

**USA** office: Fontana   **AUS** office: Truganina   **GBR** office: Ipswich   **FRA** office: Saint Vigor d'Ymonville

If you're having difficulty, our friendly customer team is always here to help.



USA:cs.us@costway.com  
AUS:cs.au@costway.com  
GBR:cs.uk@costway.com  
FRA:cs.fr @costway.com

Adjustable Dumbbell Set  
Ensemble d'Haltères Réglables

**FH10067DK**

THIS INSTRUCTION BOOKLET CONTAINS **IMPORTANT** SAFETY INFORMATION. PLEASE READ AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE.



## Before You Start

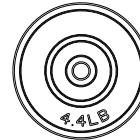
- ⚠ Please read all instructions carefully.
- ⚠ Retain instructions for future reference.
- ⚠ Separate and count all parts and hardware.
- ⚠ Read through each step carefully and follow the proper order.
- ⚠ We recommend that, where possible, all items are assembled near to the area in which they will be placed in use, to avoid moving the product unnecessarily once assembled.
- ⚠ Always place the product on a flat, steady and stable surface.
- ⚠ Keep all small parts and packaging materials for this product away from babies and children as they potentially pose a serious choking hazard.



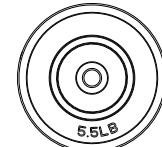
## Avant de Commencer

- ⚠ Veuillez lire attentivement toutes les instructions.
- ⚠ Conservez les instructions pour vous y référer ultérieurement.
- ⚠ Vérifiez toutes les pièces et les accessoires.
- ⚠ Lisez attentivement chaque étape et suivez l'ordre correct.
- ⚠ Nous recommandons que, dans la mesure du possible, tous les produits soient assemblés à proximité de la zone où ils seront utilisés, afin d'éviter tout déplacement inutile du produit une fois assemblé.
- ⚠ Placez toujours le produit sur une surface plane et stable.
- ⚠ Conservez toutes les petites pièces de ce produit et les matériaux d'emballage hors de portée des bébés et des enfants, car ils pourraient présenter un risque d'étouffement.

## Parts List/Liste des Pièces



4.4 lb x4  
/4,4 lbx4



5.5 lb x8  
/5,5 lbx8



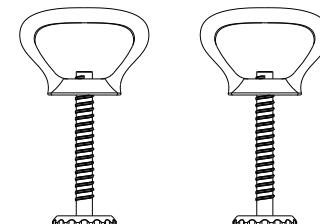
6 lb x4  
/6 lb x4



Barbell bar x1  
/Barre d'haltères x1



Dumbbell bar x2  
/Barre de traction pour haltères x2



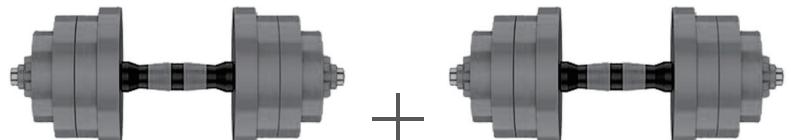
Kettlebell grip x2  
/Poignée Kettlebell x2

## Assembly Method

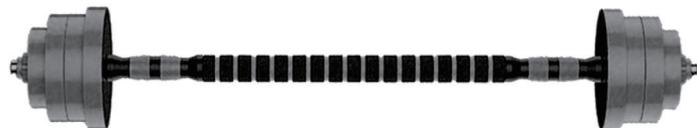
Buy one and get three Dumbell to barbell , kettlebell

## /Méthode d'assemblage

Achetez un et obtenez trois Dumbell à barbell , kettlebell



↔ Light duty assembly method /Méthode d'assemblage pour les travaux légers ↔



↔ Heavy duty assembly method /Méthode d'assemblage à usage intensif ↔



Note: When connecting the barbell, the other end of the nut must be removed (the dumbbell bar must be screwed into the barbell at least 1.57inches).

/Remarque: lors de la connexion de la barre, l'autre extrémité de l'écrou doit être retirée (la barre d'haltère doit être vissée dans la barre d'au moins 1,57 pouces).



Assembly method for kettlebell  
/Méthode d'assemblage pour kettlebell

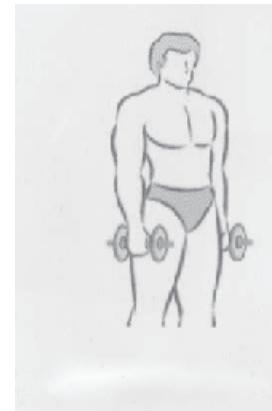
## Recommended Action

Professional training Build muscle faster

## /Action recommandée

Entraînement professionnel Construisez vos muscles plus rapidement

Horizontal lift  
/Relevage horizontal



Fitness part: deltoid  
/Partie fitness: deltoïde

Front lift  
/Levée frontale



Fitness part: deltoid  
/Partie fitness: triceps brachial

Dumbbell shrugs  
/Haussements d'haltères



Fitness part: deltoid  
/Partie fitness:  
triceps brachial

Dumbbell recommendation  
/Recommandation d'haltères



Fitness part: deltoid  
/Partie fitness:  
triceps brachial

Dumbbell curl  
/Curl avec haltères



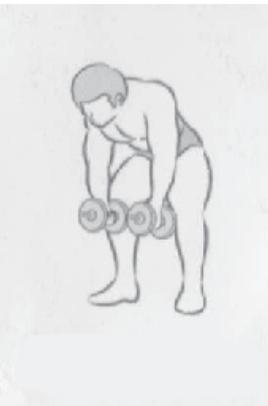
Fitness part: triceps brachii  
/Partie fitness: triceps brachial

Sit down and bend up  
/Asseyez-vous et penchez-vous



Fitness part: triceps brachii  
/Partie fitness: triceps brachial

Prone side lift  
/Élevation latérale allongée



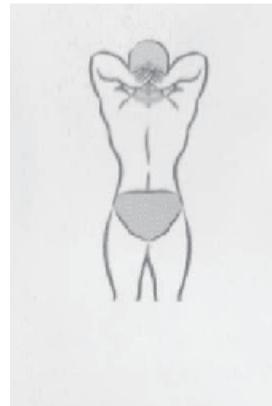
Fitness part: deltoid  
/Partie fitness: deltoïde

Inclined plate bending  
/Pliage sur plaque inclinée



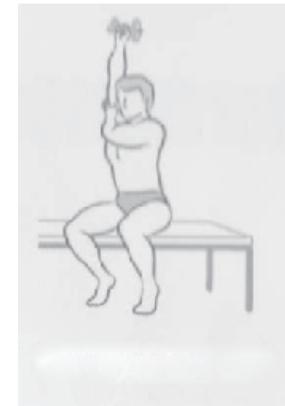
Fitness part: triceps brachii  
/Partie fitness: triceps brachial

Flexion and extension of dumbbell arm behind neck  
/Flexion et extension du bras haltère derrière la nuque



Fitness part: deltoid  
/Partie fitness: deltoïde

One handed dumbbell arm extension  
/Extension de bras d'haltère à une main



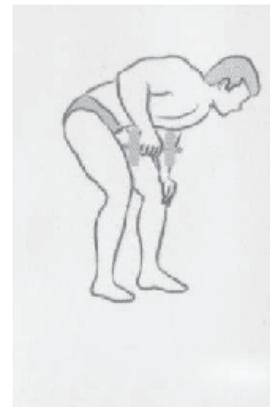
Fitness part: triceps brachii  
/Partie fitness: triceps brachial

Supine flexion and extension  
/Flexion et extension en décubitus dorsal



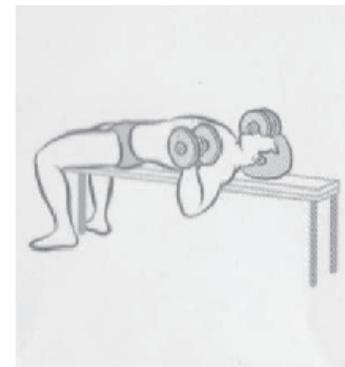
Fitness part: triceps brachii  
/Partie fitness: triceps brachial

Dumbbell one-arm kickbacks  
/Pots-de-vin à un bras avec haltères



Fitness part: triceps brachii  
/Partie fitness: triceps brachial

Dumbbell recommendation  
/Recommandation d'haltères



Fitness part: chest  
/Partie fitness: poitrine

Prone side lift  
/Ascenseur latéral enclin



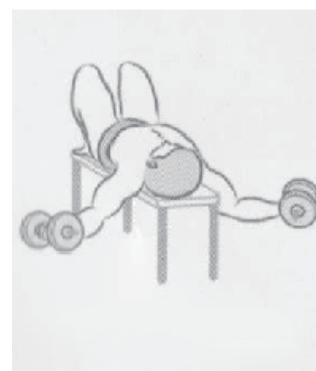
Fitness part: back  
/Partie fitness: dos

Dumbbell bird  
/Oiseau haltère



Fitness part: deltoid  
/Partie fitness: deltoïde

Barbell push  
/Poussée d'haltères



Fitness part: chest  
/Partie fitness: poitrine

**EN:** Note: All actions above are for reference only. Because fitness can sometimes be risky, please exercise carefully and properly according to your health condition.

**FR:** Remarque : Toutes les actions ci-dessus sont fournies à titre indicatif uniquement. Parce que la forme physique peut parfois être risquée, veuillez faire de l'exercice avec précaution et correctement en fonction de votre état de santé.



## Return / Damage Claim Instructions

**⚠ DO NOT discard the box / original packaging.**

In case a return is required, the item must be returned in original box. Without this your return will not be accepted.

**⚠ Take a photo of the box markings.**

A photo of the markings (text) on the side of the box is required in case a part is needed for replacement. This helps our staff identify your product number to ensure you receive the correct parts.

**⚠ Take a photo of the damaged part (if applicable).**

A photo of the damage is always required to file a claim and get your replacement or refund processed quickly. Please make sure you have the box even if it is damaged.

**⚠ Send us an email with the images requested.**

Email us directly from marketplace where your item was purchased with the attached images and a description of your claim.



## Instructions De Retour / Réclamation De Dommages

**⚠ NE PAS jeter la boîte/l'emballage d'origine.**

Dans le cas où un retour est requis, l'article doit être retourné dans sa boîte d'origine. Sans cela, votre retour ne sera pas accepté.

**⚠ Prenez une photo des marquages de la boîte.**

Une photo des marquages (texte) sur le côté de la boîte est requise au cas où une pièce serait nécessaire pour le remplacement. Cela aide notre personnel à identifier votre numéro de produit pour s'assurer que vous recevez les bonnes pièces.

**⚠ Prenez une photo des dommages (le cas échéant).**

Une photo des dommages est toujours requise pour déposer une réclamation et obtenir rapidement votre remplacement ou votre remboursement. Assurez-vous d'avoir la boîte même si elle est endommagée.

**⚠ Envoyez-nous un e-mail avec les images demandées.**

Envoyez-nous un e-mail directement depuis le marché où votre article a été acheté avec les images ci-jointes et une description de votre réclamation.