4. Dla zapewnienia bezpieczeństwa przy pierwszym użyciu należy dostosować hantle do każdego ciężaru i potrząsać hantlami we wszystkich kierunkach, sprawdzając, czy hantle nie opadną.
5. W przypadku, gdy arkusze hantli utknęły lub upuściły, należy za pomocą śrubokręta wcisnąć klawisz sprężynujący uchwytu (RYS. 3) i obrócić uchwyt do minimalnej skali (należy wyregulować obie strony). Następnie włóż wszystkie arkusze hantli z powrotem do odpowiednich szczelin i upewnij się, że blacha jest skierowana w stronę środka uchwytu (RYS. 4) w celu ponownego użycia.

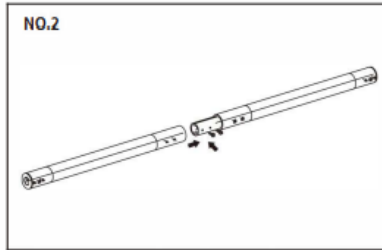
\* Powyższe instrukcje dotyczą modelu sztangi i modelu kettlebell.



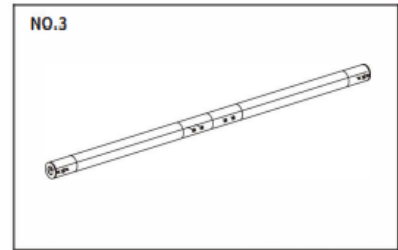
## Złóż sztangę



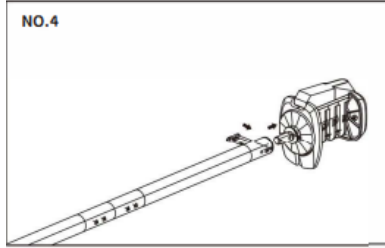
NO.1  
Zamontuj uchwyt sztangi na pręcie łączącym za pomocą śrub, jak pokazano na rysunku



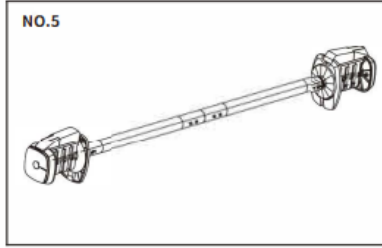
NO.2  
W ten sam sposób zamontuj drugi uchwyt sztangi na pręcie łączącym za pomocą śrub, jak pokazano na rysunku.



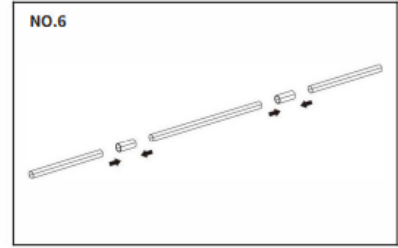
NO.3  
Jak pokazano na zdjęciu: Uchwyt sztangi jest zmontowany.



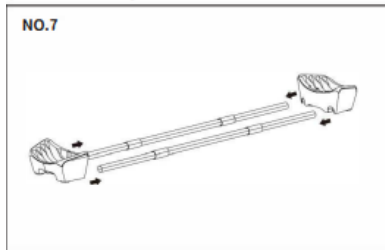
NO.4  
Zamontować uchwyt regulacyjny i uchwyt sztangi za pomocą śrub, jak pokazano na rysunku.



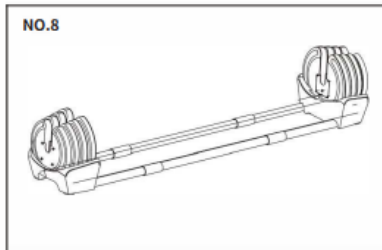
NO.5  
W ten sam sposób zamontuj drugi uchwyt regulacyjny do uchwytu sztangi i zakończ instalację.



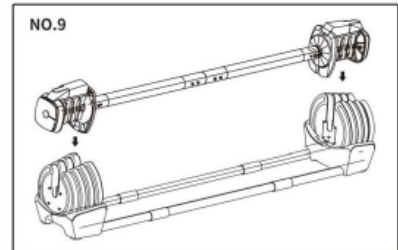
NO.6  
Zamontuj korbowód podstawy, jak na rysunku. Dłuższe korbowody muszą być ustawione w pozycji środkowej.



NO.7  
Podłącz pręt łączący podstawy do podstawy, jak pokazano na rysunku

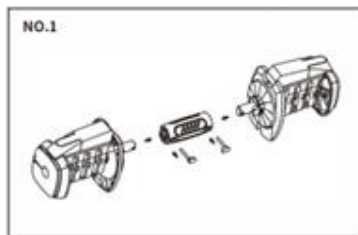


NO.8  
Podstawa sztangi jak wyżej

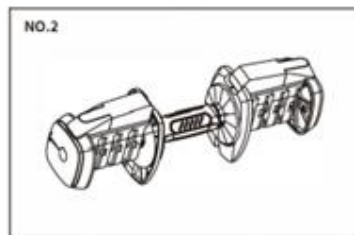


NO.9  
Umieść uchwyt w podstawie, aby zakończyć instalację sztangi. Uwaga: Obie strony uchwytu powinny być włożone do elementów dzwonka w tym samym czasie.

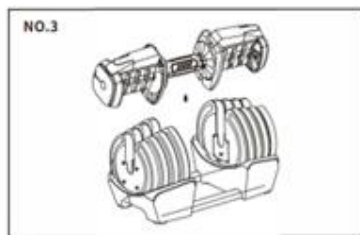
## Montaż hantli



NO.1  
Zamontować uchwyt regulacyjny za pomocą śrub, jak pokazano na rysunku.

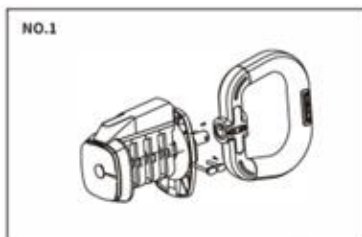


NO.2  
Jak pokazano na zdjęciu: Uchwyt hantli jest zmontowany.



NO.3  
Umieść uchwyt w podstawie, aby zakończyć instalację hantli.

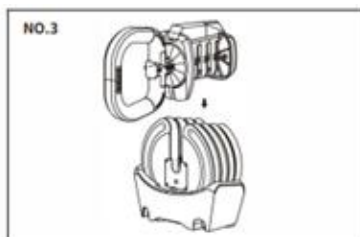
## Montaż kettlebell



NO.1  
Zamontuj uchwyt regulacyjny i uchwyt Kettlebell za pomocą śrub, jak pokazano na rysunku.



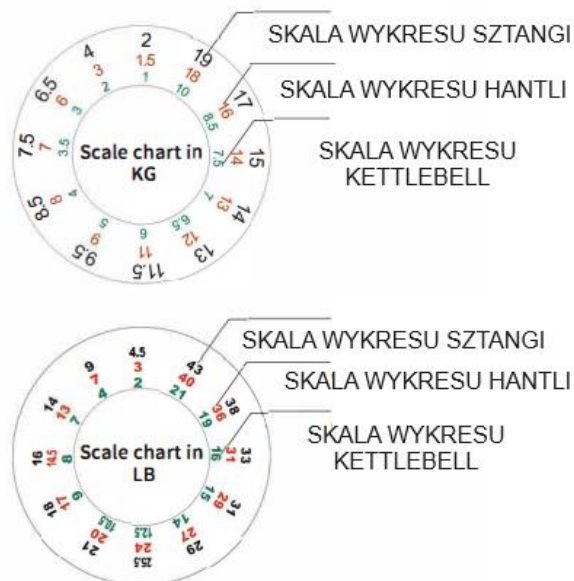
NO.2  
Jak pokazano na zdjęciu: Uchwyt Kettlebell jest zmontowany.



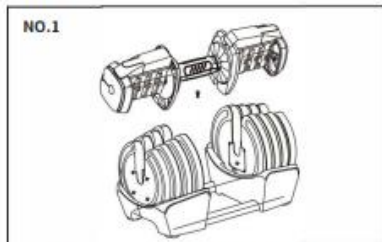
NO.3  
Jak pokazano na zdjęciu: Uchwyt na kettlebell jest zmontowany.

**Lista części:**

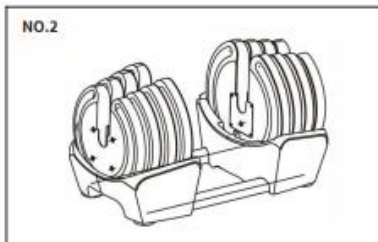
Nazwa	Ilość	Widok
Uchwyt do kettlebell	1	
Śruba	2	
Rękojeść sztangi	2	
Korbwód rękojeści sztangi	1	
Śruba	4	
Klucz nasadowy	1	
Plastikowa tuleja łącząca bazę sztangi	4	
Korbwód podstawy sztangi	4 (2 długie & 2 krótkie)	



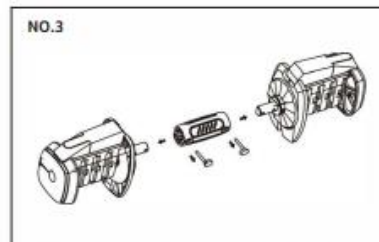
**Zdemontuj stopnie uchwytu**



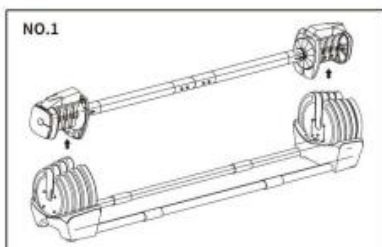
**Model z hantlami:** Ustaw hantle na minimalną wagę, a następnie wyjmij uchwyt.



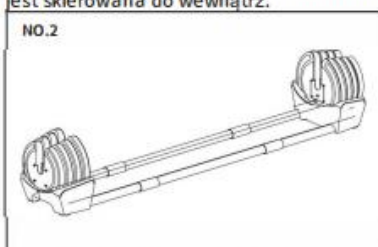
Trzymaj wszystkie elementy hantli na podstawie, upewnij się, że strona ze stali nierdzewnej wszystkich elementów hantli jest skierowana do wewnątrz.



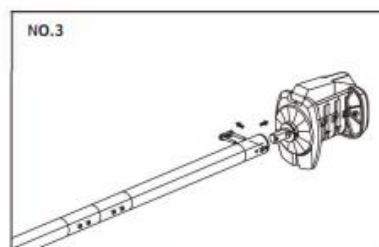
Wykręć śruby i zdemontuj uchwyt, jak pokazano.



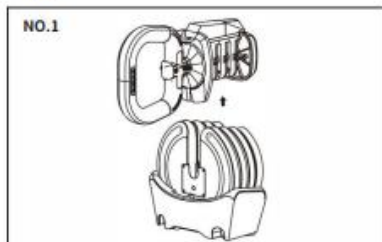
**Model ze sztangą:** Ustaw sztangę na minimalną wagę, a następnie wyjmij rączkę.



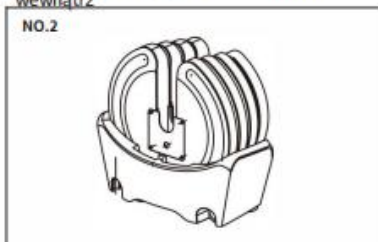
Trzymaj wszystkie sztangi na podstawie, upewnij się, że strona ze stali nierdzewnej wszystkich sztangi jest skierowana do wewnątrz.



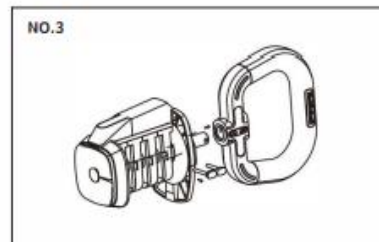
Wykręć śruby i zdemontuj uchwyt, jak pokazano.



**Model Kettlebell:** Ustaw sztangę na minimalną wagę, a następnie wyjmij uchwyt.



Trzymaj wszystkie sztangi na podstawie, upewnij się, że strona ze stali nierdzewnej wszystkich sztangi jest skierowana do wewnątrz.



Wykręć śruby i zdemontuj uchwyt, jak pokazano.

## Important Safety Notice

- Keep children and pets away from the Dumbbell.
- This product can't be used by more than one person at a time.
- Stop exercising immediately if any abnormal symptoms such as dizziness, nausea or chest tightness occur. Consult your doctor immediately.
- This product is intended for home and commercial use.
- Check before use. Do not use dumbbells whose parts are worn or damaged.
- Check and test locking mechanism regularly.
- Do not drop the Dumbbell to the ground to avoid damage the product or harm to the user.
- Do not try to take a part the dumbbell.
- Warm up before use.
- Do not forcibly rotate the handle when it not work.

## Warning

Follow your physician's instructions before starting any exercise program if you have heart disease, lung disease, high blood pressure, infectious disease, severe anemia, osteoporosis, arthritis, muscle and soft tissue damage or inflammation.

Equipment maintenance instructions:

Proper use of the product can prolong the service life.

It is inevitable that parts will become loose after long-term use. Therefore, check the parts regularly to avoid damage to the parts and personal injury.

Please keep the equipment clean before and after use. Wipe it with warm soap water and dry it in a cool place.

Keep equipment out of reach of children.

For your safety, please read this manual carefully before using the product.

## Product Introduction

Barbell Model: There are 12 weight increments (both in kg and lb) as below chart

KG	2	4	6.5	7.5	8.5	9.5	11.5	13	14	15	17	19
LB	4.5	9	14	16	18	21	25.5	29	31	33	38	43

Dumbbell Model: There are 12 weight increments (both in kg and lb) as below chart

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

Kettlebell Model: There are 12 weight increments (both in kg and lb) as below chart

KG	1	2	3	3.5	4	5	6	6.5	7	7.5	8.5	10
LB	2	4	7	8	9	10.5	12.5	14	15	16	19	21

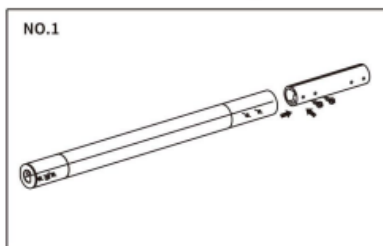
Remark: Because the scale is marked by rounding, there may be errors in the actual weight and scale marking.

1. This dumbbell needs to be adjusted with the original base. When placing the dumbbells back on the base, make sure that each dumbbell sheet is aligned with the corresponding groove on the base(FIG.2).
2. Rotate the handle to adjust the required weight scale to the triangle indicator position (FIG. 1) before lifting the dumbbell, otherwise there is a risk of dumbbell sheet dropping.
3. Before lifting the dumbbell, make sure that the scale of the handle is properly adjusted (it can be sensed by the clicking sound and the vibration of the handle).
4. To ensure safety, when first using, please adjust the dumbbell to each weight and shake the dumbbells in all directions, check whether the dumbbell sheet will fall off.
5. In case of dumbbell sheets stuck or dropped, use a screwdriver to press the spring key of the handle (FIG. 3) and rotate the handle to the minimum scale (both sides need to be adjusted). Then put all dumbbell sheets back into the corresponding slot and make sure that the metal sheet is facing the center of the handle (FIG. 4) for reuse.

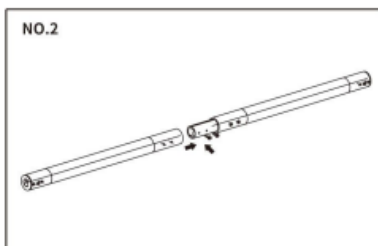
\*The above instructions apply to the barbell model and kettlebell model.



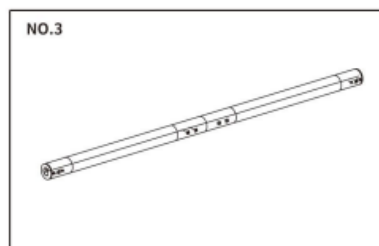
## Assemble Steps of Barbell



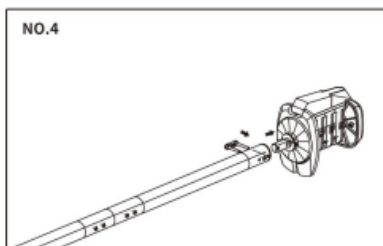
NO.1  
Install the handle of the Barbell on the connecting rod by screws as shown



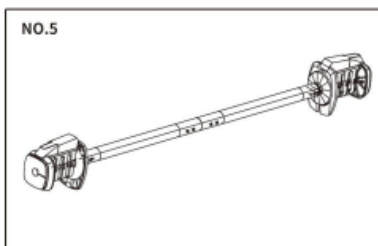
NO.2  
In the same way, install the other handle of the Barbell on the connecting rod by screws as shown.



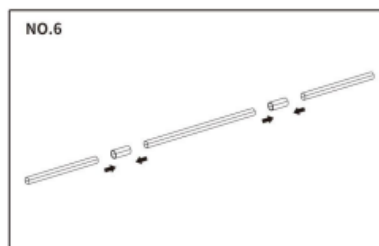
NO.3  
As shown in the picture: The barbell handle is assembled.



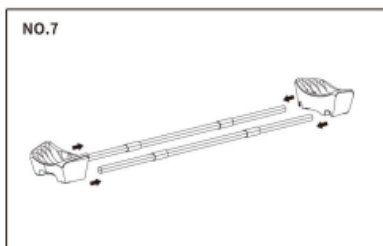
NO.4  
Install the adjusting handle and the Barbell handle with bolts as shown.



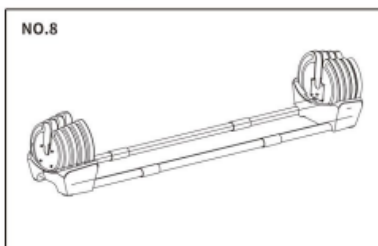
NO.5  
In the same way, install the other adjusting handle to the Barbell handle and complete the installation.



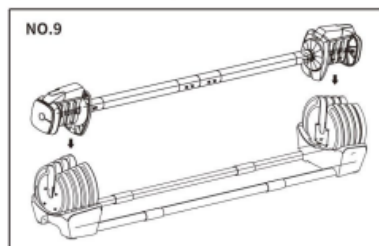
NO.6  
Install the connecting rod of base as shown. Remark: the longer connecting rods must be put on the middle position.



NO.7  
Connect the base connecting rod to the base as shown.

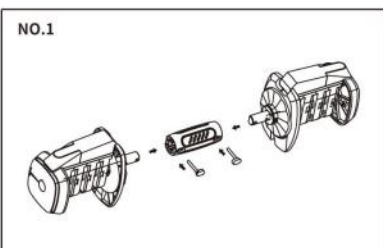


NO.8  
As shown in the picture: The base of Barbell is assembled.

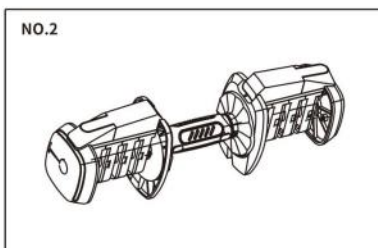


NO.9  
Put the handle into the base to complete the Barbell installation. Remark: The both sides of the handle should be put into the bell pieces at the same time.

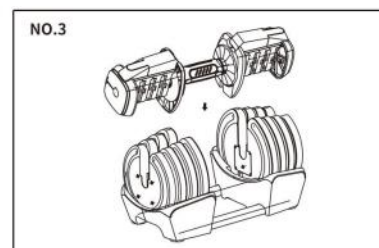
## Assemble steps of Dumbbell



NO.1  
Install the adjusting handle with bolts as shown.

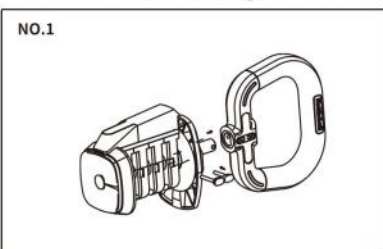


NO.2  
As shown in the picture: The handle of Dumbbell is assembled.

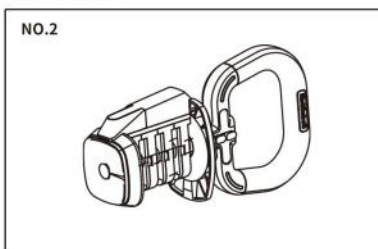


NO.3  
Put the handle into the base to complete the Dumbbell installation.

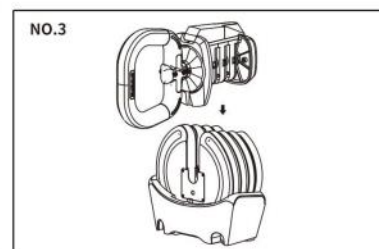
## Assemble Steps of Kettlebell



NO.1  
Install the adjusting handle and Kettlebell handle with bolts as shown.











NO.2  
As shown in the picture: The handle of Kettlebell is assembled.

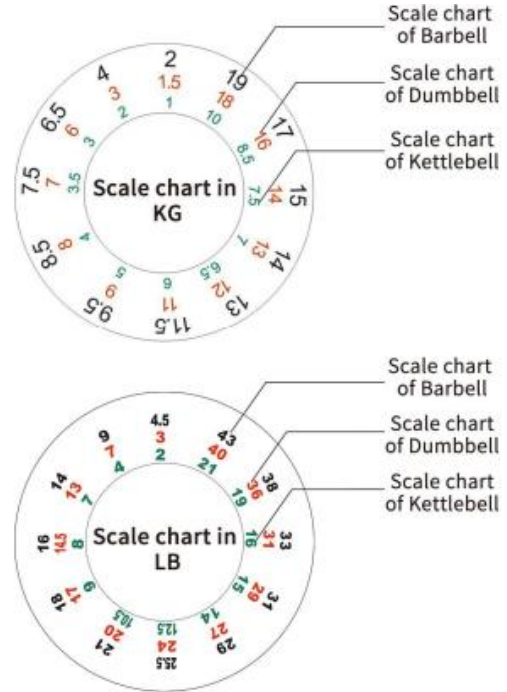


NO.3  
Put the handle into the base to complete the Kettlebell installation.

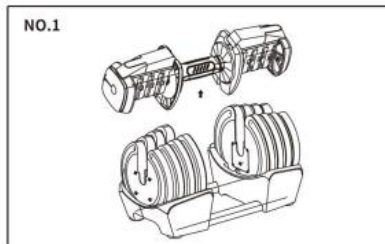


**Accessories List:**

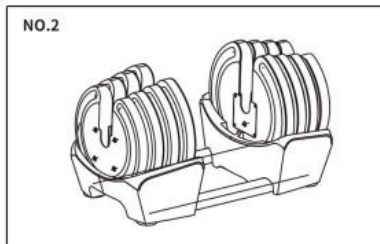
Item Name	Qty	Pic.
Kettlebell handle	1	
Bolt	2	
Handle of Barbell	2	
Connecting rod of the Handle of Barbell	1	
Screw	4	
Socket head wrench	1	
Plastic connecting sleeve of Barbell base	4	
Connecting rod of the Barbell base	4 (2 long & 2 short)	



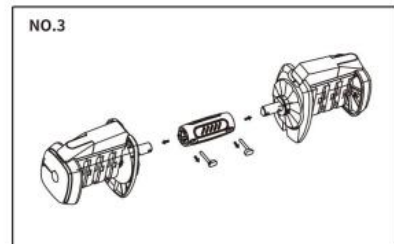
**Disassemble Steps of the Handle**



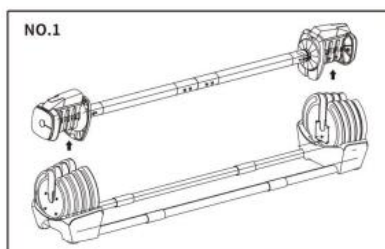
**Dumbbell model:** Adjust the dumbbell to the minimum weight, then take out the handle.



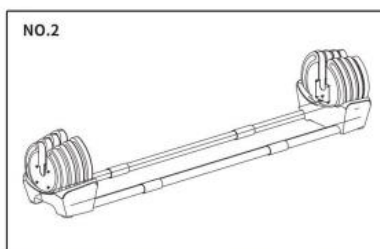
Keep all dumbbell pieces on the base, make sure the stainless steel side of all dumbbell pieces are facing inward.



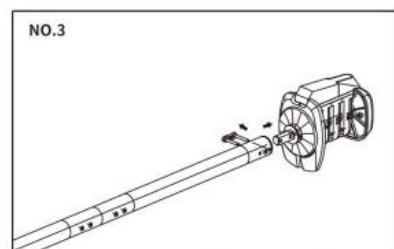
Take out the bolts and disassemble the handle as shown.



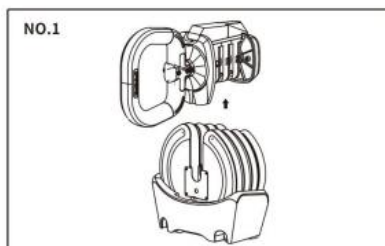
**Barbell model:** Adjust the barbell to the minimum weight, then take out the handle.



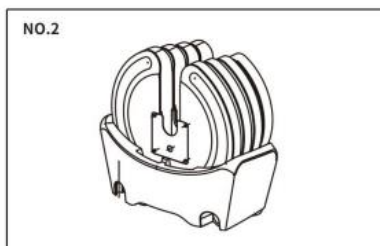
Keep all barbell pieces on the base, make sure the stainless steel side of all dumbbell pieces are facing inward.



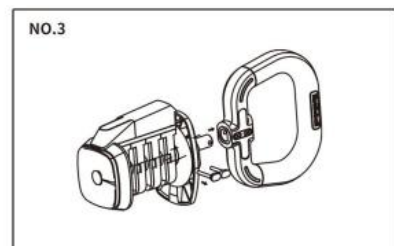
Take out the bolts and disassemble the handle as shown.



**Kettlebell model:** Adjust the barbell to the minimum weight, then take out the handle.



Keep all barbell pieces on the base, make sure the stainless steel side of all dumbbell pieces are facing inward.



Take out the bolts and disassemble the handle as shown.

## Důležité bezpečnostní upozornění

- Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah činky.
- Tento produkt nemůže současně používat více než jedna osoba.
- Okamžitě přestaňte cvičit, pokud se objeví jakékoli abnormální příznaky, jako je závrať, nevolnost nebo tlak na hrudi. Okamžitě se poradte se svým lékařem.
- Tento výrobek je určen pro domácí a komerční použití.
- Před použitím zkontrolujte. Nepoužívejte činky, jejichž části jsou opotřebované nebo poškozené.
- Pravidelně kontrolujte a testujte uzamykací mechanismus.
- Nepouštějte činku na zem, aby nedošlo k poškození produktu nebo zranění uživatele.
- Nesnažte se hrát na činku.
- Před použitím zahřejte.
- Neotáčejte rukojetí násilím, když nefunguje.

## Varování

Pokud máte srdeční onemocnění, onemocnění plic, vysoký krevní tlak, infekční onemocnění, těžkou anémii, osteoporózu, artritidu, poškození nebo zánět svalů a měkkých tkání, dodržujte pokyny svého lékaře před zahájením jakéhokoli cvičebního programu.

Pokyny pro údržbu zařízení:

Správné používání výrobku může prodloužit životnost.

Je nevyhnutelné, že se díly po dlouhodobém používání uvolní. Proto díly pravidelně kontrolujte, abyste předešli poškození dílů a zranění osob.

Před a po použití udržujte zařízení čisté. Otřete jej teplou mýdlovou vodou a osušte na chladném místě.

Udržujte zařízení mimo dosah dětí.

Pro vaši bezpečnost si před použitím produktu pečlivě přečtěte tento návod.

## Představení produktu

Model s činkou: K dispozici je 12 přírůstků hmotnosti (v kg i lb), jak je uvedeno v tabulce níže

KG	2	4	6.5	7.5	8.5	9.5	11.5	13	14	15	17	19
LB	4.5	9	14	16	18	21	25.5	29	31	33	38	43

Model činky: K dispozici je 12 přírůstků hmotnosti (v kg i lb), jak je uvedeno v tabulce níže

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

Model Kettlebell: K dispozici je 12 přírůstků hmotnosti (v kg a lb), jak je uvedeno v tabulce níže

KG	1	2	3	3.5	4	5	6	6.5	7	7.5	8.5	10
LB	2	4	7	8	9	10.5	12.5	14	15	16	19	21

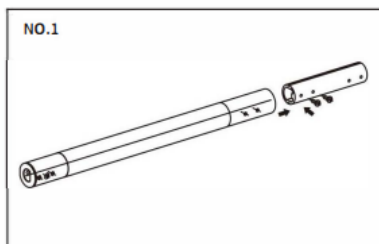
Poznámka: Protože je váha označena zaokrouhlením, může dojít k chybám ve skutečné hmotnosti a označení váhy.

1. Tuto činku je potřeba upravit s původní základnou. Při nasazování činek zpět na základnu se ujistěte, že každý list činky je zarovnán s odpovídající drážkou na základně (OBR. 2).
2. Před zvednutím činky otočte rukojeť pro nastavení požadované váhy do polohy indikátoru trojúhelníku (OBR. 1), jinak hrozí nebezpečí pádu listu činky.
3. Před zvednutím činky se ujistěte, že je stupnice rukojeti správně nastavena (lze ji vnímat kliknutím a vibrací rukojeti).
4. Pro zajištění bezpečnosti při prvním použití upravte činku na každou váhu a zatřeste činkami do všech stran, zkontrolujte, zda list činky nespadne.
5. V případě zaseknutých nebo spadlých listů činky stiskněte šroubovákem pružinu rukojeti (OBR. 3) a otočte rukojeť na minimální stupnici (je třeba upravit obě strany). Poté vložte všechny listy činky zpět do odpovídajícího otvoru a ujistěte se, že plech směřuje ke středu rukojeti (OBR. 4) pro opětovné použití.

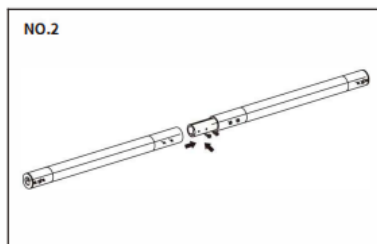
\* Výše uvedené pokyny platí pro model barbell a model kettlebell.



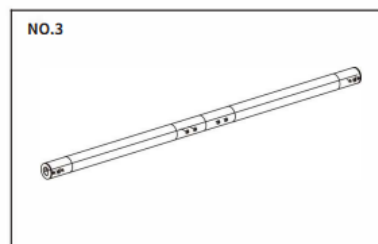
## Sestavte kroky činky



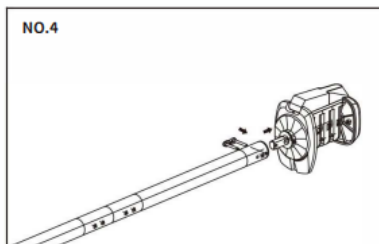
NO.1  
Namontujte rukojeť ojnice Barbell pomocí šroubů, jak je znázorněno na obrázku.



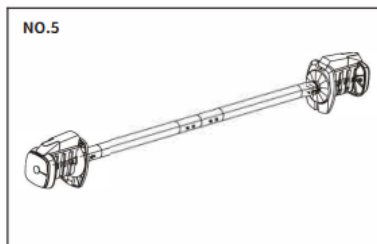
NO.2  
Stejným způsobem nainstalujte druhou rukojeť činky na spojovací tyč pomocí šroubů, jak je znázorněno.



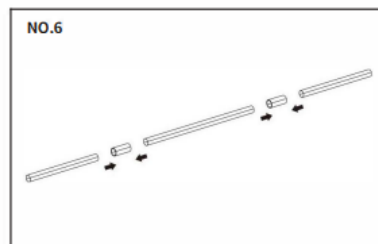
NO.3  
Jak je znázorněno na obrázku: Rukojeť činky je sestavena.



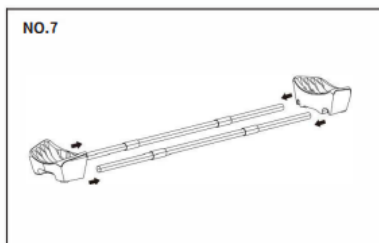
NO.4  
Nainstalujte seřizovací rukojeť a rukojeť činky pomocí šroubů podle obrázku.



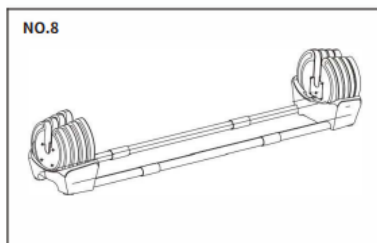
NO.5  
Stejným způsobem nainstalujte druhou nastavovací rukojeť na rukojeť Barbell a dokončete instalaci.



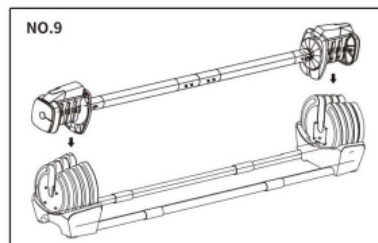
NO.6  
Nainstalujte spojovací tyč základny podle obrázku. Poznámka: delší ojnice musí být umístěny ve střední poloze.



NO.7  
Připojte spojovací tyč základny k základně podle obrázku.

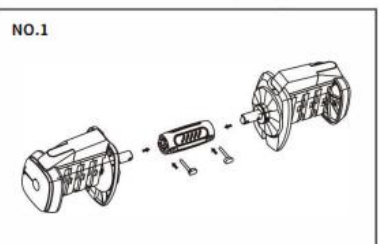


NO.8  
Jak je znázorněno na obrázku: Základna činky je sestavena

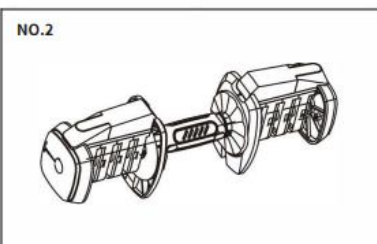


NO.9  
Vložte rukojeť do základny a dokončete instalaci činky. Poznámka: Obě strany rukojeti by měly být vloženy do zvonových kusů současně.

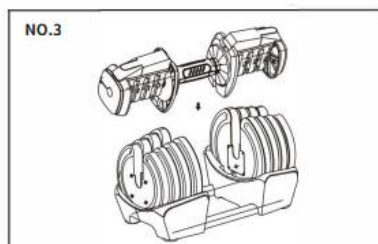
## Sestavte kroky činky



NO.1  
Nainstalujte seřizovací rukojeť pomocí šroubů podle obrázku.

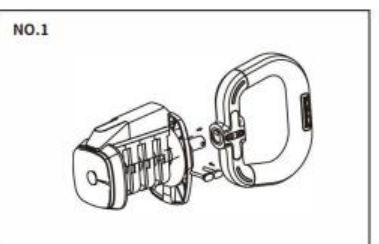


NO.2  
Jak je znázorněno na obrázku: Rukojeť činky je sestavena.

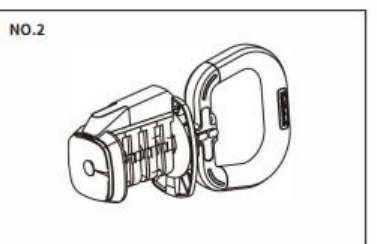


NO.3  
Vložte rukojeť do základny a dokončete instalaci činky.

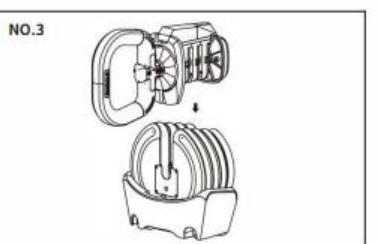
## Sestavte kroky Kettlebell



NO.1  
Nainstalujte nastavovací rukojeť a rukojeť Kettlebell pomocí šroubů, jak je znázorněno.











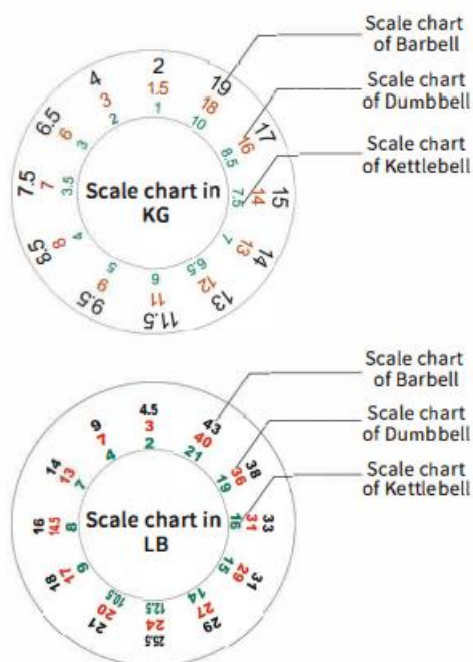
NO.2  
Jak je znázorněno na obrázku: Rukojeť Kettlebell je sestavena.



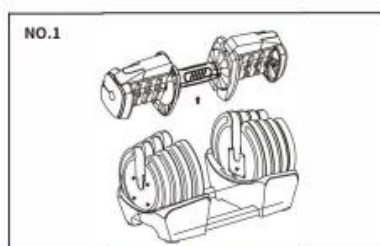
NO.3  
Vložte rukojeť do základny a dokončete instalaci Kettlebell.

## Seznam příslušenství:

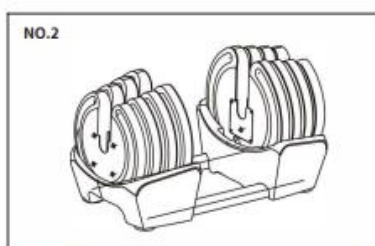
Název položky	Množství	Obrázek
Rukojeť kettlebellu	1	
Šroub	2	
Rukojeť činky	2	
Spojovací tyč rukojeti činky	1	
Šroub	4	
Nástrčný klíč	1	
Plastová spojovací objímka základny činky	4	
Spojovací tyč základny činky	4 (2 long & 2 short)	



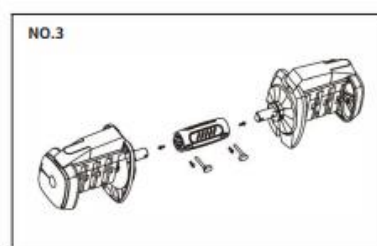
## Disassemble Steps of the Handle



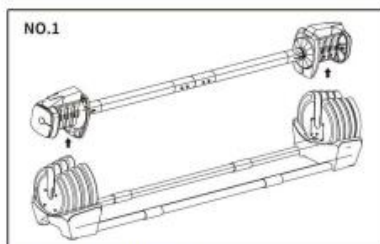
**Model činky:** Nastavte činku na minimální hmotnost a vyjměte rukojeť.



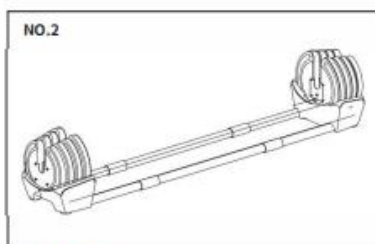
Udržujte všechny kusy činek na základně a ujistěte se, že ocelová strana všech kusů činek směřuje dovnitř.



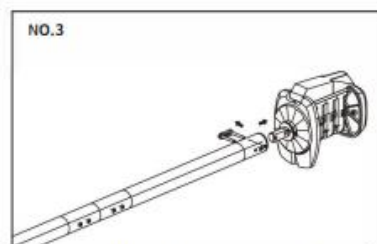
Vyjměte šrouby a demontujte rukojeť podle obrázku.



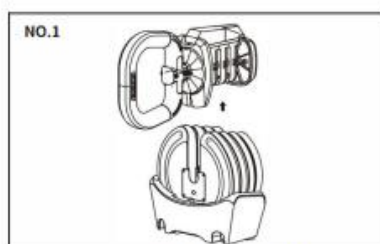
**Model činky:** Nastavte činku na minimální hmotnost a vyjměte rukojeť.



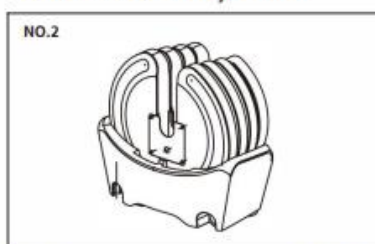
Udržujte všechny kusy činek na základně, ujistěte se, že nerezová strana všech kusů činek směřuje dovnitř.



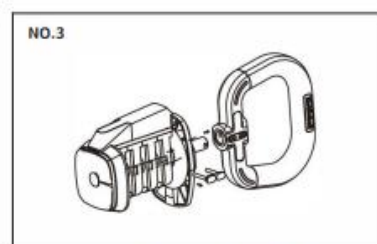
Vyjměte šrouby a demontujte rukojeť podle obrázku.



**Kettlebell model:** Nastavte činku na minimální hmotnost a vyjměte rukojeť.



Udržujte všechny kusy činek na základně a ujistěte se, že nerezová strana všech kusů činek směřuje dovnitř.



Vyjměte šrouby a demontujte rukojeť podle obrázku.

## Wichtiger Sicherheitshinweis

- Halten Sie Kinder und Haustiere von der Hantel fern.
- Dieses Produkt kann nicht von mehreren Personen gleichzeitig verwendet werden.
- Brechen Sie das Training sofort ab, wenn abnormale Symptome wie Schwindel, Übelkeit oder Engegefühl in der Brust auftreten. Konsultieren Sie sofort Ihren Arzt.
- Dieses Produkt ist für den privaten und gewerblichen Gebrauch bestimmt.
- Überprüfen Sie es vor dem Gebrauch. Verwenden Sie keine Hanteln, deren Teile abgenutzt oder beschädigt sind.
- Prüfen und testen Sie den Verriegelungsmechanismus regelmäßig.
- Lassen Sie die Hantel nicht auf den Boden fallen, um eine Beschädigung des Produkts oder eine Verletzung des Benutzers zu vermeiden.
- Versuchen Sie nicht, ein Teil der Hantel zu entfernen.
- Wärmen Sie sich vor dem Gebrauch auf.
- Drehen Sie den Griff nicht gewaltsam, wenn er nicht funktioniert.

## Warnung

Befolgen Sie die Anweisungen Ihres Arztes, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, wenn Sie an einer Herz- oder Lungenerkrankung, Bluthochdruck, einer Infektionskrankheit, schwerer Anämie, Osteoporose, Arthritis, Muskel- oder Weichteilschäden oder Entzündungen leiden.

Anweisungen zur Gerätepflege:

Eine sachgemäße Verwendung des Produkts kann die Lebensdauer verlängern.

Es ist unvermeidlich, dass sich Teile nach längerem Gebrauch lockern. Überprüfen Sie daher die Teile regelmäßig, um Schäden an den Teilen und Verletzungen zu vermeiden.

Bitte halten Sie das Gerät vor und nach dem Gebrauch sauber. Wischen Sie es mit warmem Seifenwasser ab und trocknen Sie es an einem kühlen Ort.

Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

Zu Ihrer Sicherheit lesen Sie bitte dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät benutzen.

## Produkt-Einführung

Langhantel-Modell: Es gibt 12 Gewichtsabstufungen (sowohl in kg als auch in lb) wie in der folgenden Tabelle dargestellt.

KG	2	4	6.5	7.5	8.5	9.5	11.5	13	14	15	17	19
LB	4.5	9	14	16	18	21	25.5	29	31	33	38	43

Kurzhandel-Modell: Es gibt 12 Gewichtsabstufungen (sowohl in kg als auch in lb) wie in der folgenden Tabelle dargestellt

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

Kettlebell-Modell: Es gibt 12 Gewichtsabstufungen (sowohl in kg als auch in lb) wie in der folgenden Tabelle dargestellt

KG	1	2	3	3.5	4	5	6	6.5	7	7.5	8.5	10
LB	2	4	7	8	9	10.5	12.5	14	15	16	19	21

Bemerkung: Da die Waage durch Auf- oder Abrunden gekennzeichnet ist, kann es zu Abweichungen zwischen dem tatsächlichen Gewicht und der Skalenmarkierung kommen.

Diese Hantel muss mit der ursprünglichen Basis abgeglichen werden. Wenn Sie die Hanteln wieder auf die Basis legen, stellen Sie sicher, dass jedes Hantelblatt mit der entsprechenden Rille auf der Basis ausgerichtet ist (ABB. 2).

Drehen Sie den Griff, um die gewünschte Gewichtsskala auf die dreieckige Anzeigeposition einzustellen (ABB. 1), bevor Sie die Hantel anheben, da sonst die Gefahr besteht, dass das Hantelblech herunterfällt.

Vergewissern Sie sich vor dem Anheben der Hantel, dass die Skala des Griffs richtig eingestellt ist (dies ist am Klickgeräusch und der Vibration des Griffs zu erkennen).

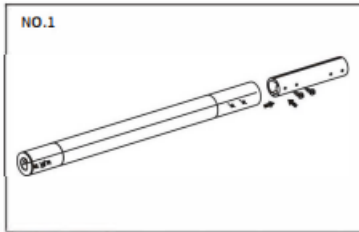
Um die Sicherheit zu gewährleisten, stellen Sie bitte bei der ersten Benutzung die Hantel auf das jeweilige Gewicht ein und schütteln Sie die Hanteln in alle Richtungen, um zu prüfen, ob das Hantelblatt abfällt.

Falls die Hantelscheiben stecken bleiben oder herunterfallen, drücken Sie mit einem Schraubenzieher auf den Federschlüssel des Griffs (ABB. 3) und drehen Sie den Griff auf die minimale Skala (beide Seiten müssen eingestellt werden). Setzen Sie dann alle Hantelbleche wieder in den entsprechenden Schlitz ein und vergewissern Sie sich, dass das Metallblech zur Mitte des Griffs zeigt (ABB. 4), damit es wieder verwendet werden kann.

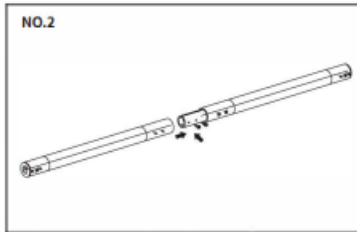
\* Die obigen Anweisungen gelten für das Langhantel- und das Kettlebell-Modell.



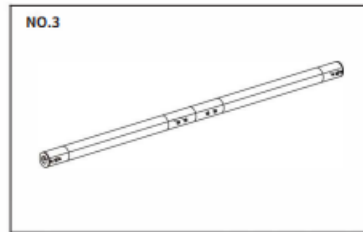
## Montieren Sie die Stufen der Langhantel



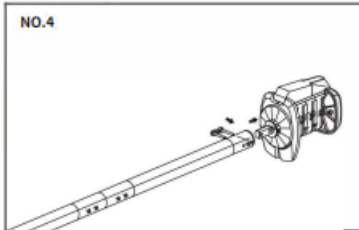
NO.1  
Befestigen Sie den Griff der Langhantel mit den Schrauben an der Verbindungsstange wie abgebildet.



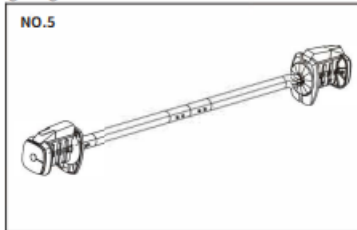
NO.2  
Montieren Sie auf die gleiche Weise den anderen Griff der Langhantel an der Verbindungsstange mit Schrauben wie gezeigt.



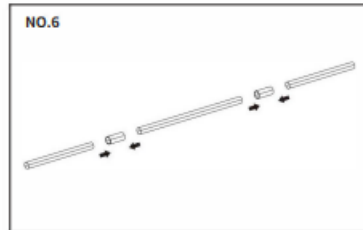
NO.3  
Wie auf dem Bild gezeigt: Der Langhantelgriff ist montiert.



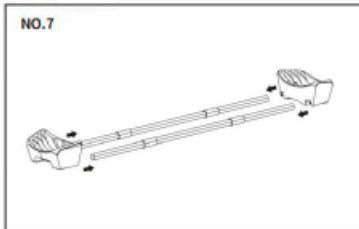
NO.4  
Montieren Sie den Verstellgriff und den Hantelstängengriff mit Schrauben wie gezeigt.



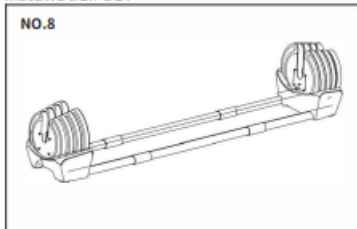
NO.5  
Montieren Sie auf die gleiche Weise den anderen Verstellgriff am Griff der Langhantel und schließen Sie die Installation ab.



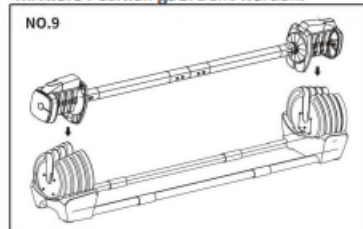
NO.6  
Montieren Sie die Verbindungsstange des Sockels wie abgebildet. Hinweis: Die längeren Pleuelstangen müssen in die mittlere Position gebracht werden.



NO.7  
Verbinden Sie die Basispleuelstange mit der Basis wie abgebildet

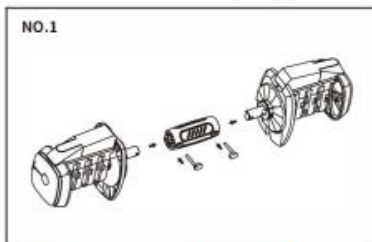


NO.8  
Wie in der Abbildung dargestellt: Die Basis der Langhantel ist montiert

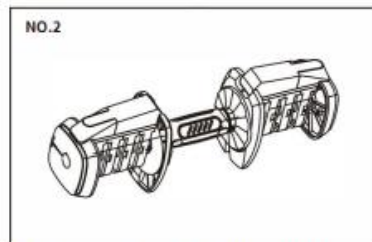


NO.9  
Setzen Sie den Griff in die Basis ein, um die Installation der Barbell abzuschließen. Bemerkung: Die beiden Seiten des Griffs sollten gleichzeitig in die Glockenteile gesteckt werden.

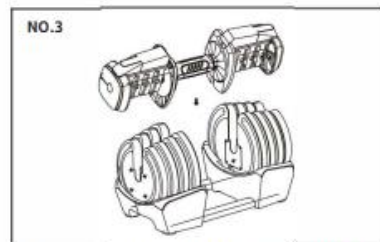
## Stufen der Kurzhantel zusammenbauen



NO.1  
Montieren Sie den Einstellgriff mit den Schrauben wie abgebildet.

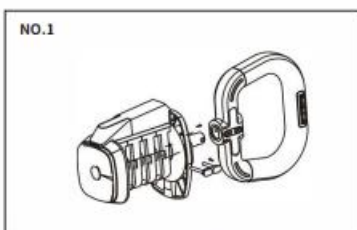


NO.2  
Wie auf dem Bild gezeigt: Der Griff der Kurzhantel ist montiert.

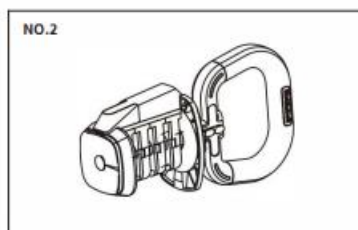


NO.3  
Stecken Sie den Griff in die Basis, um die Installation der Hantel abzuschließen.

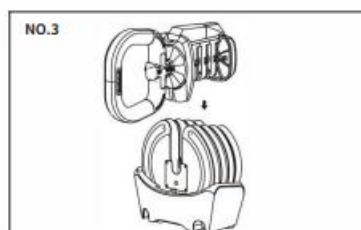
## Stufen der Kettlebell zusammensetzen



NO.1  
Montieren Sie den Einstellgriff und den Kettlebell Griff mit Schrauben wie abgebildet.






NO.2  
Wie auf dem Bild gezeigt: Der Griff der Kettlebell ist montiert.

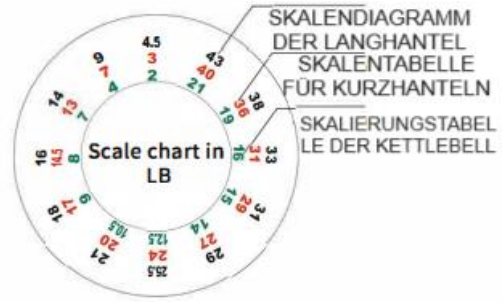


NO.3  
Setzen Sie den Griff in die Basis ein, um die Installation der Kettlebell abzuschließen.

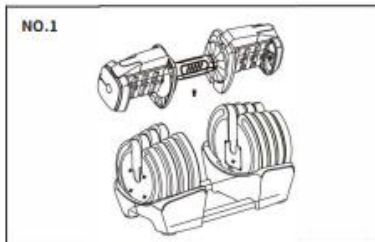


**Zubehörliste:**

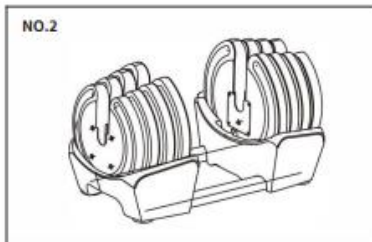
Artikel Name	Menge	Foto
Kettlebell-Griff	1	
Schraube	2	
Griff der Langhantel	2	
Verbindungsstange des Griffs der Langhantel	1	
Schraube	4	
Steckschlüssel	1	
Kunststoff-Verbindungsstange der Hantelbasis	4	
Verbindungsstange der Hantelbasis	4 (2 lang & 2 kurz)	



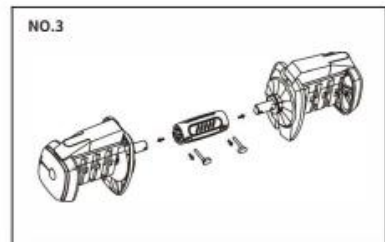
**Disassemble Steps of the Handle**



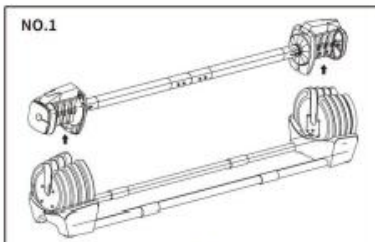
**Hantelmodell:** Stellen Sie die Hantel auf das Mindestgewicht ein und nehmen Sie dann den Griff heraus.



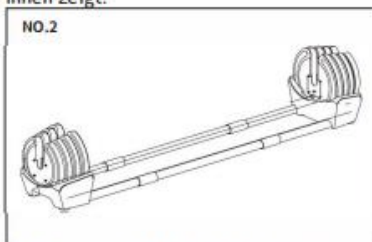
Bewahren Sie alle Hantelteile auf der Basis auf und stellen Sie sicher, dass die Edelstahlseite aller Hantelteile nach innen zeigt.



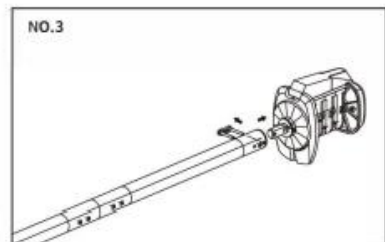
Nehmen Sie die Schrauben heraus und zerlegen Sie den Griff wie abgebildet.



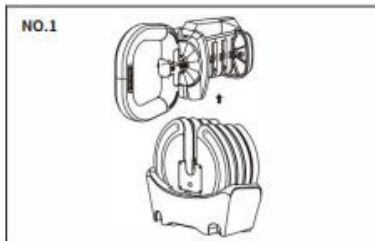
**Langhantelmodell:** Stellen Sie die Langhantel auf das Mindestgewicht ein und nehmen Sie dann den Griff heraus.



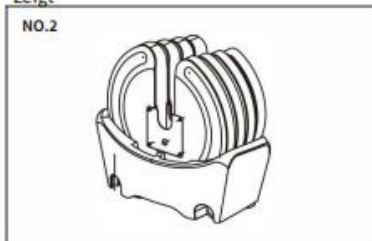
Lassen Sie alle Hantelteile auf der Basis und achten Sie darauf, dass die Edelstahlseite aller Hantelteile nach innen zeigt.



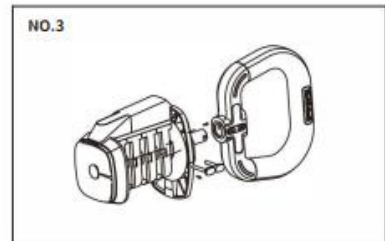
Nehmen Sie die Schrauben heraus und zerlegen Sie den Griff wie abgebildet.



**Kettlebell Modell:** Stellen Sie die Hantel auf das Mindestgewicht ein und nehmen Sie dann den Griff heraus.



Lassen Sie alle Hantelteile auf der Basis und achten Sie darauf, dass die Edelstahlseite aller Hantelteile nach innen zeigt.



Nehmen Sie die Schrauben heraus und zerlegen Sie den Griff wie abgebildet.

## KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:.....  
Kod EAN:.....  
Data sprzedaży:.....

### WARUNKI GWARANCJI:

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
  - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczętką sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
  - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku, reklamowanego towaru.
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres naprawy może się wydłużyć o czas niezbędny do ich sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 90 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
  - uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
  - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
  - niewłaściwy montaż i konserwacja,
  - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
  - upływu terminu ważności,
  - samodzielnych napraw,
  - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
8. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
9. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
10. Towar powinien być zabezpieczony do wysyłki.
11. W celu skorzystania z gwarancji, przestrzegaj procedury zamieszonej na stronie internetowej: <https://serwis.abisal.pl/>

W przypadku braku zgodności rzeczy sprzedanej z umową kupującemu z mocy prawa przysługują środki ochrony prawnej ze strony i na koszt sprzedawcy. Gwarancja nie ma wpływu na te środki ochrony prawnej.

---

**SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKU W CELACH REHABILITACYJNYCH  
I TERAPEUTYCZNYCH.**

---

### ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

L.p.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

## GUARANTEE CARD

Article name:.....  
EAN code:.....  
Date of sale: .....

### GUARANTEE TERMS:

1. The Seller provides guarantee on behalf of the Guarantor within the territory of the Republic of Poland for the period of 24 months from the date of sale: electric power assisted booster 24 months, charger 6 months.
2. The Guarantee will be recognised by the shop or service centre after the client provides:
  - clearly and correctly filled-in guarantee card with the sale stamp and the seller's signature
  - valid purchase confirmation for the equipment including the date of sale / bill, complained product.
3. Possible defects and damages revealed during the guarantee period shall be remedied free of charge within not more than 21 days from the delivery of the product to the shop or service.
4. Should it be necessary to import some components, the guarantee term can be extended by the period required to import such part, however such period shall not be longer than 90 days.
5. The guarantee does not cover:
  - mechanical damages and subsequent defects,
  - damages and defects resulting from incorrect storage and usage of the equipment against its purpose,
  - incorrect assembly and maintenance,
  - damages and consumption of such elements as: cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The guarantee expires in the event of:
  - expiry of the validity term,
  - self-repairs,
  - failure to follow the rules of correct operation.
7. The product handed over for repair should be complete and clean. If some parts are missing, the service is entitled to refuse to accept the product for repair. The service may refuse to accept a dirty product or clean in on the client's expense after the client's written permit.
8. The guarantee does not cover activities related to assembly, maintenance, which, according to the instruction, the user is obliged to perform themselves.
9. The Guarantor also informs that they offer post-guarantee service.
10. The product should be provided in its original packaging and should be secured for shipment.
11. To exercise the guarantee follow the procedure posted on the website: <https://serwis.abisal.pl/>

In case of non-conformity of the sold thing with the contract, the buyer is entitled by law to legal remedies from and at the expense of the seller. The guarantee does not affect such remedies.

---

**THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY**

---

### NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

Item	Date of notification	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

## ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

### ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polska po dobu 24 měsíců od data prodeje: skútr 24 měsíců, baterie po dobu 6 měsíců.
2. Záruka bude respektována obchodem nebo servisem po předložení zákazníkem:
  - čitelně a správně vyplněného záručního listu s razítkem a podpisem prodávajícího,
  - platného doklad o koupi produktu s datem prodeje (účtu),
  - reklamovaného produktu.
3. Jakékoli závady a poškození odhalené během záruční doby budou opraveny bezplatně nejdéle do 21 dnů ode dne doručení do obchodu nebo servisu.
4. Je-li třeba produkt převézt z jiné země, může být záruční lhůta prodloužena o dobu nezbytnou k jeho vrácení, nejdéle však o 90 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
  - mechanické poškození a vady způsobené nimi,
  - poškození a vady vyplývající z nesprávného použití a skladování,
  - špatnou montáž a údržbu,
  - poškození a opotřebení součástí které podléhají zkáze, jako jsou kabely, pásy, pryžové prvky, pedály, držáky na houby, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká, pokud:
  - vyprší její platnost,
  - bylo do produktu neodborně zasaženo,
  - nebyla dodržena pravidla řádné údržby.
7. Produkt dodaný do opravy by měl být kompletní a čistý, v opačném případě má servis právo odmítnout přijetí produktu do opravy. V případě dodání špinavého produktu může servis odmítnout jeho přijetí do opravy, nebo na náklady zákazníka stroj vyčistit s jeho písemným svolením k čištění.
8. Záruka se nevztahuje na činnosti související s montáží a údržbou, které musí podle uživatelské příručky provádět sám uživatel.
9. Ručitel také informuje, že provozuje pozáruční servis.
10. Výrobek by měl být v původním obalu a zajištěn pro přepravu.
11. V případě reklamace zboží prosím postupujte podle návodu na webových stránkách: <https://serwis.abisal.pl/>

Pokud zboží neodpovídá smlouvě, má kupující ze zákona nárok na zajištění právní ochrany na náklady prodávajícího. Záruka nemá na tyto zákonné opravné prostředky vliv.

---

**ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.**

---

### UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

Č.	Datum nahlášení	Datum vydání	Průběh oprav	Podpis příjemce (obchod, majitel)

## GARANTIEKARTE

Artikelname:.....  
EAN-Code:.....  
Verkaufsdatum:.....

### GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer gewährt im Namen des Garanten eine Garantie für 24 Monate nach dem Verkaufsdatum auf dem Hoheitsgebiet der Republik Polen: Roller 24 Monate, Akku 6 Monate.
2. Die Garantie wird von dem Laden oder dem Service nach Vorlage:
  - der leserlich und korrekt ausgefüllten Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers,
  - eines gültigen Kaufnachweises für das Gerät mit dem Verkaufsdatum / Rechnung, der beanstandeten Ware durch den Kunden respektiert.
3. Während der Garantiezeit festgestellte Mängel und Schäden werden innerhalb von 21 Tagen nach dem Datum der Lieferung an den Laden oder den Service kostenlos repariert.
4. Falls es erforderlich ist, importierte Ersatzteile einzuführen, kann die Gewährleistungsfrist um die Zeit, die erforderlich ist, um den Import durchzuführen, jedoch nicht länger als 90 Tage verlängert werden.
5. Die Garantie umfasst nicht:
  - mechanische Schäden und die durch Schäden verursachten Mängel,
  - Schäden und Mängel infolge unsachgemäßer Verwendung und Lagerung,
  - falsche Montage und Wartung,
  - Beschädigung und Verschleiß von Elementen wie: Kabeln, Riemen, Gummielementen, Pedalen, Schwammhaltern, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt:
  - nach Ablauf der Haltbarkeit,
  - bei freiwilligen Reparaturen,
  - Nichteinhaltung der Regeln für den ordnungsgemäßen Betrieb.
7. Das zu reparierende Produkt sollte vollständig und sauber sein. Bei Feststellung von Mängeln ist der Service, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Im Falle der Lieferung eines verschmutzten Produkts kann der Service die Annahme verweigern oder auf Kosten des Kunden mit seiner schriftlichen Genehmigung die Reinigung durchführen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Tätigkeiten im Zusammenhang mit Montage und Wartung, zu deren Durchführung der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung selbst verpflichtet ist.
9. Der Garant teilt ferner mit, dass er einen Nachgarantieservice durchführt.
10. Das Produkt sollte sich in der Originalverpackung befinden und für den Versand gesichert sein.
11. Um die Garantie zu beanspruchen, folgen Sie dem Reklamationsverfahren auf der Website: <https://serwis.abisal.pl/>

Im Falle der Nichtübereinstimmung des verkauften Gegenstandes mit dem Vertrag stehen dem Käufer Rechtsbehelfe auf Kosten des Verkäufers zu. Die Garantie beeinflusst diese Rechtsbehelfe nicht.

---

**DAS GERÄT IST NICHT ZUR VERWENDUNG ZUR REHABILITATION UND THERAPEUTISCHEN ZWECKEN  
BESTIMMT**

---

### VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

Lfd. Nr.	Datum der Anmeldung	Datum der Ausgabe	Verlauf der Reparaturen	Unterschrift des Empfängers (Laden, Eigentümer)







**HMS-FITNESS.COM**



IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.**, ul. Świętej Elżbiety 6, 41-905 Bytom, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká Republika

[abisal@abisal.pl](mailto:abisal@abisal.pl) [www.abisal.pl](http://www.abisal.pl)