



SGR18 PRO SET 3W1 ZESTAW CIĘŻARÓW
SGR18 PRO SET 3IN1 SET DUMBBELL
SGR18 PRO SET SADA ČINEK 3V1
SGR18 PRO SET MIT GEWICHTEN 3-IN-1



PL INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

EN MANUAL INSTRUCTION

CZ NÁVOD K OBSLUZE

DE BEDIENUNGSANLEITUNG

Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa

- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od hantli.
- Z tego produktu nie może korzystać więcej niż jedna osoba na raz.
- Jeśli wystąpią jakiegokolwiek nietypowe objawy, takie jak zawroty głowy, nudności lub ucisk w klatce piersiowej, należy natychmiast przerwać ćwiczenia. Natychmiast skonsultuj się z lekarzem.
- Ten produkt jest przeznaczony do użytku domowego.
- Sprawdź przed użyciem. Nie używaj hantli, których części są zużyte lub uszkodzone.
- Regularnie sprawdzaj i testuj mechanizm blokujący.
- Nie upuszczaj hantli na ziemię, aby uniknąć uszkodzenia produktu lub obrażeń użytkownika.
- Nie próbuj rozbierać hantli na części
- Rozgrzej się przed użyciem.
- Nie obracaj uchwytu na siłę, gdy nie działa.

Uwaga

Postępuj zgodnie z instrukcjami lekarza przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń, jeśli cierpisz na chorobę serca, chorobę płuc, wysokie ciśnienie krwi, chorobę zakaźną, ciężką anemię, osteoporozę, zapalenie stawów, uszkodzenie lub zapalenie mięśni i tkanek miękkich.

Instrukcje konserwacji sprzętu:

Właściwe użytkowanie produktu może wydłużyć jego żywotność.

Nieuniknione jest, że części po dłuższym użytkowaniu poluzują się. Dlatego należy regularnie sprawdzać części, aby uniknąć ich uszkodzenia i obrażeń ciała.

Proszę utrzymywać sprzęt w czystości przed i po użyciu. Wytrzyj ciepłą wodą z mydłem i wysusz w chłodnym miejscu.

Trzymaj sprzęt poza zasięgiem dzieci.

Dla własnego bezpieczeństwa prosimy o dokładne zapoznanie się z niniejszą instrukcją przed użyciem produktu.

Wprowadzenie do produktów

Model ze sztangą: Istnieje 12 przyrostów ciężaru (zarówno w kg, jak i w funtach), jak pokazano w poniższej tabeli

KG	2	4	6.5	7.5	8.5	9.5	11.5	13	14	15	17	19
LB	4.5	9	14	16	18	21	25.5	29	31	33	38	43

Model z hantlami: Istnieje 12 przyrostów ciężaru (zarówno w kg, jak i w funtach), jak w poniższej tabeli

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

Model Kettlebell: Istnieje 12 przyrostów ciężaru (zarówno w kg, jak i w funtach), jak w poniższej tabeli.

KG	1	2	3	3.5	4	5	6	6.5	7	7.5	8.5	10
LB	2	4	7	8	9	10.5	12.5	14	15	16	19	21

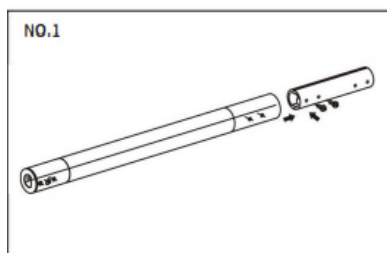
Uwaga: Ponieważ waga jest oznaczona w sposób zaokrąglony, mogą wystąpić błędy w rzeczywistej wadze i oznaczeniu skali.

1. Hantle wymagają regulacji przy użyciu oryginalnej podstawy. Umieszczając hantle z powrotem na podstawie, upewnij się, że każdy arkusz hantli jest dopasowany do odpowiedniego rowka w podstawie (RYS.2).
2. Przed podniesieniem hantla obróć uchwyt, aby ustawić żądaną wagę w pozycji wskaźnika trójkąta (RYS. 1), w przeciwnym razie istnieje ryzyko upuszczenia arkusza hantli.
3. Przed podniesieniem hantli należy upewnić się, że skala rączki jest odpowiednio wyregulowana (można to wyczuć po odgłosie kliknięcia i wibracji rączki).
4. Dla zapewnienia bezpieczeństwa przy pierwszym użyciu należy dostosować hantle do każdego ciężaru i potrząsać hantlami we wszystkich kierunkach, sprawdzając, czy hantle nie opadną.
5. W przypadku, gdy arkusze hantli utknęły lub upuściły, należy za pomocą śrubokręta wcisnąć klawisz sprężynujący uchwytu (RYS. 3) i obrócić uchwyt do minimalnej skali (należy wyregulować obie strony). Następnie włóż wszystkie arkusze hantli z powrotem do odpowiednich szczelin i upewnij się, że blacha jest skierowana w stronę środka uchwytu (RYS. 4) w celu ponownego użycia.

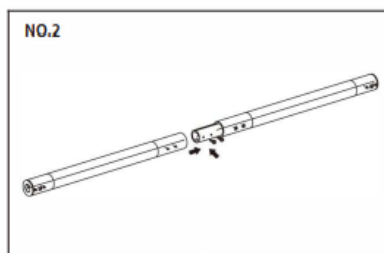
* Powyższe instrukcje dotyczą modelu sztangi i modelu kettlebell.



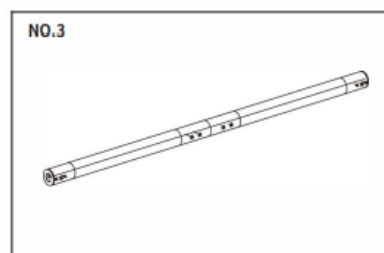
Złóż sztangę



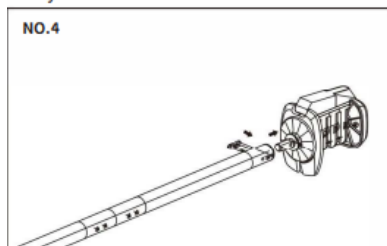
NO.1
Zamontuj uchwyt sztangi na pręcie łączącym za pomocą śrub, jak pokazano na rysunku



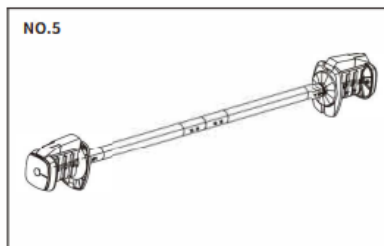
NO.2
W ten sam sposób zamontuj drugi uchwyt sztangi na pręcie łączącym za pomocą śrub, jak pokazano na rysunku.



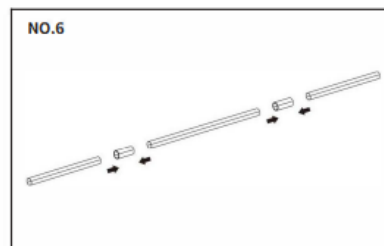
NO.3
Jak pokazano na zdjęciu: Uchwyt sztangi jest zmontowany.



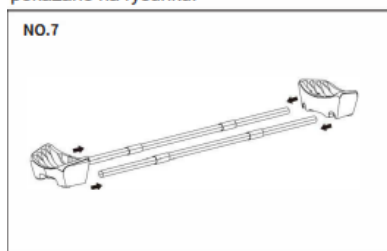
NO.4
Zamontować uchwyt regulacyjny i uchwyt sztangi za pomocą śrub, jak pokazano na rysunku.



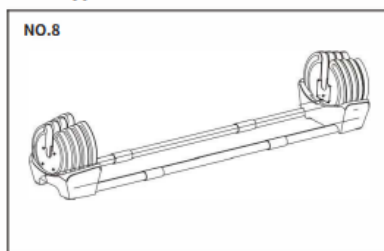
NO.5
W ten sam sposób zamontuj drugi uchwyt regulacyjny do uchwyty sztangi i zakończ instalację.



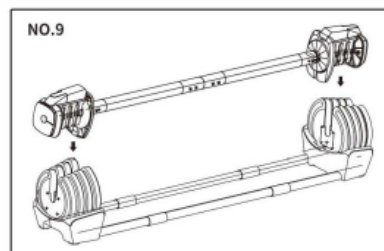
NO.6
Zamontuj korbowód podstawy, jak na rysunku. Dłuższe korbowody muszą być ustawione w pozycji środkowej.



NO.7
Podłącz pręt łączący podstawy do podstawy, jak pokazano na rysunku

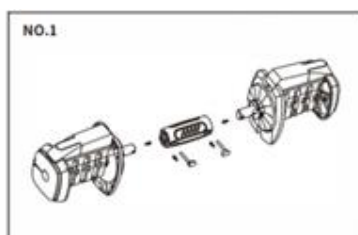


NO.8
Podstawa sztangi jak wyżej

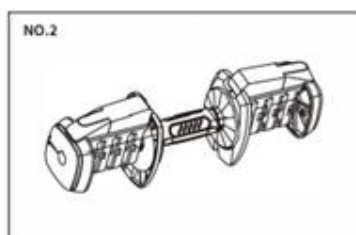


NO.9
Umieść uchwyt w podstawie, aby zakończyć instalację sztangi. Uwaga: Obie strony uchwyty powinny być włożone do elementów dzwonka w tym samym czasie.

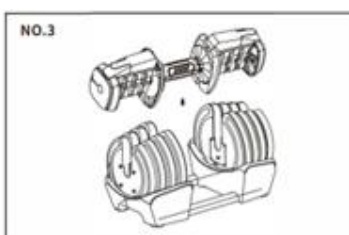
Montaż hantli



NO.1
Zamontować uchwyt regulacyjny za pomocą śrub, jak pokazano na rysunku.

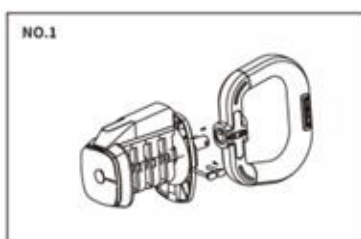


NO.2
Jak pokazano na zdjęciu: Uchwyt hantli jest zmontowany.



NO.3
Umieść uchwyt w podstawie, aby zakończyć instalację hantli.

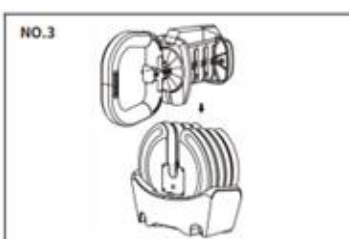
Montaż kettlebell



NO.1
Zamontuj uchwyt regulacyjny i uchwyt Kettlebell za pomocą śrub, jak pokazano na rysunku.



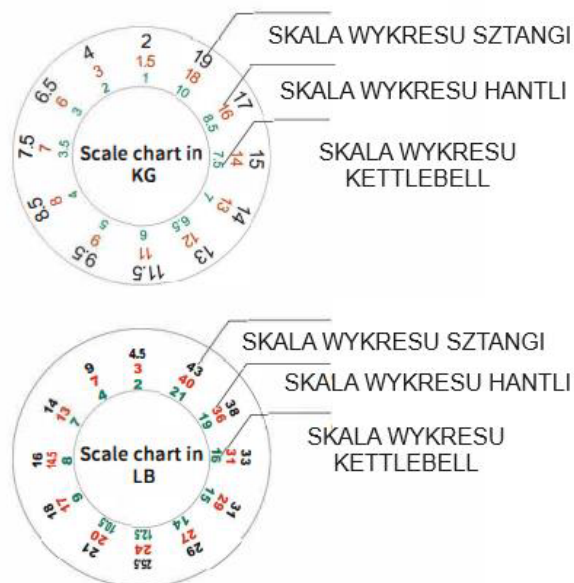
NO.2
Jak pokazano na zdjęciu: Uchwyt Kettlebell jest zmontowany.



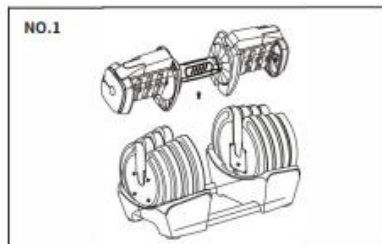
NO.3
Jak pokazano na zdjęciu: Uchwyt na kettlebell jest zmontowany.

Lista części:

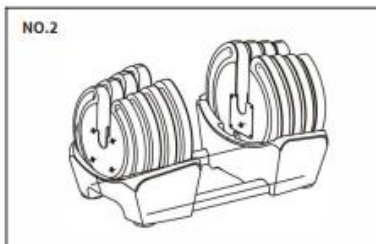
Nazwa	Ilość	Widok
Uchwyt do kettlebell	1	
Śruba	2	
Rękojeść sztangi	2	
Korbwód rękojeści sztangi	1	
Śruba	4	
Klucz nasadowy	1	
Plastikowa tuleja łącząca bazę sztangi	4	
Korbwód podstawy sztangi	4 (2 długie & 2 krótkie)	



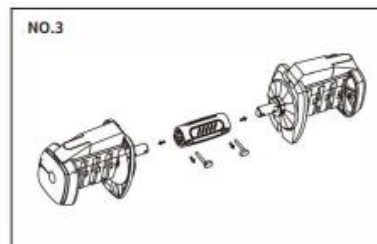
Zdemontuj stopnie uchwytu



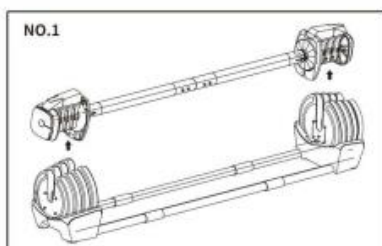
Model z hantlami: Ustaw hantle na minimalną wagę, a następnie wyjmij uchwyt.



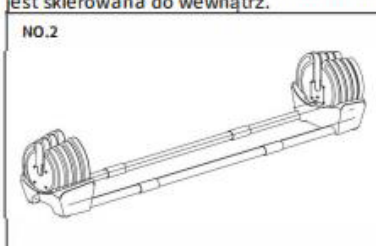
Trzymaj wszystkie elementy hantli na podstawie, upewnij się, że strona ze stali nierdzewnej wszystkich elementów hantli jest skierowana do wewnątrz.



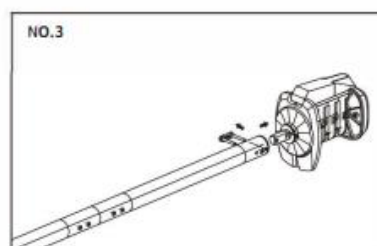
Wykręć śruby i zdemontuj uchwyt, jak pokazano.



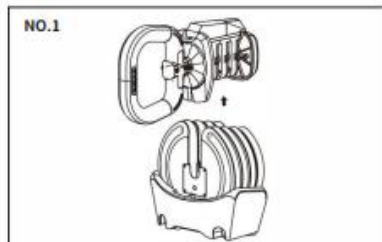
Model ze sztangą: Ustaw sztangę na minimalną wagę, a następnie wyjmij rączkę.



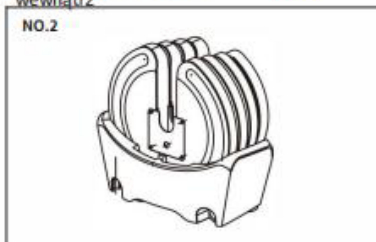
Trzymaj wszystkie sztangi na podstawie, upewnij się, że strona ze stali nierdzewnej wszystkich sztangi jest skierowana do wewnątrz.



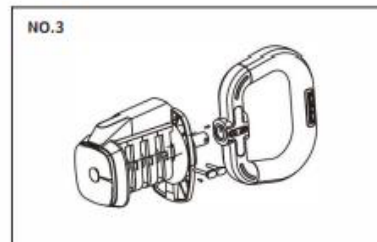
Wykręć śruby i zdemontuj uchwyt, jak pokazano.



Model Kettlebell: Ustaw sztangę na minimalną wagę, a następnie wyjmij uchwyt.



Trzymaj wszystkie sztangi na podstawie, upewnij się, że strona ze stali nierdzewnej wszystkich sztangi jest skierowana do wewnątrz.



Wykręć śruby i zdemontuj uchwyt, jak pokazano.