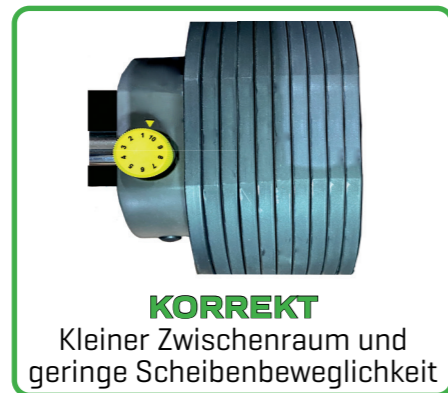


## ANLEITUNG

### FÜR EINE REIBUNGSLOSE & EXAKTE HANTELSCHEIBENAUSWAHL

#### PROBLEMLÖSUNGEN

- + Wählscheibe lässt sich nicht nach unten drücken und einrasten.
- + Wählscheibe steckt fest oder lässt sich nicht leicht drehen.
- + Die zusätzliche Gewichtsscheibe bleibt hängen, wenn der Hantelaufsatz aus der Halterung genommen wird.
- + Die Hantelscheiben sind zu weit auseinander oder zu eng beieinander.



**Schritt 1** Entfernen Sie den Hantelhandapparat und drehen Sie die Halterung um. Entfernen Sie mit einem M4-Inbusschlüssel die Schrauben der Halterungsfüße, um Zugang zu den Einstellschrauben zu erhalten.



**Schritt 2** Lösen Sie die Einstellschrauben an einem Ende der Halterung bis diese ausreichend bewegt werden können, um die richtige Einstellung vorzunehmen.



#### ZU WEITE EINSTELLUNG

Schieben Sie die Halterung behutsam nach innen. Ziehen Sie die Einstellschraube fest und platzieren Sie den Hantelapparat. Überprüfen Sie die Abstände zwischen den Gewichtsscheiben. Testen Sie die Gewichtseinstellungen. Sollten die Abstände und/ oder die Gewichtseinstellungen nicht korrekt sein, wiederholen Sie bitte den Vorgang.

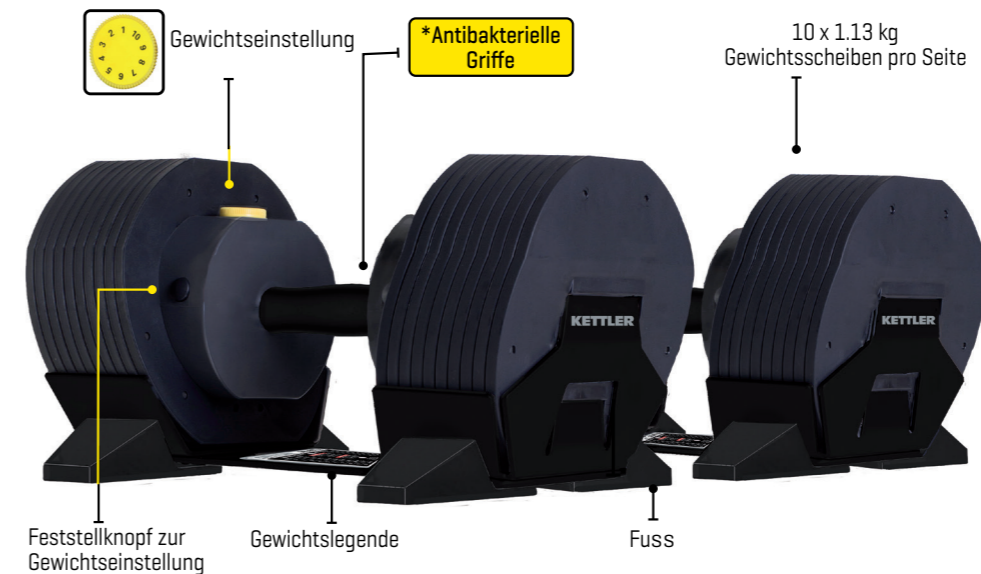
#### ZU ENGE EINSTELLUNG

Schieben Sie die Halterung behutsam nach außen. Ziehen Sie die Einstellschraube fest und platzieren Sie den Hantelapparat. Überprüfen Sie die Abstände zwischen den Gewichtsscheiben. Testen Sie die Gewichtseinstellungen. Sollten die Abstände und/ oder die Gewichtseinstellungen nicht korrekt sein, wiederholen Sie bitte den Vorgang.



# VARIO DUMBBELLS SELECT 55

## MONTAGE UND SYSTEMEINSTELLUNG



KETTLER SELECT 55 RAPID CHANGE WEIGHT SYSTEMS			
WEIGHT LEGEND			
NO.	KGS.	NO.	LBS.
1	4.5	1	10
2	6.8	2	15
3	9.1	3	20
4	11.3	4	25
5	13.6	5	30
6	15.9	6	35
7	18.1	7	40
8	20.4	8	45
9	22.7	9	50
10	24.9	10	55

**CAUTION DO NOT DROP!**  
Damage may result to hand and wrist injury if the selector dial is not correctly set before using weights to place before using.

**VORSICHT NICHT FALLEN LASSEN!**  
Die Hantel ist ein schweres Objekt. Schützen Sie Ihre Hände und Ihre Füße vor Verletzungen durch das Fallenlassen der Hantel. Bitte verwenden Sie die richtige Technik beim Heben und Absetzen der Hantel.

US PATENT NUMBERS: 9643042 & 10166427  
BRITISH PATENT NUMBERS: 2911752 & 2956218  
BREVETT PATENT NUMBERS: 502017000140462 & 502019000108103

www.kettlersport.com

## WARNHINWEISE

Um mögliche Verletzungen zu vermeiden, bitten wir Sie die folgenden Instruktionen sorgfältig zu lesen.

1. Konsultieren Sie einen Arzt oder medizinisches Fachpersonal, um die Freigabe für das Training zu erhalten und um die für Sie geeigneten Übungen zu definieren.
2. Wenn Sie Schmerzen oder Schwindelgefühle verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie einen Arzt auf.
3. Führen Sie die Übungen korrekt durch. Bei Unklarheiten und Fragen wenden Sie sich bitte an Fachpersonal.
4. Die Vario-Systeme sind lediglich für den Heimgebrauch konzipiert und ungeeignet für jegliche kommerzielle Nutzung.
5. Nutzen Sie die Vario-Systeme ausschliesslich gemäss Anleitung.
6. Berühren Sie niemals die Entriegelungstaste für die Gewichtsauswahl und betätigen Sie niemals die Gewichtseinstellung, wenn sich Ihre Hantel nicht in der Halterung befindet, da sich sonst die Gewichtsscheiben von der Handeinheit lösen und es zu schweren Verletzungen kommen kann.
7. Benutzen Sie das Vario-System niemals, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert.
8. Jegliche Gewalteinwirkung auf das Gerät und Manipulation am Gerät führen zum Erlöschen der Garantie und bergen das Risiko von dauerhaften physischen Schäden bei der Nutzung.
9. Bei der Nutzung und Lagerung der Vario Systeme tragen Sie die volle persönliche Verantwortung für Ihre eigene Sicherheit sowie die Sicherheit der Personen in Ihrer Umgebung.
10. Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Geräts unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Die Reinigung und Benutzerwartung darf nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden  
Übersetzt mit [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator) [kostenlose Version]

US PATENT NUMBERS: 9643042 & 10166427 BRITISH PATENT NUMBERS: 2911752 & 2956218  
BREVETT PATENT NUMBERS: 502017000140462 & 502019000108103

VERSION - 220721

### GEWICHTSAUSWAHL

Stellen Sie das Gewicht nur ein, wenn sich die Scheiben in der Halterung befinden.



Stellen Sie das Wunschgewicht auf beiden Seiten der Hantel ein.

### MONTAGEANLEITUNG



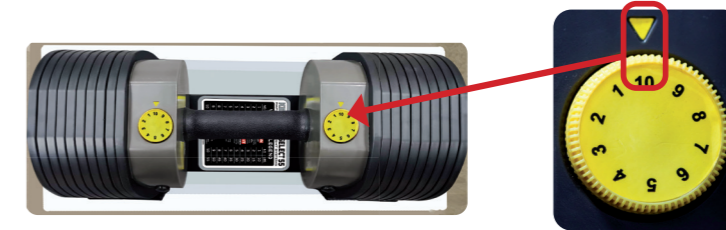
**SCHRITT 1** Platzieren Sie die Vario Hantelsystem-Box auf einer flachen, festen Fläche mit dem Pfeil nach oben. Öffnen Sie die Oberseite des Felds. Die Anleitung und das Hardware-Kit sind auf der Styroporverpackung sichtbar. Entfernen Sie das Hardware-Kit von der Kunststoffhülle und legen Sie die Schrauben beiseite.



**SCHRITT 2** Entfernen Sie die obere Styropor-Schutzhülle und entfernen Sie die Cradle Feet, die unter dem MX Hantel-Mobilteil verpackt sind. Legen Sie die vier Cradle Feet beiseite.



**SCHRITT 3** Überprüfen Sie, ob die Gewichtseinstellung auf 10 ist, wenn nicht, befolgen Sie die obigen Anweisungen ("Gewichtsauswahl") und stellen Sie das Zifferblatt auf 10. Entfernen Sie die Hantel aus der Halterung. Diese verbleibt zunächst in der Box. Legen Sie die Hantel auf eine feste, ebene Oberfläche und achten Sie darauf, die Oberfläche oder die Hantel nicht zu beschädigen. ACHTUNG: Das volle Gewicht der Hantel wird durch Auswahl der Zahl 10 aktiviert.

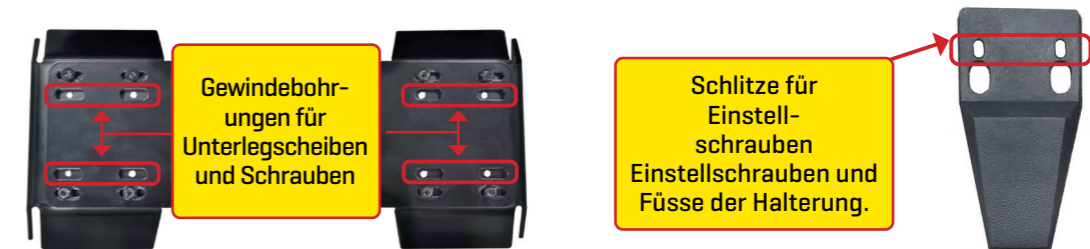


**SCHRITT 4** Nehmen die Halterung aus der Box und legen Sie diese auf eine glatte Oberfläche.



Sollten Sie einen VARIO Hantelständer nutzen wollen, so installieren Sie die Füße nicht (Schritt 5-7 entfallen).

**SCHRITT 5** Um die Füße zu installieren, drehen Sie die Halterung um. Platzieren Sie diese auf einer glatten und stabilen Oberfläche.



**SCHRITT 6** Richten Sie die Löcher der Halterung und der Füße aus. Setzen Sie die Schrauben und Unterlegscheiben lose ein. Drücken Sie die Füße nach innen fest gegen die Halterung (in Pfeilrichtung) und ziehen Sie die Schrauben fest. Wiederholen Sie diesen Vorgang für jeden der vier Füße.

Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben fest angezogen sind.



**SCHRITT 7** Drehen Sie die Halterung und platzieren Sie die Hantel.

