FED FITNESS

FEIERDUN

4 in 1 Dumbbells Set



Email: support@fedfitness.com

USER MANUAL

CONTENTS

21KG (48 Ibs) Accessories List ---------- 01
27KG (60 Ibs) Accessories List ---------- 02
30KG (68 Ibs) Accessories List ---------- 03
39KG (88 Ibs) Accessories List ---------- 04
Usage Mode Description - Dumbbell ----------05
Usage Mode Description - Barbell ----------06
Usage Mode Description - Kettlebell ---------- 07
Warm-up ---------- 08
How to use ----------09
Maintenance ----------17
Warranty ----------17

INHALT

21KG Zubehörliste ---------- 18
27KG Zubehörliste ---------- 19
30KG Zubehörliste ---------- 20
39KG Zubehörliste ---------- 21
Beschreibung der Verwendungsmodi – Hantel ----------22
Beschreibung der Verwendungsmodi – Langhantel ---- 23
Beschreibung der Verwendungsmodi – Kettlebell -------24
Aufwärmen ---------- 25
Anleitung zur Verwendung ---------- 27
Wartung ---------- 35
Garantie ----------35

SOMMAIRE

Liste des accessoires 21KG ---------- 36
Liste des accessoires 27KG ---------- 37
Liste des accessoires 30KG ---------- 38
Liste des accessoires 39KG ---------- 39
Description du mode d'utilisation - Haltères ----------40
Description du mode d'utilisation - Barre à disques ---- 41
Description du mode d'utilisation - Kettlebell ----------42
Échauffement ----------43
Comment utiliser ---------- 44
Entretien ----------52
Garantie ----------52

ÍNDICE

Lista de accesorios 21KG ---------- 53
Lista de accesorios 27KG ---------- 54
Lista de accesorios 30KG ---------- 55
Lista de accesorios 39KG ---------- 56
Descripción del modo de uso - Mancuernas ---------- 57
Descripción del modo de uso - Barra de pesas ----------58
Descripción del modo de uso- Pesas rusas ---------- 59
Calentamiento ---------- 60
Cómo usar ----------61
Mantenimiento ---------- 69
Garantía ----------69

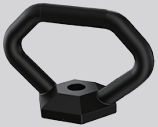
INDICE

Elenco degli accessori 21KG ---------- 70
Elenco degli accessori 27KG ---------- 71
Elenco degli accessori 30KG ---------- 72
Elenco degli accessori 39KG ---------- 73
Descrizione delle modalità di utilizzo - Manubri -------- 74
Descrizione delle modalità di utilizzo - Bilanciere ------ 75
Descrizione delle modalità di utilizzo - Kettlebell -------76
Riscaldamento ---------- 77
Come usare ----------78
Manutenzione ---------- 86
Garanzia ---------- 86

21KG (48 lbs) Accessories List

EN

NO.	Accessories Picture	Name	QTY.
NO.1		Dumbbell Piece 1.25KG (2.75lbs)	4
NO.2		Dumbbell Piece 1.5KG (3.5lbs)	4
NO.3		Dumbbell Piece 2.5KG (5.5lbs)	4
NO.4		Fixed Nut	4

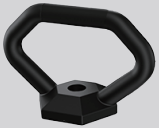
NO.	Accessories Picture	Name	QTY.
NO.5		Dumbbell Bar	2
NO.6		Barbell Connecting Rod	1
NO.7		Kettlebell Handle	2
NO.8		Kettlebell Base Rod	1

If any parts are lost or damaged, please contact the seller via: **support@fedfitness.com**

EN

27KG (60 lbs) Accessories List

NO.	Accessories Picture	Name	QTY.
NO.1		Dumbbell Piece 1KG (2lbs)	4
NO.2		Dumbbell Piece 1.4KG (3lbs)	4
NO.3		Dumbbell Piece 2KG (4.5lbs)	4
NO.4		Dumbbell Piece 2.3KG (5lbs)	4

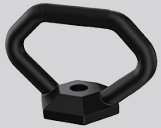
NO.	Accessories Picture	Name	QTY.
NO.5		Fixed Nut	6
NO.6		Dumbbell Bar	2
NO.7		Barbell Connecting Rod	1
NO.8		Kettlebell Handle	2
NO.9		Kettlebell Base Rod	1

If any parts are lost or damaged, please contact the seller via: **support@fedfitness.com**

30KG (68 lbs) Accessories List

EN

NO.	Accessories Picture	Name	QTY.
NO.1		Dumbbell Piece 1KG (2lbs)	4
NO.2		Dumbbell Piece 1.5KG (3.5lbs)	4
NO.3		Dumbbell Piece 2KG (4.5lbs)	4
NO.4		Dumbbell Piece 3KG (6.5lbs)	4

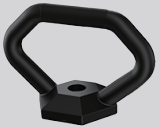
NO.	Accessories Picture	Name	QTY.
NO.5		Fixed Nut	4
NO.6		Dumbbell Bar	2
NO.7		Barbell Connecting Rod	1
NO.8		Kettlebell Handle	2
NO.9		Kettlebell Base Rod	1

If any parts are lost or damaged, please contact the seller via: **support@fedfitness.com**

EN

39KG (88 lbs) Accessories List

NO.	Accessories Picture	Name	QTY.
NO.1		Dumbbell Piece 1.25KG (2.75lbs)	4
NO.2		Dumbbell Piece 2.5KG (5.5lbs)	4
NO.3		Dumbbell Piece 3KG (6.5lbs)	4
NO.4		Dumbbell Piece 3KG (6.5lbs)	4

NO.	Accessories Picture	Name	QTY.
NO.5		Fixed Nut	4
NO.6		Dumbbell Bar	2
NO.7		Barbell Connecting Rod	1
NO.8		Kettlebell Handle	2
NO.9		Kettlebell Base Rod	1

If any parts are lost or damaged, please contact the seller via: **support@fedfitness.com**

Usage Mode Description - Dumbbell

EN



Fixed Nut → Dumbbell Piece → Dumbbell Bar ← Dumbbell Piece ← Fixed Nut

Attach dumbbell piece to the dumbbell bar & Tighten the Fixed nut



EN

Usage Mode Description - Barbell



Dumbbell Bar | Fixed Nut | Barbell Connecting Rod | Fixed Nut | Dumbbell Bar

Complete the connection and install the dumbbells

WAY1



WAY2



Usage Mode Description - Kettlebell

EN



Fixed Nut | Kettlebell Handle | Dumbbell Piece | Kettlebell Base Rod

Attach dumbbell piece to the Kettlebell Base Rod & Tighten the Fixed nut

WAY1



WAY2



Attention: Fixed nut needs to be attached to the kettlebell base when the piece is less than 4.



Kettlebell Handle | Dumbbell

Attach Kettlebell Handle to the Dumbbel

WAY1



WAY2



EN

Warm-up



1



2



3



4



5

1. Forward Bend
Slightly bend your knees and slowly lean your body forward. Relax your back and shoulders, and try to touch your toes. Hold this position for 10-15 seconds and repeat three times.

2. Hamstring Stretch
Bend your left knee and sit with the sole of your left foot against the inside of your right thigh. Extend your right leg and try to touch your right toes with your right hand. Hold this position for 10-15 seconds and repeat three times, alternating legs.

3. Calf and Foot Stretch
Stand with your hands pressed against a wall. Step your left foot forward, toes pointing against the wall, and extend your right foot back with your heel on the floor. Slowly straighten your left knee, stretching the muscles in your left calf. Alternate legs and repeat three times.

4. Quadriceps Stretch
Standing on your right foot, bend your left knee back while holding your right hand for support, and grab your left ankle with your left hand. Bring your left foot toward your buttocks, straighten your spine, and point your left knee down. Repeat three times, alternating legs.

5. Hip Stretch
Sit with your feet together and spread your knees out to the sides. Grasp your toes with both hands, straighten your spine, and gently press your knees down toward the floor. Hold for a few seconds and repeat three times.

How to use - Dumbbell

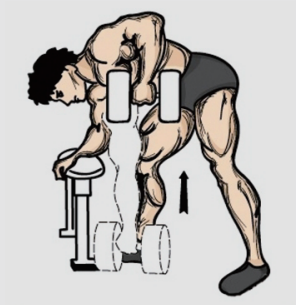
EN



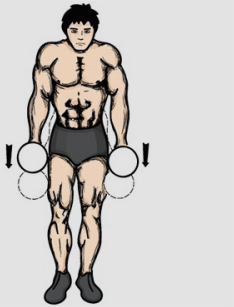
Work your whole body with dumbbells!

How to use - Dumbbell

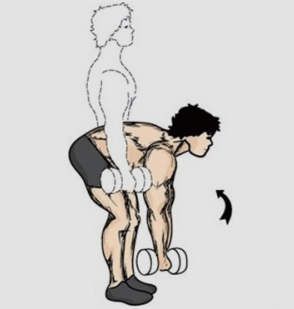
- Back exercises



One-handed pull-ups

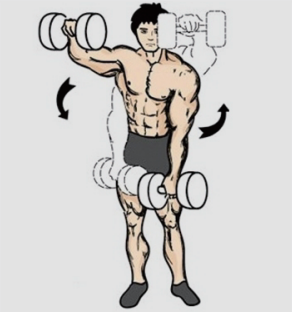


Dumbbell squats



Dumbbell deadlifts

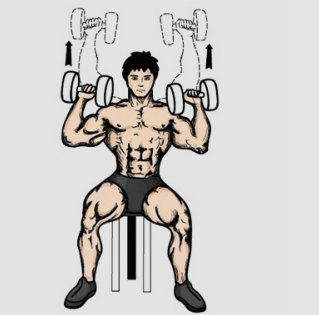
- Shoulder exercises



Front raises



Push-ups with lateral raises



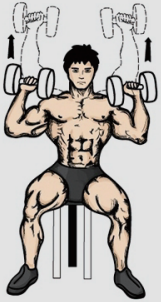
Shoulder presses

How to use - Dumbbell

- Arm Workout



Dumbbell Curl

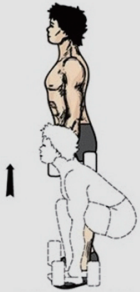


Dumbbell Press

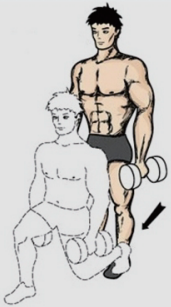


Concentration Curl

- Leg Workout



Dumbbell Squat



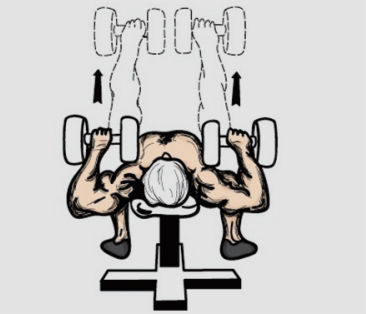
Bulgarian Split



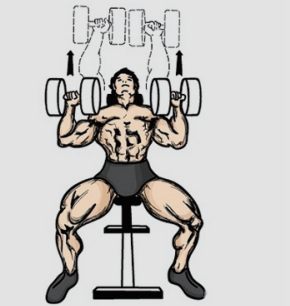
Incline Dumbbell Curl

How to use - Dumbbell

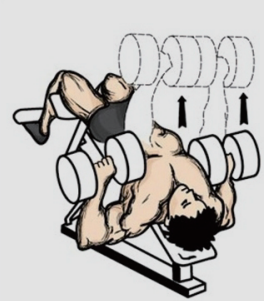
- Chest exercises



Chest press



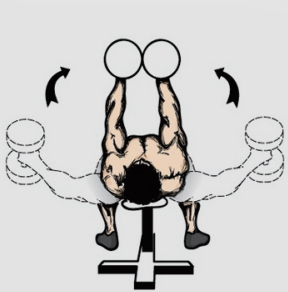
Incline bench press



Decline bench press



Dumbbell press



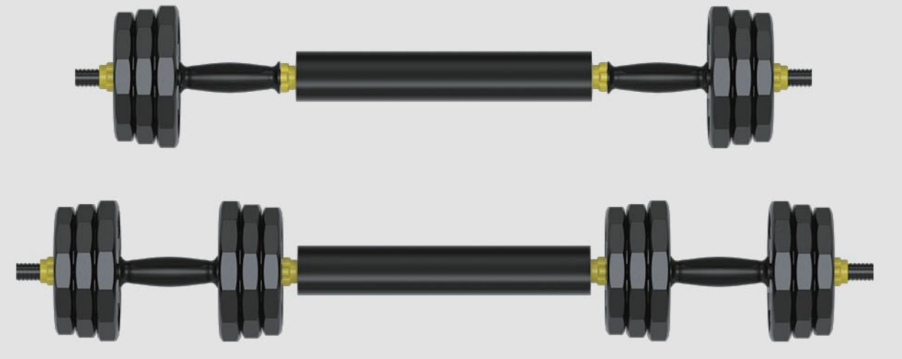
Dumbbell fly



Incline dumbbell fly

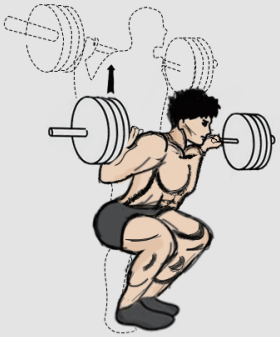
How to use - Barbell

EN

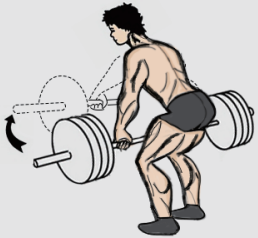


Work your whole body with Barbells!

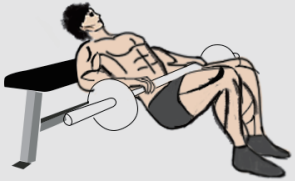
How to use - Barbell



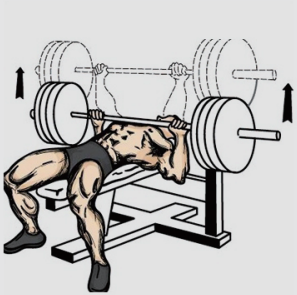
Barbell squats



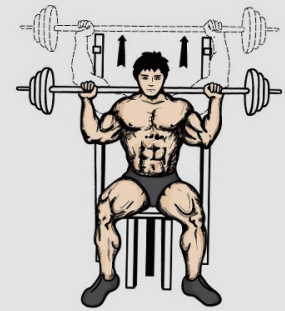
Barbell handstands



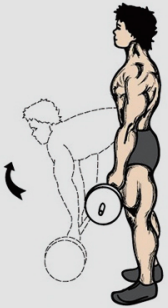
Barbell hip raises



Bench presses



Back shoulder presses



Partial deadlifts

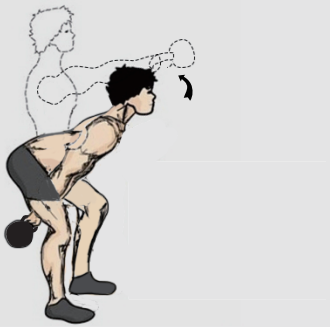
How to use - Kettlebell



Work your whole body with kettlebells!

EN

How to use - Kettlebell



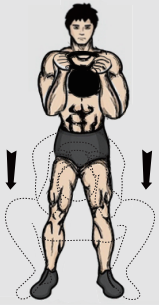
Kettlebell Swing



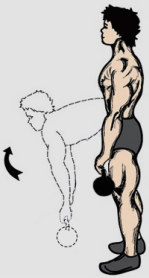
Kettlebell Squat Snatch



Decline bench press



Kettlebell Bench Press Squat



Kettlebell Squat Press



Kettlebell Lateral Raise

Maintenance

- Stock in a cool and dry environment
- Clean with soft tissue

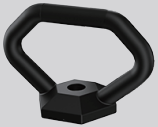
Warranty

FEIERDUN SPORTS provides a 3 years warranty for this dumbbell set.
We will provide free replaced parts for damaged parts in this period.
Please contact us via the following email if you need help.
Contact seller: support@fedfitness.com

DE

21KG Zubehörliste

NO.	Zubehör Bild	Name	Menge
NO.1		Hantelstück 1.25KG	4
NO.2		Hantelstück 1.5KG	4
NO.3		Hantelstück 2.5KG	4
NO.4		Feste Mutter	4

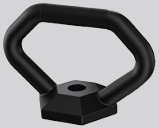
NO.	Zubehör Bild	Name	Menge
NO.5		Hantelstange	2
NO.6		Langhantel -Verbind- ungsstange	1
NO.7		Kettlebell Handle	2
NO.8		Kettlebell Base Rod	1

Bei Verlust oder Beschädigung von Teilen wenden Sie sich bitte an den Verkäufer unter: support@fedfitness.com

27KG Zubehörliste

DE

NO.	Zubehör Bild	Name	Menge
NO.1		Hantelstück 1KG	4
NO.2		Hantelstück 1.4KG	4
NO.3		Hantelstück 2KG	4
NO.4		Hantelstück 2.3KG	4

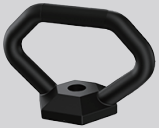
NO.	Zubehör Bild	Name	Menge
NO.5		Feste Mutter	6
NO.6		Hantelstange	2
NO.7		Langhantel -Verbind- ungsstange	1
NO.8		Kettlebell -Griff	2
NO.9		Kettlebell -Basisstange	1

Bei Verlust oder Beschädigung von Teilen wenden Sie sich bitte an den Verkäufer unter: support@fedfitness.com

DE

30KG Zubehörliste

NO.	Zubehör Bild	Name	Menge
NO.1		Hantelstück 1KG	4
NO.2		Hantelstück 1.5KG	4
NO.3		Hantelstück 2KG	4
NO.4		Hantelstück 3KG	4

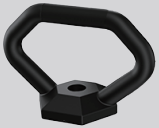
NO.	Zubehör Bild	Name	Menge
NO.5		Feste Mutter	4
NO.6		Hantelstange	2
NO.7		Langhantel -Verbind- ungsstange	1
NO.8		Kettlebell -Griff	2
NO.9		Kettlebell -Basisstange	1

Bei Verlust oder Beschädigung von Teilen wenden Sie sich bitte an den Verkäufer unter: support@fedfitness.com

39KG Zubehörliste

DE

NO.	Zubehör Bild	Name	Menge
NO.1		Hantelstück 1.25KG	4
NO.2		Hantelstück 2.5KG	4
NO.3		Hantelstück 3KG	4
NO.4		Hantelstück 3KG	4

NO.	Zubehör Bild	Name	Menge
NO.5		Feste Mutter	4
NO.6		Hantelstange	2
NO.7		Langhantel -Verbind- ungsstange	1
NO.8		Kettlebell -Griff	2
NO.9		Kettlebell -Basisstange	1

Bei Verlust oder Beschädigung von Teilen wenden Sie sich bitte an den Verkäufer unter: support@fedfitness.com

DE

Verwendungsmodus Beschreibung – Hantel



Feste Mutter → Hantelstück → Hantelstange ← Hantelstück ← Feste Mutter

Befestigen Sie das Hantelstück an der Hantelstange und ziehen Sie die feste Mutter fest.



Verwendungsmodus Beschreibung – Langhantel

DE



Kurzhantelstange | Feste Mutter | Langhantel Verbindungsstange | Feste Mutter | Kurzhantelstange

Die Verbindung herstellen und die Kurzhanteln anbringen

WEG1



WEG2



DE

Verwendungsmodus-Beschreibung – Kettlebell



Feste Mutter | Kettlebell -Griff | Hantelstück | Kettlebell -Basisstange

Befestigen Sie das Hantelstück an der Kettlebell Basisstange & ziehen Sie die feste Mutter fest.

WEG1



WEG2



Achtung: Die feste Mutter muss an der Kettlebell-Basis befestigt werden, wenn das Teil weniger als 4 beträgt.



Kettlebell-Griff | Hantel

Befestigen Sie den Kettlebell-Griff an der Hantel.

WEG1



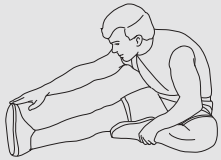
WEG2



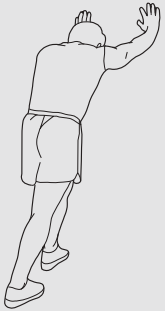
Aufwärmen



1



2



3

1. Vorwärtsbeuge
Beugen Sie die Knie leicht und beugen Sie Ihren Körper langsam nach vorne. Entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern und versuchen Sie, Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position für 10-15 Sekunden und wiederholen Sie die Übung dreimal.

2. Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur
Beugen Sie Ihr linkes Knie und setzen Sie sich mit der Fußsohle Ihres linken Fußes an die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels. Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus und versuchen Sie, mit Ihrer rechten Hand Ihre rechten Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden und wiederholen Sie die Übung dreimal, wobei Sie die Beine abwechseln.

3. Waden- und Fußdehnung
Stellen Sie sich mit den Händen gegen eine Wand. Treten Sie mit dem linken Fuß nach vorne, die Zehen zeigen zur Wand, und strecken Sie den rechten Fuß nach hinten, wobei die Ferse auf dem Boden bleibt. Strecken Sie langsam das linke Knie und dehnen Sie dabei die Muskeln in der linken Wade. Wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie die Übung dreimal.

Aufwärmen



4



5

4. Quadrizeps-Dehnung
Stellen Sie sich auf Ihren rechten Fuß, beugen Sie Ihr linkes Knie nach hinten, während Sie sich mit der rechten Hand abstützen, und fassen Sie mit der linken Hand Ihren linken Knöchel. Bringen Sie Ihren linken Fuß in Richtung Gesäß, strecken Sie Ihre Wirbelsäule und zeigen Sie mit Ihrem linken Knie nach unten. Wiederholen Sie dies dreimal und wechseln Sie dabei die Beine.

5. Hüftdehnung
Setzen Sie sich mit geschlossenen Füßen hin und spreizen Sie die Knie zur Seite. Fassen Sie mit beiden Händen Ihre Zehen, strecken Sie Ihren Rücken und drücken Sie Ihre Knie sanft in Richtung Boden. Halten Sie diese Position einige Sekunden lang und wiederholen Sie die Übung dreimal.

Anleitung zur Verwendung – Hantel

DE



Trainieren Sie Ihren ganzen Körper mit Hanteln!

Anleitung zur Verwendung – Hantel

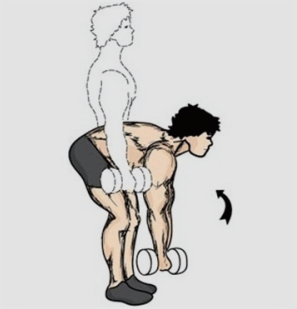
- **Rückenübungen**



Einarmige Klimmzüge

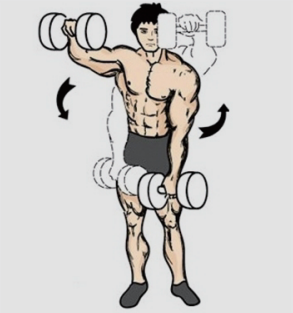


Kniebeugen mit Hantel



Kreuzheben mit Hantel

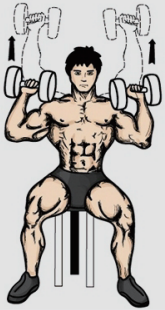
- **Schulterübungen**



Frontheben



Liegestütze mit seitlichem Anheben



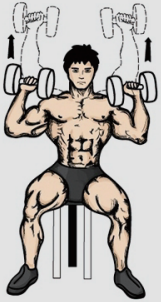
Schulterdrücken

Anleitung zur Verwendung – Hantel

- Armtraining



Hantelcurl

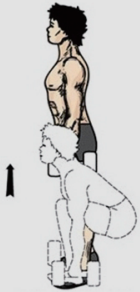


Hantelpresse

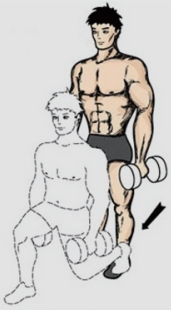


Konzentrationscurl

- Beintraining



Hantel-Kniebeuge



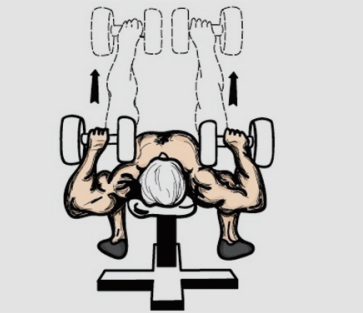
Bulgarian Split



Schrägbank-Hantelcurl

Anleitung zur Verwendung – Hantel

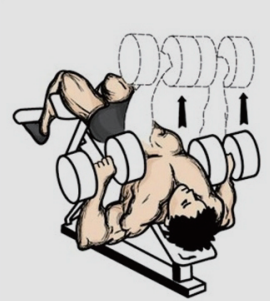
- **Brustübungen**



Brustpresse



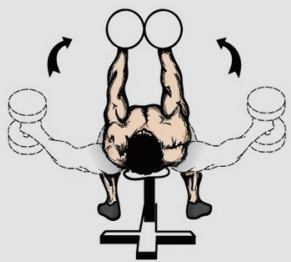
Schrägbankdrücken



Negativbankdrücken



Hantelpresse



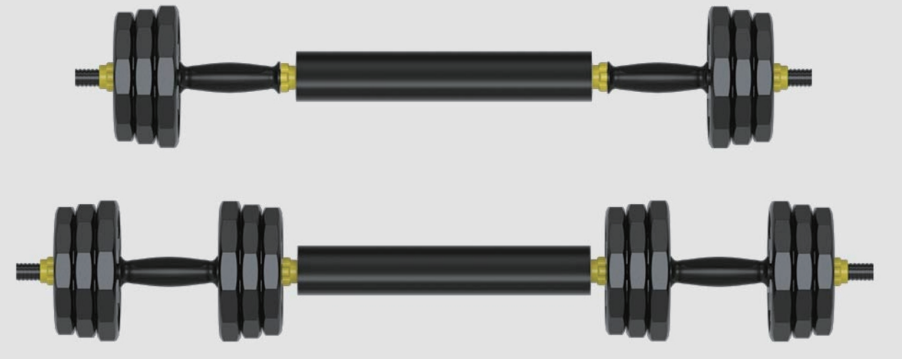
Hantel-Fly



Schrägbank-Hantel-Fly

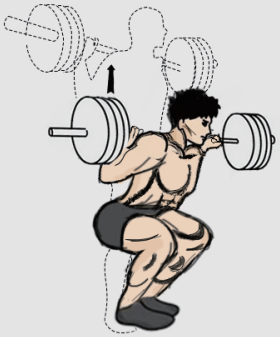
Anleitung zur Verwendung – Langhantel

DE

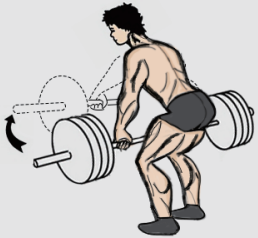


Trainieren Sie Ihren ganzen Körper mit Langhanteln!

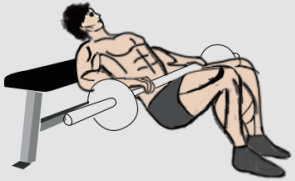
Anleitung zur Verwendung – Langhantel



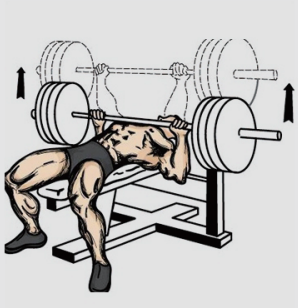
Langhantel-Kniebeugen



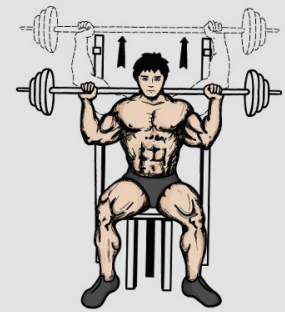
Langhantel-Handstände



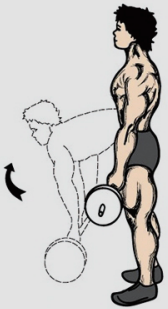
Langhantel-Hüftheben



Bankdrücken



Rückenschulterdrücken



Teilweise Kreuzheben

Anleitung zur Verwendung– Kettlebell

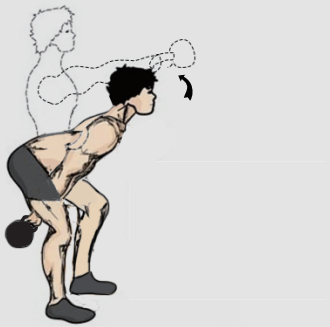
DE



Trainieren Sie Ihren ganzen Körper mit Kettlebells!

DE

Anleitung zur Verwendung – Kettlebell



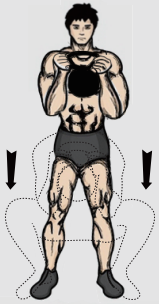
Kettlebell-Schwung



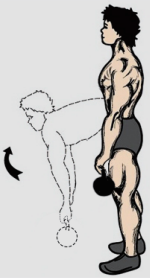
Kettlebell-Kniebeuge mit Reißen



Schrägbankdrücken



Kettlebell-Bankdrücken mit Kniebeuge



Kettlebell-Kniebeuge mit Drücken



Kettlebell-Seitheben

Wartung

- An einem kühlen und trockenen Ort aufbewahren.
- Mit einem weichen Tuch reinigen.

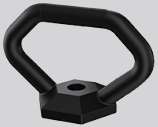
Garantie

FEIERDUN SPORTS gewährt auf dieses Hantelset eine Garantie von 3 Jahren.
In diesem Zeitraum ersetzen wir beschädigte Teile kostenlos.
Wenn Sie Hilfe benötigen, kontaktieren Sie uns bitte über die folgende E-Mail-Adresse.
Kontakt zum Verkäufer: support@fedfitness.com

FR

Liste des accessoires 21KG

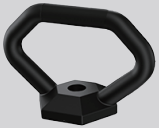
NO.	Accessoires Image	Nom	Quantité
NO.1		Pièce d'haltère 1.25KG	4
NO.2		Pièce d'haltère 1.5KG	4
NO.3		Pièce d'haltère 2.5KG	4
NO.4		Écrou fixe	4

NO.	Accessoires Image	Nom	Quantité
NO.5		Barre d'haltères	2
NO.6		Barre de connexion pour haltères	1
NO.7		Poignée pour kettlebell	2
NO.8		Tige de base pour kettlebell	1

Si des pièces sont perdues ou endommagées, veuillez contacter le vendeur via : support@fedfitness.com

Liste des accessoires 27KG

NO.	Accessoires Image	Nom	Quantité
NO.1		Pièce d'haltère 1KG	4
NO.2		Pièce d'haltère 1.4KG	4
NO.3		Pièce d'haltère 2KG	4
NO.4		Pièce d'haltère 2.3KG	4

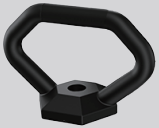
NO.	Accessoires Image	Nom	Quantité
NO.5		Écrou fixe	6
NO.6		Barre d'haltères	2
NO.7		Pièce de connexion pour haltère à barre	1
NO.8		Poignée pour kettlebell	2
NO.9		Tige de base pour kettlebell	1

Si des pièces sont perdues ou endommagées, veuillez contacter le vendeur via : support@fedfitness.com

FR

Liste des accessoires 30KG

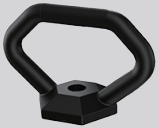
NO.	Accessoires Image	Nom	Quantité
NO.1		Pièce d'haltère 1KG	4
NO.2		Pièce d'haltère 1.5KG	4
NO.3		Pièce d'haltère 2KG	4
NO.4		Pièce d'haltère 3KG	4

NO.	Accessoires Image	Nom	Quantité
NO.5		Écrou fixe	4
NO.6		Barre d'haltères	2
NO.7		Pièce de connexion pour haltère à barre	1
NO.8		Poignée pour kettlebell	2
NO.9		Tige de base pour kettlebell	1

Si des pièces sont perdues ou endommagées, veuillez contacter le vendeur via : support@fedfitness.com

Liste des accessoires 39KG

NO.	Accessoires Image	Nom	Quantité
NO.1		Pièce d'haltère 1.25KG	4
NO.2		Pièce d'haltère 2.5KG	4
NO.3		Pièce d'haltère 3KG	4
NO.4		Pièce d'haltère 3KG	4

NO.	Accessoires Image	Nom	Quantité
NO.5		Écrou fixe	4
NO.6		Barre d'haltères	2
NO.7		Pièce de connexion pour haltère à barre	1
NO.8		Poignée pour kettlebell	2
NO.9		Tige de base pour kettlebell	1

Si des pièces sont perdues ou endommagées, veuillez contacter le vendeur via : support@fedfitness.com

Description du mode d'utilisation - Haltère



Écrou fixe → Pièce d'haltère → Barre d'haltère ← Pièce d'haltère ← Écrou fixe

Fixez la pièce d'haltère à la barre d'haltère et serrez l'écrou fixe.



Description du mode d'utilisation - Barre à disques



Barre d'haltère | Écrou fixe | Haltère Tige de connexion | Écrou fixe | Barre d'haltère

Effectuez la connexion et installez les haltères.

VOIE1



VOIE2



Description du mode d'utilisation - Kettlebell



Écrou fixe → Poignée de kettlebell → Pièce d'haltère → Tige de base de kettlebell

Fixez l'haltère à la tige de base du kettlebell & Serrez l'écrou fixe.

VOIE1



VOIE2



Attention: l'écrou fixe doit être fixé à la base du kettlebell lorsque la pièce mesure moins de 4.



Poignée de kettlebell → Haltère

Fixer la poignée du kettlebell à l'haltère

VOIE1



VOIE2



Échauffement



1



2



3



4



5

1. Flexion vers l'avant
Pliez légèrement les genoux et penchez lentement votre corps vers l'avant. Détendez votre dos et vos épaules, et essayez de toucher vos orteils. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes et répétez trois fois.

2. Étirement des ischio-jambiers
Pliez le genou gauche et asseyez-vous en plaçant la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Tendez la jambe droite et essayez de toucher les orteils droits avec la main droite. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes et répétez trois fois en alternant les jambes.

3. Étirement du mollet et du pied
Tenez-vous debout, les mains appuyées contre un mur. Avancez votre pied gauche, les orteils pointés vers le mur, et étirez votre pied droit vers l'arrière, le talon au sol. Tendez lentement votre genou gauche, en étirant les muscles de votre mollet gauche. Alternez les jambes et répétez trois fois.

4. Étirement des quadriceps
Debout sur votre pied droit, pliez votre genou gauche vers l'arrière tout en vous tenant de la main droite pour vous soutenir, et attrapez votre cheville gauche avec votre main gauche. Ramenez votre pied gauche vers vos fesses, redressez votre colonne vertébrale et pointez votre genou gauche vers le bas. Répétez trois fois en alternant les jambes.

5. Étirement des hanches
Asseyez-vous, les pieds joints, et écartez les genoux sur les côtés. Saisissez vos orteils avec les deux mains, redressez votre colonne vertébrale et appuyez doucement vos genoux vers le sol. Maintenez la position pendant quelques secondes et répétez trois fois.

Comment utiliser- Haltères



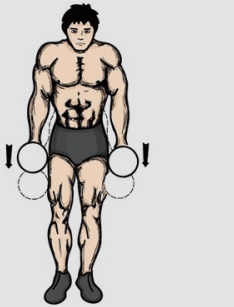
Faites travailler tout votre corps avec des haltères!

Comment utiliser - Haltères

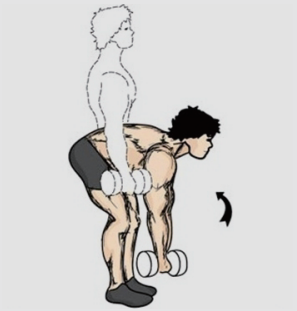
- Exercices pour le dos



Tractions à une main

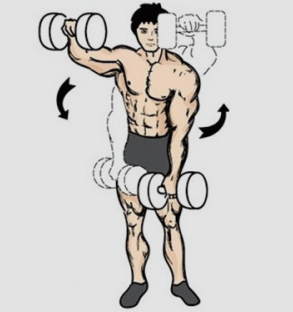


Squats avec haltères



Soulevés de terre avec haltères

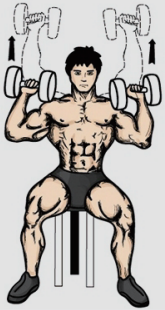
- Exercices pour les épaules



Élévations frontales



Pompes avec élévations latérales



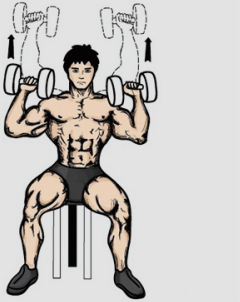
Développés épaules

Comment utiliser - Haltères

- Entraînement des bras



Curl avec haltères

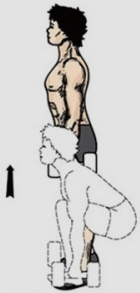


Développé couché avec haltères

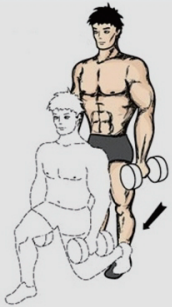


Curl concentration

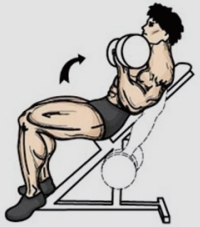
- Entraînement des jambes



Squat avec haltères



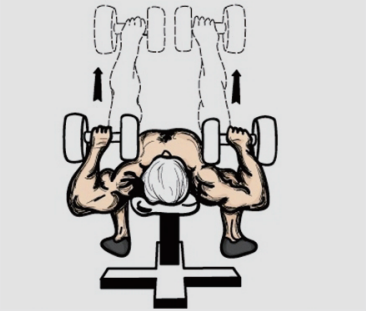
Split bulgare



Curl incliné avec haltères

Comment utiliser- Haltères

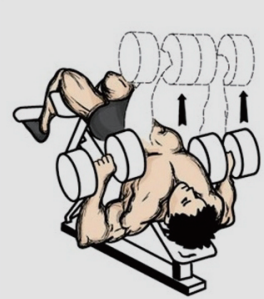
- Exercices pour les pectoraux



Développé couché



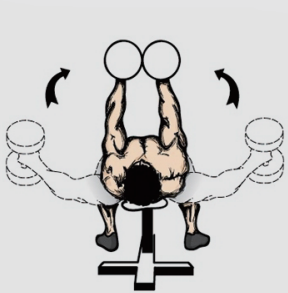
Développé couché incliné



Développé couché décliné



Développé avec haltères



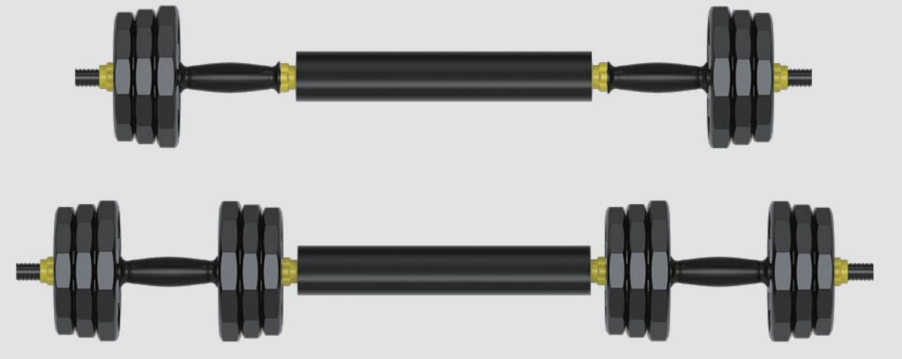
Écarté avec haltères



Écarté incliné avec haltères

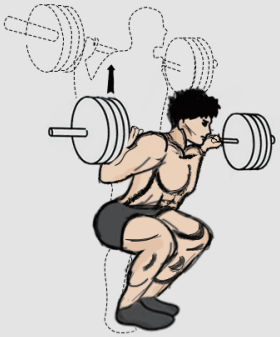
FR

Comment utiliser - Barre à disques

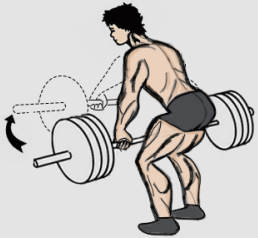


Faites travailler tout votre corps avec des barres à disques!

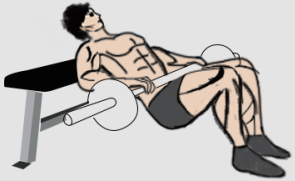
Comment utiliser - Barre à disques (Barbell)



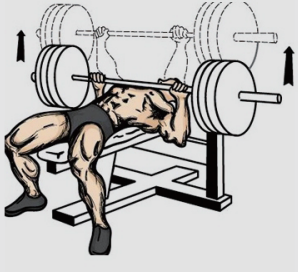
Squats avec haltères



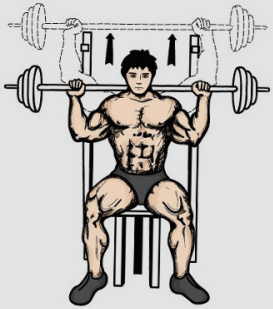
Handstands avec haltères



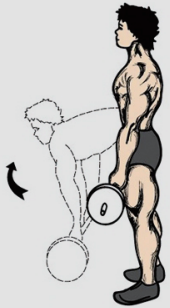
Soulevés de hanches avec haltères



Développés couchés



Développés arrière



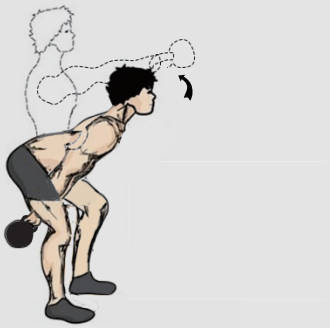
Soulevés de terre partiels

Comment utiliser- Kettlebell



Faites travailler tout votre corps avec les kettlebells!

Comment utiliser - Kettlebell



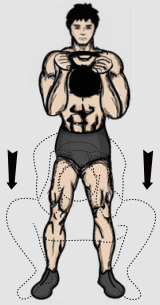
Swing avec kettlebell



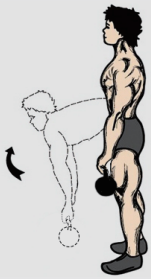
Squat avec kettlebell



Développé couché décliné



Développé couché avec kettlebell



Squat avec kettlebell



Élévation latérale avec kettlebell

Entretien

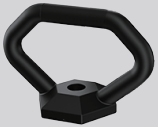
- Stocker dans un environnement frais et sec.
- Nettoyer avec un chiffon doux.

Garantie

FEIERDUN SPORTS offre une garantie de 3 ans sur cet ensemble d'haltères. Nous fournirons gratuitement les pièces de rechange pour les pièces endommagées pendant cette période.
Veuillez nous contacter à l'adresse e-mail suivante si vous avez besoin d'aide.
Contacter le vendeur: support@fedfitness.com

Lista de accesorios 21KG

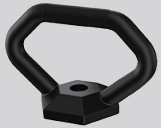
NO.	Accesorios Imagen	Nombre	Cantidad
NO.1		Mancuernas pieza 1.25KG	4
NO.2		Mancuernas pieza 1.5KG	4
NO.3		Mancuernas pieza 2.5KG	4
NO.4		Tuerca fija	4

NO.	Accesorios Imagen	Nombre	Cantidad
NO.5		Barra de mancuernas	2
NO.6		Barra de conexión con barra de pesas	1
NO.7		Asa para pesas rusas	2
NO.8		Barra base para pesas rusas	1

Si alguna pieza se pierde o se daña, póngase en contacto con el vendedor a través de: support@fedfitness.com

Lista de accesorios 27KG

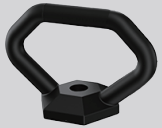
NO.	Accesorios Imagen	Nombre	Cantidad
NO.1		Mancuernas pieza 1KG	4
NO.2		Mancuernas pieza 1.4KG	4
NO.3		Mancuernas pieza 2KG	4
NO.4		Mancuernas pieza 2.3KG	4

NO.	Accesorios Imagen	Nombre	Cantidad
NO.5		Tuerca fija	6
NO.6		Barra de mancuernas	2
NO.7		Pieza de conexión para barra de pesas	1
NO.8		Asa para pesas rusas	2
NO.9		Barra base para pesas rusas	1

Si alguna pieza se pierde o se daña, póngase en contacto con el vendedor a través de: support@fedfitness.com

Lista de accesorios 30KG

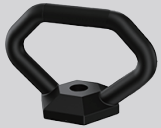
NO.	Accesorios Imagen	Nombre	Cantidad
NO.1		Mancuernas pieza 1KG	4
NO.2		Mancuernas pieza 1.5KG	4
NO.3		Mancuernas pieza 2KG	4
NO.4		Mancuernas pieza 3KG	4

NO.	Accesorios Imagen	Nombre	Cantidad
NO.5		Tuerca fija	4
NO.6		Barra de mancuernas	2
NO.7		Pieza de conexión para barra de pesas	1
NO.8		Asa para pesas rusas	2
NO.9		Barra base para pesas rusas	1

Si alguna pieza se pierde o se daña, póngase en contacto con el vendedor a través de: support@fedfitness.com

Lista de accesorios 39KG

NO.	Accesorios Imagen	Nombre	Cantidad
NO.1		Mancuernas pieza 1.25KG	4
NO.2		Mancuernas pieza 2.5KG	4
NO.3		Mancuernas pieza 3KG	4
NO.4		Mancuernas pieza 3KG	4

NO.	Accesorios Imagen	Nombre	Cantidad
NO.5		Tuerca fija	4
NO.6		Barra de mancuernas	2
NO.7		Pieza de conexión para barra de pesas	1
NO.8		Asa para pesas rusas	2
NO.9		Barra base para pesas rusas	1

Si alguna pieza se pierde o se daña, póngase en contacto con el vendedor a través de: support@fedfitness.com

Descripción del modo de uso - mancuernas



Tuerca fija | Pieza de mancuerna | Barra de mancuernas | Pieza de mancuerna | Tuerca fija

Fije la pieza de mancuerna a la barra de mancuernas y apriete la tuerca fija.



Descripción del modo de uso - Barra de pesas



Barra de mancuernas | Tuerca fija | Barra de conexión de barra | Tuerca fija | Barra de mancuernas

Complete la conexión e instale las mancuernas.

VÍA1



VÍA2



Descripción del modo de uso - Kettlebell

ES



Tuerca fija → Mango de kettlebell → Pieza de mancuerna → Varilla base de kettlebell

Fije la pieza de la mancuerna a la barra base de la pesa rusa & Apriete la tuerca fija.

VÍA1



VÍA2



Atención: Es necesario fijar la tuerca fija a la base de la pesa rusa cuando la pieza mide menos de 4.



Asa de pesa rusa → Mancuerna

Fijar el mango de la pesa rusa a la mancuerna

VÍA1



VÍA2



Calentamiento



1



2



3



4



5

1. Flexión hacia delante
Dobla ligeramente las rodillas e inclina lentamente el cuerpo hacia delante. Relaja la espalda y los hombros, e intenta tocar los dedos de los pies. Mantén esta posición durante 10-15 segundos y repite tres veces.

2. Estiramiento de isquiotibiales
Dobla la rodilla izquierda y siéntate con la planta del pie izquierdo contra la parte interior del muslo derecho. Extiende la pierna derecha e intenta tocar los dedos del pie derecho con la mano derecha. Mantén esta posición durante 10-15 segundos y repite tres veces, alternando las piernas.

3. Estiramiento de pantorrilla y pie.
Póngase de pie con las manos apoyadas contra una pared. Dé un paso adelante con el pie izquierdo, con los dedos apuntando hacia la pared, y extienda el pie derecho hacia atrás con el talón en el suelo. Estire lentamente la rodilla izquierda, estirando los músculos de la pantorrilla izquierda. Alterne las piernas y repita tres veces.

4. Estiramiento de cuádriceps
De pie sobre el pie derecho, doble la rodilla izquierda hacia atrás mientras se sujeta con la mano derecha para apoyarse, y agarre el tobillo izquierdo con la mano izquierda. Lleve el pie izquierdo hacia los glúteos, estire la columna vertebral y apunte la rodilla izquierda hacia abajo. Repita tres veces, alternando las piernas.

5. Estiramiento de cadera
Siéntese con los pies juntos y separe las rodillas hacia los lados. Agarre los dedos de los pies con ambas manos, estire la columna vertebral y presione suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante unos segundos y repita tres veces.

Cómo usar las mancuernas



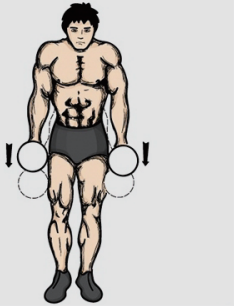
¡Entrena todo el cuerpo con mancuernas!

Cómo usar - Mancuernas

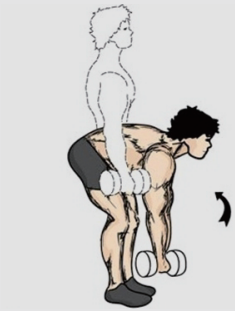
- Ejercicios para la espalda



Dominadas con una sola mano

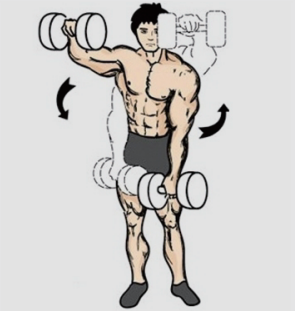


Sentadillas con mancuernas



Peso muerto con mancuernas

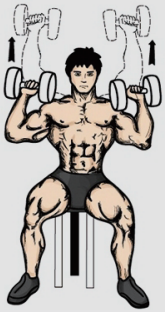
- Ejercicios para los hombros



Elevaciones frontales



Flexiones con elevaciones laterales



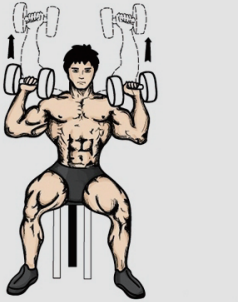
Press de hombros

Cómo usar - Mancuernas

- Entrenamiento de brazos



Curl con mancuernas

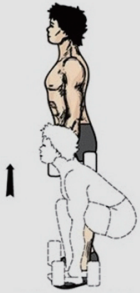


Press con mancuernas

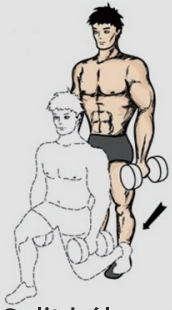


Curl de concentración

- Entrenamiento de piernas



Sentadillas con mancuernas



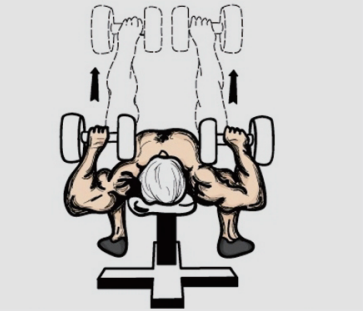
Split búlgaro



Curl inclinado con mancuernas

Cómo usar - Mancuernas

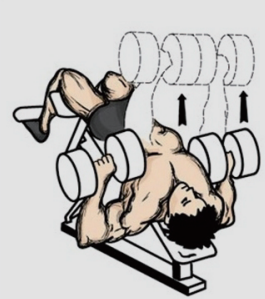
- Ejercicios para el pecho



Press de pecho



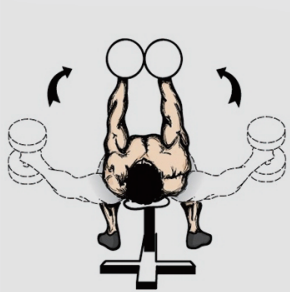
Press inclinado en banco



Press declinado en banco



Press con mancuernas

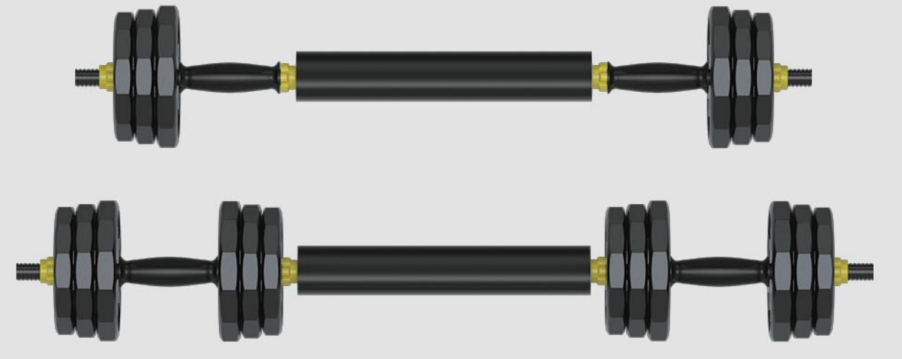


Aperturas con mancuernas



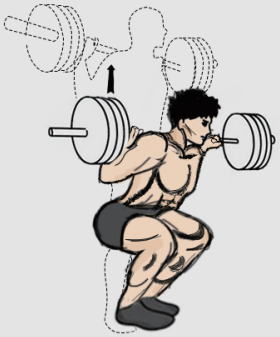
Aperturas inclinadas con mancuernas

Cómo usar - Barra

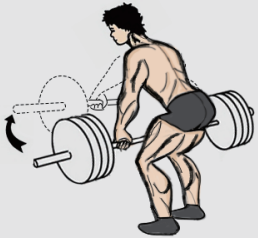


¡Entrena todo tu cuerpo con barras!

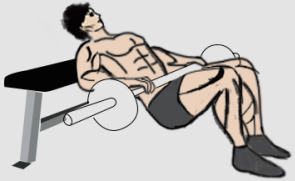
Cómo usar - Barra



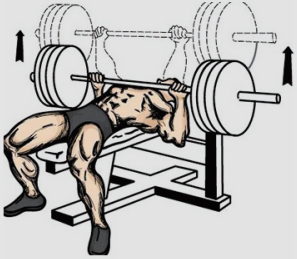
Sentadillas con barra



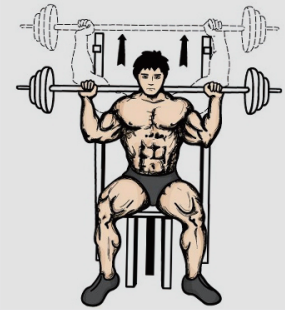
Pino con barra



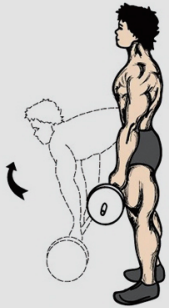
Elevaciones de cadera con barra



Press de banca



Press de hombros trasero



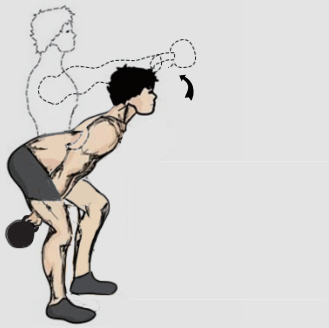
Peso muerto parcial

Cómo usar las pesas rusas



¡Entrena todo tu cuerpo con pesas rusas!

Cómo usar - Kettlebell



Balanceo con kettlebell



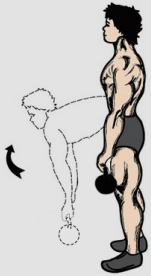
Sentadilla con kettlebell



Press de banca declinado



Press de banca con kettlebell y sentadilla



Press con sentadilla con kettlebell



Press con sentadilla con kettlebell

Mantenimiento

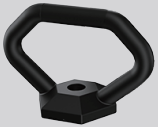
- Almacenar en un lugar fresco y seco.
- Limpiar con un paño suave.

Garantía

FEIERDUN SPORTS ofrece una garantía de 3 años para este juego de mancuernas.
Proporcionaremos piezas de repuesto gratuitas para las piezas dañadas durante este periodo.
Si necesita ayuda, póngase en contacto con nosotros a través del siguiente correo electrónico.
Contactar con el vendedor: support@fedfitness.com

Elenco degli accessori 21KG

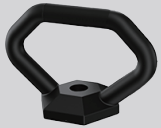
NO.	Accessori Immagine	Nome	Quantità
NO.1		Pezzo manubrio da 1.25KG	4
NO.2		Pezzo manubrio da 1.5KG	4
NO.3		Pezzo manubrio da 2.5KG	4
NO.4		Dado fisso	4

NO.	Accessori Immagine	Nome	Quantità
NO.5		Barra manubrio	2
NO.6		Asta di collegamento per bilanciere	1
NO.7		Manico per kettlebell	2
NO.8		Asta base per kettlebell	1

In caso di smarrimento o danneggiamento di parti, contattare il venditore all'indirizzo: support@fedfitness.com

Elenco degli accessori 27KG

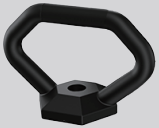
NO.	Accessori Immagine	Nome	Quantità
NO.1		Pezzo manubrio da 1KG	4
NO.2		Pezzo manubrio da 1.4KG	4
NO.3		Pezzo manubrio da 2KG	4
NO.4		Pezzo manubrio da 2.3KG	4

NO.	Accessori Immagine	Nome	Quantità
NO.5		Dado fisso	6
NO.6		Barra manubrio	2
NO.7		Pezzo di collegamento per barra da bilanciere	1
NO.8		Manico per kettlebell	2
NO.9		Asta base per kettlebell	1

In caso di smarrimento o danneggiamento di parti, contattare il venditore all'indirizzo: support@fedfitness.com

Elenco degli accessori 30KG

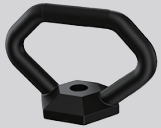
NO.	Accessori Immagine	Nome	Quantità
NO.1		Pezzo manubrio da 1KG	4
NO.2		Pezzo manubrio da 1.5KG	4
NO.3		Pezzo manubrio da 2KG	4
NO.4		Pezzo manubrio da 3KG	4

NO.	Accessori Immagine	Nome	Quantità
NO.5		Dado fisso	4
NO.6		Barra manubrio	2
NO.7		Pezzo di collegamento per barra da bilanciere	1
NO.8		Manico per kettlebell	2
NO.9		Asta base per kettlebell	1

In caso di smarrimento o danneggiamento di parti, contattare il venditore all'indirizzo: support@fedfitness.com

Elenco degli accessori 39KG

NO.	Accessori Immagine	Nome	Quantità
NO.1		Pezzo manubrio da 1.25KG	4
NO.2		Pezzo manubrio da 2.5KG	4
NO.3		Pezzo manubrio da 3KG	4
NO.4		Pezzo manubrio da 3KG	4

NO.	Accessori Immagine	Nome	Quantità
NO.5		Dado fisso	4
NO.6		Barra manubrio	2
NO.7		Pezzo di collegamento per barra da bilanciere	1
NO.8		Manico per kettlebell	2
NO.9		Asta base per kettlebell	1

In caso di smarrimento o danneggiamento di parti, contattare il venditore all'indirizzo: support@fedfitness.com

Descrizione della modalità di utilizzo - Manubrio



Dado fisso | Pezzo del manubrio | Barra del manubrio | Pezzo del manubrio | Dado fisso

Fissare il pezzo del manubrio alla barra del manubrio e serrare il dado fisso.



Descrizione della modalità di utilizzo - Bilanciere



Barra per manubri | Dado fisso | Bilanciere Asta di collegamento | Dado fisso | Barra per manubri

Completare il collegamento e installare i manubri

MODO1



MODO2



Descrizione della modalità di utilizzo - Kettlebell



Dado fisso | Manico del kettlebell | Pezzo del manubrio | Asta di base del kettlebell

Fissare il pezzo del manubrio all'asta di base del kettlebell & Serrare il dado fisso.

MODO 1



MODO 2



Attenzione: il dado fisso deve essere fissato alla base del kettlebell quando il pezzo è inferiore a 4.



Manico kettlebell | Manubrio

Fissare l'impugnatura del kettlebell al manubrio

MODO 1



MODO 2



Riscaldamento



1



2



3



4



5

1. Piegamento in avanti
Piegate leggermente le ginocchia e inclinate lentamente il corpo in avanti. Rilassate la schiena e le spalle e cercate di toccare le dita dei piedi. Mantenete questa posizione per 10-15 secondi e ripetete tre volte.

2. Allungamento dei muscoli posteriori della coscia
Piegate il ginocchio sinistro e sedetevi con la pianta del piede sinistro contro l'interno della coscia destra. Estendete la gamba destra e cercate di toccare le dita dei piedi con la mano destra. Mantenete questa posizione per 10-15 secondi e ripetete tre volte, alternando le gambe.

3. Allungamento del polpaccio e del piede
Mettiti in piedi con le mani appoggiate al muro. Fai un passo in avanti con il piede sinistro, con le dita dei piedi rivolte verso il muro, ed estendi il piede destro all'indietro con il tallone sul pavimento. Distendi lentamente il ginocchio sinistro, allungando i muscoli del polpaccio sinistro. Alterna le gambe e ripeti tre volte.

4. Allungamento dei quadricipiti
In piedi sul piede destro, piega il ginocchio sinistro all'indietro tenendoti con la mano destra per sostenerti e afferra la caviglia sinistra con la mano sinistra. Porta il piede sinistro verso i glutei, raddrizza la colonna vertebrale e punta il ginocchio sinistro verso il basso. Ripeti tre volte, alternando le gambe

5. Allungamento dell'anca
Sedetevi con i piedi uniti e allargate le ginocchia ai lati. Afferrate le dita dei piedi con entrambe le mani, raddrizzate la colonna vertebrale e premete delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Mantenete la posizione per alcuni secondi e ripetete tre volte.

Come usare - Manubri



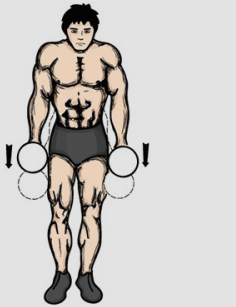
Allena tutto il corpo con i manubri!

Come usare - Manubri

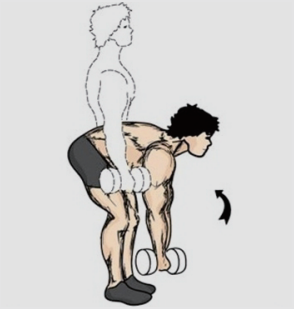
- Esercizi per la schiena



Pull-up con una mano sola

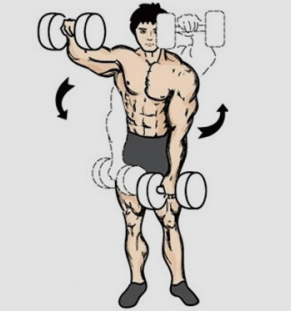


Squat con manubri



Stacchi da terra con manubri

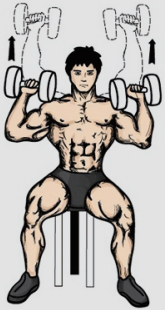
- Esercizi per le spalle



Sollevamenti frontali



Push-up con sollevamenti laterali



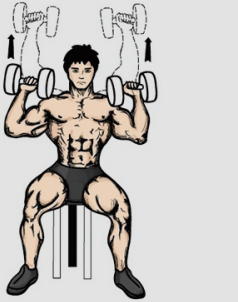
Pressioni sulle spalle

Come usare - Manubri

- Allenamento braccia



Curl con manubri

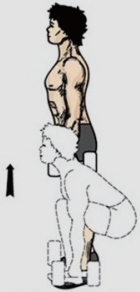


Press con manubri

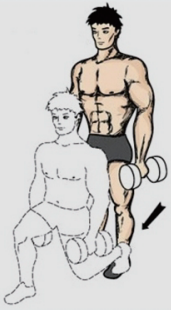


Curl concentrato

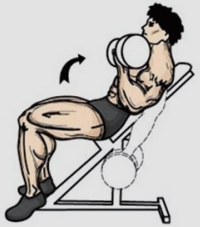
- Allenamento gambe



Squat con manubri



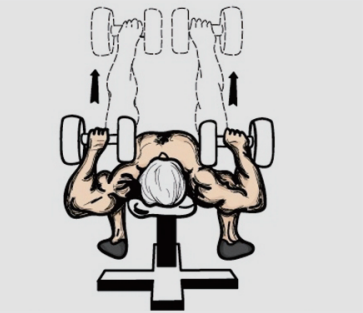
Split bulgaro



Curl inclinato con manubri

Come usare - Manubri

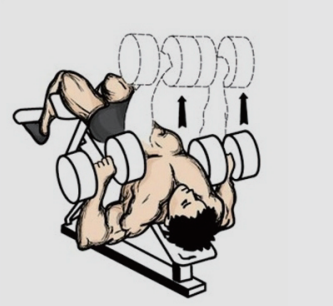
- Esercizi per il petto



Pressa pettorale



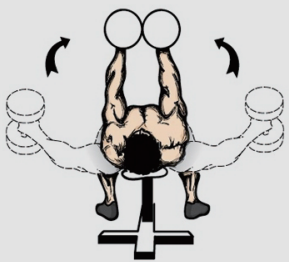
Pressa su panca inclinata



Pressa su panca declinata



Pressa con manubri

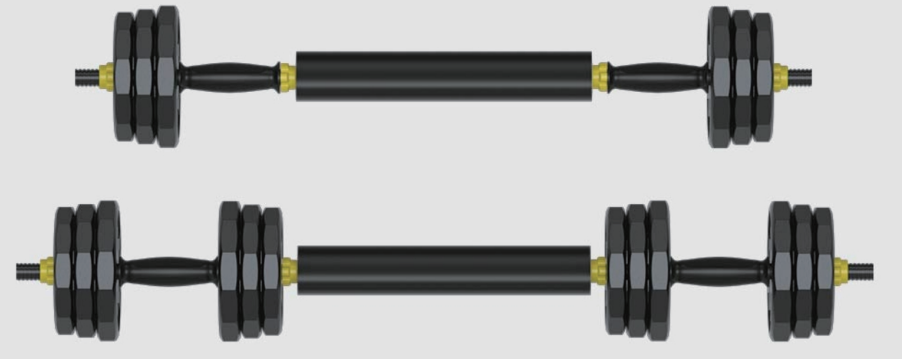


Fly con manubri



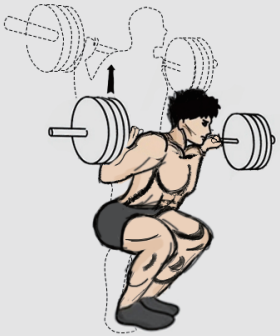
Fly con manubri su panca inclinata

Come usare - Bilanciere

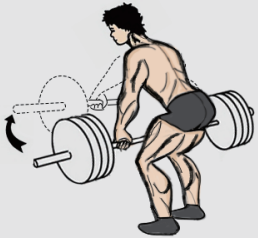


Allena tutto il corpo con i bilancieri!

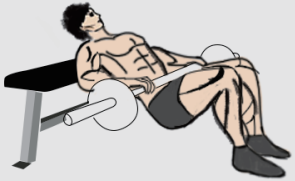
Come usare - Bilanciere



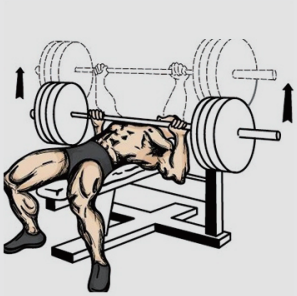
Squat con bilanciere



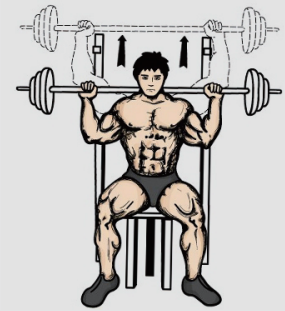
Verticale con bilanciere



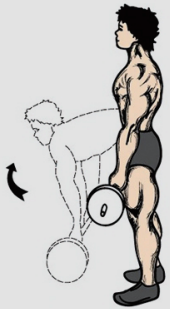
Sollevamento anche con bilanciere



Distensioni su panca



Distensioni spalle posteriori



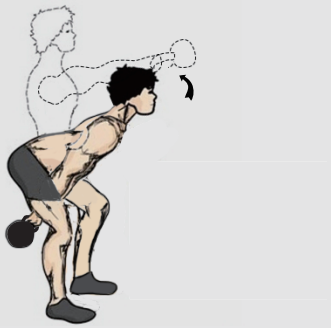
Stacchi parziali

Come usare il kettlebell



Allena tutto il corpo con i kettlebell!

Come usare il kettlebell



Swing con kettlebell



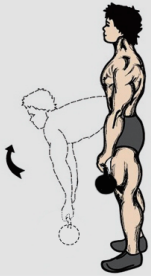
Squat snatch con kettlebell



Pressa sulla panca declinata



Pressa sulla panca e squat con kettlebell



Squat press con kettlebell



Sollevamento laterale con kettlebell

Manutenzione

- Conservare in un ambiente fresco e asciutto.
- Pulire con un panno morbido.

Garanzia

FEIERDUN SPORTS offre una garanzia di 3 anni per questo set di manubri.
Durante questo periodo forniremo gratuitamente i ricambi per le parti danneggiate.
Se avete bisogno di assistenza, contattateci al seguente indirizzo e-mail.
Contatta il venditore: support@fedfitness.com

FED FITNESS

Follow Us on Social Media @fedfitness



Email: support@fedfitness.com