



# ***CAPITAL SPORTS***

## **Delo**

**Verstellbare Kurzhantel**

**Adjustable Dumbbell**

**Mancuerna ajustable**

**Haltère court réglable**

**Manubrio regolabile**

**10040008 10040009**

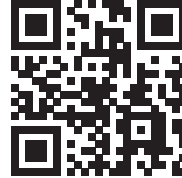


**Sehr geehrter Kunde,**

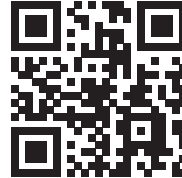
wir gratulieren Ihnen zum Erwerb Ihres Gerätes. Lesen Sie die folgenden Hinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese, um möglichen Schäden vorzubeugen. Für Schäden, die durch Missachtung der Hinweise und unsachgemäßen Gebrauch entstehen, übernehmen wir keine Haftung. Scannen Sie den folgenden QR-Code, um Zugriff auf die aktuellste Bedienungsanleitung und weitere Informationen rund um das Produkt zu erhalten:

**Dear Customer,**

Congratulations on purchasing this device. Please read the following instructions carefully and follow them to prevent possible damages. We assume no liability for damage caused by disregard of the instructions and improper use. Scan the QR code to get access to the latest user manual and more product information.

**Estimado cliente,**

Le felicitamos por la adquisición de este producto. Lea atentamente las siguientes instrucciones y sígalas para evitar posibles daños. No asumimos ninguna responsabilidad por los daños causados por el incumplimiento de las instrucciones y el uso inadecuado. Escanee el siguiente código QR para obtener acceso a la última guía del usuario y más información sobre el producto.

**Chère cliente, cher client,**

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Veuillez lire attentivement et respecter les instructions de ce mode d'emploi afin d'éviter d'éventuels dommages. Nous ne saurions être tenus pour responsables des dommages dus au non-respect des consignes et à la mauvaise utilisation de l'appareil. Scannez le QR-Code pour obtenir la dernière version du mode d'emploi et des informations supplémentaires concernant le produit.

**Gentile cliente,**

La ringraziamo per aver acquistato il dispositivo. La preghiamo di leggere attentamente le seguenti istruzioni per l'uso e di seguirle per evitare possibili danni. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni scaturiti da una mancata osservazione delle avvertenze di sicurezza e da un uso improprio del dispositivo. Scansionare il codice QR seguente, per accedere al manuale d'uso più attuale e per ricevere informazioni sul prodotto.

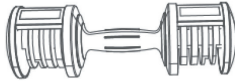
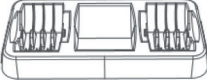



## SICHERHEITSHINWEISE

Um Unfälle zu vermeiden, lesen Sie die folgenden wichtigen Hinweise, bevor Sie verstellbare Hanteln verwenden. Wir haften nicht für Personen- oder Sachschäden, die durch unsachgemäße Verwendung dieses Produkts verursacht werden. Lesen Sie sich die folgenden Informationen sorgfältig durch und bewahren Sie diese Anleitung zum Nachschlagen auf.

- Wenn das Produkt Probleme wie Abnutzung, Schraubenverlust und Rost aufweist, muss es rechtzeitig repariert oder ersetzt werden, um sicherzustellen, dass alle Teile immer in gutem Zustand sind.
- Halten Sie Haustiere und Kinder von diesem Produkt fern. Das Mindestalter für die Verwendung dieses Produkts beträgt 15 Jahre.
- Bei Übelkeit, Kurzatmigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, Engegefühl in der Brust oder anderen Beschwerden beenden Sie sofort den Gebrauch.
- Konsultieren Sie vor dem Training Ihren Arzt, um die für Ihr Alter und Ihren Gesundheitszustand geeignete Trainingshäufigkeit, -zeit und -intensität festzulegen.
- Wenn Sie die Hantel oder den Griff aus der Hantelablage nehmen, drücken Sie nicht auf die Sicherheitssperre und drehen Sie nicht am Gewichtseinstellrad.

## EINZELTEILE

		
Kurzhandel	Hantelablage	Gewichtsplatte

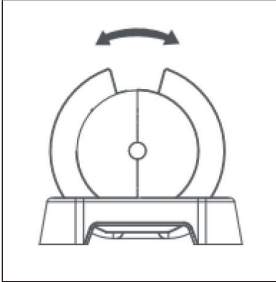
---

## BENUTZUNG

---

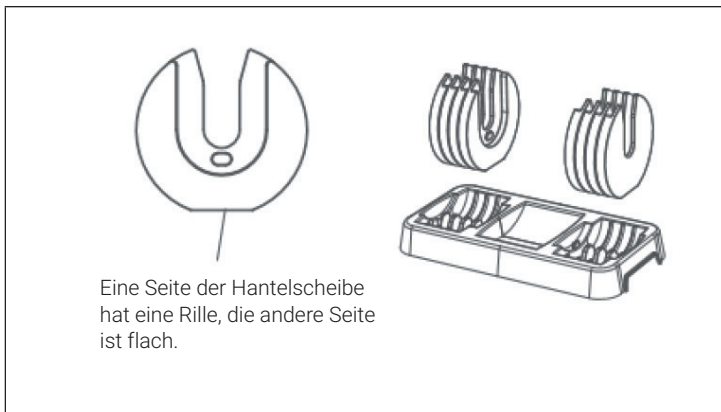
### Das richtige Gewicht auswählen

Während die Hantel in der Ablage liegt, halten Sie die Sicherheitssperre entriegelt und stellen Sie das Gewicht durch Drehen des Griffs ein. Sie können das gewünschte Gewicht für Ihr persönliches Training wählen.



### Platzierung der Gewichtsplatten

Die geschlitzte Seite der Hantelscheibe muss zur Mitte der Hantel zeigen, wie in der folgenden Abbildung dargestellt. Der Gewichtsstapel wird an beiden Enden der Hantel gleichmäßig verteilt.



---

## SAFETY INSTRUCTIONS

---

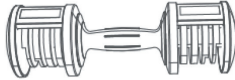
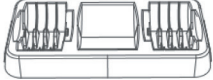

To prevent accidents, read the following important instructions before using adjustable dumbbells. We are not liable for any personal injury or property damage caused by improper use of this product. Read the following information carefully and keep this manual for reference.

- If the product has problems such as wear and tear, loss of screws, and rust, it must be repaired or replaced in a timely manner to ensure that all parts are always in good condition.
- Keep pets and children away from this product. The minimum age for using this product is 15 years old.
- In case of nausea, shortness of breath, dizziness, headache, chest tightness or other discomfort, stop use immediately.
- Consult your physician before exercising to determine the appropriate exercise frequency, time and intensity for your age and health condition.
- When removing the dumbbell or handle from the dumbbell rack, do not press the safety lock or turn the weight adjustment dial.

---

## INDIVIDUAL PARTS

---

		
Dumbbell	Dumbbell rack	Weight plate

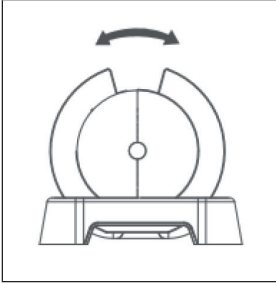
---

## USE

---

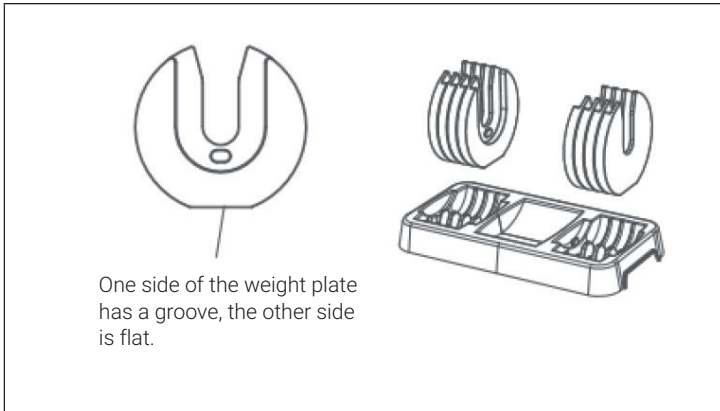
### Selecting the correct weight

While the dumbbell is in the rack, hold the safety lock unlocked and adjust the weight by turning the handle. You can select the desired weight for your personal workout.



### Weight plate placement

The slotted side of the weight plate must face the center of the dumbbell, as shown in the illustration below. The weight stack is evenly distributed at both ends of the dumbbell.




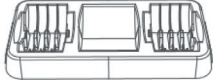

One side of the weight plate has a groove, the other side is flat.

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Pour éviter les accidents, lisez les instructions importantes suivantes avant d'utiliser des haltères réglables. Nous ne sommes pas responsables des dommages corporels ou matériels causés par une mauvaise utilisation de ce produit. Lisez attentivement les informations suivantes et conservez le mode d'emploi pour vous y référer ultérieurement.

- Si le produit présente des problèmes tels que l'usure, perte de vis ou rouille, il doit être réparé ou remplacé à temps afin de garantir que toutes les pièces soient toujours en bon état.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques à distance de ce produit. L'âge minimum pour l'utilisation de ce produit est de 15 ans.
- En cas de nausées, d'essoufflement, de vertiges, de maux de tête, d'oppression thoracique ou d'autres troubles, arrêtez immédiatement l'utilisation.
- Consultez votre médecin avant de vous entraîner afin de déterminer la fréquence, la durée et l'intensité de l'entraînement adaptées à votre âge et à votre état de santé.
- Lorsque vous retirez l'haltère ou la poignée du support d'haltères, n'appuyez pas sur le verrou de sécurité et ne tournez pas la molette de réglage du poids.

## PIÈCES DÉTACHÉES

		
Haltère court	Support pour haltères	Plaque de poids



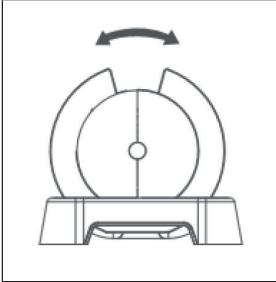
---

## UTILISATION

---

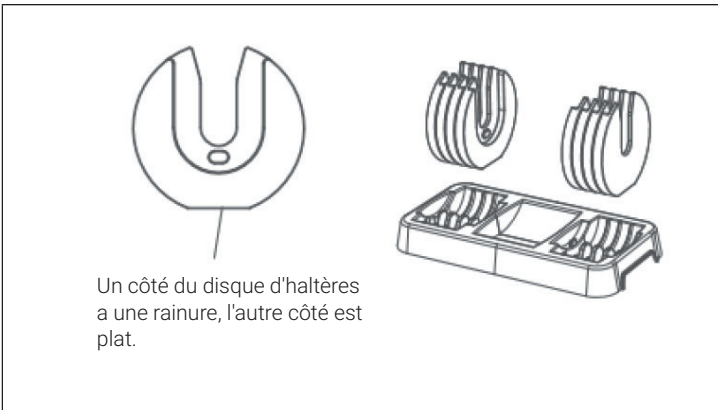
### Choix du bon poids

Pendant que l'haltère est sur le support, maintenez le verrou de sécurité déverrouillé et réglez le poids en tournant la poignée. Vous pouvez choisir le poids souhaité pour votre entraînement personnel.



### Placement des plaques de poids

Le côté fendu du disque d'haltères doit être orienté vers le centre de l'haltère, comme indiqué dans l'illustration suivante. La pile de poids est répartie uniformément aux deux extrémités de l'haltère.


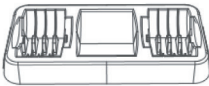



## INDICACIONES DE SEGURIDAD

Para evitar accidentes, lea las siguientes instrucciones importantes antes de utilizar las pesas ajustables. No nos hacemos responsables de los daños personales o materiales causados por el uso inadecuado de este producto. Lea atentamente todas las indicaciones y conserve este manual de instrucciones para futuras consultas.

- Si el producto presenta problemas como desgaste, pérdida de tornillos y óxido, debe ser reparado o sustituido a tiempo para garantizar que todas las piezas estén siempre en buen estado.
- Mantenga a los niños y las mascotas lejos del producto. La edad mínima para utilizar este producto es de 15 años.
- En caso de náuseas, falta de aliento, mareos, dolor de cabeza, opresión en el pecho u otras molestias, deje de usarlo inmediatamente.
- Consulte a su médico antes de hacer ejercicio para determinar la frecuencia, el tiempo y la intensidad del ejercicio adecuados para su edad y su salud.
- Cuando retire la mancuerna o el mango del soporte de la mancuerna, no presione el bloqueo de seguridad ni gire la rueda de ajuste del peso.

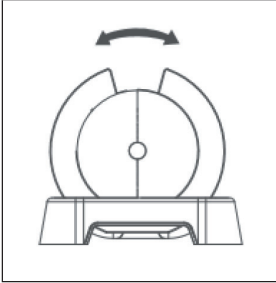
## COMPONENTES

		
Pesas	Soporte para pesas	Plato de pesas

## MODO DE EMPLEO

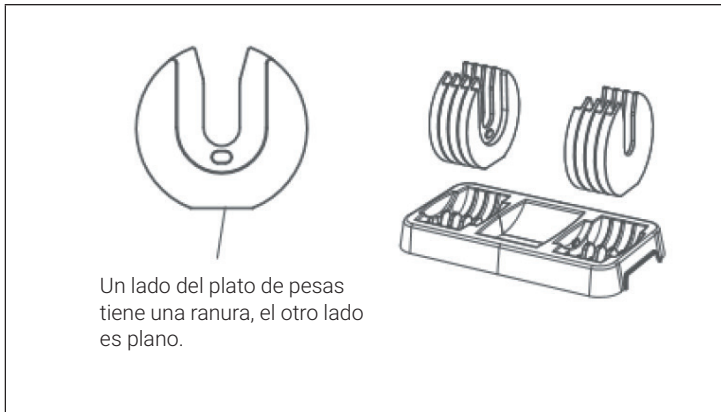
### Elegir el peso adecuado

Mientras la pesa está en el soporte, mantenga el bloqueo de seguridad desbloqueado y ajuste el peso girando la manivela. Puede elegir el peso deseado para su entrenamiento personal.



### Colocación de los platos de pesas

El lado ranurado del plato de pesas debe estar orientado hacia el centro de la pesa, como se muestra en la siguiente ilustración. El peso se distribuye uniformemente en ambos extremos de la pesa.



Un lado del plato de pesas tiene una ranura, el otro lado es plano.

## AVVERTENZE DI SICUREZZA

Per evitare incidenti, leggere le seguenti indicazioni fondamentali prima di usare i manubri regolabili. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per lesioni personali o danni alla proprietà causati dall'uso improprio di questo prodotto. Leggere attentamente tutte le informazioni seguenti e conservare il manuale per consultazioni future.

- Se il prodotto presenta problemi come usura, perdita di viti e ruggine, deve essere riparato o sostituito tempestivamente per garantire che tutti i componenti siano sempre in buone condizioni.
- Tenere bambini e animali domestici lontano da questo prodotto. L'età minima per utilizzare questo prodotto è di 15 anni.
- In caso di nausea, mancanza di respiro, vertigini, mal di testa, senso di oppressione al petto o altri disturbi, interrompere immediatamente l'utilizzo.
- Consultare il medico di fiducia prima dell'allenamento, in modo da determinare la frequenza, la durata e l'intensità appropriati in base a età e stato di salute.
- Quando si rimuove il manubrio o l'impugnatura dal supporto per manubri, non premere il blocco di sicurezza e non girare la rotella di regolazione del peso.

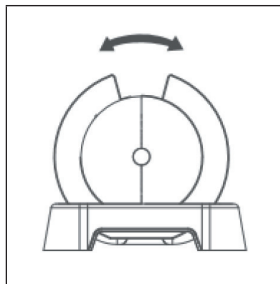
## SINGOLI COMPONENTI

		
Manubrio	Appoggio per il manubrio	Peso

## UTILIZZO

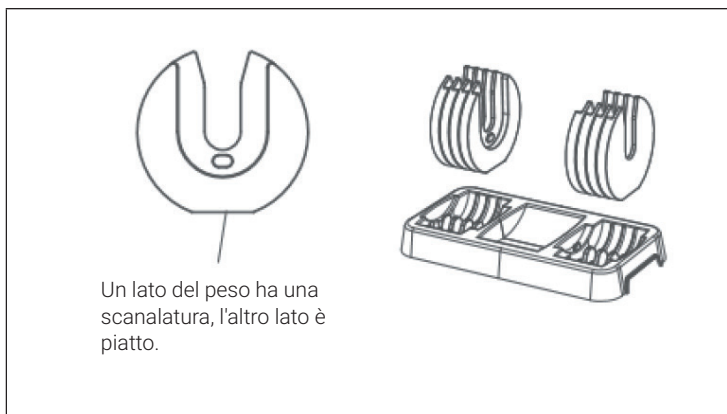
### Scegliere il peso giusto

Mentre il manubrio è sull'appoggio, tenere il blocco di sicurezza aperto e regolare il peso girando l'impugnatura. Si può scegliere il peso desiderato per l'allenamento personale.



### Posizionamento dei pesi

Il lato scanalato del peso deve essere rivolto verso il centro del manubrio, come mostrato nella seguente immagine. La pila di pesi è distribuita uniformemente sulle due estremità del manubrio.



Un lato del peso ha una scanalatura, l'altro lato è piatto.

---

## HERSTELLER

---

**Manufacturer | Fabricante | Fabricant | Produttore**

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Deutschland (Germany).

---

## IMPORTEUR FÜR GROSSBRITANNIEN

---

**Importer for Great Britain | Importador para Gran Bretaña | Importateur pour la Grande Bretagne | Importatore per la Gran Bretagna**

Berlin Brands Group UK Ltd  
PO Box 1145  
Oxford, OX1 9UW  
United Kingdom



