Soozier

IN250600292V01_US_CA

A91-414



ADJUSTABLE DUMBBELL
HALTÈRE RÉGLABLE

FR: INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE
EN: ASSEMBLY INSTRUCTION

FR: IMPORTANT: A LIRE ATTENTIVEMENT ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFRERER ULTERIEUREMENT
EN: IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

EN

Warning

• Regularly check the equipment for damage and wear to ensure safety and performance.
• Dumbbell exercises are not suitable for children under 15 years old; keep the set out of their reach.
• This product is not a toy and should not be used commercially.
• Using this product in commercial settings will void your warranty.
• Do not use this product for therapeutic purposes.
• Maintain a minimum of 2.5m of space in all directions for safe operation.
• Keep unsupervised children away from the equipment.
• Incorrect or excessive training can cause injuries.
• If the user experiences dizziness, nausea, chest pain or other abnormal symptoms, stop exercising and seek medical attention.
• Do not lift the weight-adjusting knob when the dumbbell or handle is lifted from the tray.
• Avoid dropping the dumbbell to the floor.
• Gently return the dumbbell to the base tray after exercising;
• Do not shake the dumbbell forcefully.
• Do not bump dumbbells into each other.

Warming Up

Properly warming up helps loosen your muscles, ready for exercising and reduce the risk of injuries.
Note: If you feel pain or discomfort, stop or reduce the intensity of your workout.

FR

Avertissement :

• Vérifiez régulièrement l'équipement pour détecter les dommages et l'usure afin d'assurer la sécurité et les performances.
• Les exercices avec haltères ne conviennent pas aux enfants de moins de 15 ans ; gardez l'ensemble hors de leur portée.
• Ce produit n'est pas un jouet et ne doit pas être utilisé à des fins commerciales.
• L'utilisation de ce produit dans des environnements commerciaux annulera votre garantie.
• Ne pas utiliser ce produit à des fins thérapeutiques.
• Maintenez un minimum de 2,5 m d'espace dans toutes les directions pour un fonctionnement sûr.
• Gardez les enfants non supervisés éloignés de l'équipement.
• Un entraînement incorrect ou excessif peut causer des blessures.
• Si l'utilisateur ressent des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes anormaux, arrêtez-vous de faire de l'exercice et consultez un médecin.
• Ne soulevez pas le bouton d'ajustement du poids lorsque l'haltère ou la poignée est soulevée du plateau.
• Évitez de laisser tomber l'haltère par terre.

• Replacez délicatement l'haltère sur le plateau de base après l'exercice ;
• Ne secouez pas l'haltère avec force.
• Ne heurtez pas les haltères les uns contre les autres.

Échauffement

Un échauffement adéquat aide à détendre vos muscles, les préparer à l'exercice, et réduit le risque de blessures.

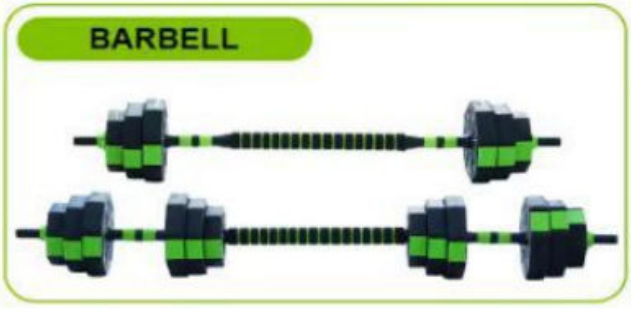
Remarque : Si vous ressentez une douleur ou un malaise, arrêtez-vous ou réduisez l'intensité de votre entraînement.


4 Styles & 7 Combinations
Dumbbell/Kettlebell/Barbell/Push-up Stand


KETTLEBELL


DUMBBELL


PUSH-UP STAND


BARBELL

EN

Packing list

Weight	Box 1	Box 2
15kg	1. Bar*2pcs 2. Connecting rod*1pcs 3. Kettlebell handle*2pcs 4. Kettlebell connecting rod*1pcs 5. Bolt A *4pcs 6. Bolt B *2pcs 7. Weight plate: 2kg*4pcs 8. Weight plate: 1.5kg*4pcs	
20kg	1. Bar*2pcs 2. Connecting rod*1pcs 3. Kettlebell handle*2pcs 4. Kettlebell connecting rod*1pcs 4. Bolt A *4pcs 5. Bolt B *2pcs 6. Weight plate：2kg*4pcs 7. Weight plate：1.5kg*4pcs 8. Weight plate：1.25kg*4pcs	
25kg	1. Bar*2pcs 2. Connecting rod*1pcs 3. Kettlebell handle*2pcs 4. Kettlebell connecting rod*1pcs 5. Bolt A*4pcs 6. Bolt B*2pcs 7.Weight plate: 2.5kg*4pcs 8.Weight plate: 2kg*4pcs 9.Weight plate: 1.5*4pcs	
30kg	1.Bar*2pcs 2. Connecting rod*1pcs 3. Kettlebell handle*2pcs 4. Kettlebell connecting rod*1pcs 5. Bolt A*4pcs 6. Bolt B*2pcs 7.Weight plate: 2.5 kg*4pcs 8.Weight plate: 2 kg*4pcs 9.Weight plate: 1.5 kg*4pcs 10.Weight plate: 1.25kg*4pcs	
30kg	1. Bar*2pcs 2. Connecting rod*1pcs 3. Kettlebell handle*2pcs 4. Kettlebell connecting rod*1pcs 5.Bolt A *4pcs 6.Bolt B 2pcs 7.Weight plate：2kg*4pcs 8.Weight plate：1.5kg*4pcs 9.Weight plate：1.25kg*4pcs	10.Weight plate：2.5kg*4pcs

FR

Liste d'emballage

Poids	Boîte 1	Boîte 2
15kg	1. Barre de musculation * 2 pièces 2. Tige de connexion*1 pièce 3. Poignée de kettlebell*2 pièces 4. Tige de connexion de kettlebell*1 pièce 5. Boulon A * 4 pièces 6. Boulon B * 2 pièces 7. Plaque de poids : 2 kg * 4 pièces 8. Plaque de poids : 1,5 kg * 4 pièces	
20kg	1. Barre de musculation * 2 pièces 2. Tige de connexion*1 pièce 3. Poignée de kettlebell*2 pièces 4. Tige de connexion de kettlebell*1 pièce 5. Boulon A * 4 pièces 6. Boulon B * 2 pièces 7. Plaque de poids : 2 kg * 4 pièces 8. Plaque de poids : 1.5 kg * 4 pièces 9. Plaque de poids : 1.25 kg * 4 pièces	
25kg	1. Barre de musculation * 2 pièces 2. Tige de connexion*1 pièce 3. Poignée de kettlebell*2 pièces 4. Tige de connexion de kettlebell*1 pièce 5. Boulon A * 4 pièces 6. Boulon B * 2 pièces 7. Plaque de poids : 2.5 kg * 4 pièces 8. Plaque de poids : 2 kg * 4 pièces 9. Plaque de poids : 1,5 kg * 4 pièces	
30kg	1. Barre de musculation * 2 pièces 2. Tige de connexion*1 pièce 3. Poignée de kettlebell*2 pièces 4. Tige de connexion de kettlebell*1 pièce 5. Boulon A * 4 pièces 6. Boulon B * 2 pièces 7. Plaque de poids : 2,5 kg * 4 pièces 8. Plaque de poids : 2 kg * 4 pièces 9. Plaque de poids : 1,5 kg * 4 pièces 10. Plaque de poids : 1,25 kg * 4 pièces	
30kg	1. Barre de musculation * 2 pièces 2. Tige de connexion*1 pièce 3. Poignée de kettlebell*2 pièces 4. Tige de connexion de kettlebell*1 pièce 5. Boulon A * 4 pièces 6. Boulon B * 2 pièces 7. Plaque de poids : 2 kg * 4 pièces 8. Plaque de poids : 1.5 kg * 4 pièces 9. Plaque de poids : 1.25 kg * 4 pièces	10. Plaque de poids : 2,5 kg *4 pièces

US

If you have any questions, please contact our customer care center.
Our contact details are below:

001-877-644-9366

customerservice@aosom.com

Imported by Aosom LLC
7777 Center Ave. Suite 430
Huntington Beach, CA 92647-9998 USA
MADE IN CHINA

CA

If you have any questions, please contact our customer care center.
Our contact details are below:

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.
Nos coordonnées sont les suivantes:

416-792-6088

customerservice@aosom.ca

Imported by Aosom Canada Inc.
Unit 33-1 Sparks Avenue, North York, Ontario, Canada
M2H 2W1
MADE IN CHINA

Importé par Aosom Canada Inc.
Unitė 33-1 Sparks Avenue, North York, Ontario, Canada
M2H 2W1
FABRIQUÉ EN CHINE

Aosom