



# SPORT-TEC 3 IN 1 MULTI HANTEL-SET 1-19 KG ANLEITUNG

Lesen Sie diese Anleitung vor der Anwendung genau durch. Befolgen Sie die Hinweise und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig auf.

## ALLGEMEINES

Das Sport-Tec 3 in 1 Multi Hantel-Set bietet Ihnen maximale Flexibilität bei Ihrem Home-Workout.

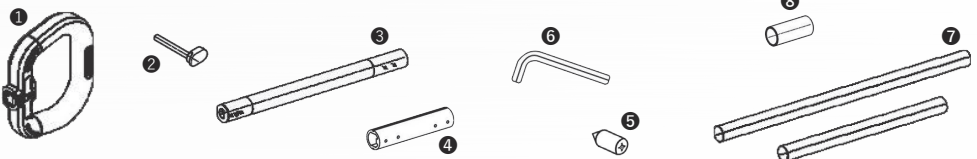
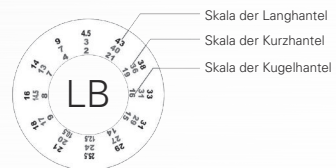
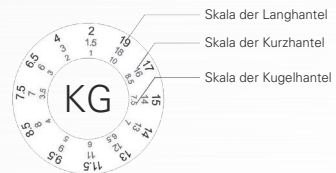
Mit nur wenigen Handgriffen lässt sich die Multi Hantel von der Kurzhantel zur Langhantel oder zur Kugelhantel umbauen. Dank 12 unterschiedlicher Gewichtsabstufungen haben Sie darüber hinaus immer das passende Gewicht zur Hand. Damit ist die 3 in 1 Multi Hantel ein echtes Multitalent und ermöglicht Ihnen ein vielfältiges, variationsreiches Training.

Das gewünschte Gewicht legen Sie je nach Leistungsniveau und Trainingsziel für jede Übung individuell fest. Es lässt sich ganz einfach über den Drehregler am Griff einstellen, so dass kein manueller Wechsel der Gewichtsscheiben notwendig ist. Das spart nicht nur Zeit, sondern ermöglicht auch ein reibungsloses Training ohne störende Unterbrechungen.

Ob Sie Ihre Arme, Schultern, Brust, Rücken oder Beine trainieren möchten - mit dem 3 in 1 Multi Hantel-Set haben Sie alle Möglichkeiten.

## ZUBEHÖR

Nr.	Artikelbezeichnung	Menge
1	Kugelhantel-Griff	1x
2	Bolzen	2x
3	Griff der Langhantel	2x
4	Verbindungsstange des Griffs der Langhantel	1x
5	Schraube	4x
6	Innensechskantschlüssel	1x
7	Kunststoff-Verbindungshülse des Langhantel-Sockels	4x
8	Verbindungsstange des Langhantel-Sockels	4x je 2x lang + kurz



## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Halten Sie Kinder und Haustiere von der Kurzhantel fern.
- Dieses Produkt kann jeweils nur von einer Person verwendet werden.
- Beenden Sie das Training sofort, wenn ungewöhnliche Symptome wie Schwindel, Übelkeit oder ein Engegefühl in der Brust auftreten. Bitte konsultieren Sie unverzüglich Ihren Arzt.
- Dieses Produkt ist für den privaten und gewerblichen Gebrauch bestimmt.
- Vor der Verwendung überprüfen. Verwenden Sie keine Hantel, deren Teile abgenutzt oder beschädigt sind.
- Überprüfen und testen Sie regelmäßig den Verriegelungsmechanismus.
- Lassen Sie die Hantel nicht auf den Boden fallen, damit Schäden am Produkt oder Verletzungen des Nutzers vermieden werden.
- Versuchen Sie nicht, die Hantel zu zerlegen.
- Wärmen Sie sich vor der Verwendung auf.
- Drehen Sie den Griff nicht gewaltsam, wenn er nicht funktioniert.
- **Warnung:** Befolgen Sie die Anweisungen Ihres Arztes, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, wenn Sie unter einer Herzerkrankung, Lungenerkrankung, Bluthochdruck, einer Infektionserkrankung, schwerer Anämie, Osteoporose, Arthritis, Muskel- und Weichteilschäden oder einer Entzündung leiden.

### Wartungsanweisungen für das Gerät:

Eine ordnungsgemäße Verwendung des Produkts kann die Nutzungsdauer verlängern.

Nach langfristigen Gebrauch werden sich zwangsläufig Teile lockern. Überprüfen Sie die Teile daher regelmäßig, um Schäden an den Teilen und Verletzungen zu vermeiden.

Bitte halten Sie das Gerät vor und nach der Verwendung sauber. Wischen Sie es mit warmem Seifenwasser ab und trocknen Sie es an einem kühlen Ort.

Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

Lesen Sie sich dieses Handbuch für Ihre eigene Sicherheit sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt verwenden.

## PRODUKTVORSTELLUNG

1. Langhantel-Modell: Es gibt 12 Gewichtsstufen (in kg und in lb), wie in folgender Tabelle dargestellt:

KG	2	4	6,5	7,5	8,5	9,5	11,5	13	14	15	17	19
LB	4,5	9	14	16	18	21	25,5	29	31	33	38	43

2. Kurzhantel-Modell: Es gibt 12 Gewichtsstufen (in kg und in lb), wie in folgender Tabelle dargestellt:

KG	1,5	3	6	7	8	9	11	12	13	14	16	18
LB	3	7	13	14,5	17	20	24	27	29	31	36	40

3. Kugelhantel-Modell: Es gibt 12 Gewichtsstufen (in kg und in lb), wie in folgender Tabelle dargestellt:

KG	1	2	3	3,5	4	5	6	6,5	7	7,5	8,5	10
LB	2	4	7	8	9	10,5	12,5	14	15	16	19	21

**Hinweis: Da die Skala durch Rundung gekennzeichnet ist, können beim tatsächlichen Gewicht und bei der Skaleneinteilung Fehler auftreten.**

4. Die Hantel muss sich zur Einstellung auf dem mitgelieferten Sockel befinden. Achten Sie beim Zurücklegen der Hantel auf den Sockel darauf, dass jede Gewichtsscheibe auf die entsprechende Einerbung am Sockel ausgerichtet ist **②**.

5. Drehen Sie den Griff, um die benötigte Gewichtsskala an die Position der Dreiecksanzeige **①** anzupassen, bevor Sie die Kurzhantel hochheben, da sonst die Gefahr besteht, dass die Gewichtsscheibe herunterfällt.

**Achten Sie vor dem Hochheben der Kurzhantel darauf, dass die Skala des Griffs richtig eingestellt ist (dies kann durch das Klickgeräusch und die Vibration des Griffs festgestellt werden).\***

6. Um die Sicherheit zu gewährleisten, stellen Sie die Hantel bei der ersten Verwendung auf jedes Gewicht ein und schütteln Sie die Hantel in alle Richtungen. Prüfen Sie, ob die Gewichtsscheiben fest fixiert sind.

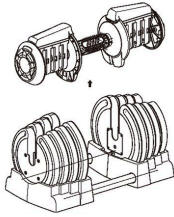
7. Wenn die Gewichtsscheiben klemmen oder herunterfallen, drücken Sie mit einem Schraubenzieher die Federtaste des Griffs **③** und drehen Sie den Griff auf die minimale Skala (beide Seiten müssen eingestellt werden). Schieben Sie dann alle Gewichtsscheiben zurück in den entsprechenden Schlitz und achten Sie für eine erneute Verwendung darauf, dass die Metallplatte zur Mitte des Griffs **④** zeigt.

\*Die obigen Anweisungen gelten für das Langhantel- und Kugelhantel-Modell.

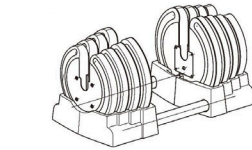




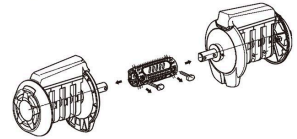
# SCHRITTE ZUM ZERLEGEN DES GRIFFS



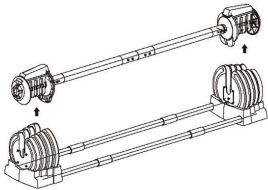
**Kurzhandtel-Modell:** Stellen Sie die Kurzhandtel auf das Mindestgewicht ein und nehmen Sie dann den Griff heraus.



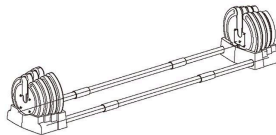
Achten Sie darauf, dass sämtliche Teile der Handtel auf dem Sockel bleiben und dass die Edelstahl-Seite aller Teile der Kurzhandtel nach innen zeigt.



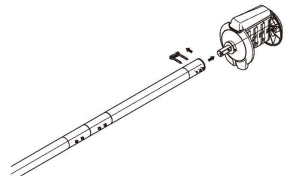
Nehmen Sie die Bolzen heraus und zerlegen Sie den Griff wie gezeigt.



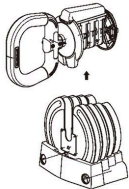
**Langhandtel-Modell:** Stellen Sie die Langhandtel auf das Mindestgewicht ein und nehmen Sie dann den Griff heraus.



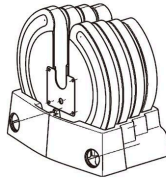
Achten Sie darauf, dass sämtliche Teile der Handtel auf dem Sockel bleiben und dass die Edelstahl-Seite aller Teile der Kurzhandtel nach innen zeigt.



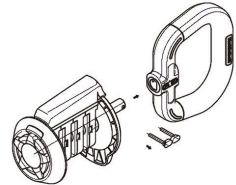
Nehmen Sie die Bolzen heraus und zerlegen Sie den Griff wie gezeigt.



**Kugelhandtel-Modell:** Stellen Sie die Kugelhandtel auf das Mindestgewicht ein und nehmen Sie dann den Griff heraus.

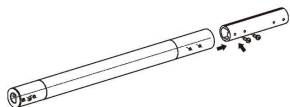


Achten Sie darauf, dass sämtliche Teile der Kugelhandtel auf dem Sockel bleiben und dass die Edelstahl-Seite aller Teile der Handtel nach innen zeigt.

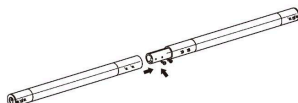


Nehmen Sie die Bolzen heraus und zerlegen Sie den Griff wie gezeigt.

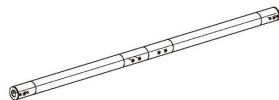
# SCHRITTE FÜR DEN ZUSAMMENBAU DER LANGHANTEL



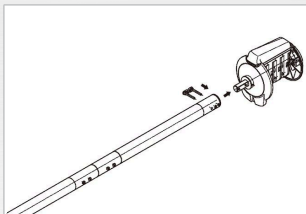
Befestigen Sie den Griff der Langhantel wie gezeigt mit den Schrauben an der Verbindungsstange.



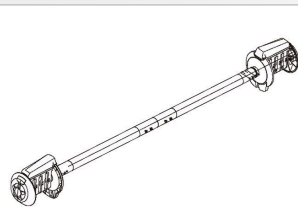
Befestigen Sie den anderen Griff der Langhantel wie gezeigt in gleicher Weise mit den Schrauben an der Verbindungsstange.



Der Griff der Langhantel ist nun montiert.



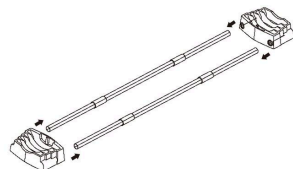
Befestigen Sie den Einstellgriff und den Griff der Langhantel wie gezeigt mit den Bolzen.



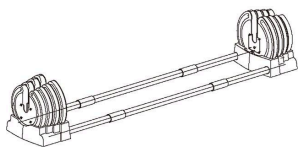
Befestigen Sie den anderen Einstellgriff in gleicher Weise am Griff der Langhantel und schließen Sie die Montage ab.



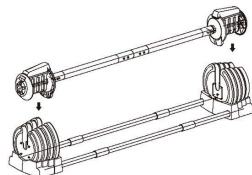
Befestigen Sie wie gezeigt die Verbindungsstange am Sockel. **Hinweis:** Die längeren Verbindungsstangen müssen in die mittlere Position gebracht werden.



Verbinden Sie die Verbindungsstange des Sockels wie gezeigt mit dem Sockel.

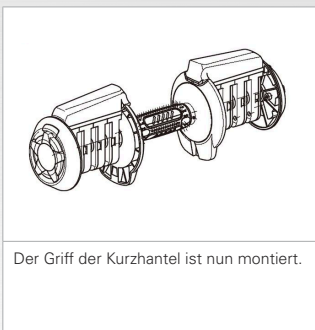


Der Langhantel-Sockel ist nun montiert.



Stecken Sie den Griff in den Sockel, um die Montage der Langhantel abzuschließen. **Hinweis:** Die beiden Seiten des Griffs sollten parallel in die Hantelteile gesteckt werden.

## SCHRITTE FÜR DEN ZUSAMMENBAU DER KURZHANTEL



## SCHRITTE FÜR DEN ZUSAMMENBAU DER KUGELHANTEL



## PRODUKTINFORMATIONEN

Sport-Tec 3 in 1 Multi Hantel-Set	
Art.-Nr.	30070
Farbe	schwarz / rot
Material	Eisen, PP, ABS und Nylon
Gewicht	21 kg
Maße (BxLxH)	ca. 40,5x14,5x12,5 cm
Ursprungsland	Made in China

Read these instructions carefully before use. Follow the instructions and keep the instructions for use in a safe place.

## PRODUCT INFORMATION

The Sport-Tec 3-in-1 Multi Dumbbell Set provides maximum flexibility for your home workout.

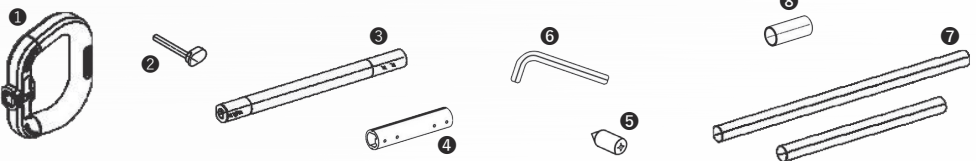
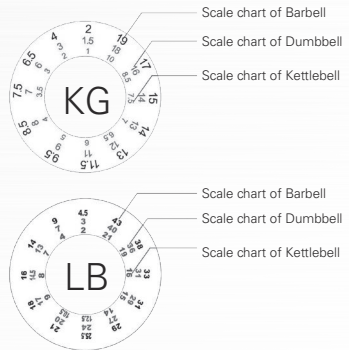
The Multi Dumbbell can be converted from a dumbbell to a barbell or kettlebell in just a few steps. Thanks to its 12 different weight options, you'll always have the right weight on hand. That makes the 3-in-1 Multi Dumbbell a true all-rounder, enabling you to do a versatile and varied workout.

You can individually set the desired weight for each exercise depending on your performance level and training goal. It's very easy to adjust using the rotary control on the handle – you won't have to change the weight discs manually. In addition to saving time, that also makes for an efficient training session without annoying interruptions.

Whether you want to train your arms, shoulders, chest, back or legs – the 3-in-1 Multi Dumbbell Set gives you all the options.

## ACCESSORIES LIST

NO.	Item Name	Qty
1	Kettlebell handle	1x
2	Bolt	2x
3	Handle of Barbell	2x
4	Connecting rod of the Handle of Barbell	1x
5	Screw	4x
6	Socket head wrench	1x
7	Plastic connecting sleeve of Barbell base	4x
8	Connecting rod of the Barbell base	4x 2x long + 2x short



## IMPORTANT SAFETY NOTICE

- Keep children and pets away from the Dumbbell.
- This product can't be used by more than one person at a time.
- Stop exercising immediately if any abnormal symptoms such as dizziness, nausea or chest tightness occur. Consult your doctor immediately.
- This product is intended for home and commercial use.
- Check before use. Do not use dumbbells whose parts are worn or damaged.
- Check and test locking mechanism regularly.
- Do not drop the Dumbbell to the ground to avoid damage the product or harm to the user.
- Do not try to take apart the dumbbell.
- Warm up before use.
- Do not forcibly rotate the handle when it not work.
- **Warning:** Follow your physician's instructions before starting any exercise program if you have heart disease, lung disease, high blood pressure, infectious disease, severe anemia, osteoporosis, arthritis, muscle and soft tissue damage or inflammation.

### Equipment maintenance instructions:

Proper use of the product can prolong the service life.

It is inevitable that parts will become loose after long-term use. Therefore, check the parts regularly to avoid damage to the parts and personal injury.

Please keep the equipment clean before and after use. Wipe it with warm soap water and dry it in a cool place. For your safety, please read this manual carefully before using the product.

Keep equipment out of reach of children.

For your safety, please read this manual carefully before using the product.

# PRODUCT INSTRUCTION

1. Barbell Model: There are 12 weight increments (both in kg and lb) as below chart:

KG	2	4	6,5	7,5	8,5	9,5	11,5	13	14	15	17	19
LB	4,5	9	14	16	18	21	25,5	29	31	33	38	43

2. Dumbbell Model: There are 12 weight increments (both in kg and lb) as below chart:

KG	1,5	3	6	7	8	9	11	12	13	14	16	18
LB	3	7	13	14,5	17	20	24	27	29	31	36	40

3. Kettlebell Model: There are 12 weight increments (both in kg and lb) as below chart:

KG	1	2	3	3,5	4	5	6	6,5	7	7,5	8,5	10
LB	2	4	7	8	9	10,5	12,5	14	15	16	19	21

**Remark: Because the scale is marked by rounding, there may be errors in the actual weight and scale marking.**

4. This dumbbell needs to be adjusted with the original base. When placing the dumbbells back on the base, make sure that each dumbbell sheet is aligned with the corresponding groove on the base **②**.

5. Rotate the handle to adjust the required weight scale to the triangle indicator position **①** before lifting the dumbbell, otherwise there is a risk of dumbbell sheet dropping.

**Before lifting the dumbbell, make sure that the scale of the handle is properly adjusted (it can be sensed by the clicking sound and the vibration of the handle).\***

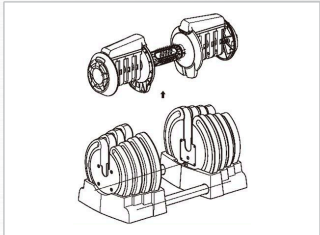
6. To ensure safety, when first using, please adjust the dumbbell to each weight and shake the dumbbells in all directions, check whether the dumbbell sheet will fall off.

7. In case of dumbbell sheets stuck or dropped, use a screwdriver to press the spring key of the handle **③** and rotate the handle to the minimum scale (both sides need to be adjusted). Then put all dumbbell sheets back into the corresponding slot and make sure that the metal sheet is facing the center of the handle **④** for reuse.

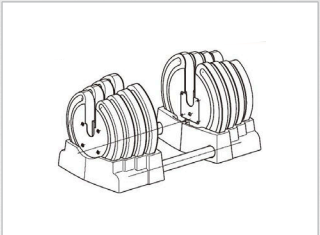
\*The above instructions applies to the barbell model and kettlebell model.



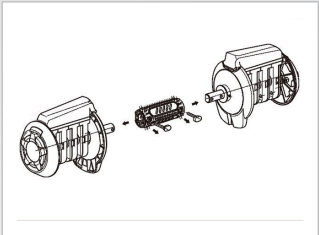
# DISASSEMBLE STEPS OF THE HANDLE



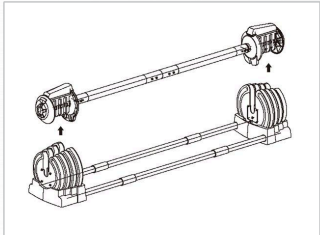
**Dumbbell model:** Adjust the dumbbell to the minimum weight, then take out the handle.



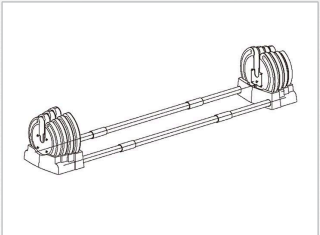
Keep all dumbbell pieces on the base, make sure the stainless steel side of all dumbbell pieces are facing inward.



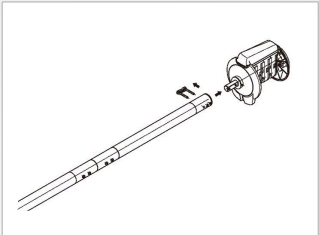
Take out the bolts and disassemble the handle as shown.



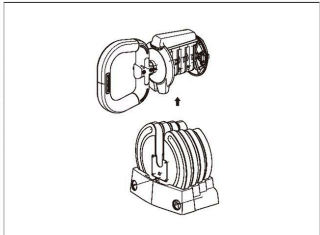
**Barbell model:** Adjust the barbell to the minimum weight, then take out the handle.



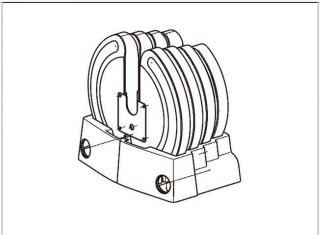
Keep all barbell pieces on the base, make sure the stainless steel side of all barbell pieces are facing inward.



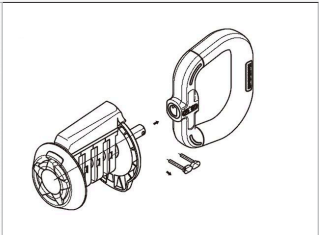
Take out the bolts and disassemble the handle as shown.



**Kettlebell model:** Adjust the kettlebell to the minimum weight, then take out the handle.



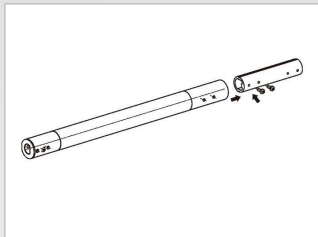
Keep all kettlebell pieces on the base, make sure the stainless steel side of all kettlebell pieces are facing inward.



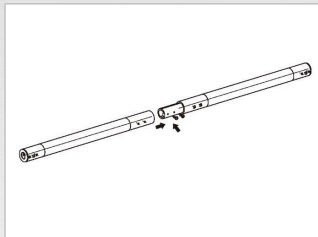
Take out the bolts and disassemble the handle as shown.



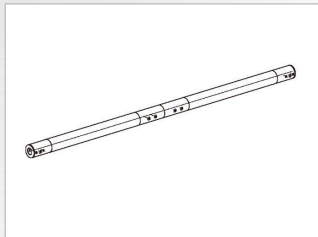
# ASSEMBLE STEPS OF BARBELL



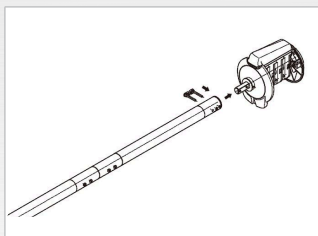
Install the handle of the Barbell on the connecting rod by screws as shown.



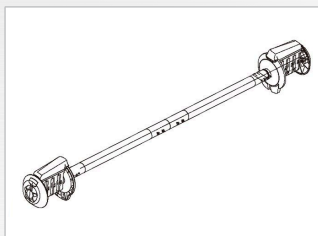
In the same way, install the other handle of the Barbell on the connecting rod by screws as shown.



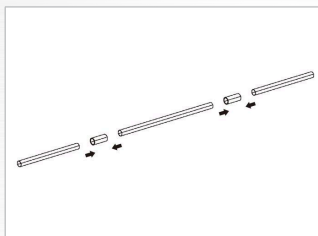
As shown in the picture: The barbell handle is assembled.



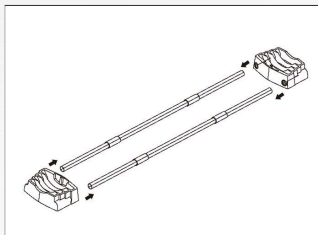
Install the adjusting handle and the Barbell handle with bolts as shown.



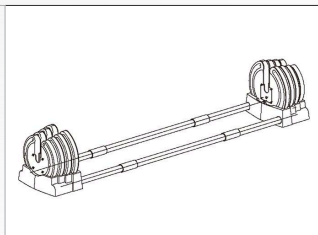
In the same way, install the other adjusting handle to the Barbell handle and complete the installation.



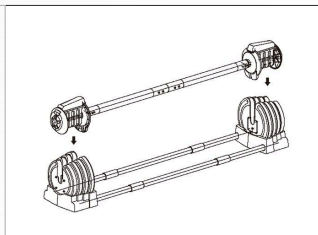
Install the connecting rod of base as shown. **Remark:** the longer connecting rods must be put on the middle position.



Connect the base connecting rod to the base as shown.

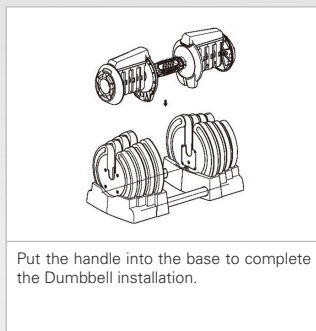
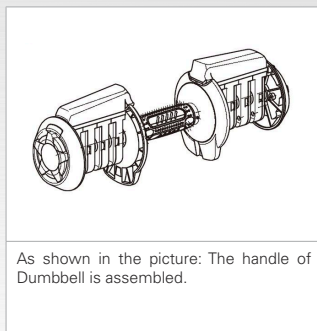
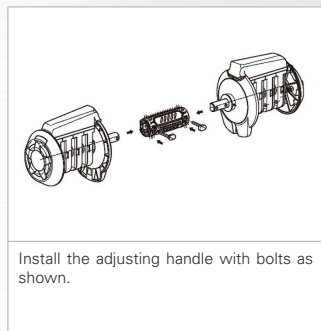


As shown in the picture: The base of Barbell is assembled.

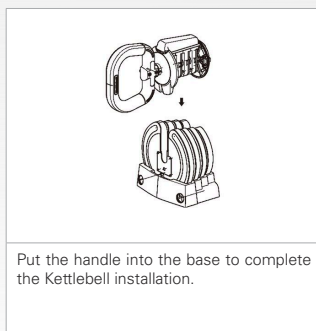
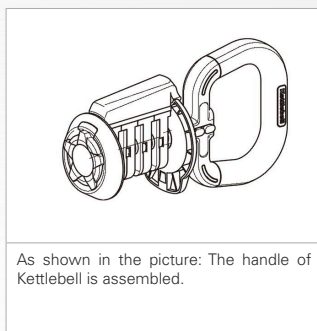
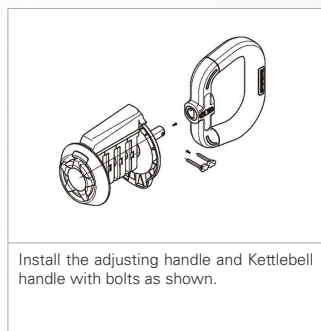


Put the handle into the base to complete the Barbell installation. **Remark:** The both sides of the handle should be put into the bell pieces at the same time.

## ASSEMBLE STEPS OF DUMBBELL



## ASSEMBLE STEPS OF KETTLEBELL



## PRODUCT PROPERTIES

Sport-Tec 3-in-1 Multi Dumbbell Set, 1-19 kg	
Item No.	30070
Colour	black / red
Material	Iron, PP, ABS and Nylon
Weight	21 kg
Measures (LxWxH)	ca. 40,5x14,5x12,5 cm
Country of origin	Made in China

Veuillez lire attentivement les instructions et les conserver correctement.

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

Le kit multi-haltère 3 en 1 de Sport-Tec vous offre une flexibilité maximale lors de votre entraînement à domicile.

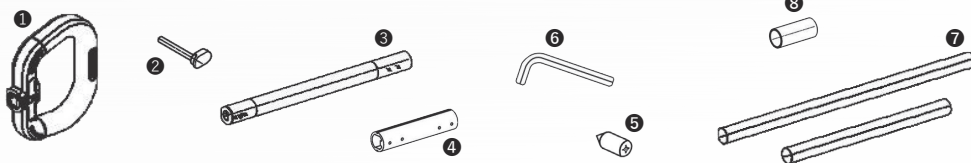
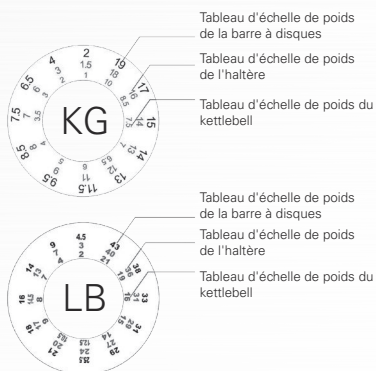
En seulement quelques étapes, le multi-haltère peut être converti d'haltère court à haltère long ou en kettlebell. Grâce à 12 niveaux de poids différents, vous avez toujours le poids adapté à portée de main. Ainsi, le multi-haltère 3 en 1 est un véritable multi-talent et vous permet un entraînement varié et diversifié.

Vous définissez le poids souhaité individuellement pour chaque exercice en fonction du niveau de performance et de l'objectif d'entraînement. Il peut être facilement réglé à l'aide du bouton rotatif sur la poignée, de sorte qu'aucun changement manuel des disques de poids n'est nécessaire. Cela permet non seulement de gagner du temps, mais également un entraînement fluide sans interruption gênante.

Que vous souhaitiez entraîner vos bras, vos épaules, votre poitrine, votre dos ou vos jambes, avec le kit multi-haltère 3 en 1, vous avez toutes les possibilités.

## LISTE DES ACCESSOIRES:

Non.	Nom de l'article	Qté
1	Poignée du kettlebell	1x
2	Boulon	2x
3	Poignée de la barre à disques	2x
4	Tige de connexion de la poignée de la barre à disques	1x
5	Vis	4x
6	Clé à tête creuse	1x
7	Manchon de raccordement en plastique de la base à disques	4x
8	Tige de connexion de la base de la barre à disques	4x 2x long + court



# AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT

- Tenez les enfants et les animaux de compagnie à l'écart de l'haltère.
- Ce produit ne peut pas être utilisé par plus d'une personne à la fois.
- Arrêtez immédiatement l'exercice en cas d'apparition de symptômes anormaux comme des étourdissements, des nausées ou une oppression thoracique. Consultez immédiatement votre médecin.
- Ce produit n'est pas destiné à un usage commercial.
- Vérifiez le produit avant utilisation. N'utilisez pas les haltères si des pièces sont usées ou endommagées.
- Vérifiez et testez régulièrement le mécanisme de verrouillage.
- Ne laissez pas tomber l'haltère au sol pour éviter d'endommager le produit ou de blesser l'utilisateur.
- N'essayez pas de démonter l'haltère.
- Échauffez-vous avant utilisation.
- Ne tournez pas la poignée de force si elle ne fonctionne pas.
- **Avertissement:** En cas de maladie cardiaque ou pulmonaire, de pression artérielle élevée, de maladie infectieuse, d'anémie sévère, d'ostéoporose, d'arthrite, de lésions musculaires et des tissus mous ou d'inflammation, suivez les instructions de votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice.

## Instructions d'entretien de l'équipement:

L'utilisation appropriée du produit peut prolonger sa durée de vie.

Il est inévitable que les pièces se détachent après une utilisation à long terme. Par conséquent, vérifiez les pièces régulièrement pour éviter tout dommage ou blessure.

Vérifiez l'état de propreté de l'équipement avant et après utilisation. Essuyez-le avec de l'eau chaude savonneuse et laissez-le sécher dans un endroit frais.

Conservez l'équipement hors de portée des enfants.

Pour votre sécurité, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le produit.

## PRÉSENTATION DU PRODUIT

1. Modèle de barre à disques : il existe 12 niveaux de poids (en kg et en lb), comme indiqué dans le tableau ci-dessous.

KG	2	4	6,5	7,5	8,5	9,5	11,5	13	14	15	17	19
LB	4,5	9	14	16	18	21	25,5	29	31	33	38	43

2. Modèle d'haltère : il existe 12 niveaux de poids (en kg et en lb), comme indiqué dans le tableau ci-dessous.

KG	1,5	3	6	7	8	9	11	12	13	14	16	18
LB	3	7	13	14,5	17	20	24	27	29	31	36	40

3. Modèle de kettlebell : il existe 12 niveaux de poids (en kg et en lb), comme indiqué dans le tableau ci-dessous.

KG	1	2	3	3,5	4	5	6	6,5	7	7,5	8,5	10
LB	2	4	7	8	9	10,5	12,5	14	15	16	19	21

**Remarque : la balance étant programmée pour donner une valeur arrondie, il peut y avoir une différence entre le poids réel et celui indiqué par la balance.\***

4. Le poids de l'haltère doit être ajusté sur la base. Lorsque vous remplacez les haltères sur la base, assurez-vous que chaque disque est aligné avec la rainure correspondante ②.

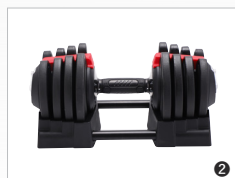
5. Tournez la poignée pour aligner le poids requis avec l'indicateur triangulaire ① avant de soulever l'haltère, autrement le disque risque de tomber de l'haltère.

**Avant de soulever l'haltère, assurez-vous que la poignée est correctement réglée (prêtez attention au bruit de cliquetis et à la vibration de la poignée).\***

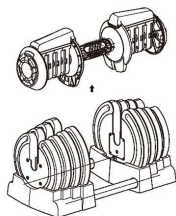
6. Pour garantir la sécurité, lors de la première utilisation, ajustez les poids et secouez l'haltère dans toutes les directions, afin de vérifier que les disques ne se détachent pas.

7. Si un disque tombe ou se coince, utilisez un tournevis pour appuyer sur la touche à ressort de la poignée ③ et tournez la poignée vers le minimum (ajustez les deux côtés). Ensuite, remettez tous les disques dans leur emplacement respectif et assurez-vous que la plaque métallique est tournée vers le centre de la poignée ④ avant de les réutiliser.

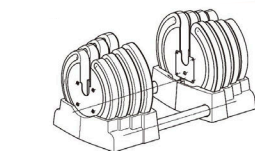
\*Les instructions ci-dessus s'appliquent au modèle de barre à disques et de kettlebell.



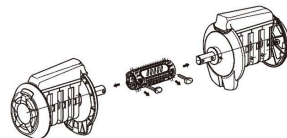
# ÉTAPES POUR DÉMONTER LA POIGNÉE



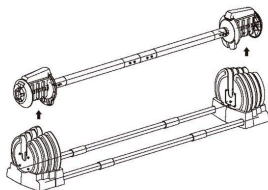
**Modèle d'haltère:** ajustez l'haltère au poids minimum, puis retirez la poignée.



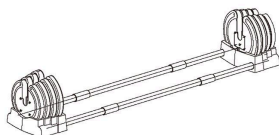
Gardez toutes les pièces de l'haltère sur la base, assurez-vous que le côté en acier inoxydable de toutes les pièces de l'haltère est tourné vers l'intérieur.



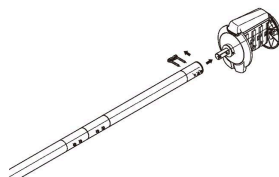
Retirez les boulons et démontez la poignée comme indiqué.



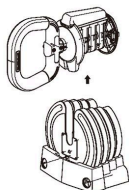
**Modèle de barre à disques :** ajustez la barre au poids minimum, puis retirez la poignée.



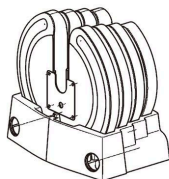
Gardez toutes les pièces de la barre sur la base, assurez-vous que le côté en acier inoxydable de toutes les pièces de la barre est tourné vers l'intérieur.



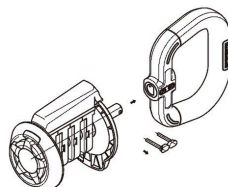
Retirez les boulons et démontez la poignée comme indiqué.



**Modèle de kettlebell :** ajustez le kettlebell au poids minimum, puis retirez la poignée.

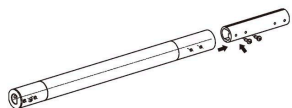


Gardez toutes les pièces du kettlebell sur la base, assurez-vous que le côté en acier inoxydable de toutes les pièces du kettlebell est tourné vers l'intérieur.

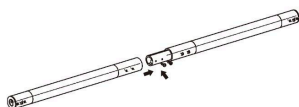


Retirez les boulons et démontez la poignée comme indiqué.

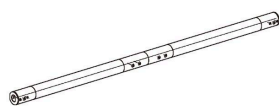
# ÉTAPES D'ASSEMBLAGE DE LA BARRE À DISQUES



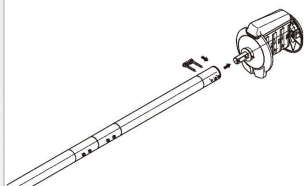
Montez la poignée de la barre à disques sur la tige de connexion à l'aide de vis, comme indiqué.



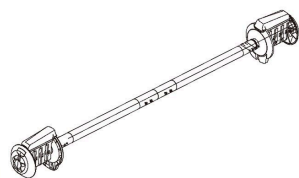
De la même manière, montez l'autre poignée de la barre à disques sur la tige de connexion à l'aide de vis, comme indiqué.



L'image montre la poignée de la barre assemblée.



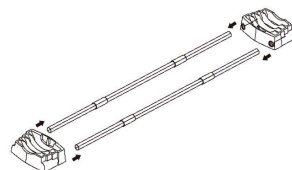
Montez la poignée de réglage et la poignée de la barre à disques avec des boulons, comme indiqué.



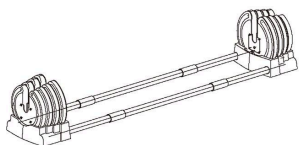
De la même manière, montez l'autre poignée de réglage sur la poignée de la barre à disques et terminez l'installation.



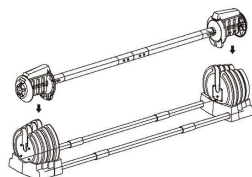
Montez la tige de connexion de la base comme indiqué. **Remarque:** les tiges de connexion les plus longues doivent être placées au milieu.



Connectez la tige de connexion à la base, comme indiqué.



L'image montre la base de la barre assemblée.

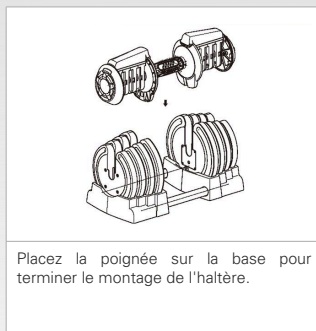
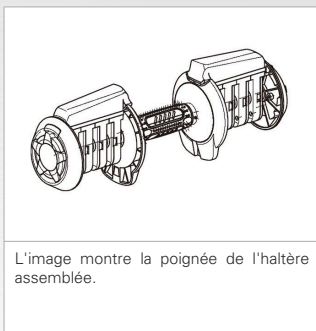
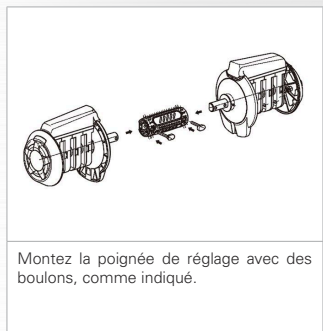


Placez la poignée sur la base pour terminer le montage.

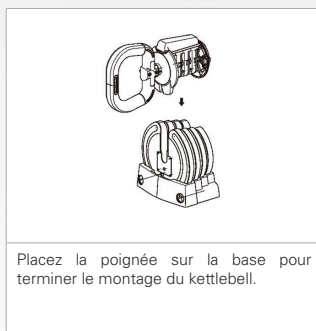
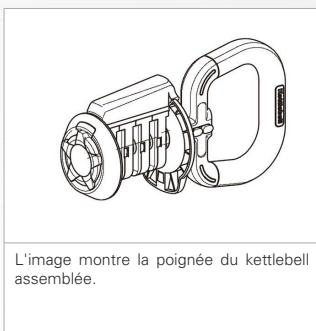
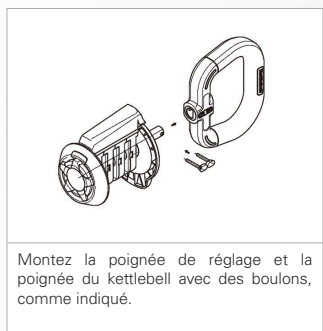
**Remarque:** les deux côtés de la poignée doivent être placés dans les pièces de la barre en même temps.



## ÉTAPES D'ASSEMBLAGE DE L'HALTÈRE



## ÉTAPES D'ASSEMBLAGE DU KETTLEBELL



## PROPRIÉTÉS DU PRODUIT

Sport-Tec Kit multi-haltère de 1-19 kg 3 en 1	
Numéro d'article	30070
Couleur	noir / rouge
Matériel	Fer, PP, ABS et Nylon
Lester	21 kg
Dimensions (LxWxH)	ca. 40,5x14,5x12,5 cm
Pays d'origine	Made in China



**Sport-Tec GmbH**  
**Physio & Fitness**  
Lemberger Str. 255  
D-66955 Pirmasens

**Tel.:** +49 (0) 6331 1480-0  
**Fax:** +49 (0) 6331 1480-220  
**E-Mail:** [info@sport-tec.de](mailto:info@sport-tec.de)  
**Web:** [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)