



SZTANGIELKA REGULOWANA/
ADJUSTABLE DUMBBELL/
NASTAVITELNÁ HŘÍDEL



PL INSTRUKCJA

EN USER MANUAL

CZ NÁVOD

Dziękujemy za wybór naszej regulowanej sztangielki. Dla własnego bezpieczeństwa i korzyści, przeczytaj tę instrukcję uważnie zanim rozpoczniesz korzystanie ze sprzętu.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Ten przyrząd do ćwiczeń jest stworzony z zachowaniem optymalnego bezpieczeństwa. Jednakże zachowaj wzmożone środki ostrożności przy każdorazowym korzystaniu ze sprzętu sportowego. Upewnij się, że zapoznałeś się z całą instrukcją zanim przystąpisz do montażu lub używania sprzętu. Proszę przestrzegaj następujących środków ostrożności:

1. Dzieci oraz zwierzęta nie powinny nigdy znajdować się w pobliżu sprzętu. NIE ZOSTAWIAJ dzieci bez opieki sam na sam ze sprzętem sportowym.
2. Tylko jedna osoba powinna korzystać ze sprzętu w tym samym czasie.
3. Jeśli użytkownik doświadczy zawrotów głowy, nudności, bólów w klatce piersiowej, lub pojawią się inne symptomy, natychmiast PRZERWIJ trening. NATYCHMIAST SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM.
4. Ten produkt jest przeznaczony do użytku domowego, nie nadaje się do użytku masowego.
5. Sprawdź urządzenie przed każdym użyciem. Nie korzystaj ze sztangielki z uszkodzonymi częściami.
6. Okresowo sprawdzaj i testuj mechanizm hamujący.
7. Nigdy nie upuszczaj sprzętu bezwładnie na podłogę, może to spowodować uszkodzenia sprzętu bądź ciała.
8. Nie próbuj rozdzielać sprzętu.
9. Zanim rozpoczniesz korzystanie z maszyny, każdorazowo rozgrzej się poprzez rozciąganie.
10. Nigdy nie korzystaj z maszyny, gdy coś nie działa należycie
11. Zalecamy trening w asyście osoby towarzyszącej

UWAGA: ZANIM ROZPOCZNIESZ JAKIKOLWIEK PROGRAM TRENINGOWY, SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM. TO JEST SZCZEGÓLNIIE WAŻNE DLA OSÓB POWYŻEJ 35 ROKU ŻYCIA LUB OSÓB Z PRZEWLEKŁYMI PROBLEMAMI ZDROWOTNYMI. PRZECZYTAJ WSZYSTKIE INSTRUKCJE ZANIM ROZPOCZNIESZ KORZYSTANIE Z JAKIEGOKOLWIEK SPRZĘTU FITNESS. NIE ODPOWIADAMY ZA SZKODY OSOBISTE BĄDŹ NA MIENIU POWSTAŁE W SKUTEK LUB W TRAKCIE KORZYSTANIA Z TEGO PRODUKTU.

ZACHOWAJ INSTRUKCJE.

INFORMACJE O SZTANGIELCE

Waga regulowanej sztangielki waha się w przedziale od 2.5 KG do 24 KG lub 5 KG do 40 KG. Prosimy zapoznać się z tabelą poniżej celem poznania pełnego przedziału wagowego:

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

KG	5	7	9	11	13	15	18	20	22	25	27	29	32	34	36	38	40
LB	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90



Aby odpowiednio dobrać obciążenie, należy ustawić oba pokręta/ uchwyty na wybraną wagę, tak aby strzałka znajdowała się i wskazywała wybraną wagę na środku sztangielki. Następnie należy delikatnie podnieść sztangielkę za uchwyty, dzięki temu tylko wybrane wagowo talerze będą podniesione z podstawki.

Pamiętaj, że obciążenie 2.5 lub 5 KG to jedynie gryf bez żadnego talerza.

Sztangielka i talerze są symetryczne, można zakładać talerze na gryf w dowolnej kombinacji pamiętając, aby ta sama waga była wybierana po obu stronach.

CZĘSTE PYTANIA:

Problem: Pokręto nie chce się przekręcić kiedy sztangielka jest w podstawce.

Odpowiedź:

- Upewnij się że gryf jest odpowiednio umieszczony w podstawce. Bez odpowiedniego umieszczenia w podstawce, mechanizm blokujący nie uruchomi się.
- Sprawdź czy któryś z talerzy nie został umieszczony odwrotnie w podstawce. Wszystkie talerze muszą być zwrócone wgnieceniem do wewnątrz.

Problem: Uchwyt sztangielki bez wybranego obciążenia talerzami nie mieści się w podstawce.

- Upewnij się że oba pokręta są ustawione na 2.5 KG lub 5 lb.
- Upewnij się że wszystkie talerze są zwrócone wgnieceniem do wewnątrz.

Thank You for selecting the Adjustable dumbbells. For your safety and benefit, read this manual carefully before using the machine.

PRECAUTIONS

This exercise equipment is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble or operate your machine. In particular, note the following safety precautions:

1. Keep children and pets away from the equipment at all Times. DO NOT leave children unattended in the same room with the equipment.
2. Only one person at a time should use the equipment.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICAN IMMEDIATELY.
4. This product is intended for home use only and is not suitable for commercial use.
5. Inspect prior to each use. Do not use a dumbbell with worn or damaged parts.
6. Periodically inspect and test locking mechanism.
7. Never drop freely to the ground, this may damage the product or injury may occur to user.
8. Do not attempt to disassemble the dumbbell.
9. Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to property warm up.
10. Never operate the machine if the machine is not functioning properly.
11. A spotter is recommended during exercise.

NOTE: BEFORE BEGINNING EXERCISE PROGRAM, CONSLUT YOUR PHYSICAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT , ASSUMES NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTAINED BY OR THROUGH THE USE OF PRODUCT.

SAVE THE INSTRUCTION.

DUMBELL INFORMATION

The adjustable dumbbell has weight increments from 2.5 KG to 24 KG or 5 KG to 40 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

KG	5	7	9	11	13	15	18	20	22	25	27	29	32	34	36	38	40
LB	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90



To properly select a desired weight, both adjustment knobs should be rotated so that the desired weight is aligned with the arrow in the middle. Then simply pull the handle straight up, this will remove the handle and the selected weight plates from the base.

Please note 2.5 KG or 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 will not turn while handle is in base.

Answer:

- a. Ensure the handle is fully depressed into the dumbbell base. If not fully depressed, the closing mechanism will not be released.
- b. Check to see if any weight plates have been put into base backwards. All weight plates must have the selection tongue facing away from the grip of the handle.

Problem: Dumbbell handle does not insert into base when no plates are selected.

Answer:

- a. Make sure both adjustment knobs are set directly to 2.5 KG or 5 lb.
- b. Make sure all weight plates have the selection tongue facing away from dumbbell grip.

Děkujeme Vám za výběr naší nastavitelné činky. Pro vlastní bezpečnost a pro své dobro si přečtěte pozorně tento návod dříve, než začnete produkt používat.

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Toto zařízení je vytvořeno s ohledem na zachování optimální bezpečnosti. Ale i přesto dodržujte bezpečnostní opatření během každého používání zařízení. Seznamte se s celým návodem dříve, než začnete s montáží nebo používáním produktu:

1. Děti a zvířata by se neměly nacházet v blízkosti produktu. Nenechávejte děti u produktu bez dozoru.
2. Produkt může být používán najednou pouze jednou osobou.
3. Pokud se u uživatele objeví závratě, nevolnost, bolesti na hrudi nebo se objeví jiné příznaky, okamžitě přerušete trénink. Okamžitě kontaktujte lékaře.
4. Tento produkt je určen k domácímu použití a není vhodný k masovému využívání.
5. Před každým použitím zařízení zkontrolujte. Nepoužívejte činku s poškozenými částmi.
6. Pravidelně kontrolujte a testujte blokační mechanismus.
7. Neházejte činkou o zem, mohlo by dojít k jejímu poškození nebo k úrazu uživatele.
8. Nepokoušejte se produkt rozložit.
9. Před započítím tréninku s tímto produktem se pravidelně rozcvičte.
10. Nepoužívejte zařízení, pokud něco nefunguje tak, jak má.
11. Doporučujeme cvičit pod dozorem druhé osoby.

POZOR: DŘÍVE NEŽ ZAČNETE S TRÉNINKEM, PORAĎTE SE S LÉKAŘEM. JE TO DŮLEŽITÉ PŘEDEVŠÍM PRO OSOBY STARŠÍ 35 LET NEBO OSOBY S CHRONICKÝMI ZDRAVOTNÍMI PROBLÉMY. PŘEČTĚTE SI CELÝ NÁVOD DŘÍVE, NEŽ ZAČNETE VYUŽÍVAT JAKÝKOLI FITNESS PRODUKT. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA OSOBNÍ NEBO MATERIÁLNÍ ŠKODY VZNIKLE V DŮSLEDKU NEBO BĚHEM VYUŽÍVÁNÍ NAŠEHO PRODUKTU.

NÁVOD SI USCHOVEJTE.

IN FORMACE O ČINCE

Hmotnost nastavitelné činky se pohybuje v rozmezí 2.5 KG – 24 KG nebo 5 – 40 KG.

Další informace o plném hmotnostním rozsahu naleznete v následující tabulce:

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

KG	5	7	9	11	13	15	18	20	22	25	27	29	32	34	36	38	40
LB	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90



Chcete-li správně zvolit zátěž, nastavte oba reg.šrouby/ rukojeť tak, aby se šipka nacházela na a směřovala směrem k vybrané hmotnosti na středu činky. Poté lehce nadzvedněte činku za rukojeť, díky čemu budou zvednuty z podložky pouze váhově zvolené kotouče.

Všimněte si, že hmotnost 2,5kg nebo 5kg představuje pouze samotná hřídel bez jakéhokoli kotouče.

Činka a kotouče jsou symetrické, kotouče můžete na hřídel nakládat v libovolné kombinaci, ale pamatujte na to, abyste na každé její straně zvolili stejnou váhu.

ČASTÉ DOTAZY:

Problém: Reg.šroub se nechce přetočit v okamžiku, kdy je činka na podložce.

Odpověď:

- a. Ujistěte se, že je hřídel správně umístěna v podložce. Bez správného umístění na podložce se blokovací mechanismus správně nespustí.
- b. Zkontrolujte, zda některý z kotoučů nebyl umístěn na podložku obráceně. Všechny kotouče musí být otočené prolisem dovnitř.

Problém: Rukojeť hřídele se bez zvoleného zatížení nevejde do podložky.

- a. Ujistěte se, že jsou oba reg.šrouby nastavené na 2.5 kg nebo 5 lb
- b. Ujistěte se, že jsou všechny kotouče otočené prolisem dovnitř.

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/
W PRZYPADKU SPRZEDAŻY I UŻYTKU TOWARU W CELACH KOMERCYJNYCH OKRES GWARANCJI JEST RÓWNY 12 MSC OD DATY SPRZEDAŻY.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią 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 sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 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. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. Produkt oddany do naprawy winien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków, serwis ma prawo odmówić przyjęcia sprzętu do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu, serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem i konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonywać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje, iż prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

Adnotacje o przebiegu napraw

Lp.	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.

In the case of sales and use product for the commercial purposes warranty period is equal 12 months from sales data

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 40 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. No duplicates of the guarantee cards shall be issued.

8. 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.

9. The guarantee does not cover activities related to assembly, maintenance, which, according to the instruction, the user is obliged to perform themselves.

10. The Guarantor also informs that they offer post-guarantee service.

11. The product should be provided in its original packaging and should be secured for shipment.

The guarantee for sold goods is not exclusive, does not limit or suspend entitlements of the buyer resulting from the non-compliance of the product with the agreement.

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 kod:

Datum prodeje:

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polska po dobu 24 měsíců od data prodeje.
V PŘÍPADĚ PRODEJE A POUŽÍVÁNÍ ZBOŽÍ PRO KOMERČNÍ ÚČELY JE DOBA ZÁRUKY 12 MĚSÍCŮ OD DATA PRODEJE.
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 40 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 zasazeno- nebyla dodržena pravidla řádné údržby
7. Duplikáty záručního listu nebudou vydány.
8. 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.
9. Záruka se nevztahuje na činnosti související s montáží a údržbou, které musí podle uživatelské příručky provádět sám uživatel.
10. Ručitel také informuje, že provozuje pozáruční servis.
11. Výrobek by měl být v původním obalu a zajištěn pro přepravu.
 Záruka na prodané zboží nevylučuje, neomezuje nebo nezavazuje práva kupujícího vyplývající z nedodržení záručních podmínek.

Upozornění o opravě

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



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 www.abisal.pl