VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

BARBELL

MODEL: RS1200\RS1800\RS2200

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

BARBELL

MODEL: DR120201



This is the original instruction, please read all manual instructions carefully before operating. VEVOR reserves a clear interpretation of our user manual. The appearance of the product shall be subject to the product you received. Please forgive us that we won't inform you again if there are any technology or software updates on our product.

PRODUCT OVERVIEW

This product is a standard metal barbell, consisting of a barbell rod, weight plates (sold separately), and metal spring clips. It is designed for strength training, fitness exercises, and other workout purposes. Please read this manual carefully before use to ensure proper operation and avoid injury or equipment damage.

USAGE INSTRUCTIONS

1.Assembly Step

1.Place the Barbell Rod: Lay the barbell horizontally on a rack or the ground, ensuring both ends are free for weight plate installation.

2.Mount the Weight Plates:

- Select plates of appropriate weight for your workout and slide them onto both ends of the barbell.
- Note: Plates must be loaded symmetrically to maintain balance and prevent tilting.

3.Secure the Plates:

- Insert the metal spring clips into the barbell’s end sleeves and twist to lock them in place.
- Check: Gently shake the barbell to confirm the clips are secure and plates do not move.

2. Usage Guidelines

Grip Position:
Adjust hand spacing based on the exercise (e.g., bench press, squat, deadlift), keeping wrists neutral to avoid strain.

Training Tips:

- Beginners should start with lighter weights and gradually increase load.
- Use a spotter for heavy lifts (e.g., bench press, squats).
- Avoid dropping the barbell abruptly to prevent bouncing or clip dislodgement.

SAFETY PRECAUTIONS

Warnings:

- Always check that clips are secure and plates are balanced before use.
- Do not exceed weight limits to avoid barbell bending or breakage.
- Train on a dry, flat surface, clear of obstacles.
- Children and untrained users must operate under professional supervision.

MAINTENANCE & CARE

1.Cleaning:

- Wipe the barbell rod and plates regularly with a dry cloth to prevent sweat-induced corrosion.
- Dry immediately if exposed to moisture.

2.Rust Prevention:

- Apply a thin layer of anti-rust oil (e.g., silicone oil) to metal parts, especially threads and clip slots.

3.Storage:

- Keep in a dry, ventilated area away from humidity.
- For long-term storage, remove plates to reduce pressure on the barbell.

4.Troubleshooting

- Loose Clips: Stop use immediately; reattach or replace clips.

Bent/Cracked Barbell: Discontinue use and contact customer service for replacement.

Manufacturer: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Address: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.
Imported to AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australia
Imported to USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

UK	REP

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC	REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.



VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

HALTÈRE

MODÈLE : RS1200\RS1800\RS2200

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

HALTÈRE

MODÈLE : DR120201



Ceci est le mode d'emploi d'origine. Veuillez lire attentivement toutes les instructions du manuel avant utilisation. VEVOR se réserve le droit d'interpréter clairement ce manuel d'utilisation. L'apparence du produit dépend du produit que vous avez reçu. Veuillez nous excuser pour le retard dans la publication de toute mise à jour technologique ou logicielle concernant notre produit.

APERÇU DU PRODUIT

Ce produit est une barre métallique standard, composée d'une barre, de disques de poids (vendus séparément) et de pinces à ressort métalliques. Elle est conçue
pour la musculation, les exercices de fitness et autres exercices d'entraînement.
Veuillez lire attentivement ce manuel avant utilisation pour garantir une utilisation correcte. fonctionnement et éviter les blessures ou les dommages matériels.

MODE D'EMPLOI

1. Étape d'assemblage

1. Placez la barre d'haltères : Posez la barre horizontalement sur un support ou le sol, en veillant à ce que les deux extrémités soient libres pour l'installation de la plaque de poids.

2. Montez les plaques de poids :

Sélectionnez des plaques de poids approprié pour votre entraînement et faites-les glisser sur les deux extrémités de la barre.

Remarque : les plaques doivent être chargées symétriquement pour maintenir l'équilibre et empêcher le basculement.

3. Fixez les plaques :

Insérez les clips à ressort métalliques dans les manchons d'extrémité de la barre et tournez pour verrouillez-les en place.

Vérification : secouez doucement la barre pour confirmer que les clips sont bien fixés et les plaques ne bougent pas.

2. Consignes d'utilisation

Position de la poignée :

Ajustez l'espacement des mains en fonction de l'exercice (par exemple, développé couché, squat, soulevé de terre), en gardant les poignets neutres pour éviter les tensions.

Conseils de formation :

Les débutants doivent commencer avec des poids plus légers et augmenter progressivement charger.

Utilisez un observateur pour les exercices lourds (par exemple, développé couché, squats). Évitez de laisser tomber la barre brusquement pour éviter les rebonds ou les clips délogement.

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

Avertissements :

Vérifiez toujours que les clips sont bien fixés et que les plaques sont équilibrées avant utiliser.

Ne dépassez pas les limites de poids pour éviter de plier ou de casser la barre. Entraînez-vous sur une surface sèche et plane, sans obstacles. Les enfants et les utilisateurs non formés doivent utiliser l'appareil sous la surveillance d'un professionnel. surveillance.

ENTRETIEN ET SOINS

1. Nettoyage :

Essuyez régulièrement la barre et les plaques avec un chiffon sec pour éviter corrosion induite par la transpiration.

Sécher immédiatement en cas d'exposition à l'humidité.

2. Prévention de la rouille :

Appliquer une fine couche d'huile antirouille (par exemple, de l'huile de silicone) sur les pièces métalliques, en particulier les filetages et les fentes de clips.

3. Stockage :

Conserver dans un endroit sec et aéré, à l'abri de l'humidité. Pour un stockage à long terme, retirer les plaques pour réduire la pression sur le haltère.

4. Dépannage

Clips desserrés : Arrêtez immédiatement l'utilisation ; rattachez ou remplacez les clips. Barre pliée/fissurée : cessez l'utilisation et contactez le service client pour remplacement.

Fabricant : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi Adresse :
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

Importé en Australie : SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREET, ASTWOOD NSW 2122, Australie

Importé aux États-Unis : Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

Représentant du Royaume-Uni	YH CONSULTING LIMITED. A/S YH Consulting Limited, bureau 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX
REPRÉSENTANT DE LA CE	E-CrossStu GmbH Mainzer Landstr.69, 60329 Francfort-sur-le-Main.



VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

HANTEL

MODELL: RS1200\RS1800\RS2200

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

HANTEL

MODELL: DR120201



Dies ist die Originalanleitung. Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. VEVOR behält sich das Recht vor, die Bedienungsanleitung klar und deutlich zu interpretieren. Das Aussehen des Produkts hängt vom gelieferten Produkt ab. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Sie nicht erneut über Technologie- oder Software-Updates informieren.

PRODUKTÜBERSICHT

Bei diesem Produkt handelt es sich um eine Standard-Metallhantel, bestehend aus einer Hantelstange, Hantelscheiben (separat erhältlich) und Metallfederklammern. Es ist konzipiert für Krafttraining, Fitnessübungen und andere Trainingszwecke.

Bitte lesen Sie dieses Handbuch vor der Verwendung sorgfältig durch, um die ordnungsgemäße Betrieb und vermeiden Sie Verletzungen oder Geräteschäden.

GEBRAUCHSANWEISUNG

1. Montageschritt

1.Legen Sie die Hantelstange: Legen Sie die Hantel horizontal auf ein Gestell oder die Boden und stellen Sie sicher, dass beide Enden für die Installation der Gewichtsplatte frei sind.

2. Montieren Sie die Gewichtsplatten:

ÿ Wählen Sie Scheiben mit dem passenden Gewicht für Ihr Training und schieben Sie sie auf beide Enden der Langhantel.

ÿ Hinweis: Die Scheiben müssen symmetrisch geladen werden, um das Gleichgewicht zu halten und ein Kippen verhindern.

3. Sichern Sie die Platten:

ÿ Stecken Sie die Metallfederklammern in die Endhülsen der Hantel und drehen Sie sie, um

ÿ Kontrolle: Schütteln Sie die Hantelstange vorsichtig, um sicherzustellen, dass die Clips sicher sitzen und Platten bewegen sich nicht.

2. Nutzungsrichtlinien

Griffposition:

Passen Sie den Abstand der Hände je nach Übung an (z. B. Bankdrücken, Kniebeugen, Kreuzheben) und halten Sie die Handgelenke in einer neutralen Position, um eine Überlastung zu vermeiden.

Trainingstipps:

ÿ Anfänger sollten mit leichteren Gewichten beginnen und diese schrittweise steigern laden.

ÿ Verwenden Sie einen Spotter für schwere Übungen (z. B. Bankdrücken, Kniebeugen). ÿ Vermeiden Sie es, die Hantel abrupt fallen zu lassen, um ein Aufprallen oder Abknicken zu verhindern. Verdrängung.

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

Warnungen:

ÿ Überprüfen Sie immer, ob die Clips sicher sind und die Platten ausbalanciert sind, bevor verwenden.

ÿ Überschreiten Sie nicht die Gewichtsgrenzen, um ein Verbiegen oder Brechen der Hantel zu vermeiden. ÿ Trainieren Sie auf einer trockenen, ebenen Fläche ohne Hindernisse. ÿ Kinder und ungeschulte Benutzer müssen die Hantel unter professioneller Anleitung bedienen. Aufsicht.

WARTUNG & PFLEGE

1.Reinigung:

ÿ Wischen Sie die Hantelstange und die Hantelscheiben regelmäßig mit einem trockenen Tuch ab, um schweißbedingte Korrosion.

ÿ Bei Kontakt mit Feuchtigkeit sofort trocknen.

2. Rostschutz:

ÿ Tragen Sie eine dünne Schicht Rostschutzöl (z. B. Silikonöl) auf Metallteile auf, insbesondere Gewinde und Clipschlitze.

3.Lagerung:

ÿ An einem trockenen, belüfteten Ort aufbewahren und vor Feuchtigkeit schützen. ÿ Bei längerer Lagerung die Platten entfernen, um den Druck auf die Hantel.

4.Fehlerbehebung

ÿ Lose Clips: Beenden Sie die Verwendung sofort und bringen Sie die Clips erneut an oder ersetzen Sie sie.

Gebogene/gebrochene Hantel: Stellen Sie die Verwendung ein und kontaktieren Sie den Kundendienst für Ersatz.

Hersteller: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Adresse:**
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Shanghai 200000 CN.

Importiert nach AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australien

Importiert in die USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

Britische Republik	YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited, Büro 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX
EG-Vertreter	E-CrossStu GmbH Mainzer Landstr.69, 60329 Frankfurt am Main.



VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

BILANCIERE

MODELLO: RS1200\RS1800\RS2200

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

BILANCIERE

MODELLO: DR120201



Queste sono le istruzioni originali, si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni del manuale prima di utilizzare il prodotto. VEVOR si riserva la piena interpretazione del manuale utente. L'aspetto del prodotto dipenderà dal prodotto ricevuto. Vi preghiamo di non informarvi ulteriormente in caso di aggiornamenti tecnologici o software relativi al nostro prodotto.

PANORAMICA DEL PRODOTTO

Questo prodotto è un bilanciere in metallo standard, composto da un'asta del bilanciere, dischi (venduti separatamente) e clip a molla in metallo. È progettato per l'allenamento della forza, esercizi di fitness e altri scopi di allenamento.

Si prega di leggere attentamente questo manuale prima dell'uso per garantire il corretto funzionamento funzionamento ed evitare lesioni o danni all'apparecchiatura.

ISTRUZIONI PER L'USO

1. Fase di assemblaggio

1. Posizionare l'asta del bilanciere: posizionare il bilanciere orizzontalmente su un rack o sul a terra, assicurandosi che entrambe le estremità siano libere per l'installazione dei dischi dei pesi.

2. Montare i dischi dei pesi:

ÿ Seleziona i dischi del peso appropriato per il tuo allenamento e falli scorrere su entrambe le estremità del bilanciere.

ÿ Nota: le piastre devono essere caricate simmetricamente per mantenere l'equilibrio e impedire il ribaltamento.

3. Fissare le piastre:

ÿ Inserire le clip a molla in metallo nelle maniche terminali del bilanciere e ruotarle per bloccarli in posizione. ÿ

Controllo: agitare delicatamente il bilanciere per confermare che le clip siano sicure e le placche non si muovono.

2. Linee guida per l'utilizzo

Posizione dell'impugnatura:

Regolare la spaziatura delle mani in base all'esercizio (ad esempio, distensione su panca, squat, stacco da terra), mantenendo i polsi in posizione neutra per evitare sforzi.

Suggerimenti per l'allenamento:

ÿ I principianti dovrebbero iniziare con pesi più leggeri e aumentare gradualmente carico.

ÿ Utilizzare un osservatore per sollevamenti pesanti (ad esempio, distensioni su panca, squat). ÿ Evitare di far cadere bruscamente il bilanciere per evitare rimbalzi o clip dislocamento.

PRECAUZIONI DI SICUREZZA

Avvertenze:

ÿ Controllare sempre che le clip siano ben salde e che le piastre siano bilanciate prima utilizzo.

ÿ Non superare i limiti di peso per evitare la flessione o la rottura del bilanciere. ÿ Allenarsi su una superficie asciutta, piana e priva di ostacoli. ÿ I bambini e gli utenti non addestrati devono operare sotto la supervisione di un professionista. supervisione.

MANUTENZIONE E CURA

1. Pulizia:

ÿ Pulire regolarmente l'asta del bilanciere e i dischi con un panno asciutto per evitare corrosione indotta dal sudore.

ÿ Asciugare immediatamente se esposto all'umidità.

2. Prevenzione della ruggine:

ÿ Applicare uno strato sottile di olio antiruggine (ad esempio olio siliconico) sulle parti metalliche, in particolare filettature e fessure per clip.

3. Conservazione:

ÿ Conservare in un luogo asciutto e ventilato, lontano dall'umidità. ÿ Per la conservazione a lungo termine, rimuovere le piastre per ridurre la pressione sul bilanciere.

4.Risoluzione dei problemi

ÿ Clip allentate: interrompere immediatamente l'uso; ricollegare o sostituire le clip.
Bilanciere piegato/rotto: interrompere l'uso e contattare il servizio clienti per sostituzione.

Produttore: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Indirizzo:**
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

Importato in AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australia

Importato negli USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

RAPPRESENTANTE DEL REGNO UNITO	YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Ufficio 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX
Rappresentante della CE	E-CrossStu GmbH Mainzer Landstr.69, 60329 Francoforte sul Meno.



VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

BARRA CON PESAS

MODELO: RS1200\RS1800\RS2200

MODELO: DR120201



Estas son las instrucciones originales; lea atentamente todas las instrucciones del manual antes de utilizarlo. VEVOR se reserva el derecho de interpretar su manual de usuario. La apariencia del producto dependerá del producto que haya recibido. Le rogamos que nos disculpe si no le informamos de nuevo si hay actualizaciones tecnológicas o de software en nuestro producto.

DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PRODUCTO

Este producto es una barra metálica estándar, compuesta por una barra, discos de pesas (se venden por separado) y clips de resorte metálicos. Está diseñada... para entrenamiento de fuerza, ejercicios de fitness y otros fines de entrenamiento. Lea este manual detenidamente antes de usarlo para garantizar un uso correcto. operación y evitar lesiones o daños al equipo.

INSTRUCCIONES DE USO

1. Paso de montaje

1. Coloque la barra: Coloque la barra horizontalmente sobre un soporte o tierra, asegurándose de que ambos extremos estén libres para la instalación de la placa de peso.

2. Monte las placas de peso:

Seleccione discos de peso apropiado para su entrenamiento y deslícelos en ambos extremos de la barra.

Nota: Las placas deben cargarse simétricamente para mantener el equilibrio y evitar la inclinación.

3.Asegure las placas:

Inserte los clips de resorte de metal en las mangas de los extremos de la barra y gire para bloquéelos en su lugar.

Verificar: Agite suavemente la barra para confirmar que los clips estén seguros y Las placas no se mueven.

2. Instrucciones de uso

Posición de agarre:

Ajuste el espacio entre las manos según el ejercicio (por ejemplo, press de banca, sentadilla, peso muerto), manteniendo las muñecas neutrales para evitar tensiones.

Consejos de entrenamiento:

Los principiantes deben comenzar con pesos más livianos y aumentarlos gradualmente. carga.

Utilice un observador para levantamientos pesados (por ejemplo, press de banca, sentadillas). Evite dejar caer la barra abruptamente para evitar que rebote o se golpee. desprendimiento.

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

Advertencias:

Compruebe siempre que los clips estén seguros y las placas equilibradas antes usar.

No exceda los límites de peso para evitar que la barra se doble o se rompa. Entrene en una superficie seca y plana, libre de obstáculos. Los niños y los usuarios no capacitados deben operar bajo supervisión profesional.

supervisión.

MANTENIMIENTO Y CUIDADO

1.Limpieza:

Limpie la barra y los discos regularmente con un paño seco para evitar corrosión inducida por el sudor.

Secar inmediatamente si se expone a la humedad.

2. Prevención de la oxidación:

Aplique una capa fina de aceite antioxidante (por ejemplo, aceite de silicona) a las piezas metálicas, especialmente hilos y ranuras de clip.

3. Almacenamiento:

Mantener en un área seca y ventilada, lejos de la humedad. Para el almacenamiento a largo plazo, retire las placas para reducir la presión sobre el barra con pesas.

4. Solución de problemas

Clips sueltos: deje de usarlo inmediatamente; vuelva a colocar o reemplace los clips.
Barra doblada o agrietada: suspenda su uso y comuníquese con el servicio de atención al cliente. reemplazo.

Fabricante: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi Dirección:
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

Importado a AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREET, EASTWOOD, NSW 2122, Australia

Importado a EE. UU.: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

REPRESENTANTE DEL REINO UNIDO	YH CONSULTING LIMITADA. A/C YH Consulting Limited Oficina 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX
Representante de la CE	E-CrossStu GmbH Mainzer Landstr.69, 60329 Fráncfort del Meno.



VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

sztanga

MODEL: RS1200\RS1800\RS2200

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

sztanga

MODEL: DR120201



To jest oryginalna instrukcja obsługi. Przed użyciem prosimy o dokładne zapoznanie się z treścią instrukcji. Firma VEVOR zastrzega sobie prawo do jednoznacznej interpretacji niniejszej instrukcji obsługi. Wygląd produktu zależy od stanu, w jakim go otrzymali Państwo. Prosimy o wyrozumiałość, ale nie będziemy Państwa ponownie informować o aktualizacjach technologicznych lub oprogramowania naszego produktu.

PRZEGLĄD PRODUKTU

Ten produkt to standardowa metalowa sztanga, składająca się z drążka, obciążników (sprzedawanych oddzielnie) oraz metalowych zacisków sprężynowych. Zaprojektowano ją do treningu siłowego, ćwiczeń fitness i innych celów treningowych.

Przed użyciem należy uważnie przeczytać instrukcję, aby mieć pewność, że jest ona prawidłowa.
eksploatacji i uniknąć obrażeń lub uszkodzenia sprzętu.

INSTRUKCJA UŻYCIA

1. Krok montażu

1. Umieść sztangę: Połóż sztangę poziomo na stojaku lub
ziemi, upewniając się, że oba końce są wolne, aby można było zamontować ciężarki.

2. Zamontuj obciążenia:

Wybierz talerze o odpowiedniej wadze do swojego treningu i przesuń je
na oba końce sztangi.

Uwaga: Aby zachować równowagę i stabilność, talerze muszą być obciążane symetrycznie.

zapobiegają przechylaniu się.

3. Zabezpiecz płyty:

Włóż metalowe zaciski sprężynowe do tulei końcowych sztangi i przekręć, aby

zablokuj je na miejscu.

Sprawdź: Delikatnie potrząśnij sztangą, aby upewnić się, że klipsy są bezpieczne i
płyty się nie poruszają.

2. Wytyczne dotyczące użytkowania

Pozycja chwytu:

Dostosuj rozstaw dłoni do rodzaju ćwiczenia (np. wyciskanie sztangi na ławce, przysiad, martwy ciąg), utrzymując nadgarstki w pozycji neutralnej, aby uniknąć przeciążenia.

Wskazówki dotyczące treningu:

Początkujący powinni zacząć od lżejszych ciężarów i stopniowo je zwiększać

obciążenie.

Korzystaj z pomocy osoby asekurującej podczas ciężkich ćwiczeń (np. wyciskania sztangi na
ławce, przysiadów). Unikaj gwałtownego upuszczania sztangi, aby zapobiec jej odbiciu lub zahaczeniu.

wyrwanie.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Ostrzeżenia:

Zawsze przed montażem sprawdź, czy klipsy są dobrze zamocowane, a płytki wyważone.
używać.

Nie przekraczaj limitów wagowych, aby uniknąć wygięcia lub złamania sztangi. Trenuj na suchej, płaskiej powierzchni, z dala od przeszkód. Dzieci i osoby nieprzeszkolone muszą ćwiczyć pod nadzorem
nadzór.

KONSERWACJA I PIELĘGNACJA

1.Czyszczenie:

Regularnie przecieraj sztangę i talerze suchą szmatką, aby zapobiec
korozja wywołana potem.

W przypadku narażenia na wilgoć natychmiast wysuszyć.

2. Zapobieganie rdzewieniu:

Nanieść cienką warstwę oleju antykorozyjnego (np. oleju silikonowego) na części metalowe,
szczególnie gwinty i gniazda klipsów.

3. Przechowywanie:

Przechowywać w suchym, przewiewnym miejscu, z dala od wilgoci.
W przypadku długotrwałego przechowywania należy wyjąć talerze, aby zmniejszyć nacisk na
sztanga.

4. Rozwiązywanie problemów

Luźne klipsy: Natychmiast przerwij używanie; ponownie załóż lub wymień klipsy.
Zgięta/pęknięta sztanga: Przestań używać i skontaktuj się z obsługą klienta.
wymiana.

Producent: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi Adres:
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, szanghaj 200000 CN.

Importowane do Australii: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australia

Importowane do USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

REP WIELKIEJ BRYTANII	YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Biuro 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX
Przedstawiciel WE	E-CrossStu GmbH Mainzer Landstr.69, 60329 Frankfurt nad Menem.



VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

HALTER

MODEL: RS1200\RS1800\RS2200

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

HALTER

MODEL: DR120201



Dit is de originele handleiding. Lees alle instructies zorgvuldig door voordat u het product gebruikt. VEVOR behoudt zich het recht voor om de gebruiksaanwijzing duidelijk te interpreteren. Het uiterlijk van het product is afhankelijk van het product dat u hebt ontvangen. Neemt u het ons niet kwalijk dat we u niet meer op de hoogte stellen van eventuele technologische of software-updates voor ons product.

PRODUCTOVERZICHT

Dit product is een standaard metalen halterstang, bestaande uit een halterstang, gewichtsschijven (apart verkrijgbaar) en metalen veerklemmen. Het is ontworpen voor krachttraining, fitnessoefeningen en andere trainingsdoeleinden.

Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u het product gebruikt, zodat u zeker weet dat het goed werkt.

bediening en om letsel of schade aan de apparatuur te voorkomen.

GEBRUIKSAANWIJZING

1. Montagestap

1. Plaats de halterstang: Leg de halterstang horizontaal op een rek of de

op de grond en zorg ervoor dat beide uiteinden vrij zijn voor de installatie van de gewichtsschijven.

2.Monteer de gewichtsschijven:

ÿ Kies schijven met het juiste gewicht voor uw training en schuif ze aan beide uiteinden van de halterstang.

ÿ Let op: platen moeten symmetrisch worden geladen om het evenwicht te behouden en kantelen voorkomen.

3. Bevestig de platen:

ÿ Plaats de metalen veerklemmen in de uiteinden van de halterstang en draai ze vast. vergrendel ze op hun

plaats. ÿ Controle: Schud de halter voorzichtig om te bevestigen dat de clips goed vastzitten en platen bewegen niet.

2. Gebruiksrichtlijnen

Greeppositie:

Pas de afstand tussen de handen aan op basis van de oefening (bijvoorbeeld bankdrukken, squatten, deadliften). Houd de polsen in een neutrale positie om spanning te voorkomen.

Trainingstips:

ÿ Beginners moeten beginnen met lichtere gewichten en deze geleidelijk verhogen laden.

ÿ Gebruik een spotter voor zware lifts (bijv. bankdrukken, squats). ÿ Laat de

halter niet abrupt vallen om te voorkomen dat hij stuitert of vastklikt. verplaatsing.

VEILIGHEIDSMAATREGELEN

Waarschuwingen:

ÿ Controleer altijd of de clips goed vastzitten en de platen in evenwicht zijn voordat u gebruik.

ÿ Overschrijd de gewichtslimieten niet om te voorkomen dat de halter buigt of breekt. ÿ Train op een droog, vlak oppervlak, vrij van obstakels. ÿ Kinderen en ongetrainde gebruikers moeten onder professionele begeleiding werken. overzicht.

ONDERHOUD & VERZORGING

1. Reinigen:

ÿ Veeg de halterstang en de schijven regelmatig af met een droge doek om te voorkomen dat corrosie veroorzaakt door zweet.

ÿ Direct drogen indien blootgesteld aan vocht.

2. Roestpreventie:

ÿ Breng een dunne laag roestwerende olie (bijvoorbeeld siliconenolie) aan op metalen onderdelen, vooral draden en klemgleuven.

3.Opslag:

ÿ Bewaar op een droge, geventileerde plaats, uit de buurt van vocht. ÿ Verwijder bij langdurige opslag de platen om de druk op de halterstang.

4.Problemen oplossen

ÿ Losse clips: Stop onmiddellijk het gebruik; bevestig of vervang de clips.
Gebogen/gebarsten halter: stop het gebruik en neem contact op met de klantenservice voor vervanging.

Fabrikant: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Adres:**
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

Geïmporteerd naar AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australië

Geïmporteerd naar de VS: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730



YH CONSULTING LIMITED. T.a.v. YH Consulting Limited
Kantoor 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX



E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.



VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Skivstång

MODELL: RS1200\RS1800\RS2200

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

Skivstång

MODELL: DR120201



Detta är originalinstruktionerna, vänligen läs alla instruktioner noggrant innan du använder produkten. VEVOR förbehåller sig en tydlig tolkning av vår användarmanual. Produktens utseende ska vara beroende av den produkt du mottagit. Vi ber om ursäkt för att vi inte kommer att informera dig igen om det finns några teknik- eller programuppdateringar för vår produkt.

PRODUKTÖVERSIKT

Denna produkt är en standard metallskivstång, bestående av en skivstång, viktplattor (säljs separat) och metallfjäderklämmor. Den är utformad för styrketräning, konditionsövningar och andra träningsändamål.

Läs noggrant igenom denna manual före användning för att säkerställa korrekt användning.
drift och undvika personskador eller skador på utrustningen.

BRUKSANVISNINGAR

1. Monteringssteg

1. Placera skivstången: Lägg skivstången horisontellt på ett ställ eller marken, och se till att båda ändarna är fria för installation av viktskivor.

2. Montera viktskivorna:

ÿ Välj plattor med lämplig vikt för ditt träningspass och skjut dem på båda ändarna av skivstången.

ÿ Obs: Tallrikar måste laddas symmetriskt för att bibehålla balans och förhindra lutning.

3. Fäst plattorna:

ÿ Sätt in metallfjäderklämmorna i skivstångens ändhylsor och vrid för att lås dem på plats. ÿ

Kontrollera: Skaka försiktigt skivstången för att bekräfta att klämmorna sitter ordentligt och plattorna rör sig inte.

2. Användningsriktlinjer

Grepppposition:

Justera avståndet mellan händerna baserat på övningen (t.ex. bänkpress, knäböj, marklyft) och håll handlederna neutrala för att undvika ansträngning.

Träningstips:

ÿ Nybörjare bör börja med lättare vikter och gradvis öka ladda.

ÿ Använd en skötare för tunga lyft (t.ex. bänkpress, knäböj). ÿ Undvik att släppa skivstången tvärt för att förhindra att den studsar eller klickar. urholkning.

SÄKERHETSÅTGÄRDER

Varningar:

ÿ Kontrollera alltid att klämmorna sitter ordentligt och att plattorna är balanserade innan använda.

ÿ Överskrid inte viktgränserna för att undvika att skivstången böjs eller går sönder. ÿ Träna på en torr, plan yta, fri från hinder. ÿ Barn och oerfarna användare måste använda under professionell ledning. tillsyn.

UNDERHÅLL OCH SKÖTSEL

1. Rengöring:

ÿ Torka av skivstången och skivorna regelbundet med en torr trasa för att förhindra svettinducerad korrosion.

Torka omedelbart om det utsätts för fukt.

2. Rostskydd:

ÿ Applicera ett tunt lager rostskyddsolja (t.ex. silikonolja) på metalldelar, särskilt gängor och klämmspår.

3. Förvaring:

ÿ Förvaras torrt och ventilerat, skyddat från fuktighet. ÿ Vid långtidsförvaring, ta bort plattorna för att minska trycket på skivstång.

4. Felsökning

ÿ Lösa klämmor: Sluta använda omedelbart; sätt tillbaka eller byt ut klämmorna. Böjd/sprucken skivstång: Avbryt användningen och kontakta kundtjänst för ersättning.

Tillverkare: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Adress:**
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

Importerad till Australien: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australien

Importerad till USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

Storbritanniens republikanet	YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Kontor 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX
EG-representant	E-CrossStu GmbH Mainzer Landstr.69, 60329 Frankfurt am Main.

