

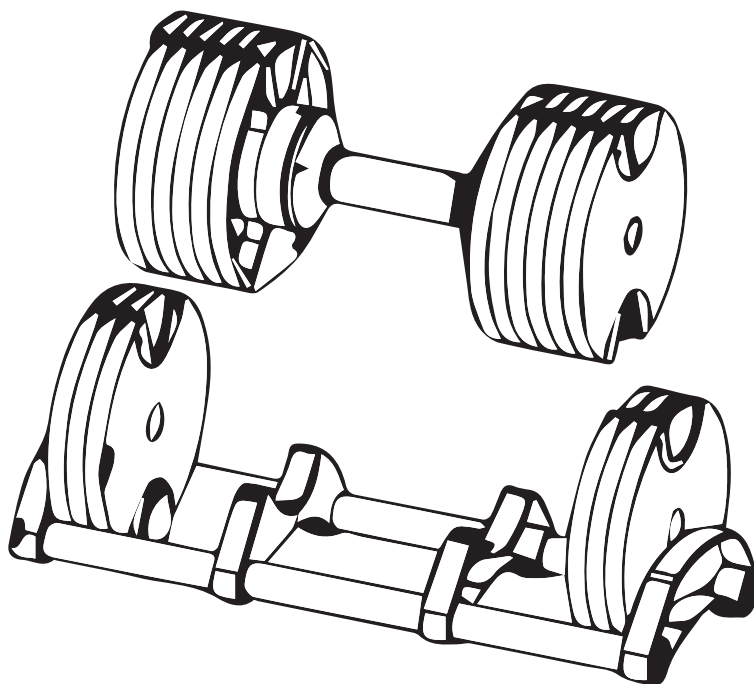
# TWIST<sup>™</sup> 'n lift ADJUSTABLE DUMBBELL

Μεταβαλλόμενος Αλτήρας

(Οδηγίες Χρήσης | Instructions of Use)

Οδηγίες χρήσης  
στη σελίδα 2

Usage instructions  
on page 3



Μάθε περισσότερα  
για τον αλτήρα  
σκανάροντας το QR

Learn more about the  
dumbbell by  
scanning the QR

ITEM NO.: 91356



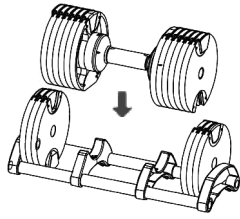
@amila.gr



AMILASPORTS

WWW.AMILA.GR

## ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ



Βήμα 1 - Εικ. Α

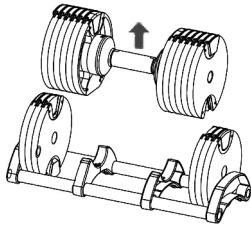
Τοποθετήστε τον αλτήρα στη βάση του. Οι επαφές πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένες.

ΝΑΙ ΟΧΙ



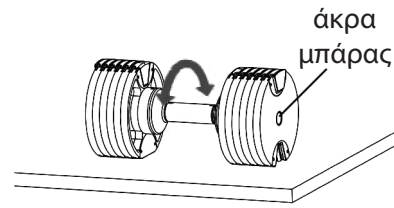
Βήμα 2 - Εικ. Β

Επιλέξτε το επιθυμητό βάρος περιστρέφοντας το χερούλι μέχρι να δείτε την ένδειξη στο κέντρο του παραθύρου.



Βήμα 3 - Εικ. Γ

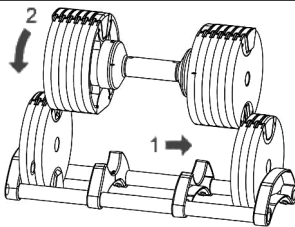
Σηκώστε τον αλτήρα από τη βάση του απολύτως καθέτως.



Βήμα 4 - Εικ. Δ

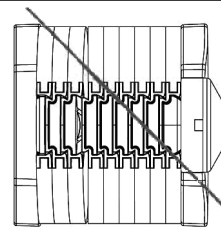
Τοποθετήστε τον αλτήρα σε επίπεδη επιφάνεια. Προσπαθήστε να περιστρέψετε το χερούλι χρησιμοποιώντας φυσιολογική δύναμη. Το χερούλι θα πρέπει να παραμείνει κλειδωμένο στη θέση του. Βεβαιωθείτε ότι τα άκρα της μπάρας βρίσκονται σε απόσταση 5 χιλιοστών από την επιλεγμένη πλάκα βάρους.

## ΜΕΤΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ



Βήμα 5 - Εικ. Ε

Μετά τη χρήση, τοποθετήστε ξανά τον αλτήρα στη βάση του. Βεβαιωθείτε ότι οι επαφές είναι ευθυγραμμισμένες.



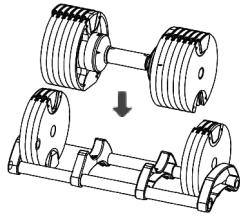
Εικ. Ζ

Πάντα να βεβαιώνετε ότι οι επαφές είναι ευθυγραμμισμένες. Μην χρησιμοποιείτε τον αλτήρα αν οι επαφές έχουν ελάττωμα.

### Να ελέγχετε συχνά την καλή κατάσταση του αλτήρα ως ακολούθως

- Ο αλτήρας μπορεί να ρυθμιστεί μόνο όταν βρίσκεται στη βάση του.
- Οι επαφές πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένες (βλέπε Εικ. Ζ).
- Μην προσπαθήσετε να σηκώσετε τον αλτήρα από τη βάση του εάν η ένδειξη βάρους δεν είναι στο κέντρο του παραθύρου (βλέπε Εικ. Β).
- Να ελέγχετε τακτικά ότι οι επαφές είναι ευθυγραμμισμένες (βλέπε Εικ. Α) και αντικαταστήστε τες σε περίπτωση προβλήματος.
- Να ελέγχετε τακτικά ότι οι μηχανισμός επιλογής/κλειδώματος δουλεύει σωστά σε όλες τις επιλογές βαρών (βλέπε Εικ. Δ). Ποτέ μην χρησιμοποιείτε τον αλτήρα εάν το χερούλι μπορεί να περιστραφεί με φυσιολογική δύναμη όταν δεν βρίσκεται στη βάση του, αλλιώς επικοινωνήστε με το σέρβις.
- Μην τον χρησιμοποιήσετε χωρίς το πλήρες σε βαρών πάνω στη βάση.

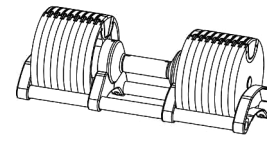
## BEFORE USE



Step 1 - Fig. A

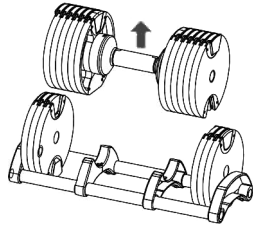
Place the dumbbell on the base unit. Female and male connectors must be aligned .

OK NO!



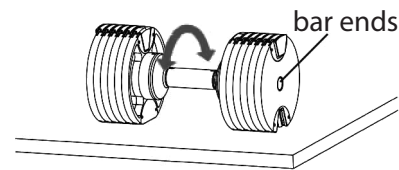
Step 2 - Fig. B

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



Step 3 - Fig. C

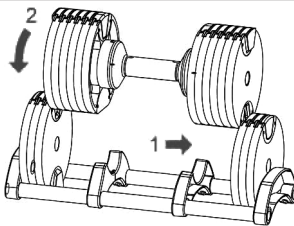
Lift the dumbbell straight up out of the base unit.



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 the base unit. Make sure that the male/female connectors are aligned.

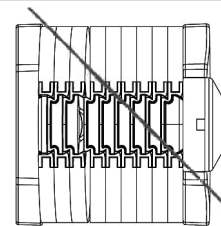


Fig. F

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 on 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. If damaged, replace before use.
- 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 on base unit, otherwise return dumbbell to distributor for service.
- Never attempt to use the dumbbell without having the complete set of weight plates on the base.

**ELDICO**<sup>™</sup>  
sport



in conformity with the  
alternative packing  
management system

Διανέμεται από την **ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. Α.Ε.Ε.**

Distributed by **ELDICO SPORT SA**

eMail: [support@eldico.gr](mailto:support@eldico.gr) • Web Site: [eldico.gr](http://eldico.gr)