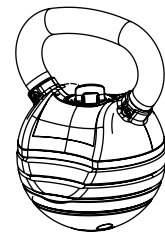


# GYMSTICK™

## QUICK-LOCK KETTLEBELL



Thank you for choosing Gymstick Quick-Lock Kettlebell. Quick-Lock Kettlebell is an innovative adjustable kettlebell which allows you to quickly and easily vary the amount of weight that you use during your workouts, eliminating the need for multiple kettlebells of different weights. Easy to use quick-lock mechanism for smooth switch between the weights (4,5 - 13,5kg). Rigid design and ergonomically shaped handle allows a good grip and lets you to focus on your training.

**FOR YOUR OWN SAFETY PLEASE READ CAREFULLY FOLLOWING INSTRUCTIONS BEFORE USING THIS PRODUCT!**

### SAFETY PRECAUTIONS

- Before beginning training with Quick-Lock Kettlebell consult a physician or a licensed health care professional.
- If at any point during your workout you begin to feel faint, dizzy or have physical discomfort, you should immediately stop training.
- Keep children and pets away from the product. This fitness tool is designed for adults only.
- Use Quick-Lock Kettlebell only as a fitness tool.
- Warm up well before beginning the workout.
- This product is intended for indoor, home use only. Do not use this product in a commercial environment.
- This equipment should be used on a flat and firm surface. Using a protective mat on the floor is recommended. The minimum free space required for safe training is 1,5 meters [in all directions].
- Always wear protective footwear while using this product.
- Never place your fingers between the weight plates.
- Check before training that the product is in good shape. Do not use it if product is damaged.
- Adjust the kettlebell only when it's on the ground. Do not adjust the weight while swinging!
- **Ensure the adjustment knob is securely locked before exercising.**

### HOW TO USE THE KETTLEBELL

1. Place the kettlebell on the floor.
2. Select the weight by turning (pinch & twist) the selection knob (A).
3. Lift up the kettlebell from the handle (B).
4. The weight plates (C) which are not selected will remain on the floor.
5. After training, place the kettlebell back onto the unfixed weights.



#### WARNING!

Make sure the rotation knob (A) is securely locked after choosing the weight! Otherwise it is possible for the weight plates to come loose and cause an accident!

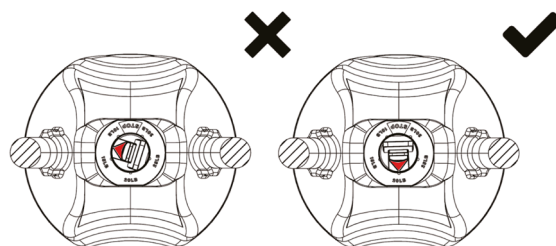


### ADJUSTING THE WEIGHT

The weight can be adjusted for 5 different levels:

10LB	[app. 4,5KG]
15LB	[app. 7KG]
20LB	[app. 9KG]
25LB	[app. 11KG]
30LB	[app. 13,5KG]

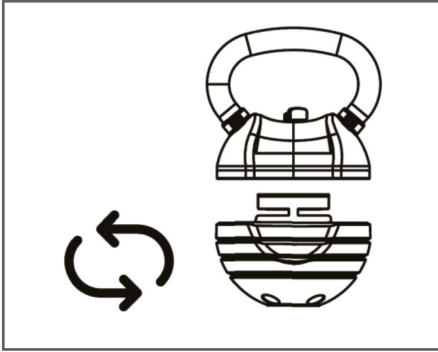
Turn the selection knob to choose the desired weight. The weight levels are marked on the top of the kettlebell. When choosing the weight make sure the arrow is pointing to your selection.



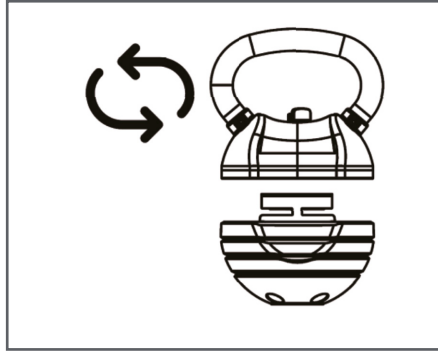
## TROUBLESHOOTING

If an error occur. Please check first below instructions. If these instructions don't help, contact our service.

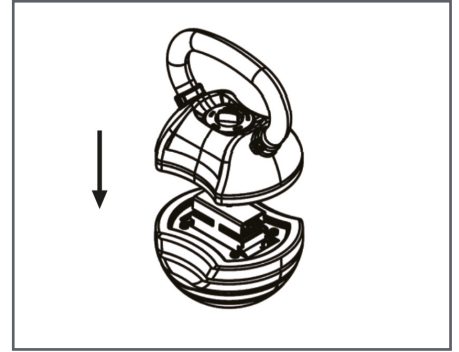
### THE WEIGHT PLATES ARE DIFFICULT TO BE FIXED



Twist the weight plates around and place the handle back on.



Twist the handle around and place it back on.



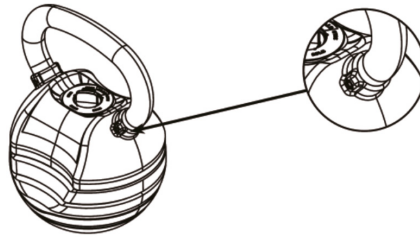
Push gently the handle downwards when adjusting the weight.

### HANDLE LIFTS UP AN EXTRA WEIGHT PLATE

If the handle lifts up an extra weight plate, check out whether the selection knob is aligned towards the requested weight. Make sure the kettlebell is placed on a flat surface. Pick up the kettlebell straight up.

### LOOSE KETTLEBELL COVER

If the plastic cover feels loose. Use a screwdriver to tighten the screw on the handle.



## MAINTENANCE AND STORAGE

- It is important to check that the products are in good shape on a regular basis.
- Store indoors in a dry place and away from the sunlight. Suitable temperature is between 5°C and 45°C.
- The equipment may be cleaned of dust, dirt and sweat using a damp cloth. The use of solvents is forbidden.
- To keep the product in good shape it is recommended that the selector is lubricated monthly.

**⚠ WARNING**

- Do not adjust weight during exercise
- Make sure kettlebell is flat on the ground before adjusting weight
- Make sure the adjustment knob is in a locked position before exercising
- Raise the handle up and down after adjusting

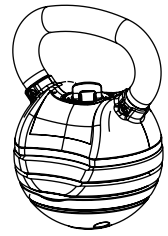
## DISCLAIMER

The manufacturer and its associates and partners have no liability, obligation or responsibility to any persons or entity for any loss, damages or adverse consequence alleges to have happened directly or indirectly as a consequent of this product.



# GYMSTICK™

## QUICK-LOCK KETTLEBELL



Kiitos Gymstick Quick-Lock -kahvakuulan hankkimisesta. Quick-Lock -kahvakuula on innovatiivinen harjoitusväline, joka mahdollistaa painojen säätämisen nopeasti harjoittelun aikana ja poistaa tarpeen hankkia useampia kahvakuulia. Sulavasti toimiva pikalukkomekanismi mahdollistaa painojen vaihtamisen 4,5kg ja 13,5kg välillä. Kestävän rakenteen ja ergonomisesti muotoillun kahvan ansiosta voit keskittyä harjoitteluun.

**OMAN TURVALLISUUTESI VUOKSI LUE KÄYTTÖOHJE HUOLELLA LÄPI ENNEN TUOTTEEN KÄYTTÄMISTÄ!**

### TURVALLISUUSOHJEET

- Käy terveystarkastuksessa ennen kuin aloitat harjoittelun välineellä.
- Jos sinua pyörryttää, tunnet kovaa kipua tai tunnet itsesi huonovointiseksi harjoittelun aikana, lopeta harjoittelu välittömästi.
- Pidä lapset ja lemmikit loitolla tuotteen lähetytyiltä. Tämä kuntoiluväline on tarkoitettu vain aikuisten käyttöön.
- Käytä Quick-Lock -kahvakuulaa ainoastaan kuntoiluvälineenä.
- Lämmittele hyvin ennen harjoittelun aloittamista.
- Tuote on suunniteltu ainoastaan sisäkäyttöön ja kotiharjoitteluun. Tuote ei sovellu ammattikäyttöön.
- Käytä tuotetta aina pitävällä ja tasaisella alustalla. Suojamaton tai muun suojaavan alustan käyttäminen on suositeltavaa. Varmista, että sinulla on riittävästi vapaata tilaa harjoittelulle (vähintään 1,5m joka suuntaan).
- Käytä harjoitellessasi aina harjoitteluun soveltuvia mahdollisimman suojaavia jalkineita.
- Älä ikinä aseta sormiasi painolevyjen väleihin.
- Tarkista aina ennen käyttöä, että tuote on hyvässä kunnossa. Älä käytä vahingoittunutta tuotetta.
- Säädä kahvakuulan painoa, ainoastaan sen ollessa lattialla. Älä säädä painoa treeniliikkeitä tehdessä!
- **Varmista, että painonvalitsin on lukittautunut kohdalleen, ennen harjoittelun aloittamista.**

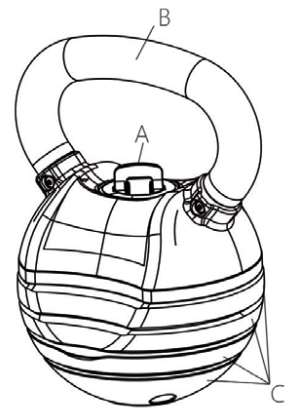
### KAHVAKUULAN KÄYTTÄMINEN

1. Aseta kahvakuula lattialle.
2. Valitse haluttu paino kääntämällä [purista ja kierrä] painonvalitsinta [A].
3. Nosta kahvakuula ylös kahvasta [B].
4. Painolevyt [C], joita ei valittu jäävät lattialle.
5. Harjoittelun jälkeen aseta kahvakuula takaisin painolevyjen päälle.



#### VAROITUS!

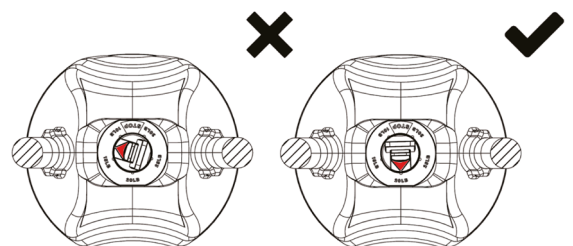
Varmista, että painonvalitsin [A] on lukittautunut paikalleen painolevyjen valinnan jälkeen. Muuten painolevyt voita irrota ja aiheuttaa tapaturman!



### PAINON SÄÄTÄMINEN

Paino voidaan säätää 5 eri tasoon:

10LB	(app. 4,5KG)
15LB	(app. 7KG)
20LB	(app. 9KG)
25LB	(app. 11KG)
30LB	(app. 13,5KG)

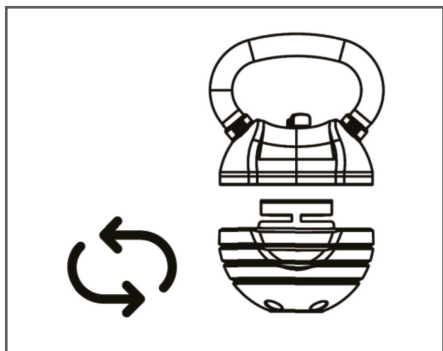


Käännä painonvalitsinta valitaksesi haluttu harjoituspaino. Painotasot on merkitty kahvakuulan yläosaan. Valitessasi painoja, varmista että nuoli osoittaa keskelle haluttua painoa.

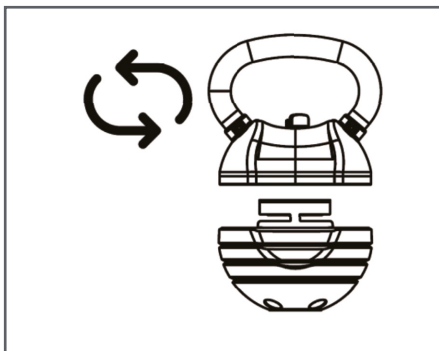
## ONGELMANRATKAISU

Mikäli ongelma ilmenee, tarkista löytyykö alla olevista ohjeista apua. Mikäli ei löydy, niin ota yhteys huoltoomme.

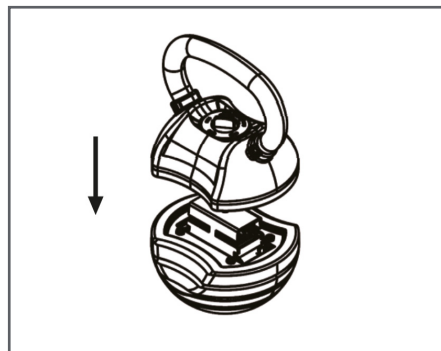
### PAINOLEVYT ON VAIKEA ASETTAA PAIKOILLEEN



Käännä painolevyjä ympäri ja aseta kahva takaisin paikalleen.



Kierrä kahvaa ja aseta se takaisin paikalleen.



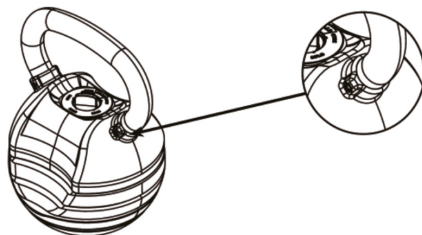
Paina varovasti kahvaa alaspäin kiinnittäessä sitä painolevyihin.

### YLIMÄÄRÄINEN PAINOLEVY NOUSEE KAHVAN MUKANA

Mikäli kahvan mukana nousee ylimääräinen painolevy, varmista että painonvalitsimen nuoli osoittaa keskelle haluttua painoa. Varmista, että kahvakuula on asetettu tasaiselle pinnalle. Nosta kahvakuula suoraan ylöspäin.

### MUOVIKUORI TUNTUU LÖYSÄLTÄ

Mikäli muovikuori tuntuu löysältä, käytä ruuvimeisseliä kiristääkseen kahvaosassa olevat ruuvit.



## HUOLTO JA SÄILYTTÄMINEN

- On tärkeää tarkistaa säännöllisesti, että tuote on hyvässä kunnossa.
- Säilytä tuotetta sisätiloissa kuivassa paikassa ja suojattuna auringon valolta. Suositeltu säilytyslämpötila on 5°C - 45°C.
- Käytä puhdistamiseen kosteaa nukkaamatonta kangasliinaa. Pesuaineiden käyttö on kielletty.
- Pitääksesi tuotteen hyvässä kunnossa, on suositeltavaa rasvata pikalukkomekanismi kuukausittain.

**⚠ WARNING**

- Do not adjust weight during exercise
- Make sure kettlebell is flat on the ground before adjusting weight
- Make sure the adjustment knob is in a locked position before exercising
- Raise the handle up and down after adjusting

## TIEDOKSIANTO

Tuotteen valmistuttaja Gymstick International Oy ei vastaa tämän tuotteen käytön aiheuttamista loukkaantumisista tai vahingoista.



# GYMSTICK™

## QUICK-LOCK KETTLEBELL



Tack för att du valt Gymstick Quick-Lock Kettlebell. Quick-Lock Kettlebell är en innovativ justerbar kettlebell som låter dig snabbt och enkelt ändra vikt för ditt styrkepass. Du behöver längre inte ha flera kettlebell med olika vikter. Quick-lock mekanismen tillåter smidig ändring av vikt mellan 4,5 - 13,5kg. Hållbar design och ergonomiskt handtag försäkrar ett fast grepp och låter dig fokusera på övningen.

**FÖR DIN SÄKERHET, LÄS DENNA INSTRUKTION NOGGRANT INNAN DU ANVÄNDER PRODUKTEN!**

### FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

- Innan du börjar träna med produkten bör du rådfråga en läkare eller annan vårdpersonal.
- Om du under användning känner dig svimfärdig, yr eller känner annat obehag bör du omedelbart avsluta träningen.
- Håll barn och husdjur borta från produkten. Detta träningsredskap är endast avsett för vuxna.
- Quick-Lock Kettlebell bör endast användas som ett träningsredskap.
- Se till att värma upp kroppen ordentligt innan träningen.
- Quick-Lock Kettlebell är avsedd för hemmaträning inomhus. Produkten är inte avsedd för kommersiell bruk.
- Placera kettlebellen på jämn, stadig yta. Vi rekommenderar användning av ett golvskydd eller matta. Se till att du har tillräckligt utrymme för ditt träningspass (rekommendationen är minst 1,5m i alla riktningar).
- Använd alltid tränings skor när du tränar med produkten.
- Aldrig placera fingrarna mellan viktplattor.
- Det är viktigt att man regelbundet kontrollerar att produkten är i gott skick. Använd inte en skadad produkt.
- Justera kettlebellen endast när den är på golvet. Justera inte vikten medan du tränar!
- **Se till att viktväljaren är ordentligt låst innan du börjar träningen.**

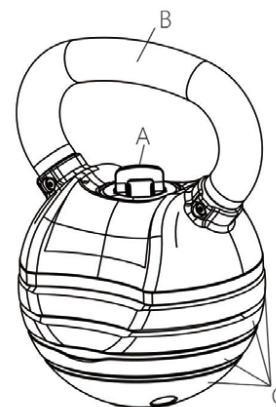
### ANVÄNDNINGEN

1. Placera kettlebellen på golvet.
2. Välj vikt genom att vrida (kläm och rotera) på viktväljaren [A].
3. Lyft upp kettlebellen från handtaget [B].
4. Extra viktplattor [C] stannar kvar på golvet.
5. Efter träningen placera kettlebellen på de extra viktplattorna.



#### WARNING!

Se till att viktväljaren [A] är ordentligt låst efter du har valt vikt! Annars kan viktplattorna lossna och orsaka en olycka!

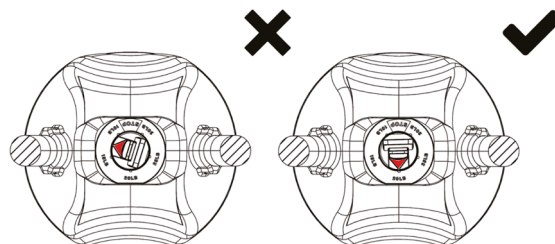


### VIKTJUSTERING

Vikten kan justeras för 5 olika nivåer:

10LB	[app. 4,5KG]
15LB	[app. 7KG]
20LB	[app. 9KG]
25LB	[app. 11KG]
30LB	[app. 13,5KG]

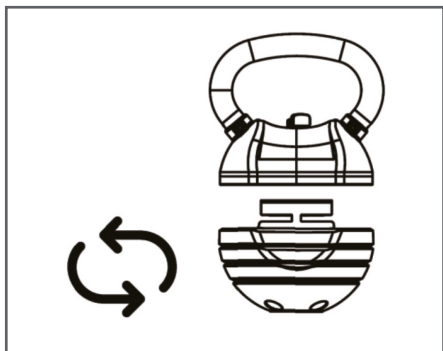
Använd viktväljaren för att välja önskad vikt. Viktnivåerna är markerade på toppen av kettlebellen. När du väljer vikt, se till att pilen pekar på ditt val.



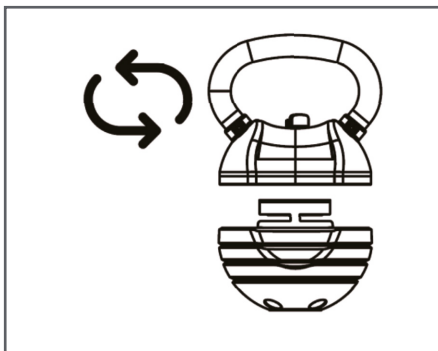
## FELSÖKNING

Om ett fel uppstår. Läs först nedanstående instruktioner. Om dessa instruktioner inte hjälper, kontakta vår service.

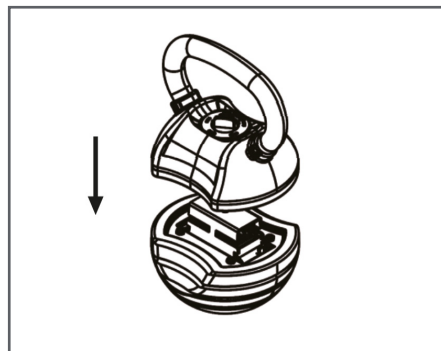
### VIKTPLATTORNA ÄR SVÅRA ATT INSTALLERA



Vrid viktplattorna och lägg tillbaka handtaget.



Vrid handtaget runt och sätt det tillbaka.



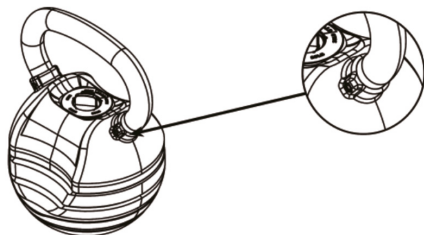
Tryck försiktigt handtaget nedåt när du justerar vikten.

### HANDTAG LYFTER UPP EN EXTRA VIKTPLATTA

Om handtaget lyfter upp en extra viktplatta, kontrollera att viktväljaren är inriktad mot önskad vikt. Se till att kettlebellen är placerad på en plan yta. Lyft kettlebellen rakt upp.

### PLASTSKALET KÄNNS LÖST

Om plastskalet känns löst. Använd en skruvmejsel för att dra åt skruven på handtaget.



## UNDERHÅLL OCH FÖRVARING

- Det är viktigt att man regelbundet kontrollerar att produkten är i gott skick.
- Förvara produkten inomhus, torrt och inte i direkt kontakt av solljus. Förvaring i 5°- 45°C temperatur.
- Rengöring av damm, smuts och svett med en fuktig trasa. Använd ej lösningsmedel.
- Smörj viktväljaren månadsvis för längre livstid.

**⚠ WARNING**

- Do not adjust weight during exercise
- Make sure kettlebell is flat on the ground before adjusting weight
- Make sure the adjustment knob is in a locked position before exercising
- Raise the handle up and down after adjusting

## ANSVARSBEFRIELSE

Tillverkaren har ingen skyldighet att ansvara för förlust, skada eller dylikt som påstås vara orsakad av denna produkt.

