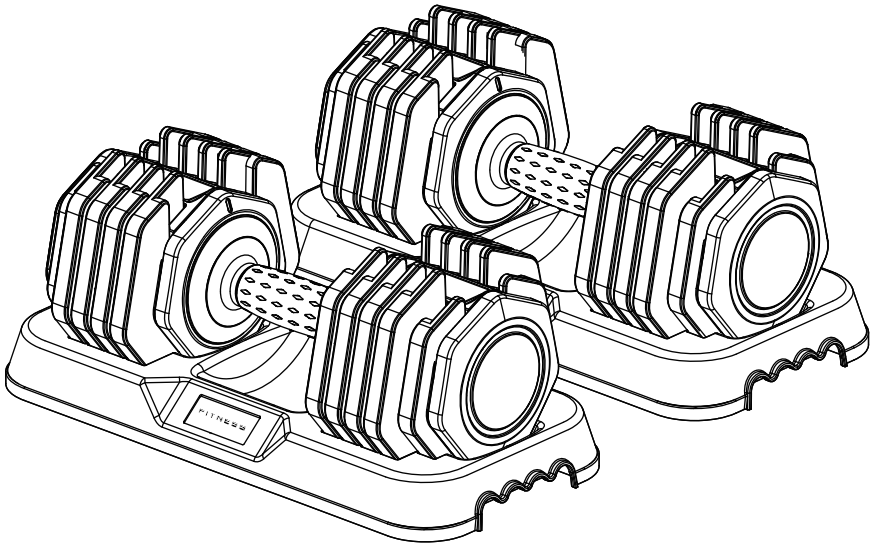
FEIERDUN

All-in-1
Adjustable Dumbbell Set
25/55 lbs



After-sale Email:
support@feierdun.fit

USER MANUAL

EN

CONTENTS

Product Information 1
⚠ Safety Instructions 2
Usage Instructions 3
Exercise Illustrations 5
Maintenance 6
Troubleshooting 6
Warranty 7
Final Check 7

DE

INHALT

Produktinformationen 8
⚠ Sicherheitshinweise 9
Gebrauchsanweisung 10
Übungsabbildungen 12
Wartung 13
Fehlerbehebung 13
Garantie 14
Abschließende Überprüfung 14

FR

SOMMAIRE

Informations sur le produit 15
⚠ Consignes de sécurité 16
Mode d'emploi 17
Illustrations des exercices 19
Entretien 20
Dépannage 20
Garantie 21
Vérification finale 21

ES

ÍNDICE

Información del producto 22
⚠ Instrucciones de seguridad 23
Instrucciones de uso 24
Ilustraciones de ejercicios 26
Mantenimiento 27
Solución de problemas 27
Garantía 28
Comprobación final 28

IT

INDICE

Informazioni sul prodotto 29

⚠ Istruzioni di sicurezza 30

Istruzioni per l'uso 31

Illustrazioni degli esercizi 33

Manutenzione 34

Risoluzione dei problemi 34

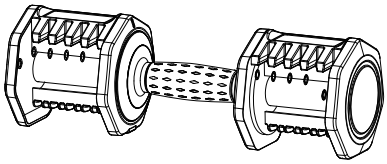
Garanzia 35

Controllo finale 35

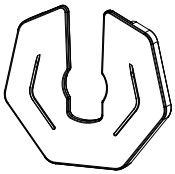
EN

Product Information

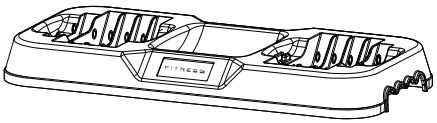
Included Items



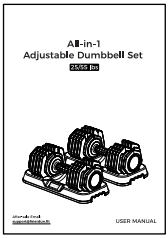
Dumbbell Handlegrips



Weight Plate Set



Dumbbell Tray



User Manual

Check all contents. Contact us if any item is missing.

Identify Your Dumbbell Model

Please identify your model based on the information on the product packaging or the table below to ensure proper use.

Model Feature	5-Stage Adjustable
25LB Model	Max. Single Weight: 25LB (11.3kg)
55LB Model	Max. Single Weight: 55LB (25kg)
Dial Indication	The selection dial shows 5 numbers.

Model Feature	10-Stage Adjustable
25LB Model	Max. Single Weight: 25LB (11.3kg)
55LB Model	Max. Single Weight: 55LB (25kg)
Dial Indication	The selection dial shows 10 numbers.

EN

⚠ Safety Instructions

⚠WARNING:

Incorrect use may result in serious injury. Read this manual in full before using the product.

Age Restriction: Users must be **15 years or older**. Keep children and pets away from the equipment.

Health Condition: Consult your doctor before starting any exercise program, especially if you have previous injuries, medical conditions, or are pregnant.

Usage Environment: Only use on **a flat, stable, and clear floor.** Ensure there is sufficient safe space around you.

Equipment Check: Before each use, inspect the dumbbell for **wear, loose screws, rust, or unusual sounds**. If any issues are found, stop use immediately and contact customer service.

Proper Adjustment (Core Safety Steps):

- Adjust the weight only when the dumbbell is placed on the tray! (Never rotate the handle while holding the dumbbell in the air.)
- Rotate the handle until you hear a clear "**click**" and confirm that the pointer on the handle is fully aligned with the scale mark.
  Before lifting, gently pull up and shake the dumbbell to ensure the weight plates are securely locked.

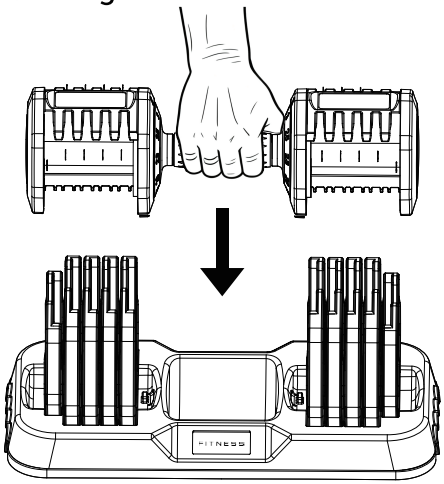
During Use:

- Control your movements to avoid sudden impact or dropping the dumbbell.
- **Stop exercising immediately** if you feel dizzy, nauseous, chest pain, or any discomfort.
- Do not use the equipment for any purpose other than its intended design.

Usage Instructions

Step 1: Placement and Inspection

Place the dumbbell tray on a flat surface. Evenly and symmetrically place all weight plates into the grooves on both sides of the tray.



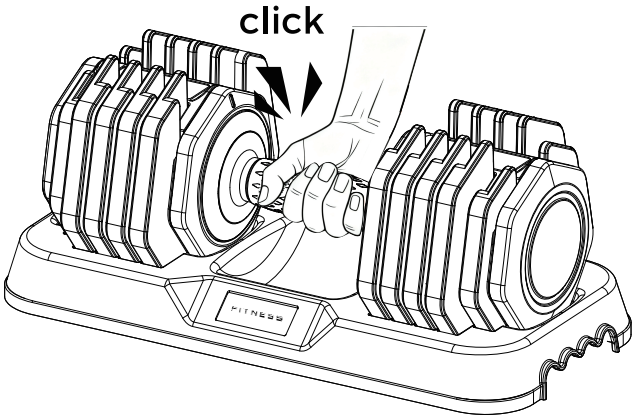
Step 2: Weight Selection (Crucial!)

① Ensure the dumbbell handle is securely placed on the tray.

② Look at the dial knob at the end of the handle.

③ Rotate the knob until the arrow pointer aligns with your desired weight number (e.g., 10, 20, 25, etc.).

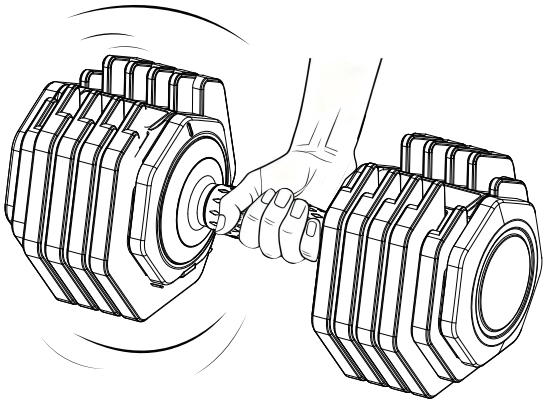
You must hear a clear "click" and confirm the pointer is fully aligned with the scale mark — otherwise, the weight is not locked!



Usage Instructions

Step 3: Safe Lifting

Hold the handle with both hands and lift it steadily and vertically upward. After lifting, gently shake it from side to side to confirm there is no looseness or unusual sound.



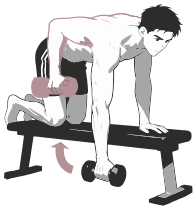
Step 4: Returning and Changing Weight

① Place the dumbbell steadily back into the center of the tray.

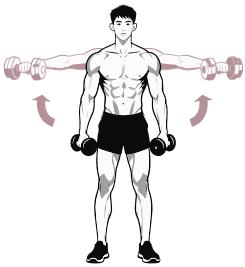
② Completely release the force on the handle to ensure the weight plates settle back into the tray.

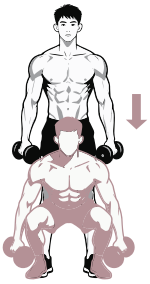
③ Repeat Step 2 by rotating the knob to switch to a new weight.

Exercise Illustrations







Training Recommendations:
Beginners: Start with lighter weights, focusing on proper form and muscle engagement.

Intensity Control: Perform 8–15 repetitions per set, for 3–5 sets, with 60–90 seconds of rest between sets.

Professional Guidance: If you need a personalized workout plan, refer to professional fitness resources or consult a certified trainer.

EN

Maintenance

Maintenance:

- Wipe the handles and weight plates with a dry cloth after use.
- Store in a dry and cool place, avoiding pressure from heavy objects.
- Regularly check that screws and locking mechanisms are secure.

Troubleshooting

Frequently Asked Questions:

Q: I don't hear a "click" when turning the knob.

A: Make sure the dumbbell is placed back on the tray and no force is applied. Check for any foreign objects blocking the mechanism, or contact customer service.

Q: The weight feels incorrect or loose when lifting.

A: Put it down immediately! Check that the pointer is aligned with the scale mark and ensure the knob is fully rotated and locked in place.

Q: The weight plates don't fit into the tray grooves.

A: Refer to the diagram and make sure all weight plates are placed with the groove side facing up/in the same direction and arranged symmetrically.

Warranty

Warranty and Service:
This product comes with a limited warranty of 3 years. The warranty does not cover misuse, accidental damage, or normal wear and tear.

For assistance:
Contact us via email: **support@feierdun.fit**

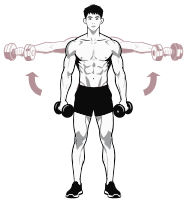
Find us: Your Orders → Click the Detail Page of the Product You Purchased → Click in our brand → Ask a Question.

Provide your product model and proof of purchase.
Describe the specific issue, and you may attach photos or videos for faster diagnosis.

Final Check

- ☐ I have read the safety warnings.
- ☐ I know how to adjust the weight.
- ☐ I know the maximum weight capacity.
- ☐ I have checked the locking mechanism.

All Set! Time to Sweat!

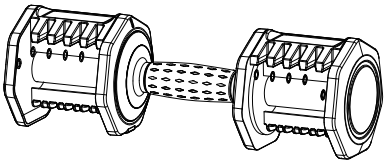


You did it! Now go crush your goals!

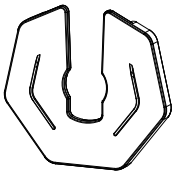
DE

Produktinformationen

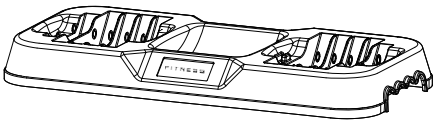
Enthaltene Artikel



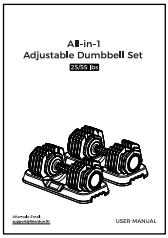
Hantelgriffe



Gewichtsscheibensatz



Hanteltäger



Benutzerhandbuch

Überprüfen Sie den gesamten Inhalt. Kontaktieren Sie uns, wenn ein Artikel fehlt.

Identifizieren Sie Ihr Hantelmodell

Bitte identifizieren Sie Ihr Modell anhand der Informationen auf der Produktverpackung oder der folgenden Tabelle, um eine ordnungsgemäße Verwendung sicherzustellen.

Modell-Funktion	5-stufig einstellbar
25LB-Modell	Max. Einzelgewicht: 25 LB (11.3 kg)
55LB-Modell	Max. Einzelgewicht: 55 LB (25 kg)
Anzeige auf der Skala	Das Auswahlrad zeigt 5 Zahlen an.

Modell-Funktion	10-stufig einstellbar
25LB-Modell	Max. Einzelgewicht: 25 LB (11.3 kg)
55LB-Modell	Max. Einzelgewicht: 55 LB (25 kg)
Anzeige auf der Skala	Das Auswahlrad zeigt 5 Zahlen an.

⚠ Sicherheitshinweise

⚠WARNUNG:

Eine unsachgemäße Verwendung kann zu schweren Verletzungen führen. Lesen Sie diese Anleitung vollständig durch, bevor Sie das Produkt verwenden.

Altersbeschränkung: Benutzer müssen mindestens 15 Jahre alt sein. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern.

Gesundheitszustand: Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, insbesondere wenn Sie bereits Verletzungen oder Erkrankungen hatten oder schwanger sind.

Verwendungsumgebung: Verwenden Sie das Gerät nur auf einem ebenen, stabilen und freien Boden. Stellen Sie sicher, dass um Sie herum ausreichend Platz vorhanden ist.

Geräteprüfung: Überprüfen Sie die Hantel vor jedem Gebrauch auf Verschleiß, lose Schrauben, Rost oder ungewöhnliche Geräusche. Wenn Sie Probleme feststellen, stellen Sie die Verwendung sofort ein und wenden Sie sich an den Kundendienst.

Richtige Einstellung (wichtige Sicherheitsmaßnahmen):

- Stellen Sie das Gewicht nur ein, wenn die Hantel auf der Ablage liegt! (Drehen Sie den Griff niemals, während Sie die Hantel in der Luft halten.)
- Drehen Sie den Griff, bis Sie ein deutliches „Klicken" hören, und vergewissern Sie sich, dass der Zeiger am Griff vollständig mit der Skalenmarkierung übereinstimmt.

  Ziehen Sie die Hantel vor dem Heben vorsichtig nach oben und schütteln Sie sie, um sicherzustellen, dass die Gewichtsplatten sicher arretiert sind.

Während der Verwendung:

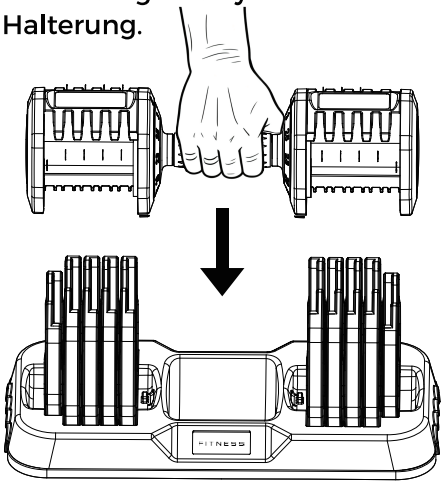
- Kontrollieren Sie Ihre Bewegungen, um plötzliche Stöße oder das Fallenlassen der Hantel zu vermeiden.
- Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Ihnen schwindelig oder übel wird, Sie Brustschmerzen oder andere Beschwerden verspüren.
- Verwenden Sie das Gerät nicht für andere Zwecke als die vorgesehenen.

DE

Gebrauchsanweisung

Schritt 1: Platzierung und Überprüfung

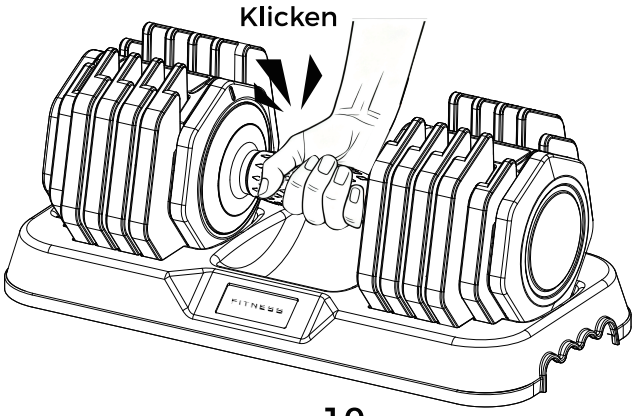
Stellen Sie die Hanteltäger auf eine ebene Fläche. Legen Sie alle Gewichtsplatten gleichmäßig und symmetrisch in die Aussparungen auf beiden Seiten der Halterung.



Schritt 2: Gewichtsauswahl (wichtig!)

1. Vergewissern Sie sich, dass der Hantelgriff sicher auf der Halterung sitzt.
2. Schauen Sie auf den Drehknopf am Ende des Griffs.
3. Drehen Sie den Knopf, bis der Pfeilzeiger auf die gewünschte Gewichtsangabe (z. B. 10, 20, 25 usw.) zeigt.

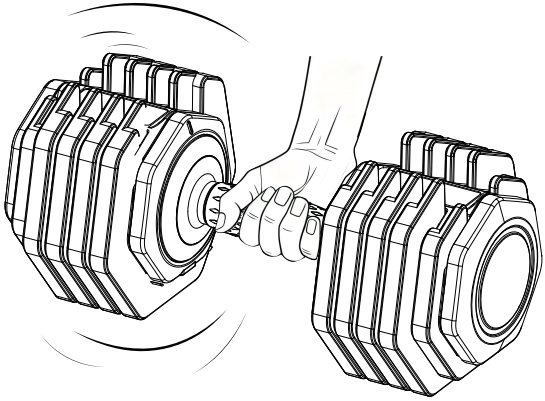
Sie müssen ein deutliches „Klicken" hören und sicherstellen, dass der Zeiger vollständig auf die Skalenmarkierung ausgerichtet ist – andernfalls ist das Gewicht nicht arretiert!



Gebrauchsanweisung

Schritt 3: Sicheres Anheben

Halten Sie den Griff mit beiden Händen fest und heben Sie ihn gleichmäßig und senkrecht nach oben. Schütteln Sie ihn nach dem Anheben vorsichtig hin und her, um sicherzustellen, dass er nicht wackelt und keine ungewöhnlichen Geräusche macht.

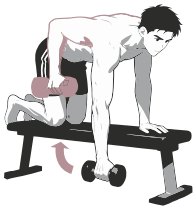


Schritt 4: Zurücklegen und Gewichtswechsel

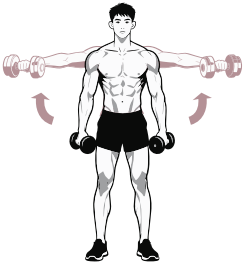
1. Legen Sie die Hantel wieder sicher in die Mitte der Ablage.
2. Lassen Sie den Griff vollständig los, damit sich die Gewichtsplatten wieder in der Ablage festsetzen können.
3. Wiederholen Sie Schritt 2, indem Sie den Knopf drehen, um zu einem neuen Gewicht zu wechseln.

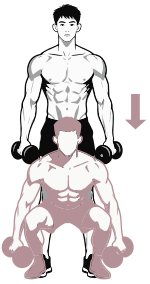
DE

Übungsabbildungen







Übungsillustrationen

Trainingsempfehlungen:

Anfänger: Beginnen Sie mit leichteren Gewichten und konzentrieren Sie sich auf die richtige Form und Muskelaktivierung.

Intensitätskontrolle: Führen Sie 8–15 Wiederholungen pro Satz durch, insgesamt 3–5 Sätze, mit 60–90 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.

Professionelle Anleitung: Wenn Sie einen personalisierten Trainingsplan benötigen, wenden Sie sich an professionelle Fitnessressourcen oder konsultieren Sie einen zertifizierten Trainer.

Wartung

Wartung

- Wischen Sie die Griffe und Hantelscheiben nach Gebrauch mit einem trockenen Tuch ab.
- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen und kühlen Ort und vermeiden Sie Druck durch schwere Gegenstände.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob Schrauben und Verriegelungsmechanismen fest sitzen.

Fehlerbehebung

Häufig gestellte Fragen:

F: Ich höre kein „Klicken", wenn ich den Knopf drehe.

A: Vergewissern Sie sich, dass die Hantel wieder auf der Ablage liegt und keine Kraft ausgeübt wird. Überprüfen Sie, ob Fremdkörper den Mechanismus blockieren, oder wenden Sie sich an den Kundendienst.

F: Das Gewicht fühlt sich beim Heben falsch oder locker an.

A: Legen Sie es sofort wieder ab! Überprüfen Sie, ob der Zeiger mit der Skalenmarkierung übereinstimmt, und vergewissern Sie sich, dass der Knopf vollständig gedreht und arretiert ist.

F: Die Gewichtsplatten passen nicht in die Rillen der Ablage.

A: Sehen Sie sich die Abbildung an und stellen Sie sicher, dass alle Gewichtsplatten mit der Rillenseite nach oben/in die gleiche Richtung zeigen und symmetrisch angeordnet sind.

DE

Garantie

Garantie und Service:
Dieses Produkt wird mit einer beschränkten Garantie von 3 Jahren geliefert. Die Garantie deckt keine unsachgemäße Verwendung, versehentliche Beschädigungen oder normale Abnutzung ab.

Für Unterstützung:
Kontaktieren Sie uns per E-Mail: support@feierdun.fit

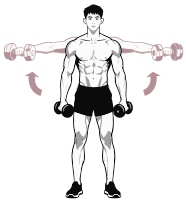
So finden Sie uns: Ihre Bestellungen – Klicken Sie auf die Detailseite des von Ihnen gekauften Produkts → Klicken Sie auf unsere Marke → Stellen Sie eine Frage.

Geben Sie Ihr Produktmodell und Ihren Kaufbeleg an.
Beschreiben Sie das konkrete Problem und fügen Sie gegebenenfalls Fotos oder Videos bei, um eine schnellere Diagnose zu ermöglichen.

Abschließende Überprüfung

- ☐ Ich habe die Sicherheitshinweise gelesen.
- ☐ Ich weiß, wie man das Gewicht einstellt.
- ☐ Ich kenne die maximale Gewichtsbelastung.
- ☐ Ich habe den Verriegelungsmechanismus überprüft.

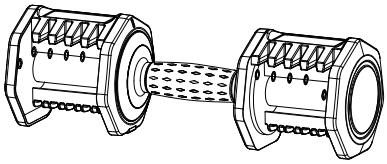
Alles bereit! Zeit zum Schwitzen!



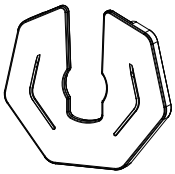
Sie haben es geschafft! Jetzt können Sie Ihre Ziele erreichen!

Informations sur le produit

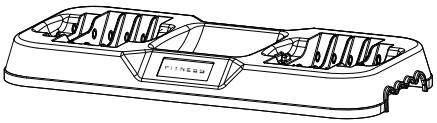
Éléments inclus



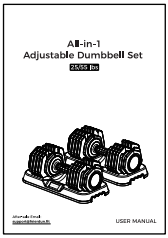
Poignées d'haltères



Jeu de disques de poids



Support pour haltères



Manuel d'utilisation

Vérifiez tout le contenu. Contactez-nous si un élément manque.

Identifiez votre modèle d'haltères

Veuillez identifier votre modèle à l'aide des informations figurant sur l'emballage du produit ou dans le tableau ci-dessous afin de garantir une utilisation correcte.

Caractéristiques du modèle	Réglable en 5 étapes
Modèle 25LB	Poids maximal par pièce : 25 LB (11.3 kg)
Modèle 55LB	Poids maximal par pièce : 55 LB (25 kg)
Indication du cadran	Le cadran de sélection affiche 5 chiffres.

Caractéristiques du modèle	Réglable en 10 étapes
Modèle 25LB	Poids maximal par pièce : 25 LB (11.3 kg)
Modèle 55LB	Poids maximal par pièce : 55 LB (25 kg)
Indication du cadran	Le cadran de sélection affiche 5 chiffres.

⚠ Consignes de sécurité

⚠ AVERTISSEMENT :

Une utilisation incorrecte peut entraîner des blessures graves. Lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le produit.

Restriction d'âge: les utilisateurs doivent être âgés d'au moins 15 ans. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement.

État de santé: consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice, en particulier si vous avez déjà subi des blessures, si vous souffrez de troubles médicaux ou si vous êtes enceinte.

Environnement d'utilisation: utilisez uniquement sur un sol plat, stable et dégagé. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace libre autour de vous.

Vérification de l'équipement: avant chaque utilisation, inspectez l'haltère pour détecter toute trace d'usure, vis desserrée, rouille ou bruit inhabituel. Si vous constatez un problème, cessez immédiatement l'utilisation et contactez le service clientèle.

Réglage correct (mesures de sécurité essentielles) :

- Ne réglez le poids que lorsque l'haltère est placé sur le plateau ! (Ne tournez jamais la poignée en tenant l'haltère en l'air.)
- Tournez la poignée jusqu'à ce que vous entendiez un « clic » clair et vérifiez que le pointeur sur la poignée est parfaitement aligné avec le repère de l'échelle.

  Avant de soulever, tirez doucement vers le haut et secouez l'haltère pour vous assurer que les disques de poids sont bien verrouillés.

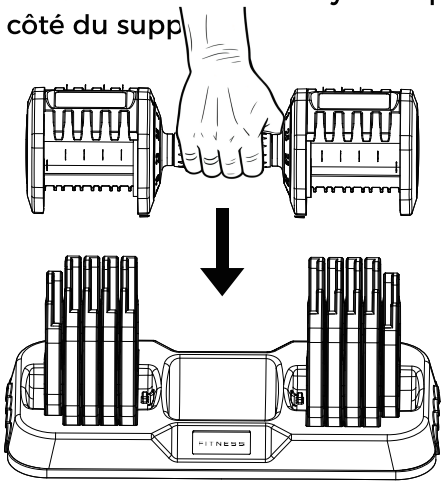
Pendant l'utilisation :

- Contrôlez vos mouvements pour éviter tout impact soudain ou toute chute de l'haltère.
- Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ressentez des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre inconfort.
- N'utilisez pas l'équipement à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.

Mode d'emploi

Étape 1: Positionnement et inspection

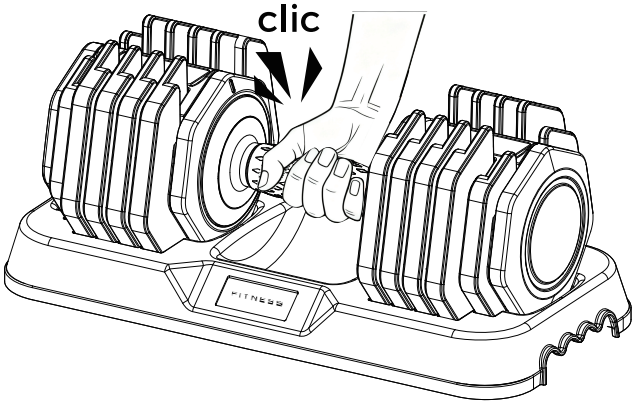
Placez le support pour haltères sur une surface plane. Disposez tous les disques de poids de manière uniforme et symétrique dans les rainures situées de chaque côté du supp



Étape 2: Sélection du poids (très important !)

1. Assurez-vous que la poignée de l'haltère est bien positionnée sur le support.
2. Observez le cadran situé à l'extrémité de la poignée.
3. Tournez le bouton jusqu'à ce que la flèche pointe vers le poids souhaité (par exemple, 10, 20, 25, etc.).

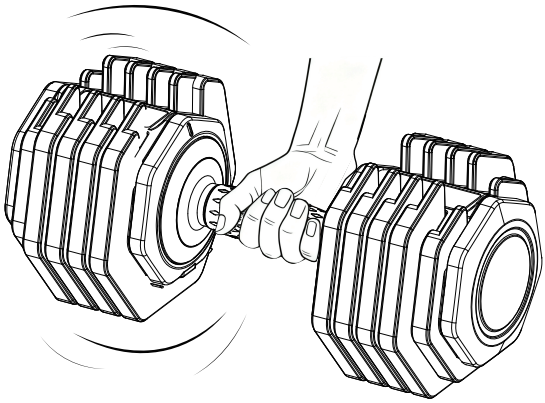
Vous devez entendre un « clic » distinct et vérifier que la flèche est bien alignée avec la marque sur l'échelle, sinon le poids n'est pas verrouillé !



Mode d'emploi

Étape 3 : Levage en toute sécurité

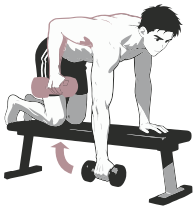
Tenez la poignée à deux mains et soulevez-la doucement et verticalement vers le haut. Après l'avoir soulevée, secouez-la doucement d'un côté à l'autre pour vérifier qu'elle n'est pas desserrée et qu'elle ne produit pas de bruit inhabituel.



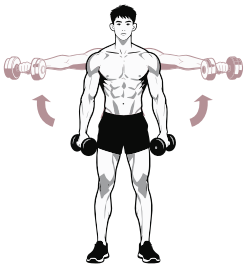
Étape 4 : Retour et changement de poids

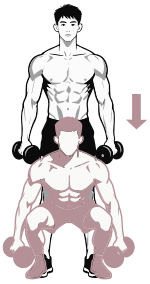
1. Replacez l'haltère fermement au centre du plateau.
2. Relâchez complètement la pression sur la poignée pour vous assurer que les disques de poids se replacent correctement dans le plateau.
3. Répétez l'étape 2 en tournant le bouton pour passer à un nouveau poids.

Illustrations des exercices







Recommandations d'entraînement :

Débutants : commencez avec des poids légers, en vous concentrant sur la bonne posture et la sollicitation des muscles.

Contrôle de l'intensité : effectuez 8 à 15 répétitions par série, pour 3 à 5 séries, avec 60 à 90 secondes de repos entre les séries.

Conseils professionnels : si vous avez besoin d'un programme d'entraînement personnalisé, consultez des ressources professionnelles en matière de fitness ou un entraîneur certifié.

Entretien

Entretien :

- Essuyez les poignées et les disques de poids avec un chiffon sec après utilisation.
- Rangez-les dans un endroit sec et frais, en évitant toute pression exercée par des objets lourds.
- Vérifiez régulièrement que les vis et les mécanismes de verrouillage sont bien fixés.

Dépannage

Foire aux questions :

Q: Je n'entends pas de « clic » lorsque je tourne le bouton.

R: Assurez-vous que l'haltère est replacé sur le plateau et qu'aucune force n'est exercée. Vérifiez qu'aucun corps étranger ne bloque le mécanisme ou contactez le service clientèle.

Q: Le poids semble incorrect ou lâche lorsque je le soulève.

R: Posez-le immédiatement ! Vérifiez que l'aiguille est alignée avec le repère de la balance et assurez-vous que le bouton est complètement tourné et verrouillé en place.

Q: Les disques de poids ne s'insèrent pas dans les rainures du plateau.

R: Reportez-vous au schéma et assurez-vous que tous les disques de poids sont placés avec le côté rainuré vers le haut/dans le même sens et disposés symétriquement.

Garantie

Garantie et service :
Ce produit est couvert par une garantie limitée de 3 ans. La garantie ne couvre pas les utilisations abusives, les dommages accidentels ou l'usure normale.

Pour obtenir de l'aide :
Contactez-nous par e-mail : support@feierdun.fit.

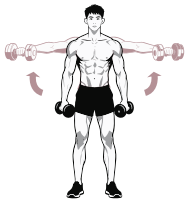
Retrouvez-nous : Vos commandes - Cliquez sur la page détaillée du produit que vous avez acheté → Cliquez sur notre marque → Posez une question.

Indiquez le modèle de votre produit et fournissez une preuve d'achat. Décrivez le problème spécifique et joignez des photos ou des vidéos pour accélérer le diagnostic.

Vérification finale

- ☐ J'ai lu les consignes de sécurité.
- ☐ Je sais comment régler le poids.
- ☐ Je connais la capacité de poids maximale.
- ☐ J'ai vérifié le mécanisme de verrouillage.

Tout est prêt ! C'est l'heure de transpirer !

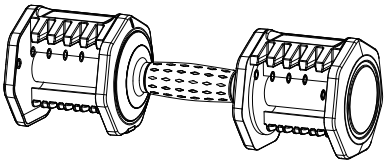


Vous avez réussi ! Maintenant, allez atteindre vos objectifs !

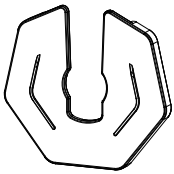
ES

Información del producto

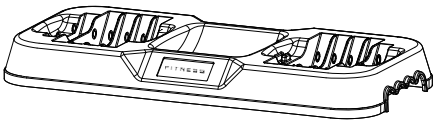
Elementos incluidos



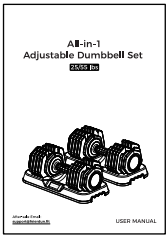
Asas para mancuernas



Juego de discos de peso



Bandeja para mancuernas



Manual de usuario

Compruebe todo el contenido.
Póngase en contacto con nosotros si falta algún elemento.

Identifique su modelo de mancuernas

Identifique su modelo basándose en la información que figura en el embalaje del producto o en la tabla siguiente para garantizar un uso adecuado.

Características del modelo	5 Etapas Ajustables
Modelo 25LB	Peso máximo individual: 25 LB (11.3 kg)
Modelo 55LB	Peso máximo individual: 55 LB (25 kg)
Indicación del dial	El dial de selección muestra 5 números.

Características del modelo	10 Etapas Ajustables
Modelo 25LB	Peso máximo individual: 25 LB (11.3 kg)
Modelo 55LB	Peso máximo individual: 55 LB (25 kg)
Indicación del dial	El dial de selección muestra 5 números.

⚠ Instrucciones de seguridad

⚠ ADVERTENCIA:

El uso incorrecto puede provocar lesiones graves. Lea este manual en su totalidad antes de utilizar el producto.

Restricción de edad: Los usuarios deben tener 15 años o más. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo.

Condición física: Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, especialmente si ha sufrido lesiones previas, padece alguna afección médica o está embarazada.

Entorno de uso: Utilícelo únicamente sobre un suelo plano, estable y despejado. Asegúrese de que haya suficiente espacio libre a su alrededor.

Revisión del equipo: Antes de cada uso, inspeccione la mancuerna en busca de desgaste, tornillos sueltos, óxido o ruidos inusuales. Si encuentra algún problema, deje de utilizarla inmediatamente y póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.

Ajuste adecuado (pasos básicos de seguridad):

- ¡Ajuste el peso solo cuando la mancuerna esté colocada en la bandeja! (Nunca gire el mango mientras sostiene la mancuerna en el aire).
- Gire el mango hasta que oiga un «clic» claro y confirme que el indicador del mango está completamente alineado con la marca de la escala.

Antes de levantar la mancuerna, tire suavemente de ella y agítela para asegurarse de que las placas de peso estén bien fijadas.

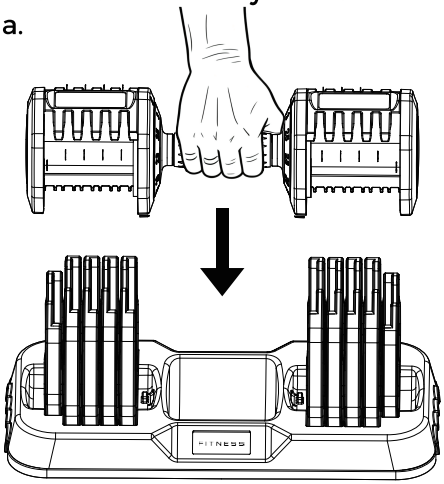
Durante el uso:

- Controle sus movimientos para evitar impactos repentinos o que se le caiga la mancuerna.
- Deje de hacer ejercicio inmediatamente si se siente mareado, con náuseas, dolor en el pecho o cualquier otra molestia.
- No utilice el equipo para ningún otro fin que no sea el previsto en su diseño.

Instrucciones de uso

Paso 1: Colocación e inspección

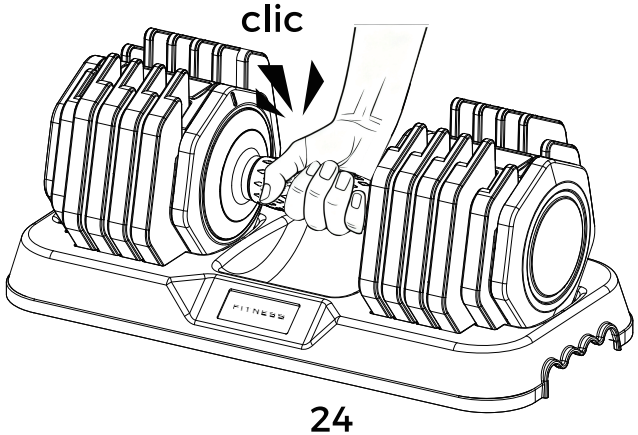
Coloque la bandeja de mancuernas sobre una superficie plana. Coloque todas las pesas de manera uniforme y simétrica en las ranuras a ambos lados de la bandeja.



Paso 2: Selección del peso (¡muy importante!)

1. Asegúrese de que el mango de la mancuerna esté bien colocado en la bandeja.
2. Observe la rueda giratoria situada en el extremo del mango.
3. Gire el mando hasta que la flecha se alinee con el número de peso deseado (por ejemplo, 10, 20, 25, etc.).

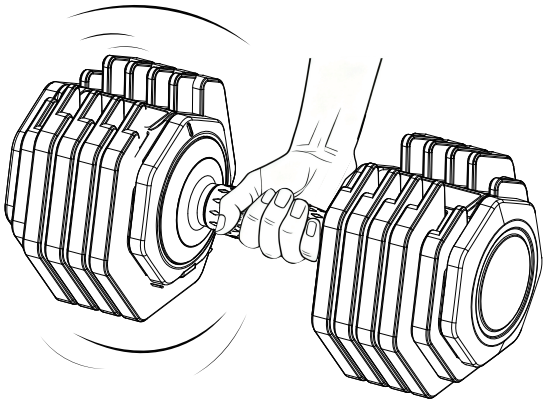
Debe oír un «clic» claro y confirmar que la flecha está completamente alineada con la marca de la escala; de lo contrario, ¡el peso no estará bloqueado!



Instrucciones de uso

Paso 3: Elevación segura

Sujete el asa con ambas manos y levántela de forma estable y vertical hacia arriba. Después de levantarla, agítela suavemente de lado a lado para confirmar que no hay holgura ni ruidos inusuales.

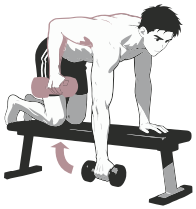


Paso 4: Devolución y cambio de peso

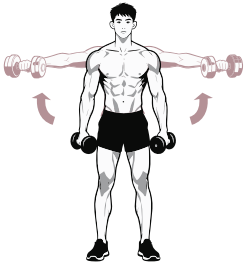
1. Vuelva a colocar la mancuerna de forma estable en el centro de la bandeja.
2. Libere completamente la fuerza sobre el mango para asegurarse de que las placas de peso vuelvan a asentarse en la bandeja.
3. Repita el paso 2 girando la perilla para cambiar a un nuevo peso.

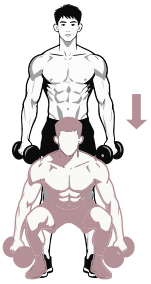
ES

Ilustraciones de ejercicios







Recomendaciones de entrenamiento:

Principiantes: Comience con pesas más ligeras, centrándose en la forma correcta y la activación muscular.

Control de la intensidad: Realice entre 8 y 15 repeticiones por serie, en 3-5 series, con 60-90 segundos de descanso entre series.

Asesoramiento profesional: Si necesita un plan de entrenamiento personalizado, consulte recursos profesionales de fitness o consulte a un entrenador certificado.

Mantenimiento

Mantenimiento:

- Limpie las asas y las placas de peso con un paño seco después de su uso.
- Guárdelas en un lugar seco y fresco, evitando la presión de objetos pesados.
- Compruebe regularmente que los tornillos y los mecanismos de bloqueo estén bien sujetos.

Solución de problemas

Preguntas frecuentes:

P: No oigo un «clic» al girar la rueda.

R: Asegúrese de que la mancuerna esté colocada en la bandeja y de que no se aplique fuerza. Compruebe si hay algún objeto extraño que bloquee el mecanismo o póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.

P: El peso parece incorrecto o suelto al levantarlo.

R: ¡Déjelo inmediatamente! Compruebe que el puntero esté alineado con la marca de la escala y asegúrese de que la perilla esté completamente girada y bloqueada en su lugar.

P: Las placas de peso no encajan en las ranuras de la bandeja.

R: Consulte el diagrama y asegúrese de que todas las placas de peso estén colocadas con el lado de la ranura hacia arriba/en la misma dirección y dispuestas simétricamente.

Garantía

Garantía y servicio:
Este producto tiene una garantía limitada de 3 años. La garantía no cubre el uso indebido, los daños accidentales ni el desgaste normal.

Para obtener ayuda:
Póngase en contacto con nosotros por correo electrónico: support@feierdun.fit.

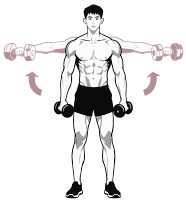
Encuéntrenos: Sus pedidos: haga clic en la página de detalles del producto que ha comprado → haga clic en nuestra marca → Haga una pregunta.

Indique el modelo del producto y el comprobante de compra. Describa el problema específico y puede adjuntar fotos o vídeos para un diagnóstico más rápido.

Comprobación final

- ☐ He leído las advertencias de seguridad.
- ☐ Sé cómo ajustar el peso.
- ☐ Conozco la capacidad máxima de peso.
- ☐ He comprobado el mecanismo de bloqueo.

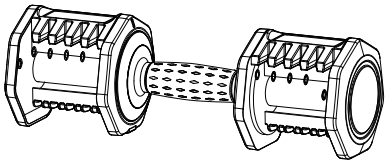
¡Todo listo! ¡Hora de sudar!



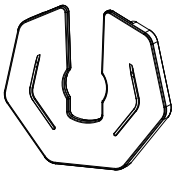
¡Lo ha conseguido! ¡Ahora vaya a por sus objetivos!

Informazioni sul prodotto

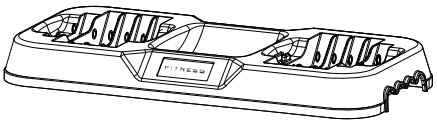
Articoli inclusi



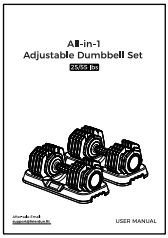
Impugnature per manubri



Set di dischi



Vassoio per manubri



Manuale d'uso

Controllare tutti i contenuti. Contattarci se manca qualche articolo.

Identificare il modello di manubrio

Identificare il modello in base alle informazioni riportate sulla confezione del prodotto o nella tabella sottostante per garantire un uso corretto.

Caratteristiche del modello	Regolabile in 5 posizioni
Modello da 25 LB	Peso massimo singolo: 25 LB (11.3 kg)
Modello da 55 LB	Peso massimo singolo: 55 LB (25 kg)
Indicazione sul quadrante	Il quadrante di selezione mostra 5 numeri

Caratteristiche del modello	Regolabile in 10 posizioni
Modello da 25 LB	Peso massimo singolo: 25 LB (11.3 kg)
Modello da 55 LB	Peso massimo singolo: 55 LB (25 kg)
Indicazione sul quadrante	Il quadrante di selezione mostra 5 numeri

⚠ Istruzioni di sicurezza

⚠ AVVERTENZA:

Un uso improprio può causare gravi lesioni. Leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare il prodotto.

Limiti di età: gli utenti devono avere almeno 15 anni. Tenere bambini e animali domestici lontani dall'attrezzatura.

Condizioni di salute: consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, soprattutto in caso di precedenti infortuni, patologie mediche o gravidanza.

Ambiente di utilizzo: utilizzare solo su un pavimento piano, stabile e libero. Assicurarsi che vi sia uno spazio sufficiente e sicuro intorno a sé.

Controllo dell'attrezzatura: prima di ogni utilizzo, ispezionare il manubrio per verificare che non presenti segni di usura, viti allentate, ruggine o rumori insoliti. Se si riscontrano problemi, interrompere immediatamente l'utilizzo e contattare il servizio clienti.

Regolazione corretta (misure di sicurezza fondamentali):

- Regolare il peso solo quando il manubrio è posizionato sul vassoio! (Non ruotare mai l'impugnatura mentre si tiene il manubrio in aria).
- Ruotare l'impugnatura fino a sentire un chiaro “clic” e verificare che l'indicatore sull'impugnatura sia completamente allineato con il segno della scala.
- Prima di sollevare, tirare delicatamente verso l'alto e scuotere il manubrio per assicurarsi che i dischi siano bloccati saldamente.

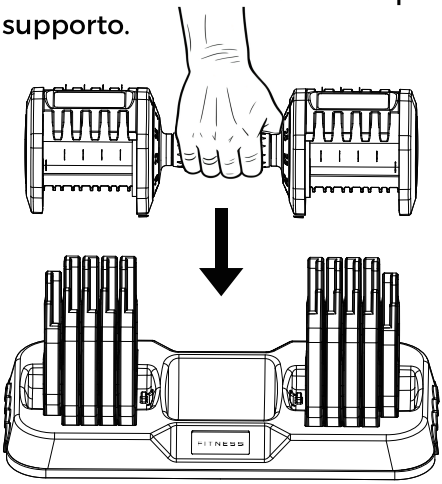
Durante l'uso:

- Controllare i movimenti per evitare impatti improvvisi o la caduta del manubrio.
- Interrompere immediatamente l'esercizio in caso di vertigini, nausea, dolore al petto o qualsiasi altro malessere.
- Non utilizzare l'attrezzatura per scopi diversi da quelli previsti.

Istruzioni per l'uso

Fase 1: Posizionamento e ispezione

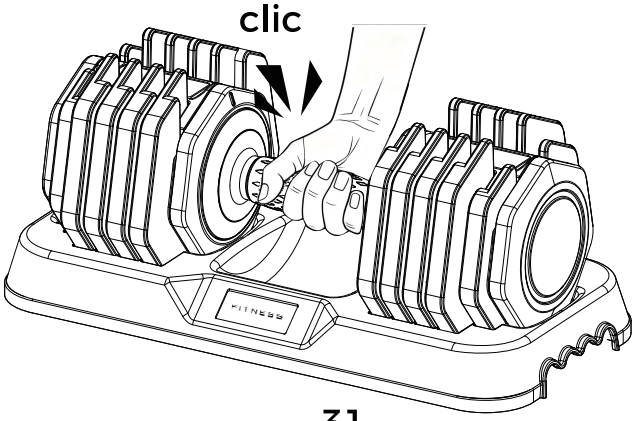
Posizionare il supporto per manubri su una superficie piana. Posizionare in modo uniforme e simmetrico tutti i dischi di peso nelle scanalature su entrambi i lati del supporto.



Fase 2: Selezione del peso (fondamentale!)

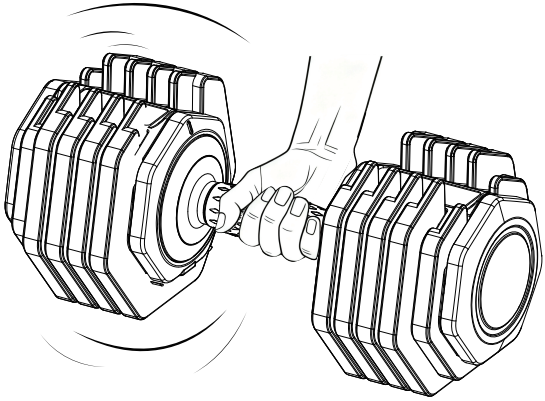
1. Assicurarsi che l'impugnatura del manubrio sia posizionata saldamente sul supporto.
2. Osservare la manopola situata all'estremità dell'impugnatura.
3. Ruotare la manopola fino a quando la freccia non si allinea con il numero di peso desiderato (ad esempio, 10, 20, 25, ecc.).

È necessario sentire un chiaro “clic” e verificare che la freccia sia completamente allineata con il segno della scala, altrimenti il peso non è bloccato!



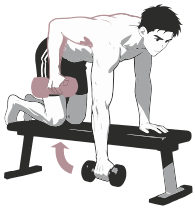
Istruzioni per l'uso

Fase 3: Sollevamento in sicurezza
Tenere la maniglia con entrambe le mani e sollevare il prodotto in modo costante e verticalmente verso l'alto. Dopo il sollevamento, scuotere delicatamente il prodotto da un lato all'altro per verificare che non vi siano allentamenti o rumori insoliti.

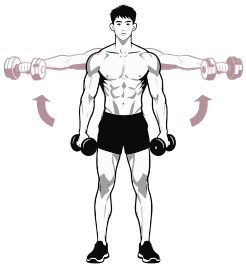


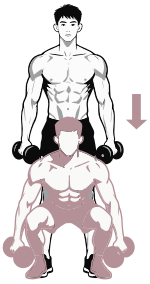
Fase 4: Restituzione e modifica del peso
1. Riporre il manubrio con cautela al centro del vassoio.
2. Rilasciare completamente la forza sulla maniglia per assicurarsi che i dischi di peso si sistemino nuovamente nel vassoio.
3. Ripetere la fase 2 ruotando la manopola per passare a un nuovo peso.

Illustrazioni degli esercizi







Consigli per l'allenamento:
Principianti: iniziate con pesi più leggeri, concentrandovi sulla corretta esecuzione dei movimenti e sul coinvolgimento dei muscoli.
Controllo dell'intensità: eseguite 8-15 ripetizioni per serie, per 3-5 serie, con 60-90 secondi di riposo tra una serie e l'altra.
Guida professionale: se avete bisogno di un programma di allenamento personalizzato, consultate risorse professionali di fitness o rivolgetevi a un trainer certificato.

Manutenzione

Manutenzione:

- Dopo l'uso, pulire le impugnature e i dischi con un panno asciutto.
- Conservare in un luogo fresco e asciutto, evitando la pressione di oggetti pesanti.
- Controllare regolarmente che le viti e i meccanismi di bloccaggio siano ben fissati.

Risoluzione dei problemi

Domande frequenti:

D: Non sento un “clic” quando giro la manopola.

R: Assicurarsi che il manubrio sia riposto sul vassoio e che non venga esercitata alcuna forza. Verificare che non vi siano oggetti estranei che bloccano il meccanismo o contattare il servizio clienti.

D: Il peso sembra errato o allentato durante il sollevamento.

R: Appoggiarlo immediatamente! Verificare che l'indicatore sia allineato con il segno della scala e assicurarsi che la manopola sia completamente ruotata e bloccata in posizione.

D: I dischi di peso non si inseriscono nelle scanalature del vassoio.

R: Fare riferimento al diagramma e assicurarsi che tutti i dischi di peso siano posizionati con il lato scanalato rivolto verso l'alto/nella stessa direzione e disposti simmetricamente.

Garanzia

Garanzia e assistenza:
Questo prodotto è coperto da una garanzia limitata di 3 anni. La garanzia non copre l'uso improprio, i danni accidentali o la normale usura.

Per assistenza:
Contattaci via e-mail: support@feierdun.fit

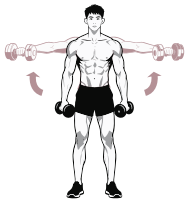
Trovaci: I tuoi ordini - Clicca sulla pagina dei dettagli del prodotto che hai acquistato → Clicca sul nostro marchio → Fai una domanda.

Fornisci il modello del prodotto e la prova d'acquisto.
Descrivi il problema specifico e allega foto o video per una diagnosi più rapida.

Controllo finale

- ☐ Ho letto le avvertenze di sicurezza.
- ☐ So come regolare il peso.
- ☐ Conosco la capacità di carico massima.
- ☐ Ho controllato il meccanismo di bloccaggio.

Tutto pronto! È ora di sudare!



Ce l'hai fatta! Ora vai e raggiungi i tuoi obiettivi!

FEIERDUN

After-sale Email: **support@feierdun.fit**