



WEIGHT SET

GR-WS30

GR-WS42

USER MANUAL

BEDIENUNGSANLEITUNG | MANUEL D'UTILISATION
ISTRUZIONI PER L'USO | MANUAL DE INSTRUCCIONES
INSTRUKCJA OBSŁUGI | NÁVOD K POUŽITÍ

INHALT | CONTENU | CONTENT | CONTENUTO | CONTENIDO | TREŚĆ | OBSAH

DEUTSCH	3
ENGLISH	4
POLSKI	5
ČESKY	6
FRANÇAIS	7
ITALIANO	8
ESPAÑOL	9

NAZWA PRODUKTU	HANTEL SET
PRODUKTNAME	WEIGHT SET
PRODUCT NAME	ZASTAW HANTLI
NOM DU PRODUIT	SADA ČINEK
NOME DEL PRODOTTO	SET D'HALTÈRES
NOMBRE DEL PRODUCTO	SET DI PESI
NÁZEV VÝROBKU	SET DE PESAS
MODEL PRODUKTU	GR-WS30 GR-WS42
MODELL	
PRODUCT MODEL	
MODÈLE	
MODELLO	
MODELO	
MODEL VÝROBKU	
IMPORTER	EXPONDO POLSKA SP. Z O.O. SP. K.
IMPORTEUR	
IMPORTER	
IMPORTATEUR	
IMPORTATORE	
IMPORTADOR	
DOVOZCE	
ADRES IMPORTERA	UL. NOWY KISIELIN – INNOWACYJNA 7, 66-002 ZIELONA GÓRA POLAND, EU
ADRESSE VON IMPORTEUR	
IMPORTER ADDRESS	
ADRESSE DE L'IMPORTATEUR	
INDIRIZZO DELL'IMPORTATORE	
DIRECCIÓN DEL IMPORTADOR	
ADRESA DOVOZCE	

DE BEDIENUNGSANLEITUNG

ERLÄUTERUNG DER SYMBOLE



Gebrauchsanweisung beachten.

Die originale Anweisung ist die deutschsprachige Fassung. Sonstige Sprachfassungen sind Übersetzungen aus der deutschen Sprache.



HINWEIS! In der vorliegenden Anleitung sind Beispielbilder vorhanden, die von dem tatsächlichen Aussehen des Produkts abweichen können.

1. NUTZUNGSSICHERHEIT



ACHTUNG! Lesen Sie alle Sicherheitshinweise und alle Anweisungen durch. Die Nichtbeachtung der Warnungen und Anweisungen kann zu schweren Verletzungen bis hin zum Tod führen.

Der Begriff „Gerät“ oder „Produkt“ in den Warnungen und Beschreibung des Handbuchs bezieht sich auf das Hantel Set.

2. SICHERE ANWENDUNG DES GERÄTS

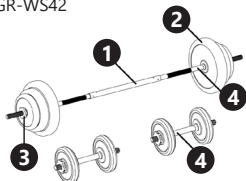
- Halten Sie das Gerät im einwandfreien Zustand. Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob allgemeine Schäden vorliegen oder Schäden an beweglichen Teilen (Bruch von Teilen und Komponenten oder andere Bedingungen, die den sicheren Betrieb des Geräts beeinträchtigen könnten). Im Falle eines Schadens muss das Gerät vor Gebrauch in Reparatur gegeben werden.
- Halten Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern.
- Bei Zweifel, ob das Produkt ordnungsgemäß funktioniert oder wenn Schäden festgestellt werden, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst des Herstellers.
- Das Produkt darf nur vom Hersteller repariert werden. Reparieren Sie es nicht selbst!
- Konsultieren Sie einen Arzt bevor Sie mit Übungen beginnen, um festzustellen, dass es keine gesundheitlichen Bedenken gibt.
- Vor der Verwendung des Geräts immer Aufwärmübungen einlegen.
- Wenn Sie während des Trainings störende Symptome verspüren, z. B. Schmerzen in der Brust, Schwindel, Atemnot usw., hören Sie sofort mit dem Training auf und suchen Sie einen Arzt auf.

3. NUTZUNGSBEDINGUNGEN

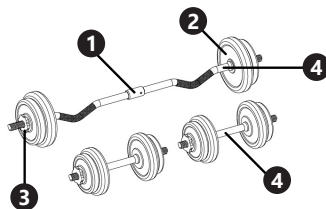
Das Hantel Set ist für das Training von verschiedenen Muskelpartien bei Verwendung von entsprechenden Übungen konzipiert worden. Für alle Schäden bei nicht sachgemäßer Verwendung haftet allein der Betreiber.

3.1. GERÄTEBESCHREIBUNG

GR-WS42



GR-WS30

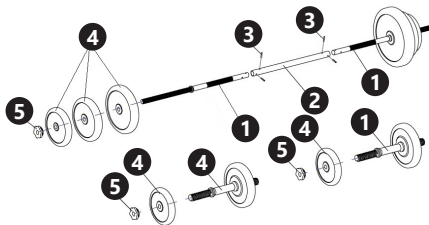


- Verbindungsrohr
- Gewichte
- Sternmutter
- Hanteln

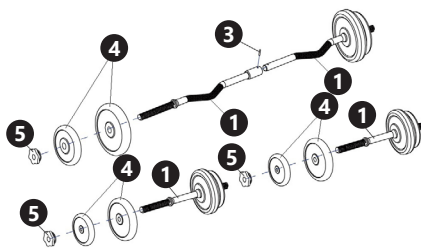
3.2 VORBEREITUNG FÜR DIE NUTZUNG

Zusammenstellungszeichnung

GR-WS42



GR-WS30



Teile - Nummer	Beschreibung
1	Hanteln
2	Verbindungsrohr
3	Bolzen
4	Gewichte
5	Sternmutter

3.3 REINIGUNG UND WARTUNG

- Verwenden Sie zum Reinigen der Oberfläche ausschließlich Mittel ohne ätzende Inhaltsstoffe.
- Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen, kühlen, vor Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung geschütztem Ort auf.
- Zum Reinigen nutzen Sie bitte einen weichen Lappen.

EN USER MANUAL

LEGEND



Read instructions before use.



PLEASE NOTE! Drawings in this manual are for illustration purposes only and in some details it may differ from the actual product.

The original operation manual is in German. Other language versions are translations from German.

1. USAGE SAFETY



ATTENTION! Read all safety warnings and all instructions. Failure to follow the warnings and instructions may result in serious injury or even death.

Whenever „device“ or „product“ are used in the warnings and instructions, it shall mean Weight Set.

2. SAFE DEVICE USE

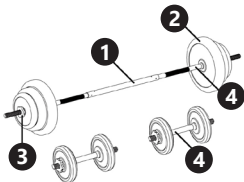
1. Maintain the device in a good technical state. Before each use check for general damage and especially check for cracked parts or elements and for any other conditions which may impact the safe operation of the device. If damage is discovered, hand over the device for repair before use.
2. Keep the device out of the reach of children.
3. In case of doubt whether the product operates correctly, or in case damage is discovered, please contact the service centre of the manufacturer.
4. Only the service centre of the manufacturer can make product repairs. Do not attempt to make any repairs yourself!
5. Before you start training, consult a doctor in order to make sure there are no health counterindications.
6. Always do a warm up before you start using the device.
7. In case you feel distressing symptoms such as chest pain, dizziness, short breath, etc. during training, you should immediately stop the training and consult a doctor.

3. USE GUIDELINES

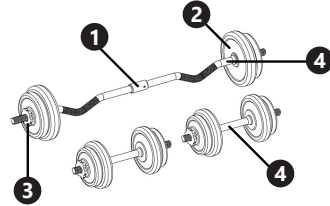
Weight Set was designed to facilitate work on different muscle groups using the appropriate exercises. The user is liable for any damage resulting from nonintended use of the device.

3.1. DEVICE DESCRIPTION

GR-WS42



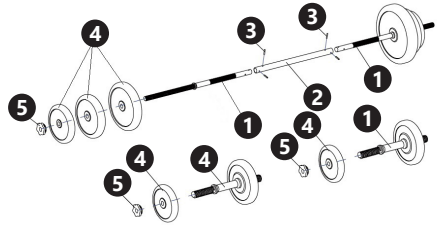
GR-WS30



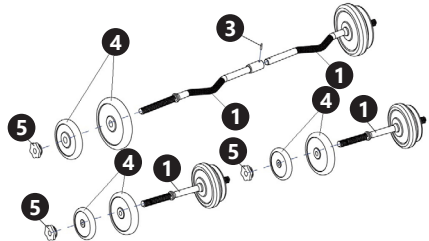
1. Connecting Tube
2. Weight stack
3. Star Locker
4. Handle of barbell/ dumbbell

3.2. PREPARATION FOR USE

Assembly drawing
GR-WS42



GR-WS30



Part number	Description
1	Handle of barbell/ dumbbell
2	Connecting Tube
3	Pin
4	Weight stack
5	Star Locker

3.3. CLEANING AND MAINTENANCE

1. Use cleaners without corrosive substances to clean each surface.
2. Store the unit in a dry, cool place, free from moisture and direct exposure to sunlight.
3. Use a soft cloth for cleaning.

PL INSTRUKCJA OBSŁUGI

OBJAŚNIENIE SYMBOLI



Przed użyciem należy zapoznać się z instrukcją.



UWAGA! Ilustracje w niniejszej instrukcji obsługi mają charakter poglądowy i w niektórych szczegółach mogą różnić się od rzeczywistego wyglądu produktu.

Instrukcją oryginalną jest niemiecka wersja instrukcji. Pozostałe wersje językowe są tłumaczeniami z języka niemieckiego.

1. BEZPIECZEŃSTWO UŻYTKOWANIA



UWAGA! Przeczytaj wszystkie ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa oraz wszystkie instrukcje. Niezastosowanie się do ostrzeżeń i instrukcji może spowodować ciężkie obrażenia ciała lub śmierć.

Termin „urządzenie” lub „produkt” w ostrzeżeniach i w opisie instrukcji odnosi się do zestawu hantli.

2. BEZPIECZNE STOSOWANIE URZĄDZENIA

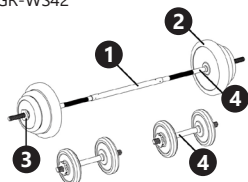
1. Utrzymuj urządzenie w dobrym stanie technicznym. Sprawdzaj przed każdą pracą czy nie posiada uszkodzeń ogólnych lub związanych z elementami ruchomymi (pęknięcia części i elementów lub wszelkie inne warunki, które mogą mieć wpływ na bezpieczne działanie urządzenia). W przypadku uszkodzenia, oddaj urządzenie do naprawy przed użyciem.
2. Urządzenie należy chronić przed dziećmi.
3. W razie wątpliwości, czy produkt działa poprawnie lub stwierdzenia uszkodzenia należy skontaktować się z serwisem producenta.
4. Naprawę produktu może wykonać wyłącznie serwis producenta. Nie wolno dokonywać napraw samodzielnie!
5. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych.
6. Zawsze należy wykonać rozgrzewkę przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia.
7. W przypadku odczuwania podczas ćwiczeń niepokojących symptomów np. bólu w klatce piersiowej, zawrotów głowy, braku tchu itp. Należy bezzwłocznie przerwać trening oraz skonsultować się z lekarzem.

3. ZASADY UŻYTKOWANIA

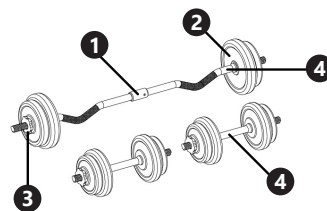
Zestaw hantli został zaprojektowany do wykonywania treningów różnych partii mięśniowych przy zastosowaniu odpowiednich ćwiczeń. Odpowiedzialność za wszelkie szkody powstałe w wyniku użytkowania niezgodnego z przeznaczeniem ponosi użytkownik.

3.1. OPIS URZĄDZENIA

GR-WS42



GR-WS30

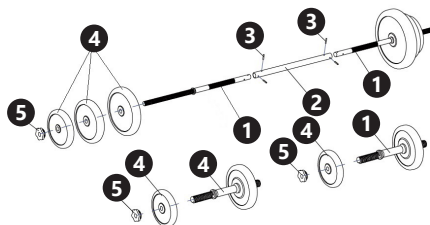


1. Rurka łącząca
2. Obciążenie
3. Zacisk gwiazdowy
4. Uchwyt sztangi/ hantla

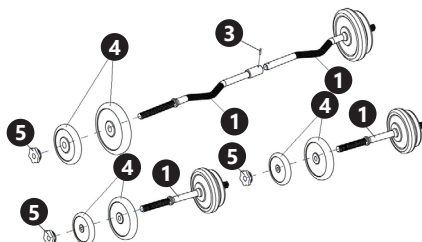
3.2. PRZYGOTOWANIE DO UŻYTKOWANIA

Rysunek złożeniowy

GR-WS42



GR-WS30



Numer części	Opis
1	Uchwyt sztangi/ hantla
2	Rurka łącząca
3	Sworzeń
4	Obciążenie
5	Zacisk gwiazdowy

3.3. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

1. Do czyszczenia powierzchni należy stosować wyłącznie środki niezawierające substancji żrących
2. Urządzenie należy przechowywać w suchym i chłodnym miejscu chronionym przed wilgocią i bezpośrednim promieniowaniem słonecznym.
3. Do czyszczenia należy używać miękkiej ściereczki.

CZ NÁVOD K POUŽITÍ

VYSVĚTLENÍ SYMBOLŮ



Před použitím se seznámte s návodem.



POZOR! Obrázky v tomto návodu jsou ilustrační. V některých detailech se od skutečného vzhledu stroje mohou lišit.

Originálním návodem je německá verze návodu. Ostatní jazykové verze jsou překladem z německého jazyka.

1. BEZPEČNOST POUŽÍVÁNÍ



POZNÁMKA! Přečtěte si tento návod včetně všech bezpečnostních pokynů. Nedodržování návodu a výstrah může způsobit těžký úraz nebo smrt.

Pojem „zařízení“ nebo „výrobek“ v bezpečnostních pokynech a návodu se vztahuje na Sada činek.

2. BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ

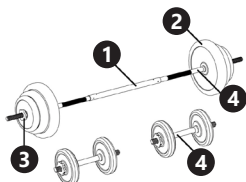
1. Zařízení udržujte v dobrém technickém stavu. Kontrolujte před každou prací jeho celkový stav i jednotlivé díly a ujistěte se, že je vše v dobrém stavu, a nehrozí tak uživateli při práci se zařízením žádné nebezpečí. V případě zjištění poškození nechte zařízení opravit.
2. Udržujte zařízení mimo dosah dětí.
3. Budete-li mít pochybnosti, zda výrobek funguje správně, nebo zjistíte-li poškození, kontaktujte zákaznický servis výrobce.
4. Výrobek může opravovat pouze výrobce. Opravy neprovádějte sami!
5. Před zahájením cvičení se zeptejte lékaře, zda nejsou kontraindikace.
6. Před zahájením cvičení vždy proveďte rozcvičku.
7. Pokud se při cvičení objeví zneklidňující příznaky, např. bolest na hrudníku, závratě, dušnost atp., ihned přerušte cvičení a poraďte se s lékařem.

3. ZÁSADY POUŽÍVÁNÍ

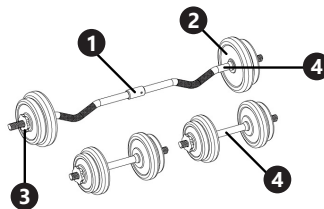
Tato sada činek byla koncipována pro trénování různých svalových partií za příslušných cviků. Odpovědnost za veškeré škody vzniklé v důsledku použití zařízení v rozporu s určením nese uživatel.

3.1. POPIS ZAŘÍZENÍ

GR-WS42



GR-WS30

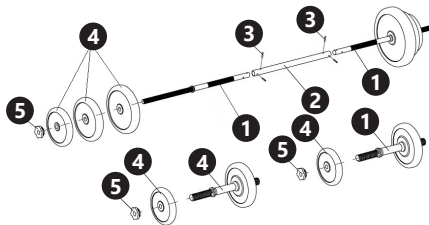


1. Spojovací trubka
2. Závaží
3. Hvězdicová svorka
4. Činky

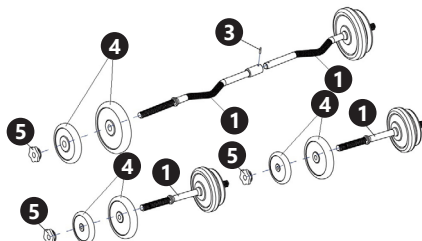
3.2. PŘÍPRAVA K POUŽÍVÁNÍ

Výkres sestavení

GR-WS42



GR-WS30



Číslo části	Popis
1	Činky
2	Spojovací trubka
3	Kolík
4	Závaží
5	Hvězdicová svorka

3.3 ČISTĚNÍ A ÚDRŽBA

1. K čištění povrchů používejte výhradně prostředky neobsahující žíravé látky
2. Zařízení skladujte na suchém a chladném místě, chráněném proti vlhkosti a přímému slunečnímu svitu.
3. K čištění používejte měkký hadřík.

FR MANUEL D'UTILISATION

SYMBOLES



Respectez les consignes du manuel.



REMARQUE! Les illustrations contenues dans le présent manuel sont fournies à titre explicatif. Votre appareil peut ne pas être identique.

La version originale de ce manuel a été rédigée en allemand. Toutes les autres versions sont des traductions de l'allemand.

1. CONSIGNES DE SÉCURITÉ



ATTENTION! Veuillez lire attentivement toutes les consignes de sécurité et toutes les instructions. Le non-respect des instructions et des consignes de sécurité peut entraîner des blessures graves ou la mort.

Les notions de « appareil » et de « produit » figurant dans les descriptions et les consignes du manuel se rapportent à/au Set d'haltères.

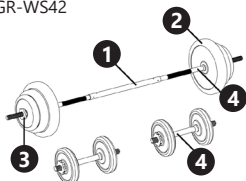
2. UTILISATION SÉCURITAIRE DE L'APPAREIL

1. Maintenez l'appareil en parfait état de marche. Avant chaque utilisation, vérifiez l'absence de dommages généraux et au niveau des pièces mobiles (assurez-vous qu'aucune pièce ni composant n'est cassé et vérifiez que rien ne compromet le fonctionnement sécuritaire de l'appareil). En cas de dommages, l'appareil doit impérativement être réparé avant d'être utilisé de nouveau.
2. Tenez l'appareil hors de portée des enfants.
3. En cas de doute quant au bon fonctionnement de l'appareil ou si vous constatez des dommages sur celui-ci, veuillez communiquer avec le service client du fabricant.
4. Seul le fabricant doit réparer le produit. Ne tentez pas de le réparer le produit par vous-même!
5. Consultez un médecin avant de commencer à vous entraîner, afin vous assurer que cela ne pose aucun risque pour votre santé.
6. Avant d'utiliser l'équipement, faites toujours des échauffements.
7. Si vous éprouvez des symptômes inquiétants durant l'entraînement, p. ex. des douleurs à la poitrine, des étourdissements ou de l'insuffisance respiratoire, interrompez la séance sans plus attendre et consultez immédiatement un médecin.

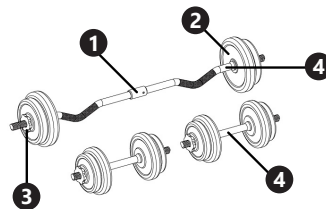
3. CONDITIONS D'UTILISATION

Le set d'haltères est conçu pour permettre le développement des muscles par le biais d'exercices appropriés. L'utilisateur porte l'entière responsabilité en cas de dommages attribuables à un usage inapproprié.

3.1. DESCRIPTION DE L'APPAREIL GR-WS42



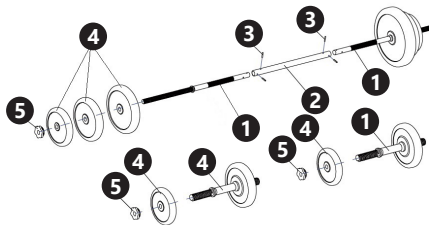
GR-WS30



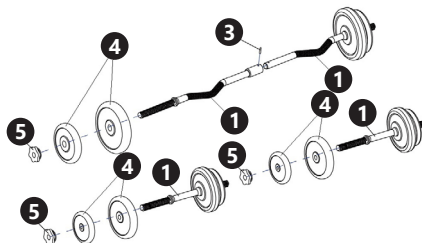
1. Tube de liaison
2. Poids
3. Écrou étoile
4. Haltères

3.2. PRÉPARATION À L'UTILISATION

Schéma d'assemblage GR-WS42



GR-WS30



No de pièce	Description
1	Haltères
2	Tube de liaison
3	Boulon
4	Poids
5	Écrou étoile

3.3. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

1. Pour nettoyer les différentes surfaces, n'utilisez que des produits sans agents corrosifs.
2. Conservez l'appareil dans un endroit frais et sec, à l'abri de l'humidité et des rayons du soleil.
3. Utilisez un chiffon doux lors du nettoyage.

IT ISTRUZIONI PER L'USO

SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI



Leggere attentamente le istruzioni.



AVVERTENZA! Le immagini in questo manuale sono puramente dimostrative per cui i singoli dettagli possono differire dall'aspetto reale dell'apparecchio.

Il manuale originale è stato scritto in tedesco. Le versioni in altre lingue sono traduzioni dalla lingua tedesca.

1. SICUREZZA NELL'IMPIEGO



ATTENZIONE! Leggere le istruzioni d'uso e di sicurezza. Non prestare attenzione alle avvertenze e alle istruzioni può condurre a gravi lesioni o addirittura al decesso.

Il termine „apparecchio“ o „prodotto“ nelle avvertenze e descrizioni contenute nel manuale si riferisce a Set di pesi.

2. USO SICURO DEL DISPOSITIVO

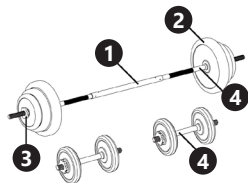
1. Mantenere l'apparecchio in perfette condizioni. Prima di ogni utilizzo, verificare che non vi siano danni generali o danni alle parti mobili (frattura di parti e componenti o altre condizioni che potrebbero compromettere il funzionamento sicuro della macchina). In caso di danni, l'unità deve essere riparata prima dell'uso.
2. Tenere il dispositivo fuori dalla portata dei bambini.
3. Se non si è sicuri del corretto funzionamento del dispositivo o se ci sono dei danni, rivolgersi al servizio clienti del produttore.
4. Il prodotto può essere riparato soltanto dal fornitore. Non auto-ripararlo.
5. Consultare un medico prima di iniziare ad allenarsi, per assicurarsi che non vi siano problemi di salute.
6. Prima di utilizzare la macchina multistazione, eseguire esercizi di riscaldamento.
7. Se si percepiscono fastidi, ad esempio dolori al petto, giramenti di testa, mancanza di fiato, smettere subito l'allenamento e contattare un medico.

3. CONDIZIONI D'USO

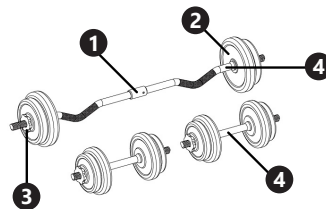
Il set di pesi è stato progettato per allenare diversi gruppi muscolari tramite esercizi mirati. L'operatore è responsabile di tutti i danni derivanti da un uso improprio.

3.1. DESCRIZIONE DEL DISPOSITIVO

GR-WS42



GR-WS30

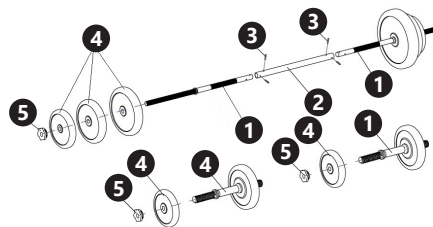


1. Tubo di collegamento
2. Pesì
3. Dado a stella
4. Manubri

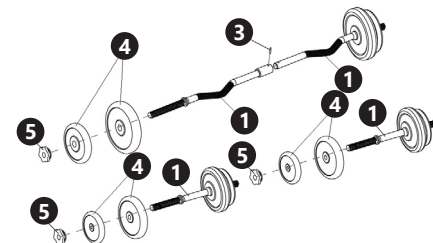
3.2 PREPARAZIONE PER L'USO

Disegno di assemblaggio

GR-WS42



GR-WS30



Numero di parti	Descrizione
1	Manubri
2	Tubo di collegamento
3	Bullone
4	Pesi
5	Dado a stella

3.3 PULIZIA E MANUTENZIONE

1. Per pulire la superficie utilizzare solo detergenti senza ingredienti corrosivi.
2. Tenere l'apparecchio in un luogo asciutto, fresco, protetto dall'umidità e dalla luce diretta del sole.
3. Per la pulizia utilizzare un panno morbido.

ES MANUAL DE INSTRUCCIONES

EXPLICACIÓN DE LOS SÍMBOLOS



Respetar las instrucciones de uso.



¡ADVERTENCIA! En este manual se incluyen fotos ilustrativas, que podrían no coincidir exactamente con la apariencia real del dispositivo.

El texto en alemán corresponde a la versión original. Los textos en otras lenguas son traducciones del original en alemán.

1. SEGURIDAD



¡ATENCIÓN! Lea todas las instrucciones e indicaciones de seguridad. La inobservancia de las advertencias e instrucciones al respecto puede provocar lesiones graves o incluso la muerte.

Conceptos como „aparato“ o „producto“ en las advertencias y descripciones de este manual se refieren a Set de pesas.

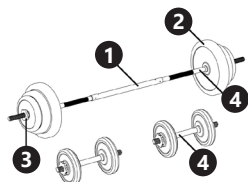
2. MANEJO SEGURO DEL APARATO

- Mantenga el aparato en perfecto estado de funcionamiento. Antes de cada trabajo, compruébelo en busca de daños generales o en piezas móviles (fractura de piezas y componentes u otras condiciones que puedan perjudicar el funcionamiento seguro de la máquina). En caso de daños, el aparato debe ser reparado antes de volver a ponerse en funcionamiento.
- Mantenga la unidad fuera del alcance de los niños.
- En caso de duda sobre si el producto funciona correctamente o si detectara daños, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente del fabricante.
- El producto solamente puede ser reparado por el fabricante. ¡No intente repararlo usted mismo!
- Antes de comenzar con los ejercicios consulte a un médico para asegurarse de que no tenga problemas de salud.
- Siempre haga ejercicios de calentamiento antes de usar el aparato.
- Si experimenta síntomas o molestias durante el entrenamiento, por ejemplo, dolor torácico, mareos, falta de aire, etc., detenga el entrenamiento inmediatamente y busque atención médica.

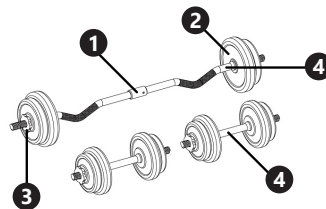
3. INSTRUCCIONES DE USO

El set de pesas ha sido concebido para el entrenamiento de distintas zonas musculares mediante la realización de ejercicios apropiados. El usuario es responsable de los daños derivados de un uso inadecuado del aparato.

3.1. DESCRIPCIÓN DEL APARATO GR-WS42



GR-WS30

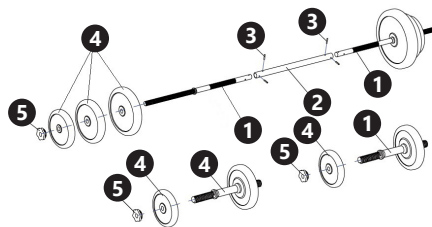


- Tubo conector
- Pesos
- Tuerca en estrella
- Mancuernas

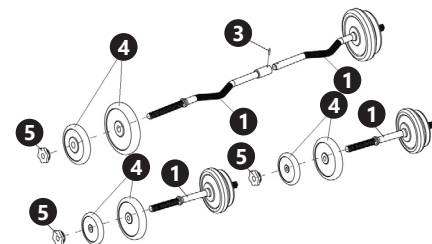
3.2 PREPARACIÓN PARA EL USO

Vista en despiece

GR-WS42



GR-WS30



N° de la pieza	Descripción
1	Mancuernas
2	Tubo conector
3	Pasador
4	Pesos
5	Tuerca en estrella

3.3 LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

- Para limpiar la superficie, utilice solo productos que no contengan sustancias corrosivas.
- Guarde el aparato en un lugar seco, fresco y protegido de la humedad y la radiación solar directa.
- Por favor, utilice un paño suave para la limpieza.

UNSER HAUPTZIEL IST DIE ZUFRIEDENHEIT UNSERER KUNDEN!
BEI FRAGEN KONTAKTIEREN SIE UNS BITTE UNTER:

OUR CUSTOMERS' SATISFACTION IS OUR MAIN GOAL!
PLEASE CONTACT US WITH QUESTIONS AT:

NASZYM GŁÓWNYM CELEM JEST SATYSFAKCJA KLIENTÓW
W PRZYPADKU PYTAŃ PROSIMY O KONTAKT Z PRZEDSTAWICIELEM
W DANYM KRAJU:

NOTRE BUT PREMIER EST VOTRE SATISFACTION!
POUR TOUTE QUESTION, CONTACTEZ NOUS SUR:

NUESTRO OBJETIVO PRINCIPAL ES LA SATISFACCIÓN DE NUESTROS CLIENTES!
SI TIENE PREGUNTAS, POR FAVOR PÓNGANSE EN CONTACTO CON NOSTROS EN:

I NOSTRO PRINCIPALE OBIETTIVO È LA SODDISFAZIONE DEI NOSTRI CLIENTI!
PER EVENTUALI DOMANDE PER FAVORE, CI CONTATTINO SOTTO:

NAŠÍM HLAVNÍM CÍLEM JE SPOKOJENOST NAŠICH ZÁKAZNÍKŮ! V PŘÍPADĚ OTÁZEK
NÁS PROŠÍM KONTAKTUJTE NA:

CONTACT

expondo Polska sp. z o.o. sp. k.

ul. Nowy Kisielin – Innowacyjna 7
66-002 Zielona Góra | Poland, EU

e-mail: info@expondo.de