



Гантелі набірні Fit-On Flex 1-18кг
2022-0001



Для вашої безпеки та здоров'я уважно прочитайте цю інструкцію перед використанням цієї гантелі.

Важливе Нагадування про Безпеку

Тримайте дітей і домашніх тварин подалі від гантелі. Гантель не може використовуватися більш ніж однією людиною одночасно.

Негайно припиніть тренування, якщо з'являться будь-які незвичайні симптоми, такі як запаморочення, нудота або стиснення в грудях. Негайно зверніться до лікаря.

Цей продукт призначений для домашнього та комерційного використання.

Перевірте перед використанням. Не використовуйте гантелі, деталі яких зношені або пошкоджені.

Регулярно перевіряйте і оглядайте запірний механізм.

Не кидайте гантель на землю, щоб не пошкодити виріб або не травмувати користувача.

Не намагайтеся розібрати гантель.

Перед використанням потрібно розігрітись.

Не повертайте рукоятку силоміць, якщо вона не працює.

Увага: Дотримуйтеся вказівок лікаря перед початком будь-якої програми вправ, якщо у вас захворювання серця, легенів, високий кров'яний тиск, інфекційне захворювання, важка анемія, остеопороз, артрит, пошкодження або запалення м'язів і м'яких тканин.

Інструкції щодо гантелі.

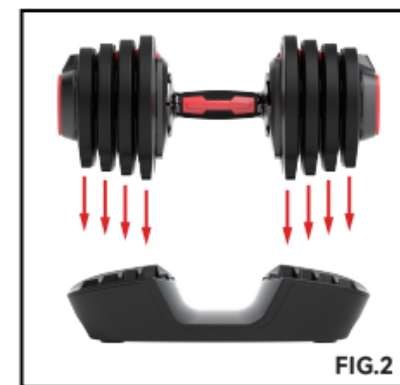
1. Є 12 позначок ваги (як у кг, так і в фунтах), як у таблиці нижче.

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

* Примітка: оскільки шкала має округлення, можливі відхилення у фактичній вазі та маркуванні шкали.

2. Цю гантель потрібно відрегулювати з оригінальною базою. Встановлюючи гантелі назад на основу, переконайтеся, що кожна пластина гантелі вирівняна з відповідною канавкою на основі (МАЛ. 2).
3. Поверніть ручку, щоб налаштувати необхідну шкалу ваги в положення трикутного індикатора (МАЛ. 1), перш ніж піднімати гантель, інакше існує ризик падіння листа гантелі.

* Перш ніж піднімати гантель, переконайтеся, що шкала ручки правильно відрегульована (це можна відчути за клацанням і вібрацією ручки).



4. Щоб забезпечити безпеку, під час першого використання відрегулюйте гантелі відповідно до кожної ваги та потрясіть гантелями в усіх напрямках, перевірте, чи не впаде частина гантелі.

5. Якщо диски гантелей застрягли або впали, скористайтесь викруткою, щоб натиснути на пружинний ключ рукоятки (МАЛ. 3) і поверніть ручку на мінімальну шкалу (потрібно відрегулювати обидві сторони). Потім помістіть усі кільця гантелей назад у відповідний слот і переконайтеся, що металеве кільце повернуто до центру основи (МАЛ.4) для повторного використання.

