

## Bedienungsanleitung 75LB/ 34KG Adjustable Dumbbell

Vielen Dank, dass Sie die Byzoom Fitness verstellbare Hantel gekauft haben.

Mit dieser Hantel können Sie schnell und einfach zwischen 21 verschiedenen Gewichtseinstellungen wählen. Da sich das Gewicht kinderleicht verstellen lässt, ist dieses Produkt sowohl für Neueinsteiger als auch Trainingsprofis perfekt geeignet. Bitte lesen Sie diese Anleitung vor der ersten Benutzung aufmerksam durch.

Bei Fragen kontaktieren Sie bitte Ihren Händler vor Ort.

### + Produktspezifikation

Hantelgewicht: 75lb(ca. 34kg)

Gewicht der Ablage: 1.96lb(ca. 0.89kg)

Hantelgröße: 50.4cm L x 18.2cm B x 17.8cm H

Größe der Ablage: 53.5cm L x 21.7cm B x 6.7cm H

Material: Aluminium, Stahl, Nylon, PP, ABS

Verpackungsgewicht: 37.21kg

Garantie: 1 Jahr

Entworfen in Taiwan, Hergestellt in CHINA

### + ⚠️ WARNING

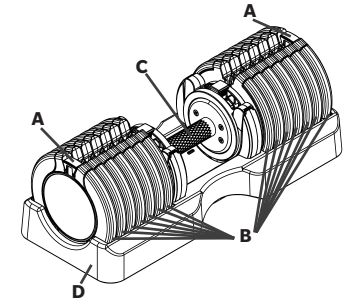
Um Verletzungen vorzubeugen, halten Sie sich bitte exakt an die angegebenen Sicherheits- und Wartungsanweisungen. Byzoom Fitness übernimmt keine Verantwortung für unrechtmässigen Gebrauch.

01. Bitte lesen Sie die Anleitung vor Gebrauch gut durch.
02. Bevor Sie mit der Nutzung des Gerätes beginnen, sollten Sie durch Ihren Hausarzt klären, ob das Training für Sie aus gesundheitlicher Sicht geeignet ist.
03. Personen mit Behinderungen müssen eine medizinische Genehmigung vorweisen und unter strenger Beobachtung stehen, wenn Sie jegliche Trainingsgeräte benutzen.
04. Dieses Produkt ist nur zum Gebrauch in Innenräumen gedacht. Bitte benutzen Sie dieses Produkt nicht in öffentlich zugänglichen Plätzen.
05. Das Produkt muss immer auf einem flachen Boden stehen.
06. Das Gewicht der Hanteln kann nur verstellt werden, wenn die Hanteln in den Ablagen liegen.
07. Bitte stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass die Hanteln nicht beschädigt sind. Benutzen Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt ist.
08. Die Benutzung dieses Gerätes ist für Kinder unter 13 Jahren oder Tiere nicht zulässig.
09. Tragen Sie bei der Benutzung keine lose bzw. weite Kleidung, sondern geeignete Sportbekleidung und Schuhe.
10. Wählen Sie immer das gleiche Gewicht für beide Hantelseiten.
11. Bitte befolgen Sie die Anweisungen der Anleitung zur Benutzung des Produktes.
12. Bitte wärmen Sie sich vor jedem Training auf. Beachten Sie, dass exzessives Training Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden kann. Sobald Sie Anzeichen von Schwäche, Übelkeit, Schwindelgefühle, Schmerzen, Atemnot oder andere abnormale Symptome erkennen, brechen Sie Ihr Training sofort ab und konsultieren Sie im Notfall Ihren Hausarzt.

### + Verstellbare Hantel Anleitung

Anwendung

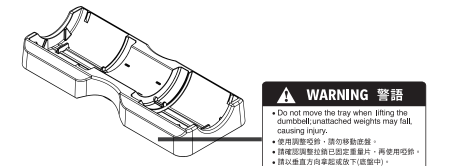
- Um das gewünschte Gewicht (B) auszuwählen, stellen Sie bitte sicher, dass die Verstellhebel (A) nach oben zeigen und die Hantel gerade nach unten auf der Ablage steht.
- Heben Sie den Verstellhebel (A) an und schieben Sie ihn, bis er auf die gewünschte Hantelscheibe (B) ausgerichtet ist und senken Sie ihn danach ab.
- Bitte bewegen Sie den Verstellhebel (A) etwas nach vorne und hinten, um sicherzustellen, dass er vollständig arretiert ist.
- Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite.



A. Verstellhebel  
B. Gewichtsscheibe  
C. Griff  
D. Ablage

### + Warnaufkleber

Falls kein Warnkleber vorhanden ist, lesen Sie bitte die Anleitung für mehr Information.



**⚠️ WARNING 警告**

- Do not move the tray when lifting the dumbbell. Unattached weights may fall, causing injury.
- 免用調整夾鎖，請勿移動底座。
- 請確認調整夾鎖已固定重量片，再使用夾鎖。
- 請以垂直方向提起或放下(提握中)。

## 75LB/ 34KG 調整啞鈴 產品說明書

感謝您購買Byzoom Fitness調整啞鈴。

可讓您快速輕鬆地改變重量**10LB~75LB**共**21**種簡易重量調整，不論是剛開始運動或是進階居家訓練使用者皆可針對不同肌群輕鬆調整適合重量。為了您的安全和使用效果，請在使用之前閱讀本說明書。此外，請諮詢合格的培訓師或其他信譽良好教練指導學習進行正確技巧。

如果閱讀本說明書後若您有疑問

請致電+886-4-2620-2828服務部門。

### + 產品規格

調整啞鈴重量: 75lb(約34kg)

專屬底座重量: 1.96lb(約0.89kg)

調整啞鈴尺寸: 50.4cm(長)x18.2cm(寬)x17.8cm(高)

專屬底座尺寸: 53.5cm(長)x21.7cm(寬)x6.7cm(高)

材質: Alum, Steel, PP, Nylon, ABS

包裝總重量: 37.21kg / 組

產品保固: 一年

台灣設計 中國製造

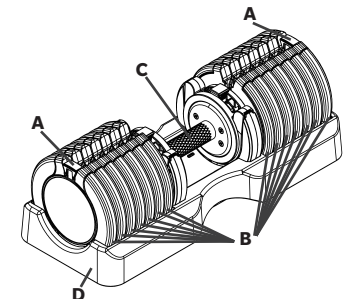
### + ⚠️ 重要注意事項

為降低嚴重傷害風險，在您使用這個產品之前請閱讀以下重要事項和說明。Byzoom Fitness不承擔任何非正常使用下所造成的運動傷害或財產損失的責任。

01. 所有者有責任在使用前了解本產品的注意事項。
02. 在你開始任何訓練計劃之前，請了解你的健康狀況。
03. 本產品不適用於身體感官及精神方面障礙或缺乏經驗及能力者，除非有專人在場給予監督或指導使用。
04. 本產品僅用於室內，家庭使用。勿在商業、出租或是公共場合。
05. 請將本產品放置在堅固的平面上，以免發生意外。
06. 啞鈴只能放在托盤上運用調整，請勿在沒底座的情況下調整。
07. 每次使用前請檢查本產品。如果產品損壞勿嘗試使用。
08. 請讓13歲以下的孩子和寵物遠離此產品。
09. 使用時請務必穿上防護鞋產品。切勿將手指放在啞鈴托盤之間。
10. 兩側(左右)選擇相同的重量，再拿起啞鈴把手使用。
11. 僅按照產品使用說明使用本產品。
12. 過度運動可能導致嚴重傷害或死亡。如果你感到虛弱疲憊，呼吸不暢，或者如果你運動時感到疼痛，請立即停止並就醫檢查。

### + 調整啞鈴使用方法

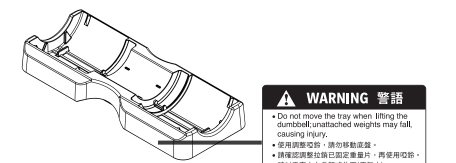
- 請拉起調整拉鎖(A)選擇所需的重量，左右滑動至所需的重量片(B)重量後放下調整拉鎖。
- 將調整拉鎖(A)左右搖晃以確保它完全正確插入。
- 使用另一邊的調整拉鎖(A)重複此步驟，兩側選擇相同的重量。
- 握住把手(C)，將啞鈴從底座(D)上垂直向上提起，以便使未連接的重量片(B)保留在底座中。當你完成使用後再將啞鈴垂直向下放入底座。



A. 調整拉鎖 C. 把手  
B. 重量片 D. 底座

### + 警告標位置

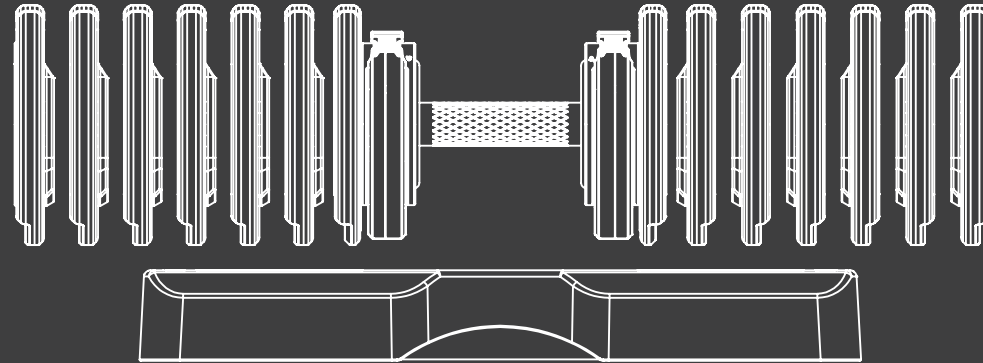
警告標貼紙位置，若遺失或難以辨識，請參照產品說明書。



**⚠️ WARNING 警告**

- Do not move the tray when lifting the dumbbell. Unattached weights may fall, causing injury.
- 免用調整夾鎖，請勿移動底座。
- 請確認調整夾鎖已固定重量片，再使用夾鎖。
- 請以垂直方向提起或放下(提握中)。

## Product manual



**75LB / 34KG**  
**Adjustable dumbbell**

   @byzoomfitness

Manufacturer: Floriey Industries Co. Ltd. Address: Wucuo 1st street, Qingshui District, Taichung City  
Email: customer@byzoomfitness.com Phone: + 886-4-2620-2828

委製廠商：美瑞實業股份有限公司 地址：台中市清水區吳厝一街110號  
服務信箱：customer@byzoomfitness.com 服務電話：+886-4-2620-2828

www.byzoomfitness.com



## Product manual for 75LB/ 34KG Adjustable Dumbbell

**Thank you for purchasing the Byzoom Fitness Adjustable Dumbbell. With this dumbbell you can easily and quickly change between weights. In total there are 21 weight adjustments ranging from 10-75lb. Whether you are just starting to exercise or you are already an advanced workout enthusiast, this product allows you to effortlessly adjust the weight depending on your workout needs. For your safety, please read this manual carefully before using the dumbbell. Please consult a qualified trainer to guide you through the proper techniques. If you have any questions after reading this manual, please contact your local distributor.**

### + Product Specification

Adjustable dumbbell weight: 75lb (about 34kg)  
Tray Weight : 1.96lb (about 0.89kg)  
Dumbbell size: 50.4cm (length) x 18.2cm (width) x 17.8cm (height)  
Tray Size : 53.5cm (length) x 21.7cm (width) x 6.7cm (height)  
Material: Aluminum, Steel, PP, Nylon, ABS  
Total weight of package: 37.21kg / box  
Product warranty: 1 year  
Designed in Taiwan, Made in CHINA

### + ⚠ WARNING

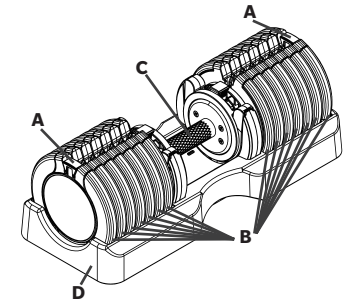
To reduce the risk of serious injuries, please read the following instructions carefully before using this product. Byzoom Fitness is not responsible for any injuries or property damages caused by incorrect usage of the product.

01. It is the user's responsibility to understand the safety instructions before using this product.
02. Before training always consult a doctor to ensure your physical condition is suitable for this training.
03. Only allow people to use this product if their mental and physical development permits it.
04. This product is for indoor use only. Do not use it in commercial or public places.
05. Please place this product on a flat surface to avoid accidents.
06. Dumbbells can only be adjusted while sitting in the tray. Do not adjust without a tray.
07. Please check the product for damages before every use. Do not use it if the product is damaged.
08. Keep children under 13 years and pets away from the product.
09. Always wear protective shoes when using the product.
10. Always choose the same weight on both sides of the dumbbell.
11. Please use this product according to the product manual.
12. Warm up carefully before exercising. Over-exercising can cause serious injuries. If you feel faint or pain during exercising, contact a doctor immediately.

### + Adjustable Dumbbell User guide

How to use the dumbbell

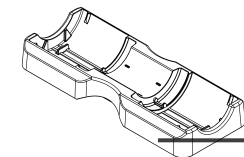
- Please pull up the adjustment pin (A) to select the required weight. Slide left and right to the desired weight (B) and then lower the adjustment pin.
- Move the adjustment pull pin (A) from side to side to ensure it is completely locked and in the correct position.
- Repeat this step with the other adjustment pin (A), and choose the same weight on both sides.
- Hold the handle (C). Lift the dumbbell straight up from the tray (D) so that the non-chosen weight remains in the tray.
- After using the dumbbell, put it down straight back on the tray.



A. Adjustment pin  
B. Weight plates  
C. Handle  
D. Tray

### + Warning Sticker Location

Please refer to the manual for more information in case the warning sticker is missing.



**⚠ WARNING 警語**

- Do not move the tray when lifting the dumbbell, unattached weights may fall, causing injury.
- 勿在舉重時移動底座，請勿移動底座。
- 請確認調整掛環已固定完畢後，再使用中的。
- 請以垂直方向舉起或放下(調整中)。