

FORCE
by GADNIC

MANCUERNAS
AJUSTABLES



MANUAL DE USUARIO

MANCUE07

Índice

Español	5
Português	11
English	17

MANUAL USUARIO

Mancuernas ajustables



Mancuernas ajustables

NOTA:

Por favor, lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de usar este producto

Aviso de seguridad

Instrucciones de montaje

Conserve este Manual para Referencia

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar las mancuernas ajustables. Para su seguridad y beneficio, lea este manual detenidamente antes de usar este equipo.

AVISO DE SEGURIDAD IMPORTANTE

PRECAUCIONES

Este equipo de ejercicio está diseñado para una seguridad óptima. Sin embargo, se aplican ciertas precauciones siempre que opere un equipo de ejercicio. Asegúrese de leer todo el manual antes de ensamblar u operar su máquina. En particular, tenga en cuenta las siguientes precauciones de seguridad:

1. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo en todo momento. NO deje a los niños sin supervisión en la misma habitación que el equipo.
2. Solo una persona a la vez debe usar el equipo.
3. Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, DETENGA el entrenamiento de inmediato. CONSULTE A UN MÉDICO INMEDIATAMENTE.
4. Este producto está diseñado solo para uso doméstico y no es apto para uso comercial.

5. Inspeccione antes de cada uso. No utilice una mancuerna con piezas desgastadas o dañadas.
6. Inspeccione y pruebe periódicamente el mecanismo de bloqueo
7. Nunca deje caer la mancuerna libremente al suelo, ya que esto podría dañar el producto o podrían producirse lesiones durante su uso.
8. No intente desmontar la mancuerna.
9. Antes de usar la máquina para hacer ejercicio, realice siempre ejercicios de estiramiento para calentar adecuadamente.
10. Nunca opere la máquina si no funciona correctamente.
11. Se recomienda la presencia de un observador durante el ejercicio.

ADVERTENCIA: ANTES DE COMENZAR CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIO, CONSULTE A SU MÉDICO. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA PERSONAS MAYORES DE 35 AÑOS O PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD PREEXISTENTES. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR CUALQUIER EQUIPO DE EJERCICIO. NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR LESIONES PERSONALES O DAÑOS MATERIALES SUFRIDOS POR O A TRAVÉS DEL USO DE ESTE PRODUCTO.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

INFORMACIÓN SOBRE LAS MANCUERNAS

1. La mancuerna ajustable tiene incrementos de peso de 2,5 kg a 24 kg o de 5 kg a 40 kg.

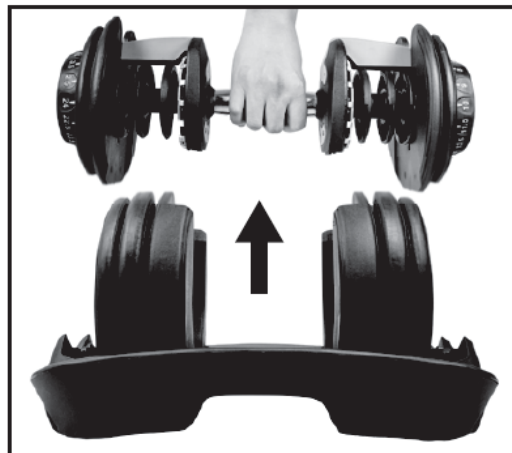
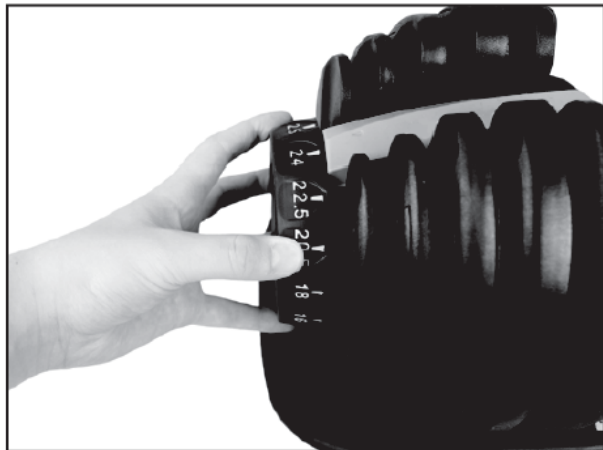
Consulte la siguiente tabla que describe los incrementos exactos.

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. Para seleccionar correctamente el peso deseado, ambas perillas de ajuste deben girarse de modo que el peso deseado esté alineado con la flecha en el medio. Luego, simplemente tire del mango hacia arriba; esto retirará el mango y los discos de peso seleccionados de la base.

Tenga en cuenta que 2,5 kg o 5 kg es solo el mango sin discos de peso



3. El mango de la mancuerna y los discos de pesas son simétricos, por lo tanto, puede insertar el mango con cualquiera de los extremos hacia el usuario, siempre y cuando se seleccione el mismo peso en ambos extremos.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema: La perilla de ajuste no gira mientras el mango está en la base.

Respuesta:

- Asegúrese de que el mango esté completamente presionado en la base de la mancuerna. Si no está completamente presionado, el mecanismo de bloqueo no se liberará.
- Verifique si se han colocado discos de pesas en la base al revés. Todos los discos de pesas deben tener la lengüeta de selección orientada en dirección opuesta al agarre del mango.

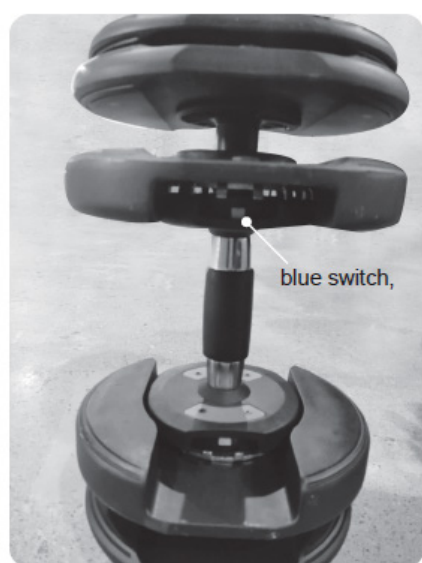
Problema: El mango de la mancuerna no se inserta en la base cuando no se seleccionan discos.

Respuesta:

- Asegúrese de que ambas perillas de ajuste estén configuradas directamente en 2.5 kg o 5 lb.
- Asegúrese de que todos los discos de pesas tengan la lengüeta de selección orientada en dirección opuesta al agarre de la mancuerna



1. Separe el mango de la mancuerna de la base cuando la tarjeta y el disco de ajuste de 2 lados no giren



2. Pulse y mantenga pulsado el interruptor azul; mientras lo sostiene, gire el disco de ajuste hasta el número mínimo para que los discos se liberen y queden en la base.



3. Coloque la pieza según el tamaño.

MANUAL DO UTILIZADOR

Halteres ajustáveis



Halteres ajustáveis

NOTA:

Leia atentamente todas as instruções antes de utilizar este produto.

Aviso de segurança

Instruções de montagem

Guarde este manual para referência.

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por ter escolhido os halteres ajustáveis. Para sua segurança e benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar este equipamento.

AVISO DE SEGURANÇA IMPORTANTE

PRECAUÇÕES

Este equipamento de exercício foi concebido para uma segurança óptima. No entanto, aplicam-se determinadas precauções sempre que utilizar o equipamento de exercício. Certifique-se de que lê todo o manual antes de montar ou utilizar a sua máquina. Em particular, tenha em atenção as seguintes precauções de segurança:

1. Mantenha as crianças e os animais de estimação sempre afastados do equipamento. NÃO deixar crianças sem vigilância na mesma divisão que o equipamento.
2. O equipamento só deve ser utilizado por uma pessoa de cada vez.
3. Se o utilizador sentir tonturas, náuseas, dores no peito ou quaisquer outros sintomas anormais, PARE imediatamente o treino. CONSULTAR IMEDIATAMENTE UM MÉDICO.
4. Este produto foi concebido apenas para uso doméstico e não é adequado para uso comercial.

5. Inspeccionar antes de cada utilização. Não utilize um haltere com peças gastas ou danificadas.
6. Inspeccionar e testar periodicamente o mecanismo de bloqueio.
7. Nunca deixe o haltere cair livremente no chão, pois isso pode danificar o produto ou causar ferimentos durante a utilização.
8. Não tente desmontar o haltere.
9. Antes de utilizar a máquina para fazer exercício, efetuar sempre exercícios de alongamento para um aquecimento adequado.
10. Nunca utilizar a máquina se esta não estiver a funcionar corretamente.
11. Recomenda-se a presença de um observador durante o exercício.

AVISO: ANTES DE INICIAR QUALQUER PROGRAMA DE EXERCÍCIO, CONSULTE O SEU MÉDICO. ISTO É ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA PESSOAS COM MAIS DE 35 ANOS OU PESSOAS COM PROBLEMAS DE SAÚDE PRÉ-EXISTENTES. LEIA TODAS AS INSTRUÇÕES ANTES DE UTILIZAR QUALQUER EQUIPAMENTO DE EXERCÍCIO. NÃO ASSUME QUALQUER RESPONSABILIDADE POR LESÕES PESSOAIS OU DANOS MATERIAIS SOFRIDOS POR OU ATRAVÉS DA UTILIZAÇÃO DESTE PRODUTO.

GUARDAR ESTAS INSTRUÇÕES

INFORMAÇÕES SOBRE HALTERES

1. O haltere ajustável tem incrementos de peso de 2,5 kg a 24 kg ou de 5 kg a 40 kg.

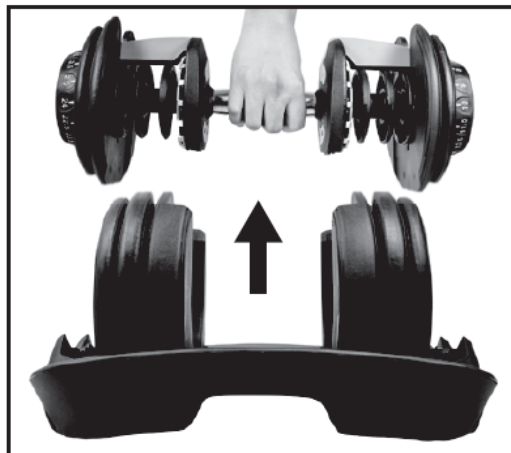
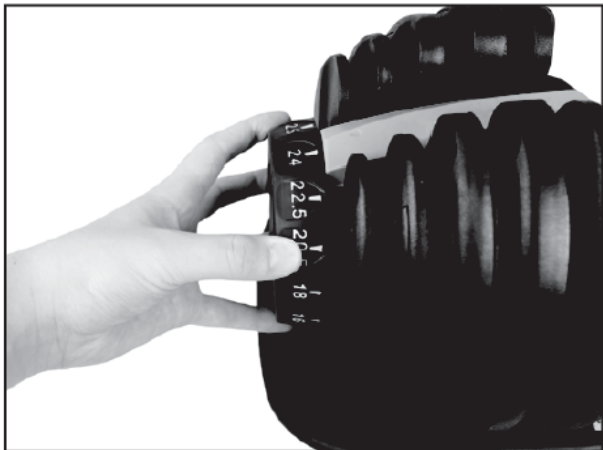
Consulte a tabela seguinte que descreve os incrementos exactos.

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. Para selecionar corretamente o peso pretendido, os dois manípulos de regulação devem ser rodados de modo a que o peso pretendido fique alinhado com a seta no centro. Em seguida, basta puxar o manípulo para cima, para retirar o manípulo e os discos de peso selecionados da base.

Tenha em atenção que 2,5 kg ou 5 kg são apenas a pega sem discos de peso.



3. A pega do haltere e os discos de peso são simétricos, pelo que pode inserir a pega com qualquer uma das extremidades virada para o utilizador, desde que seja selecionado o mesmo peso em ambas as extremidades.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Problema: O botão de ajuste não roda quando a pega está na base.

Resposta:

- Certifique-se de que a pega está totalmente pressionada na base do haltere. Se não estiver totalmente pressionada, o mecanismo de bloqueio não se soltará.
- Verifique se os discos de peso foram colocados na base ao contrário. Todos os discos de peso devem ter a patilha de seleção virada para o lado oposto ao do punho.

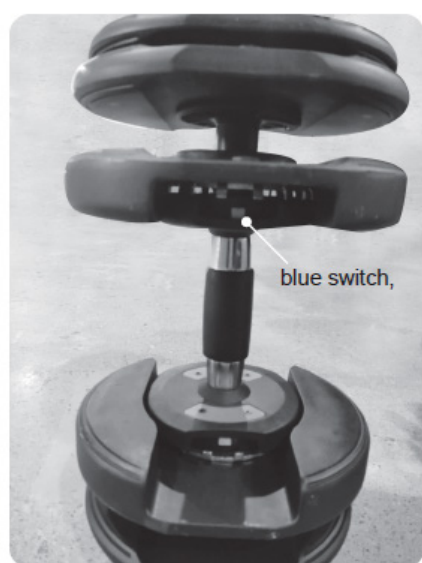
Problema: A pega do haltere não se insere na base quando não estão selecionados discos.

Resposta:

- Certifique-se de que ambos os botões de ajuste estão definidos diretamente para 2,5 kg ou 5 lb.
- Certifique-se de que todos os discos de peso têm a patilha de seleção virada para fora da pega do haltere.



1. Retirar a peça do haltere da base quando o cartão e o disco de ajuste de 2 lados não rodam.



2. Pressione e mantenha pressionado o interruptor azul; enquanto o mantém pressionado, gire o botão de ajuste até o número mínimo para que os discos sejam liberados e permaneçam na base.



3. Colocar a peça de acordo com o tamanho.

USER MANUAL

Adjustable dumbbells



Adjustable dumbbells

NOTE:

Please read all instructions carefully before using this product.

Safety Notice

Assembly Instructions

Retain this manual for reference.

BEFORE YOU START

Thank you for selecting the adjustable dumbbells. For your safety and benefit, please read this manual thoroughly before using this equipment.

IMPORTANT SAFETY NOTICE

PRECAUTIONS

This exercise equipment is designed for optimum safety. However, certain precautions apply whenever operating exercise equipment. Be sure to read the entire manual before assembling or operating your machine. In particular, be aware of 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 as 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 training immediately. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
4. This product is designed for domestic use only and is not suitable for commercial use.
5. Inspect before each use. Do not use a dumbbell with worn or damaged

parts.

6. Periodically inspect and test the locking mechanism.
7. Never let the dumbbell fall freely to the ground, as this may damage the product or cause injury during use.
8. Do not attempt to disassemble the dumbbell.
9. Before using the machine for exercise, always perform stretching exercises to warm up properly.
10. Never operate the machine if it is not working properly.
11. The presence of an observer during the exercise is recommended.

WARNING: BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR PEOPLE OVER THE AGE OF 35 OR PEOPLE WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. ASSUMES NO LIABILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTAINED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.

KEEP THESE INSTRUCTIONS

INFORMATION ON DUMBBELLS

1. The adjustable dumbbell has weight increments from 2.5 kg to 24 kg or from 5 kg to 40 kg.

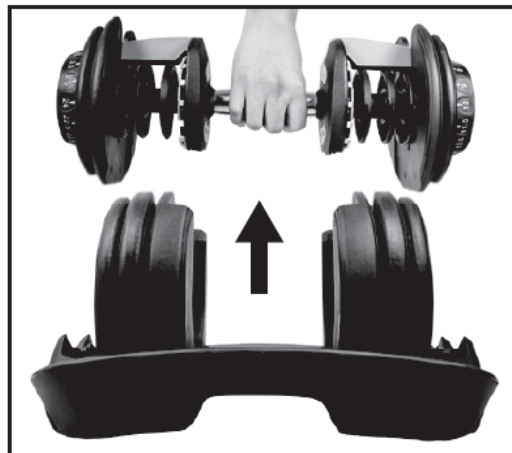
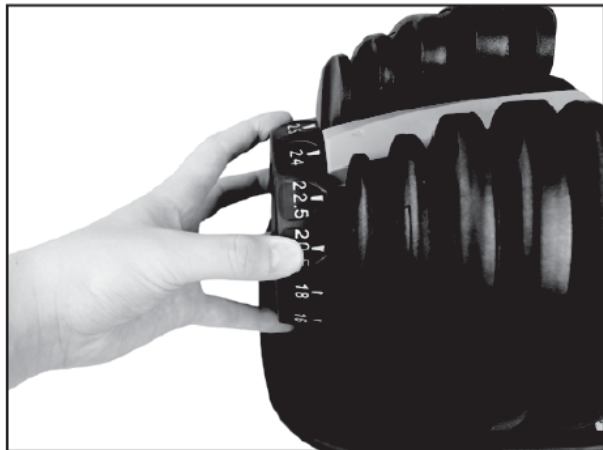
Refer to the table below which describes the exact increments.

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 correctly select the desired weight, both adjustment knobs must be turned so that the desired weight is aligned with the arrow in the middle. Then simply pull the handle upwards; this will remove the handle and the selected weight discs from the base.

Please note that 2.5 kg or 5 kg is just the handle without weight discs.



3. The dumbbell handle and weight discs are symmetrical, so you can insert the handle with either end towards the user, as long as the same weight is selected at both ends.

PROBLEM SOLVING

Problem: The adjustment knob does not turn while the handle is on the base.

Response:

- Make sure the handle is fully depressed into the base of the dumbbell. If it is not fully depressed, the locking mechanism will not release.
- Check to see if weight discs have been placed on the base upside down. All weight discs should have the selector tab facing away from the handle grip.

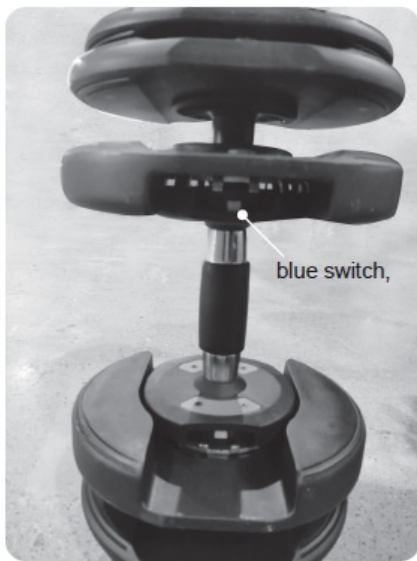
Problem: The dumbbell handle does not insert into the base when no discs are selected.

Answer:

- Make sure both adjustment knobs are set directly to 2.5 kg or 5 lb.
- Make sure that all weight discs have the selection tab facing away from the dumbbell grip.



1. Detach the dumbbell handle from the base when the card and the 2-sided adjustment disc do not rotate.



2. Press and hold the blue switch; while holding it, rotate the adjustment dial to the minimum number so the weight plates are released and remain in the base.



3. Place the part according to the size.

¿Necesitás ayuda?

Ingresa a nuestro soporte técnico escaneando el QR o escribinos por nuestros canales oficiales.



11 6260 1114 (sólo texto)



serviciotecnico@bidcom.com.ar



www.bidcomservice.com.ar

Bidcom
SERVICE

