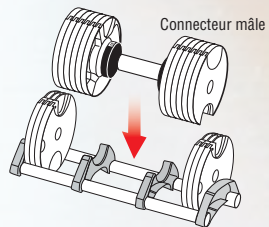


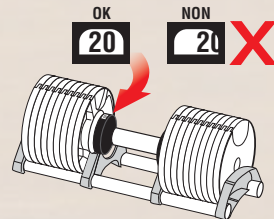
## Avant utilisation

### ÉTAPE 1 - Illustration A



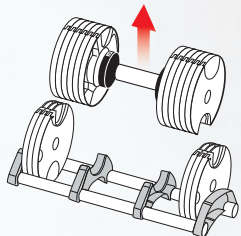
Placez l'HALTÈRE dans le socle.  
Les connecteurs mâle et femelle doivent être alignés.

### ÉTAPE 2 - Illustration B



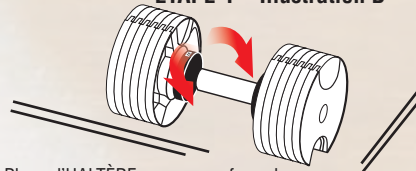
Sélectionnez le jeu de poids en tournant la poignée jusqu'à ce que le poids voulu soit indiqué dans chaque fenêtre.

### ÉTAPE 3 - Illustration C



Soulevez l'haltère directement du socle.

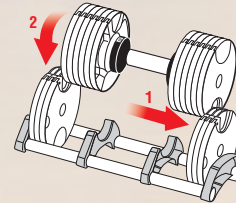
### ÉTAPE 4 - Illustration D



Placez l'HALTÈRE sur une surface plane.  
Essayez de tourner la poignée avec une force normale.  
La poignée doit rester en position verrouillée.  
Vérifiez que les extrémités de la barre se trouvent à moins de 5 mm du jeu de plaques choisi.

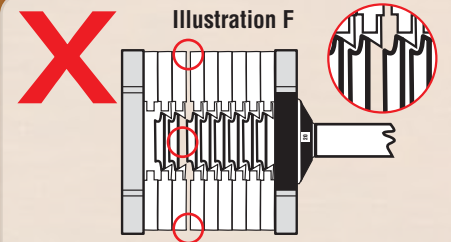
## Après utilisation

### ÉTAPE 5 - Illustration E



Après utilisation, remettez l'HALTÈRE dans le socle.  
Assurez-vous que les connecteurs mâle/femelle soient alignés.

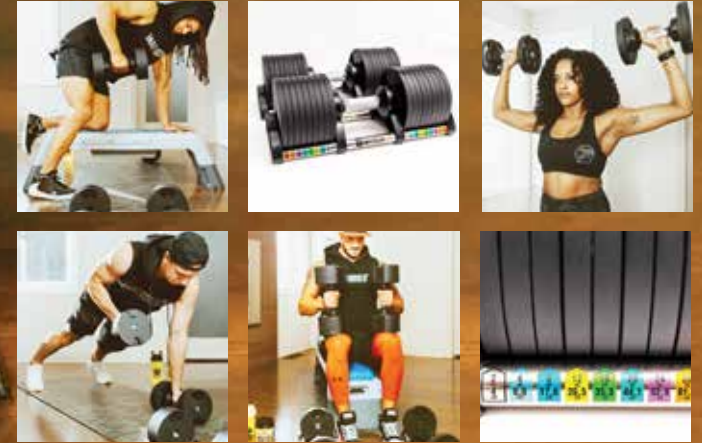
### Illustration F



Assurez-vous que les connecteurs mâle/femelle soient alignés.  
**N'utilisez pas les haltères si les connecteurs sont endommagés.**

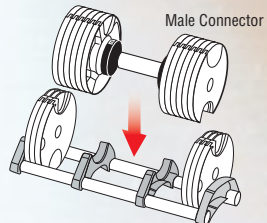
### Inspectez régulièrement l'état général de l'haltère et vérifiez les points énumérés.

- L'haltère ne peut être réglé que lorsqu'il est dans le socle.  
Les connecteurs mâle et femelle doivent être alignés. Voir l'illustration F.
- N'essayez jamais de soulever l'haltère du socle s'il n'est pas entièrement dans la position sélectionnée. Voir l'illustration B.
- Inspectez régulièrement et soigneusement les connexions mâle et femelle (voir l'ill. A). S'ils sont endommagés, remplacez-les avant de les utiliser à nouveau.
- Vérifiez régulièrement si le mécanisme de verrouillage fonctionne pour tous les jeux de poids. Voir l'illustration D. Ne jamais utiliser un haltère si la poignée peut être tournée avec une force normale lorsqu'elle n'est pas dans le socle. **Retournez l'haltère chez le distributeur pour réparation.**
- N'essayez jamais d'utiliser l'haltère sans que tous les jeux de poids soient dans le socle.



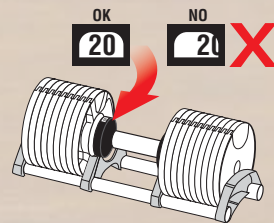
## Before use

### Step 1 - Fig. A



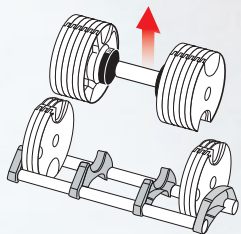
Place the DUMBBELL in the base unit. Female and Male connectors must be aligned.

### Step 2 - Fig. B



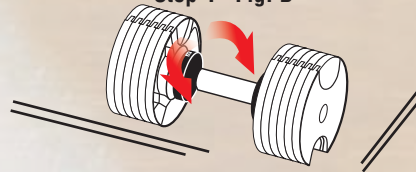
Select weight by turning handle until desired weight is centered in the window.

### Step 3 - Fig. C



Lift the DUMBBELL straight up out of the base unit.

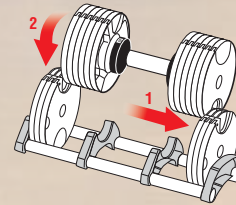
### Step 4 - Fig. D



Place DUMBBELL on a flat surface.  
Try turning the handle with normal force.  
The handle must remain in **locked** position.  
Check that the bar ends are within 5mm of the selected plate.

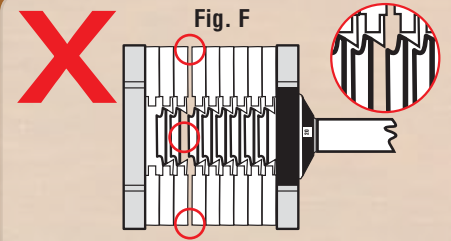
## After use

### Step 5 - Fig. E



After use return DUMBBELL to base unit.  
Make sure that the Male/Female connectors are aligned.

### Fig. F



Make sure that the Male/Female connectors are aligned.  
**Do not use if connectors are damaged.**

### Regularly inspect the general condition of the dumbbell and check the points listed.

- The dumbbell can only be adjusted when in the base unit. Female and male connectors must align. see Fig F.
- Never attempt to lift the dumbbell from the base unit if not in fully selected position, see Fig B.
- Carefully inspect male and female connections (see Fig. A) regularly. Replace before use if damaged.
- Regularly check if the locking mechanism is working in all different weight selections. see Fig D.  
**Never use dumbbell if the handle can be turned with normal force when not in base unit.**  
Return dumbbell to distributor for service.