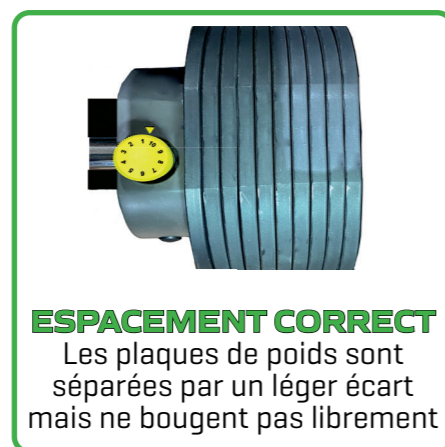


GUIDE D'AJUSTEMENT DES HALTÈRES

POUR UNE SÉLECTION SOUPLE ET PRÉCISE DES PLAQUES DE POIDS

MARCHE À SUIVRE POUR RÉSOUDRE LES PROBLÈMES SUIVANTS

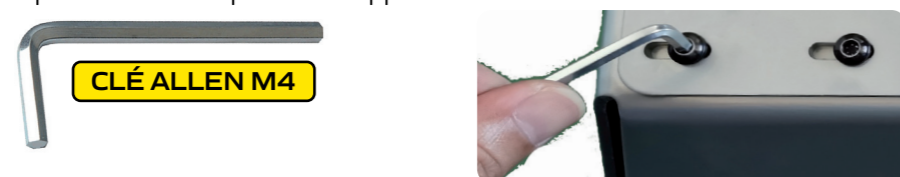
- + La molette de sélection ne s'enfonce pas et ne se verrouille pas.
- + La molette de sélection semble serrée ou ne tourne pas facilement.
- + La plaque de poids supplémentaire colle lorsque l'ensemble d'haltères est retiré du support.
- + Les plaques de poids sont trop espacées ou trop proches les unes des autres.



ÉTAPE UNE Retirer l'ensemble des haltères et retourner le support. À l'aide d'une clé Allen M4, retirer les boulons des pieds du support et les pieds du support pour avoir accès aux boulons de réglage du support.



ÉTAPE DEUX À l'aide d'une clé Allen M4, desserrez les boulons de réglage du support à l'une de ses extrémités, juste assez pour vous permettre de déplacer le support vers l'intérieur ou l'extérieur selon vos besoins.



SI L'ESPACEMENT DU SUPPORT EST TROP LARGE

Poussez l'extrémité détachée du support légèrement vers l'intérieur. Serrez les boulons et remettez l'ensemble d'haltères en place. Vérifiez que l'espace entre les plaques est correct et testez tous les réglages de la molette. Si l'ajustement n'est pas correct, répétez les étapes.

SI L'ESPACEMENT DU SUPPORT EST TROP ÉTROIT

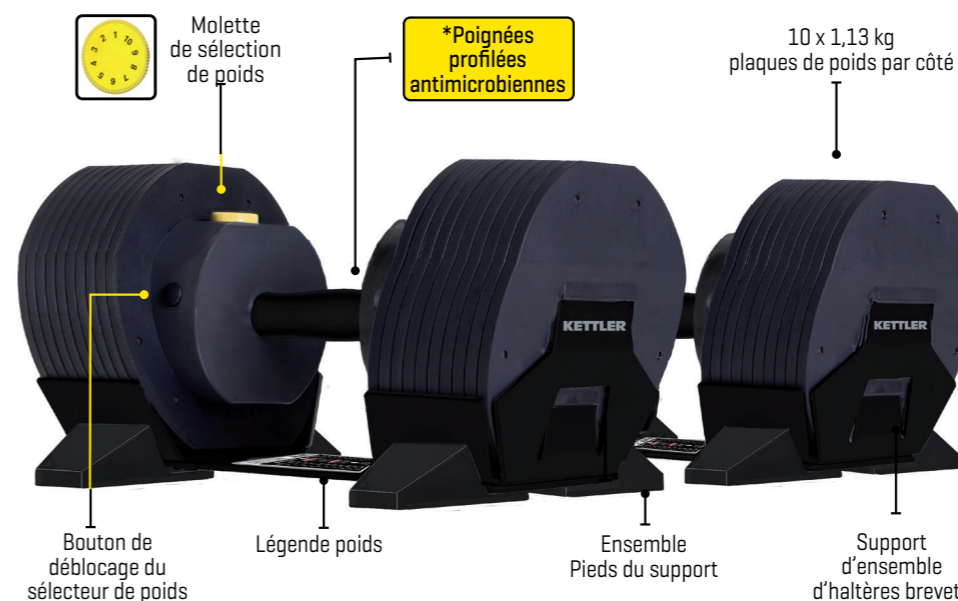
Écartez légèrement l'extrémité détachée du support vers l'extérieur, en créant un léger espace entre les plaques. Serrez les boulons et remettez l'ensemble d'haltères en place. Vérifiez que l'espace entre les plaques est correct et testez tous les réglages de la molette. Si l'ajustement n'est pas correct, répétez les étapes.

Autres langues



HALTÈRES VARIO SELECT 55

MONTAGE ET AJUSTEMENTS DU SYSTÈME



KETTLER SELECT 55 RAPID CHANGE WEIGHT SYSTEMS			
WEIGHT LEGEND			
NO.	KGS.	NO.	LBS.
1	4.5	1	10
2	6.8	2	15
3	9.1	3	20
4	11.3	4	25
5	13.6	5	30
6	15.9	6	35
7	18.1	7	40
8	20.4	8	45
9	22.7	9	50
10	24.9	10	55

CAUTION DO NOT DROP!
DANGER! Heavy dumbbells contain sharp edges and may become extremely hot. Select the correct weight for your exercise and use proper technique.
SELECTOR DIAL Select the desired weight by lock and turn the dial to the right.
VORSICHT NICHT FALLEN LASSEN!
DANGER! Heavy dumbbells contain sharp edges and may become extremely hot. Select the correct weight for your exercise and use proper technique.
WÄHLEN Wählen Sie das gewünschte Gewicht durch das Verriegeln des Drehknopfes und das Drehen des Knopfes nach rechts.
10 x 1,13 kg
www.kettlersport.com

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ POUR L'UTILISATEUR

Pour éviter tout risque de blessure, tous les utilisateurs doivent lire et avoir compris ces instructions avant d'utiliser les systèmes Vario.

1. Avant d'entreprendre des exercices avec les systèmes Vario Select, consultez un médecin ou un professionnel de santé pour obtenir son autorisation et déterminer les exercices qui vous conviennent.
2. Si vous ressentez des douleurs ou des vertiges, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.
3. Effectuez tout exercice avec la bonne technique - consultez un entraîneur personnel ou un professionnel de santé pour obtenir des conseils, si vous avez des doutes sur la technique ou vos paramètres d'exercice personnels.
4. Les systèmes Vario Select sont conçus pour un usage domestique uniquement et ne sont ni adaptés ni garantis pour un usage commercial.
5. Pour savoir comment sélectionner le poids souhaité avec le système Vario, voir page 2 suivante.
6. Ne touchez jamais le bouton de déblocage du sélecteur de poids et ne déplacez jamais la molette de sélection lorsque le système Vario est hors du support, car cela pourrait défaire l'ensemble des plaques de poids et provoquer des blessures très graves.
7. N'utilisez jamais les systèmes Vario s'ils ne fonctionnent pas correctement.
8. Ne laissez jamais tomber, ne lancez pas un système Vario ou n'en cognez pas deux entre eux, car cela annulerait la garantie et pourrait causer des dommages permanents.
9. Assumez votre responsabilité personnelle pour assurer votre sécurité et celle de votre entourage lors de l'utilisation et du stockage des systèmes Vario.
10. Cet appareil peut être utilisé par des enfants à partir de 14 ans et par des personnes aux capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances, s'ils sont surveillés ou ont reçu des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité, et s'ils comprennent les risques encourus. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.

RÉFÉRENCES DE BREVETS US : 9643042 & 10166427 RÉFÉRENCES DE BREVETS BRITANNIQUES : 2911752 & 2956218
RÉFÉRENCES DE BREVETS BREVETT : 502017000140462 & 502019000108103

MISE À JOUR - 220721

COMMENT SÉLECTIONNER LE POIDS D'ENTRAÎNEMENT SOUHAITÉ

Réglez la molette de sélection de poids uniquement lorsque l'ensemble d'haltères est sur le support

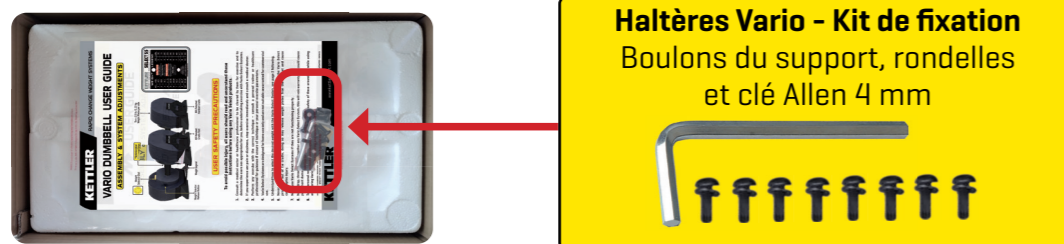


Réglez les deux extrémités des haltères pour obtenir le poids d'entraînement souhaité.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE DES HALTÈRES VARIO



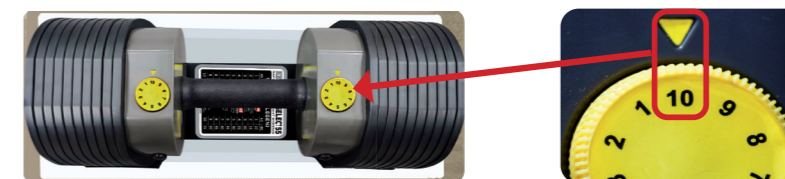
ÉTAPE UNE Placez le carton du système d'haltères Vario sur une surface plane et ferme, la flèche vers le haut. Ouvrez le haut du carton. Le guide de l'utilisateur et le kit de fixation sont visibles sur le dessus de l'emballage en polystyrène. Retirez le kit de fixation du sachet plastique et mettez les boulons de côté.



ÉTAPE DEUX Retirez le couvercle de protection supérieur en polystyrène et retirez les pieds du support emballés sous l'ensemble d'haltères. Mettez les quatre pieds de côté.



ÉTAPE TROIS Vérifiez que la molette de sélection de poids est réglée sur 10. Si ce n'est pas le cas, suivez les instructions de la section « Comment sélectionner le poids d'entraînement souhaité » ci-dessus et réglez la molette sur 10. Retirez l'ensemble d'haltères du support qui restera dans le carton. Placez l'ensemble d'haltères sur une surface plane et ferme, en veillant à ne pas endommager la surface ou les haltères. ATTENTION : Le poids total (lourd) de l'haltère est activé en sélectionnant 10 sur la molette de sélection de la plaque de poids.



ÉTAPE QUATRE Retirez le support du carton et placez-le sur une surface plane.



N'AJOUTEZ PAS les pieds du support si vous avez l'intention d'installer les haltères Vario Select sur le socle d'haltères en option. Arrêtez-vous à l'étape 4, puis consultez les instructions de montage fournies avec le socle d'haltères Vario Select.

ÉTAPE CINQ Retournez le support comme illustré ci-dessous, sur une surface lisse qui n'endommagera pas sa finition. Assurez-vous que le support est stable.



ÉTAPE SIX Alignez les trous du premier pied du support avec les trous du support. Placez les boulons et les rondelles du support sans les serrer. Poussez les pieds du support vers l'intérieur, fermement contre le support (dans le sens de la flèche), et serrez les boulons. Répétez l'opération pour chacun des quatre pieds du support. **VÉRIFIEZ QUE TOUTES LES VIS SONT BIEN SERRÉES.**



ÉTAPE SEPT Retournez le support en le faisant reposer sur les pieds. Placez le support à l'endroit où vous souhaitez l'utiliser avant d'y installer l'ensemble d'haltères.

