



OPTIGYM

BE UNSTOPPABLE

OptiGym säädettävä käsipaino 24 kg

Justerbar hantel 24 kg

Adjustable dumbbell 24 kg

103403145 / 6438014374536

OptiGym säädettävä käsipaino 40 kg

Justerbar hantel 40 kg

Adjustable dumbbell 40 kg

103403139 / 6438014374543



HUOMAA: Lue kaikki ohjeet ennen tämän tuotteen käyttöä. Säilytä käyttöopas myöhempää tarvetta varten.

OBSERVERA: Läs alla anvisningar innan användning. Spara bruksanvisningen för framtida behov.

NOTE: Please read all instructions carefully before using this product. Retain This Manual for Reference.

ENNEN KUIN ALOITAT

Kiitos, että valitsit säädettävän käsipainomme. Lue tämä käyttöopas huolellisesti oman turvallisuutesi vuoksi ennen tuotteen käyttöä.

TÄRKEÄÄ TIETOA TURVALLISUUDESTA

VAROTOIMENPITEET

Käsipaino on rakennettu mahdollisimman turvalliseksi. Tietyt varotoimenpiteet ovat kuitenkin tarpeen, kun käytät kuntoilulaitteita. Lue koko käyttöopas ennen tuotteen kokoamista tai käyttöä. Huomioi erityisesti seuraavat varotoimenpiteet:

- Pidä lapset ja lemmikkieläimet aina poissa laitteen läheisyydestä. ÄLÄ jätä lapsia valvomatta samaan huoneeseen laitteen kanssa.
- Laitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
- Jos koet huimausta, pahoinvointia, rintakipua tai muita oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi. HAKEUDU VÄLITTÖMÄSTI LÄÄKÄRIIN.
- Tuote on suunniteltu yksityiseen käyttöön eikä se sovellu kaupalliseen käyttöön.
- Tarkista tuote ennen jokaista käyttöä. Älä käytä käsipainoa, jonka osat ovat kuluneet tai vaurioituneet.
- Tarkista ja testaa lukitusmekanismi säännöllisesti.
- Älä koskaan pudota käsipainoa, sillä se voi vahingoittaa käsipainoa tai aiheuttaa käyttäjälle vammoja.
- Älä yritä purkaa käsipainoa.
- Venyttele ja lämmittele aina ennen käsipainon käyttöä.
- Älä käytä käsipainoa, jos se ei toimi kunnolla.
- Suosittelemme tarkkailijan läsnäoloa harjoittelun aikana.

VAROITUS: Keskustele lääkärin kanssa ennen kuin aloitat harjoittelun. Tämä on erityisen tärkeää yli 35-vuotiaille tai henkilöille, joilla on aiempia terveysongelmia. Lue kaikki ohjeet ennen käsipainon käyttöä. Emme vastaa tuotteen käytöstä aiheutuvista henkilö- tai omaisuusvahingoista.

SÄILYTÄ NÄMÄ OHJEET.

TIETOJA KÄSIPAINOSTA

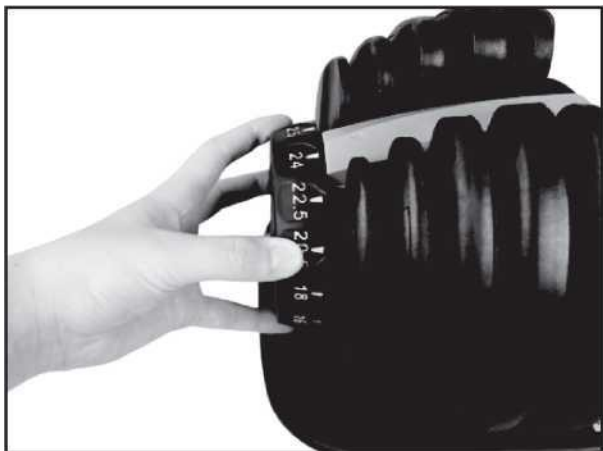
Säädettävän käsipainon säätöväli on 2,5–24 kg tai 5–40 kg. Katso painot seuraavasta taulukosta.

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|------|-----|------|----|------|------|------|----|----|------|------|------|
| 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 |
| Naula | 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 |
| Naula | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 |

Valitse paino kääntämällä kumpaakin säätönuppia niin, että nuoli osoittaa haluamaasi painoa. Vedä sitten käsipainoa suoraan ylöspäin, jolloin valitut painot irtoavat alustasta.

Huomaa, että 2,5 tai 5 kg on vain kahva ilman painoja.



Käsipainon kahva ja painot ovat symmetrisiä, joten kahva voidaan asettaa kummin päin tahansa alustaan, kunhan molempiin päihin on valittu sama paino.

VIANETSINTÄ

Ongelma: Säätönuppia ei voi kääntää, vaikka kahva on alustassa.

Ratkaisu:

- Varmista, että kahva on kokonaan alustan pohjassa. Jos lukitusmekanismia ei paineta täysin alas, se ei vapaudu.
- Tarkista, onko painot laitettu alustaan väärin päin. Kaikkien painojen kielten on osoitettava kahvasta poispäin.

Ongelma: Käsipaino ei asetu alustaan, kun painoja ei ole valittu.

Ratkaisu:

- Varmista, että molemmat säätimet on asetettu 2,5 kg:n arvoon.
- Varmista, että kaikkien painojen kielet osoittavat otteesta poispäin.



Irrota kahva alustasta, kun säätönuppi ei pyöri.



Pidä sinistä kytkintä painettuna ja käännä säädin pienempään arvoon. Käsipainon levy irttaa.



Aseta levyt koon mukaan alustaan.

INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valde vår justerbara hantel. För din egen säkerhet, läs denna bruksanvisning noggrant innan du använder produkten.

VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

Hanteln är konstruerad för att vara så säker som möjligt. Vissa försiktighetsåtgärder är dock nödvändiga när du använder träningsutrustningen. Läs hela bruksanvisningen innan du monterar eller använder produkten. Var särskilt uppmärksam på följande försiktighetsåtgärder:

- Håll barn och husdjur borta från utrustningen. Lämna INTE barn utan tillsyn i samma rum som utrustningen.
- Utrustningen får endast användas av en person åt gången.
- Om du upplever yrsel, illamående, bröstsmärta eller andra symtom ska du omedelbart sluta träna. SÖK OMEDELBART LÄKARVÅRD.
- Produkten är avsedd för privat bruk och är inte lämplig för kommersiellt bruk.
- Kontrollera produkten före varje användning. Använd inte en hantel med slitna eller skadade delar.

- Kontrollera och testa låsmekanismen regelbundet.
- Tappa aldrig hanteln, eftersom detta kan skada hanteln eller orsaka skador på användaren.
- Försök inte att ta isär hanteln.
- Stretcha och värma alltid upp innan du använder hanteln.
- Använd inte hanteln om den inte fungerar som den ska.
- Vi rekommenderar att en observatör närvarar under träningen.

VARNING: TALA MED DIN LÄKARE INNAN DU BÖRJAR TRÄNA. DETTA ÄR SÄRSKILT VIKTIGT FÖR PERSONER ÖVER 35 ÅR ELLER MED EN HISTORIA AV HÄLSOPROBLEM. LÄS ALLA INSTRUKTIONER INNAN DU ANVÄNDER HANTELN. VI ANSVARAR INTE FÖR PERSON- ELLER EGENDOMSSKADOR SOM ORSAKAS AV ANVÄNDNINGEN AV DENNA PRODUKT.

SPARA DESSA ANVISNINGAR.

INFORMATION OM HANTELN

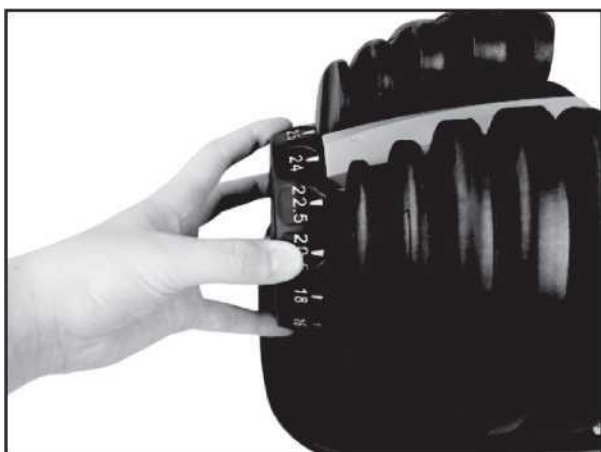
Den justerbara hanteln kan ställas in på 2,5–24 kg eller 5–40 kg. Se vikterna i tabellen nedan.

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-----|-----|-----|------|-----|------|----|------|------|------|----|----|------|------|------|
| 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 |
| Pund | 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 |
| Pund | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 |

Välj vikt genom att vrida på båda reglagen så att pilen pekar på önskad vikt. Dra sedan hanteln rakt upp. De valda vikterna lossnar från basen.

Observera att 2,5 eller 5 kg bara är handtaget utan vikter.



Hantelns handtag och vikter är symmetriska, så handtaget kan placeras vilken väg som helst i basen, så länge samma vikt väljs på båda ändarna.

FELSÖKNING

Problem: Reglaget kan inte vridas när handtaget sitter på basen.

Lösning:

- Se till att handtaget är helt i botten på basen. Om låsmekanismen inte är helt intryckt kommer den inte att frigöras.
- Kontrollera om vikterna är placerade på basen fel väg. Tungorna på alla vikter måste peka bort från handtaget.

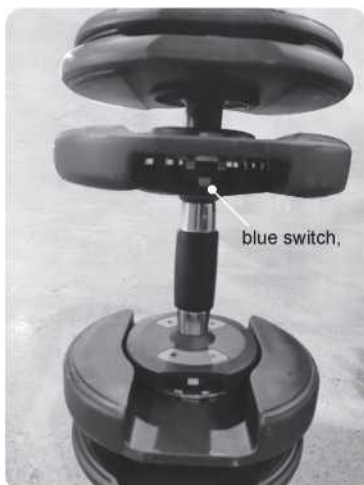
Problem: Hanteln lägger sig inte på basen när inga vikter har valts.

Lösning:

- Kontrollera att båda reglagen är inställda på 2,5 kg.
- Se till att tungorna på alla vikter pekar bort från greppet.



Ta bort handtaget från basen när den reglagen inte kan roteras.



Håll den blå knappen intryckt och vrid reglaget till ett lägre värde. Vikterna lossnar.



Placera vikterna i storleksordning i basen.

BEFORE YOU BEGIN

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

IMPORTANT SAFETY NOTICE

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:

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

WARNING: BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. 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 THIS PRODUCT.

SAVE THESE INSTRUCTIONS.

DUMBBELL INFORMATION

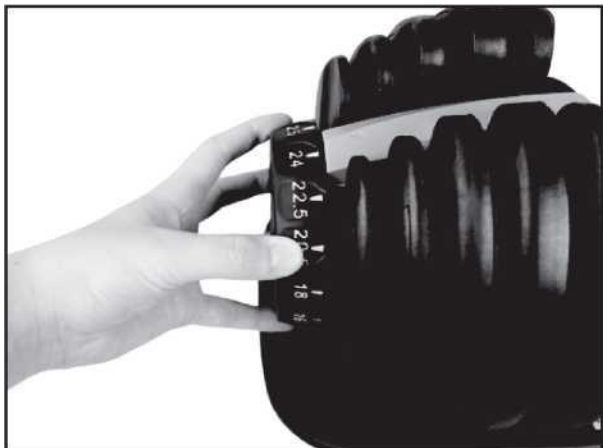
The adjustable dumbbell has weight increments from 2.5KG to 24 KG or 5KG to 40KG. Please see the following chart which outlines the exact increments.

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----|-----|-----|------|-----|------|----|------|------|------|----|----|------|------|------|
| 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:

- Ensure the handle is fully depressed into the dumbbell base. If not fully depressed, the locking mechanism will not be released.
- 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.

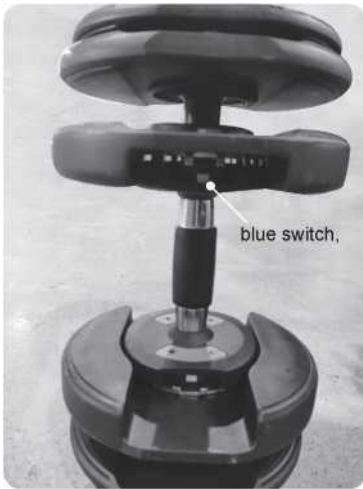
Problem: Dumbbell handle does not insert into base when no plates are selected.

Answer:

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

Separate the dumbbell handle from the base when the card and the 2-side adjustment disc do not rotate





Press and hold the blue switch, and then hold the switch, rotate the adjustment disk to the minimum number, the dumbbell piece will automatically fall off.



Place the piece according to the size

SUOMITRADING

Suomi Trading Oy

Realparkinkatu 12, 37570 Lempäälä

asiakaspalvelu@suomitradings.fi