

Vielen Dank, dass Sie die Byzoom Fitness verstellbare Langhantel gekauft haben. Das Produkt ist verpackt in zwei Kartons, 1 Karton beinhaltet die Langhanteln, 1 Karton beinhaltet die Gewichtsscheiben. Mit dieser Hantel können Sie schnell und einfach zwischen 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: 80lb (ca. 36Kg)
Hantelgrösse: 1301.8mm L x 428.2mm B x 748.5m H
Material: Eisen, Nylon, Gummi
Garantie: 1 Jahr
Entworfen in Taiwan, Hergestellt in China

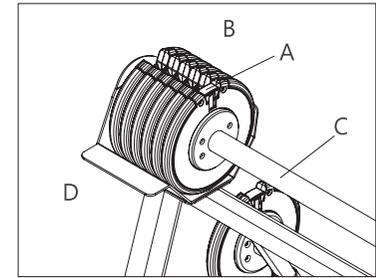
+ ⚠ WARNING

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. Bitte befolgen Sie die Anweisungen der Anleitung zur Benutzung des Produktes.
03. Das Gewicht der Langhantel kann nur verstellt werden, wenn die Langhantel auf der Ablage steht. Ohne Ablage kann das Gewicht nicht verstellt werden.
04. Bitte stellen Sie sicher, dass der Verstellhebel sicher eingerastet ist, bevor Sie das Produkt brauchen.
05. Bitte stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass die Hanteln nicht beschädigt sind. Benutzen Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt ist.
06. Bevor Sie mit der Nutzung des Gerätes beginnen, sollten Sie durch Ihren Hausarzt klären, ob das Training für Sie aus gesundheitlicher Sicht geeignet ist.
07. Personen mit Behinderungen müssen eine medizinische Genehmigung vorweisen und unter strenger Beobachtung stehen, wenn Sie jegliche Trainingsgeräte benutzen.
08. Dieses Produkt ist nur zum Gebrauch in Innenräumen gedacht. Bitte benutzen Sie dieses Produkt nicht in öffentlichen zugänglichen Plätzen.
09. Das Produkt muss immer auf einem flachen Boden stehen.
10. Das Gewicht der Hanteln kann nur verstellt werden, wenn die Hanteln in den Ablagen liegen.
11. Die Benutzung dieses Gerätes ist für Kinder unter 13 Jahren oder Tiere nicht zulässig.
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

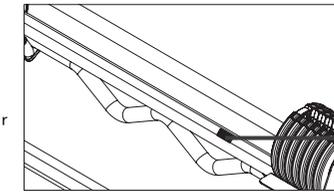
- Um das gewünschte Gewicht (B) auszuwählen, stellen Sie bitte sicher, dass die Verstellhebel (A) nach oben zeigen und die Hantel gerade nach unten auf der Ablage steht.
- Heben Sie den Verstellhebel (A) an und schieben Sie ihn, bis er auf die gewünschte Hantelscheibe (B) ausgerichtet ist und senken 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.
- Heben Sie die Hantel gerade hoch, so dass nicht benötigte Gewichtsscheiben in der Ablage bleiben.



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

+ Warnaufkleber

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



⚠ WARNING
Abwachen Sie die Ablage nicht, wenn Sie die Langhantel benutzen, da unbenutzte Gewichtsscheiben herunterfallen und Sie verletzen können.
Zur Vermeidung muss sicher eingerastet sein, bevor das Produkt benutzt werden kann.
Ziehen Sie die Langhantel gerade hoch.

80LB/ 36KG 調整槓鈴 產品說明書

感謝您購買Byzoom Fitness 80LB調整槓鈴。
商品為兩箱包裝 1. 架子(組)/BAR x 2組 2. 槓片 x 12片
可讓您快速輕鬆地改變重量簡易重量調整，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

調整槓鈴重量: 80LB(約 36kg)
組合尺寸: 1301.8mm(長)x428.2mm(寬)x748.5mm(高)
材質: 鐵、尼龍、橡膠
產品保固: 一年
台灣設計 中國製造

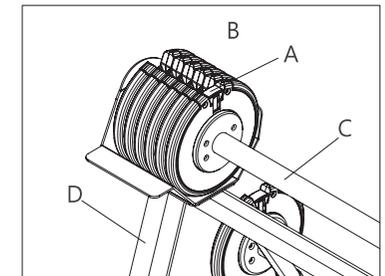
+ ⚠ 重要注意事項

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注意事項和說明。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. 槓鈴只能放在托盤上運用調整，請勿在沒底盤的情況下調整。
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。切勿將手指放在槓鈴托盤之間。
10. 左右選擇相同的重量，再拿起槓鈴把手使用。
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，立即停止並就醫檢查。

+ 調整槓鈴使用方法

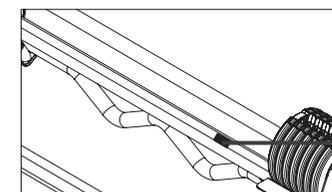
- 請拉起調整拉鎖(A)選擇所需的重量，左右滑動至所需的重量片(B)重量後放下調整拉鎖。
- 將調整拉鎖(A)左右搖晃以確保它完全正確插入。
- 使用另一邊的調整拉鎖(A)重複此步驟，兩側選擇相同的重量。
- 握住把手(C)，雙手將槓鈴從底盤(D)上垂直向上提起，以便使未連接的重量片(B)保留在底盤中。當你完成使用後再將槓鈴垂直向下放入底盤。



A. 調整拉扣 D. 底盤
B. 槓鈴片 C. 把手

+ 警告標位置

警告標貼紙位置，若遺失或難以辨識，請參照使用說明書。



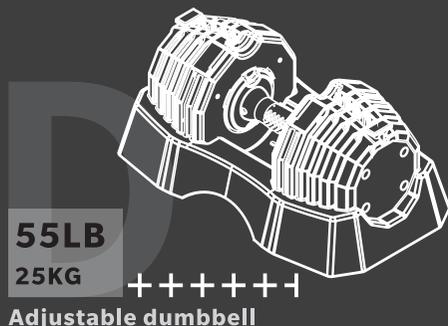
⚠ 警語 WARNING
• 使用調整槓鈴時請勿移動底盤。
• 使用槓鈴前請確認調整拉鎖已鎖定重量片。
• 請以垂直方向舉起槓鈴。



50LB
22.5KG

+++++

Adjustable dumbbell



55LB
25KG

+++++

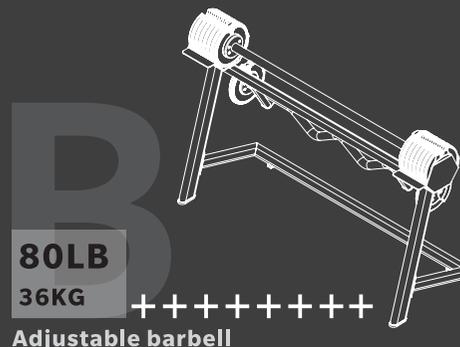
Adjustable dumbbell



30LB
13.6KG

+++

Adjustable kettlebell



80LB
36KG

+++++

Adjustable barbell

Product manual for 80LB/ 36KG Adjustable barbell

Thank you for purchasing the Byzoom Fitness Adjustable Barbell. The product is packed in two boxes, 1 box includes the barbell with the handles, 1 box is the weight plates. With this barbell you can easily and quickly change between weights. 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 barbell. 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

Total weight: 36Kg
Size: 1301.8mm L x 428.2mm W x 748.5mm H
Material: Iron, Nylon, Rubber
Product warranty: One year
Designed in Taiwan, Made in China

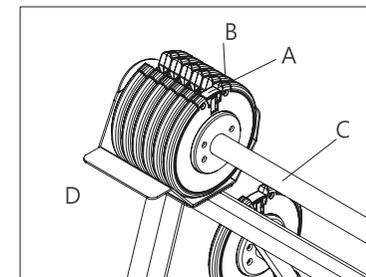
+ WARNING

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. Please use this product according to the product manual.
03. The barbell can only be adjusted when placed on the stand. Do not try to adjust without the barbell stand.
04. Make sure the adjustment knob is securely locked before exercising.
05. Please check the product for damages before every use. Do not use it if the product is damaged.
06. Before training always consult a doctor to ensure your physical condition is suitable for this training.
07. Only allow people to use this product if their mental and physical development permits it.
08. This product is only for indoor domestic use. Do not use this product for commercial use or outdoors.
09. Always place the product on a solid surface to avoid accidents.
10. Keep children under 13 years and pets away from the product.
11. Always wear protective shoes when using the product. Never place your hands in between the barbell plates and the stand.
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 Barbell User guide

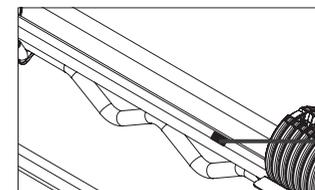
- Pull up the selector pin (A) and slide it until it is aligned with one of the outer weight plates (B), then lower it.
- Rock the selector pin (A) left and right to make sure it is aligned with the weight plates and fully inserted.
- Repeat this step on the other side of the handle and choose the same weight on both sides.
- Hold the handle (C) and lift the barbell from the stand (D) with both hands.
- Lift up vertically so that the other weight plates (B) remain in the stand. Lower the barbell straight back onto the stand after your workout.



A. Selector pin B. Weight plates
C. Handle D. Stand

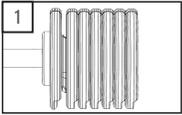
+ Warning Sticker Location

Warning sticker location.
If the sticker is missing, please refer to the manual for more information.



WARNING
• Do not move the tray during barbell use as the non-fixed weights could fall off, causing injury.
• Make sure the adjustment pin is securely locked before using the barbell.
• Lift the barbell handle up straight.

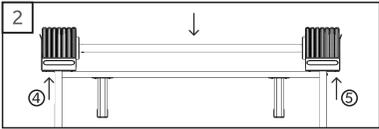
+ **Weight plate holder is too loose**
Die Ablage ist zu locker eingestellt
轉盤組太鬆



Weight plate holder is too loose

Die Ablage ist zu locker eingestellt, so dass die Hantel nicht richtig auf der Ablage platziert werden kann.

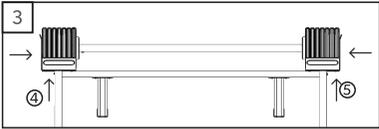
若轉盤組(4)(5)太鬆，可能造成圖面狀況。



Take the barbell off and carefully place it on the ground. Loosen the screws on the plate holders (4,5).

Heben Sie die Langhantel hoch und platzieren Sie sie sorgfältig auf dem Boden. Lösen Sie die Schrauben in der Ablage.

調整方式，請小心把槓鈴放回轉盤組內，並請鬆開左右轉盤組(4)(5)下方支架螺絲(10)。

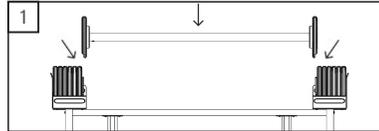


Re-arrange the weight plate holders (4,5) by moving it inward and tighten the screws.

Schieben Sie die Ablage etwas nach innen und ziehen die Schrauben wieder an.

將轉盤組(4)(5)向內調整，調至適當位置，再將下方螺絲(10)鎖緊。

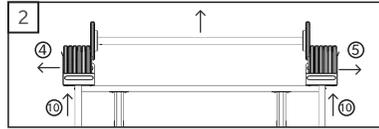
+ **Weight plate holder is too tight**
Die Ablage ist zu eng eingestellt
轉盤組太緊



If the weight plate holders are too tight, the barbell cannot be put back in place properly.

Die Ablage ist zu eng eingestellt, so dass die Hantel nicht richtig auf der Ablage platziert werden kann.

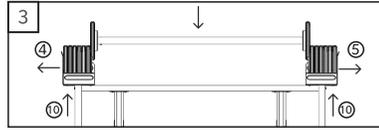
若轉盤組(4)(5)太緊，可能造成槓鈴放入轉盤組(4)(5)的困難。



Lift up the barbell and place it carefully on the ground. Loosen the screws on the weight plate holders (4,5).

Heben Sie die Langhantel hoch und platzieren Sie sie sorgfältig auf dem Boden. Lösen Sie die Schrauben in der Ablage.

請提起把手，並請鬆開左右轉盤組(4)(5)下方支架螺絲(10)。

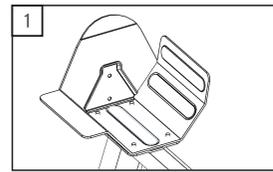


Re-arrange the weight plate holders (4,5) by moving it outward and tighten the screws.

Schieben Sie die Ablage etwas nach aussen und ziehen die Schrauben wieder an.

將轉盤組(4)(5)向外調整，調至槓鈴能輕鬆放入位置後，再將下方螺絲(10)鎖緊。

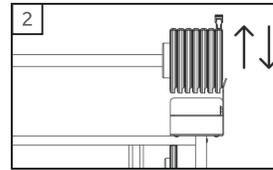
+ **If the weight plates are not aligned properly, the barbell cannot be adjusted smoothly**
Wenn die Hantelscheiben nicht richtig ausgerichtet sind, kann die Gewichtseinstellung der Langhantel nicht reibungslos eingestellt werden.
槓鈴片未正確對準，則槓鈴可能無法平穩調節。



Check if there is any debris (dirt/small pieces) stuck in the tray.

Bitte prüfen Sie, ob sich Dreck oder ähnliches in der Ablage befindet.

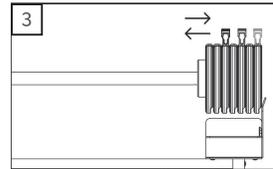
檢查轉盤組中是否有異物（髒物/小零件）。



Select the max weight 80lbs and lift the barbell up 3-5 times.

Wählen Sie das Maximalgewicht 80lb aus und heben Sie die Hantel 3-5 Mal hoch.

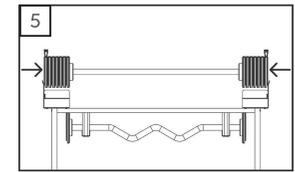
選擇最大重量80磅，然後將槓鈴舉起3-5次。



Quickly adjust the lever back and forth 3-5 times.

Verschieben Sie den Verstellhebel 3-5 Mal nach vorne und hinten.

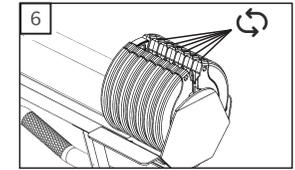
快速前後移動調節桿3-5次。



Push the two outer plates hard together 3-5 times.

Drücken Sie hart auf die äussersten zwei Gewichtsscheiben.

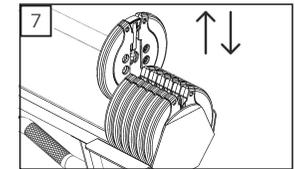
將兩側槓鈴片壓在一起3-5次。



Rearrange the weight plates.

Ordnen Sie die Gewichtsscheiben neu an.

重新調整槓鈴片。

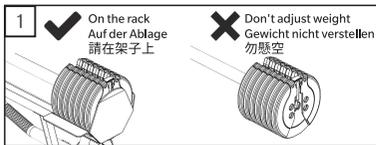


Pick up the handle and put it back down quickly 3-5 times. Make sure the handle touches the bottom of the tray.

Heben Sie die Hantel am Griff hoch (ohne Gewichte) und drücken Sie die Hantel fest auf die Ablage.

抬起槓鈴並將其放回轉盤組中，快速放下3-5次。確保槓鈴中心軸對齊重量片。

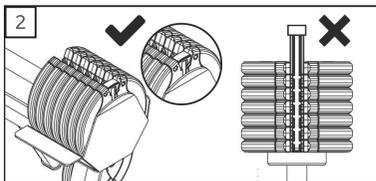
+ **Always make sure the selector pin is in the correct position between weight plates and securely locked.**
Bitte stellen Sie sicher, dass der Verstellhebel sicher zwischen den Gewichtsscheiben eingerastet ist.
槓鈴片調整-請確認槓鈴片/調整拉銷，確實卡緊後再使用商品。



Only adjust on the stand and never adjust when the barbell is lifted off the stand as the plates can fall off.

Bitte stellen Sie das Gewicht nur ein, wenn die Hantel auf der Ablage platziert ist. Falls das Gewicht verstellt wird und sich die Hantel nicht auf der Ablage befindet, besteht die Gefahr, dass die Gewichtsscheiben nicht richtig eingerastet sind und herunterfallen können.

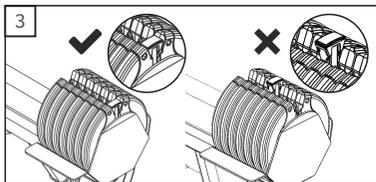
請在架子上調整重量，勿懸空調整會造成槓鈴片掉落的危險性。



Do not pull the selector pin out of the weight plates.

Ziehen Sie den Verstellhebel nicht aus den Gewichtsscheiben heraus.

調整重量拉銷請確實卡在槓鈴片上，勿將調整桿拉至過長。



Make sure the selector pin is locked tightly in between weight plates and does not stick out.

Bitte stellen Sie sicher, dass der Verstellhebel sicher zwischen den Gewichtsscheiben eingerastet ist und nicht herausragt.

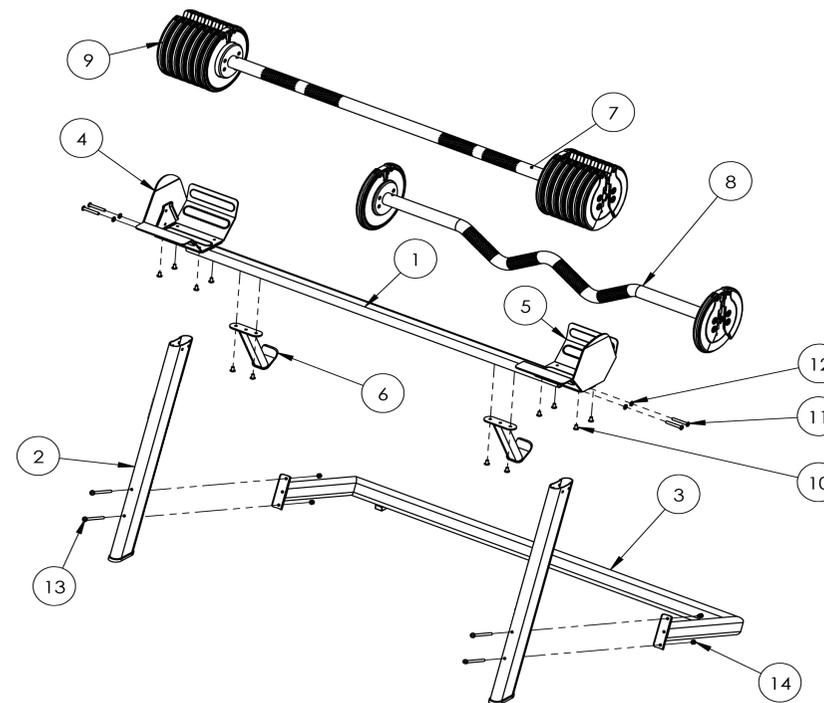
調整重量拉銷請確實卡在槓鈴片上，如拉銷定點後拉銷過高那是不正確的，請將調整重量拉銷正確對準重量片。

+ **WARNING 重要注意事項**

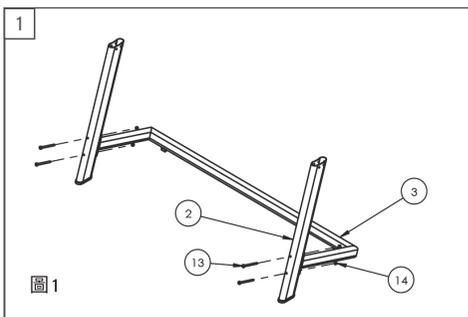
- To avoid damages when changing the handlebar, keep at least 20cm distance from any object.
 Lassen Sie mindestens 20cm Abstand zu anderen Objekten beim Hantelstange wechseln, um Schäden vorzubeugen.
 使用80LB調整槓鈴，請與牆面保持20cm以上的距離，避免替換槓鈴時的碰撞與危險性。
- Keep the barbell away from children to avoid accidents.
 Die Hantel darf nicht von Kindern benutzt werden.
 使用80LB調整槓鈴，請留意孩童避免接觸，以免發生意外。
- To avoid damages, please make sure you have at least 160cmx160cm of free space to work out.
 Stellen Sie sicher, dass Sie mindestens 160x160cm freie Fläche zur Verfügung haben, um Schäden vorzubeugen.
 使用80LB調整槓鈴時，請確保運動空間不得小於160CM x 160CM，避免運動過程中碰撞等危險性。

Parts list 調整槓鈴零件圖

Item number 項次編號	Parts name 零件名稱	Parts name 數量	Item number 項次編號	Parts name 零件名稱	Parts name 數量
1	Top cross bar/上橫管組	1	8	W bar/W BAR組	1
2	Leg/腳管	2	9	Weight plate 5lb/槓鈴片	12
3	Bottom cross bar/下橫桿組	1	10	Screw/傘十字 M6x1x10mm	12
4	Plate holder left/轉盤組(左)	1	11	Screw/傘十字 M6x1x45mm	4
5	Plater holder right/轉盤組(右)	1	12	Screw/平華司M6	4
6	Barbell holder/輔助架組	2	13	Screw /傘十字 M6x1x80mm	4
7	Straight bar/I BAR組	1	14	Nut/M6泥帽	4



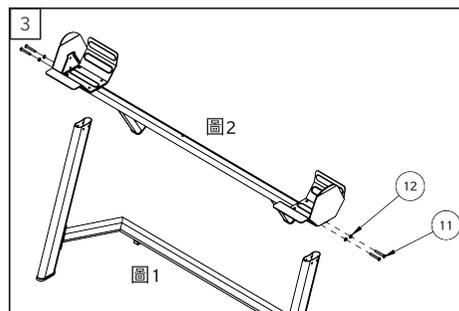
Product assemble manual Bedienungsanleitung 商品組裝說明



Mount the legs (2) to the bottom cross bar (3) with four screws (13) and four nuts (14). Tighten the screws and nuts (13 & 14).

Befestigen Sie die Beine (2) am unteren Rahmen (3) mit vier Schrauben (13) und vier Muttern (14). Ziehen Sie die Schrauben und Muttern (13 & 14) fest.

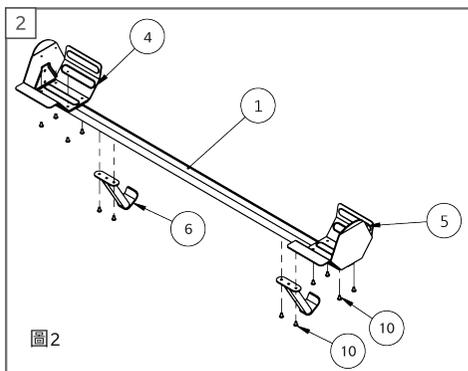
將下橫桿組(3)與腳管(2)組合。並用四支傘十字 M6x1x80mm(13)加以固定。



Mount the top cross bar (1) to the base frame with a total of four screws (11) and four washers (12). Tighten the screws (11).

Befestigen Sie den Hauptrahmen(1) am Grundrahmen mit insgesamt vier Schrauben (11) und vier Unterlegscheiben (12). Ziehen Sie die Schrauben (11) fest.

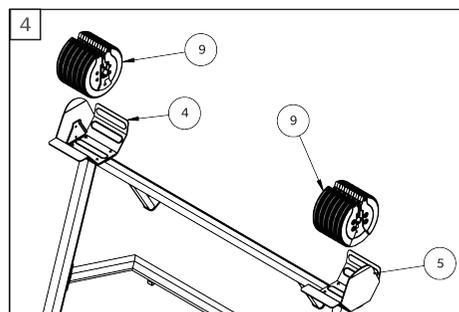
圖1與圖2物件 使用四支傘十字 M6x1x45mm(11)和平華司M6(12)加以固定。



Make sure that the holders are mounted in the correct direction. The screws (10) for the plate holders are pre-assembled. Attach the holders (6) to the top cross bar (1) with a total of four screws (10). Tighten the screws (10).

Befestigen Sie die Halterung (6) am Hauptrahmen (1) mit insgesamt vier Schrauben (10). Ziehen Sie die Schrauben (10) fest.

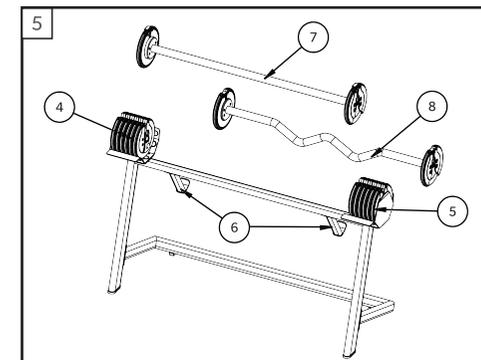
轉盤組(4)(5)與上橫管組(1)廠商已組合完成。將輔助架組(6)固定在上橫管組(1)上並用四支傘十字M6x1x10mm(10)加以固定。



Place six weight plates (9) on each side of the plate holders (4&5).

Platzieren Sie 6 Gewichtsplatten (9) auf jeder Seite der Ablagen (4&5).

4.將槓鈴片(9)放入轉盤組(4)(5)中左右各六片。請確認槓片放妥對齊。



Insert the bar to be used into the openings of the weight plates (9) and hang the bar not to be used in the holder (6) on the top cross bar (1).

Führen Sie die zu verwendete Hantelstange in die Öffnungen der Gewichtsplatten (9) ein und hängen Sie die nicht zu verwendete Hantelstange in die.

BAR組(7)/W BAR組(8)分別放入 輔助架組(6)與轉盤組(4)(5)中，即組裝完成。