

# ADJUSTABLE DUMBBELL

EN

## User manual

BXMANC11

### Technical information

Dimensions: 44,5 × 8,8 mm

Housing material: Zinc alloy with ABS+PC

Strap material: Silicone

Charger: Magnetic charging base

Display: 1.28" round multi-touch 240 x 240

Battery life: Up to 7 days (normal use)

Bluetooth Notifications: Instagram, YouTube, Messenger, Gmail, Snapchat, Facebook, Twitter, WhatsApp, Pinterest, LinkedIn, etc.

Heart rate, blood oxygen and blood pressure monitor

Movement reminder function

Pedometer: Steps, kilometres and calorie consumption

Sleep monitor function

Anti-lost function for smartphone

Night mode: Do not disturb

Multisport modes: Walking, running, cycling, yoga, climbing, basketball, etc.

Other functions: Alarm, music control, remote photo capture, weather query, etc.

Connectivity: Bluetooth 5.0 BLE

Battery: Lithium-ion polymer 160 mAh

Languages: English, Spanish, Dutch, German, Italian, French, Portuguese (Portugal), Polish, Czech, etc.

Compatibility: Android 4.4 / iOS 8.0 onwards

Water resistance: IP67

App: GloryFit

Colour: Black

### Box content

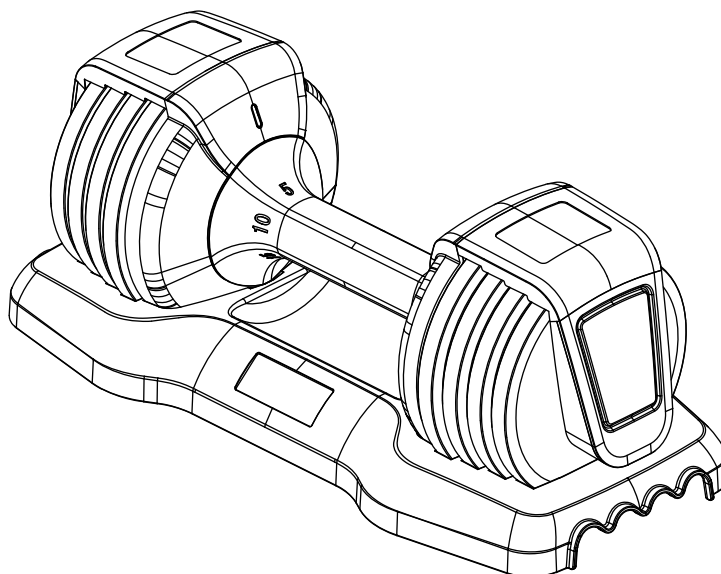
1 x Handle

1 x Dumbbell tray

1 x Counterweight

1 x User manual

### Diagram

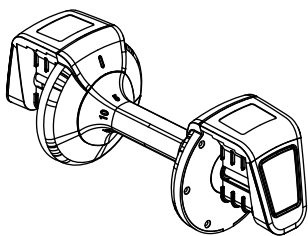


## Safety Instructions

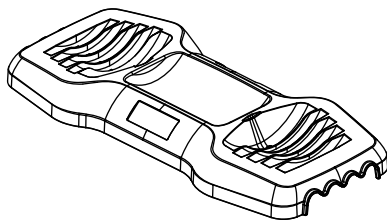
**NOTICE:** To prevent accidents, please read the following important precautions before using the adjustable dumbbells. Any personal injury or product damage caused by the use of the product is the responsibility of the individual. Please be sure to read all of the information below and save this user guide for future use.

1. Use the adjustable dumbbell step by step to avoid unnecessary damage.
2. To avoid muscle injury, the number of exercises should be controlled within a reasonable range.
3. If the equipment is worn, loose bolts, rusted or has other problems, it should be repaired or replaced in a timely manner to ensure that all parts are always in good condition.
4. Please keep pets and children away from the product. Minimum age for use is 15 years.
5. If you experience nausea, shortness of breath, dizziness, headache, chest tightness or any discomfort, please stop exercising.
6. Before exercising, please consult with your physician about the frequency, duration and intensity of exercise that is appropriate for your specific condition and age range.
7. When removing the dumbbell or grip from the dumbbell tray, please do not press the safety lock or turn the weight selector.
8. When selecting the weight setting, the dumbbell group can only be lifted when the position "beep" is heard and the grip is parallel to the corresponding weight indication mark.

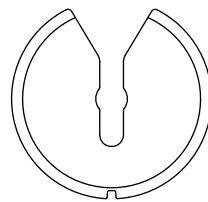
## Product components



Handle



Dumbbell tray

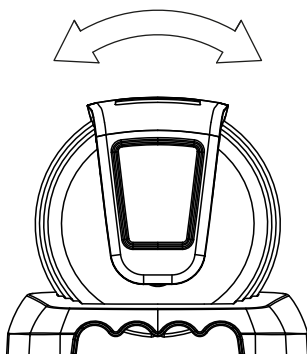


Counterweight

## Instructions for use

1. Select the required weight

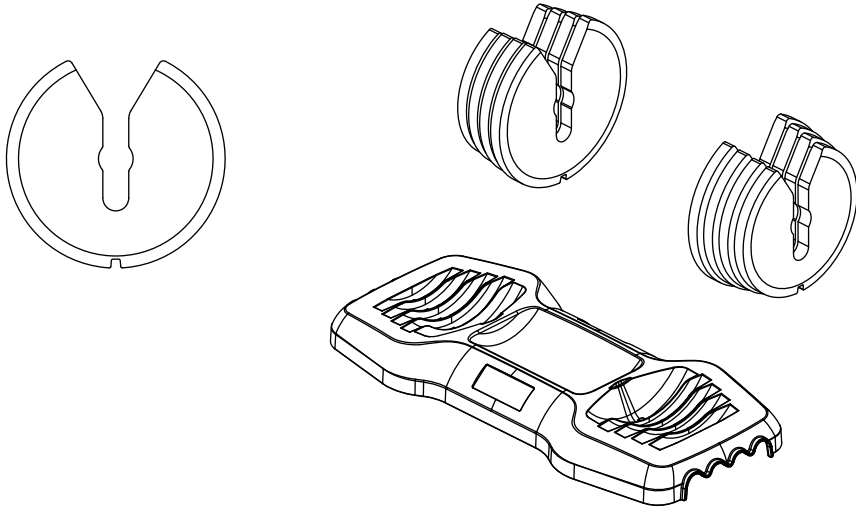
Keep the safety lock locked and adjust the weight by rotating the grip to choose the ideal weight for your personal training.



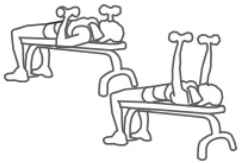
## 2. Place the counterweight

The slotted part of the counterweight piece should face the centre of the dumbbell (as shown in the picture).

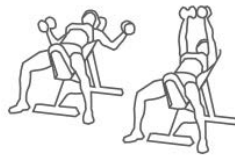
The counterweight pieces are evenly distributed on both sides of the dumbbell.



## Operation diagram



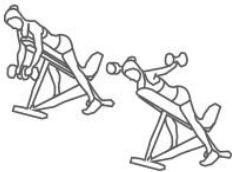
Dumbbell bench press



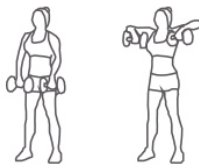
Incline dumbbell fly



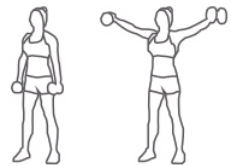
One-arm dumbbell fly



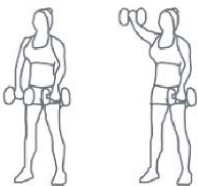
Reverse dumbbell fly



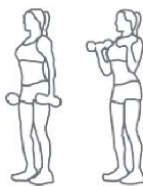
Standing dumbbell row



Dumbbell lateral raise



Front dumbbell raise



Standing dumbbell curl



Seated dumbbell press

## Training advice

Choose the intensity of your workout depending on the difficulty of the workout, the training time... For more information, please visit the professional exercise instruction manual, the book or consult a personal trainer for proper posture, skills and ways to exercise.

## Maintenance recommendations

- Clean the product regularly with a dry cloth.
- Avoid any breakage of the product. Do not place objects on it.
- Do not wet or immerse the product. Always keep the product in a dry place away from moisture.
- When not in use, store the product in a clean, dry place away from moisture and dirt.
- Avoid knocks and falls that could damage the product.
- Do not use the product for any purpose other than that for which it was designed.
- Recycle the product in accordance with local environmental rules and regulations.

## Safety information

Before initial use, read the following instructions carefully:

- Keep the product away from a source of heat (fire) and moisture (water and other liquids).
- Do not use the product if it is damaged.
- Do not leave the product in contact with flammable materials.
- Do not dispose of the product in a fire.
- Keep the product out of the reach of children.
- Do not use the product if there are visible defects.
- Do not open, pierce or strike the product. This may cause damage.
- Do not use the product with incompatible objects.
- Do not disassemble or modify the product. These actions invalidate the warranty.

## Legal Notice

Atlantis Internacional, S.L. hereby declares that this product complies with the essential requirements. The functions and features described in this manual are based on tests carried out by Atlantis Internacional S.L. The user is responsible for examining and verifying the product when purchasing it. Atlantis Internacional S.L. declines all responsibility for any personal, material, economic damage, as well as any damage to your device, due to misuse, abuse or improper installation of the product.

## CE Declaration of Conformity



We hereby declare that the product (s) listed below satisfies the provision for CE-marking according to the following European directive(s):

**EN 62479:2010**  
**EN 50663:2017**

**EN 62368-1:2014+A11:2017**

**ETSI EN 301 489-1 V2.2.3**  
**ETSI EN 301 489-17 V3.2.4**

**ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)**

**Article:** BXMANC11  
**EAN:** 8427542128757

**Manufacturer:**  
ATLANTIS INTERNACIONAL, S.L.

**Address:**  
Carrer del Crom, 53, 08907 L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona (Spain)

**Place and date of the declaration:**  
L'Hospitalet de Llobregat, October 1, 2022

ATLANTIS Internacional, S.L.  
C/ Crom, 53  
Tfno. 93 37 07 00 - Fax 93 37 04 06  
08907 L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona)  
www.atlantisinter.com

**Nico Broder**  
**General Manager**

# MANCUERNA AJUSTABLE

ES

## Manual de usuario

BXMANC11

### Especificaciones técnicas

Dimensiones: 44,5 × 8,8 mm

Material de la carcasa: Aleación de zinc con ABS+PC

Material de la correa: Silicona

Cargador: Base de carga magnética

Pantalla: 1,28" redonda multitáctil de 240 x 240

Duración de la batería: Hasta 7 días (uso normal)

Notificaciones por Bluetooth: Instagram, YouTube, Messenger, Gmail, Snapchat, Facebook, Twitter, WhatsApp, Pinterest, LinkedIn, etc.

Monitor de frecuencia cardíaca, oxígeno en sangre y presión arterial

Función de recordatorio de movimiento

Podómetro: Pasos, kilómetros y consumo de calorías

Función de monitorización del sueño

Función antipérdida para el smartphone

Modo nocturno: No molestar

Modos multideporte: Caminar, correr, ciclismo, yoga, escalada, baloncesto, etc.

Otras funciones: Alarma, control de música, captura de fotos a distancia, consulta del tiempo, etc.

Conectividad: Bluetooth 5.0 BLE

Batería: Polímero de iones de litio de 160 mAh

Idiomas: Inglés, español, holandés, alemán, italiano, francés, portugués (Portugal), polaco, checo, etc.

Compatibilidad: Android 4.4 / iOS 8.0 en adelante

Resistencia al agua: IP67

Aplicación: GloryFit

Color: Negro

### Contenido

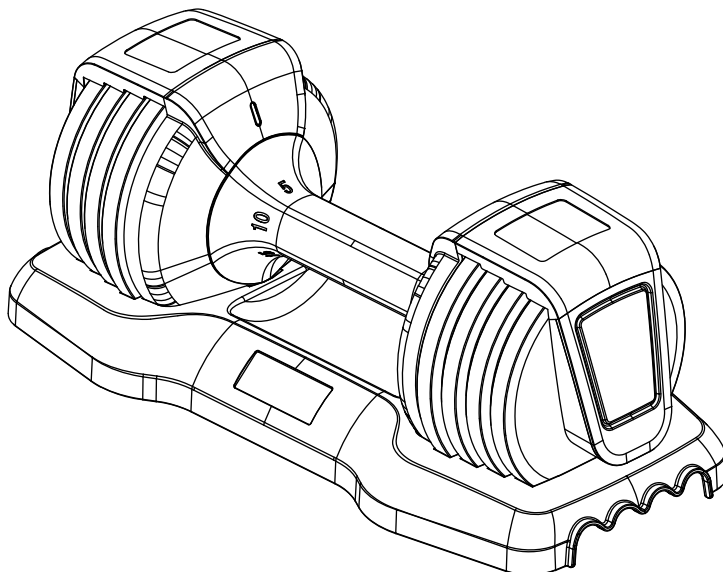
1 x Agarre

1 x Bandeja de la mancuerna

1 x Contrapeso

1 x Manual de usuario

### Diagrama

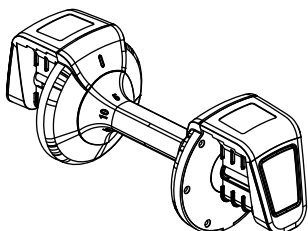


## Instrucciones de seguridad

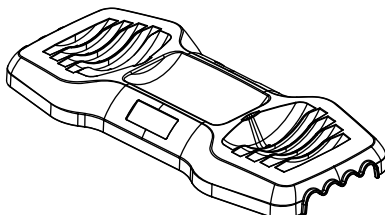
**AVISO:** Para prevenir accidentes, por favor, lee las siguientes precauciones importantes antes de utilizar las mancuernas ajustables. Cualquier lesión personal o daño en el producto provocado por el uso del producto es responsabilidad de cada persona. Por favor, asegúrate de leer toda la información recogida a continuación y guarda esta guía de uso para futuros usos.

1. Utiliza la mancuerna ajustable paso a paso para evitar daños innecesarios.
2. Para evitar lesiones musculares, el número de ejercicios debe ser controlado en un ámbito razonable.
3. Si el equipo está desgastado, con tornillos sueltos, oxidado o presenta otros problemas, debe ser reparado o reemplazado a tiempo para garantizar que todas las partes se encuentran siempre en buenas condiciones.
4. Por favor, mantén a mascotas y niños alejados del producto. La edad mínima para su uso es de 15 años.
5. Si tienes náuseas, dificultad para respirar, mareos, dolor de cabeza, opresión en el pecho o cualquier molestia, por favor, detén el ejercicio.
6. Antes de hacer ejercicio, por favor, consulta con tu médico sobre la frecuencia, duración e intensidad del ejercicio que es adecuado para tu condición y rango de edad específico.
7. Cuando saques la mancuerna o el agarre de la bandeja de la mancuerna, por favor, no pulses el cierre de seguridad ni gires el selector de peso.
8. Al seleccionar el ajuste del peso, el grupo de mancuernas solo puede levantarse cuando se escucha el "sonido" de posición y el agarre esté paralelo a la marca de indicación del peso correspondiente.

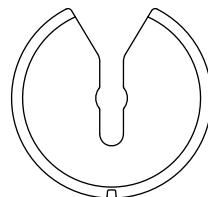
## Componentes del producto



Agarre



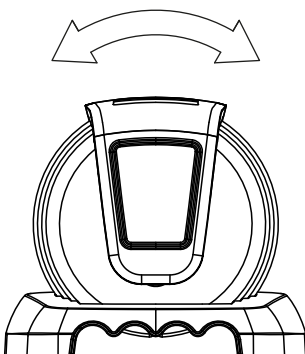
Bandeja de la mancuerna



Contrapeso

## Instrucciones de uso

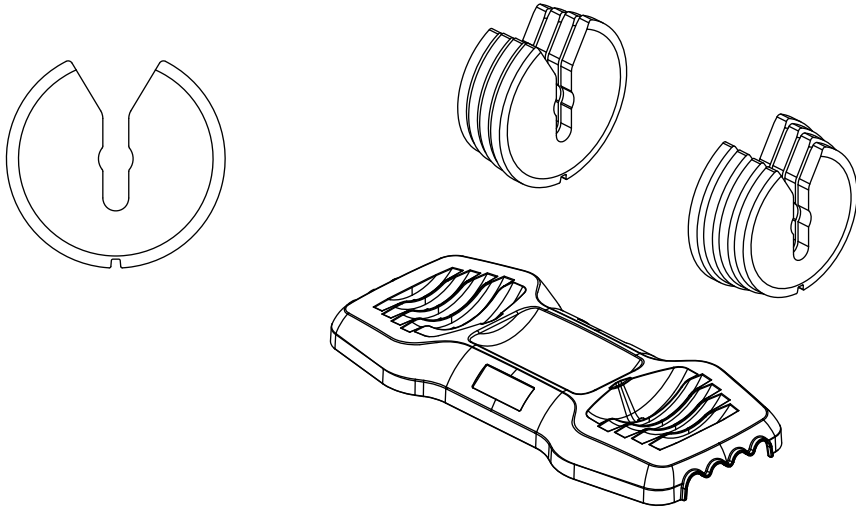
1. Selecciona el peso requerido. Mantén el cierre de seguridad bloqueado y ajusta el peso girando el agarre para elegir el peso ideal en tu entrenamiento personal.



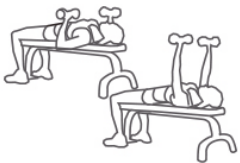
2. Coloca el contrapeso

La parte con ranura de la pieza de contrapeso debe mirar hacia el centro de la mancuerna (tal como se muestra en la imagen).

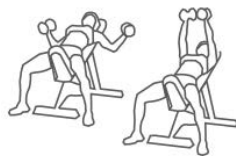
Las piezas de contrapeso se distribuyen uniformemente a ambos lados de la mancuerna.



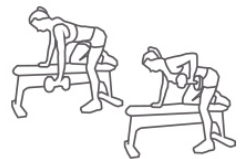
Modos de uso



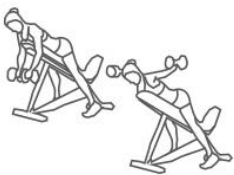
Press banca con mancuernas



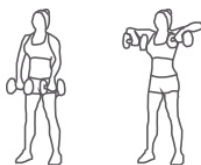
Pájaro con mancuernas oblicuo



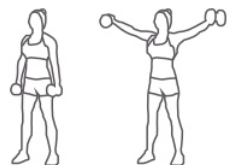
Remo unilateral con mancuernas



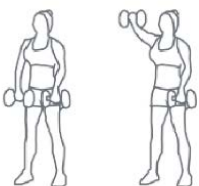
Pájaro con mancuerna inverso



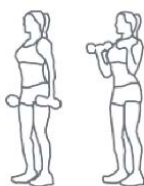
Press con mancuernas de pie



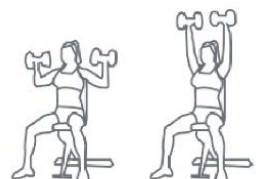
Elevación lateral



Elevación frontal de mancuernas



Curl con mancuernas de pie



Press con mancuernas sentado



## Consejos de entrenamiento

Elige la intensidad de tu entrenamiento en función de la dificultad del entrenamiento, el tiempo de entrenamiento... Para más información, por favor, visita el manual de instrucciones de ejercicio profesional, el libro o consulta con un entrenador personal la postura adecuada, las habilidades y formas de ejercitarse.

## Recomendaciones de mantenimiento

- Limpia regularmente el producto con un paño seco.
- Evita roturas en el producto. No le coloque objetos encima.
- No mojes, ni sumerjas el producto. Mantén el producto siempre en un lugar seco y lejos de la humedad.
- Cuando no utilices el producto, guárdalo en un lugar limpio y seco, lejos de la humedad y de la suciedad.
- Evita golpes y caídas que puedan dañar el producto.
- No utilices el producto para otro uso del para que fue diseñado.
- Recicla el producto de acuerdo con las normas y regulaciones ambientales locales.

## Información de seguridad

Antes de su uso inicial lee las siguientes instrucciones atentamente:

- Mantén el producto alejado de una fuente de calor (fuego) y de humedad (agua y otros líquidos).
- No utilices el producto si está dañado.
- No dejes el producto en contacto con materiales inflamables.
- No tires el producto al fuego.
- Mantén el producto fuera del alcance de los niños.
- No uses el producto si aprecia defectos visibles.
- No abras, ni perfores, ni des golpes al producto. Podría causar daños.
- No uses el producto con objetos incompatibles.
- No desmontes ni modifiques el producto. Estas acciones invalidan la garantía.

## Nota Legal

Por medio de la presente Atlantis Internacional, S.L, declara que este producto cumple con los requisitos esenciales. Las funciones y características descritas en este manual se basan en pruebas realizadas por Atlantis Internacional S.L. El usuario es responsable de examinar y verificar el producto al adquirirlo. Atlantis Internacional S.L. declina toda responsabilidad por cualquier daño personal, material, económico, así como cualquier daño en su dispositivo, debido a un mal uso, abuso o instalación inapropiada del producto.

## Declaración de Conformidad CE



Certificamos que el producto descrito a continuación es conforme con el mercado CE y la directiva RED, de acuerdo con las siguientes normas europeas:

**EN 62479:2010**  
**EN 50663:2017**

**EN 62368-1:2014+A11:2017**

**ETSI EN 301 489-1 V2.2.3**  
**ETSI EN 301 489-17 V3.2.4**

**ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)**

**Artículo:** BXMANC11  
**EAN:** 8427542128757

**Fabricante:**

ATLANTIS INTERNACIONAL, S.L.

**Dirección:**

Carrer del Crom, 53, 08907 L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona (Spain)

**Lugar y fecha de declaración:**

L'Hospitalet de Llobregat, 1 de Octubre 2022

ATLANTIS Internacional, S.L.  
C/ Crom, 53  
Tfno. 93 37 07 17 x 21 27 04 04 04  
08907 L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona)  
www.atlantisgroup.com

**Nico Broder**  
**General Manager**

# HALTÈRE RÉGLABLE

FR

## Manuel utilisateur

BXMANC11

### Informations techniques

Dimensions: 44,5 × 8,8 mm

Matériau du boîtier: Alliage de zinc avec ABS+PC

Matériau du bracelet: Silicone

Chargeur: Base de charge magnétique

Écran: 1,28", rond, tactile multipoint 240 x 240

Durée de vie de la charge: Jusqu' 7 jours (en usage normal)

Notifications Bluetooth: Instagram, YouTube, Messenger, Gmail, Snapchat, Facebook, Twitter, WhatsApp, Pinterest, LinkedIn, etc.

Moniteur de fréquence cardiaque, d'oxygène sanguin et de pression artérielle

Fonction de rappel de mouvement

Podomètre: Nombre de pas, kilomètres et calories brûlées

Fonction moniteur de sommeil

Fonction anti-perte pour smartphone

Mode nuit: Ne pas déranger

Modes multisport: Marche, course, vélo, yoga, escalade, basket-ball, etc.

Autres fonctions: Alarme, contrôle de la musique, capture de photos à distance, requête météo, etc.

Connectivité: Bluetooth 5.0 BLE

Batterie: Lithium ion - polymère, 160 mAh

Langues: Anglais, espagnol, néerlandais, allemand, italien, français, portugais (Portugal), polonais, tchèque, etc.

Compatibilité: Android 4.4 / iOS 8.0 ou supérieur

Étanchéité: IP67

Appli: GloryFit

Couleur: Noir

### Contenu de l'emballage

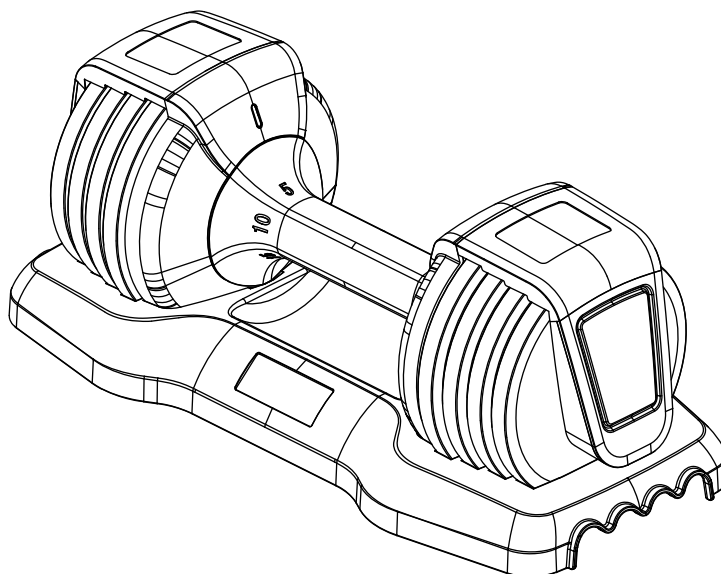
1 x Poignée

1 x Plateau d'haltères

1 x Contrepoids

1 x Manuel utilisateur

### Schéma

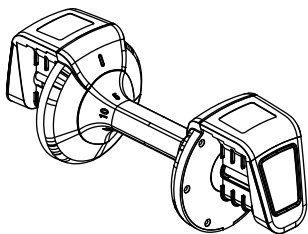


## Instructions d'utilisation

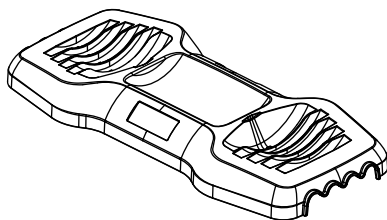
AVIS: Pour éviter les accidents, veuillez lire les précautions importantes suivantes avant d'utiliser les haltères réglables. Toute blessure corporelle ou tout dommage causé par l'utilisation du produit relève de la responsabilité de l'individu. Veuillez à lire toutes les informations ci-dessous et conservez ce guide d'utilisation pour une utilisation ultérieure.

1. Utilisez l'haltère réglable étape par étape pour éviter tout dommage inutile.
2. Pour éviter les lésions musculaires, le nombre d'exercices doit être contrôlé dans une fourchette raisonnable.
3. Si l'équipement est usé, que des boulons sont desserrés, qu'il est rouillé ou qu'il présente d'autres problèmes, il doit être réparé ou remplacé en temps utile afin que toutes les pièces soient toujours en bon état.
4. Veuillez tenir les animaux domestiques et les enfants à l'écart du produit. L'âge minimum d'utilisation est de 15 ans.
5. Si vous ressentez des nausées, un essoufflement, des vertiges, des maux de tête, une oppression thoracique ou tout autre malaise, veuillez arrêter l'exercice.
6. Avant de faire de l'exercice, veuillez consulter votre médecin pour connaître la fréquence, la durée et l'intensité de l'exercice qui conviennent à votre état spécifique et à votre tranche d'âge.
7. Lorsque vous retirez l'haltère ou la poignée du plateau d'haltères, veuillez ne pas appuyer sur le verrou de sécurité ni tourner le sélecteur de poids.
8. Lorsque vous sélectionnez le réglage du poids, le groupe d'haltères ne peut être soulevé que lorsque le "bip" de position se fait entendre et que la poignée est parallèle au repère d'indication du poids correspondant.

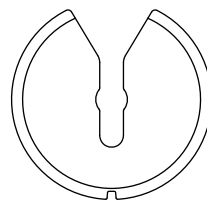
## Composants du produit



Poignée



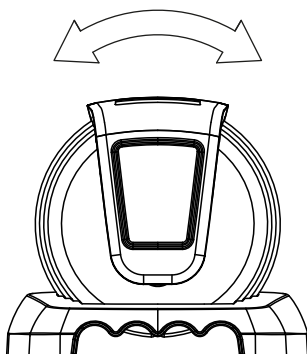
Plateau d'haltères



Contrepoids

## Instructions d'utilisation

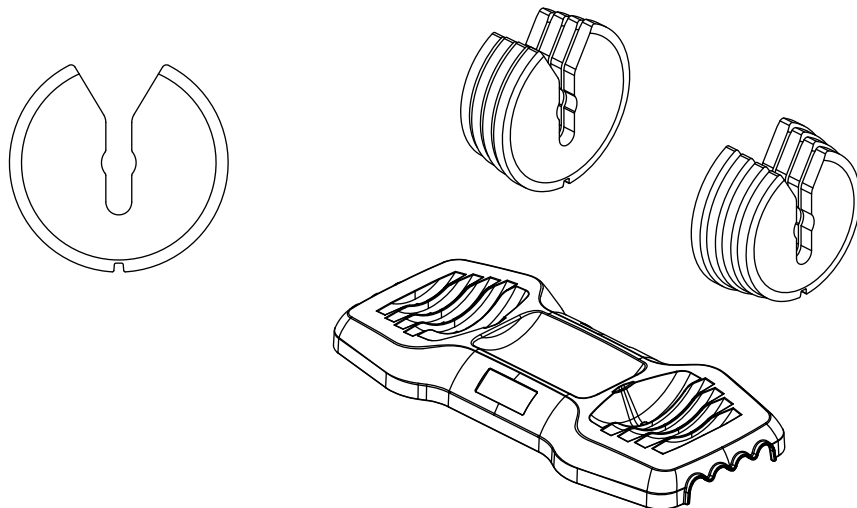
1. Sélectionnez le poids requis  
Maintenez le verrou de sécurité verrouillé et ajustez le poids en faisant tourner la poignée pour choisir le poids idéal pour votre entraînement personnel.



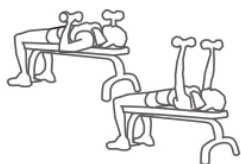
## 2. Placez le contrepoids

La partie fendue de la pièce de contrepoids doit être orientée vers le centre de l'haltère (comme indiqué sur l'image).

Les pièces de contrepoids sont réparties uniformément des deux côtés de l'haltère.



## Schéma d'opération



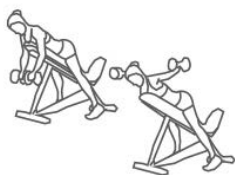
Presse à banc avec haltères



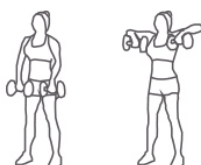
Développé d'haltères inclin



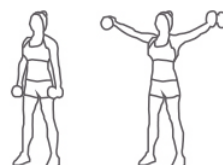
Voltige avec haltères à un bras



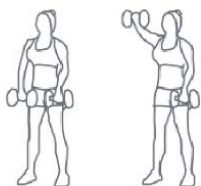
Flexion inversée des haltères



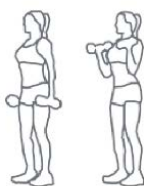
Rangée d'haltères debout



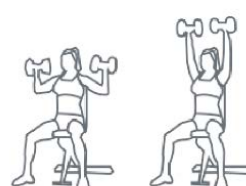
Levée latérale d'haltères



Levée d'haltères avant



Curl debout avec haltères



Presse haltère assise

## Conseils d'entraînement

Choisissez l'intensité de votre entraînement en fonction de la difficulté de l'exercice, de la durée de l'entraînement... Pour plus d'informations, consultez le manuel d'instructions d'exercices professionnels, le livre ou consultez un entraîneur personnel pour connaître la posture, les compétences et les méthodes d'exercice appropriées.

## Recommandations d'entretien

- Nettoyez régulièrement le produit avec un chiffon sec.
- Évitez de casser le produit. Ne posez pas d'objets sur le produit.
- Ne pas mouiller ou immerger le produit. Conservez toujours le produit dans un endroit sec et à l'abri de l'humidité.
- Lorsque vous n'utilisez pas le produit, rangez-le dans un endroit propre et sec, à l'abri de l'humidité et de la saleté.
- Évitez les chocs et les chutes qui pourraient endommager le produit.
- N'utilisez pas le produit à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
- Recyclez le produit conformément aux règles et réglementations environnementales locales.

## Informations de sécurité

Avant la première utilisation, lisez attentivement les instructions suivantes :

- Conservez le produit à l'écart d'une source de chaleur (feu) et d'humidité (eau et autres liquides).
- N'utilisez pas le produit s'il est endommagé.
- Ne laissez pas le produit en contact avec des matériaux inflammables.
- Ne jetez pas le produit dans un feu.
- Gardez le produit hors de portée des enfants.
- N'utilisez pas le produit s'il présente des défauts visibles.
- Ne pas ouvrir, percer ou frapper le produit. Cela pourrait l'endommager.
- N'utilisez pas le produit avec des objets incompatibles.
- Ne pas démonter ou modifier le produit. Ces actions annulent la garantie.

## Mentions légales

Atlantis Internacional, S.L. hereby declares that this product complies with the essential requirements. The functions and features described in this manual are based on tests carried out by Atlantis Internacional S.L. The user is responsible for examining and verifying the product when purchasing it. Atlantis Internacional S.L. declines all responsibility for any personal, material, economic damage, as well as any damage to your device, due to misuse, abuse or improper installation of the product.

## Déclaration de conformité CE



Nous certifions que le produit décrit ci-dessous est conforme au marquage CE et à la directive RED, conformément aux normes européennes suivantes:

EN 62479:2010

EN 50663:2017

EN 62368-1:2014+A11:2017

ETSI EN 301 489-1 V2.2.3

ETSI EN 301 489-17 V3.2.4

ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

**Article:** BXMANC11

**EAN:** 8427542128757

**Fabricant :**

ATLANTIS INTERNACIONAL, S.L.

**Adresse :**

Carrer del Crom, 53, 08907 L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona (Spain)

**Lieu et date de la déclaration:**

L'Hospitalet de Llobregat, 1 octobre 2022

ATLANTIS Internacional, S.L.  
C/ Crom, 53  
Tfno. 93 37 07 41 / Fax 93 37 04 06  
08907 L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona)  
Nº de registro: 10804200

**Nico Broder**  
General Manager

# VERSTELLBARE KURZHANTEL

DE

## Bedienungsanleitung

BXMANC11

### Technische Informationen

Abmessungen: 44,5 × 8,8 mm

Material des Gehäuses: Zinklegierung mit ABS+PC

Material des Armbands: Silikon

Ladegerät: Magnetische Ladestation

Display: 1,28" rund Multitouch 240 x 240

Lebensdauer der Batterie: Bis zu 7 Tage (bei normalem Gebrauch)

Bluetooth-Benachrichtigungen: Instagram, YouTube, Messenger, Gmail, Snapchat, Facebook, Twitter, WhatsApp, Pinterest, LinkedIn etc.

Monitor für Herzfrequenz, Blutsauerstoff und Blutdruck

Erinnerungsfunktion für Bewegungen

Schrittzähler: Schritte, Kilometer und Kalorienverbrauch

Schlafüberwachungsfunktion

Anti-Verloren-Funktion für Smartphone

Nachtmodus: Bitte nicht stören

Multisport-Modi: Gehen, Laufen, Radfahren, Yoga, Klettern, Basketball etc.

Weitere Funktionen: Wecker, Musiksteuerung, Fernauslösung von Fotos, Wetterabfrage etc.

Konnektivität: Bluetooth 5.0 BLE

Akku: Lithium-Ionen-Polymer 160 mAh

Sprachen: Englisch, Spanisch, Niederländisch, Deutsch, Italienisch, Französisch, Portugiesisch (Portugal), Polnisch, Tschechisch usw.

Kompatibilität: Android 4.4/iOS 8.0 und höher

Wasserdicht: IP67

App: GloryFit

Farbe: Schwarz

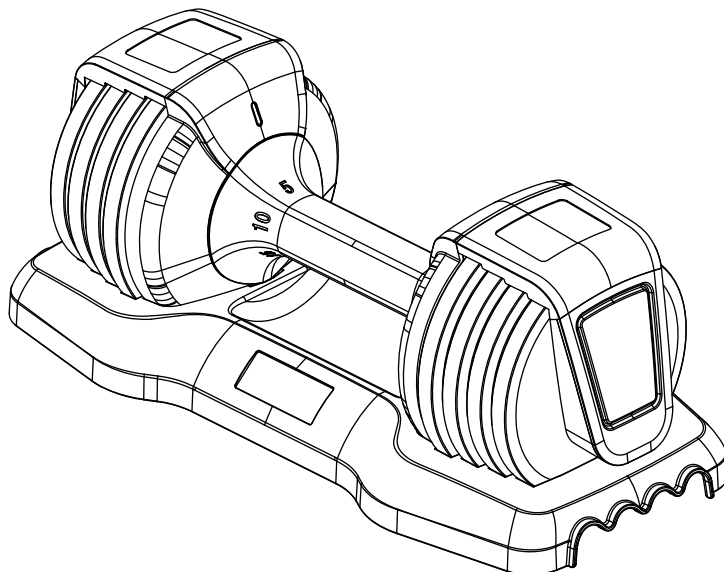
### Inhalt der Schachtel

1 x GLOBE Smartwatch

1 x magnetisches Ladegerät

1 x Bedienungsanleitung

### Diagramm



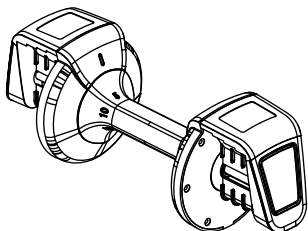


## Sicherheitshinweise

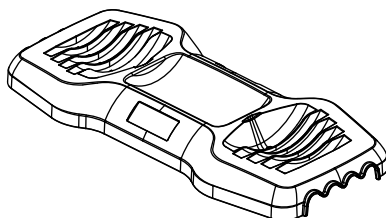
HINWEIS: Um Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte die folgenden wichtigen Sicherheitshinweise, bevor Sie die verstellbaren Hanteln verwenden. Für Verletzungen oder Produktschäden, die durch die Verwendung des Produkts verursacht werden, ist der Benutzer selbst verantwortlich. Bitte lesen Sie alle nachstehenden Informationen sorgfältig durch und bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für den späteren Gebrauch auf.

1. Verwenden Sie die verstellbare Hantel Schritt für Schritt, um unnötige Schäden zu vermeiden.
2. Um Muskelverletzungen zu vermeiden, sollte die Anzahl der Übungen in einem vernünftigen Rahmen gehalten werden.
3. Wenn das Gerät abgenutzt ist, Schrauben locker sind, es verrostet ist oder andere Probleme aufweist, sollte es rechtzeitig repariert oder ersetzt werden, um sicherzustellen, dass alle Teile immer in gutem Zustand sind.
4. Bitte halten Sie Haustiere und Kinder von dem Produkt fern. Das Mindestalter für die Benutzung beträgt 15 Jahre.
5. Wenn Sie Übelkeit, Kurzatmigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, Engegefühl in der Brust oder andere Beschwerden verspüren, beenden Sie bitte das Training.
6. Bitte sprechen Sie vor dem Training mit Ihrem Arzt über die Häufigkeit, Dauer und Intensität des Trainings, die für Ihren speziellen Zustand und Ihr Alter angemessen sind.
7. Wenn Sie die Hantel oder den Griff aus der Hantelablage nehmen, drücken Sie bitte nicht die Sicherheitssperre und drehen Sie nicht am Gewichtsregler.
8. Bei der Auswahl der Gewichtseinstellung kann die Hantelgruppe erst dann angehoben werden, wenn das Positionssignal ertönt und der Griff parallel zur entsprechenden Gewichtsmarkierung steht.

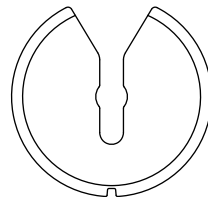
## Produktbestandteile



Handgriff



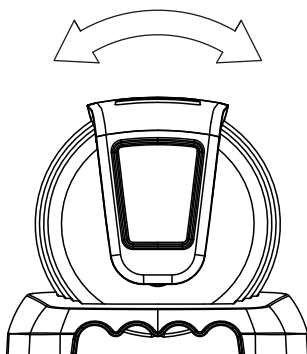
Hantelablage



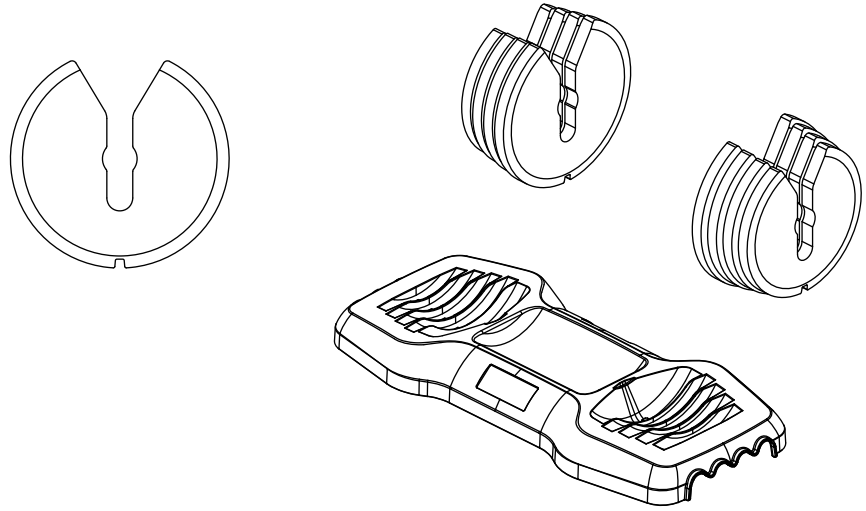
Gegengewicht

## Anweisungen für den Gebrauch

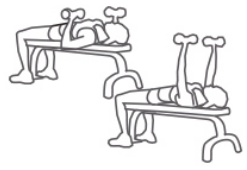
1. Wählen Sie das gewünschte Gewicht  
Halten Sie den Sicherheitsverschluss geschlossen und stellen Sie das Gewicht durch Drehen des Griffs ein, um das ideale Gewicht für Ihr persönliches Training zu wählen.



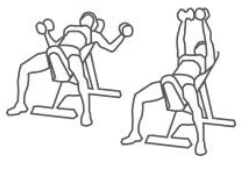
2. Platzieren Sie das Gegengewicht  
Der geschlitzte Teil des Gegengewichtsstücks sollte zur Mitte der Hantel zeigen (wie in der Abbildung gezeigt).  
Die Gegengewichtsstücke sind gleichmäßig auf beiden Seiten der Hantel verteilt.



### Funktionsschema



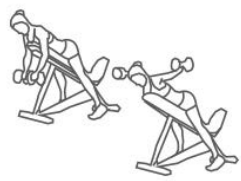
Bankdrücken mit Kurzhanteln



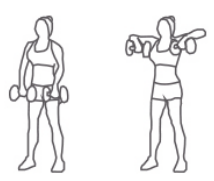
Schräge Hantelfliege



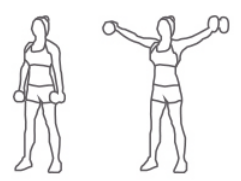
Einarmige Hantelfliege



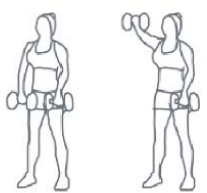
Umgekehrte Hantelfliege



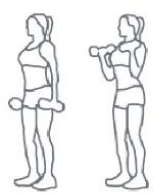
Kurzhantelrudern im Stehen



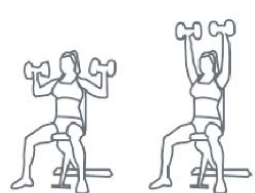
Kurzhantel seitlich heben



Kurzhantelheben vorne



Kurzhantelcurl im Stehen



Kurzhantelpresse im Sitzen

## Trainingstipps

Wählen Sie die Intensität Ihres Trainings in Abhängigkeit von der Schwierigkeit des Trainings, der Trainingszeit... Weitere Informationen finden Sie in der professionellen Trainingsanleitung, im Buch oder bei einem Personal Trainer, der Sie über die richtige Körperhaltung, Fähigkeiten und Trainingsmethoden informiert.

## Empfehlungen zur Pflege

- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem trockenen Tuch.
- Vermeiden Sie jegliche Beschädigung des Geräts. Stellen Sie keine Gegenstände auf das Gerät.
- Machen Sie das Gerät nicht nass und tauchen Sie es nicht in Wasser. Bewahren Sie das Produkt stets an einem trockenen Ort auf, der vor Feuchtigkeit geschützt ist.
- Wenn Sie das Gerät nicht benutzen, bewahren Sie es an einem sauberen, trockenen und vor Feuchtigkeit und Schmutz geschützten Ort auf.
- Vermeiden Sie Stöße und Stürze, die das Gerät beschädigen könnten.
- Verwenden Sie das Produkt nicht für andere Zwecke als die, für die es entwickelt wurde.
- Recyceln Sie das Produkt in Übereinstimmung mit den örtlichen Umweltvorschriften.

## Sicherheitshinweise

Lesen Sie vor dem ersten Gebrauch die folgenden Anweisungen sorgfältig durch:

- Halten Sie das Produkt von Wärmequellen (Feuer) und Feuchtigkeit (Wasser und andere Flüssigkeiten) fern.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt ist.
- Lassen Sie das Produkt nicht in Kontakt mit brennbaren Materialien.
- Werfen Sie das Produkt nicht in ein Feuer.
- Bewahren Sie das Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es sichtbare Mängel aufweist.
- Öffnen Sie das Produkt nicht, stechen Sie nicht hinein und schlagen Sie nicht darauf. Dies kann zu Schäden führen.
- Verwenden Sie das Produkt nicht mit inkompatiblen Gegenständen.
- Nehmen Sie das Produkt nicht auseinander und verändern Sie es nicht. Diese Maßnahmen führen zum Erlöschen der Garantie.

## Rechtliche Hinweise

Atlantis Internacional, S.L. erklärt hiermit, dass dieses Produkt den wesentlichen Anforderungen entspricht. Die in diesem Handbuch beschriebenen Funktionen und Merkmale basieren auf von Atlantis Internacional S.L. durchgeführten Tests. Der Benutzer ist dafür verantwortlich, das Produkt beim Kauf zu prüfen und zu verifizieren. Atlantis International S.L. lehnt jede Verantwortung für persönliche, materielle und wirtschaftliche Schäden sowie für Schäden an Ihrem Gerät ab, die durch unsachgemäßen Gebrauch, Missbrauch oder unsachgemäße Installation des Produkts entstehen.

## CE-Konformitätserklärung



Wir bestätigen, dass das unten beschriebene Produkt der CE-Kennzeichnung und der RED-Richtlinie gemäß den folgenden europäischen Normen entspricht:

**EN 62479:2010**  
**EN 50663:2017**

**EN 62368-1:2014+A11:2017**

**ETSI EN 301 489-1 V2.2.3**  
**ETSI EN 301 489-17 V3.2.4**

**ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)**

**Artikel:** BXMANC11  
**EAN:** 8427542128757

**Hersteller:**

ATLANTIS INTERNACIONAL, S.L.

**Adresse:**

Carrer del Crom, 53, 08907 L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona (Spain)

**Ort und Datum der Erklärung:**

L'Hospitalet de Llobregat, 1. Oktober 2022

ATLANTIS Internacional, S.L.  
C/ Crom, 53  
Tfno. 93 37 07 41 / Fax 93 37 04 04  
08907 L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona)

**Nico Broder**  
**General Manager**

# MANUBRIO REGOLABILE

IT

## Manuale utente

BXMANC11

### Informazioni tecniche

Dimensioni: 44,5 × 8,8 mm

Materiali custodia: Lega di zinco con ABS+PC

Materiale cinturino: Silicone

Caricabatteria: Base di ricarica magnetica

Display: 1.28" rotondo multi-touch 240 x 240

Durata batteria: Fino a 7 giorni (utilizzo normale)

Notifiche Bluetooth: Instagram, YouTube, Messenger, Gmail, Snapchat, Facebook, Twitter, WhatsApp, Pinterest, LinkedIn, ecc.

Monitoraggio frequenza cardiaca, ossigeno nel sangue e pressione sanguigna

Funzione promemoria movimento

Contapassi: Passi, chilometri e consumo calorico

Funzione monitoraggio sonno

Funzione anti-smarrimento per smartphone

Modalità notte: Non disturbare

Modalità multisport: Camminata, corsa, bicicletta, yoga, arrampicata, basketball, ecc.

Altre funzioni: Sveglia, controllo musica, acquisizione foto da remoto, info meteo, ecc.

Connessione: Bluetooth 5.0 BLE

Batteria: Polimero agli ioni di litio 160 mAh

Lingue: Inglese, spagnolo, olandese, tedesco, italiano, francese, portoghese (Portogallo), polacco, ceco, ecc.

Compatibilità: Android 4.4 / iOS 8.0 e versioni superiori

Impermeabilità: IP67

App: GloryFit

Colore: Nero

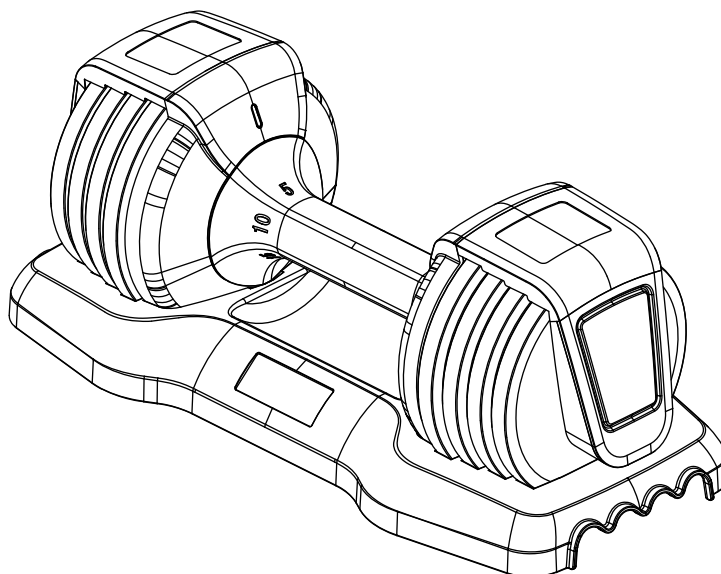
### Contenuto

1 x Smartwatch GLOBE

1 x Caricabatteria magnetico

1 x Manuale utente

### Diagramma

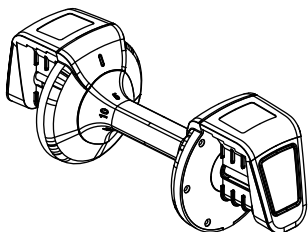


## Istruzioni di sicurezza

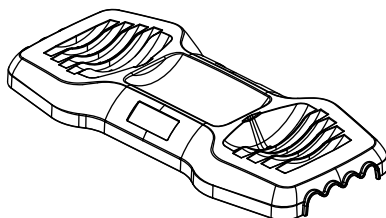
**AVVISO:** per evitare incidenti, leggere le seguenti importanti precauzioni prima di utilizzare i manubri regolabili. Eventuali lesioni personali o danni al prodotto causati dall'uso del prodotto stesso sono di responsabilità dell'individuo. Assicurarsi di leggere tutte le informazioni riportate di seguito e conservare questo manuale d'uso per un uso futuro.

1. Utilizzare il manubrio regolabile passo dopo passo per evitare danni inutili.
2. Per evitare lesioni muscolari, il numero di esercizi deve essere controllato entro un intervallo ragionevole.
3. Se l'attrezzatura è usurata, ha bulloni allentati, è arrugginita o presenta altri problemi, deve essere riparata o sostituita in modo tempestivo per garantire che tutte le parti siano sempre in buone condizioni.
4. Si prega di tenere animali domestici e bambini lontani dal prodotto. L'età minima per l'utilizzo è di 15 anni.
5. In caso di nausea, respiro affannoso, vertigini, mal di testa, oppressione toracica o altri disturbi, interrompere l'esercizio.
6. Prima di fare esercizio fisico, consultare il proprio medico in merito alla frequenza, alla durata e all'intensità dell'esercizio fisico appropriato per la propria condizione specifica e per la propria fascia d'età.
7. Quando si rimuove il manubrio o l'impugnatura dal vassoio dei manubri, non premere il blocco di sicurezza né girare il selettore dei pesi.
8. Quando si seleziona l'impostazione del peso, il gruppo di manubri può essere sollevato solo quando si sente il "bip" di posizione e l'impugnatura è parallela al segno di indicazione del peso corrispondente.

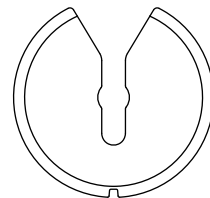
## Componenti del prodotto



Handle



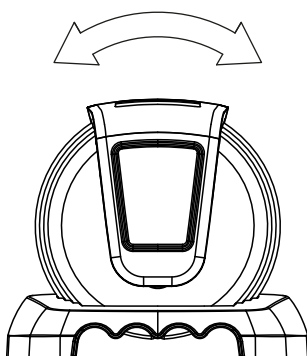
Dumbbell tray



Counterweight

## Istruzioni per l'uso

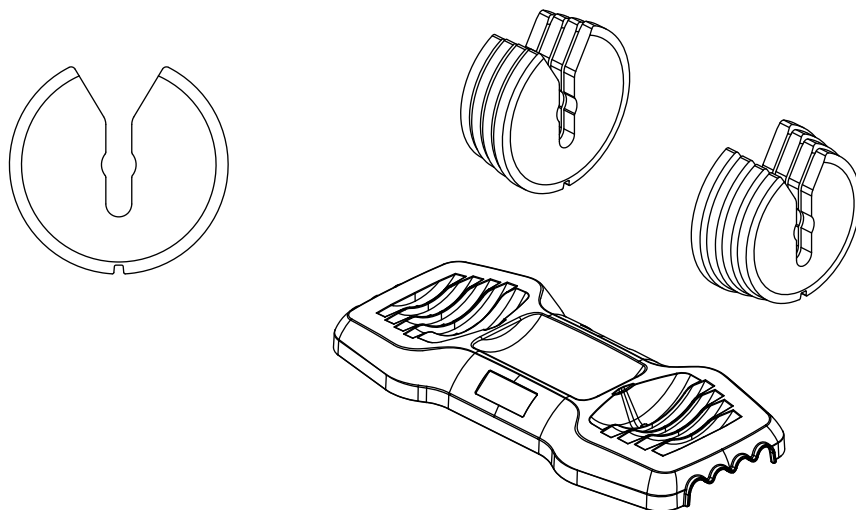
1. Selezionare il peso desiderato  
Tenere bloccato il blocco di sicurezza e regolare il peso ruotando l'impugnatura per scegliere il peso ideale per l'allenamento personale.



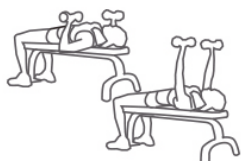
## 2. Posizionare il contrappeso

La parte scanalata del contrappeso deve essere rivolta verso il centro del manubrio (come mostrato nella figura).

I pezzi del contrappeso sono distribuiti uniformemente su entrambi i lati del manubrio.



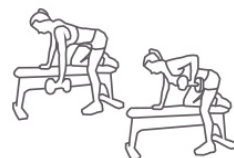
## Diagramma di funzionamento



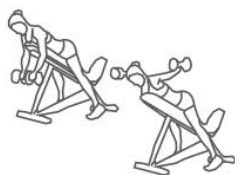
Panca con manubri



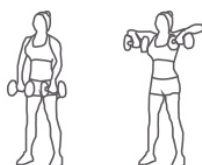
Moschette con manubri inclinati



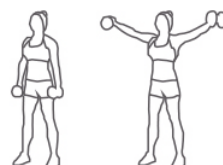
Mosche con manubrio a un braccio



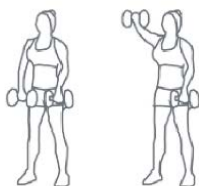
Mosche inverse con manubri



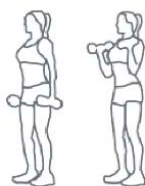
Voga con manubri in piedi



Alzate laterali con manubri



Alzate anteriori con manubri



Curl con manubri in piedi



Pressa per manubri da seduti

## Consigli per l'allenamento

Scegliere l'intensità dell'allenamento in base alla difficoltà dell'esercizio, al tempo di allenamento... Per ulteriori informazioni, consultare il manuale di istruzioni per l'allenamento professionale, il libro o consultare un personal trainer per conoscere la postura, le abilità e le modalità di allenamento corrette.

## Raccomandazioni per la manutenzione

- Pulire regolarmente il prodotto con un panno asciutto.
- Evitare di rompere il prodotto. Non appoggiare oggetti su di esso.
- Non bagnare o immergere il prodotto. Conservare sempre il prodotto in un luogo asciutto e al riparo dall'umidità.
- Quando non viene utilizzato, conservare il prodotto in un luogo pulito e asciutto, lontano da umidità e sporcizia.
- Evitare urti e cadute che potrebbero danneggiare il prodotto.
- Non utilizzare il prodotto per scopi diversi da quelli per cui è stato progettato.
- Riciclare il prodotto in conformità alle norme e ai regolamenti ambientali locali.

## Informazioni sulla sicurezza

Prima dell'uso iniziale, leggere attentamente le seguenti istruzioni:

- Tenere il prodotto lontano da fonti di calore (fuoco) e umidità (acqua e altri liquidi).
- Non utilizzare il prodotto se è danneggiato.
- Non lasciare il prodotto a contatto con materiali infiammabili.
- Non smaltire il prodotto nel fuoco.
- Tenere il prodotto fuori dalla portata dei bambini.
- Non utilizzare il prodotto se presenta difetti visibili.
- Non aprire, forare o colpire il prodotto. Ciò potrebbe causare danni.
- Non utilizzare il prodotto con oggetti incompatibili.
- Non smontare o modificare il prodotto. Queste azioni invalidano la garanzia.

## Nota legale

Atlantis Internacional, S.L. dichiara che questo prodotto è conforme ai requisiti essenziali. Le funzioni e le caratteristiche descritte nel presente manuale si basano su test effettuati da Atlantis Internacional S.L. È responsabilità dell'utente esaminare e verificare il prodotto al momento dell'acquisto. Atlantis International S.L. declina ogni responsabilità per eventuali danni personali, materiali ed economici, nonché per eventuali danni al dispositivo, dovuti a uso improprio, abuso o installazione non corretta del prodotto.



## Dichiarazione di Conformità CE



Certifichiamo che il prodotto descritto di seguito è conforme alla marcatura CE e alla direttiva RED, in conformità con le seguenti normative europee:

**EN 62479:2010**  
**EN 50663:2017**

**EN 62368-1:2014+A11:2017**

**ETSI EN 301 489-1 V2.2.3**  
**ETSI EN 301 489-17 V3.2.4**

**ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)**

**Articolo:** BXMANC11  
**EAN:** 8427542128757

**Produttore:**

ATLANTIS INTERNACIONAL, S.L.

**Indirizzo:**

Carrer del Crom, 53, 08907 L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona (Spain)

**Luogo e data della dichiarazione:**

L'Hospitalet de Llobregat, 1 ottobre 2022

ATLANTIS Internacional, S.L.  
C/ Crom, 53  
Tfno. 93 33 07 00 - Fax 93 33 04 06  
08907 L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona)  
España

**Nico Broder**  
**General Manager**

# HALTERE AJUSTÁVEL

PT

## Manual do utilizador

BXMANC11

### Informação técnica

Dimensões: 44,5 × 8,8 mm

Material da caixa: Liga de zinco com ABS+PC

Material da bracelete: Silicone

Carregador: Base de carregamento magnético

Mostrador: 1.28" redondo tátil 240 x 240

Duração da bateria: Até 7 dias (utilização normal)

Notificações Bluetooth: Instagram, YouTube, Messenger, Gmail, Snapchat, Facebook, Twitter, WhatsApp, Pinterest, LinkedIn, etc.

Monitor de frequência cardíaca, oxigénio no sangue e pressão arterial

Função de lembrete de movimento

Pedómetro: Passos, quilómetros e consumo de calorias

Função de monitor do sono

Função antiperda para smartphone

Modo noturno: Não perturbar

Modos multidesportivos: Caminhada, corrida, ciclismo, ioga, escalada, basquetebol, etc.

Outras funções: Alarme, controlo musical, captação remota de fotos, consulta meteorológica, etc.

Conectividade: Bluetooth 5.0 BLE

Bateria: Polímero de iões de lítio 160 mAh

Línguas: inglês, espanhol, holandês, alemão, italiano, francês, português (Portugal), polaco, checo, etc.

Compatibilidade: Android 4.4 / iOS 8.0 em diante

Resistência à água: IP67

App: GloryFit

Cor: Preto

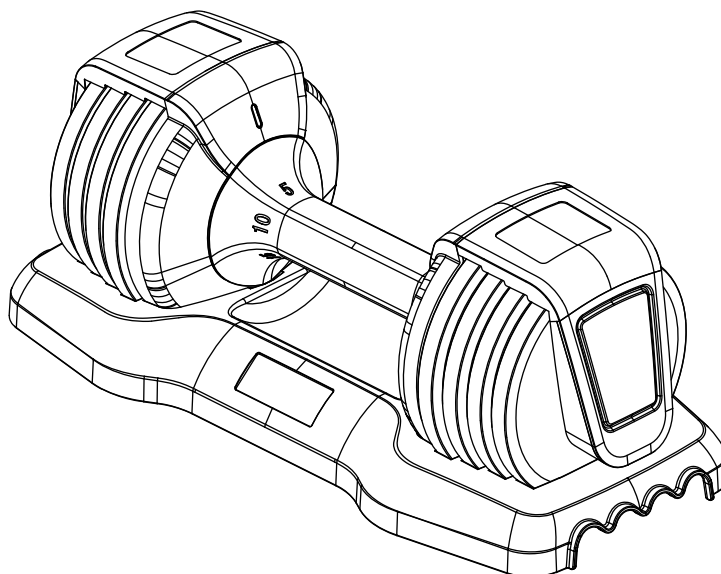
### Conteúdo da caixa

1 x Smartwatch GLOBE

1 x Carregador magnético

1 x Manual de utilizador

### Diagrama

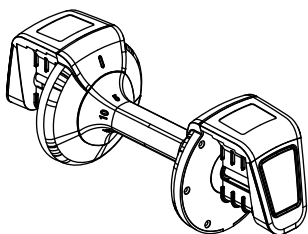


## Instruções de segurança

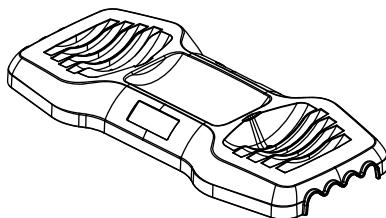
**AVISO:** Para prevenir acidentes, leia as seguintes precauções importantes antes de utilizar os halteres ajustáveis. Qualquer lesão pessoal ou dano ao produto causado pela utilização do produto é da responsabilidade do indivíduo. Por favor, leia todas as informações abaixo e guarde este guia do utilizador para utilização futura.

1. Utilizar o haltere ajustável passo a passo para evitar danos desnecessários.
2. Para evitar lesões musculares, o número de exercícios deve ser controlado dentro de um intervalo razoável.
3. Se o equipamento estiver gasto, com parafusos soltos, enferrujado ou com outros problemas, deve ser reparado ou substituído atempadamente para assegurar que todas as peças estejam sempre em boas condições.
4. Por favor manter animais de estimação e crianças afastados do produto. A idade mínima de utilização é de 15 anos.
5. Se sentir náuseas, falta de ar, tonturas, dores de cabeça, aperto no peito ou qualquer desconforto, por favor, pare de se exercitar.
6. Antes de fazer exercício, consulte o seu médico sobre a frequência, duração e intensidade do exercício que é apropriado para a sua condição específica e faixa etária.
7. Ao retirar o haltere ou a pega da bandeja de haltere, por favor não pressione o fecho de segurança ou rode o selector de peso.
8. Ao seleccionar a regulação do peso, o grupo de halteres só pode ser levantado quando a posição "bip" for ouvida e a pega for paralela à marca de indicação de peso correspondente.

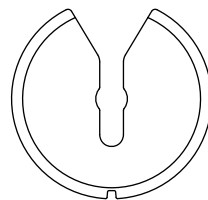
## Componentes do produto



Manusear



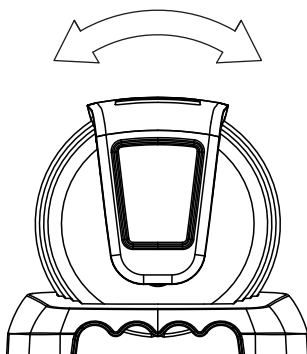
Tabuleiro de halteres



Contrapeso

## Instruções de utilização

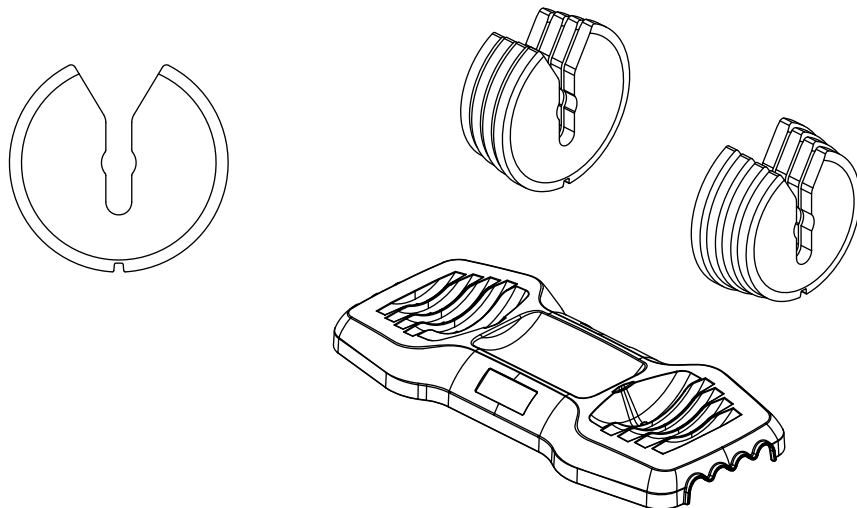
1. Seleccionar o peso requerido  
Mantenha o fecho de segurança bloqueado e ajuste o peso rodando a pega para escolher o peso ideal para o seu treino pessoal.



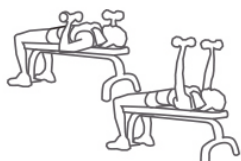
## 2. Colocar o contrapeso

A parte ranhurada da peça de contrapeso deve ficar virada para o centro do haltere (como mostra a figura).

As peças de contrapeso são distribuídas uniformemente em ambos os lados do haltere.



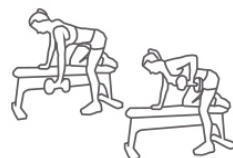
## Diagrama de funcionamento



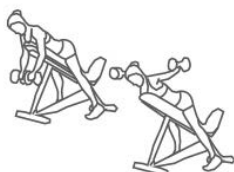
Prensa de banco de halteres



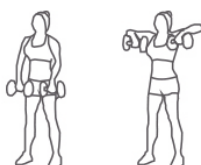
Incline o haltere



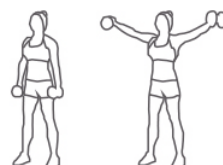
Mosca dumbbell com um braço



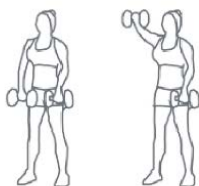
Mosca de haltere invertida



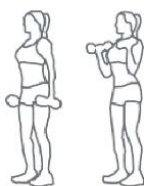
Fileira de halteres em pé



Elevação lateral do haltere



Levantar o haltere frontal



Cachos de halteres em pé



Conselhos de formação

## Conselhos de formação

Escolha a intensidade do seu treino em função da dificuldade do treino, do tempo de treino... Para mais informações, visite o manual de instruções do exercício profissional, o livro ou consulte um treinador pessoal para uma postura adequada, competências e formas de exercício.

## Recomendações de manutenção

- Limpar regularmente o produto com um pano seco.
- Evitar qualquer quebra do produto. Não colocar objectos sobre ele.
- Não molhar ou imergir o produto. Manter sempre o produto num local seco, longe da humidade.
- Quando não estiver a ser utilizado, guardar o produto num local limpo e seco, longe da humidade e da sujidade.
- Evitar pancadas e quedas que possam danificar o produto.
- Não utilizar o produto para qualquer outro fim que não aquele para o qual foi concebido.
- Reciclar o produto de acordo com as normas e regulamentos ambientais locais.

## Informação sobre segurança

Antes da utilização inicial, leia atentamente as seguintes instruções:

- Manter o produto afastado de uma fonte de calor (fogo) e humidade (água e outros líquidos).
- Não utilizar o produto se este estiver danificado.
- Não deixar o produto em contacto com materiais inflamáveis.
- Não deitar o produto no fogo.
- Manter o produto fora do alcance das crianças.
- Não utilizar o produto se houver defeitos visíveis.
- Não abrir, perfurar ou golpear o produto. Isto pode causar danos.
- Não utilizar o produto com objectos incompatíveis.
- Não desmontar ou modificar o produto. Estas acções invalidam a garantia.

## Aviso legal

Atlantis Internacional, S.L. declara que este produto está em conformidade com os requisitos essenciais. As funções e características descritas neste manual baseiam-se em testes efectuados pela Atlantis Internacional, S.L. O utilizador é responsável por examinar e verificar o produto quando o adquire. Atlantis Internacional S.L. declina qualquer responsabilidade por qualquer dano pessoal, material, económico, bem como por qualquer dano ao seu dispositivo, devido a utilização indevida, abuso ou instalação inadequada do produto.

## CE Declaração de conformidade



Certificamos que o produto descrito a continuação é conforme o mercado CE e a diretiva RED, de acordo com as seguintes normas europeias:

EN 62479:2010  
EN 50663:2017

EN 62368-1:2014+A11:2017

ETSI EN 301 489-1 V2.2.3  
ETSI EN 301 489-17 V3.2.4

ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

**Artigo:** BXMANC11  
**EAN:** 8427542128757

**Fabricante:**  
ATLANTIS INTERNACIONAL, S.L.

**Endereço:**  
Carrer del Crom, 53, 08907 L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona (Spain)

**Lugar e data da declaração:**  
L'Hospitalet de Llobregat, 1º de outubro de 2022

ATLANTIS Internacional, S.L.  
C/ Crom, 53  
Tfno. 93 301 489 17 / Fax 93 301 04 06  
08907 L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona)  
España

**Nico Broder**  
General Manager