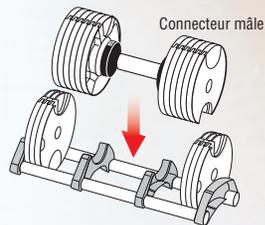




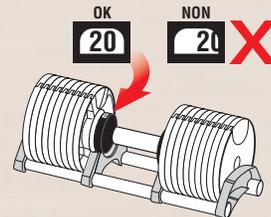
## Avant utilisation

### ÉTAPE 1 - Illustration A



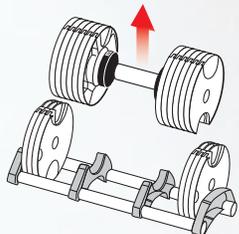
Placez l'HALTÈRE dans le socle.  
Les connecteurs mâle et femelle doivent être alignés.

### ÉTAPE 2 - Illustration B



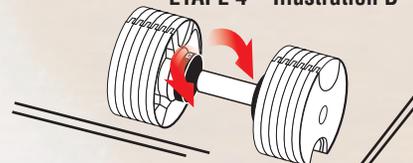
Sélectionnez le jeu de poids en tournant la poignée jusqu'à ce que le poids voulu soit indiqué dans chaque fenêtre.

### ÉTAPE 3 - Illustration C



Soulevez l'haltère directement du socle.

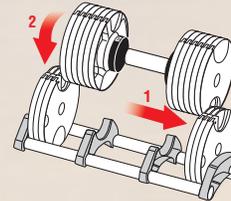
### ÉTAPE 4 - Illustration D



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.

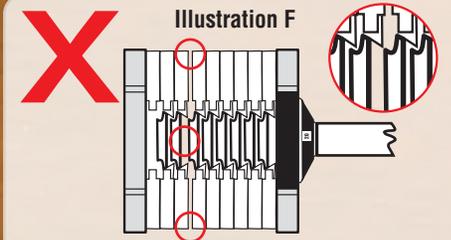
## Après utilisation

### 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.