VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

KETTLEBELLS

MODEL:K001 / K001-EU / K002 / K002-EU

Technical Support and E-Warranty Certificate

www.vevor.com/support

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

KETTLEBELLS

MODEL: K001/K001-EU **K002/K002-EU**





This is the original instruction, please read all manual instructions carefully before operating. VEVOR reserves a clear interpretation of our user manual. The appearance of the product shall be subject to the product you received. Please forgive us that we won't inform you again if there are any technology or software updates on our product.

SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING:

Read this material before using this product. Failure to do so may result in serious injury.

Assembly Precautions

1. Assemble only according to these instructions. Improper assembly may create hazards.
2. Wear ANSI-approved safety goggles and heavy-duty work gloves during assembly.
3. Keep the assembly area clean and well-lit.
4. Keep bystanders out of the area during assembly.
5. Do not assemble if tired or when under the influence of alcohol, drugs or medication.
6. The product capabilities apply to properly and completely assembled products only.
7. Assemble on a flat, level, hard and smooth surface capable of safely supporting the Kettlebells.
8. For additional information regarding the parts listed in the following pages, please refer to the Assembly Diagram of this manual. Unwrap and separate all parts in a clean work area.

Use Precautions

1. Use as intended only.
2. Inspect before every use; do not use if parts are loose or damaged.
3. Keep children and pets away from the kettlebell.
4. The kettle bell can't be used by more than one person at same time.
5. Stop exercising immediately if any abnormal symptoms such as dizziness, nausea or chest tightness occur. Consult your doctor immediately.
6. This product is intended for home and commercial use.
7. Check and test the locking mechanism regularly.
8. Do not drop the kettlebell to the ground to avoid damage the product or injure the user.
9. Do not try to take apart the kettle bell.
10. Warm up before use.
11. 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.

SAVE THIS MANUAL

PARTS LIST



x 1 (FOR:K001/ K001-EU)



x 1 (FOR :K002/K002-EU)



x 1（FOR:K001 ）



x 1（FOR:K001-EU ）



x 1（FOR:K002 ）



x 1（FOR:K002-EU ）

INSTRUCTIONS FOR USE

1. Adjustable Kettlebell Instructions

There are 7 weight increments (both in kg and lb) as below charts for kettlebell with different specifications.

KG	1.5	3	4.5	6	7.5	9	10.5
LB	3.5	7	10	13	16	19.5	22.5

KG	2	5	8	11	14	17	20
LB	5	11.5	18	24.5	31	37.5	44

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

2.Precautions For Use

Make sure the side with warning mark aligned with the groove of the base.



FIG.1

Must ensure the number aligned with the red marker point before lifting the kettlebell.



FIG.2

Place the kettlebell pieces from bottom to top according to NO.6 to NO.1 against the standard line on the side of the kettlebell. pieces.



FIG.3

3. How To Reset The Kettlebell

If the kettlebell cannot be rotated or put back to the base, do not forcibly turn the handle.

Follow these steps to reset the kettlebell.

STEP1



Remove the kettelbell from the base. Press these two reset points at the same time while rotate the kettlebell pieces to remove it.

STEP2



Put the hollow body back on the base, then turn the gear to the minimum.

STEP3

Then place the kettlebell pieces from bottom to top according to NO.6 to NO.1 against the standard line on the side of the kettlebell pieces.(FIG.3)

STEP4

Now you can use the kettlebell normally. Must ensure the number aligend with the red maker point before lifting the kettlebell.(FIG.1)

PRODUCT PARAMETER

Model	K001	K001-EU	K002	K002-EU
Main Color	BLACK			
Weight Control	Seven-gear Weight Adjustment			
Product Size(L×W×H)	209*209*319mm		256*256*360mm	
Net Weight	10.85kg		20.79kg	

* Products such as specifications, appearance, and design are subject to modification without prior notice.

Manufacturer: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Address: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.
Imported to AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australia
Imported to USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

EC	REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69, 60329 Frankfurt am Main.

UK	REP

YH CONSULTING LIMITED.
C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX



Technical Support and E-Warranty Certificate
www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

KETTLEBELLS

MODÈLE : K001 / K001-EU / K002 / K002-EU

Assistance technique et certificat de garantie
électronique www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

KETTLEBELLS

MODÈLE : K001/K001-EU



K002/K002-EU



Il s'agit de la notice d'utilisation d'origine. Veuillez lire attentivement toutes les instructions du manuel avant de l'utiliser. VEVOR se réserve le droit d'interpréter clairement notre manuel d'utilisation. L'apparence du produit dépend du produit que vous avez reçu. Veuillez nous excuser, nous ne vous informerons plus si des mises à jour technologiques ou logicielles sont disponibles sur notre produit.

Machine Translated by Google

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

AVERTISSEMENT:

Lisez ce document avant d'utiliser ce produit. Le non-respect de cette consigne peut entraîner entraîner des blessures graves.

Précautions d'assemblage

1. Assemblez uniquement selon ces instructions. Montage incorrect peut créer des dangers.
2. Portez des lunettes de sécurité homologuées ANSI et des gants de travail robustes pendant le montage.
3. Gardez la zone de montage propre et bien éclairée.
4. Gardez les spectateurs hors de la zone pendant le montage.
5. Ne vous réunissez pas si vous êtes fatigué ou sous l'influence de l'alcool, de drogues ou des médicaments.
6. Les capacités du produit s'appliquent aux produits correctement et complètement assemblés. produits uniquement.
7. Assemblez sur une surface plane, de niveau, dure et lisse capable de supporter en toute sécurité soutenir les Kettlebells.
8. Pour plus d'informations sur les pièces répertoriées ci-dessous pages, veuillez vous référer au schéma d'assemblage de ce manuel. Déballer et séparer toutes les pièces dans une zone de travail propre.

Machine Translated by Google

Précautions d'emploi

1. Utiliser uniquement comme prévu.
2. Inspectez avant chaque utilisation ; ne pas utiliser si des pièces sont desserrées ou endommagées.
3. Gardez les enfants et les animaux domestiques éloignés de la kettlebell.
4. La kettlebell ne peut pas être utilisée par plus d'une personne à la fois.
5. Arrêtez immédiatement l'exercice si vous présentez des symptômes anormaux tels que des étourdissements, des nausées ou une oppression thoracique surviennent. Consultez votre médecin immédiatement.
6. Ce produit est destiné à un usage domestique et commercial.
7. Vérifiez et testez régulièrement le mécanisme de verrouillage.
8. Ne laissez pas tomber la kettlebell au sol pour éviter d'endommager le produit ou blesser l'utilisateur.
9. N'essayez pas de démonter la kettle bell.
10. Réchauffez-vous avant utilisation.
11. Suivez les instructions de votre médecin avant de commencer tout exercice programme si vous avez une maladie cardiaque, une maladie pulmonaire, une hypertension artérielle, maladies infectieuses, anémie sévère, ostéoporose, arthrite, maladies musculaires et lésion ou inflammation des tissus mous.

CONSERVER CE MANUEL

Machine Translated by Google

LISTE DES PIÈCES



x 1 (POUR : K001/ K001-EU)



x 1 (POUR : K002/K002-EU))

)



x 1 (POUR : K001)



x 1 (POUR : K001-EU)



x 1 (POUR : K002)



x 1 (POUR : K002-EU)

Machine Translated by Google

MODE D'EMPLOI

1. Instructions pour la kettlebell réglable

Il existe 7 incréments de poids (en kg et en lb) comme indiqué ci-dessous pour kettlebell avec différentes spécifications.

KG	1,5	3	4.5	6	7.5	9	10.5
KG	3.5	7	10	13	16	19,5	22,5

KG	2	5	8	11	14	17	20
KG	5	11.5	18	24,5	31	37,5	44

*
Remarque : Étant donné que l'échelle est marquée par des arrondis, il peut y avoir des erreurs. dans le poids réel et le marquage de la balance.

2. Précautions d'emploi

Assurez-vous que le côté avec la marque d'avertissement est aligné avec la rainure du base.



FIG.1

Machine Translated by Google

Assurez-vous que le numéro est aligné avec le point marqueur rouge avant de soulever la kettlebell.



FIG.2

Placez les pièces de kettlebell de bas en haut conformément aux numéros 6 à 1 contre la ligne standard sur le côté de la kettlebell. pièces.



FIG.3

Machine Translated by Google

3. Comment réinitialiser la kettlebell

Si la kettlebell ne peut pas être tournée ou remise sur la base, ne la forcez pas.
tourner la poignée.

Suivez ces étapes pour réinitialiser la kettlebell.

ÉTAPE 1



Retirez la kettelbell de la base. Appuyez sur ces deux points de réinitialisation en même temps, faites tourner les pièces de la kettlebell pour les retirer.

Machine Translated by Google

ÉTAPE 2





Remettez le corps creux sur la base, puis tournez l'engrenage au minimum.

pièces.

ÉTAPE 3

Placez ensuite les pièces de kettlebell de bas en haut conformément aux numéros 6 à 1 contre la ligne standard sur le côté des pièces de kettlebell. (FIG.3)

ÉTAPE 4

Vous pouvez maintenant utiliser la kettlebell normalement. Assurez-vous que le numéro correspond au point rouge avant de soulever la kettlebell. (FIG.1)

Machine Translated by Google

PARAMÈTRE DU PRODUIT

Modèle	K001	K001-UE	K002	K002-UE
Couleur principale	NOIR			
Contrôle du poids	Réglage du poids à sept vitesses			
Taille du produit (L × l × H)	209*209*319mm		256*256*360mm	
Poids net	10,85 kg		20,79 kg	

*
Les produits tels que les spécifications, l'apparence et la conception sont sous réserve de modification sans préavis.

Machine Translated by Google

Fabricant : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

Adresse : Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, Baoshanqu, Shanghai 200000 CN.

Importé en Australie : SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australie

Importé aux États-Unis : Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Lieu, Rancho Cucamonga, CA 91730



E-CrossStu GmbH

Mainzer Landstr.69, 60329 Francfort-sur-le-Main.



YH CONSULTING LIMITÉE.

A/S YH Consulting Limited Bureau 147, Centurion Maison, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

Machine Translated by Google



Assistance technique et certificat de garantie
électronique www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

KETTLEBELLS

MODELL: K001 / K001-EU / K002 / K002-EU

Technischer Support und E-Garantie-Zertifikat
www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

KETTLEBELLS

MODELL: K001/K001-EU



K002/K002-EU



Dies ist die Originalanleitung. Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. VEVOR behält sich eine klare Auslegung unserer Bedienungsanleitung vor. Das Erscheinungsbild des Produkts richtet sich nach dem Produkt, das Sie erhalten haben. Bitte verzeihen Sie uns, dass wir Sie nicht erneut informieren, wenn es Technologie- oder Software-Updates für unser Produkt gibt.

Machine Translated by Google

SICHERHEITSHINWEISE

WARNUNG:

Lesen Sie dieses Material, bevor Sie dieses Produkt verwenden.

kann zu schweren Verletzungen führen.

Vorsichtsmaßnahmen bei der Montage

1. Die Montage muss gemäß dieser Anleitung erfolgen. Unsachgemäße Montage kann Gefahren verursachen.
2. Tragen Sie ANSI-zugelassene Schutzbrillen und strapazierfähige Arbeitshandschuhe bei der Montage.
3. Halten Sie den Versammlungsbereich sauber und gut beleuchtet.
4. Halten Sie während der Montage unbeteiligte Zuschauer vom Bereich fern.
5. Nicht montieren, wenn Sie müde sind oder unter dem Einfluss von Alkohol, Drogen oder oder Medikamente.
6. Die Produkteigenschaften gelten für ordnungsgemäß und vollständig montierte Nur Produkte.
7. Auf einer flachen, ebenen, harten und glatten Oberfläche montieren, die sicher Unterstützung der Kettlebells.
8. Weitere Informationen zu den im Folgenden aufgeführten Teilen finden Sie Seiten finden Sie im Montageplan dieses Handbuchs. Auspacken und trennen Sie alle Teile in einem sauberen Arbeitsbereich.

Machine Translated by Google

Vorsichtsmaßnahmen bei der Verwendung

1. Nur bestimmungsgemäß verwenden.
2. Vor jedem Gebrauch prüfen; nicht verwenden, wenn Teile lose oder beschädigt sind.
3. Halten Sie Kinder und Haustiere von der Kettlebell fern.
4. Die Kettlebell kann nicht von mehr als einer Person gleichzeitig verwendet werden.
5. Beenden Sie das Training sofort, wenn ungewöhnliche Symptome auftreten wie Schwindel, Übelkeit oder Engegefühl in der Brust auftreten. Konsultieren Sie Ihren Arzt sofort.
6. Dieses Produkt ist für den privaten und gewerblichen Gebrauch bestimmt.
7. Überprüfen und testen Sie den Verriegelungsmechanismus regelmäßig.
8. Lassen Sie die Kettlebell nicht auf den Boden fallen, um Schäden am Produkt zu vermeiden oder den Benutzer verletzen.
9. Versuchen Sie nicht, die Kettlebell auseinanderzunehmen.
10. Vor Gebrauch aufwärmen.
11. Befolgen Sie die Anweisungen Ihres Arztes, bevor Sie mit dem Training beginnen Programm, wenn Sie an einer Herzerkrankung, Lungenerkrankung, Bluthochdruck leiden, Infektionskrankheiten, schwere Anämie, Osteoporose, Arthritis, Muskel- und Weichteilschäden oder Entzündungen.

BEWAHREN SIE DIESES HANDBUCH AUF

Machine Translated by Google

TEILELISTE



x 1 (FÜR: K001/ K001-EU)



x 1 (FÜR : K002/K002-EU))

)



x 1 (FÜR: K001)



x 1 (FÜR: K001-EU)



x 1 (FÜR: K002)



x 1 (FÜR: K002-EU)

Machine Translated by Google

GEBRAUCHSANWEISUNG

1. Anleitung für verstellbare Kettlebells

Es gibt 7 Gewichtsabstufungen (in kg und lb) wie unten in den Tabellen für Kettlebell mit unterschiedlichen Spezifikationen.

KG	1.5	3	4.5	6	7.5	9	10.5
LB	3.5	7	10	13	16	19,5	22,5

KG	2	5	8	11	14	17	20
LB	5	11.5	18	24,5	31	37,5	44

* Bemerkung: Da die Skala durch Runden gekennzeichnet ist, kann es zu Fehlern kommen im eigentlichen Gewicht und der Skalenmarkierung.

2.Vorsichtsmaßnahmen für die Verwendung

Stellen Sie sicher, dass die Seite mit der Warnmarkierung mit der Nut des Base.



Abb.1

Machine Translated by Google

Vor dem Anheben der Kettlebell muss sichergestellt werden, dass die Zahl mit dem roten Markierungspunkt übereinstimmt.



Abb.2

Platzieren Sie die Kettlebell-Teile von unten nach oben gemäß Nr. 6 bis Nr. 1 entlang der Standardlinie an der Seite der Kettlebell. Teile.



Abb. 3

Machine Translated by Google

3. So setzen Sie die Kettlebell zurück

Wenn sich die Kettlebell nicht drehen oder zurück auf die Basis legen lässt,
Drehen Sie den Griff.

Befolgen Sie diese Schritte, um die Kettlebell zurückzusetzen.

SCHRITT 1



Nehmen Sie die Kettelbell von der Basis ab. Drücken Sie diese beiden Reset-Punkte
drehen Sie gleichzeitig die Kettlebell-Teile, um sie zu entfernen.

Machine Translated by Google

SCHRITT2





Setzen Sie den Hohlkörper wieder auf die Basis und drehen Sie dann den Gang auf das Minimum.

Stücke.

SCHRITT

3: Platzieren Sie dann die Kettlebell-Teile von unten nach oben gemäß Nr. 6 bis Nr. 1 an der Standardlinie an der Seite der Kettlebell-Teile. (ABB. 3)

SCHRITT4

Jetzt können Sie die Kettlebell normal verwenden. Achten Sie darauf, dass die Zahl mit dem roten Markierungspunkt übereinstimmt, bevor Sie die Kettlebell anheben. (Abb. 1)

Machine Translated by Google

PRODUKTPARAMETER

Modell	K001	K001-EU	K002	K002-EU
Hauptfarbe	SCHWARZ			
Gewichtskontrolle	Gewichtseinstellung mit sieben Gängen			
Produktgröße (L × B × H)	209*209*319 mm		256 x 256 x 360 mm	
Nettogewicht	10,85 kg		20,79 kg	

* Produkte wie Spezifikationen, Aussehen und Design sind Änderungen ohne vorherige Ankündigung vorbehalten.

Machine Translated by Google

Hersteller: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

Adresse: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, Baoshanqu, Shanghai 200000 CN.

Nach AUS importiert: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australien

Importiert in die USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Ort, Rancho Cucamonga, CA 91730

Vertreter der EG

E-CrossStu GmbH

Mainzer Landstr.69, 60329 Frankfurt am Main.

UK REP

YH CONSULTING LIMITED.

C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion Haus, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

Machine Translated by Google

Technischer Support und E-Garantie-Zertifikat
www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

KETTLEBELL

MODELLO:K001 / K001-EU / K002 / K002-EU

Supporto tecnico e certificato di garanzia
elettronica www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

KETTLEBELL

MODELLO: K001/K001-EU



K002/K002-UE



Questa è l'istruzione originale, si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni del manuale prima di utilizzare. VEVOR si riserva una chiara interpretazione del nostro manuale utente. L'aspetto del prodotto sarà soggetto al prodotto ricevuto. Vi preghiamo di perdonarci se non vi informeremo di nuovo se ci sono aggiornamenti tecnologici o software sul nostro prodotto.

Machine Translated by Google

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

AVVERTIMENTO:

Leggere questo materiale prima di utilizzare questo prodotto. La mancata osservanza di questa norma potrebbe provocare lesioni gravi.

Precauzioni di montaggio

1. Montare solo secondo queste istruzioni. Assemblaggio improprio può creare pericoli.
2. Indossare occhiali di sicurezza approvati ANSI e guanti da lavoro resistenti durante l'assemblaggio.
3. Mantenere l'area di assemblaggio pulita e ben illuminata.
4. Tenere gli astanti fuori dall'area durante l'assemblea.
5. Non riunirsi se si è stanchi o sotto l'effetto di alcol, droghe o farmaci.
6. Le capacità del prodotto si applicano a prodotti correttamente e completamente assemblati solo prodotti.
7. Montare su una superficie piana, livellata, dura e liscia in grado di sostenere in modo sicuro sostenendo i Kettlebell.
8. Per ulteriori informazioni sulle parti elencate di seguito pagine, fare riferimento allo schema di montaggio di questo manuale. Disimballare e separare tutte le parti in un'area di lavoro pulita.

Machine Translated by Google

Precauzioni d'uso

1. Utilizzare solo come previsto.
2. Ispezionare prima di ogni utilizzo; non utilizzare se alcune parti sono allentate o danneggiate.
3. Tenere bambini e animali domestici lontani dal kettlebell.
4. Il kettlebell non può essere utilizzato da più persone contemporaneamente.
5. Interrompere immediatamente l'esercizio fisico se si manifestano sintomi anomali come si verificano vertigini, nausea o senso di costrizione toracica. Consultare il medico immediatamente.
6. Questo prodotto è destinato all'uso domestico e commerciale.
7. Controllare e testare regolarmente il meccanismo di bloccaggio.
8. Non far cadere il kettlebell a terra per evitare di danneggiare il prodotto o ferire l'utente.
9. Non cercare di smontare il kettlebell.
10. Riscaldare prima dell'uso.
11. Seguire le istruzioni del medico prima di iniziare qualsiasi esercizio programma se soffri di malattie cardiache, malattie polmonari, pressione alta, malattie infettive, anemia grave, osteoporosi, artrite, malattie muscolari e danno o infiammazione dei tessuti molli.

SALVA QUESTO MANUALE

Machine Translated by Google

ELENCO DELLE PARTI



x 1 (PER:K001/ K001-EU)



x 1 (PER :K002/K002-EU))

)



x 1ÿPER:K001ÿ



x 1ÿPER:K001-EUÿ



x 1ÿPER:K002ÿ



x 1ÿPER:K002-EUÿ

Machine Translated by Google

ISTRUZIONI PER L'USO

1. Istruzioni per i kettlebell regolabili

Ci sono 7 incrementi di peso (sia in kg che in libbre) come di seguito riportato nelle tabelle per kettlebell con specifiche diverse.

KG	1.5	3	4.5	6	7.5	9	10.5
LIBBRE	3.5	7	10	13	16	19.5	22.5

KG	2	5	8	11	14	17	20
LIBBRE	5	11.5	18	24.5	31	37.5	44

* Nota: poiché la scala è contrassegnata dall'arrotondamento, potrebbero esserci degli errori nel peso effettivo e nella marcatura della bilancia.

2.Precauzioni per l'uso

Assicurarsi che il lato con il segno di avvertenza sia allineato con la scanalatura del base.



FIGURA 1

Machine Translated by Google

Prima di sollevare il kettlebell, assicurarsi che il numero sia allineato con il punto rosso.



FIGURA2

Posizionare i pezzi del kettlebell dal basso verso l'alto secondo i punti da N. 6 a N. 1, seguendo la linea standard sul lato del kettlebell.



FIGURA 3

Machine Translated by Google

3. Come resettare il kettlebell

Se il kettlebell non può essere ruotato o rimesso alla base, non forzarlo girare la maniglia.

Per resettare il kettlebell, seguire questi passaggi.

PASSO 1



Togliere il kettlebell dalla base. Premere questi due punti di reset contemporaneamente ruotare i pezzi del kettlebell per rimuoverlo.

Machine Translated by Google

PASSO 2





Riposizionare il corpo cavo sulla base, quindi ruotare l'ingranaggio al minimo.

pezzi.

FASE 3

Quindi posizionare i pezzi del kettlebell dal basso verso l'alto secondo i punti da N. 6 a N. 1 contro la linea standard sul lato dei pezzi del kettlebell. (FIG. 3)

PASSO4

Ora puoi usare il kettlebell normalmente. Devi assicurarti che il numero sia allineato con il punto rosso prima di sollevare il kettlebell. (FIG.1)

Machine Translated by Google

PARAMETRO PRODOTTO

Modello	K001	K001-UE	K002	K002-UE
Colore principale	NERO			
Controllo del peso	Regolazione del peso a sette marce			
Dimensioni del prodotto (L×W×H)	209*209*319mm		256*256*360mm	
Peso netto	10,85 kg		20,79 kg	

* Prodotti come specifiche, aspetto e design sono soggetto a modifiche senza preavviso.

Machine Translated by Google

Produttore: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Indirizzo: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, Baoshanqu, Shanghai 200000 CN.
Importato in AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD Nuovo Galles del Sud 2122 Australia

Importato negli USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Luogo, Rancho Cucamonga, CA 91730



E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69, 60329 Francoforte sul Meno.



CONSULENZA YH LIMITATA.
C/O YH Consulting Limited Ufficio 147, Centurion Casa, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, Modello TW18 4AX

Machine Translated by Google

Supporto tecnico e certificato di garanzia elettronica www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Pesas rusas

MODELO: K001 / K001-EU / K002 / K002-EU

Soporte técnico y certificado de garantía electrónica www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

Pesas rusas

MODELO: K001/K001-EU



K002/K002-UE



Estas son las instrucciones originales, lea atentamente todas las instrucciones del manual antes de utilizar el producto. VEVOR se reserva una interpretación clara de nuestro manual de usuario. La apariencia del producto estará sujeta al producto que recibió. Perdónenos por no informarle nuevamente si hay actualizaciones de tecnología o software en nuestro producto.

Machine Translated by Google

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

ADVERTENCIA:

Lea este material antes de utilizar este producto. De lo contrario, podría
provocar lesiones graves.

Precauciones de montaje

1. Realice el montaje únicamente de acuerdo con estas instrucciones. Montaje incorrecto
   Puede crear peligros.
2. Use gafas de seguridad aprobadas por ANSI y guantes de trabajo resistentes.
   Durante el montaje.
3. Mantenga el área de reunión limpia y bien iluminada.
4. Mantenga a los transeúntes fuera del área durante el montaje.
5. No se reúna si está cansado o bajo los efectos del alcohol o drogas.
   o medicación.
6. Las capacidades del producto se aplican a productos ensamblados de manera correcta y completa.
   Sólo productos.
7. Montar sobre una superficie plana, nivelada, dura y lisa capaz de soportar cargas de forma segura.
   apoyando las pesas rusas.
8. Para obtener información adicional sobre las piezas enumeradas a continuación,
   páginas, consulte el diagrama de ensamblaje de este manual.
   y separar todas las piezas en un área de trabajo limpia.

Machine Translated by Google

Precauciones de uso

1. Utilícelo únicamente según lo previsto.
2. Inspeccione antes de cada uso; no utilice si las piezas están sueltas o dañadas.
3. Mantenga a los niños y a las mascotas alejados de la pesa rusa.
4. La pesa rusa no puede ser utilizada por más de una persona al mismo tiempo.
5. Deje de hacer ejercicio inmediatamente si presenta síntomas anormales como:
   Si se presentan mareos, náuseas o sensación de opresión en el pecho, consulte a su médico.
   inmediatamente.
6. Este producto está destinado para uso doméstico y comercial.
7. Compruebe y pruebe periódicamente el mecanismo de bloqueo.
8. No deje caer la pesa rusa al suelo para evitar dañar el producto o
   lesionar al usuario.
9. No intente desmontar la pesa rusa.
10. Calentar antes de usar.
11. Siga las instrucciones de su médico antes de comenzar cualquier ejercicio.
    programa si tiene enfermedad cardíaca, enfermedad pulmonar, presión arterial alta,
    Enfermedades infecciosas, anemia grave, osteoporosis, artritis, enfermedades musculares y
    daño o inflamación de tejidos blandos.

GUARDE ESTE MANUAL

Machine Translated by Google

LISTA DE PIEZAS



x 1 (PARA: K001/ K001-EU)



x 1 (PARA :K002/K002-EU))

)



x 1 (PARA: K001)



x 1 (PARA: K001-EU)



x 1 (PARA: K002)



x 1 (PARA: K002-EU)

Machine Translated by Google

INSTRUCCIONES DE USO

1. Instrucciones para pesas rusas ajustables

Hay 7 incrementos de peso (tanto en kg como en lb) como se muestra en los gráficos siguientes.

pesa rusa con diferentes especificaciones.

Kilogramo	1.5	3	4.5	6	7.5	9	10.5
LB	3.5	7	10	13	16	19.5	22.5

Kilogramo	2	5	8	11	14	17	20
LB	5	11.5	18	24.5	31	37.5	44

*
Observación: Debido a que la escala está marcada por redondeo, puede haber errores.

en el peso real y marcado en escala.

2. Precauciones de uso

Asegúrese de que el lado con la marca de advertencia esté alineado con la ranura de la base.



Figura 1

Machine Translated by Google

Debe asegurarse de que el número esté alineado con el punto marcador rojo antes de levantar la pesa rusa.



Figura 2

Coloque las piezas de la pesa rusa de abajo a arriba de acuerdo con los números 6 a 1 contra la línea estándar en el costado de la pesa rusa.



Figura 3

Machine Translated by Google

3. Cómo reiniciar la pesa rusa

Si no es posible girar la pesa rusa o volver a colocarla en la base, no la fuerce.
gira la manija.

Siga estos pasos para reiniciar la pesa rusa.

PASO 1



Retire la pesa rusa de la base. Presione estos dos puntos de reinicio al mismo tiempo, gira las piezas de la pesa rusa para retirarla.

Machine Translated by Google

PASO 2





Vuelva a colocar el cuerpo hueco en la base y luego gire el engranaje al mínimo.

piezas.

PASO 3

Luego, coloque las piezas de pesas rusas de abajo a arriba de acuerdo con los números 6 a 1 contra la línea estándar en el costado de las piezas de pesas rusas. (FIG. 3)

PASO 4

Ahora puede utilizar la pesa rusa con normalidad. Debe asegurarse de que el número coincida con el punto rojo antes de levantar la pesa rusa. (FIG. 1)

Machine Translated by Google

PARÁMETRO DEL PRODUCTO

Modelo	K001	K001-UE	K002	K002-UE
Color principal	NEGRO			
Control de peso	Ajuste de peso de siete velocidades			
Tamaño del producto (L × An × Al)	209*209*319 mm		256*256*360 mm	
Peso neto	10,85 kilos		20,79 kilos	

* Productos como especificaciones, apariencia y diseño son Sujeto a modificaciones sin previo aviso.

Machine Translated by Google

Fabricante: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Dirección: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, Baoshanqu, Shanghai 200000 CN.
Importado a Australia: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD
Nueva Gales del Sur 2122 Australia
Importado a EE. UU.: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Lugar, Rancho Cucamonga, CA 91730



E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69, 60329 Fráncfort del Meno.



YH CONSULTING LIMITADA.
C/O YH Consulting Limited Oficina 147, Centurion Casa, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

Machine Translated by Google



Soporte técnico y certificado de garantía
electrónica www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

ODGŁOWNIKI KETTLEBELL

MODEL:K001 / K001-EU / K002 / K002-EU

Wsparcie techniczne i certyfikat gwarancji elektronicznej www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

MODEL: K001/K001-EU



K002/K002-EU



To jest oryginalna instrukcja, przed użyciem należy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje. VEVOR zastrzega sobie jasną interpretację naszej instrukcji obsługi. Wygląd produktu będzie zależał od produktu, który otrzymałeś. Prosimy o wybaczenie, że nie poinformujemy Cię ponownie, jeśli w naszym produkcie pojawią się jakiekolwiek aktualizacje technologiczne lub oprogramowania.

Machine Translated by Google

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

OSTRZEŻENIE:

Przeczytaj ten materiał przed użyciem tego produktu. Nieprzestrzeganie tego może spowodować poważne obrażenia.

Środki ostrożności podczas montażu

1. Montaż należy wykonywać wyłącznie zgodnie z niniejszą instrukcją. Nieprawidłowy montaż może stwarzać zagrożenie.
2. Noś okulary ochronne zatwierdzone przez ANSI i wytrzymałe rękawice robocze. w trakcie montażu.
3. Utrzymuj miejsce zgromadzenia w czystości i zapewnij dobre oświetlenie.
4. Podczas montażu nie dopuszczaj osób postronnych na teren montażu.
5. Nie wchodź na zebranie, jeśli jesteś zmęczony lub znajdujesz się pod wpływem alkoholu, narkotyków lub narkotyków. lub leków.
6. Możliwości produktu odnoszą się do produktu prawidłowo i całkowicie zmontowanego tylko produkty.
7. Montaż należy wykonać na płaskiej, równej, twardej i gładkiej powierzchni, która będzie bezpieczna. wspierający Kettlebells.
8. Aby uzyskać dodatkowe informacje dotyczące części wymienionych poniżej, strony, zapoznaj się ze schematem montażu w tym podręczniku. Rozpakuj i oddziel wszystkie części w czystym miejscu pracy.

Machine Translated by Google

Stosuj środki ostrożności

1. Używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.

2. Przed każdym użyciem należy przeprowadzić kontrolę. Nie należy używać produktu, jeśli jakieś części są luźne lub uszkodzone.

3. Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od odważnika kettlebell.

4. Z odważnika kettlebell nie może korzystać więcej niż jedna osoba jednocześnie.

5. Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeśli zauważysz jakiekolwiek nietypowe objawy, takie jak:
zawroty głowy, nudności lub ucisk w klatce piersiowej. Skonsultuj się z lekarzem
natychmiast.

6. Produkt przeznaczony jest do użytku domowego i komercyjnego.

7. Regularnie sprawdzaj i testuj mechanizm blokujący.

8. Nie upuszczaj odważnika kettlebell na ziemię, aby uniknąć uszkodzenia produktu lub
zranić użytkownika.

9. Nie próbuj rozmontowywać odważnika kettlebell.

10. Przed użyciem należy rozgrzać.

11. Przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń należy postępować zgodnie z zaleceniami lekarza.
program, jeśli masz chorobę serca, płuc, wysokie ciśnienie krwi,
choroby zakaźne, ciężka anemia, osteoporoza, zapalenie stawów, mięśni i
uszkodzenie lub stan zapalny tkanek miękkich.

ZAPISZ TĘ INSTRUKCJĘ

Machine Translated by Google

LISTA CZĘŚCI



x 1 (DLA: K001/ K001-EU)



x 1 (DLA : K002/K002-EU)

)



x 1 (DLA: K001)



x 1 (DLA: K001-EU)



x 1 (DLA: K002)



x 1 (DLA: K002-EU)

Machine Translated by Google

INSTRUKCJA UŻYCIA

1. Instrukcje dotyczące regulowanych odważników kulowych

Istnieje 7 przyrostów wagi (zarówno w kg, jak i funtach), jak pokazano na poniższych wykresach.

kettlebell o różnych specyfikacjach.

KG	1,5	3	4.5	6	7,5	9	10,5
LB	3.5	7	10	13	16	19,5	22,5

KG	2	5	8	11	14	17	20
LB	5	11.5	18	24,5	31	37,5	44

*
Uwaga: Ponieważ skala jest oznaczona zaokrągleniami, mogą występować błędy

w rzeczywistej wadze i oznaczeniu skali.

2.Środki ostrożności dotyczące stosowania

Upewnij się, że strona ze znakiem ostrzegawczym jest wyrównana z rowkiem

opierać.



Rys.1

Machine Translated by Google

Przed podniesieniem odważnika kettlebell należy upewnić się, że liczba jest wyrównana z czerwonym punktem znacznika.



Rys.2

Ułóż elementy odważnika kettlebell od dołu do góry zgodnie z punktami 6–1, wzdłuż standardowej linii na boku odważnika kettlebell.



Rys.3

Machine Translated by Google

3. Jak zresetować odważnik kulowy

Jeżeli nie można obrócić odważnika kettlebell lub odłożyć go z powrotem na podstawę, nie należy tego robić na siłę.
przekręć klamkę.

Aby zresetować odważnik kettlebell, wykonaj poniższe czynności.

KROK 1



Zdejmij kettelbell z podstawy. Naciśnij te dwa punkty resetowania jednocześnie obracając elementy odważnika kettlebell, aby go wyjąć.

Machine Translated by Google

KROK 2





Umieść pusty korpus z powrotem na podstawie, a następnie ustaw przekładnię na minimum.

sztuki.

KROK 3

Następnie umieść elementy odważnika kettlebell od dołu do góry zgodnie z pkt. 6–1, wzdłuż linii standardowej znajdującej się z boku elementów odważnika kettlebell. (RYC. 3)

KROK 4

Teraz możesz normalnie używać odważnika kettlebell. Musisz upewnić się, że liczba jest wyrównana z czerwonym punktem znacznika przed podniesieniem odważnika kettlebell. (RYC.1)

Machine Translated by Google

PARAMETR PRODUKTU

Model	K001	K001-UE	K002	K002-UE
Kolor główny	CZARNY			
Kontrola wagi	Siedmiobiegowa regulacja ciężaru			
Wymiary produktu (dł. × szer. × wys.)	209*209*319mm		256*256*360 mm	
Masa netto	10,85 kg		20,79 kg	

* Produkty takie jak specyfikacje, wygląd i projekt są

Zastrzega się możliwość zmian bez wcześniejszego powiadomienia.

Machine Translated by Google

Producent: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

Adres: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, Baoshanqu, Szanghaj 200000 CN.

Importowane do AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australia

Importowane do USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Miejsce, Rancho Cucamonga, CA 91730

Przedstawiciel UE	E-CrossStu GmbH Mainzer Landstr.69, 60329 Frankfurt nad Menem.
REP WIELKIEJ BRYTANII	YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Biuro 147, Centurion Dom, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

Machine Translated by Google



Wsparcie techniczne i certyfikat gwarancji elektronicznej www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Kettlebells

MODEL: K001 / K001-EU / K002 / K002-EU

Technische ondersteuning en e-garantiecertificaat

www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

Kettlebells

MODEL: K001/K001-EU **K002/K002-EU**





Dit is de originele instructie, lees alle handleidingen zorgvuldig door voordat u het product gebruikt. VEVOR behoudt zich een duidelijke interpretatie van onze gebruikershandleiding voor. Het uiterlijk van het product is afhankelijk van het product dat u hebt ontvangen. Vergeef ons dat we u niet opnieuw zullen informeren als er technologie- of software-updates voor ons product zijn.

Machine Translated by Google

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

WAARSCHUWING:

Lees dit materiaal voordat u dit product gebruikt. Als u dit niet doet, kan dit leiden tot: ernstig letsel tot gevolg hebben.

Voorzorgsmaatregelen bij de montage

1. Monteer alleen volgens deze instructies. Onjuiste montage kan gevaren opleveren.
2. Draag een door ANSI goedgekeurde veiligheidsbril en stevige werkhandschoenen tijdens de montage.
3. Zorg ervoor dat de verzamelplaats schoon en goed verlicht is.
4. Houd omstanders uit de buurt tijdens de montage.
5. Kom niet bijeen als u moe bent of onder invloed van alcohol of drugs. of medicatie.
6. De producteigenschappen gelden voor correct en volledig gemonteerde producten. alleen producten.
7. Monteer op een vlak, egaal, hard en glad oppervlak dat veilig kan worden gebruikt ter ondersteuning van de Kettlebells.
8. Voor aanvullende informatie over de onderdelen die in de volgende lijst staan vermeld, pagina's, raadpleeg dan het montageschema van deze handleiding. Uitpakken en scheid alle onderdelen in een schone werkruimte.

Machine Translated by Google

Gebruik voorzorgsmaatregelen

1. Alleen gebruiken zoals bedoeld.
2. Controleer het apparaat voor elk gebruik. Gebruik het niet als er onderdelen loszitten of beschadigd zijn.
3. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de kettlebell.
4. De kettlebell kan niet door meer dan één persoon tegelijk worden gebruikt.
5. Stop onmiddellijk met sporten als er abnormale symptomen optreden, zoals:
   duizeligheid, misselijkheid of een beklemd gevoel op de borst optreden. Raadpleeg uw arts onmiddellijk.
6. Dit product is bedoeld voor thuis- en commercieel gebruik.
7. Controleer en test het vergrendelingsmechanisme regelmatig.
8. Laat de kettlebell niet op de grond vallen om schade aan het product te voorkomen of
   de gebruiker verwonden.
9. Probeer de kettlebell niet uit elkaar te halen.
10. Opwarmen voor gebruik.
11. Volg de instructies van uw arts op voordat u met een oefening begint
    programma als u een hartaandoening, longaandoening, hoge bloeddruk heeft,
    infectieziekte, ernstige bloedarmoede, osteoporose, artritis, spier- en
    schade aan zacht weefsel of ontsteking.

BEWAAR DEZE HANDLEIDING

Machine Translated by Google

ONDERDELENLIJST



x 1 (VOOR:K001/ K001-EU)



x 1 (VOOR : K002/K002-EU))

)



x 1 (VOOR: K001)



x 1 (VOOR: K001-EU)



x 1 (VOOR: K002)



x 1 (VOOR: K002-EU)

Machine Translated by Google

GEBRUIKSAANWIJZING

1. Verstelbare Kettlebell-instructies

Er zijn 7 gewichtsverhogingen (zowel in kg als in lb) zoals in onderstaande grafieken voor kettlebell met verschillende specificaties.

KG	1.5	3	4.5	6	7.5	9	10.5
LB	3.5	7	10	13	16	19.5	22.5

KG	2	5	8	11	14	17	20
LB	5	11.5	18	24.5	31	37.5	44

* Opmerking: Omdat de schaal is afgerond, kunnen er fouten optreden in het werkelijke gewicht en de schaalaanduiding.

2. Voorzorgsmaatregelen voor gebruik

Zorg ervoor dat de zijde met het waarschuwingsmerkteken is uitgelijnd met de groef van de baseren.



AFBEELDING.1

Machine Translated by Google

Zorg ervoor dat het getal op één lijn ligt met het rode markeerpunt voordat u de kettlebell optilt.



AFBEELDING 2

Plaats de kettlebell-onderdelen van onder naar boven volgens nr. 6 tot en met nr. 1 tegen de standaardlijn aan de zijkant van de kettlebell-onderdelen.



AFBEELDING.3

Machine Translated by Google

3. Hoe reset je de Kettlebell

Als de kettlebell niet gedraaid of terug op de basis gezet kan worden, forceer hem dan niet. draai aan de hendel.

Volg deze stappen om de kettlebell te resetten.

STAP1



Haal de kettelbell uit de basis. Druk op deze twee resetpunten Draai tegelijkertijd de kettlebell-onderdelen om ze te verwijderen.

Machine Translated by Google

STAP 2





Plaats het holle lichaam terug op de basis en draai het tandwiel naar de minimumstand.

stukken.

STAP 3

Plaats vervolgens de kettlebell-stukken van onder naar boven volgens NR. 6 tot NR. 1 tegen de standaardlijn aan de zijkant van de kettlebell-stukken. (FIG. 3)

STAP 4

Nu kunt u de kettlebell normaal gebruiken. Zorg ervoor dat het nummer overeenkomt met het rode makerpunt voordat u de kettlebell optilt. (FIG.1)

Machine Translated by Google

PRODUCTPARAMETER

Model	K001	K001-EU	K002	K002-EU
Hoofdkleur	ZWART			
Gewichtscontrole	Gewichtsaanpassing met zeven versnellingen			
Productafmetingen (L×B×H)	209*209*319mm		256*256*360mm	
Netto gewicht	10,85 kg		20,79 kg	

* Producten zoals specificaties, uiterlijk en ontwerp zijn

Onder voorbehoud van wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving.

Machine Translated by Google

Fabrikant: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

Adres: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, Baoshanqu, Shanghai 200000 CN.

Geïmporteerd naar AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australië

Geïmporteerd naar de VS: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Plaats, Rancho Cucamonga, CA 91730

EC-REP

E-CrossStu GmbH

Mainzer Landstr.69, 60329 Frankfurt am Main.

VK REP

YH CONSULTING LIMITED.

C/O YH Consulting Limited Kantoor 147, Centurion Huis, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

Machine Translated by Google

Technische ondersteuning en e-garantiecertificaat www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

KETTLEBELLS

MODELL:K001 / K001-EU / K002 / K002-EU

Teknisk support och e-garanticertifikat
www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

KETTLEBELLS

MODELL: K001/K001-EU



K002/K002-EU



Detta är den ursprungliga instruktionen, läs alla instruktioner noggrant innan du använder den. VEVOR reserverar sig för en tydlig tolkning av vår användarmanual. Utseendet på produkten är beroende av den produkt du fått. Ursäkta oss att vi inte kommer att informera dig igen om det finns någon teknik eller mjukvaruuppdateringar på vår produkt.

Machine Translated by Google

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

VARNING:

Läs detta material innan du använder denna produkt. Underlåtenhet att göra det kan resultera i allvarlig skada.

Försiktighetsåtgärder vid montering

1. Montera endast enligt dessa instruktioner. Felaktig montering kan skapa faror.
2. Bär ANSI-godkända skyddsglasögon och kraftiga arbetshandskar under monteringen.
3. Håll monteringsområdet rent och väl upplyst.
4. Håll åskådare borta från området under monteringen.
5. Sätt dig inte ihop om du är trött eller påverkad av alkohol, droger eller medicinering.
6. Produktens egenskaper gäller för korrekt och fullständigt monterade endast produkter.
7. Montera på en plan, jämn, hård och slät yta som kan säkert stödjer Kettlebells.
8. För ytterligare information om delarna som anges nedan sidorna, se monteringsdiagrammet i denna manual. Packa upp och separera alla delar i ett rent arbetsområde.

Machine Translated by Google

Använd försiktighetsåtgärder

1. Använd endast på avsett sätt.
2. Inspektera före varje användning; Använd inte om delar är lösa eller skadade.
3. Håll barn och husdjur borta från kettlebellen.
4. Vattenkokaren kan inte användas av mer än en person samtidigt.
5. Sluta träna omedelbart om några onormala symtom som t.ex
   yrsel, illamående eller tryck över bröstet förekommer. Rådfråga din läkare
   omedelbart.
6. Denna produkt är avsedd för hem- och kommersiell användning.
7. Kontrollera och testa låsmekanismen regelbundet.
8. Tappa inte kettlebellen till marken för att undvika skada på produkten eller
   skada användaren.
9. Försök inte att ta isär vattenkokaren.
10. Värm upp före användning.
11. Följ din läkares instruktioner innan du börjar träna
    program om du har hjärtsjukdom, lungsjukdom, högt blodtryck,
    infektionssjukdomar, svår anemi, benskörhet, artrit, muskel- och
    mjukvävnadsskada eller inflammation.

SPARA DENNA MANUAL

Machine Translated by Google

DELLISTA



x 1 (FÖR:K001/ K001-EU)



x 1 (FÖR :K002/K002-EU))

)



x 1ÿFÖR:K001ÿ



x 1ÿFÖR:K001-EUÿ



x 1ÿFÖR:K002ÿ



x 1ÿFÖR:K002-EUÿ

Machine Translated by Google

BRUKSANVISNING

1. Instruktioner för justerbar Kettlebell

Det finns 7 viktsteg (både i kg och lb) enligt nedanstående diagram för kettlebell med olika specifikationer.

KG	1.5	3	4.5	6	7.5	9	10.5
LB	3.5	7	10	13	16	19.5	22.5

KG	2	5	8	11	14	17	20
LB	5	11.5	18	24.5	31	37,5	44

* Anmärkning: Eftersom skalan är markerad med avrundning kan det förekomma fel i själva vikt- och vågmarkeringen.

2. Försiktighetsåtgärder för användning

Se till att sidan med varningsmärket är i linje med spåret på bas.



FIG.1

Machine Translated by Google

Måste se till att siffran är i linje med den röda markören innan du lyfter kettlebellen.



FIG.2

Placera kettlebellbitarna från botten till toppen enligt NO.6 till NO.1 mot standardlinjen på sidan av kettlebellen. bitar.



FIG.3

Machine Translated by Google

3. Hur man återställer Kettlebell

Om kettlebellen inte kan roteras eller ställas tillbaka till basen, gör inte tvång vrid på handtaget.

Följ dessa steg för att återställa kettlebellen.

STEG1



Ta bort kettelbellen från basen. Tryck på dessa två återställningspunkter samtidigt som du roterar kettlebell-bitarna för att ta bort den.

Machine Translated by Google

STEG 2





Sätt tillbaka den ihåliga kroppen på basen och vrid sedan växeln till minimum.

bitar.

STEG 3

Placera sedan kettlebellbitarna nedifrån och upp enligt NO.6 till NO.1 mot standardlinjen på sidan av kettlebellbitarna.(FIG.3)

STEG 4

Nu kan du använda kettlebellen normalt. Måste se till att numret stämmer överens med den röda framställningspunkten innan du lyfter kettlebellen.(FIG.1)

Machine Translated by Google

PRODUKTPARAMETER

Modell	K001	K001-EU	K002	K002-EU
Huvudfärg	SVART			
Viktkontroll	Sju-växlad viktjustering			
Produktstorlek (L×B×H)	209*209*319 mm		256*256*360 mm	
Nettovikt	10,85 kg		20,79 kg	

* Produkter som specifikationer, utseende och design är kan ändras utan föregående meddelande.

Machine Translated by Google

Tillverkare: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

Adress: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, Baoshanqu, Shanghai 200000 CN.

Importerad till AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australien

Importerad till USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730



E-CrossStu GmbH

Mainzer Landstr.69, 60329 Frankfurt am Main.



YH CONSULTING LIMITED.

C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

Machine Translated by Google

Teknisk support och e-garanticertifikat
www.vevor.com/support