

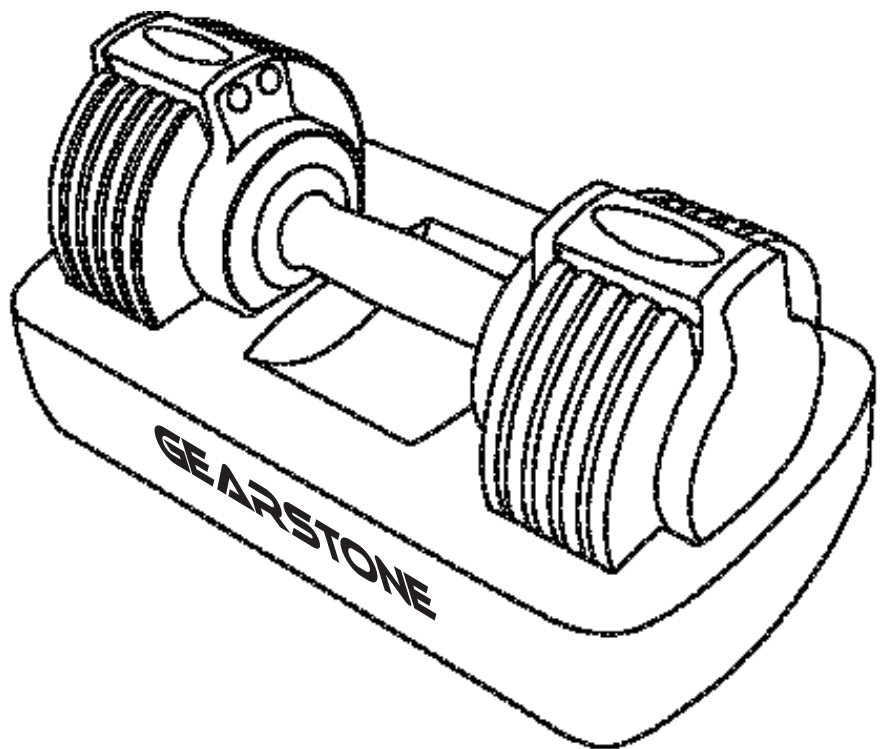
NOTE:
Please read all instructions carefully before using this product

Safety Notice Assembly
Instruction

Retain This
Manual for Reference

OWNER'S
MANUAL

Adjustable Dumbbells



GEARSTONE
PRODUCT MODEL:YL11

CONTENTS

EN.....01-02

NL.....03-05

ES.....06-08

IT.....09-11

DE.....12-14

FR.....15-17

BEFORE YOU BEGIN

Thank you for selecting the Adjustable dumbbells. For your safety and benefit, read this manual carefully before using the machine

IMPORTANT SAFETY NOTICE

PRECAUTIONS

This exercise equipment is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever 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:

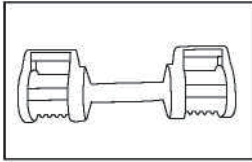
1. Keep children and pets away from the equipment at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the equipment
2. Only one person at a time should use the equipment
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once 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 damaged 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 machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
10. Never operate the machine if the machine is not functioning properly
11. A spotter is recommended during exercise.

WARNING:

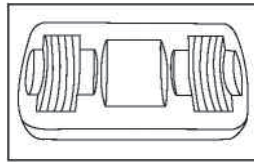
BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. ASSUMES NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTAINED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

DUMBBELL INFORMATION

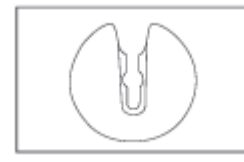
1.PRODUCT COMPONENTS



Handle



DumbbellTray

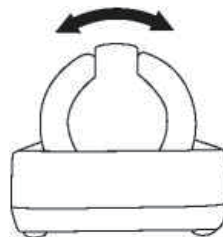


Weight Plates

2 . INSTRUCTIONS

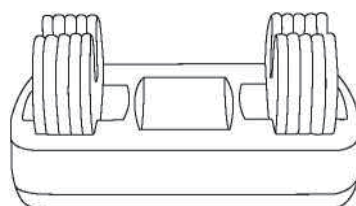
(1)Select the required weight

Keep the safely lock in the unlocked state and adjust the weight by rotating the handle, which can select the first weight preferred for your personalized exercise.



(2)Place the weight plates

As shown in the following figure, the weight plates is evenly distributed at both ends of the dumbbell.



TRAINING SUGGESTIONS

Choose your training intensity according to the training difficulty, training time,etc. For more training actions, please browse professional exercise instruction manuals,- books,videos or consult personal coaches, in order to understand the correct posture, skills and exercise mode.

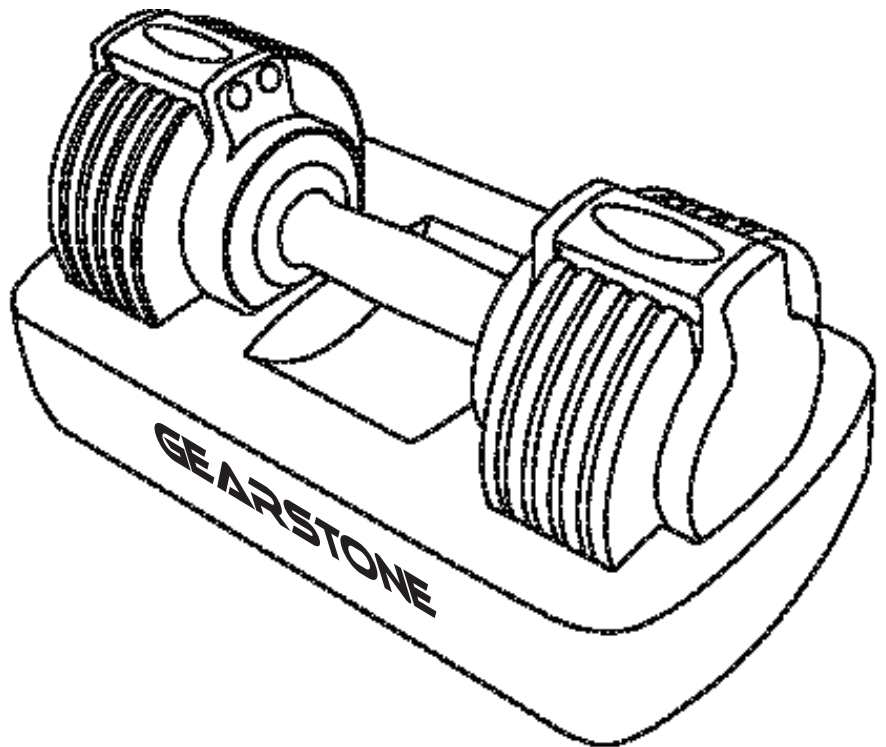
Hinweis:
Bitte lesen Sie alle
Anweisungen sorgfältig
durch, bevor Sie dieses
Produkt verwenden.

Safety Notice Montag-
anleitung

**Bewahren Sie
dieses Hand-
buch als Ref-
erenz auf**

**OWNER'S
MANUAL**

Adjustable Dumbbell



GEARSTONE
PRODUCT MODEL:YL11

BEVOR SIE BEGINNEN

Vielen Dank, dass Sie die verstellbaren Hanteln ausgewählt haben. Zu Ihrer Sicherheit und zum Nutzen lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig, bevor Sie die Maschine verwenden.

WICHTIGER SICHERHEITSHINWEIS

Vorsichtsmaßnahmen

Dieses Trainingsgerät ist für optimale Sicherheit gebaut. Es gelten jedoch bestimmte Vorsichtsmaßnahmen, wenn Sie ein Trainingsgerät betreiben. Lesen Sie unbedingt das gesamte Handbuch, bevor Sie Ihre Maschine montieren oder bedienen. Beachten Sie insbesondere die folgenden Sicherheitsvorkehrungen:

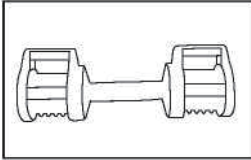
1. Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit von der Ausrüstung fern. Lassen Sie Kinder NICHT unbeaufsichtigt im selben Raum mit der Ausrüstung.
2. Es sollte jeweils nur eine Person das Gerät benutzen.
3. Wenn der Benutzer Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome erlebt, STOP das Training auf einmal. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
4. Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch und nicht für den gewerblichen Gebrauch geeignet.
5. Prüfen Sie vor jeder Verwendung. Verwenden Sie keine Hantel mit abgenutzten oder beschädigten Teilen.
6. Regelmäßige Ally-Inspektion und Test-Sperrmechanismus.
7. Lassen Sie sich niemals frei auf den Boden fallen, dies kann das Produkt beschädigen oder dem Benutzer Verletzungen zufügen.
8. Versuchen Sie nicht, die Hantel zu zerlegen.
9. Bevor Sie die Maschine zum Trainieren verwenden, machen Sie immer Dehnübungen, um sich aufzuwärmen.
10. Betreiben Sie die Maschine niemals, wenn die Maschine nicht richtig funktioniert.
11. Aspotter wird während des Trainings empfohlen.

ACHTUNG:

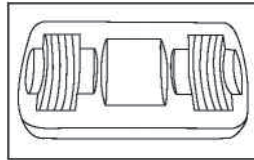
BEVOR SIE MIT EINEM ÜBUNGSPROGRAMM BEGINNEN, KONSULTIEREN SIE IHREN ARZT. DIES IST BESONDERS WICHTIG FÜR PERSONEN ÜBER 35 JAHRE ODER PERSONEN MIT BEREITS BESTEHENDEN GESUNDHEITLICHEN PROBLEMEN. LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN, BEVOR SIE EIN FITNESS-GERÄT VERWENDEN. ÜBERNIMMT KEINE VERANTWORTUNG FÜR PERSONEN- ODER SACHSCHÄDEN, DIE DURCH ODER DURCH DIE VERWENDUNG DIESES PRODUKTS ERLITTEN WERDEN.
SAVE THESE INSTRUCTIONS.

HANTELINFORMATIONEN

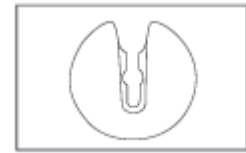
1. PRODUKTKOMPONENTEN



Behandeln



Hantel-Strahl

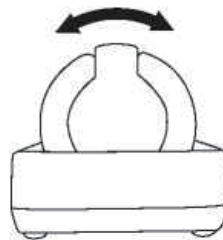


Hantelscheiben

2. ANWEISUNGEN

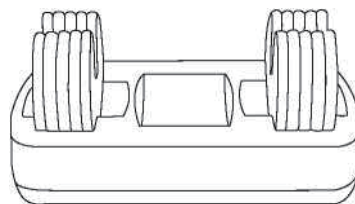
(1) Wählen Sie das gewünschte Gewicht

Halten Sie das Sicherheitsschloss im entsperrten Zustand und passen Sie das Gewicht an, indem Sie den Griff drehen, der das erste Gewicht auswählen kann, das für Ihre personalisierten



(2) Legen Sie die Hantelscheiben

Wie in der folgenden Abbildung dargestellt, sind die Hantelscheiben an beiden Enden der Hantel gleichmäßig verteilt.



TRAININGSVORSCHLÄGE

Wählen Sie Ihre Trainingsintensität nach Trainingsschwierigkeiten, Trainingszeit usw. Für weitere Trainingsaktionen können Sie professionelle Übungsanleitungen, Bücher, Videos oder persönliche Coaches konsultieren, um die richtige Körperhaltung, Fähigkeiten und Übungsmodus zu verstehen.

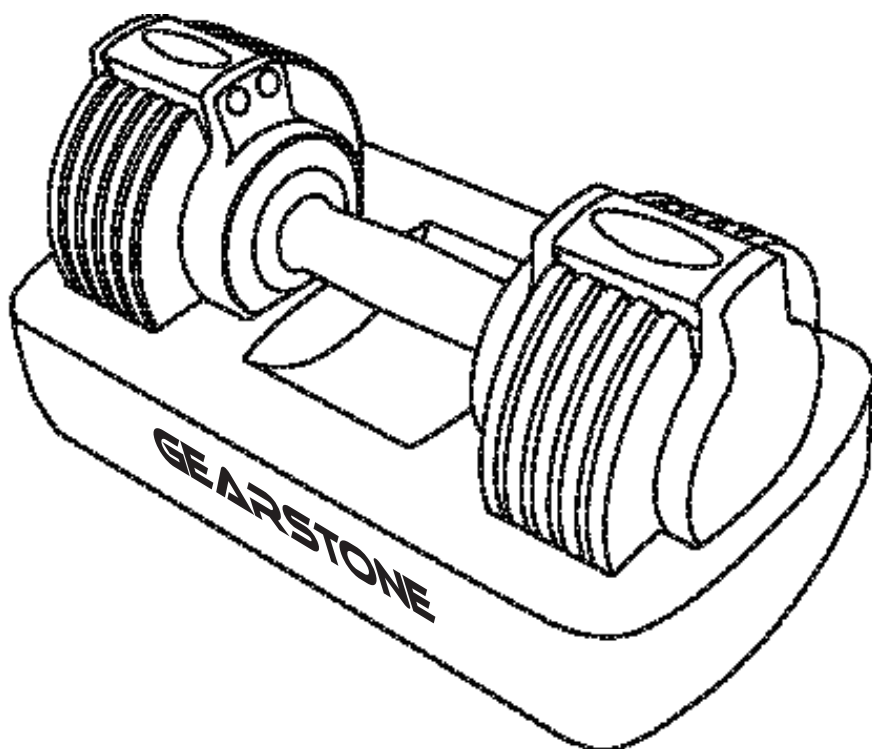
NOTA:
Lea todas las instrucciones detenidamente antes de usar este producto.

Aviso de seguridad
Instrucciones de montaje

Conserve este manual como referencia

EL MANUAL
DEL PROPIETARIO

Mancuernas Ajustables



GEARSTONE
PRODUCT MODEL:YL11

ANTES DE QUE EMPIECE

Gracias por seleccionar las mancuernas ajustables. Para su seguridad y beneficio, lea este manual detenidamente antes de utilizar la máquina.

AVISO IMPORTANTE DE SEGURIDAD

PRECAUCIONES

Este equipo de ejercicio está construido para una seguridad óptima. Sin embargo, se aplican ciertas precauciones siempre que utilice 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 solos en la misma habitación con 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 para uso doméstico únicamente y no es adecuado para uso comercial.
5. Inspeccione antes de cada uso. No use una mancuerna con partes desgastadas o dañadas.
6. Inspeccione y pruebe periódicamente el mecanismo de bloqueo.
7. Nunca deje caer libremente al suelo, esto puede dañar el producto o pueden ocurrir lesiones al usuario.
8. No intente desmontar la mancuerna.
9. Antes de usar la máquina para hacer ejercicio, siempre haga ejercicios de estiramiento para calentar la propiedad.
10. Nunca opere la máquina si la máquina no está funcionando correctamente.
11. Se recomienda un observador durante el ejercicio.

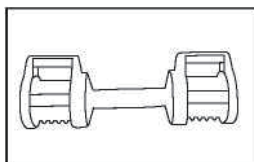
ADVERTENCIA:

ANTES DE COMENZAR CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIO, CONSULTE A SU MÉDICO, ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA PERSONAS MAYORES DE 35 O PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD PREEXISTENTES. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR CUALQUIER EQUIPO FITNESS. NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR LESIONES PERSONALES O DAÑOS A LA PROPIEDAD SOSTENIDOS POR O MEDIANTE EL USO DE ESTE PRODUCTO.

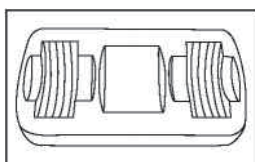
GUARDA ESTAS INSTRUCCIONES

INFORMACIÓN SOBRE LAS MANCUERNAS

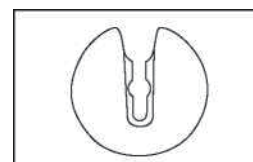
1. COMPONENTES DEL PRODUCTO



Manija



Bandeja con mancuernas

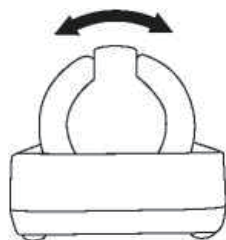


Placas de peso

2. INSTRUCCIONES

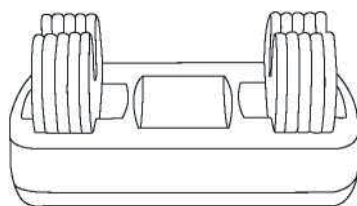
(1) Seleccione el peso requerido

Mantenga el bloqueo de seguridad en el estado desbloqueado y ajuste el peso girando el mango, que puede seleccionar el primer peso preferido para su ejercicio personalizado.



(2) Coloque las placas de peso

Como se muestra en la siguiente figura, las placas de peso se distribuyen uniformemente en ambos extremos de la mancuerna.



SUGERENCIAS DE ENTRENAMIENTO

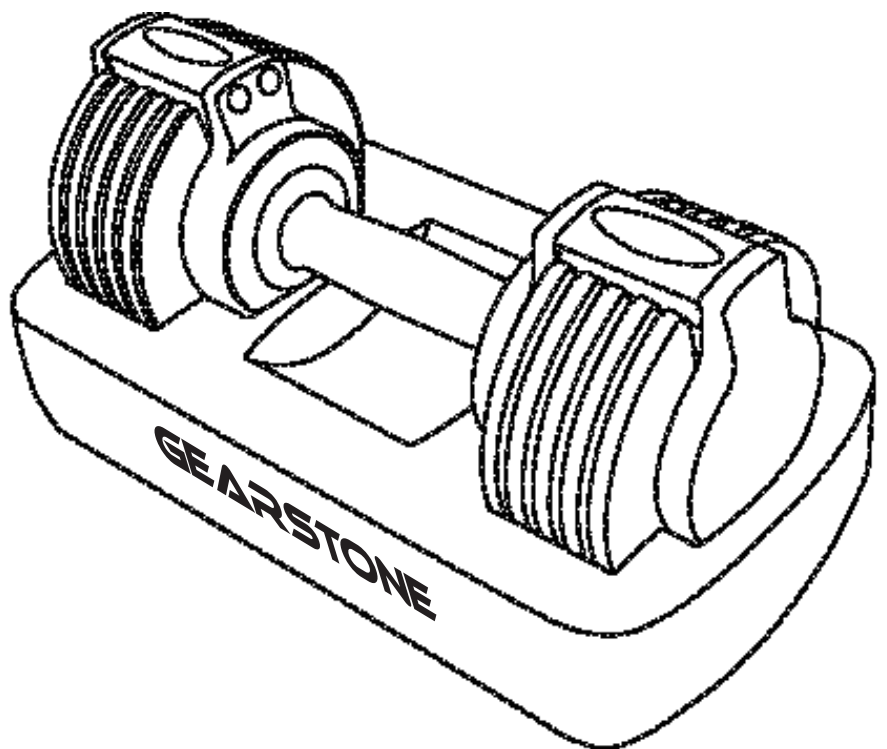
Elija su intensidad de entrenamiento de acuerdo con la dificultad de entrenamiento, tiempo de entrenamiento, etc. Para más acciones de entrenamiento, busque manuales de instrucciones de ejercicios profesionales, libros, videos o consulte a entrenadores personales para comprender la postura, las habilidades y el modo de ejercicio correctos.

Haltères réglables

REMARQUE:
Veuillez lire attentivement
toutes les instructions
avant d'utiliser ce produit

Consignes de sécurité
Instructions de montage

Conservez ce
manuel pour
référence



LE MANUEL DU
PROPRIÉTAIRE

GEARSTONE
PRODUCT MODEL:YL11

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi les haltères réglables. Pour votre sécurité et votre avantage, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser la machine.

AVIS IMPORTANT DE SÉCURITÉ

PRÉCAUTIONS

Cet équipement d'exercice est conçu pour une sécurité optimale. Cependant, certaines précautions s'appliquent à chaque fois qu'un appareil d'exercice est utilisé. Assurez-vous de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler ou d'utiliser la machine. En particulier, observez les précautions de sécurité suivantes:

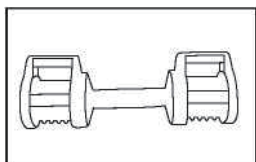
1. Gardez les enfants et les animaux éloignés de l'équipement à tout moment. NE laissez PAS d'enfants sans surveillance dans la même pièce que l'équipement.
2. Une seule personne doit utiliser l'appareil à la fois.
3. Si l'utilisateur éprouve des étourdissements, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes anormaux, ARRÊTEZ immédiatement de faire de l'exercice. CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN.
4. Ce produit est destiné à un usage domestique uniquement et non à un usage commercial.
5. Vérifiez avant chaque utilisation. N'utilisez pas d'haltères dont les pièces sont usées ou endommagées.
6. Contrôle régulier des alliés et test du mécanisme de verrouillage.
7. Ne vous laissez jamais tomber librement sur le sol, cela pourrait endommager le produit ou blesser l'utilisateur.
8. N'essayez pas de démonter la barre.
9. Avant d'utiliser le produit pour faire de l'exercice, faites toujours des étirements pour vous échauffer.
10. Ne faites jamais fonctionner le produit si elle ne fonctionne pas correctement.
11. Aspotter est recommandé pendant l'exercice.

ATTENTION:

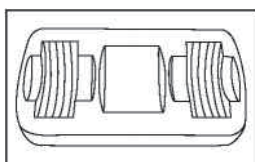
AVANT DE COMMENCER TOUT PROGRAMME D'EXERCICE, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN. CECI EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANT POUR LES PERSONNES DE PLUS DE 35 ANS OU POUR LES PERSONNES AVEC DES PROBLÈMES DE SANTÉ PRÉEXISTANTS. LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER TOUT ÉQUIPEMENT FITNESS. AUCUNE RESPONSABILITÉ N'EST ASSUMÉE POUR LES BLESSURES CORPORELLES OU LES DOMMAGES À LA PROPRIÉTÉ LIÉS À L'UTILISATION DE CE PRODUIT. CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS.

INFORMATIONS SUR LES HALTÈRES

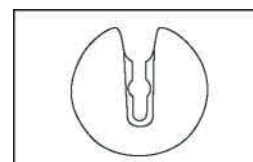
1. LES COMPOSANTS DES PRODUITS



Handle



Plateau pour haltères

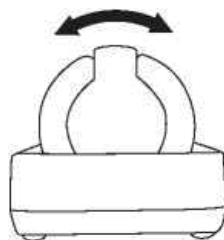


Plaques de poids

2. INSTRUCTIONS

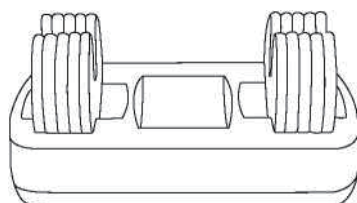
(1) Sélectionnez le poids requis

Gardez le verrou de sécurité dans l'état déverrouillé et ajustez le poids en tournant la poignée, qui peut sélectionner le premier poids préféré pour votre exercice personnalisé.



(2) Placez les disques de poids

Comme le montre la figure suivante, les disques de poids sont répartis uniformément aux deux extrémités de l'haltère.



CONSEILS DE FORMATION

Choisissez votre intensité d'entraînement en fonction de la difficulté d'entraînement, du temps d'entraînement, etc. Pour d'autres activités d'entraînement, vous pouvez consulter des guides d'exercices professionnels, des livres, des vidéos ou des entraîneurs personnels pour comprendre la posture correcte, les compétences et le mode d'exercice.

NOTA:

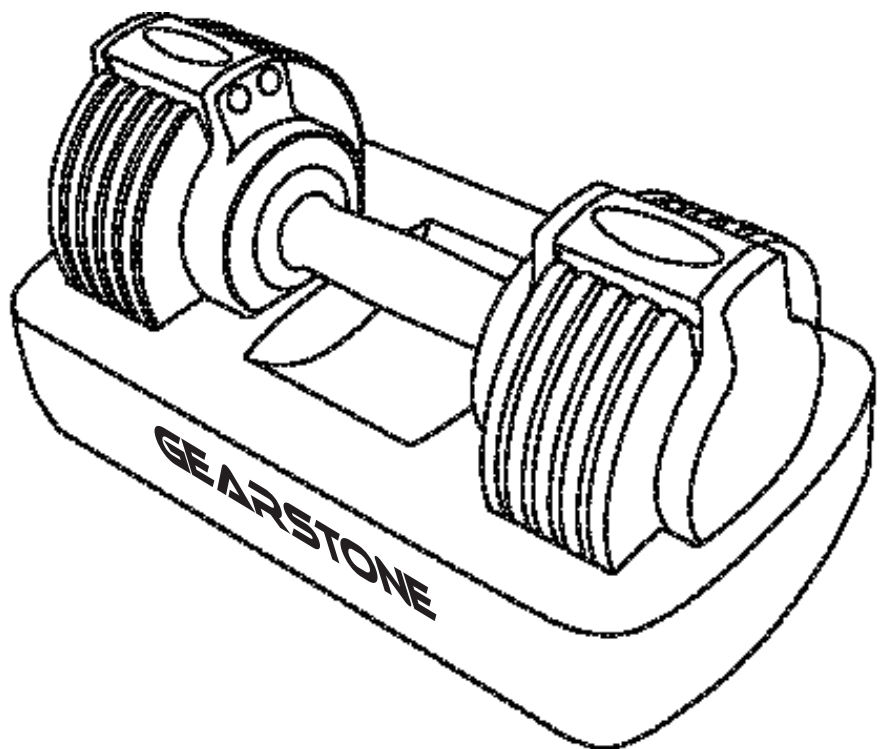
Si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto

Avviso di sicurezza Istruzioni di montaggio

Conservare questo manuale per riferimento

MANUALE DEL PROPRIETARIO

Manubri regolabili



GEARSTONE
PRODUCT MODEL:YL11

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto i manubri regolabili. Per la vostra sicurezza e vantaggio, leggere attentamente questo manuale prima di utilizzare la macchina.

AVVISO IMPORTANTE PER LA SICUREZZA

PRECAUZIONI

Questa attrezzatura per esercizi è costruita per una sicurezza ottimale. Tuttavia, alcune precauzioni si applicano ogni volta che si utilizza un attrezzo ginnico. Assicurarsi di leggere l'intero manuale prima di montare o utilizzare la macchina. In particolare, osservare le seguenti precauzioni di sicurezza:

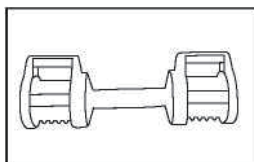
1. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontano dall'attrezzatura. Non lasciare i bambini incustoditi nella stessa stanza con l'attrezzatura
2. Solo una persona alla volta dovrebbe utilizzare l'attrezzatura
3. Se l'utente avverte vertigini, nausea, dolore toracico o qualsiasi altro sintomo anormale, **INTERROMPERE** immediatamente l'allenamento **CONSULTARE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO**.
4. Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico e non è adatto per uso commerciale.
5. Ispezionare prima di ogni utilizzo. Non utilizzare un manubrio con parti usurate o danneggiate.
6. Ispezionare e testare periodicamente il meccanismo di bloccaggio
7. Non cadere mai liberamente a terra, ciò potrebbe danneggiare il prodotto o lesioni all'utente.
8. Non tentare di smontare il manubrio.
9. Prima di utilizzare la macchina per fare esercizio, eseguire sempre esercizi di stretching per riscaldare la struttura.
10. Non azionare mai la macchina se la macchina non funziona correttamente
11. Uno spotter è consigliato durante l'esercizio.

ATTENTION:

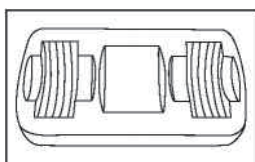
ATTENZIONE: PRIMA DI INIZIARE QUALSIASI PROGRAMMA DI ESERCIZIO CONSULTARE IL MEDICO. QUESTO È PARTICOLARMENTE IMPORTANTE PER LE PERSONE DI ETÀ SUPERIORE AI 35 ANNI O PER LE PERSONE CON PROBLEMI DI SALUTE PREESISTENTI. LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE QUALSIASI APPARECCHIATURA FITNESS. NON SI ASSUME ALCUNA RESPONSABILITÀ PER LESIONI PERSONALI O DANNI ALLA PROPRIETÀ SOSTENUTI DALL'UTILIZZO DI QUESTO PRODOTTO. CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI.

INFORMAZIONI SUI MANUBRI

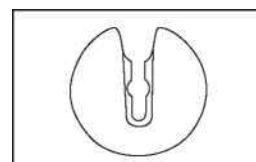
1. COMPONENTI DEL PRODOTTO



Maniglia



Vassoio per manubri

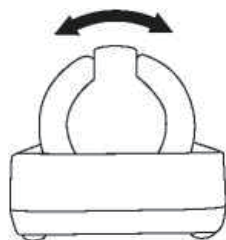


Piastre di peso

2. ISTRUZIONI

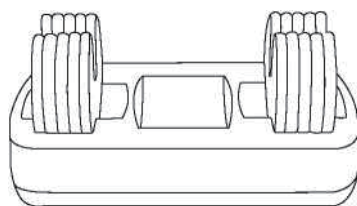
(1) Selezionare il peso richiesto

Mantieni il blocco di sicurezza nello stato sbloccato e regola il peso ruotando la maniglia, che può selezionare il primo peso preferito per il tuo esercizio personalizzato.



(2) Posizionare i dischi dei pesi

Come mostrato nella figura seguente, i dischi dei pesi sono distribuiti uniformemente su entrambe le estremità del manubrio.



SUGGERIMENTI FORMATIVI

Scegli l'intensità dell'allenamento in base alla difficoltà dell'allenamento, al tempo di allenamento, ecc. Per ulteriori azioni di allenamento, sfoglia i manuali di istruzioni degli esercizi professionali, i libri, i video o consulta gli allenatori personali, al fine di comprendere la corretta postura, abilità e modalità di esercizio.

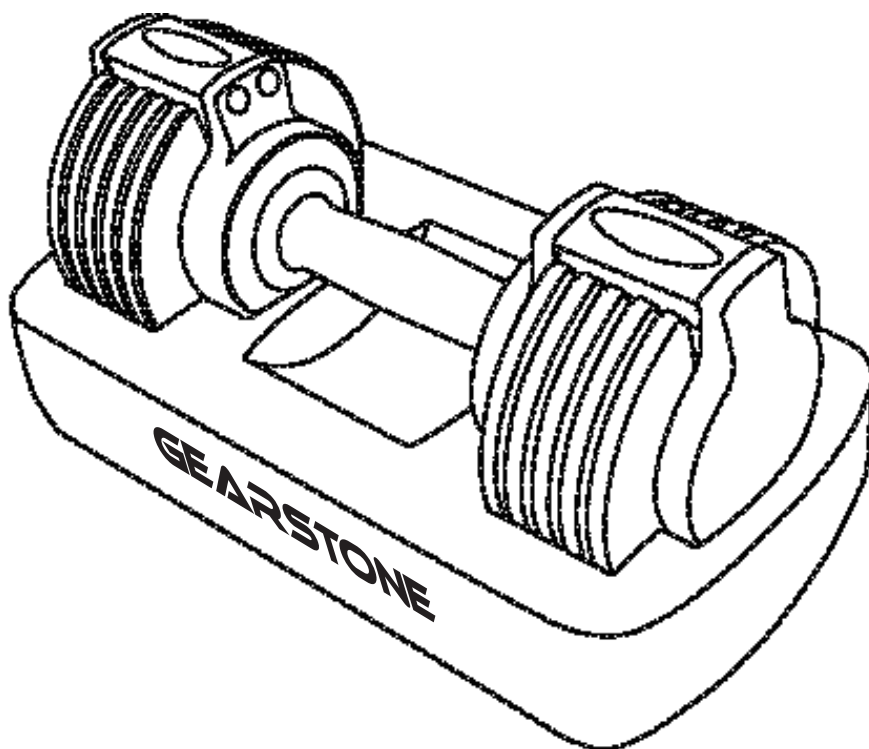
Verstelbare Halters

OPMERKING:
Lees alle instructies
zorgvuldig door voordat u
dit product gebruikt

Veiligheidsmededeling
Montage-instructie

**Bewaar deze
handleiding ter
referentie**

**GEBRUIKER-
SHAND**



GEARSTONE
PRODUCT MODEL:YL11

VOOR HET STARTEN

Bedankt voor het kiezen van de verstelbare dumbbells. Lees voor uw eigen veiligheid en voordeel deze handleiding zorgvuldig door voordat u de machine gaat gebruiken.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

VOORZORGSMATREGELEN

Dit fitnessapparaat is gebouwd voor optimale veiligheid. Er zijn echter bepaalde voorzorgsmaatregelen van toepassing wanneer u een trainingsapparaat gebruikt. Zorg ervoor dat u de hele handleiding leest voordat u het artikel monteert of bedient. Let in het bijzonder op de volgende veiligheidsmaatregelen:

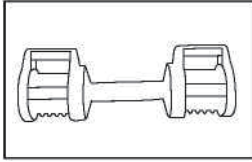
1. Houd kinderen en huisdieren te allen tijde uit de buurt van de apparatuur. Ga niet weg kinderen zonder toezicht in dezelfde kamer met de apparatuur
2. Er mag slechts één persoon tegelijk de apparatuur gebruiken
3. Als de gebruiker duizeligheid, misselijkheid, pijn op de borst of andere abnormale symptomen ervaart, STOP dan onmiddellijk met de training. RAADPLEEG ONMIDDELIJK EEN ARTS.
4. Dit product is alleen bedoeld voor thuisgebruik en is niet geschikt voor commercieel gebruik.
5. Inspecteer voor elk gebruik. Gebruik geen halter met versleten of beschadigde onderdelen.
6. Inspecteer en test het vergrendelingsmechanisme regelmatig
7. Laat het product nooit vrij op de grond vallen, dit kan het product beschadigen of de gebruiker verwonden.
8. Probeer de halter niet uit elkaar te halen.
9. Voordat u de machine gebruikt om te oefenen, dient u altijd rekoefeningen te doen om goed op te warmen.
10. Gebruik de machine nooit als de machine niet correct functioneert.
11. Een spotter wordt aanbevolen tijdens het sporten.

WAARSCHUWING:

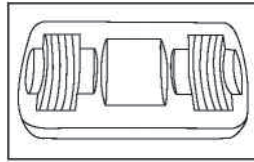
RAADPLEEG UW ARTS VOORDAT U MET EEN TRAININGSPROGRAMMA BEGINT. DIT IS IN HET BIJZONDER BELANGRIJK VOOR INDIVIDUEN VANAF 35 JAAR OF PERSONEN MET BESTAANDE GEZONDHEIDSPROBLEMEN. LEES ALLE INSTRUCTIES VOORDAT U FITNESS-APPARATUUR GEBRUIKT. DE VERKOPER AANVAARDT GEEN VERANTWOORDELIJKHEID VOOR PERSOONLIJK LETSEL OF SCHADE AAN EIGENDOMMEN DIE DOOR OF VIA HET GEBRUIK VAN DIT PRODUCT WORDEN OPGELET. BEWAAR DEZE INSTRUCTIES.

HALTER INFORMATIE

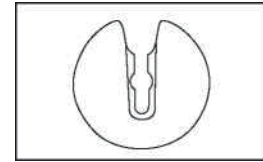
1. PRODUCT COMPONENTEN



Handvat



Halterbak

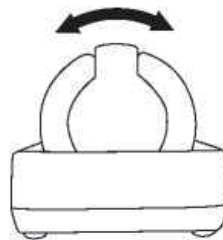


Gewichtschijven

2. INSTRUCTIES

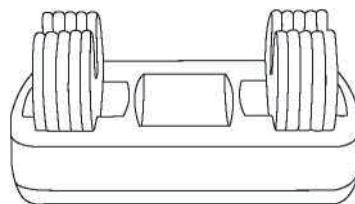
(1) Kies het gewenste gewicht

Houd het veiligheidsslot in de ontgrendelde toestand en pas het gewicht aan door aan de hendel te draaien om het eerste gewicht te selecteren dat de voorkeur heeft voor uw persoonlijke training.



(2) Plaats de halterschijven

Zoals in de volgende afbeelding te zien is, zijn de halterschijven gelijkmatig verdeeld aan beide uiteinden van de halter.



TRAINING SUGGESTIES

Kies uw trainingsintensiteit op basis van de trainingsmoeilijkheden, trainingstijd, enz. Raadpleeg voor meer trainingsoefeningen professionele oefeningshandleidingen, boeken, video's of raadpleeg persoonlijke coaches om de juiste houding, vaardigheden en oefeningsmodus te begrijpen.