BEFORE YOU BEGIN / ZANIM ZACZNIESZ / BEVOR SIE BEGINNEN

ENG Thank you for selecting the Adjustable dumbbells. For your safety and benefit, read this manual carefully before using the machine.
PL Dziękujemy za wybór regulowanych hantli. Dla własnego bezpieczeństwa i wygody, przed użyciem urządzenia należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję.
DE Vielen Dank, dass Sie sich für die verstellbaren Hanteln entschieden haben. Zu Ihrer Sicherheit und für Ihren optimalen Trainingserfolg lesen Sie diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät benutzen.

IMPORTANT SAFETY NOTICE / *INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA*
WICHTIGER SICHERHEITSHINWEIS

PRECAUTIONS / ŚRODKI OSTROŻNOŚCI / VORSICHTSMASSNAHMEN

This exercise equipment is built for optimum safety. However, certain precautions apply whwnever 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 PHYSICIAN 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 damages 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 mechine 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.

Ten sprzęt do ćwiczeń został zaprojektowany z myślą o optymalnym bezpieczeństwie. Należy jednak zachować pewne środki ostrożności podczas korzystania z niego. Przed montażem lub uruchomieniem urządzenia należy przeczytać całą instrukcję obsługi. W szczególności należy przestrzegać następujących środków ostrożności:
1. Dzieci i zwierzęta domowe powinny być zawsze trzymane z dala od urządzenia. NIE WOLNO pozostawiać dzieci bez opieki w pomieszczeniu, w którym znajduje się sprzęt. 2. Z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba na raz.3. Jeśli u użytkownika wystąpią zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej lub inne nietypowe objawy, należy natychmiast przerwać trening. NALEŻY NATYCHMIAST SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM. 4. Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego i nie nadaje się do użytku komercyjnego. 5. Przed każdym użyciem należy sprawdzić urządzenie. Nie należy używać hantli z zużytymi lub uszkodzonymi częściami.6. Okresowo sprawdzać i testować mechanizm blokujący. 7. Nigdy nie należy upuszczać hantli swobodnie na ziemię, ponieważ może to spowodować uszkodzenie produktu lub obrażenia użytkownika. 8. Nie próbuj demontować hantli. 9. Przed użyciem maszyny do ćwiczeń zawsze wykonaj ćwiczenia rozciągające, aby się dobrze rozgrzać. 10. Nigdy nie używaj maszyny, jeśli nie działa ona prawidłowo.11. Zaleca się obecność osoby asekurującej podczas ćwiczeń.

Dieses Trainingsgerät ist auf maximale Sicherheit ausgelegt. Dennoch sind bei der Benutzung stets bestimmte Vorsichtsmaßnahmen zu beachten. Lesen Sie die gesamte Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät montieren oder in Betrieb nehmen. Beachten Sie insbesondere die folgenden Sicherheitshinweise:
1. Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit vom Gerät fern. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt im selben Raum wie das Gerät. 2. Das Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden. 3. Sollten Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere ungewöhnliche Symptome auftreten, beenden Sie das Training sofort. Suchen Sie umgehend einen Arzt auf. 4. Dieses Produkt ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Einsatz geeignet. 5. Überprüfen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch. Verwenden Sie keine Hantel mit abgenutzten oder beschädigten Teilen. 6. Überprüfen und testen Sie regelmäßig den Verriegelungsmechanismus. 7. Lassen Sie das Gerät niemals fallen, da dies das Produkt beschädigen oder zu Verletzungen führen kann. 8. Versuchen Sie nicht, die Hantel auseinanderzunehmen. 9. Führen Sie vor der Benutzung des Geräts immer Dehnübungen zum Aufwärmen durch. 10. Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert. 11. Es wird empfohlen, während des Trainings einen Trainingspartner hinzuzuziehen.

ENG WARNING: Before beginning anyexercise program, consult your physician. This is especially important for indyviduals 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 the instructions.
PL OSTRZEŻENIE: Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35. roku życia lub osób z istniejącymi problemami zdrowotnymi. Przed użyciem sprzętu fitness należy przeczytać wszystkie instrukcje. Producent nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała ani szkody materialne poniesione w wyniku użytkowania tego produktu. Zachowaj instrukcję.
DE WARNUNG: Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder mit Vorerkrankungen. Lesen Sie vor der Benutzung von Fitnessgeräten alle Anweisungen sorgfältig durch. Für Personen- oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Produkts entstehen, wird keine Haftung übernommen. Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung auf.

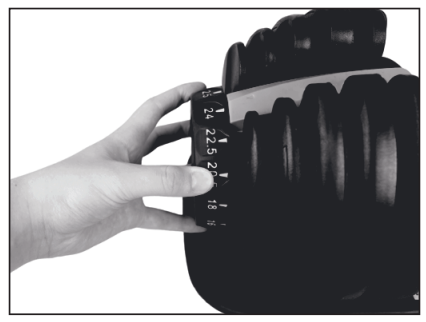
DUMBBELL INFORMATION / *INFORMACJE O HANTLACH* / INFORMATIONEN ZU HANTELN

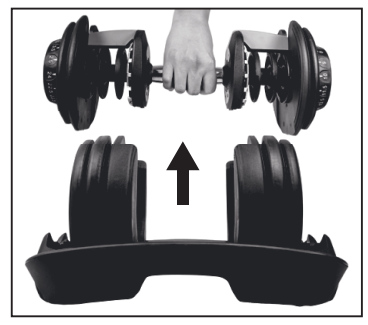
ENG 1. The adjustable dumbbell has weight increments from 2.5KG to 24KG or 5KG to 40KG. Please see the following chart which outlines the exact increments.
PL 1. Regulowany hantel ma zakres wagowy od 2,5 kg do 24 kg lub od 5 kg do 40 kg. Dokładne wartości wagowe przedstawiono w poniższej tabeli.
DE 1. Die verstellbare Hantel hat Gewichtsstufen von 2,5 kg bis 24 kg bzw. 5 kg bis 40 kg. Die genauen Gewichtsstufen entnehmen Sie bitte der folgenden Tabelle.

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

2. To property 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 2.5KG or 5KG is just the handle without any weight plates.
2. Aby prawidłowo wybrać żądany ciężar, należy obrócić oba pokrętła regulacyjne tak, aby żądany ciężar był wyrównany ze strzałką pośrodku. Następnie należy pociągnąć uchwyt prosto do góry, co spowoduje zdjęcie uchwytu i wybranych ciężarków z podstawy. Uwaga: 2,5 kg lub 5 kg to tylko uchwyt bez ciężarków.
2. Um das gewünschte Gewicht einzustellen, drehen Sie beide Einstellknöpfe so, dass das gewünschte Gewicht mit dem Pfeil in der Mitte übereinstimmt. Ziehen Sie dann einfach den Griff gerade nach oben. Dadurch werden der Griff und die ausgewählten Gewichtsscheiben von der Basis entfernt. Bitte beachten Sie: 2,5 kg oder 5 kg sind nur der Griff ohne Gewichtsscheiben.





3. 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.
3. Uchwyt hantli i talerze obciążeniowe są symetryczne, dlatego uchwyt można umieścić dowolnym końcem w stronę użytkownika, pod warunkiem, że na obu końcach zostanie wybrane takie samo obciążenie.
3. Der Hantelgriff und die Gewichtsscheiben sind symmetrisch, daher können Sie den Griff mit beiden Enden zum Benutzer zeigend einsetzen, solange an beiden Enden das gleiche Gewicht gewählt wird.

TROUBLE SHOOTING / ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW / FEHLERBEHEBUNG

Problem: Adjustment knob will not tum while handle is in base. Answer: a)Ensure the handle is fully depressed into the dumbbell base. If not fully depressed, the locking mechanism will not be relased. 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 2.5kg or 5lb. b) Make sure all weight plates have the selection tongue facing away from dumbbell grip.

Problem: Pokrętło regulacyjne nie obraca się, gdy uchwyt znajduje się w podstawie.
Odpowiedź: a) Upewnij się, że uchwyt jest całkowicie wciśnięty w podstawę hantli. Jeśli nie jest całkowicie wciśnięty, mechanizm blokujący nie zostanie zwolniony. b) Sprawdź, czy którykolwiek z ciężarków został włożony do podstawy odwrotnie. Wszystkie ciężarki muszą mieć język wyboru skierowany na zewnątrz uchwytu. Problem: Uchwyt hantli nie wsuwa się do podstawy, gdy żadne ciężarki nie są włożone.Odpowiedź: a) Upewnij się, że oba pokrętła regulacyjne są ustawione bezpośrednio na 2,5 kg lub 5 funtów. b) Upewnij się, że wszystkie ciężarki mają język wyboru skierowany na zewnątrz uchwytu hantli.

Problem: Der Verstellknopf lässt sich nicht drehen, wenn der Griff in der Basis steckt. Lösung: a) Stellen Sie sicher, dass der Griff vollständig in die Hantelbasis eingerastet ist. Andernfalls wird der Verriegelungsmechanismus nicht gelöst. b) Prüfen Sie, ob Gewichtsscheiben falsch herum in die Basis eingesetzt wurden. Die Auswahlzunge aller Gewichtsscheiben muss vom Griff weg zeigen. Problem: Der Hantelgriff lässt sich nicht in die Basis einsetzen, wenn keine Gewichtsscheiben ausgewählt sind. Lösung: a) Stellen Sie sicher, dass beide Verstellknöpfe direkt auf 2,5 kg (5 lb) eingestellt sind. b) Stellen Sie sicher, dass die Auswahlzunge aller Gewichtsscheiben vom Hantelgriff weg zeigt.

NOTE: Please read all instruction carefully before using this product

UWAGA: Przed użyciem produktu należy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje

ACHTUNG: Bitte lesen Sie vor der Verwendung dieses Produkts alle Anweisungen sorgfältig durch.

Safety Notice
Informacje dotyczące bezpieczeństwa
Sicherheitshinweis

Assembly Instruction
Instrukcja montażu
Montageanleitung

Retain This Manual for Reference.
Zachowaj tę instrukcję do wglądu.
Bewahren Sie dieses Handbuch zum Nachschlagen auf.

Owner's manual
Instrukcja obsługi
Bedienungs-anleitung

STRONG ATHLETIX PRO SERIES

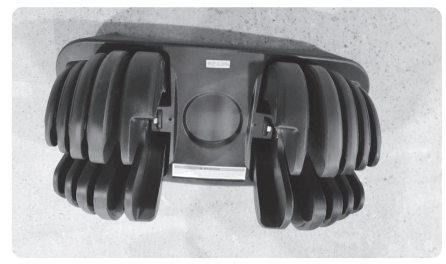
Adjustable dumbbells
Regulowane hantle
Verstellbare Hanteln

SHUFT

STG24X PRO SERIES

AMLEX

ENG Place the piece according to the size / *PL Ułóż element zgodnie z rozmiarem* / DE Platzieren Sie das Teil entsprechend der Größe.



ENG Press and hold the white switch, and then hold the switch, rotate the adjustment disk to the minimum number, the dumbbell piece will automatically fall off.
PL Naciśnij i przytrzymaj biały przełącznik, a następnie, przytrzymując przełącznik, obróć tarczę regulacyjną do minimalnej liczby, część hantli automatycznie spadnie.
DE Drücken und halten Sie den weißen Schalter und drehen Sie dann, während Sie den Schalter gedrückt halten, die Einstellscheibe auf die minimale Zahl. Das Hantelteil fällt automatisch ab.

ENG Separate the dumbbell handle from the base when the card and the 2-side adjustment disc do not rotate.
PL Odłącz uchwyt hantli od podstawy, gdy karta i dwustronna tarcza regulacyjna nie obracają się.
DE Trennen Sie den Hantelgriff vom Sockel, wenn sich die Karte und die zweiseitige Verstellscheibe nicht drehen.