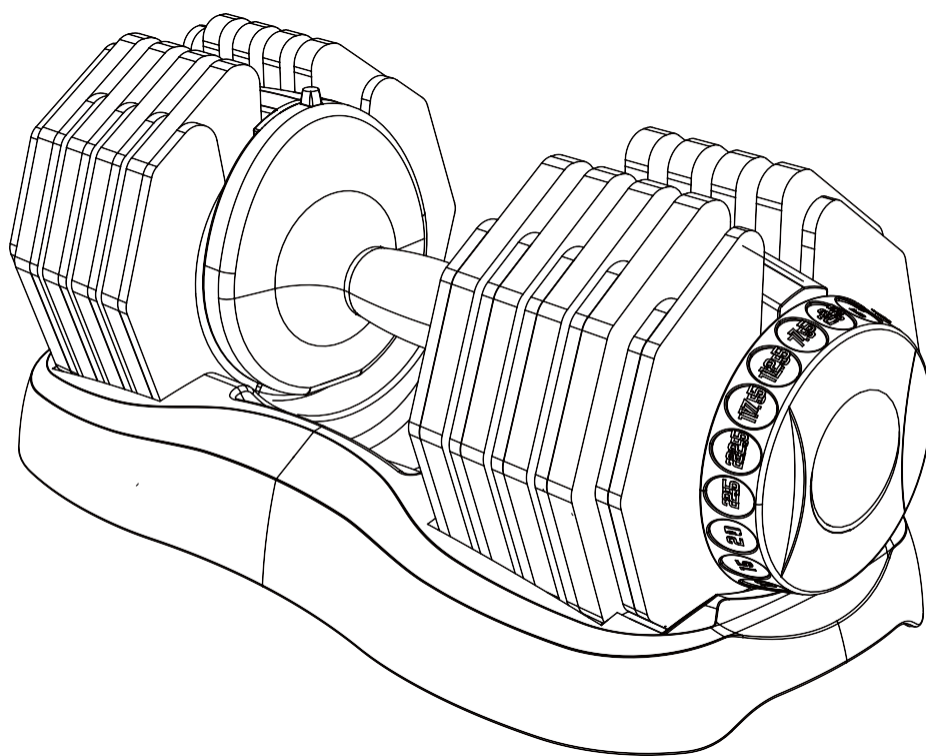


TUNTURI[®]

HANTLA REGULOWANA 25 KG

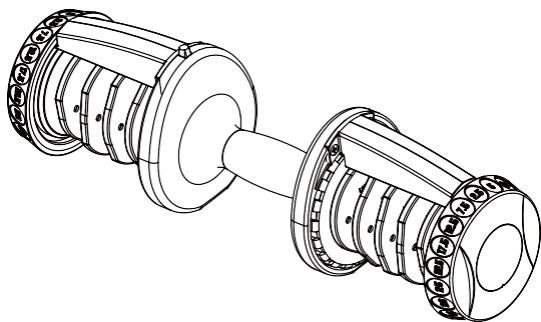


HANTLA REGULOWANA 25 KG

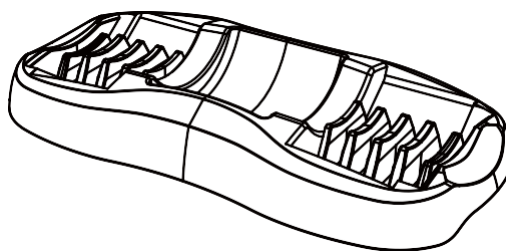
Ważne informacje

- Aby zachować bezpieczeństwo i wydajność sprzętu, należy regularnie sprawdzać go pod kątem uszkodzeń i zużycia. Uszkodzone podzespoły należy natychmiast wymienić i zaprzestać korzystania ze sprzętu do czasu naprawy.
- Nieprawidłowe lub nadmierne treningi mogą prowadzić do kontuzji i problemów zdrowotnych.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem lub trenerem personalnym, aby upewnić się, że jest to odpowiednia i bezpieczna forma ćwiczeń dla Ciebie.
- W przypadku wystąpienia zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub innych niepokojących objawów, natychmiast przerwij ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.
- Podczas ćwiczeń należy zapewnić co najmniej 2,5 metra wolnej przestrzeni we wszystkich kierunkach, aby uniknąć ryzyka urazu.
- Podczas treningu należy nosić odpowiednią i wygodną odzież, która umożliwi pełny zakres ruchów.
- Ćwiczenia z hantlami nie są odpowiednie dla dzieci poniżej 15. roku życia.
- Hantle nie są zabawkami – należy przechowywać je w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Hantle przeznaczone są do użytku domowego. Użycie hantli w środowisku komercyjnym powoduje utratę gwarancji.
- Nie naciskaj czerwonej blokady bezpieczeństwa ani nie przekraczaj pokrętła regulacji ciężaru, jeśli hantla lub uchwyt nie znajdują się na podstawce.

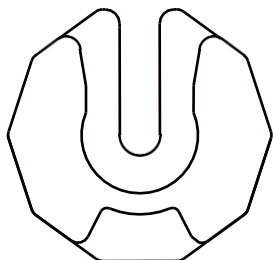
Zawartość opakowania



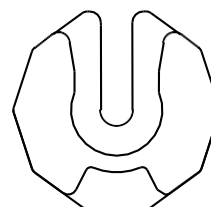
Uchwyt 1 szt.



Podstawa na hantlę 1 szt.



Talerz 2,5 kg 8 szt.



Talerz 1,25 kg 2 szt.

HANTLA REGULOWANA 25 KG

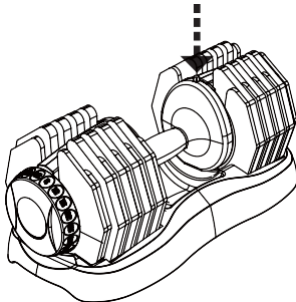
Montaż i użytkowanie

Aby zapewnić bezpieczeństwo, podczas rozpakowywania i użytkowania hantli podstawa na hantle powinna zawsze pozostawać w pozycji pionowej.

Nie wyrzucaj podstawy – jest ona niezbędna do wyboru i wymiany obciążenia.

KROK 1

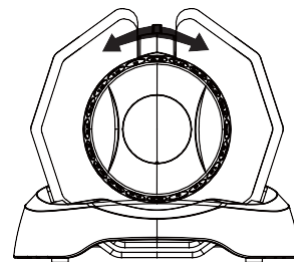
ZWOLNIJ BLOKADĘ BEZPIECZEŃSTWA



Gdy hantla spoczywa na podstawie na hantle, naciśnij i przytrzymaj czerwoną blokadę bezpieczeństwa, aby ustawić ją w pozycji odblokowanej (jest schowana).

KROK 2

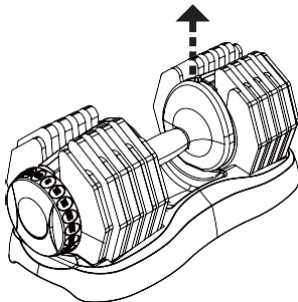
WYBIERZ OBCIĄŻENIE



Gdy blokada bezpieczeństwa znajduje się w pozycji odblokowanej, za pomocą pokrętki wybierz preferowaną wagę obciążenia z którą chcesz ćwiczyć.

KROK 3

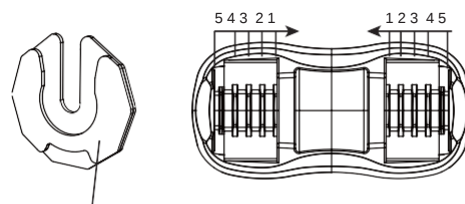
USTAW BLOKADĘ BEZPIECZEŃSTWA



Po wybraniu żądanej wagi obciążenia ustaw blokadę bezpieczeństwa. Naciśnij i obróć blokadę, aby ją wysunąć. Przed użyciem hantli blokada bezpieczeństwa musi być prawidłowo zablokowana. Możesz teraz rozpocząć trening.

KROK 4

USTAWIENIE TALERZY Z OBCIĄŻENIEM

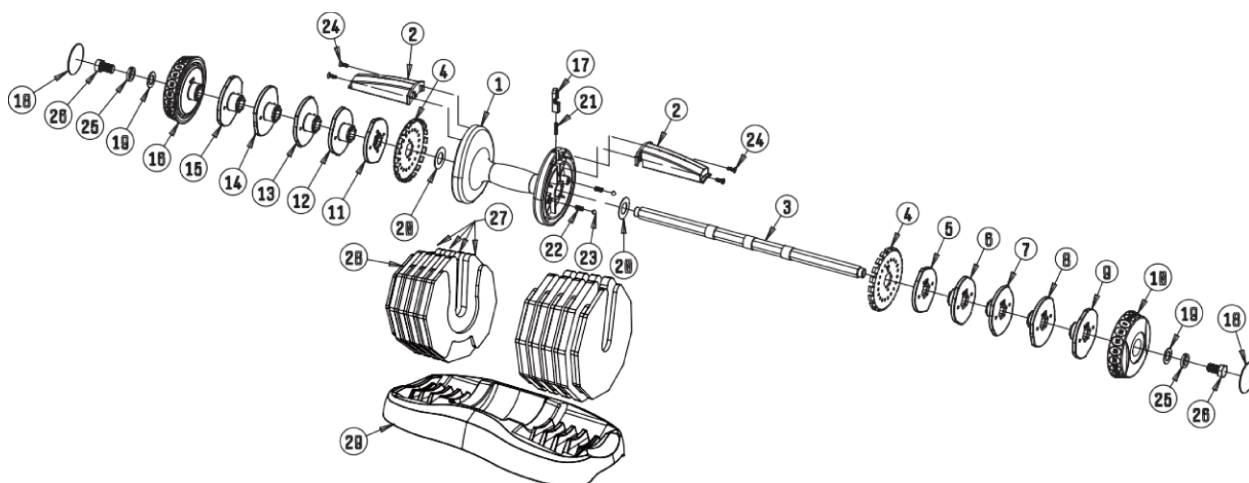


Talerz z jednej strony ma wycięcie, a z drugiej strony jest całkowicie płaski.

Talerze po obu stronach hantli powinny być skierowane stroną z wycięciem do środka hantli. Patrz schemat powyżej. Talerze o wadze 1,25 kg powinny być ustawione jako ostatnie, patrz numer 5 na powyższym schemacie, a pozostałe 8 talerzy o wadze 2,5 kg powinno być równomiernie rozłożone na obu końcach hantli. Przed założeniem talerzy z obciążaniem pokrętko wyboru powinno być ustawione na najniższym ustawieniu.

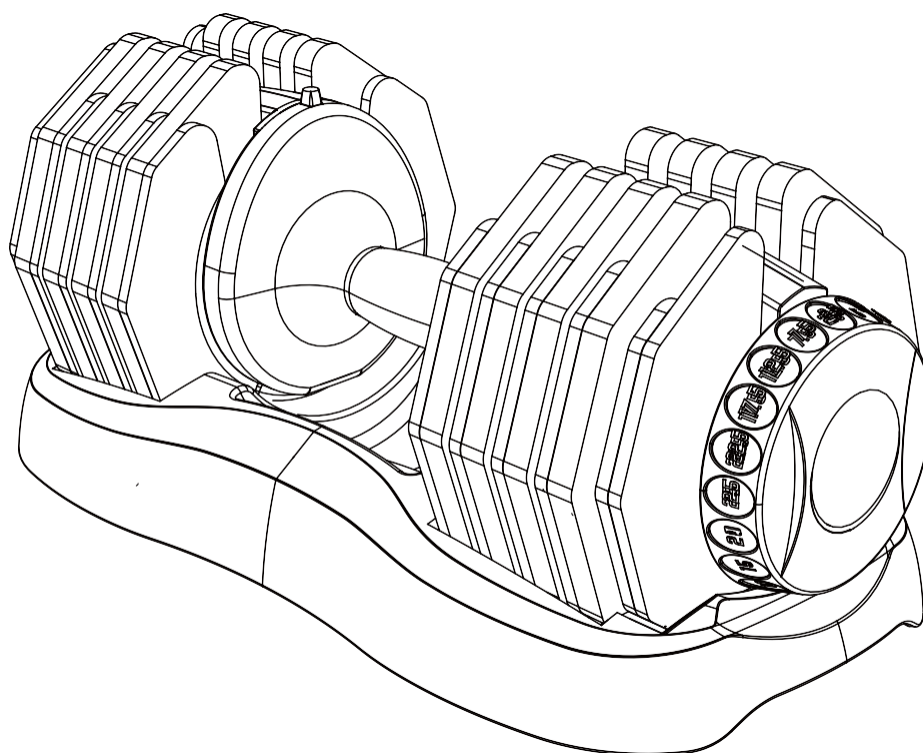
HANTLA REGULOWANA 25 KG

Schemat urządzenia



TUNTURI®

SELECTOR DUMBBELL 25 KG

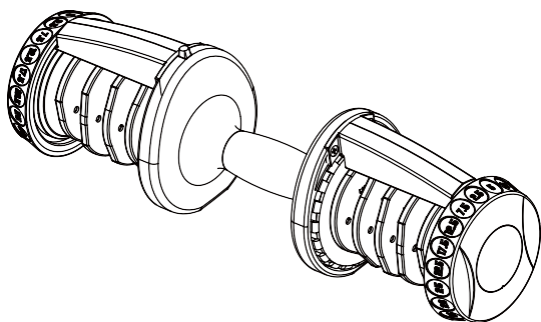


SELECTOR DUMBBELL 25 KG

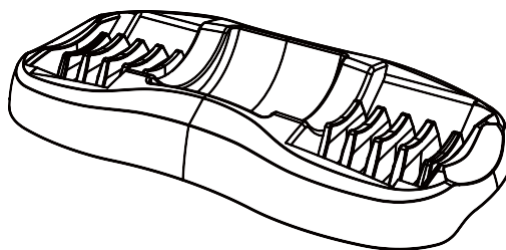
Důležité informace

- Abyste zachovali bezpečnost a výkonnost zařízení, pravidelně jej kontrolujte, zda není poškozené a opotřebované. Poškozené součásti by měly být okamžitě vyměněny a používání zařízení by mělo být až do opravy přerušeno.
- Nesprávný nebo nadměrný trénink může vést ke zranění a zdravotním problémům.
- Než začnete cvičit, měli byste se poradit se svým lékařem nebo osobním trenérem, abyste se ujistili, že je to pro vás vhodná a bezpečná forma cvičení.
- Pokud se u vás objeví závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné znepokojivé příznaky, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se s lékařem.
- Při cvičení ponechte ve všech směrech volný prostor alespoň 2,5 metru, abyste předešli riziku zranění.
- Při tréninku noste vhodné a pohodlné oblečení, které umožňuje plný rozsah pohybu.
- Cvičení s činkami není vhodné pro děti do 15 let.
- Činky nejsou hračky - uchovávejte je mimo dosah dětí.
- Činky jsou určeny pro domácí použití. Používání činek v komerčním prostředí vede ke ztrátě záruky.
- Nestiskněte červenou pojistku ani neotáčejte knoflíkem pro nastavení hmotnosti, pokud činka nebo rukojeť není na stojanu.

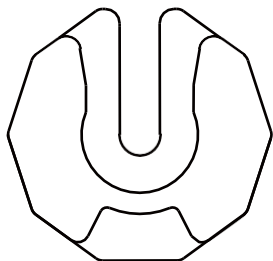
Obsah balení



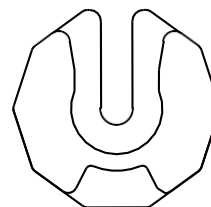
Rukojeť 1 ks.



Základna činky 1 ks.



Talíř 2,5 kg 8 ks.



Talíř 1,25 kg 2 ks.

SELECTOR DUMBBELL 25 KG

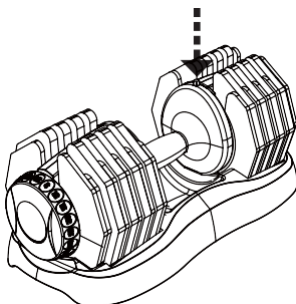
Montáž a použití

Aby byla zajištěna bezpečnost, měla by základna činky při vybalování a používání činek zůstat vždy ve vzpřímené poloze.

Základnu nevyhazujte - je nezbytná pro výběr a výměnu nákladu.

KROK 1

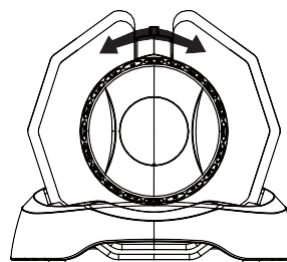
UVOLNIT BEZPEČNOSTNÍ BLOKOVÁNÍ



Když činka leží na stojanu, stiskněte a podržte červenou pojistku, aby se odjistila (je zasunutá).

KROK 2

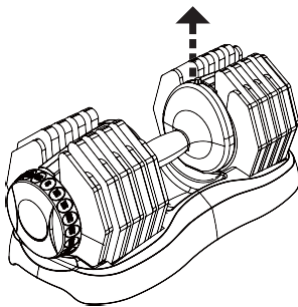
VYBRAT VLOŽENÍ



Když je bezpečnostní pojistka v odemčené poloze, zvolte pomocí voliče preferovanou hmotnost zátěže, se kterou chcete cvičit.

KROK 3

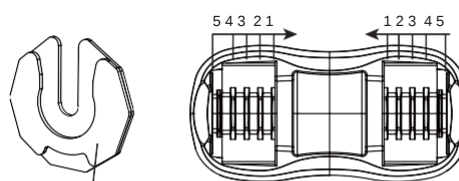
NASTAVIT BEZPEČNOSTNÍ BLOKOVÁNÍ



Po výběru požadované hmotnosti nákladu nastavte bezpečnostní pojistku. Stisknutím a otočením pojistky ji vysunete. Před použitím činek musí být bezpečnostní zámek správně uzamčen. Nyní můžete zahájit trénink.

KROK 4

NASTAVENÍ DESEK SE ZÁTĚŽÍ

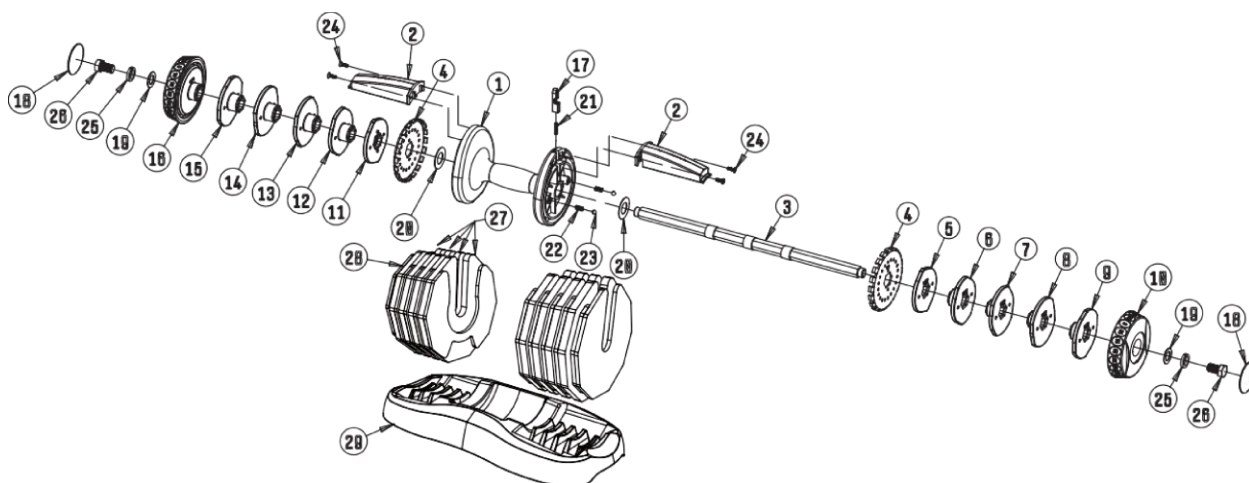


Deska má na jedné straně výřez a na druhé straně je zcela plochá.

Desky na obou stranách činky by měly směřovat stranou se zářezem ke středu činky. Viz obrázek výše 1,25kg talíře by měly být nastaveny jako poslední, viz číslo 5 na obrázku výše, a zbývajících 8 2,5kg talířů by mělo být rovnoměrně rozloženo na obou koncích činek. Před nasazením zátěžových desek by měl být knoflík pro výběr nastaven na nejllehčí nastavení.

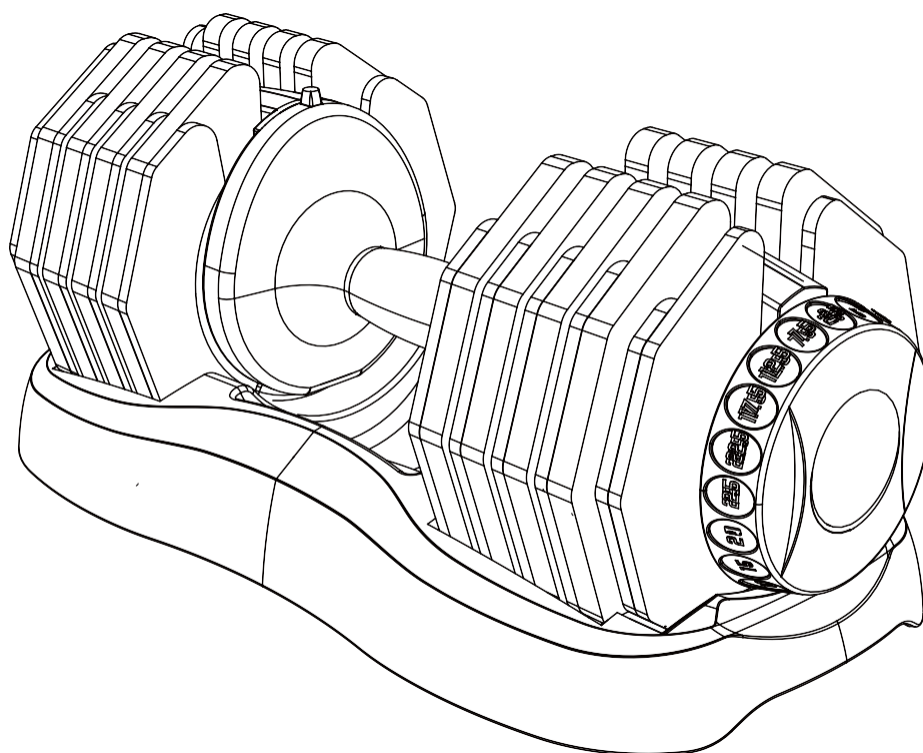
SELECTOR DUMBBELL 25 KG

Schéma zařízení



TUNTURI®

SELECTOR DUMBBELL 25 KG

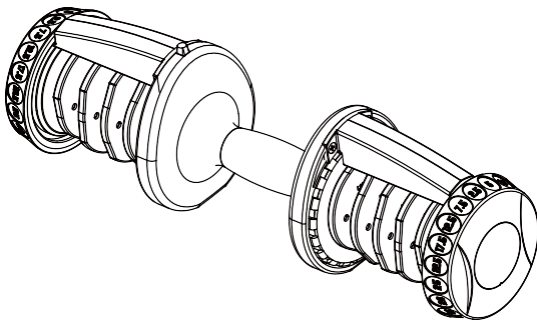


SELECTOR DUMBBELL 25 KG

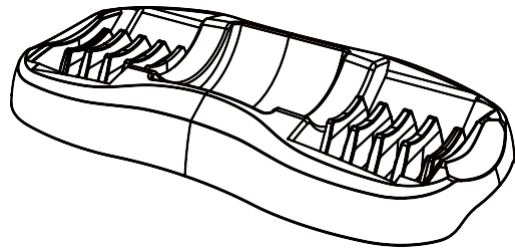
Dôležité informácie

- Aby ste zachovali bezpečnosť a výkonnosť zariadenia, pravidelne ho kontrolujte, či nie je poškodené a opotrebované. Poškodené komponenty by sa mali okamžite vymeniť a používanie zariadenia by sa malo až do opravy prerušiť.
- Nesprávny alebo nadmerný tréning môže viesť k zraneniam a zdravotným problémom.
- Skôr ako začnete cvičiť, mali by ste sa poradiť so svojím lekárom alebo osobným trénerom, aby ste sa uistili, že je to pre vás vhodná a bezpečná forma cvičenia.
- Ak sa u vás vyskytnú závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo iné znepokojujúce príznaky, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojím lekárom.
- Pri cvičení ponechajte voľný priestor aspoň 2,5 metra vo všetkých smeroch, aby ste predišli riziku zranenia.
- Pri tréningu noste vhodné a pohodlné oblečenie, ktoré umožňuje plný rozsah pohybu.
- Cvičenia s činkami nie sú vhodné pre deti do 15 rokov.
- Činky nie sú hračky - uchováajte ich mimo dosahu detí.
- Činky sú určené na domáce použitie. Používaním činiek v komerčnom prostredí zaniká záruka.
- Nestláčajte červenú bezpečnostnú poistku ani neotáčajte gombíkom na nastavenie hmotnosti, ak činka alebo rukoväť nie je na stojane.

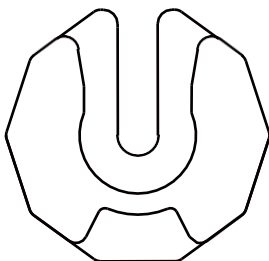
Obsah balenia



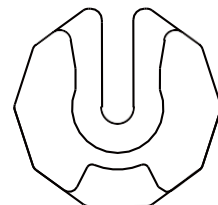
Rukoväť 1 ks.



Základňa činky 1 ks.



Doska 2,5 kg 8 ks



Doska 1,25 kg 2 ks.

SELECTOR DUMBBELL 25 KG

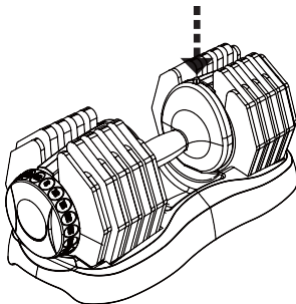
Montáž a používanie

Na zaistenie bezpečnosti by základňa činky mala pri vybaľovaní a používaní číniek zostať vždy vo vzpriamenej polohe.

Základňu nevyhadzujte - je nevyhnutná na výber a výmenu nákladu.

KROK 1

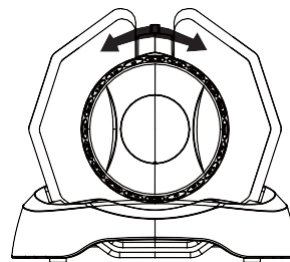
UVOLNIŤ BEZPEČNOSTNÉ BLOKOVANIE



Keď je činka položená na stojane na činky, stlačte a podržte červenú poistku, aby ste ju presunuli do odomknutej polohy (je zasunutá).

KROK 2

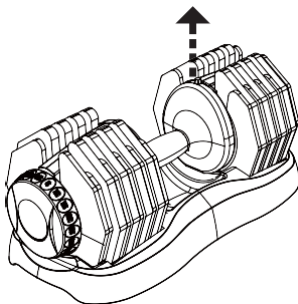
VYBRAŤ VLOŽENIE



Keď je bezpečnostný zámok v odomknutej polohe, pomocou ovládača vyberte preferovanú hmotnosť záťaže, s ktorou chcete cvičiť.

KROK 3

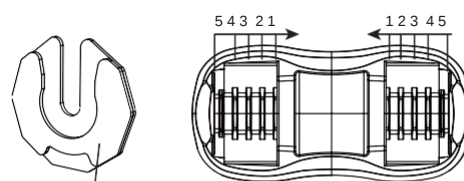
NASTAVIŤ BEZPEČNOSTNÉ BLOKOVANIE



Po výbere požadovanej hmotnosti nákladu nastavte bezpečnostný zámok. Stlačením a otočením zámku ho vysuniete. Bezpečnostný zámok musí byť pred použitím činky správne uzamknutý. Teraz môžete začať s tréningom.

KROK 4

NASTAVENIE DOSIEK SO ZÁŤAŽOU

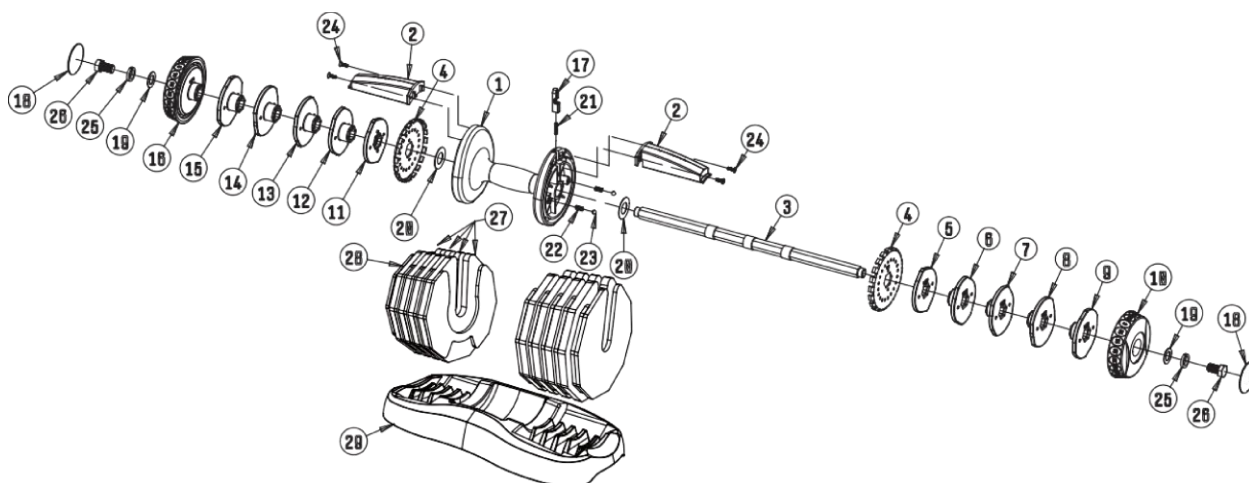


Doska má na jednej strane výrez a na druhej strane je úplne plochá.

Dosky na oboch stranách činky by mali byť otočené stranou so zárezom smerom k stredu činky. Pozri obrázok vyššie 1,25 kg taniere by mali byť nastavené ako posledné, pozri číslo 5 na obrázku vyššie, a zvyšných 8 2,5 kg tanierov by malo byť rovnomerne rozložených na oboch koncoch činky. Pred nasadením záťažových dosiek by mal byť gombík výberu nastavený na najľahšie nastavenie.

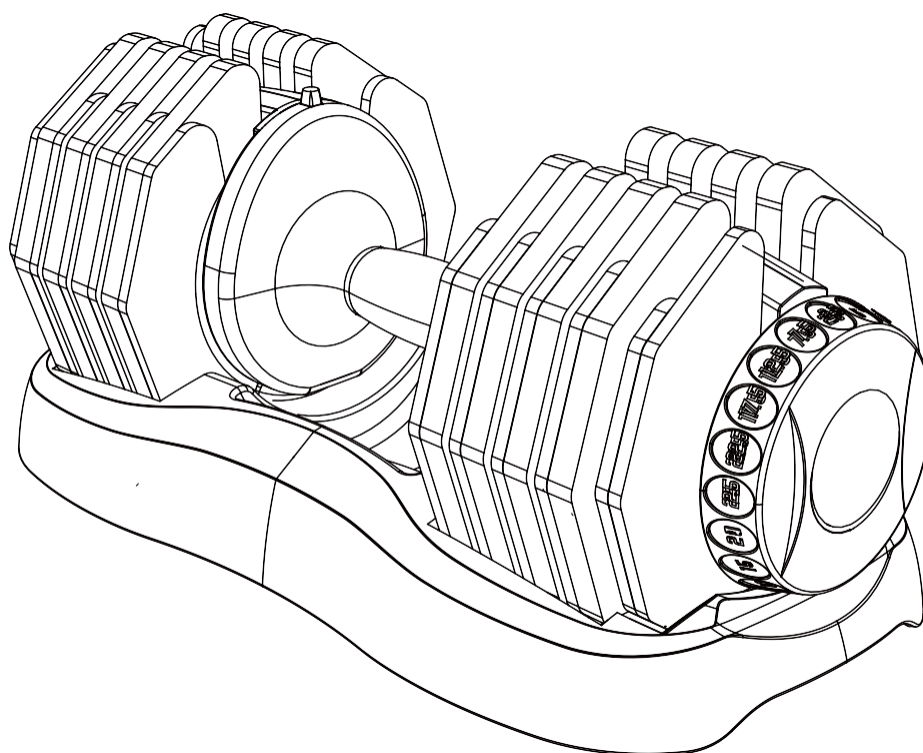
SELECTOR DUMBBELL 25 KG

Schéma zariadenia



TUNTURI[®]

SELECTOR DUMBBELL 25 KG

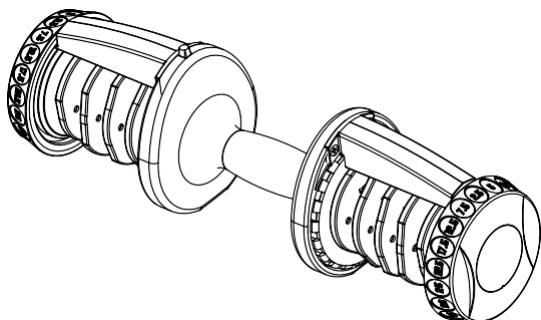


SELECTOR DUMBBELL 25 KG

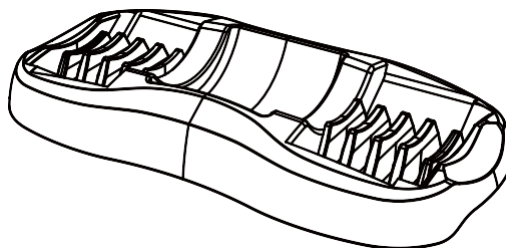
Fontos információk

- A berendezés biztonságának és teljesítményének fenntartása érdekében rendszeresen ellenőrizze, hogy nincs-e rajta sérülés vagy kopás. A sérült alkatrészeket azonnal ki kell cserélni, és a berendezés használatát a javításig meg kell szüntetni.
- A helytelen vagy túlzott edzés sérülésekhez és egészségügyi problémákhoz vezethet.
- Mielőtt elkezdené edzeni, konzultáljon orvosával vagy személyi edzőjével, hogy megbizonyosodjon arról, hogy ez a mozgásforma megfelelő és biztonságos az Ön számára.
- Ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy egyéb aggasztó tüneteket tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvosához.
- Gyakorlaskor a sérülésveszély elkerülése érdekében minden irányban legalább 2,5 méteres szabad távolságot hagyjon szabadon.
- Edzés közben viseljen megfelelő és kényelmes ruházatot, amely lehetővé teszi a teljes mozgástartományt.
- A súlyzókkal végzett gyakorlatok nem alkalmasak 15 év alatti gyermekek számára.
- A súlyzók nem játékok - tartsa őket a gyermekek elől elzárva.
- A súlyzókat háztartási használatra szánják. A súlyzók kereskedelmi környezetben történő használata esetén a garancia érvényét veszti.
- Ne nyomja meg a piros biztonsági zárat, és ne forgassa el a súlybeállító gombot, ha a súlyzó vagy a fogantyú nincs az állványon.

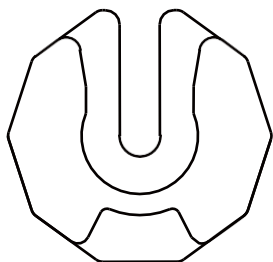
A csomag tartalma



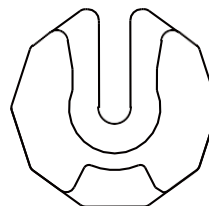
Fogantyú 1 db.



Súlyzótalp 1 db.



Tányér 2,5 kg 8 db.



Tányér 1,25 kg 2 db.

SELECTOR DUMBBELL 25 KG

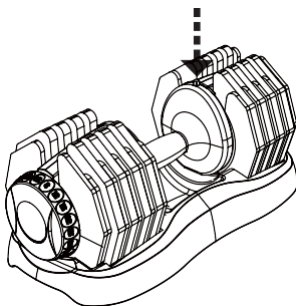
Összeszerelés és használat

A biztonság érdekében a súlyzótalpnak mindig függőlegesen kell állnia a súlyzók kicsomagolásakor és használatakor.

Ne dobja ki az alapot - ez elengedhetetlen a rakomány kiválasztásához és cseréjéhez.

1. LÉPÉS

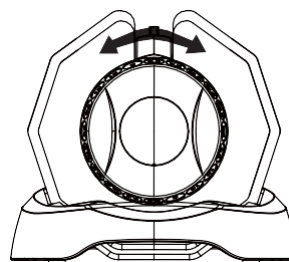
OLDJA FEL A BIZTONSÁGI RETESZELÉST



A súlyzót a súlyzótartó állványon tartva nyomja meg és tartsa lenyomva a piros biztonsági zárat, hogy az feloldott helyzetbe kerüljön (visszahúzódik).

2. LÉPÉS

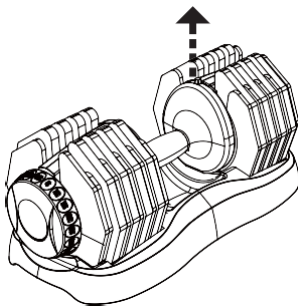
SELECT LOAD



Ha a biztonsági zár kioldott helyzetben van, a tárcsával válassza ki a kívánt terhelés súlyát, amellyel edzeni kíván.

3. LÉPÉS

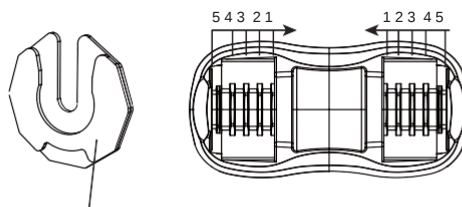
BIZTONSÁGI RETESZELÉS BEÁLLÍTÁSA



A kívánt terhelési súly kiválasztása után állítsa be a biztonsági zárat. Nyomja meg és forgassa el a reteszt a kihúzáshoz. A súlyzók használata előtt a biztonsági zárat helyesen kell reteszelni. Most már elkezdheti a képzést.

4. LÉPÉS

A LEMEZEK FELÁLLÍTÁSA A TERHELÉSSEL EGYÜTT



A lemez egyik oldalán kivágással rendelkezik, a másik oldalán pedig teljesen lapos.

A súlyzó mindkét oldalán lévő lemezeknek a súlyzó közepe felé kell nézniük, a bevágással a súlyzó közepe felé. Lásd a fenti ábrát

Az 1,25 kg-os lemezeket kell utoljára beállítani, lásd a fenti ábrán az 5. számot, a maradék 8 db 2,5 kg-os lemezt pedig egyenletesen kell elosztani a súlyzók mindkét végén. A kiválasztó gombot a legkönnyebb beállításra kell állítani, mielőtt a súlyzó tányérokat felhelyezzük.

SELECTOR DUMBBELL 25 KG

Eszközdiagram

