

ADJUSTABLE KETTLEBELL

SET UP & SAFETY GUIDE



Follow us for offers, giveaways, new products and more!



@nsdpower



@RPM Power



@rpm_power



rpmpower.com



Thank you for purchasing this product. Your new RPM Power® Adjustable Kettlebell is a premium product which has been built using only the highest quality metal and plastic materials. Used correctly, it will last a lifetime.



Danke für den Kauf dieses Produkts. Ihre neue RPM Power® Adjustable Kettlebell ist ein Premium-Produkt, das nur aus den hochwertigsten Metall- und Kunststoffmaterialien hergestellt wurde. Bei der richtigen Verwendung hält sie ein Leben lang.



Merci d'avoir choisi ce produit. Votre nouvelle RPM Power® Adjustable Kettlebell est un produit supérieur, fabriqué uniquement avec des matériaux en métal et plastique de haute qualité. Utilisé correctement, il vous durera toute la vie.



¡Gracias por comprar este producto! Su nueva RPM Power® Adjustable Kettlebell es un producto premium que ha sido construido usando materiales metálicos y plásticos de alta calidad. Usado correctamente, podrá durarle toda la vida.



Grazie per aver acquistato questo prodotto. La tua nuova RPM Power® Adjustable Kettlebell è un prodotto premium realizzato con materiali metallici e plastici di alta qualità. Usato correttamente, durerà una vita.

Your Opinion is Important to Us

As a small family business, word of mouth is what keeps us going. That is why we would love to hear your thoughts on our product! If you have even a minute, we would really appreciate it if you could leave us a quick review on Trustpilot.com. Just search for our business - **RPM Power** - on the Trustpilot website. Thank you so much.

Distributed by: RPM Sports Ltd
Nenagh Road, Thurles, Co Tipperary,
Ireland E41 Y512
+353 504 23969 | info@rpmpower.com

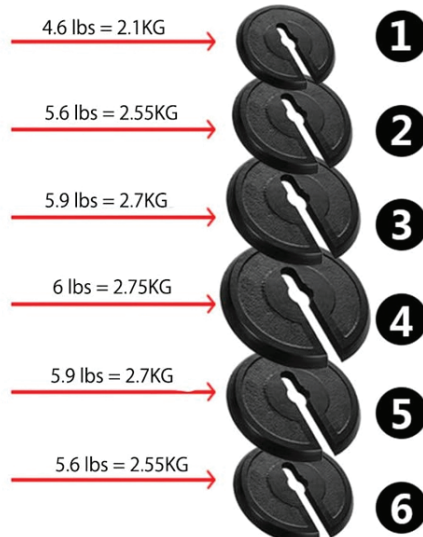
rpm power®

INCLUDED

1 x Adjustable Kettlebell
6.4lbs = 2.8KG



6 x Weight Plates



TOTAL WEIGHT:

40lbs / 18KGS



PRECAUTIONS

Always ensure that the weight plates are securely locked into position before using the Kettlebell.

Never swing this product in an area where people or heavy/sharp objects, such as furniture are within a 5m radius. This is a heavy product and can easily cause injury to yourself or others if not used correctly and safely.

Remember, this is a powerful exercise device. Never overexert yourself when using this product, as doing so may cause injury. Always be aware of your own strength, fitness level & ability prior to use.

For further instructions, videos and comprehensive exercise guides in your language, visit: www.rmpower.com/info

USAGE

1. To adjust the weight of the Kettlebell, simply place your thumb inside the hollow groove on the locking button (the red part at the top of the Kettlebell) and slide it outwards. Next, push the locking button downwards, until it fully covers the 'UNLOCKED' symbol.

2. Remove or add plates to achieve your desired weight. To remove plates, simply tilt the Kettlebell forward slightly and the plates will slide out.

3. Once your chosen plates are securely in place, put your thumb back on the locking button and slide it outwards, then upwards so that it once again covers the 'LOCKED' symbol.

4. Always ensure that the weight plates are correctly in place before exercising. If any plate is sitting unevenly or protruding from the Kettlebell, it is not securely in place and needs to be repositioned.



PRÉCAUTIONS

Assurez-vous toujours que les plaques soient correctement attachées avant d'utiliser la Kettlebell.

N'utilisez jamais ce produit lorsque vous êtes entouré de personnes ou d'objets lourds/tranchants, tels que des meubles, dans un rayon de 5 mètres.

C'est un produit lourd qui peut facilement être la source de blessures pour vous-mêmes ou pour les autres si vous ne l'utilisez pas correctement et en toute sécurité.

N'oubliez pas qu'il s'agit d'un outil d'exercice puissant. Ne vous surmenez jamais avec ce produit, car vous risquez de vous blesser. Gardez toujours en tête votre niveau de force, de fitness et vos capacités physiques avant utilisation.

Pour plus d'instructions, des vidéos et des guides d'exercices complets dans votre langue, rendez-vous sur : www.rpmpower.com/info

USAGE

1. Pour ajuster le poids de la Kettlebell, il vous suffit de placer le pouce à l'intérieur de la rainure du bouton de verrouillage (la partie rouge en haut de la Kettlebell) et de le faire glisser vers l'extérieur. Ensuite, poussez le bouton de verrouillage vers le bas, jusqu'à ce qu'il recouvre entièrement le symbole de déverrouillage (cadenas ouvert).

2. Enlevez ou ajoutez des disques afin d'ajuster le poids voulu. Pour retirer les plaques, il suffit de pencher légèrement la Kettlebell vers l'avant pour les faire glisser.

3. Une fois que les plaques choisies sont en place, placez le pouce sur le bouton de verrouillage et poussez vers l'extérieur puis vers le haut afin qu'il recouvre à nouveau le symbole «LOCKED.»

4. Assurez-vous toujours que les plaques de poids soient bien en place avant l'exercice. Si la moindre plaque n'est pas droite ou dépasse de la Kettlebell, c'est qu'elle n'est pas bien installée et doit être repositionnée.



VORSICHTSMASSNAHMEN

Prüfen Sie immer, dass die Gewichte eingerastet sind bevor Sie die Kugelhantel benutzen.

Schwingen Sie dieses Produkt niemals in einem Bereich, in dem sich Menschen oder schwere/scharfe Objekte wie z.B. Möbel in einem 5 Meter Radius befinden.

Dies ist ein schwerer Gegenstand und kann falsch benutzt schnell zu Verletzungen an sich selbst oder an anderen Menschen führen.

Dieses ist ein kraftvolles Trainingsgerät. Überanstrengen Sie sich nicht, wenn Sie dieses Gerät benutzen, da das zu Verletzungen führen kann. Seien Sie sich immer Ihrer eigenen Kraft, Ihres Fitness Niveaus und Ihrer eigenen Fähigkeiten bewusst bevor Sie dieses Gerät benutzen.

Für weitere Anweisungen, Videos und verständliche Übungsanweisungen in Ihrer Sprache, besuchen Sie: www.rpmpower.com/info

VERWENDUNG

1. Um das Gewicht der Kugelhantel anzupassen, platzieren Sie Ihren Daumen in der Vertiefung der Fuge vom Verschluss-Knopf (der rote Abschnitt oben auf der Kugelhantel) und ziehen Sie es nach außen. Als nächstes drücken Sie den Verschluss-Knopf nach unten bis es komplett das 'UNLOCKED' Symbol verdeckt.

2. Entfernen Sie oder fügen Sie Scheiben hinzu um das gewünschte Gewicht zu erreichen. Um Scheiben zu entfernen, neigen Sie die Kugelhantel vorsichtig nach vorn und die Scheiben werden herausrutschen.

3. Sobald ihre gewünschte Scheibenanzahl richtig an der Kugelhantel platziert ist, drücken Sie mit Ihrem Daumen wieder auf den Verschluss-Knopf, ziehen Sie diesen wieder nach außen und dann nach oben bis es wieder das 'LOCKED' Symbol verdeckt.

4. Prüfen Sie immer, dass die Gewichtsscheiben richtig platziert und eingerastet sind, bevor Sie trainieren. Falls eine Scheibe der Kugelhantel ungleich herausragt, ist sie nicht sicher platziert und muss umpositioniert werden.



PRECAUCIONES

Asegúrese siempre que las placas estén correctamente en su lugar antes de usar la pesa rusa.

Nunca use este producto en una área donde haya personas, objetos afilados o pesados, como muebles, en un radio de 5 metros.

Este producto es pesado y puede causarle lesiones fácilmente a usted u otras personas si no se usa correctamente y con seguridad.

Recuerde, este es un potente dispositivo de ejercicios. No se esfuerce demasiado cuando lo use, ya que puede recurrir en lesiones. Siempre esté consciente de su propia fuerza, habilidad y condición física antes de usarlo.

Para más instrucciones, vídeos y guías de ejercicios en su idioma, puede visitar el sitio web: www.rpmpower.com/info

USO

1. Para ajustar el peso en la pesa rusa, simplemente introduzca su pulgar dentro del agujero del botón de bloqueo (la parte superior de color rojo) y deslícelo hacia afuera. Luego, muévelo hacia un lado hasta que cubra por completo el símbolo de desbloqueo.

2. Después de haber hecho el paso 1, usted podrá quitar o añadir las placas que desee. Para remover las placas, simplemente incline la pesa rusa ligeramente hacia adelante y éstas saldrán inmediatamente de la pesa.

3. Una vez las placas elegidas estén aseguradas en su lugar, introduzca nuevamente su pulgar en el agujero, deslícelo hacia afuera, y luego muévelo hasta cubrir de nuevo el símbolo de bloqueo.

4. Asegúrese siempre que las placas estén puestas correctamente en su lugar antes de empezar a ejercitarse. Si alguna placa no está alineada o sobresale de la pesa rusa, significa que no está bien puesta y es necesario volver a colocarla en su



PRECAUZIONI

Assicurarsi sempre che i dischi dei pesi siano bloccati saldamente in posizione prima di usare il Kettlebell.

Non far oscillare mai questo prodotto in un'area in cui persone o oggetti pesanti/appuntiti, come i mobili, si trovano entro un raggio di 5m.

Questo è un prodotto pesante e può causare facilmente lesioni a se stessi o ad altri, se non utilizzato correttamente e in sicurezza.

Ricorda: questo è un potente dispositivo per esercizi. Non sforzarti mai quando utilizzi questo prodotto, poiché ciò potrebbe causare lesioni. Sii sempre consapevole della tua forza, livello di forma fisica e abilità prima dell'uso.

Per ulteriori istruzioni, video e guide complete agli esercizi nella tua lingua, visita: www.rpmpower.com/info

UTILIZZO

1. Per regolare il peso del Kettlebell, posizionare semplicemente il pollice all'interno della scanalatura cava sul pulsante di bloccaggio (la parte rossa nella parte superiore del Kettlebell) e farlo scorrere verso l'esterno. Quindi, premere il pulsante di blocco verso il basso, fino a coprire completamente il simbolo "SBLOCCATO".

2. Rimuovere o aggiungere dischi per ottenere il peso desiderato. Per rimuovere i dischi dei pesi, inclinare semplicemente il Kettlebell leggermente in avanti e i dischi scivoleranno fuori.

3. Una volta che i dischi dei pesi scelti sono saldamente in posizione, rimettere il pollice sul pulsante di bloccaggio e farlo scorrere verso l'esterno, quindi verso l'alto in modo che copra ancora una volta il simbolo "BLOCCATO".

4. Assicurarsi sempre che i dischi dei pesi siano correttamente in posizione prima dell'allenamento. Se un disco è messo in modo irregolare o sporge dal Kettlebell, non è saldamente in posizione e deve essere riposizionato.