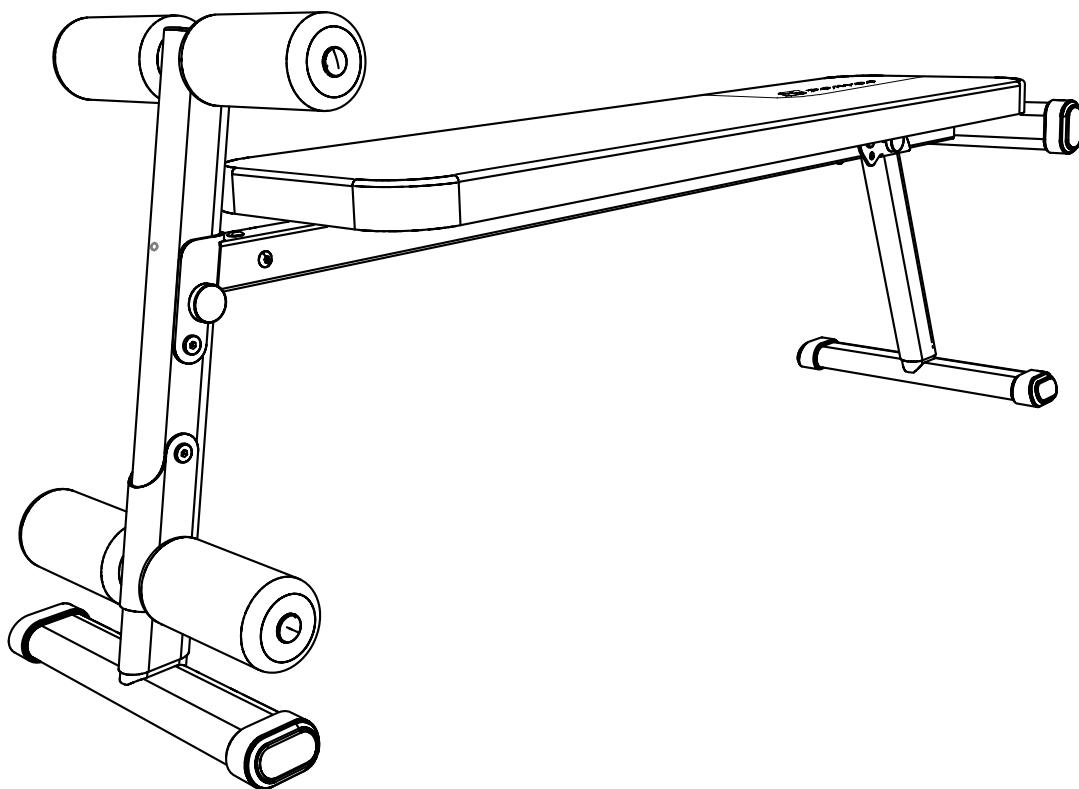


BENCH 100



BENCH 100

10.3 kg / 22.7 lbs
137 x 36 x 54 cm
53.9 x 14.2 x 21.3 in



MAXI
110 kg
242.5 lbs



MAXI
100 kg
220.4 lbs



15 min



DOMYOS

MAXI
110 kg
242.5 lbs

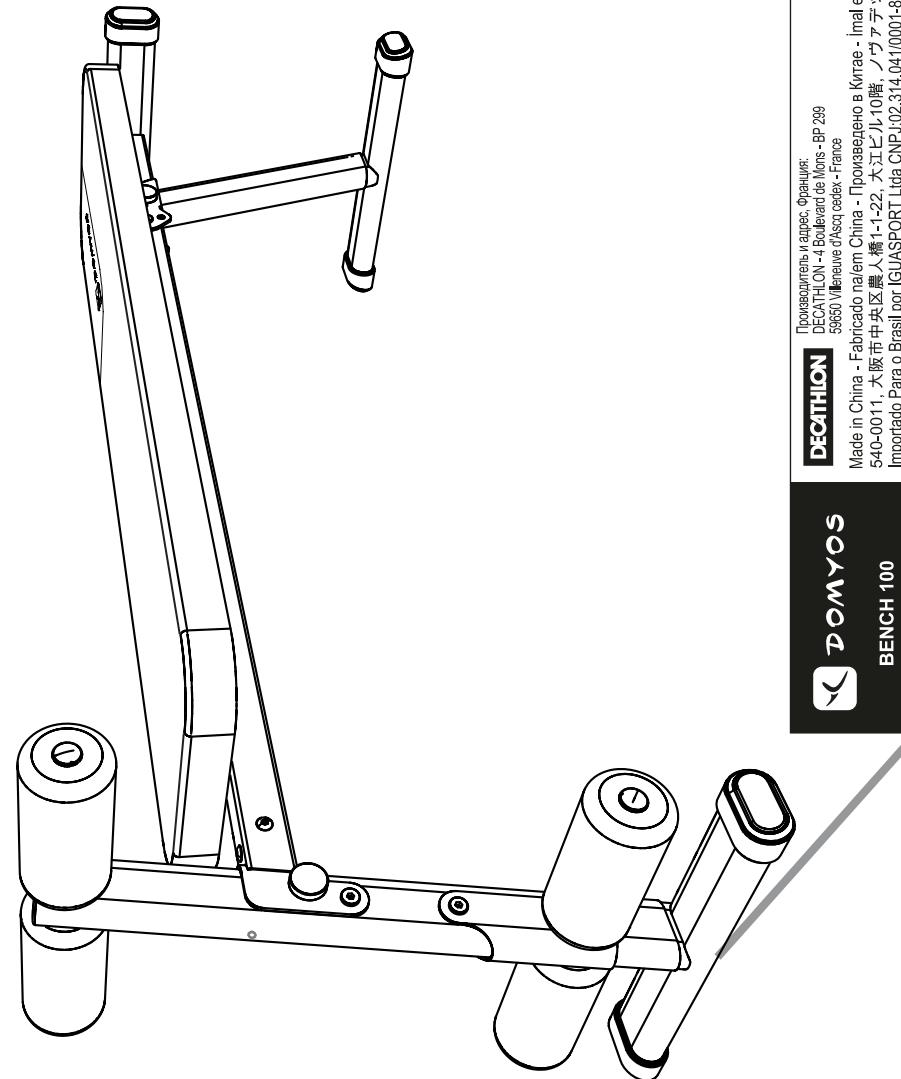


MAXI
100 kg
220.4 lbs



WARNING

- Any use of this product other than that intended may lead to serious injury.
- Prior to use, read the instructions carefully and comply with all warnings and instructions.
- Do not let children use this appliance.
- You must replace the sticker if it is damaged, illegible or missing.
- Keep your hands, feet and hair away from all moving parts.
- Not suitable for therapeutic purposes.



DECATHLON

Производитель: Испания, Франция:
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - BP 299
59650 Villeneuve d'Ascq - France

540-0011, 大阪市中央区農人橋1-1-22, 大江ビル10階, ノヴァテックジャパン株式会社

Importado Para o Brasil por IGUSA SPORT Lida CNPJ:02.314.041/0001-88

以下标示仅在中国大陆地区适用 上海莘威运动品有限公司, 上海市闵行区申北路2号;

邮编:201108 - 执行标准: EN ISO 20357-1:2013 - GB/T 7498-1:2008

GB/T 7498-4: 2008 - 产品等级: 合格 - 商标: DOMYOS

说明: 合格 - 商标: DOMYOS

Инструкция: 000 / Стартовую, Московская область, Малыгинский район, НКАУ 84 км., Т13 / Адреса поставщиков,

вложение 3, страница 3. +7(495)6414466 - Активическая сеть для занятий спортом - Не подлежит обязательному

последующему сочтыванию

DOMYOS

BENCH 100

2175.341

72777

DP QINGDAO

TN: XXXXXXXXX

DATE: WW-YYYY

Производитель: Испания, Франция:
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - BP 299

59650 Villeneuve d'Ascq - France

540-0011, 大阪市中央区農人橋1-1-22, 大江ビル10階, ノヴァテックジャパン株式会社

Importado Para o Brasil por IGUSA SPORT Lida CNPJ:02.314.041/0001-88

以下标示仅在中国大陆地区适用 上海莘威运动品有限公司, 上海市闵行区申北路2号;

邮编:201108 - 执行标准: EN ISO 20357-1:2013 - GB/T 7498-1:2008

GB/T 7498-4: 2008 - 产品等级: 合格 - 商标: DOMYOS

说明: 合格 - 商标: DOMYOS

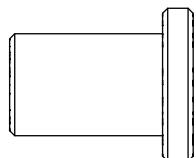
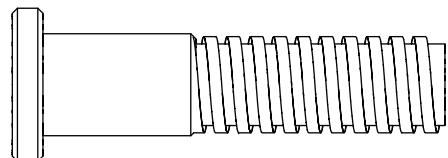
Инструкция: 000 / Стартовую, Московская область, Малыгинский район, НКАУ 84 км., Т13 / Адреса поставщиков,

вложение 3, страница 3. +7(495)6414466 - Активическая сеть для занятий спортом - Не подлежит обязательному

последующему сочтыванию

**ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO •
AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE •
MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA •
Montaža • ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ • Lăp ráp • PERAKITAN • 安裝 • 組み立て • 安裝
• ការរំភែង • 펼치기 • مontaژ • الفرد**

A

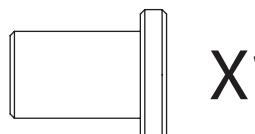
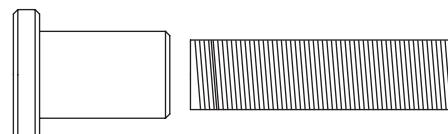


X1



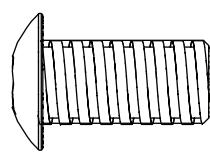
15 min

B



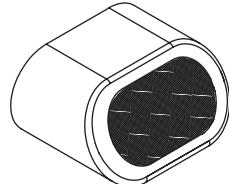
X1

C



X3

F



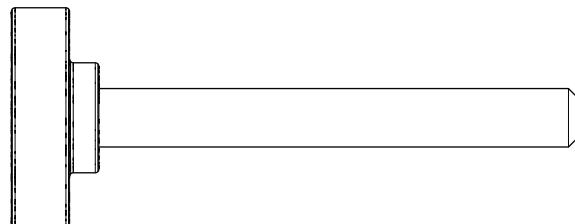
X6

D



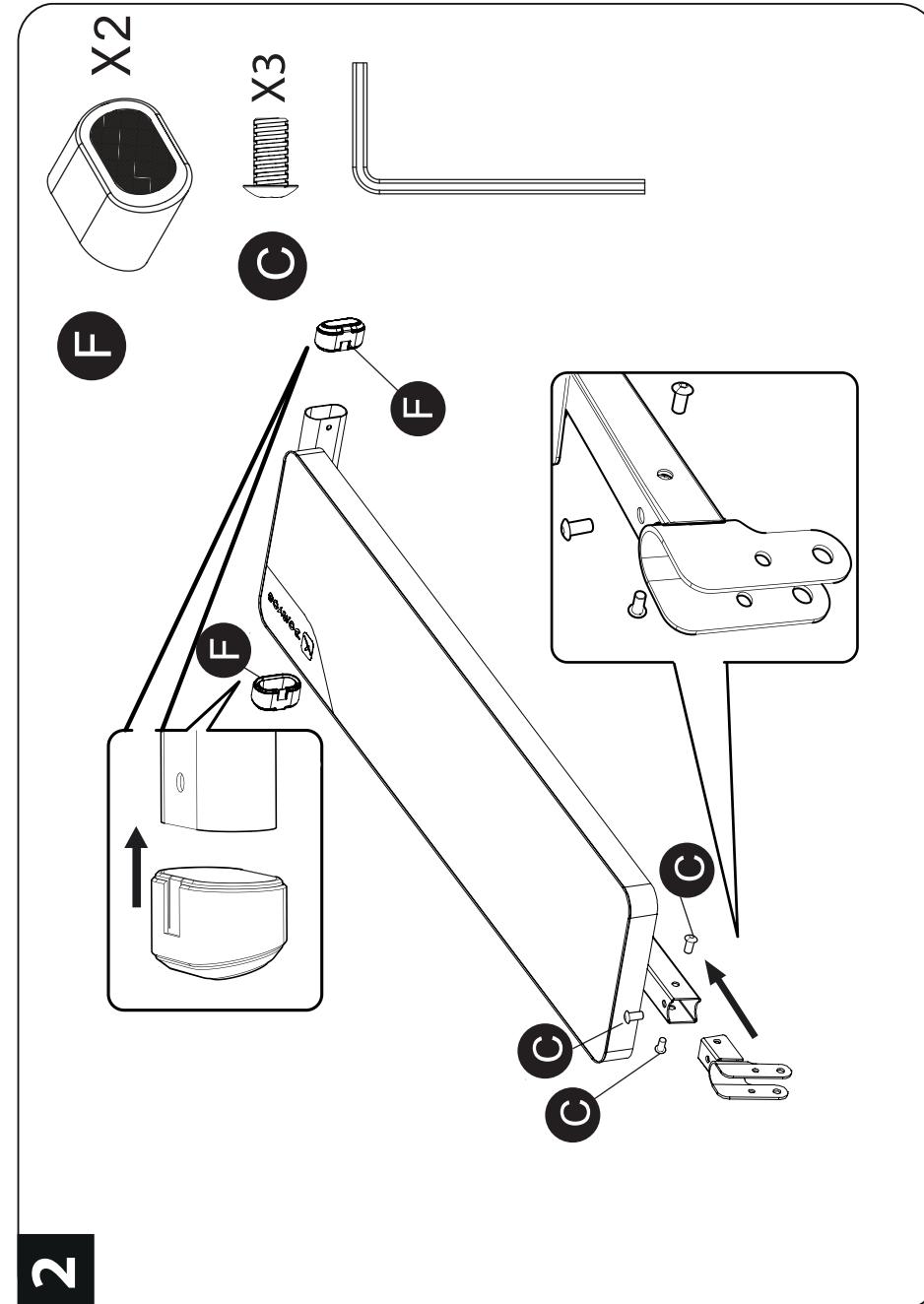
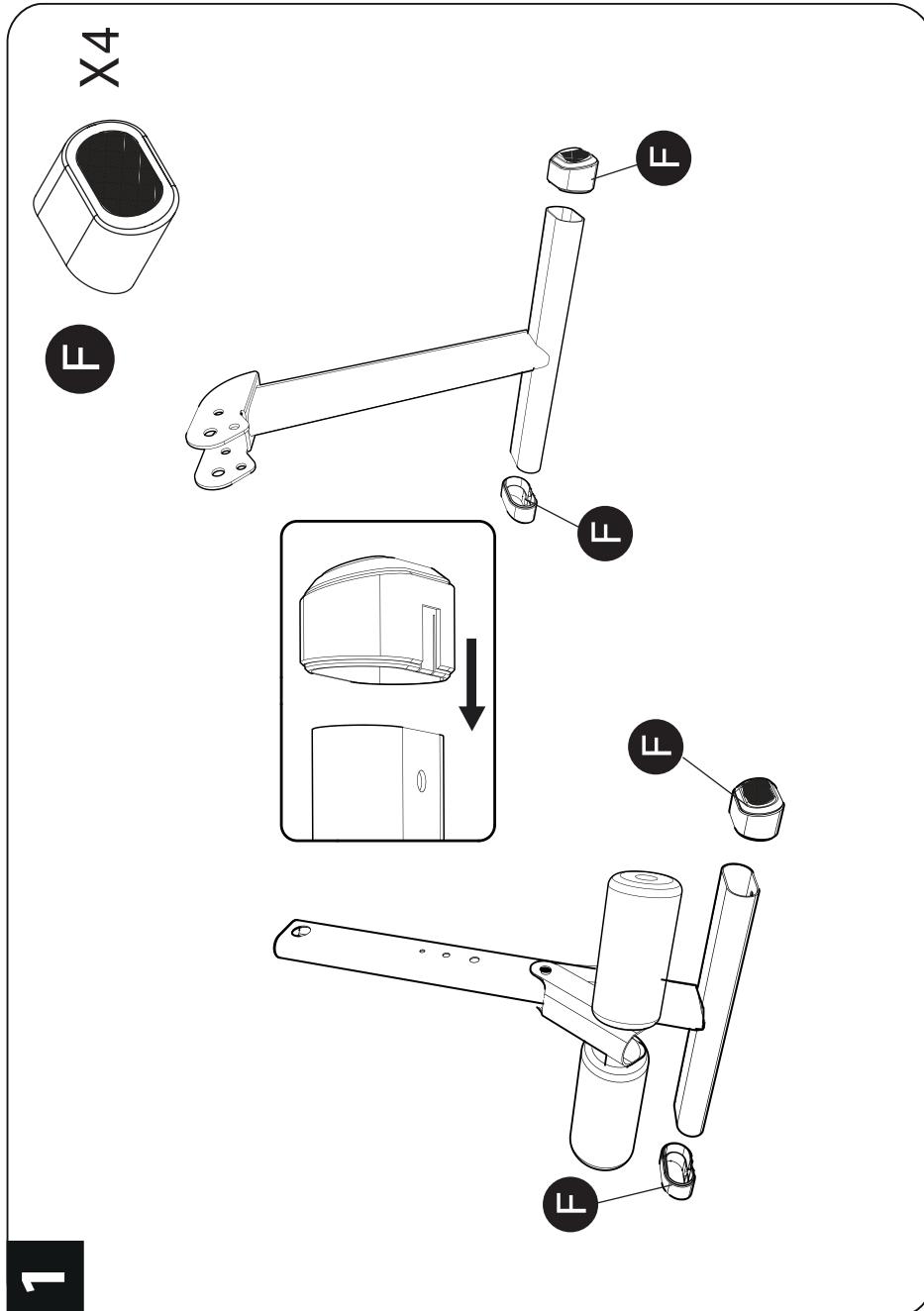
X 1

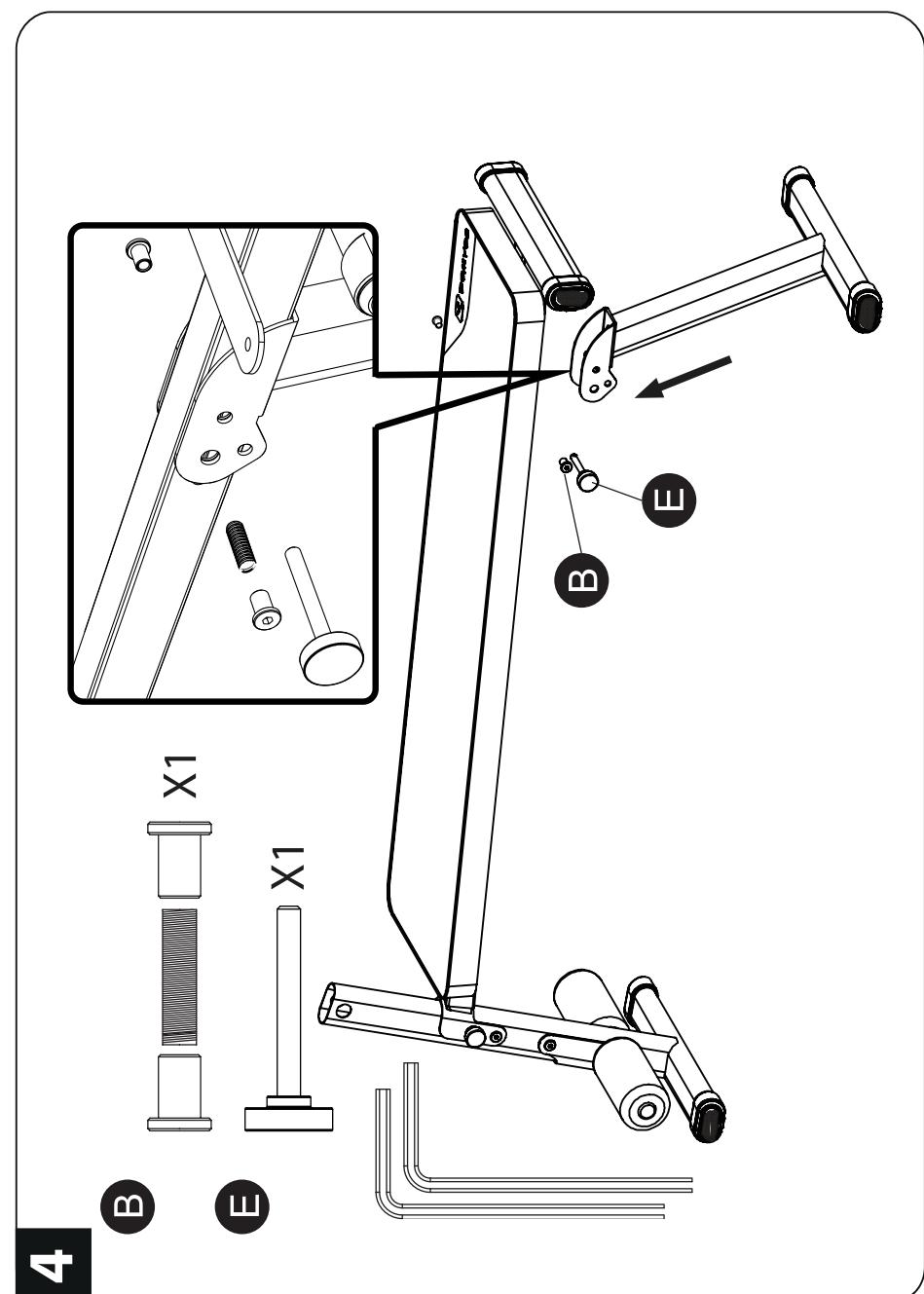
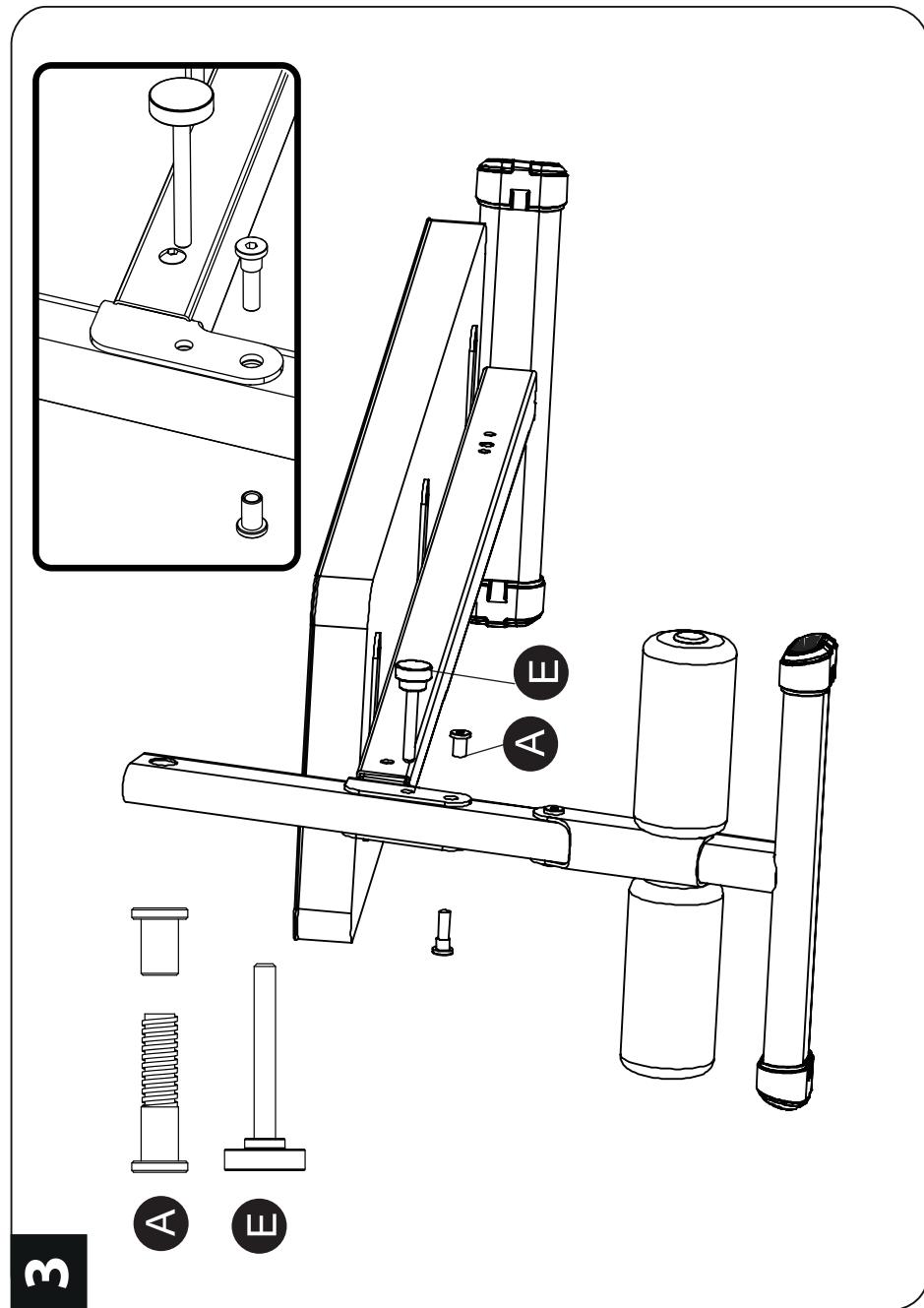
E



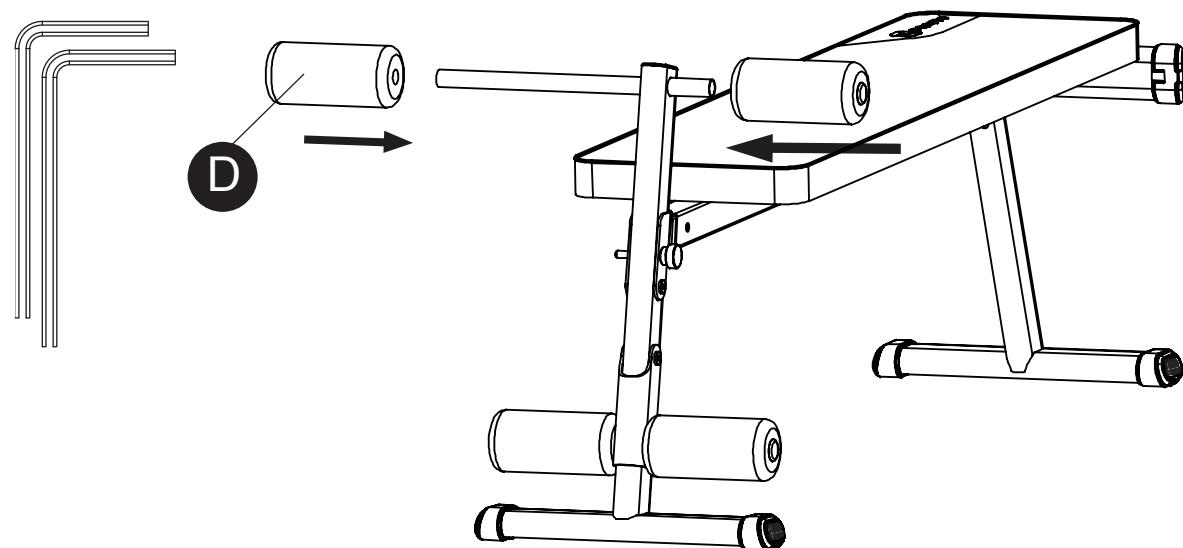
X2



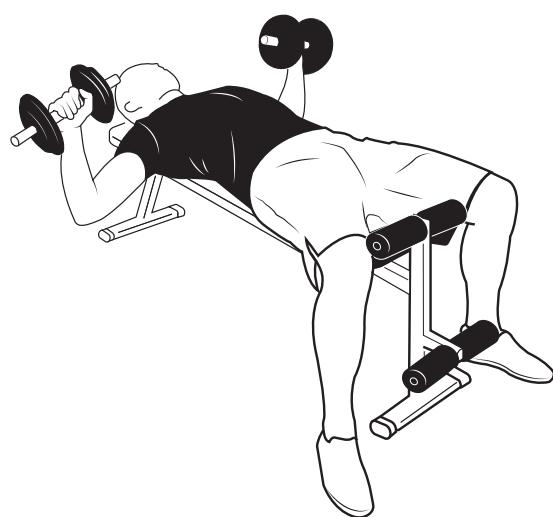
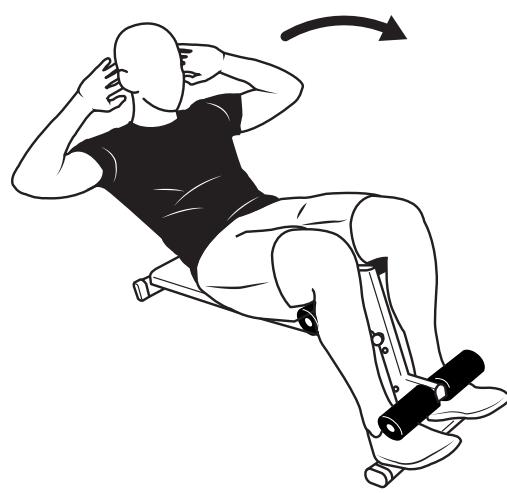




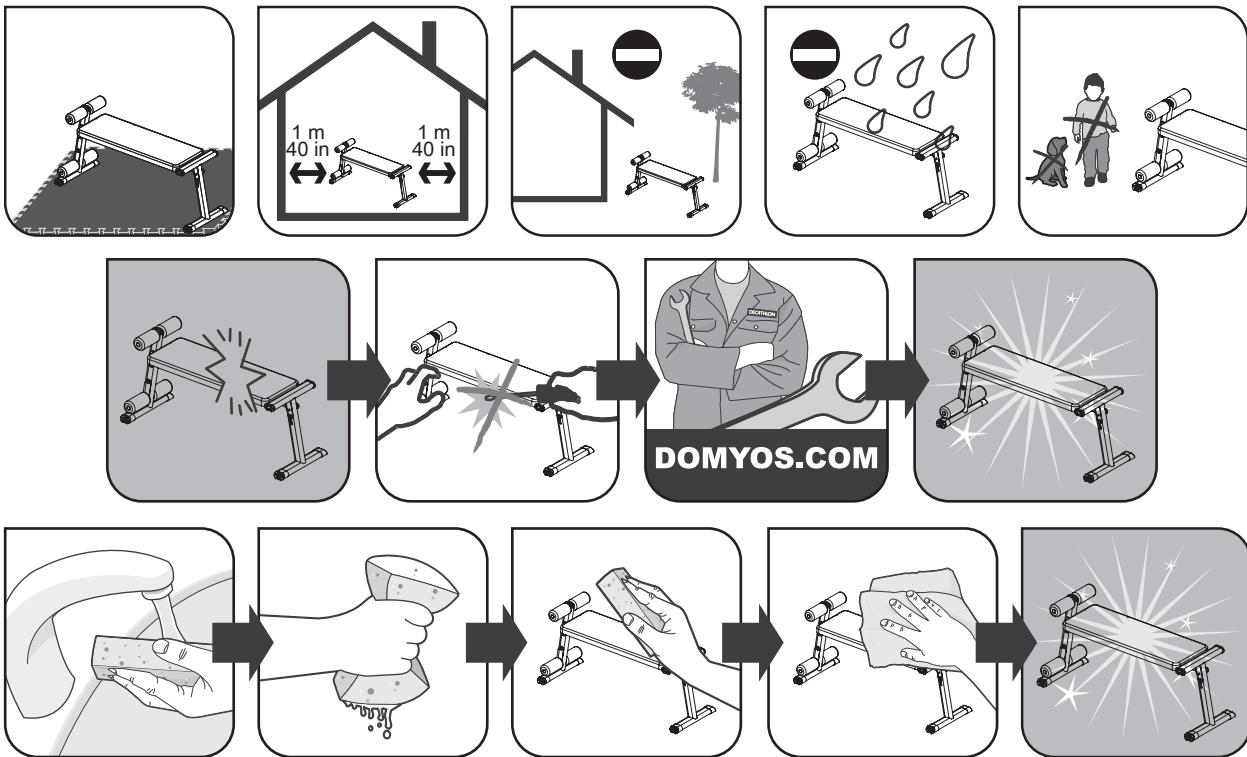
5



**EXERCICES • EXERCICES • EJERCICIOS • ÜBUNGEN • ESERCIZI •
OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZENIA • EDZÉS • EXERCITII • EXERCITII
• CVIČENIE • CVIKY • ÖVNINGA • УПРАЖНЕНИЯ • VJEŽB • VAJE •
ΑΣΚΗΣΕΙΣ • EGZERSİZLER • УПРАЖНЕНИЯ • CÁC BÀI TẬP • LATIHAN • 练
习 • エクササイズ • 練習 • การออกกำลังกาย • 연습 문제 • تمارين • التمارين**



SECURITY • SÉCURITÉ SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID
 SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • SIGURANŤA • BEZPEČNOSŤ
 BEZPEČNOST • SÄKERHET • БЕЛОСАНОСТЬ • SIGURNOST • VARNOST • ΑΣΦΑΛΕΙΑ
 EMNİYET • БЕЗОПАСНОСТЬ • AN TOÀN • KESELAMATAN • 安全 • 安全 • 安全 • ความ
 ปลอดภัย • 안전 • ایمنی



DOMYOS.COM

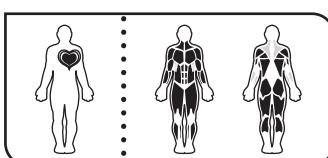
Gracias por su confianza al haber elegido un producto de la marca DOMYOS.

Tanto si es principiante como deportista profesional, DOMYOS será su aliado para mantenerse en forma o desarrollar su condición física. Nuestros equipos se esfuerzan en todo momento por diseñar los mejores productos. Si aun así tiene alguna observación, sugerencia o duda que planteamos, le atenderemos en nuestra página web www.domyos.com, donde también encontrará consejos para realizar ejercicios físicos y asistencia en caso de necesidad.

Esperamos que disfrute con el entrenamiento y que este producto de DOMYOS satisfaga plenamente sus expectativas.



PRESENTACIÓN



BENCH 100 es un banco para el fortalecimiento de los músculos abdominales y para el entrenamiento con pesas con mancuernas.

RECOMENDACIONES GENERALES

LEA ATENTAMENTE ESTAS INSTRUCCIONES Y CONSÉRVELAS COMO REFERENCIA FUTURA.

1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Es especialmente importante para las personas mayores de 35 años con problemas de salud anteriores. Lea todas las instrucciones antes de su uso.
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.
3. DOMYOS se exime de toda responsabilidad sobre las reclamaciones por lesiones o por los daños infligidos a cualquier persona u objeto que se originen por el uso incorrecto de este producto por parte del comprador o cualquier otra persona.
4. Este producto está pensado únicamente para uso doméstico. Este producto no está destinado al uso comercial, institucional ni al alquiler.
5. Es responsabilidad del usuario garantizar el mantenimiento adecuado de la unidad. Después de montar el producto y antes de cada uso.
6. Para proteger los pies durante el ejercicio, conviene usar calzado deportivo. No use prendas amplias ni colgantes que puedan quedar atrapadas en la máquina. Prescinda del uso de joyas y sujetese el cabello para que no le moleste durante el ejercicio.
7. El equipo se debe colocar sobre una superficie plana y estable.
8. Si siente vértigo, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anómalo, interrumpa inmediatamente el ejercicio y consulte a su médico antes de proseguir con el entrenamiento.
9. El espacio libre alrededor del equipo debe permitir un funcionamiento seguro.
10. Antes de cada uso, asegúrese de que el producto está bloqueado (pasadores colocados).

UTILIZACIÓN

Para su seguridad, inspeccionar periódicamente su dispositivo.

- Si usted es principiante, comience a entrenar durante varias semanas con las opciones para acostumbrar su cuerpo al trabajo muscular.
- Calentar siempre antes de cada sesión con un entrenamiento cardiovascular, configuraciones sin pesos o calentamiento y ejercicios de estiramiento de tierra. Aumentar gradualmente las repeticiones y las series
- Realizar todos los movimientos con regularidad y suavemente.
- Mantener siempre la espalda recta. Evitar arquear o redondear la espalda durante el movimiento.
- Cuando realice levantamiento de pesos en banco, los ojos deben estar debajo de la barra.

Para un principiante, trabaje en series de 10 a 15 repeticiones, generalmente 4 series por ejercicio con un tiempo mínimo de recuperación entre cada serie (este tiempo de recuperación lo puede definir su médico durante su chequeo). Alternar los grupos musculares.

No trabajar todos los músculos todos los días, reparta el entrenamiento en varios días.

GARANTÍA COMERCIAL

En condiciones normales de uso, este producto cuenta con una garantía de DOMYOS de 5 años para la estructura y de 2 años para las demás piezas y la mano de obra a partir de la fecha de compra que aparece en el recibo.

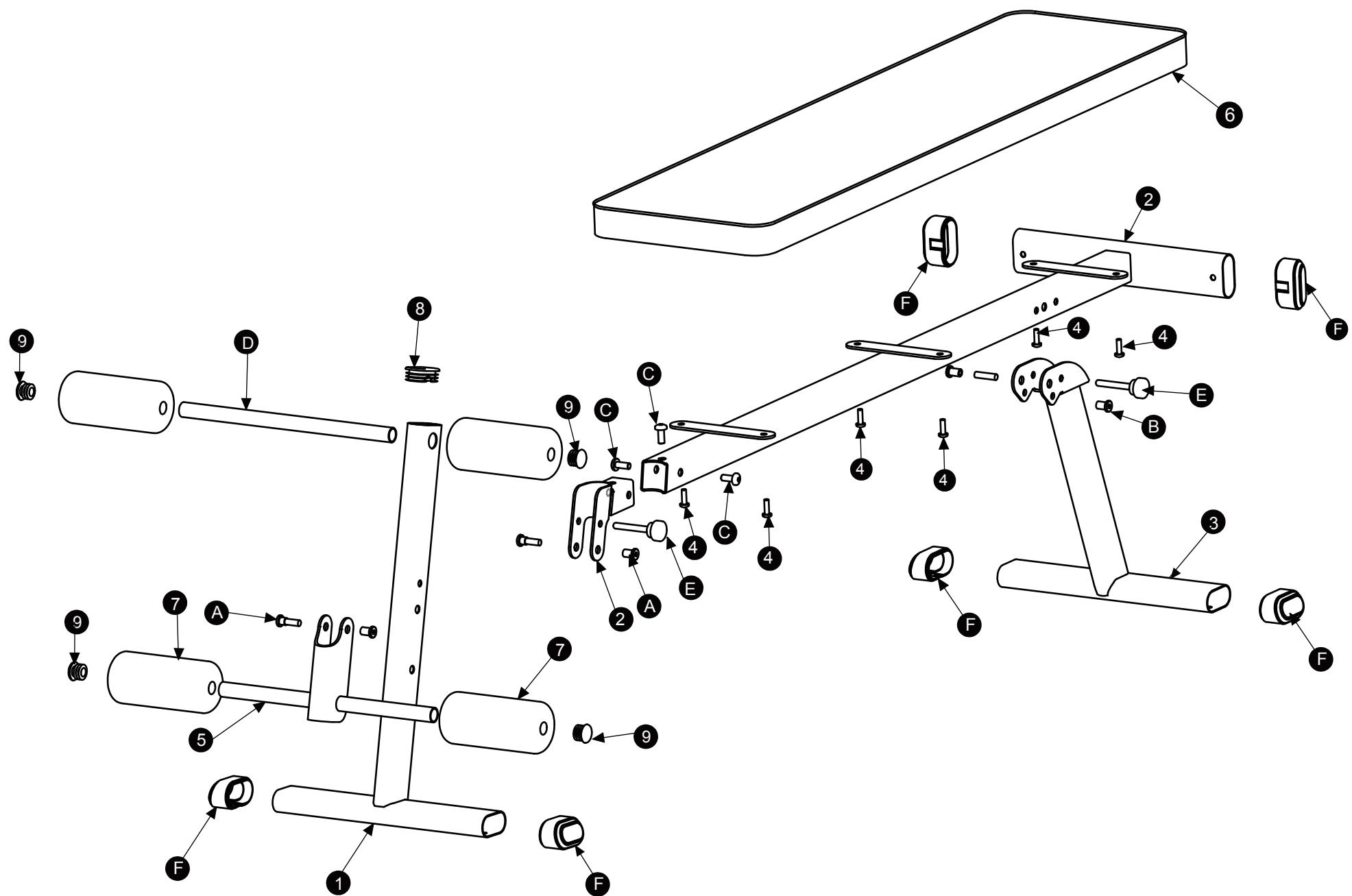
La obligación de DOMYOS en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DOMYOS.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Daños causados durante el transporte.
- Utilización o almacenamiento en exteriores o en un ambiente húmedo (excepto camas elásticas)
- Montaje mal realizado
- Mal uso o uso anormal.
- Mantenimiento incorrecto
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOMYOS
- Utilización fuera del entorno privado

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal vigente en el país donde se adquiera el producto.

Para beneficiarse de la garantía del producto, consulte el cuadro situado en la última página del manual de instrucciones.





BENCH 100

Original instructions to be kept

Notice originale à conserver

Conserve estas instrucciones originales

Originalanleitung für Ihre Unterlagen

Istruzioni originali da conservare

De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden

Manual original a guardar

Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość

Tegye el az eredeti használati utasítást.

Сохраните оригинальную инструкцию

Informații originale care trebuie păstrate

Originál návod uchovať

Originální návod uschovějte

Originalbipacksedel att spara

Запазете оригиналното упътване

Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu

Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu

Shranite originalna navodila

Φυλάξτε το πρωτότυπο των οδηγιών χρήσης

Tuân theo các chỉ dẫn ban đầu

Petunjuk asli untuk disimpan

请保留说明书

大切に保管してください

請保留原始說明書

โปรดเก็บรักษาคู่มือการใช้งาน

보관해야 할 사용설명서 원본

يرجى الاحتفاظ بهذه النشر

دستورالعمل های اصلی را نگهداری کنید



Производитель и адрес, Франция:
DECATHLON - 4 Boulevard de Mons - BP 299
59665 Villeneuve d'Ascq cedex - France

Made in China - Fabricado na/em China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin - ผลิตในจีน

540-0011, 大阪市中央区農人橋1-1-22, 大江ビル10階, ノヴァデックジャポン株式会社

Importado Para o Brasil por IGUASPORT Ltda CNPJ:02.314.041/0001-88

以下标示仅在中国大陆地区适用 - 上海莘威运动品有限公司, 上海市闵行区申北路2号, 邮编:201108 - 执行标准 : EN ISO 20957-1 2013- EN 957-4 2006 - GB17498-1 2008 GB17498-4 2008 - 举重床 - 主要材料 : 金属 - 产品等级 : 合格品 - 中国制造 - 质检证明 : 合格 - 商标: DOMYOS

Импортер: ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3, +7(495)6414446 - Атлетическая скамья - для занятий спортом - Не подлежит обязательному подтверждению соответствия

舉重床 - 主要材料 : 金屬 - 中國製造 - 進口/委製商台灣迪卡儂有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-24713612

DECATHLON (Thailand) Co.,Ltd 14/9 Moo.13 Bangna-Trad Road, Bangkaew, Bangplee, Samutprakarn, 10540

Pack Ref.: 2163289



DOMYOS.COM