

Soozier

INama004_US_CA

A91-088_A91-088V01_A91-088V02

EN

Adjustable Dumbbell Set User Guide



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL

ASSEMBLY METHOD

Buy one and get two Dumbbell to barbell



Light assembly method



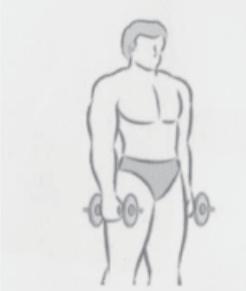
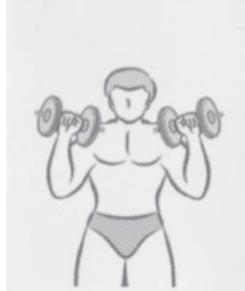
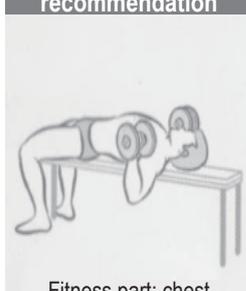
Heavy duty assembly method



Note: when connecting the barbell bar, the other end of the nut must be removed (the dumbbell bar must be screwed into the barbell at least 4cm)

ACTION RECOMMENDATION

Professional training faster

<p>Horizontal lift</p>  <p>Fitness part: deltoid</p>	<p>Front lift</p>  <p>Fitness part: deltoid</p>	<p>Dumbbell shrugs</p>  <p>Fitness part: deltoid</p>	<p>Dumbbell recommendation</p>  <p>Fitness part: deltoid</p>
<p>Prone side lift</p>  <p>Fitness part: deltoid</p>	<p>Inclined plate bending</p>  <p>Fitness part: triceps brachii</p>	<p>Dumbbell curl</p>  <p>Fitness part: triceps brachii</p>	<p>Sit down and bend up</p>  <p>Fitness part: triceps brachii</p>
<p>Flexion and extension of dumbbell arm behind neck</p>  <p>Fitness part: triceps brachii</p>	<p>One handed dumbbell arm extension</p>  <p>Fitness part: triceps brachii</p>	<p>Supine flexion and extension</p>  <p>Fitness part: triceps brachii</p>	<p>Dumbbell recommendation</p>  <p>Fitness part: biceps brachii</p>
<p>Dumbbell bird</p>  <p>Fitness part: biceps brachii</p>	<p>Barbell push</p>  <p>Fitness part: chest</p>	<p>Dumbbell recommendation</p>  <p>Fitness part: chest</p>	<p>Prone side lift</p>  <p>Fitness part: back</p>

Note: appeal action is for reference only, fitness is risky, please exercise according to your own situation, pay attention to safety!

Soozier

INama004_US_CA

A91-088_A91-088V01_A91-088V02

FR

Ensemble d'Haltères Réglable Manuel de l'utilisateur



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL

MÉTHODE D'ASSEMBLAGE

Achetez-en un et obtenez deux haltères à la barre



Méthode d'assemblage léger



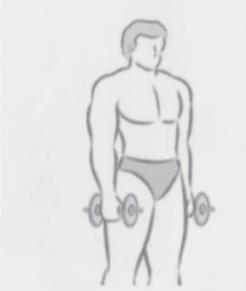
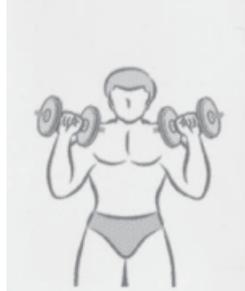
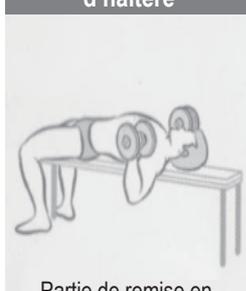
Méthode d'assemblage robuste



Note : lors de la connexion de la barre d'haltères, l'autre extrémité de l'écrou doit être enlevée (la barre d'haltère doit être vissée dans l'haltère au moins 4cm)

RECOMMANDATION D'ACTION

Formation professionnelle plus rapide

<p>Levage horizontal</p>  <p>Partie de remise en forme : deltoïde</p>	<p>Levage avant</p>  <p>Partie de remise en forme : deltoïde</p>	<p>Haussement d'épaules avec haltères</p>  <p>Partie de remise en forme : deltoïde</p>	<p>Recommandation d'haltère</p>  <p>Partie de remise en forme : deltoïde</p>
<p>Élévation latéral couché</p>  <p>Partie de remise en forme : deltoïde</p>	<p>Flexion sur la plaque inclinée</p>  <p>Partie de remise en forme : triceps brachial</p>	<p>Curl avec haltères</p>  <p>Partie de remise en forme : triceps brachial</p>	<p>Assise et penché</p>  <p>Partie de remise en forme : triceps brachial</p>
<p>Flexion et extension du bras derrière le cou avec haltère</p>  <p>Partie de remise en forme : triceps brachial</p>	<p>Extension du bras à une main avec haltère</p>  <p>Partie de remise en forme : triceps brachial</p>	<p>Flexion et extension en décubitus dorsal</p>  <p>Partie de remise en forme : triceps brachial</p>	<p>Rebonds à un bras avec haltères</p>  <p>Partie de remise en forme : biceps brachial</p>
<p>Oiseau volant avec haltère</p>  <p>Partie de remise en forme : biceps brachial</p>	<p>Développé aux haltères</p>  <p>Partie de remise en forme : poitrine</p>	<p>Recommandation d'haltère</p>  <p>Partie de remise en forme : poitrine</p>	<p>Élévation latérale</p>  <p>Partie de remise en forme : dos</p>

Note: l'action d'appel est à titre de référence uniquement, la forme physique est risquée, veuillez faire de l'exercice en fonction de votre propre situation, faites attention à la sécurité!