



# ***CAPITAL SPORTS***

## **Convertible**

**Kurzhanter / Langhanter**

**Dumbbell / Barbell**

**Haltère court / haltère long**

**Mancuerna / Barbell**

**Manubrio / bilanciere**

**10040010 10040011**



**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 QR-Code, um Zugriff auf die aktuellste Bedienungsanleitung und weitere Informationen rund um das Produkt zu erhalten.




---

## INHALT

---

Artikel 3  
 Sicherheitshinweise 4  
 Lieferumfang 5  
 Aufbau Kurzhantel 6  
 Aufbau Langhantel 7  
 Hersteller und Importeur (UK) 8

---

## ARTIKEL

---

Artikelnummer	10040010	10040011
Gewichte	4 x 1,25 kg 4 x 1,5 kg 4 x 2 kg	4 x 1,25 kg 4 x 1,5 kg 4 x 2 kg 4 x 2,5 kg
Gesamtgewicht	20 kg	30 kg

---

## SICHERHEITSHINWEISE

---

- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung an einem sicheren Ort auf, so dass Sie jederzeit auf diese zugreifen können.
- Bauen Sie das Gerät erst dann zusammen, wenn Sie die Bedienungsanleitung vollständig durchgelesen haben. Die Sicherheit und die Effizienz des Geräts können nur dann gewährleistet werden, wenn das Gerät richtig zusammengebaut wurde und fachgerecht gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer eigenen Verantwortung sicherzustellen, dass alle Nutzer des Geräts über Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.
- Das Gerät muss auf einer stabilen und geraden Oberfläche platziert werden, um sicher verwendet werden zu können. Schützen Sie den Boden durch eine Matte. Verwenden Sie das Gerät nicht in feuchter Umgebung, wie beispielsweise an Pools etc. Der Sicherheitsabstand rund um das Gerät muss mindestens 0,6 Meter betragen.
- Konsultieren Sie vor der Verwendung der Trainingsprogramme zwingend einen Arzt, um feststellen zu lassen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, welche durch die Verwendung des Geräts ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen könnten, oder Sie daran hindern, das Gerät ordnungsgemäß zu verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist lebenswichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, welche Einfluss auf Puls, Blutdruck oder den Cholesterinspiegel haben.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Ein falsches oder übermäßiges Trainieren kann gesundheitsschädigend sein. Hören Sie mit dem Training auf, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerz, Enge in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Sollte bei Ihnen einer dieser Zustände auftreten, müssen Sie zwingen einen Arzt konsultieren, bevor Sie das Training fortsetzen können.
- Trainieren Sie nicht direkt im Anschluss an Mahlzeiten.
- Das Gerät darf ausschließlich von Erwachsenen zusammengebaut werden. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern.
- Das Gerät darf ausschließlich im häuslichen Bereich verwendet werden.
- Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet. Es kann nur für die in der Anleitung dargestellten Übungen verwendet werden.
- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts adäquate Trainingskleidung und Trainingsschuhe. Vermeiden Sie lose Kleidung, da diese sich im Gerät verfangen oder Kleidung, welche Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
- Halten Sie Ihren Rücken während des Trainings gerade.

---

## LIEFERUMFANG

---

Artikel 10040010



Artikel 10040011



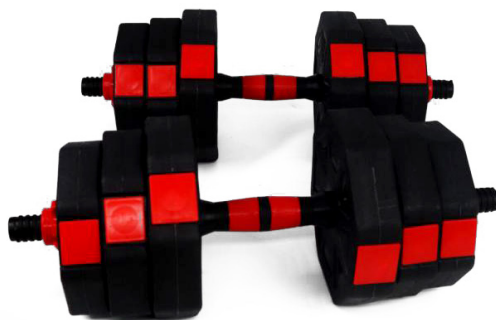
---

## AUFBAU KURZHANTEL

---

### Grundlegender Montage

Verteilen Sie die Gewichte der Hantelscheiben. Legen Sie die Hantelscheiben von groß nach klein auf den Hantelgriff und ziehen Sie die Hantelmutter fest.



Hinweis: Bild dient ausschließlich der Veranschaulichung und weicht vom Produkt ab.

---

## AUFBAU LANGHANTEL

---

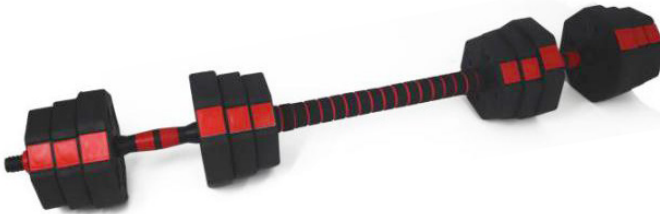
### Aufbau für leichtes Gewicht

Schrauben Sie zunächst die beiden Hantelgriffe in das Hantelverbindungsrohr ein, legen Sie dann die Hantelscheiben von groß nach klein auf die Hantelgriffe und ziehen Sie schließlich die Hantelmuttern fest.



### Aufbau für schweres Gewicht

Legen Sie die Hantelscheiben von groß nach klein auf beide Enden der Hantelstange, ziehen Sie die Hantelmutter an einem Ende fest und schrauben Sie dann das andere Ende des Hantelgriffs in das Langhantelanschlussrohr.



---

## HERSTELLER UND IMPORTEUR (UK)

---

**Hersteller:**

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Deutschland.

**Importeur für Großbritannien:**

Berlin Brands Group UK Ltd

PO Box 1145

Oxford, OX1 9UW

United Kingdom



**Dear Customer,**

Congratulations on purchasing this equipment. Please read this manual carefully and take care of the following hints on installation and use to avoid technical damages. Any failure caused by ignoring the items and cautions mentioned in the operation and installation instructions are not covered by our warranty and any liability. Scan the QR code to get access to the latest user manual and more product information.




---

## CONTENTS

---

Items 9  
 Safety Instructions 10  
 Scope of Supply 11  
 Dumbbell Assembly Mode 12  
 Barbell assembly mode 13

---

## ITEMS

---

Item number	10040010	10040011
Weights	4 x 1.25 kg 4 x 1.5 kg 4 x 2 kg	4 x 1.25 kg 4 x 1.5 kg 4 x 2 kg 4 x 2.5 kg
Total weight	20 kg	30 kg

---

## SAFETY INSTRUCTIONS

---

- Please keep this manual in a safe place for your reference when necessary.
- Please do not assemble or use this equipment until you read this manual thoroughly & carefully. The safety and efficiency only can be achieved when the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all the users are informed of all the warnings and precautions.
- For totally safe use, a stable, leveled surface is required. Protect your floor with a mat. Do not use the equipment in a damp area such as swimming pool, sauna, etc. For safety space, the equipment must have at least 0.6 meter of free space all around it.
- Before starting any exercise program you must consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experienced any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light-headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you must consult your doctor before continuing with your exercise program.
- Do not workout immediately after meals.
- Keep children and pets away from the equipment, the equipment must be assembled and used by adults only.
- The equipment is designed for home use only.
- The equipment is not suitable for therapeutic use, may only be used for exercises indicated in the training instructions.
- Wearing proper clothing and athletic shoes while using the equipment, Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movements.
- Keep your back straight while exercising.

---

## SCOPE OF SUPPLY

---

Item 10040010



Item 10040011



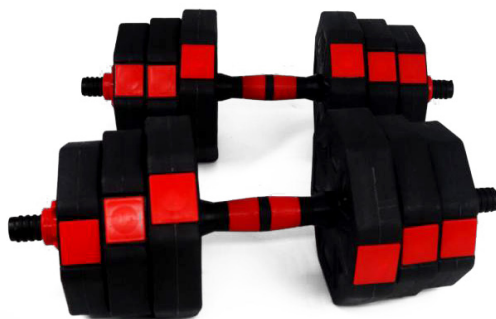
---

## DUMBBELL ASSEMBLY MODE

---

### Basic assembly mode

Distribute the weights of the dumbbell plates, place them on the dumbbell handle from large to small, and tighten the dumbbell nuts.



Note: Image is for illustration purposes only and differs from the product.

---

## BARBELL ASSEMBLY MODE

---

### Light assembly mode

First screw the two dumbbell handle into the barbell connection tube for connection, then put the dumbbell plates on the dumbbell handle from large to small, and finally tighten the dumbbell nuts.



### Heavy duty assembly mode

Place the dumbbell plates from large to small on both ends of the dumbbell handle, tighten the dumbbell nut at one end, and then screw the other end of the dumbbell handle into the barbell connection tube.



---

## MANUFACTURER & IMPORTER (UK)

---

**Manufacturer:**

Chal-Tec GmbH, Wallstrasse 16, 10179 Berlin, Germany.

**Importer for Great Britain:**

Berlin Brands Group UK Ltd

PO Box 1145

Oxford

OX1 9UW

United Kingdom

**Cher client, chère cliente,**

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Lisez attentivement les indications suivantes et suivez-les pour 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 ainsi que d'autres informations concernant le produit




---

## SOMMAIRE

---

Article 15
Consignes de sécurité 16
Contenu de l'emballage 17
Montage Haltère court 18
Montage des haltères longs 19
Fabricant et importateur (GB) 20

---

## ARTICLE

---

Numéro d'article	10040010	10040011
Poids	4 x 1,25 kg 4 x 1,5 kg 4 x 2 kg	4 x 1,25 kg 4 x 1,5 kg 4 x 2 kg 4 x 2,5 kg
Poids total	20 kg	30 kg

---

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

---

- Conservez le mode d'emploi en lieu sûr afin de pouvoir y accéder à tout moment.
- Ne montez pas l'appareil avant d'avoir lu entièrement le mode d'emploi. La sécurité et l'efficacité de l'appareil ne peuvent être garanties que s'il a été correctement assemblé et s'il est correctement entretenu et utilisé. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont informés des avertissements et des précautions à prendre.
- L'appareil doit être placé sur une surface stable et droite pour être utilisé en toute sécurité. Protégez le sol avec un tapis. N'utilisez pas l'appareil dans des environnements humides, tels que des piscines, etc. La distance de sécurité autour de l'appareil doit être d'au moins 0,6 mètre.
- Avant d'utiliser les programmes d'exercices, il est essentiel que vous consultiez un médecin pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé qui pourraient présenter un risque pour votre santé et votre sécurité en utilisant la machine ou vous empêcher de l'utiliser correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre pouls, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Prêtez attention aux signaux de votre corps. Un entraînement inadapté ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si l'un des symptômes suivants se manifeste : douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, vertiges ou nausées. Si vous présentez l'un de ces symptômes, consultez un médecin avant de poursuivre votre entraînement.
- Ne faites pas d'exercice directement après les repas.
- L'appareil ne doit être monté que par des adultes. Tenez les enfants et les animaux domestiques à distance de l'appareil.
- L'appareil ne doit être utilisé que dans un environnement domestique.
- L'appareil n'est pas adapté à une utilisation thérapeutique. Il ne peut être utilisé que pour les exercices indiqués dans les instructions.
- Portez des vêtements et des chaussures d'exercice adéquats lorsque vous utilisez l'appareil. Évitez les vêtements amples qui pourraient s'accrocher à l'appareil et limiter vos mouvements.
- Gardez le dos droit pendant l'exercice.



---

## CONTENU DE L'EMBALLAGE

---

Article 10040010



Article 10040011



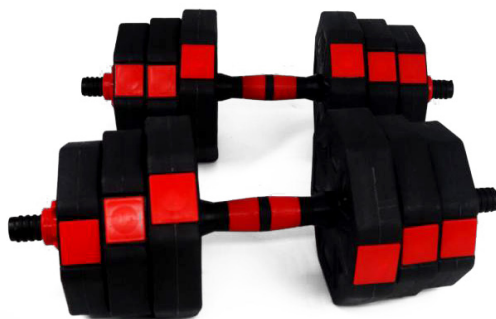
---

## MONTAGE HALTÈRE COURT

---

### Montage de base

Répartissez le poids des disques d'haltères. Placez les disques d'haltères du plus grand au plus petit sur la poignée d'haltères et serrez les écrous d'haltères.



Remarque : l'image est fournie uniquement à titre d'illustration et diffère du produit.

---

## MONTAGE DES HALTÈRES LONGS

---

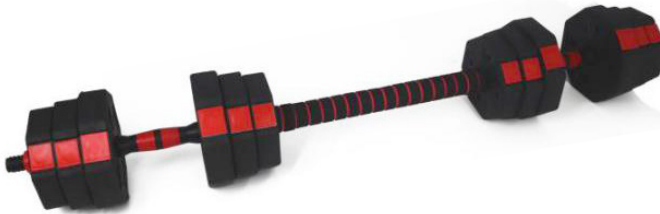
### Montage pour un poids léger

Vissez d'abord les deux poignées d'haltères dans le tube de liaison des haltères, puis placez les disques d'haltères du plus grand au plus petit sur les poignées d'haltères et serrez enfin les écrous d'haltères.



### Montage pour un poids léger

Placez les disques d'haltères du plus grand au plus petit sur les deux extrémités de la barre d'haltères, serrez l'écrou d'haltères à une extrémité, puis vissez l'autre extrémité de la poignée d'haltères dans le tube de raccordement des haltères longs.



---

## FABRICANT ET IMPORTATEUR (GB)

---

**Fabricant :**

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Allemagne.

**Importateur pour la Grande Bretagne :**

Berlin Brands Group UK Ltd

PO Box 1145

Oxford, OX1 9UW

United Kingdom

**Estimado cliente:**

Le felicitamos por la adquisición de este producto. Lea atentamente el siguiente manual y siga cuidadosamente las instrucciones de uso con el fin de evitar posibles daños. La empresa no se hace responsable por los daños causados por el incumplimiento de las instrucciones y el uso indebido. Escanee el siguiente código QR para acceder al último manual de usuario y a más información sobre el producto.




---

## CONTENIDO

---

Artículo 21
Indicaciones de seguridad 22
Partes suministradas 23
Montaje Mancuerna 24
Configurar la barra 25
Fabricante e importador (Reino Unido) 26

---

## ARTÍCULO

---

Número del artículo	10040010	10040011
Pesas	4 x 1,25 kg 4 x 1,5 kg 4 x 2 kg	4 x 1,25 kg 4 x 1,5 kg 4 x 2 kg 4 x 2,5 kg
Peso total	20 kg	30 kg

---

## INDICACIONES DE SEGURIDAD

---

- Guarde las instrucciones de uso en un lugar seguro para poder acceder a ellas en cualquier momento.
- No monte el aparato hasta haber leído completamente las instrucciones de uso. La seguridad y la eficacia del aparato sólo pueden garantizarse si el aparato ha sido montado correctamente y se mantiene y utiliza adecuadamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del aparato estén informados de las advertencias y precauciones.
- La unidad debe ser colocada en una superficie estable y lisa para ser utilizada con seguridad. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice la unidad en ambientes húmedos, como piscinas, etc. La distancia de seguridad alrededor de la unidad debe ser de al menos 0,6 metros.
- Antes de utilizar los programas de ejercicios, es esencial que consulte a un médico para determinar si tiene algún problema físico o de salud que pueda suponer un riesgo para su salud y seguridad al utilizar la máquina o que le impida utilizarla correctamente. El consejo de su médico es vital si está tomando medicamentos que afectan a su pulso, su presión arterial o sus niveles de colesterol.
- Preste atención a las señales de su cuerpo. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud. Deje de hacer ejercicio si se presenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares del corazón, dificultad extrema para respirar, mareos o náuseas. Si padece alguna de estas afecciones, debes consultar a un médico antes de continuar con tu entrenamiento.
- No haga ejercicio directamente después de las comidas.
- El aparato sólo puede ser montado por adultos. Mantenga a los niños y mascotas lejos del dispositivo.
- El aparato sólo puede utilizarse en áreas domésticas.
- El dispositivo no es adecuado para uso terapéutico. Sólo puede utilizarse para los ejercicios indicados en las instrucciones.
- Lleve ropa y calzado adecuado para hacer ejercicio cuando utilice la máquina. Evite la ropa suelta, ya que puede quedar atrapada en la unidad, o la ropa que pueda restringir su movimiento.
- Mantenga la espalda recta durante el ejercicio.

---

## PARTES SUMINISTRADAS

---

Artículo 10040010



Artículo 10040011



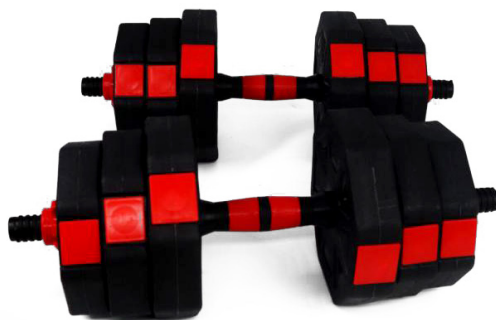
---

## MONTAJE MANCUERNA

---

### Montaje básico

Distribuya los pesos de las placas de pesas. Coloque los platos de peso de grande a pequeño en el mango de la mancuerna y apriete las tuercas de la mancuerna.



Nota: La imagen es sólo para fines de ilustración y difiere del producto.



---

## CONFIGURAR LA BARRA

---

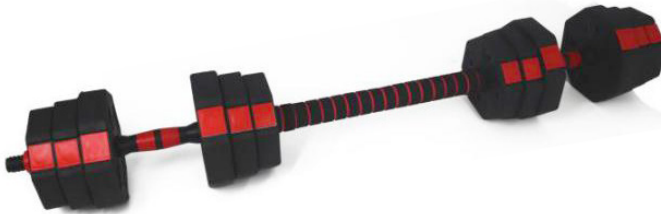
### Estructura para un peso ligero

En primer lugar, enrosque las dos asas de las mancuernas en el tubo de conexión de las mancuernas, luego coloque los platos de peso, de grande a pequeño, en las asas de las mancuernas y, por último, apriete las tuercas de las mancuernas.



### Estructura para un peso pesado

Coloque los platos de peso, de grande a pequeño, en ambos extremos de la barra de la barra, apriete la tuerca de la barra en un extremo y luego enrosque el otro extremo del mango de la barra en el tubo de conexión de la barra.



---

## FABRICANTE E IMPORTADOR (REINO UNIDO)

---

**Fabricante:**

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlín, Alemania.

**Importador para el Reino Unido:**

Berlin Brands Group UK Ltd

PO Box 1145

Oxford, OX1 9UW

United Kingdom

**Gentile cliente,**

La ringraziamo per l'acquisto del dispositivo. La preghiamo di leggere attentamente le seguenti indicazioni e di seguirle per prevenire eventuali danni. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni scaturiti da una mancata osservanza 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.




---

## INDICE

---

Articolo 27

Avvertenze di sicurezza 28

Volume di consegna 29

Montaggio dei manubri 30

Montaggio del bilanciere 31

Produttore e importatore (UK) 32

---

## ARTICOLO

---

Numero articolo	10040010	10040011
Pesi	4 x 1,25 kg 4 x 1,5 kg 4 x 2 kg	4 x 1,25 kg 4 x 1,5 kg 4 x 2 kg 4 x 2,5 kg
Peso totale	20 kg	30 kg

---

## AVVERTENZE DI SICUREZZA

---

- Conservare il manuale d'uso in un luogo sicuro, in modo da poterlo consultare in ogni momento.
- Procedere al montaggio del dispositivo solo dopo aver letto completamente il manuale d'uso. La sicurezza e l'efficienza del dispositivo possono essere garantite solo se è stato montato correttamente e viene utilizzato e mantenuto in modo adeguato. È vostra responsabilità assicurarvi che tutti gli utenti del dispositivo siano informati sulle avvertenze e sulle misure di sicurezza.
- Per poter utilizzare il dispositivo in sicurezza, deve essere posizionato su una superficie stabile e in piano. Proteggere il pavimento con un tappetino. Non utilizzare il dispositivo in ambienti umidi, ad es. nei pressi di piscine, ecc. La distanza di sicurezza intorno al dispositivo deve essere di almeno 0,6 metri.
- Prima di iniziare programmi di allenamento, consultare assolutamente il proprio medico, per assicurarsi che non ci siano problemi fisici o di salute, che attraverso l'utilizzo del dispositivo potrebbero rappresentare un rischio per la salute e la sicurezza o che non permettono di utilizzare il dispositivo correttamente. Il parere del medico è di importanza vitale se si assumono medicinali che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione arteriosa e sul livello di colesterolo.
- Fare attenzione ai segnali del proprio corpo. Un allenamento errato o eccessivo può avere effetti negativi sulla salute. Interrompere l'allenamento se compare uno dei seguenti sintomi: dolore, sensazione di costrizione toracica, frequenza cardiaca irregolare, estrema mancanza di fiato, capogiro o nausea. Se dovesse comparire uno di questi sintomi, consultare assolutamente un medico prima di procedere con l'allenamento.
- Non allenarsi subito dopo i pasti.
- Il dispositivo può essere montato solo da persone adulte. Tenere bambini e animali domestici lontano dal dispositivo.
- Il dispositivo può essere utilizzato solo in contesti domestici.
- Il dispositivo non è adatto all'utilizzo terapeutico. Può essere utilizzato solo per gli esercizi indicati nel manuale.
- Durante l'allenamento, indossare indumenti e scarpe adeguati. Evitare indumenti ampi, dato che potrebbero restare impigliati nel dispositivo e indumenti che limitano la libertà di movimento.
- Tenere la schiena dritta durante l'allenamento.

---

## VOLUME DI CONSEGNA

---

Articolo 10040010



Articolo 10040011



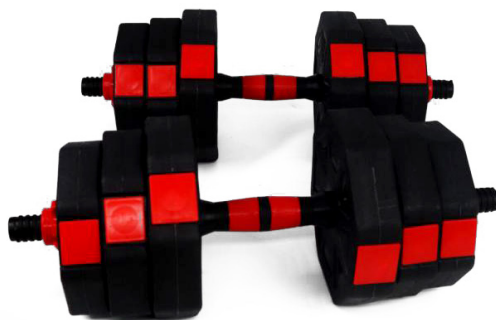
---

## MONTAGGIO DEI MANUBRI

---

### Montaggio di base

Distribuire i pesi dei manubri. Posizionare i pesi da grandi a piccoli sull'impugnatura del manubrio e stringere i dadi.



Nota: l'immagine è solo a scopo illustrativo e differisce dal prodotto.

---

## MONTAGGIO DEL BILANCIERE

---

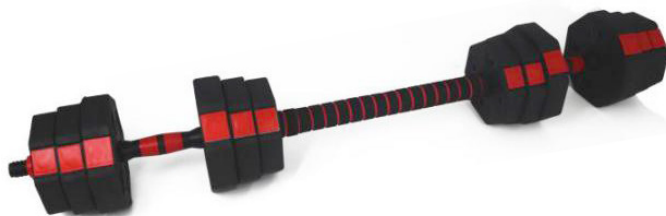
### Montaggio per pesi leggeri

Per prima cosa, avvitare le due impugnature del bilanciere sul tubo di collegamento, poi posizionare i pesi da grandi a piccoli sulle impugnature e stringere i dadi.



### Montaggio per pesi elevati

Posizionare i pesi da grandi a piccolo su entrambe le estremità della barra del bilanciere, stringere il dado su un'estremità e poi avvitare l'altra estremità sul tubo di collegamento.



---

## PRODUTTORE E IMPORTATORE (UK)

---

**Produttore:**

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlino, Germania.

**Importatore per la Gran Bretagna:**

Berlin Brands Group UK Ltd

PO Box 1145

Oxford, OX1 9UW

United Kingdom





