

# VERSTELLBARE KURZHANTEL

## 12 KG / Art.Nr. 2286

Einstellbar in: 2 - 4 - 7 - 10 - 12 Kg  
Maße: 35 x 20 x 15 cm

## 20 KG / Art.Nr. 2287

Einstellbar in: 3 - 7 - 11 - 15 - 20 Kg  
Maße: 45 x 22 x 18 cm

## 25 KG / Art.Nr. 2288

Einstellbar in: 3 - 8.5 - 14 - 19.5 - 25 Kg  
Maße: 45 x 24 x 19 cm

## 31 KG / Art.Nr. 2289

Einstellbar in: 3 - 10 - 17 - 24 - 31 Kg  
Maße: 45 x 28 x 22 cm

### SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Fitnessgerät aus unserem Hause entschieden haben. Bitte lesen Sie vor dem ersten Gebrauch des Fitnessgerätes die Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie diese gut auf.

### KURZANLEITUNG

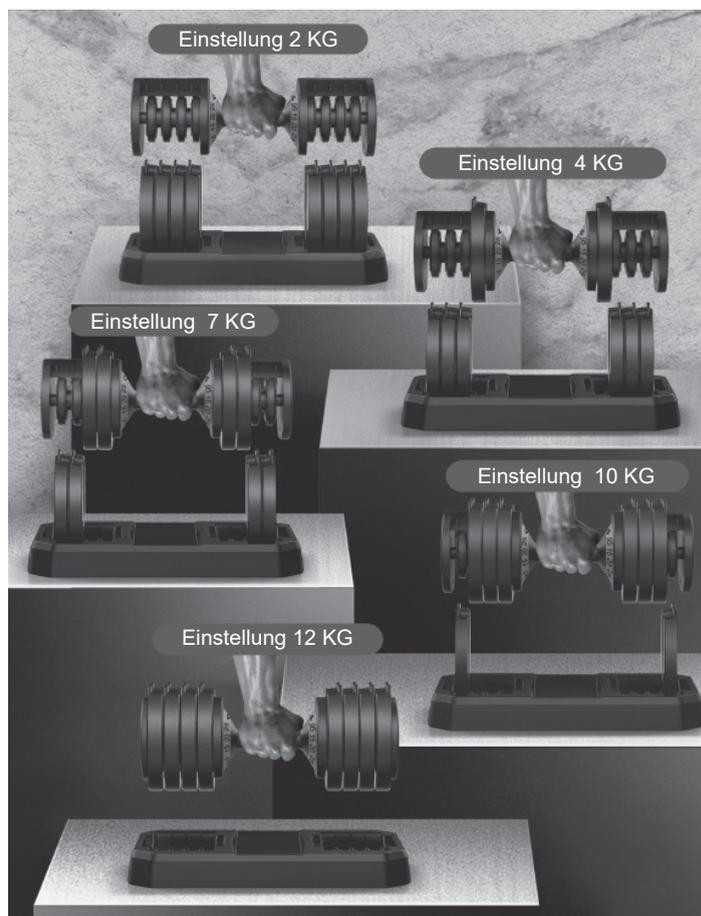
Legen Sie die Hantel in die Hantelablage hinein. Drücken Sie nach unten und drehen Sie den Griff bis das gewünschte Gewicht mit dem Pfeil übereinstimmt. Jetzt ist die Hantel eingestellt und kann nach oben en nommen werden. Die evtl. dabei nicht benötigten Gewichtsscheiben bleiben in der Hantelablage stehen.

**Achtung!** Achten Sie darauf, dass die Hantel immer richtig in die Hantelablage eingelegt ist. Die Hantel darf ausschließlich in der Hantelablage verstellt werden. Dadurch können die Gewichtsscheiben rausfallen.

### WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

1. Unsere Fitnessgeräte sind grundsätzlich geprüft und entsprechen den damit dem aktuellen Sicherheitsstandard.
2. Trainieren Sie nur mit dem Fitnessgerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
3. Achten Sie auf die richtige Trainingsbekleidung und Trainingsschuhe. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
4. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.
5. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Maßnahmen auszuschließen.
6. Reinigen Sie das Gerät nach dem Training mit einem geeigneten Tuch. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungs- oder Lösungsmittel. Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort bei Raumtemperatur und vor Kindern unzugänglich auf. Schweißablagerungen entfernen Sie bitte direkt nach dem Training.
7. **Achtung!** Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, brechen Sie das Training sofort ab und wenden sich an einen geeigneten Arzt.
8. Die Verpackungsmaterialien oder das Gerät selbst, sind im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll zu entsorgen, sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter oder bei geeigneten Sammelstellen abzugeben. Sollten Sie

### BEISPIEL: 12KG - KURZHANTEL



sich unsicher sein, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Entsorgungseinrichtung über eine umweltgerechte Entsorgung.

9. Bei Weitergabe des Artikels ist diese Anleitung mit auszuhändigen. Wir übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Anleitung nicht beachtet werden!
10. Im Rahmen ständiger Weiterentwicklung behalten wir uns das Recht vor, Produkt, Verpackung oder Beipackunterlagen jederzeit zu ändern.
11. Generell sollten Sie vor dem Beginn eines gezielten Trainings, Ihren Arzt oder Physiotherapeuten aufsuchen und einen Gesundheitscheck durchführen lassen sowie sich über individuellen gesundheitlichen Trainingsmöglichkeiten zu informieren.
12. Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

**Top-Sports Gilles GmbH**  
Friedrichstrasse 55  
D - 42551 Velbert  
<http://www.christopeit-sport.com>  
Tel.: +49 (0)2051/6067-0  
Fax: +49 (0)2051/6067-44  
[info@christopeit-sport.com](mailto:info@christopeit-sport.com)

**CHRISTOPEIT®**  
SPORT GERMANY

# ADJUSTABLE DUMBBELLS

## 12 KG / Order.Nr. 2286

Adjustable in: 2 - 4 - 7 - 10 - 12 Kg  
Dimensions: 35 x 20 x 15cm

## 20 KG / Order.Nr. 2286

Adjustable in: 3 - 7 - 11 - 15 - 20 Kg  
Dimensions: 45 x 22 x 18 cm

## 25 KG / Order.Nr. 2286

Adjustable in: 3 - 8.5 - 14 - 19.5 - 25 Kg  
Dimensions: 45 x 24 x 19 cm

## 31 KG / Order.Nr. 2286

Adjustable in: 3 - 10 - 17 - 24 - 31 Kg  
Dimensions: 45 x 28 x 22 cm

### DEAR CUSTOMER,

we are pleased about your purchase of our fitness item. Please read the enclosed notes and instructions carefully, before you start your exercise. Store the notes safely.

### QUICK START GUIDE

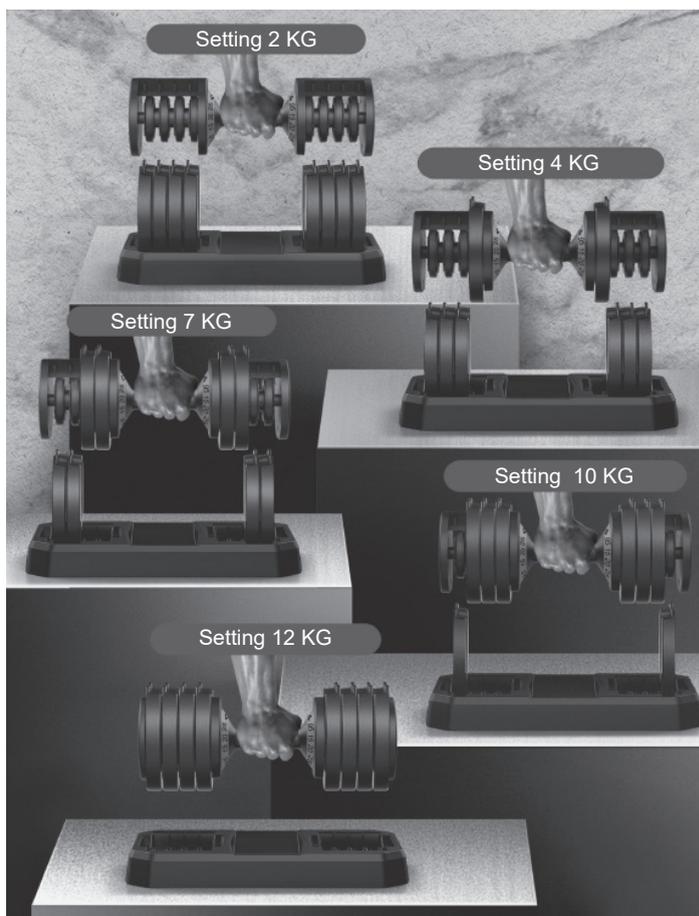
Place the dumbbell in the dumbbell rack. Push down and rotate the handle until the desired weight number lines up with the arrow. Now the dumbbell is set and can be removed upwards. Any weight plates that are not required remain in the weight rack.

**Attention!** Make sure that the dumbbell is always placed correctly in the dumbbell rack. It is not allowed to adjust the dumbbell without a dumbbell rack. That can cause the weight plates to fall out

### IMPORTANT RECOMMENDATIONS AND SAFETY INSTRUCTIONS

- Our products are all tested and represent the current safety standards.
- Start your exercise after you have checked the proper function of the item. If you recognize any defects, please do not train.
- Wear the correct training clothes and training shoes. Your sportswear should not be too long or wide, so there is no risk to get caught in the machine / item (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.
- Never forget that sport machines / items are no toys. Therefore, only instructed and informed people should use this item.
- People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine / item in the presence of another person, who can give aid and advice. Please make sure, that children never use the machine / item without supervision.
- Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine / item. Clean up the machine / item with a suitable cleaning wipe. Store the machine / item in dry place at room temperature and out of the reach of children. Remove drops of sweat from the machine / item immediately after finishing training.
- Attention! If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.
- To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine / item as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.
- If you forward the machine / item to a third-party, you have to hand out the instruction manual. We assume no liability, if you not follow the details of this instruction manual.
- As result of the constant development, we reserve the right to change the characteristics of the item, packaging or instruction information without prior notice.
- Generally, before you start the training, you should always contact your doctor or physiotherapist and let perform a health check as well to ask for an individual and potential health effective training scope.
- Claims for compensation for damage that may occur outside of the device (unless liability is regulated by law) are excluded.

### EXAMPLE: 12KG - DUMBBELL



If you have any questions, please contact our customer service.

**Top-Sports Gilles GmbH**  
Friedrichstrasse 55  
D - 42551 Velbert  
<http://www.christopeit-sport.com>  
Tel.: +49 (0)2051/6067-0  
Fax: +49 (0)2051/6067-44  
[info@christopeit-sport.com](mailto:info@christopeit-sport.com)

**CHRISTOPEIT®**  
SPORT GERMANY