611307



EN - Please read this instruction manual carefully before attempting to install.

DE - Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor der Montage gründlich durch.

ES - Por favor lea con atención el manual de instrucciones antes de llevar a cabo el ensamble.

FR - Lisez attentivement cette notice avant de commencer le montage.

IT - Si prega di consultare il libretto delle istruzioni prima del montaggio.

EN

Assembly / Installation

Warning: Handle with care. Two-person lift recommended!
Warning: Tighten the lock nut only by hand. Avoid using excessive force to prevent damage to the lock nut!
Note: Allow product to air out before use.

Before Use

Wear and tear of grips or rubber coatings
Check for corrosion
Check whether the lock nut is loose and shows signs of wear. If loose, tighten and replace immediately if signs of damage are visible!

Operation / Use

Warning: It may cause to muscle strains, chronic injuries, joint damage when using improperly weighted dumbbell plates.
Warning: Only follow training plans that are suitable for you or are tailored to your individual physical condition!
Warning: Warm-Up Before Use: Always perform a proper warm-up before using dumbbells to prevent muscle strains and joint injuries.
Warning: Select Appropriate Weight: Choose a dumbbell weight that suits your physical condition and capacity to avoid injuries caused by excessive weight.
Warning: Maintain Correct Posture: Keep a proper posture and stance while using dumbbells, avoiding bending, hunching, or excessive twisting to minimize injury risks
Warning: Inspect for damage regularly. Replace worn components if necessary!
Note: Before starting your training, we recommend you consult a fitness trainer who can show you how to use the equipment correctly for your individual training plan.

Cleaning, Maintenance, Repair

Warning: Use only water or mild soap solutions. Strong chemicals can damage the product!
Warning: Replace the lock nut as soon as it shows cracks or other signs of weakening!
Note: Clean the training equipment after use to prevent it from being damaged.

Dismantling and Disposal

Warning: Use gloves during handling to prevent injuries!
Note: Adhere to recycling guide for proper disposal.



1.Warning: Keep away from children. Kept out of the reach of children.
2.Warm-Up Before Use: Always perform a proper warm-up before using dumbbells to prevent muscle strains and joint injuries.
3.Select Appropriate Weight: Choose a dumbbell weight that suits your physical condition and capacity to avoid injuries caused by excessive weight.
4.Maintain Correct Posture: Keep a proper posture and stance while using dumbbells, avoiding bending, hunching, or excessive twisting to minimize injury risks.
5.Pay Attention to Breathing: Ensure smooth breathing throughout the lifting process, avoiding holding your breath, to prevent discomfort due to oxygen deprivation.
6.Avoid Collisions: Be mindful of your surroundings and avoid colliding with objects or people while using dumbbells to prevent harm.
7.Gradually Increase Weight: Incrementally increase the dumbbell weight during your workouts, avoiding the temptation for rapid progress that could overload your body.
8.Stop if Fatigued: Cease using dumbbells if you feel fatigued to prevent accidents due to exhaustion.
9.Inspect Before Use: Check the dumbbells for damage or looseness before use to ensure they are in good condition and stable.
10.Stay Focused: Remain attentive while using dumbbells, avoiding distractions or conversations, to enhance workout effectiveness and safety.
11.Return to Original Position: After use, return the dumbbells to their designated spot to prevent hazards and facilitate others' use.

DE

Montage / Installation

Warnung: Vorsichtig handhaben – für den Transport sind zwei Personen empfohlen!
Warnung: Ziehen Sie die Sicherungsmutter nur handfest an. Vermeiden Sie übermäßige Kraft, um Schäden zu verhindern.
Hinweis: Lassen Sie das Produkt vor dem Gebrauch gut auslüften.

Vor dem Gebrauch

Überprüfen Sie Griffe und Gummibeschichtungen auf Abnutzung.
Kontrollieren Sie das Produkt auf Korrosion.
Überprüfen Sie die Sicherungsmutter auf Festigkeit und Verschleiß. Ist sie locker, ziehen Sie sie fest. Bei sichtbaren Schäden sofort ersetzen!

Betrieb / Verwendung

Warnung: Die Verwendung von Hantelscheiben mit falschem Gewicht kann zu Muskelzerrungen, chronischen Verletzungen und Gelenkschäden führen.
Warnung: Befolgen Sie nur Trainingspläne, die auf Ihre individuelle körperliche Verfassung abgestimmt sind!
Warnung: Aufwärmen vor der Benutzung: Führen Sie immer ein angemessenes Aufwärmen durch, bevor Sie die Kurzhanteln verwenden, um Muskelverspannungen und Gelenkverletzungen zu vermeiden.
Warnung: Passendes Gewicht wählen: Wählen Sie ein Kurzhantelgewicht, das Ihrer körperlichen Verfassung und Leistungsfähigkeit entspricht, um Verletzungen durch zu hohes Gewicht zu vermeiden.

Warnung: Korrekte Haltung beibehalten: Achten Sie sich darauf, eine richtige Haltung und Stellung von Kurzhanteln zu verwenden. Vermeiden Sie Bücken, Hohlkreuz oder übermäßiges Verdrehen, um Verletzungsrisiken zu minimieren.
Warnung: Untersuchen Sie das Gerät regelmäßig auf Schäden. Ersetzen Sie abgenutzte Teile bei Bedarf!
Hinweis: Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Fitnesstrainer, um die Geräte korrekt und entsprechend Ihrem individuellen Trainingsplan zu nutzen.

Reinigung, Wartung & Reparatur

Warnung: Verwenden Sie nur Wasser oder milde Seifenlösungen. Starke Chemikalien können das Produkt beschädigen!
Warnung: Ersetzen Sie die Sicherungsmutter bei Rissen oder anderen Anzeichen von Schwächung!
Hinweis: Reinigen Sie das Trainingsgerät nach jeder Nutzung, um es vor Beschädigungen zu schützen.

Demontage und Entsorgung

Warnung: Tragen Sie Handschuhe, um Verletzungen bei der Demontage zu vermeiden!
Hinweis: Folgen Sie dem Recycling-Leitfaden für eine umweltgerechte Entsorgung.



1.Warnung: Von Kindern fernhalten. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
2.Aufwärmen vor der Benutzung: Führen Sie immer ein angemessenes Aufwärmen durch, bevor Sie die Kurzhanteln verwenden, um Muskelverspannungen und Gelenkverletzungen zu vermeiden.
3.Passendes Gewicht wählen: Wählen Sie ein Kurzhantelgewicht, das Ihrer körperlichen Verfassung und Leistungsfähigkeit entspricht, um Verletzungen durch zu hohes Gewicht zu vermeiden.
4.Korrekte Haltung beibehalten: Achten Sie sich darauf, eine richtige Haltung und Stellung von Kurzhanteln zu verwenden. Vermeiden Sie Bücken, Hohlkreuz oder übermäßiges Verdrehen, um Verletzungsrisiken zu minimieren.
5.Auf die Atmung achten: Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung während des Hebens, vermeiden Sie es, den Atem anzuhalten, um Beschwerden durch Sauerstoffmangel zu verhindern.
6.Kollisionen vermeiden: Achten Sie auf Ihre Umgebung und vermeiden Sie Kollisionen mit Objekten oder Personen beim Verwenden von Kurzhanteln, um Verletzungen zu verhindern.
7.Gewicht schrittweise erhöhen: Erhöhen Sie das Kurzhantelgewicht während Ihrer Trainingseinheiten schrittweise, um eine Überlastung des Körpers zu vermeiden.
8.Bei Erschöpfung stoppen: Beenden Sie die Verwendung von Kurzhanteln, wenn Sie sich erschöpft fühlen, um Unfälle durch Erschöpfung zu vermeiden.
9.Vor der Benutzung Überprüfen: Überprüfen Sie die Kurzhanteln auf Beschädigungen oder Lockerheit, um sicherzustellen, dass sie in gutem Zustand und stabil sind.
10.Konzentration bewahren: Bleiben Sie aufmerksam beim Verwenden von Kurzhanteln, vermeiden Sie Ablenkungen oder Gespräche, um die Effektivität und Sicherheit des Trainings zu erhöhen.
11.An den ursprünglichen Platz zurücklegen: Nach der Benutzung die Kurzhanteln an ihren vorgesehenen Platz zurücklegen, um Gefahren zu vermeiden und die Nutzung durch andere zu erleichtern.

ES

Montaje / Instalación

Atención: Manipular con cuidado. Se recomienda la elevación por dos personas.
Atención: Apriete la contratuerca sólo con la mano. Evite aplicar una fuerza excesiva para no dañar la contratuerca.
Nota: Deje que el producto se airee antes de utilizarlo.

Antes de usar

Desgaste de las empuñaduras o de los revestimientos de goma
Compruebe si hay corrosión
Compruebe si la contratuerca está floja y muestra signos de desgaste. Si está floja, apriétela y sustitúyala inmediatamente si se aprecian signos de deterioro.

Funcionamiento / Uso

Advertencia: El uso de mancuernas con un peso inadecuado puede provocar distensiones musculares, lesiones crónicas y daños en las articulaciones.
Advertencia: Siga únicamente planes de entrenamiento adecuados para usted o adaptados a su condición física individual.
Calentamiento Previo al Uso: Realice siempre un calentamiento adecuado antes de utilizar las mancuernas para evitar distensiones musculares y lesiones articulares.
Selección del Peso Adecuado: Elija unas mancuernas cuyo peso se ajuste a su condición física y capacidad para prevenir lesiones causadas por un exceso de carga.
Mantenimiento de Una Postura Correcta: Mantenga una postura y alineación corporal adecuadas mientras usa las mancuernas, evitando agacharse, encorvarse o girar el cuerpo en exceso para minimizar el riesgo de lesiones.
Advertencia: Inspeccione regularmente en busca de daños. Sustituya los componentes desgastados si es necesario.
Nota: Antes de comenzar su entrenamiento, le recomendamos que consulte a un preparador físico que pueda mostrarle cómo utilizar correctamente el equipo para su plan de entrenamiento individual.

Limpieza, Mantenimiento, Reparación

Advertencia: Utilizar sólo agua o soluciones jabonosas suaves. Los productos químicos fuertes pueden dañar el producto.
Atención: ¡Sustituye la contratuerca en cuanto presente grietas u otros signos de debilitamiento!
Nota: Limpie el equipo de entrenamiento después de utilizarlo para evitar que se dañe.

Desmontaje y Eliminación

Atención: Utilice guantes durante la manipulación para evitar lesiones.
Nota: Siga las instrucciones de la guía de reciclaje para su correcta eliminación.



1. Advertencia: Manténgase fuera del alcance de los niños. Manténgase fuera del alcance de los niños.
2. Calentamiento Previo al Uso: Realice siempre un calentamiento adecuado antes de utilizar las mancuernas para evitar distensiones musculares y lesiones articulares.
3. Selección del Peso Adecuado: Elija unas mancuernas cuyo peso se ajuste a su condición física y capacidad para prevenir lesiones causadas por un exceso de carga.
4.Mantenimiento de Una Postura Correcta: Mantenga una postura y alineación corporal adecuadas mientras usa las mancuernas, evitando agacharse, encorvarse o girar el cuerpo en exceso para minimizar el riesgo de lesiones.
5. Prestr Atención a la Respiración: Asegure una respiración fluida durante todo el proceso de levantamiento, evitando contener la respiración, para prevenir molestias debidas a la falta de oxígeno.
6. Evitar las Colisiones: Sea consciente de su entorno y evite chocar con objetos o personas mientras utiliza las mancuernas para prevenir daños.
7. Aumentar Gradualmente el Peso: Aumente progresivamente el peso de las mancuernas durante tus entrenamientos, evitando la tentación de un progreso rápido que podría sobrecargar tu cuerpo.
8. Detenerse Si Está Fatigado: Deje de usar las mancuernas si te sientes fatigado para prevenir accidentes debidos al agotamiento.
9. Inspeccionar Antes de Usar: Compruebe que las mancuernas no estén dañadas o flojas antes de usarlas para asegurarse de que están en buenas condiciones y estables.
10. Manteberse Concentrado: Permanezca atento mientras utiliza las mancuernas, evitando distracciones o conversaciones, para mejorar la eficacia y seguridad del entrenamiento.
11. Volver a la Posición Original: Después del uso, devuelva las mancuernas a su lugar designado para evitar peligros y facilitar el uso a los demás.

FR

Montage / Installation

Attention : Manipulez avec précaution. Il est recommandé d'être deux pour soulever l'article !
Attention : Serrez l'écrou de blocage uniquement à la main. Évitez d'utiliser une force excessive pour ne pas endommager l'écrou !
Remarque : Laissez le produit s'aérer avant utilisation.

Avant Utilisation

Usure des poignées ou des revêtements en caoutchouc
Vérifiez la présence de corrosion
Vérifiez si l'écrou de blocage est desserré ou montre des signes d'usure. S'il est desserré, serrez-le et remplacez-le immédiatement en cas de dommages visibles !

Fonctionnement / Utilisation

Attention : Une utilisation incorrecte des poids de haltères peut entraîner des tensions musculaires, des blessures chroniques ou des dommages aux articulations.
Attention : Suivez uniquement des plans d'entraînement adaptés à vos capacités physiques ou conçus sur mesure pour votre condition !

Attention : Échauffez-vous avant utilisation : Faites toujours un échauffement adéquat avant d'utiliser les haltères pour éviter les tensions musculaires et les blessures aux articulations.
Attention : Choisissez un poids approprié : Sélectionnez un poids d'haltère adapté à votre condition physique et à vos capacités pour éviter les blessures liées à un excès de poids.
Attention : Maintenez une posture correcte : Adoptez une posture et une position appropriées en utilisant les haltères, en évitant de vous pencher, de vous voûter ou de vous tordre excessivement pour minimiser les risques de blessure.
Attention : Vérifiez régulièrement les dommages. Remplacez les pièces usées si nécessaire !
Remarque : Avant de commencer votre entraînement, nous vous recommandons de consulter un coach sportif qui pourra vous montrer comment utiliser correctement l'équipement en fonction de votre plan d'entraînement personnalisé.

Nettoyage, Entretien, Réparation

Attention : Utilisez uniquement de l'eau ou des solutions de savon doux. Les produits chimiques forts peuvent endommager l'article !
Attention : Remplacez l'écrou de blocage dès qu'il présente des fissures ou tout autre signe de faiblesse !
Remarque : Nettoyez l'équipement après chaque utilisation pour éviter qu'il ne s'abîme.

Démontage et Élimination

Attention : Portez des gants lors de la manipulation pour éviter les blessures !
Remarque : Suivez les consignes de recyclage pour une élimination appropriée.



1. Attention : Tenez hors de portée des enfants. Gardez ce produit hors de leur accès.
2. Échauffez-vous avant utilisation : Effectuez toujours un échauffement adéquat avant d'utiliser les haltères pour prévenir les tensions musculaires et les blessures aux articulations.
3. Choisissez un poids approprié : Sélectionnez un poids d'haltère adapté à votre condition physique et à vos capacités afin d'éviter les blessures liées à un poids excessif.
4. Maintenez une posture correcte : Gardez une posture et une position adéquates en utilisant les haltères, en évitant de vous pencher, de vous voûter ou de vous tordre excessivement, pour minimiser les risques de blessure.
5. Attention à la respiration : Assurez-vous de respirer de manière fluide tout au long de l'exercice de levage, en évitant de retenir votre souffle pour prévenir l'inconfort lié à un manque d'oxygène.
6. Évitez les collisions : Soyez attentif à votre environnement et évitez de heurter des objets ou des personnes lorsque vous utilisez des haltères, afin de prévenir tout accident.
7. Augmentez progressivement la charge : Augmentez le poids des haltères de manière progressive pendant vos entraînements, en évitant la tentation de progresser trop rapidement, ce qui pourrait surcharger votre corps.
8. Arrêtez en cas de fatigue : Cessez d'utiliser les haltères si vous vous sentez fatigué, afin de prévenir les accidents liés à l'épuisement.
9. Vérifiez avant utilisation : Inspectez les haltères pour détecter tout dommage ou desserrage avant de les utiliser, afin de vous assurer qu'ils sont en bon état et stables.
10. Restez concentré : Soyez attentif lors de l'utilisation des haltères, en évitant les distractions ou les conversations, pour améliorer l'efficacité et la sécurité de votre entraînement.
11. Remettez à leur place : Après utilisation, replacez les haltères à l'endroit prévu pour éviter tout risque et faciliter leur utilisation par d'autres.

IT

Montaggio / Installazione

Attenzione: Maneggiare con cura. Si consiglia il sollevamento da due persone!
Attenzione: Stringere il dado di bloccaggio solo a mano. Evitare di usare forza eccessiva per prevenire danni al dado di bloccaggio!
Nota: Lasciare arieggiare il prodotto prima dell'uso.

Prima dell'Uso

Usura delle impugnature o delle coperture in gomma.
Controllare la presenza di corrosione
Verificare se il dado di bloccaggio è allentato e mostra segni di usura. Se è allentato, stringere e sostituire immediatamente se ci sono segni di danni!

Operazione / Utilizzo

Attenzione: L'uso improprio del peso delle piastre per manubri può causare stiramenti muscolari, infortuni cronici e danni alle articolazioni.
Attenzione: Segui solo piani di allenamento adatti a te o personalizzati in base alla tua condizione fisica individuale!
Attenzione: Riscaldamento prima dell'uso: Esegui sempre un adeguato riscaldamento prima di utilizzare i manubri per prevenire stiramenti muscolari e infortuni articolari.
Attenzione: Seleziona il peso appropriato: Scegli un peso del manubrio che si adatti alla tua condizione fisica e capacità per evitare infortuni causati da un peso eccessivo.
Attenzione: Mantieni una postura corretta: Tieni una postura e una posizione adeguate durante l'uso dei manubri, evitando piegamenti, curvamenti o torsioni eccessive per ridurre al minimo i rischi di infortunio.
Attenzione: Controlla regolarmente eventuali danni. Sostituisci i componenti usurati se necessario!
Nota: Prima di iniziare il tuo allenamento, ti consigliamo di consultare un trainer fitness che possa mostrarti come utilizzare correttamente l'attrezzatura in base al tuo piano di allenamento individuale.

Pulizia, Manutenzione, Riparazione

Attenzione: Utilizzare solo acqua o soluzioni di sapone delicato. Prodotti chimici aggressivi possono danneggiare il prodotto!
Attenzione: Sostituire il dado di bloccaggio non appena mostra crepe o altri segni di indebolimento!
Nota: Pulire l'attrezzatura dopo l'uso per prevenire danni.

Smontaggio e Smaltimento

Attenzione: Indossare guanti durante la manipolazione per prevenire infortuni!
Nota: Seguire le linee guida per il riciclaggio per uno smaltimento corretto.



1.Attenzione: Tenere lontano dai bambini. Riporre fuori dalla portata dei bambini.
2.Riscaldamento prima dell'uso: Esegui sempre un adeguato riscaldamento prima di utilizzare i manubri per prevenire stiramenti muscolari e infortuni articolari.
3.Seleziona il peso appropriato: Scegli un peso del manubrio che si adatti alla tua condizione fisica e capacità per evitare infortuni causati da un peso eccessivo.
4.Mantieni una postura corretta: Tieni una postura e una posizione adeguate mentre usi i manubri, evitando piegamenti, curvamenti o torsioni eccessive per ridurre al minimo i rischi di infortunio.
5.Prestare attenzione alla respirazione: Assicurati di respirare in modo regolare durante il sollevamento, evitando di trattenere il respiro, per prevenire disagi dovuti alla mancanza di ossigeno.
6.Evitare collisioni: Prestare attenzione all'ambiente circostante ed evitare collisioni con oggetti o persone durante l'uso dei manubri per prevenire danni.
7.Aumentare il peso gradualmente: Incrementare progressivamente il peso dei manubri durante gli allenamenti, evitando la tentazione di un progresso rapido che potrebbe sovraccaricare il corpo.
8.Fermarsi in caso di stanchezza: Interrompere l'uso dei manubri se ci si sente affaticati per prevenire incidenti dovuti all'esaurimento.
9.Ispezionare prima dell'uso: Controllare i manubri per eventuali danni o allentamenti prima dell'uso, per garantire che siano in buone condizioni e stabili.
10.Rimanere concentrati: Mantenere l'attenzione durante l'uso dei manubri, evitando distrazioni o conversazioni, per migliorare l'efficacia e la sicurezza dell'allenamento.
11.Riporre al posto originale: Dopo l'uso, riporre i manubri nel posto designato per prevenire pericoli e facilitare l'uso da parte di altri.

EN

If you are not entirely satisfied with your purchase, please feel free to contact us using the following steps:
1. Go to Your Orders.
2. Find your order in the list.
3. Select Problem with order.
4. Choose your topic from list displayed.
5. Select Contact seller.

US:
YAHEE TECHNOLOGIES CORP
Address:1532 S VINEYARD AVE ONTARIO CA 91761
UK:
Monumart Limited
Address: Europa House, Europa Way, IP15DL, Ipswich.

DE

Sollten Sie mit Ihrem Kauf nicht zufrieden sein, nehmen Sie bitte in folgenden Schritten mit uns Kontakt auf:
1. Gehen Sie auf die Bestellseite
2. Suchen Sie Ihre Bestellung in der Bestellliste
3. Schildern Sie das Problem mit der Bestellung
4. Thema aus der angezeigten Liste auswählen
5. Kontakt mit dem Verkäufer aufnehmen.

ES

Si no está totalmente satisfecho con su compra, no dude en ponerse en contacto con nosotros siguiendo las siguientes instrucciones:
1. Vaya a la lista de sus ordenes de compra.
2. Localice su pedido en la lista.
3. Seleccione el problema en el pedido.
4. Elija un tema de la lista que se muestra.
5. Seleccione Contactar con el vendedor.

FR

Si vous n'êtes pas satisfait de votre achat, veuillez nous contacter en procédant comme suit :
1. Allez sur "Vos commandes”
2. Trouvez votre commande dans la liste.
3. Cliquez sur "Signaler un problème”
4. Sélectionnez une catégorie dans la liste déroulante.
5.Cliquez sur "Contactez le vendeur”

IT

Se non siete soddisfatti di questa esperienza dello shopping, non esitate a contattarci per i seguenti passaggi:
1. Vai ai tuoi ordini.
2. Selezionare "l'ordine interessato".
3. Selezionare il problema con l'ordine.
4. Scegli il tuo argomento dalla lista visualizzata.
5. Selezionare "contatta il venditore".

EN - You can also download the electronic Installation Manual from the Product guides and documents section of the advertising page.

DE - Das elektronische Installationshandbuch können Sie auch im Bereich Produktführungen und Dokumente der Werbeseite herunterladen.

ES - También puede descargar el Manual de instalación electrónica de la Guía del producto y la Sección de documentación de la página de anuncios.

FR - Vous pouvez également télécharger le manuel d'installation électronique à partir de la section Guide produit et documentation de la page publicitaire.

IT - È inoltre possibile scaricare il manuale di installazione elettronico dalla guida del prodotto e dai documenti nella pagina pubblicitaria.

Hergestellt in PRC für Yahee GmbH
Yahee GmbH Höpfigheimer Straße 11,74321 Bietigheim-Bissingen
E-Mail:info@yaheetech.shop