

FEIERDUN SPORTS
DUMBBELL Instructions

FED-130210



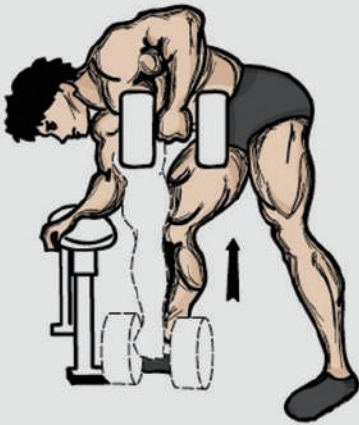
Environmental Protection Dumbbell

FED

Catalog

1.How to use dumbbells	02
2.How to use barbell	05
3.Installation and maintenance	06
4.Warranty description	07
5.Product display	08

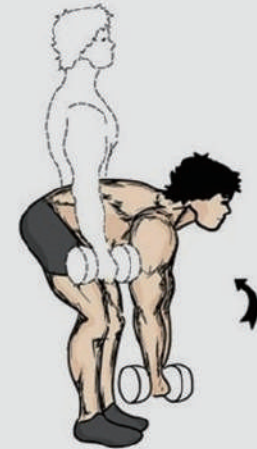
Illustration of dumbbellexercise for back muscles



1. Bow one arm dumbbell rowing



2. dumbbell shrugs



3. Dumbbell hard pull

Illustration of dumbbellexercise for shoulder muscles



1. Vertical dumbbell alternating front lift



2. Bow dumbbell side lift



3. Seated dumbbell push shoulder

Illustration of dumbbells exercising arm muscles



1. Seated dumbbell alternate curl

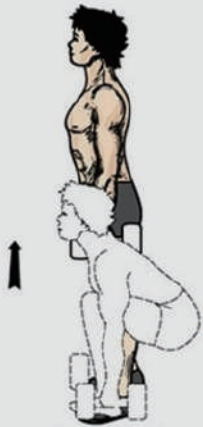


2. Seated Dumbbell Curl



3. Sitting down, one arm dumbbell bending

Dumbbell exercises leg muscle movement diagram



1. Dumbbell squat

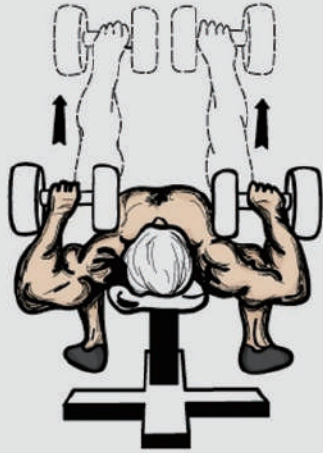


2. Dumbbell lunge



3. Sit back dumbbell bending

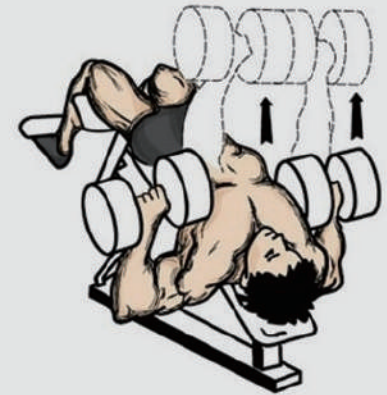
Dumbbell exercises chest muscle movement diagram



1. Flat supine dumbbell push



2. Supine dumbbell push

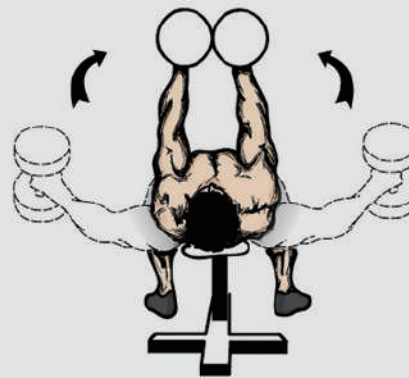


3. Downhill dumbbell bench press

Dumbbell exercises chest muscle movement diagram



4. Supine dumbbell pull



5. Flat lying dumbbell flying bird



6. Reclining dumbbell flying bird

Transforming barbell(Dumbbell transformed into barbell)

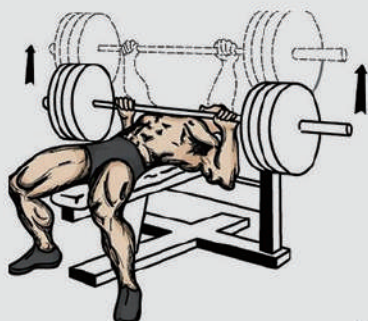
FED



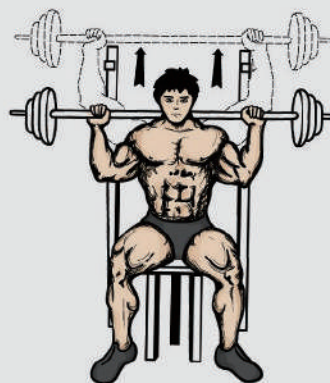
Complete the connection and install the dumbbell piece



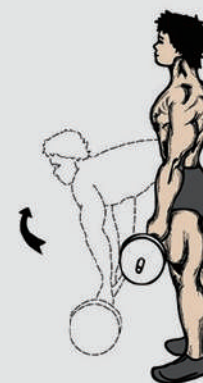
Illustration of barbell exercise muscle movement



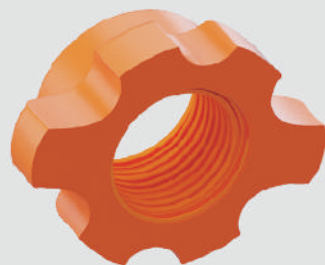
1. Bench press



2. Barbell neck back press



3. Straight leg hard pull



NEW NUT USE STEPS

- ①Screw the black fuse out of the 2-3 grid thread before use
- ②Turn the nut into the dumbbell bar
- ③Tighten black fuse to secure
- ④When the nut is screwed out, turn the black fuse and orange



NOTE

If the black fuse is not removed from the 2-3 grid thread when the nut is screwed in, the lock may be too tight to tighten.

installation

- Most dumbbells can be manually installed and easily removed.
- Some dumbbells need to be strengthened with spanners, and all of them are given free spanners.

maintain

- Keep this product in a dry room when not in use.
- If the product is dirty, you can wipe it with paper towels.

Warranty description

Warranty service is not provided in the following cases

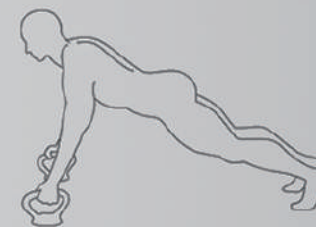
- 1.Damaged goods due to your personal reasons;
- 2.The period beyond the warranty requirements;

**FEIERDUN**

Multi-function Fitness Product

Dumbbells to Push-Up Bars

use alone as push-up bars
rubber pads at the bottom prevent sliding
non-slip grip design



**FEIERDUN**

Multi-function Fitness Product

Dumbbell to Kettlebell 2

with a threaded rod and a kettlebell base
we can get a complete kettlebell



FEIERDUN

Dumbbell / Kettlebell / Push Up Bar
Multipurpose Product by Larrilique



FED

———— Happy fitness family ————

FEIERDUN SPORTS **DUMBBELL** Instrucciones

FED-YL-01



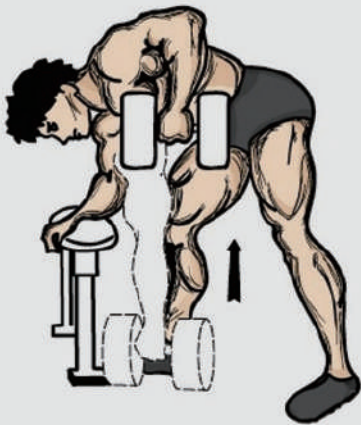
Mancuernas con protección ambiental

FED

Manual

1. Cómo utilizar las mancuernas	02
2. Cómo utilizar la barra	05
3. Instalación y mantenimiento	06
4. Garantía	07
5. Imagen del producto	08

Ilustración de ejercicio para los músculos de la espalda



1. Remo inclinado a una mano



2. Encogimientos de hombros



3. Peso muerto con mancuernas

Ilustración de ejercicio para los músculos del hombro



1. Elevación frontal con brazos alternos



2. Elevación lateral inclinada



3. Press de hombros sentado

Ilustración de ejercicio para los músculos de los brazos



1. Flexión de codo a brazos alternos sentado

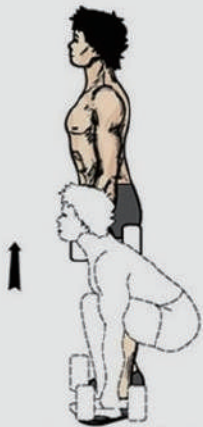


2. Flexión a dos manos sentado



3. Sentado y mirando hacia abajo, doble un brazo con la mancuerna

Ilustración de ejercicio para los músculos de las piernas



1. Sentadilla con mancuernas

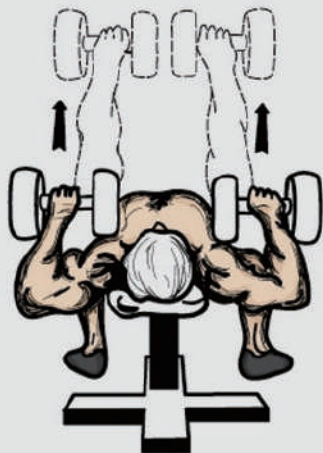


2. Zancada con mancuernas



3. Flexión de codos en banco inclinado

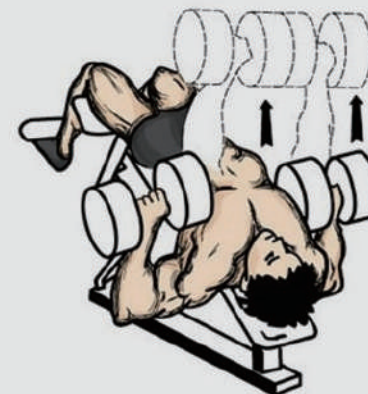
Ilustración de ejercicio para los músculos del pecho



1. Press de banca en banco plano



2. Press de banca en banco inclinado

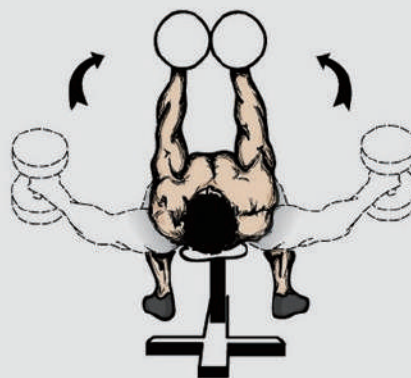


3. Press de banca en banco declinado

Ilustración de ejercicio para los músculos del pecho



4. Extensión de codos



5. Pájaros sobre banco plano



6. Pájaros sobre banco inclinado

Transformar en barra (de mancuerna a barra)

FED



Complete la conexión e instale la pieza de la mancuerna

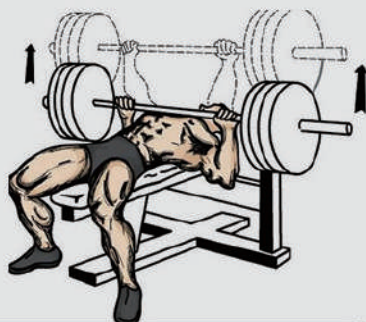
Forma 1



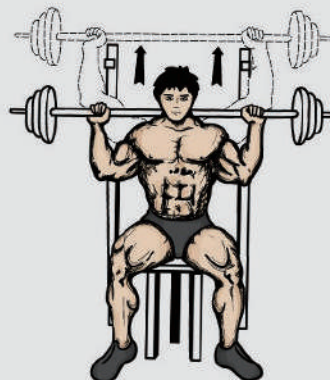
Forma 2



Ilustración del movimiento muscular de ejercicios con barra



1. Press de banca



2. Press de hombro por detrás del cuello



3. Peso muerto



NUEVA TUERCA PASOS

- 1-Desenrosque el fusible negro de la rosca de rejilla 2-3 antes de usar
- 2-Gire la tuerca en la barra con mancuernas
- 3-Apriete el fusible negro para asegurar
- 4-Cuando la tuerca esté atornillada, gire el fusible negro y el naranja



NOTE

Si el fusible negro no se quita de la rosca de la rejilla 2-3 cuando se enrosca la tuerca, es posible que el bloqueo esté demasiado apretado para apretarlo.

Instalación

- La mayoría de las mangueras se pueden instalar manualmente y quitar fácilmente.
- Algunas mangueras necesitan ser reforzadas con llaves (incluidas en todos los envases).

Mantenimiento

- Mantenga este producto en una habitación seca cuando no esté en uso
- Si el producto está sucio, puede limpiarlo con toallas de papel.

Descripción de la garantía

El servicio de garantía no se proporciona en los siguientes casos

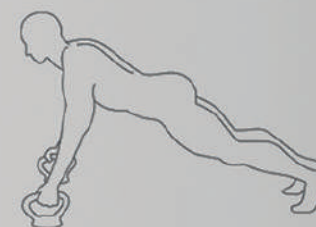
1. Mercancías dañadas por mal uso por parte del usuario
2. Pasado el período de la garantía

**FEIERDUN**

Producto Fitness Multifunción

Mancuernas a barras de flexiones

Úselo solo, como barras de flexiones
Las almohadillas de goma en la parte inferior
evitan el deslizamiento
Diseño de agarre antideslizante



**FEIERDUN**

Producto Fitness Multifunción

Mancuerna a Pesa Rusa 2

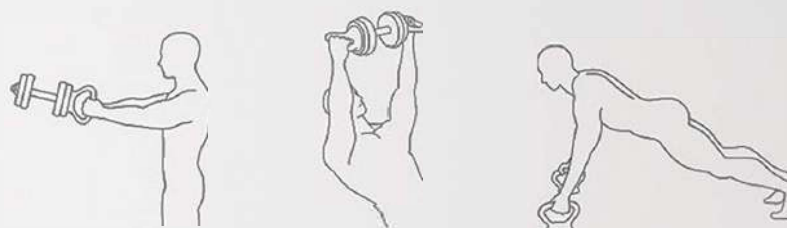
Con una vara con rosca y una base de pesas rusa podemos conseguir una pesa rusa completa



FEIERDUN

Dumbbell / Kettlebell / Push Up Bar

Producto Fitness Multifunción de Larrilique



FED

———— Happy fitness family ————