

GOZONE

WEIGHTED FITNESS

ADJUSTABLE DUMBBELL



⚠ Please read all the instructions in the manual carefully before assembling or using this product, and keep instructions for future reference.

GZE-2233

GOZONE

ENTRAÎNEMENT AVEC POIDS

HALTÈRE RÉGLABLE



⚠ Veuillez lire attentivement toutes les instructions du manuel avant d'assembler ou d'utiliser ce produit, et garder les instructions pour références futures.

GZE-2233

Caution:

This equipment is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment.

Be sure to read the entire manual before you assemble or operate your adjustable dumbbell. Note the following warnings:

1. Keep children and pets away from the equipment at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the equipment.
2. Only one person at a time should use the equipment.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
4. This product is intended for home use only and is not suitable for commercial use.
5. Inspect prior to each use. Do not use a dumbbell with worn or damaged parts.
6. Periodically inspect and test locking mechanism.
7. Never drop freely to the ground, this may damage the product or injury may occur to user.
8. Do not attempt to disassemble the dumbbell.
9. Before using the dumbbell to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
10. Never use if the mechanism is not working properly.
11. A spotter is recommended during exercise.

WARNING: BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTAINED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

1. The adjustable dumbbell has weight increments from 2.5 KG to 24 KG. Please see the following chart which outlines the exact increments.

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----|-----|-----|------|-----|------|----|------|------|------|----|----|------|------|------|
| KG | 2.5 | 3.5 | 4.5 | 5.5 | 6.5 | 8 | 9 | 10 | 11.5 | 13.5 | 16 | 18 | 20.5 | 22.5 | 24 |
| LB | 5 | 7.5 | 10 | 12.5 | 15 | 17.5 | 20 | 22.5 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 52.5 |

2. To select weight, rotate both adjustment knobs so the desired weight aligned with the arrow in the middle. Then simply pull handle straight up, this separate the handle and selected weight plates from the base.

*Please note that 2.5kg is the weight of the handle without any weight plates.

3. The dumbbell handle and weight plates are symmetrical, so you may insert the handle in either direction as long as the same weight is selected on both sides.

Mise En Garde:

Cet équipement est construit pour assurer une sécurité optimale. Cependant, certaines précautions s'appliquent chaque fois qu'une machine d'exercice est utilisée.

S'assurer de lire l'intégralité du manuel avant d'assembler ou d'utiliser la machine. Noter en particulier les avertissements suivants:

1. Garder les enfants et les animaux éloignés de l'équipement à tout moment. NE PAS laisser d'enfants sans surveillance dans la pièce où se trouve la machine.
2. Une seule personne à la fois doit utiliser la machine.
3. Si l'utilisateur éprouve des étourdissements, des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre symptôme anormal, il doit ARRÊTER immédiatement l'entraînement.
CONSULTER IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN.
4. Ce produit est destiné à un usage domestique uniquement et ne convient pas à un usage commercial.
5. Inspecter le produit avant chaque utilisation. Ne pas utiliser un haltère dont les pièces sont usées ou endommagées.
6. Inspecter et tester périodiquement le mécanisme de verrouillage.
7. Ne jamais laisser tomber l'équipement sur le sol, cela pourrait l'endommager ou blesser l'utilisateur.
8. Ne pas essayer de démonter l'haltère.
9. Avant d'utiliser la machine pour faire de l'exercice, toujours faire des étirements pour s'échauffer.
10. Ne jamais utiliser l'équipement si le mécanisme ne fonctionne pas correctement.
11. Il est recommandé qu'une personne soit présente pendant l'exercice pour surveiller l'utilisateur.

AVERTISSEMENT : AVANT DE COMMENCER TOUT PROGRAMME D'EXERCICES, CONSULTER UN MÉDECIN. CECI EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANT POUR LES INDIVIDUS DE PLUS DE 35 ANS OU LES PERSONNES AVEC DES PROBLÈMES DE SANTÉ PRÉEXISTANTS. LIRE TOUTES LES CONSIGNES AVANT D'UTILISER TOUT ÉQUIPEMENT D'EXERCICE. NOUS N'ENDOSSONS AUCUNE RESPONSABILITÉ EN CAS DE BLESSURES OU DE DOMMAGES MATÉRIELS DUS À L'UTILISATION DE CET ÉQUIPEMENT.

Conserver ces instructions

1. L'haltère réglable permet des incréments de poids de 2,5 kg à 24 kg. Consulter le tableau suivant avec les incréments exacts.

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----|-----|-----|------|-----|------|----|------|------|------|----|----|------|------|------|
| KG | 2.5 | 3.5 | 4.5 | 5.5 | 6.5 | 8 | 9 | 10 | 11.5 | 13.5 | 16 | 18 | 20.5 | 22.5 | 24 |
| LB | 5 | 7.5 | 10 | 12.5 | 15 | 17.5 | 20 | 22.5 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 52.5 |

2. Pour sélectionner le poids, tourner les deux boutons de réglage de sorte que le poids souhaité soit aligné avec la flèche au milieu. Ensuite, tirer simplement la poignée vers le haut, ce qui sépare la poignée et les disques de musculation sélectionnés de la base.

* Veuillez noter que 2, kg est le poids de la poignée sans aucun disque de musculation.

3. La poignée de l'haltère et les disques de musculation sont symétriques. Il est donc possible d'insérer la poignée dans les deux sens tant que le même poids est sélectionné des deux côtés.

Troubleshooting

Problem: Adjustment knob will not turn while handle is in base.

Solution:

- Ensure the handle is fully inserted into the dumbbell base. If not fully inserted, mechanism will not release.
- Make sure that all plates are inserted correctly. All weight plates must have the selection tongue facing away from the grip of the handle.

Problem: Dumbbell handle cannot be inserted into base when no plates are selected.

Solution:

- Make sure both adjustment knobs are set to 2.5kg
- Make sure all weight plates have the selection tongue facing away from the dumbbell grip.

Note: Please read all instructions carefully before using this product.

Dépannage

Problème: Le bouton de réglage ne tourne pas lorsque la poignée est dans la base.

Solution:

- S'assurer que la poignée est complètement insérée dans la base de l'haltère. S'il n'est pas complètement inséré, le mécanisme ne se relâche pas.
- S'assurer que toutes les plaques sont insérées correctement. Tous les disques de musculation doivent avoir la languette de sélection orientée à l'opposé de la prise de la poignée.

Problème: La poignée de l'haltère ne peut pas être insérée dans la base lorsqu'aucun disque n'est sélectionné.

Solution:

- S'assurer que les deux boutons de réglage sont réglés sur 2,5 kg.
- S'assurer que tous les disques de musculation ont la languette de sélection orientée vers la prise de l'haltère.

Remarque: Lire attentivement toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil.