

Originele handleiding Dumbbell Set  
met plank - 18 kg



Volg alstublieft alle veiligheidsmaatregelen in deze handleiding om veilig gebruik te garanderen.

# *Inhoudsopgave*

**1** Inleiding &  
Veiligheidsinstructies

**2** Reikwijdte van  
levering

**3** Assemblage-  
instructies

**4** Onderhoud & Verzorging

**5** Specificaties

Milieuvriendelijk

**6** Afstoting

EU-naleving

**7** Uitleg



# Hartelijk dank!

Dank u dat u ons product heeft gekozen. Lees de gebruikershandleiding zorgvuldig door voordat je het product voor het eerst gebruikt. Als je het product aan een derde partij doorgeeft, moet je deze instructies overhandigen. Bewaar de handleiding voor toekomstige referentie. De tekeningen in deze gids komen mogelijk niet overeen met de fysieke objecten. Raadpleeg alstublieft de fysieke objecten.



## Belangrijke veiligheidsinstructies

Uw veiligheid is voor ons van het grootste belang. Lees deze instructies alstublieft voordat u het apparaat gebruikt en gebruikt. Als u onzeker bent over de informatie in deze brochure, neem dan contact op met de winkel waar u uw apparaat heeft gekocht.

- Draag de standaard niet als deze vol is met dumbbells. Onzorgvuldig gebruik kan leiden tot ernstig letsel.
- Houd kinderen uit de buurt van dit product wanneer ze zonder toezicht zijn. Het product is niet bedoeld voor gebruik door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vermogens of gebrek aan ervaring en kennis, tenzij zij worden begeleid of geïnstrueerd in het gebruik van het product door een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Voordat je met een trainingsprogramma begint, moet je je arts raadplegen om te bepalen of je gezondheids- of lichamelijke aandoeningen hebt die je gezondheid en veiligheid in gevaar kunnen brengen of je kunnen verhinderen het product goed te gebruiken. Als u medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolwaarden beïnvloeden, is medisch advies essentieel.
- Onjuiste of overmatige training kan schadelijk zijn voor je gezondheid. Stop met sporten als je een van de volgende symptomen ervaart: pijn, benauwdheid op de borst, onregelmatige of sterke hartslagen, extreme kortademigheid, licht in het hoofd, duizeligheid of misselijkheid. Als je een van deze problemen ervaart, moet je eerst met je arts beginnen voordat je met je trainingsprogramma begint.



**Bij het gebruik van het product moet je altijd Basic gebruiken**  
**Neem veiligheidsmaatregelen om het risico op letsel te verkleinen. Deze omvatten bijvoorbeeld:**



- Alleen voor thuis- en binnengebruik.
- Dit product moet door een volwassene worden samengesteld
- 
- Gebruik het product altijd op stevige, vlakke oppervlakken.
- Gebruik het product niet als onderdelen ontbreken, beschadigd of versleten zijn.
- Controleer het product regelmatig op schade en slijtage. Stop met het gebruik van het product als het eerste tekenen van schade vertoont of als onderdelen loskomen.
- Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het product goed geïnformeerd zijn over alle veiligheidsmaatregelen. Controleer en draai regelmatig alle onderdelen vast.
- Het is aan te raden om geschikte kleding te dragen tijdens het sporten. Draag geen loszittende kleding die kan blijven haken.
- Assembleer het product altijd volledig voordat je het gebruikt.



5



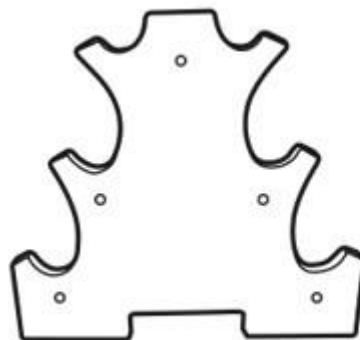
## Originele handleiding Dumbbell Set met plank - 18

kg

2

### Reikwijdte van levering

2x zijpanelen / 5x stangen / 10x schroeven / 1 x instructies / 2x5kg 2x3kg 2x1kg dumbbell



A (x 2)



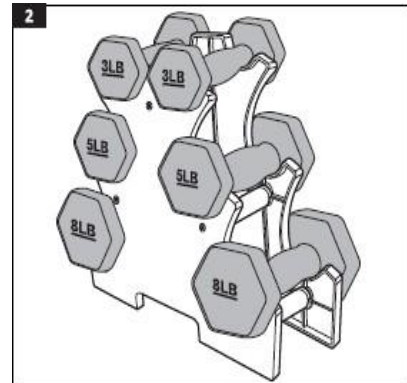
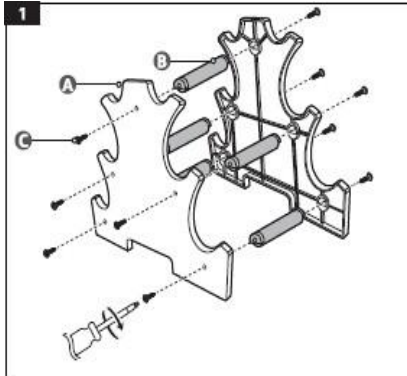
B (x 5)



C (x 10)

Ne	Beschrijving
A	Zijpanelen (2x)
B	Stokken
C	Schroeven (10x)

## Montage-instructies en trainingstips



### Stap 1: Voorbereiding

Leg alle onderdelen voor je neer en zorg dat je alle componenten hebt:

De twee zijdelen (A) De vier maten (B)

Schroeven (C)

Een kruisschroevendraaier (niet afgebeeld, maar noodzakelijk voor schroeven C)

**Stap 2: Plaats de stangen (B)** Neem een van de zijpanelen (A) en plaats de vier staven (B) in de daarvoor aangebrachte gaten. De staven moeten stevig in de gaten zitten om stabiliteit te garanderen.

**Stap 3: Bevestig het tweede zijpaneel (A)**

Neem het tweede zijpaneel (A) en plaats het aan de andere kant van de stangen (B).

Druk stevig zodat de staven (B) in de gaten van dit zijpaneel

Ook goed passend. De twee zijpanelen (A) en de vier staven (B) vormen nu de basisstructuur van de plank.

**Stap 4: Bevestig de zijpanelen (A) met de schroeven (C)**

Neem de schroeven (C) en de kruisschroevendraaier. Schroef de schroeven (C) in de gaten aan de buitenkant van de zijpanelen (A).

De schroeven (C) gaan door de gaten van de zijpanelen en in de staven (B) om de onderdelen stevig aan elkaar te verbinden.

Herhaal dit proces totdat alle schroeven (C) zijn aangedraaid. Wees voorzichtig dat je de schroeven niet te hard aandraait om het materiaal niet te beschadigen.

Nadat alle schroeven zijn aangedraaid, is de montage voltooid.





4

## Originele handleiding Dumbbell Set met plank - 18 kg

### Onderhoud & Verzorging

- Maak het product schoon met een zachte, licht vochtige doek.
- Gebruik nooit bijtende wasmiddelen of scherpe voorwerpen om schoon te maken.
- Controleer regelmatig of alle schroeven en bouten zijn aangedraaid.
- Bewaar het product op een koele, droge plek, Buiten het bereik van kinderen en huisdieren

### 5 Technische gegevens

Parametermodel	Waarde
Maximale	IR92090-18 kg
laadcapaciteit	500 kg
Karosserieafmetin	40 x 40x 25 cm
gen Gewicht	19 kg

Tijdens productverbeteringen behouden wij ons het recht voor om technische en visuele wijzigingen aan het product aan te brengen.

## Milieuvriendelijke verwijdering

**⚠ Waarschuwing: Er is een risico op verstikking!** Het verpakkingsmateriaal is gevaarlijk voor kinderen. Laat kinderen nooit met verpakkingsmaterialen spelen.

### 1. Afvoer en verpakking

De verpakking van uw apparaat is gemaakt van materialen die nodig zijn om effectieve bescherming tijdens transport te garanderen. Deze materialen zijn volledig recyclebaar en verminderen daardoor de milieubelasting. Gooi de verpakking weg in een recyclebak.

### 2. Verwijdering van oude apparatuur

WEEE moet worden afgevoerd volgens de richtlijnen en regelgeving voor lokale afvalverwijdering. Neem contact op met je lokale administratie over het adres van het dichtstbijzijnde recyclingcentrum en lever je apparaat daar af.



## Originele Dumbbell-set met plank - 18kg

### gebruikershandleiding

**7**

## EU-conformiteitsverklaring

Wij,  
KM-Fit door, AREBOS GmbH, Industriestr. 24 • 97297 Waldbüttelbrunn, Duitsland,

Wij verklaren hierbij dat het hieronder beschreven apparaat voldoet aan de relevante essentiële veiligheids- en gezondheidsvereisten van de EU-richtlijnen vanwege het ontwerp en de constructie en de versie die wij op de markt hebben gebracht.

Productnaam: **Dumbbell-set met plank –**  
Modelnummer: **18 kg IR92090-18 kg**  
Artikelnr: **4252023128407**

De test wordt uitgevoerd op basis van de volgende geharmoniseerde normen:

EN ISO 20957-1: 2024

EN ISO 20957-4: 2016

Andere technische normen en specificaties die van toepassing zijn:

Plaats en datum: Würzburg, 13-01-2026

Handtekening:  
g:



Dipl.-Inform. (Univ.)  
Korhan Canball, algemeen directeur

Als het apparaat zonder onze toestemming wordt aangepast, verliest deze conformiteitsverklaring haar geldigheid.

## Neem contact met ons op

Telefoon: +49 (0) 931 90 80 3000

Mail: [info@km-fit.de](mailto:info@km-fit.de)

Hoofdkantoor: KM-Fit • AREBOS GmbH • Industriestr. 24 • 97297 Waldbüttelbrunn

**Raadpleeg de afdruk voor het retouradres: [https://\\_www.km-fit.de](https://_www.km-fit.de)**



