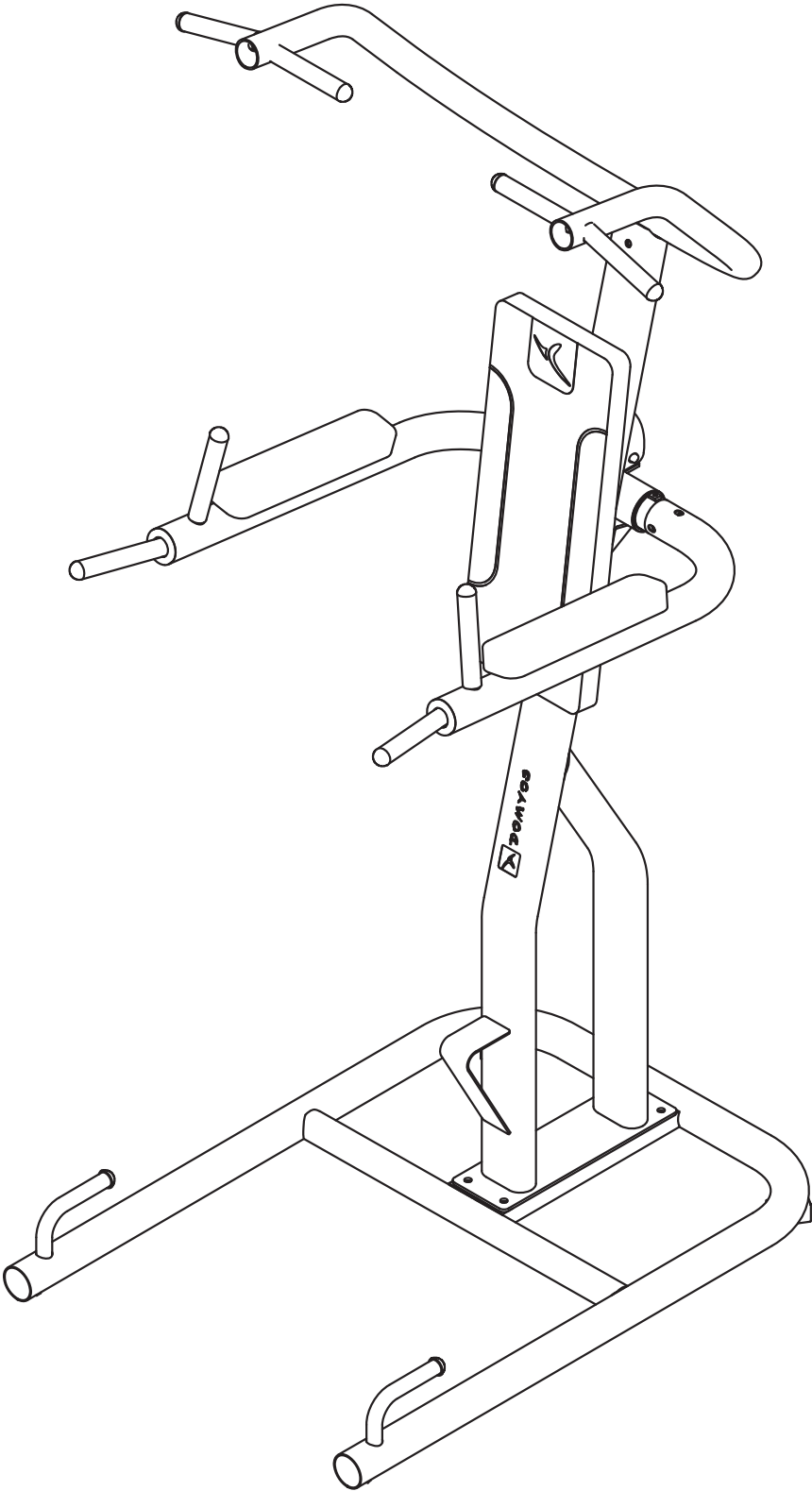
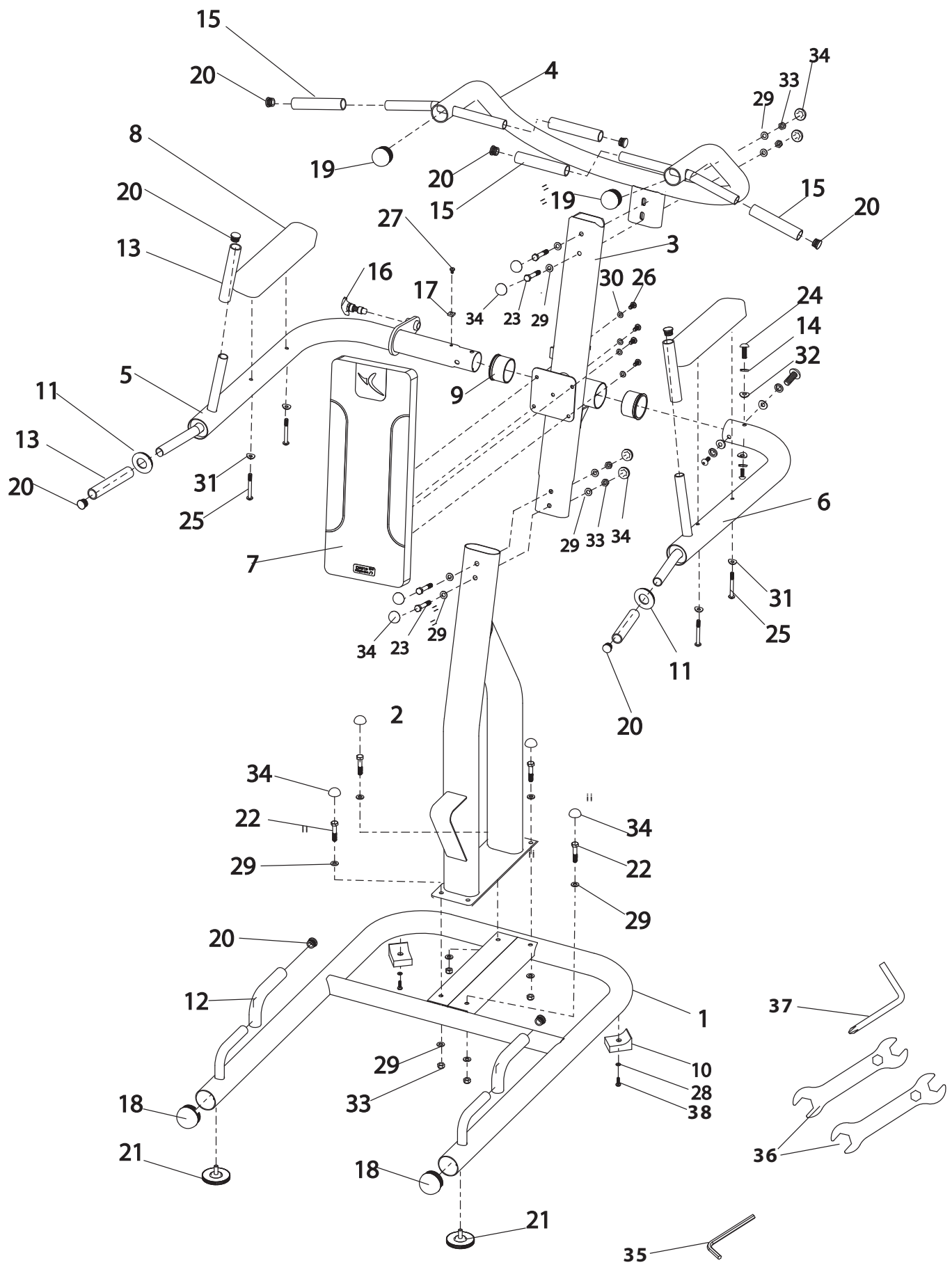




DS 910

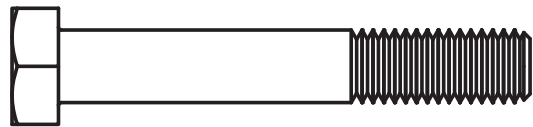



DOMYOS

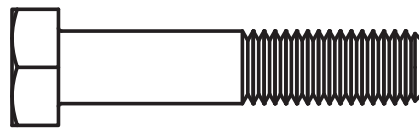


25  X 4
M8x75

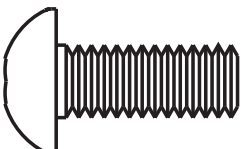
28  X 2
M6

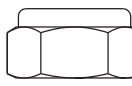
23  X 4
M10x63

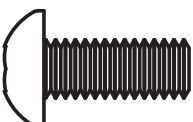
30  X 4
M8

22  X 4
M10x50


29  X 16
M10

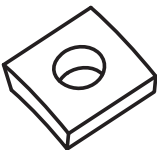
24  X 4
M10x25

33  X 8
M10

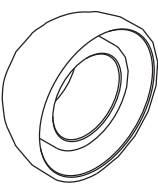
26  X 4
M8x20


31  X 4
M8

27  X 3
M6x20

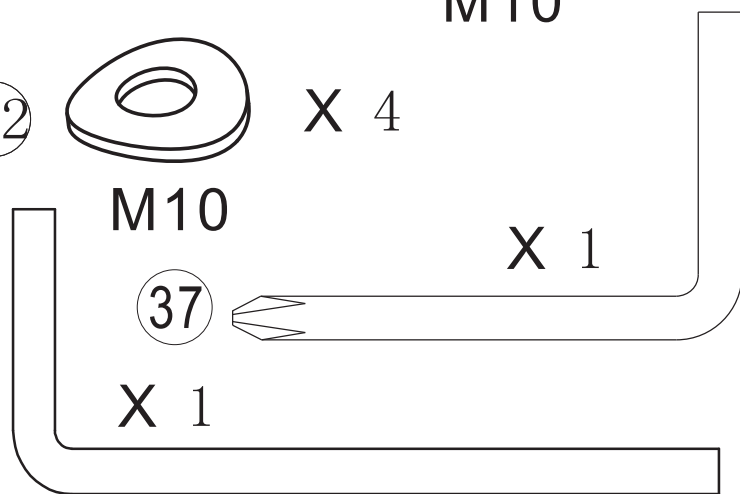
17  X 1

14  X 4
M10

34  X 12

32  X 4
M10

35

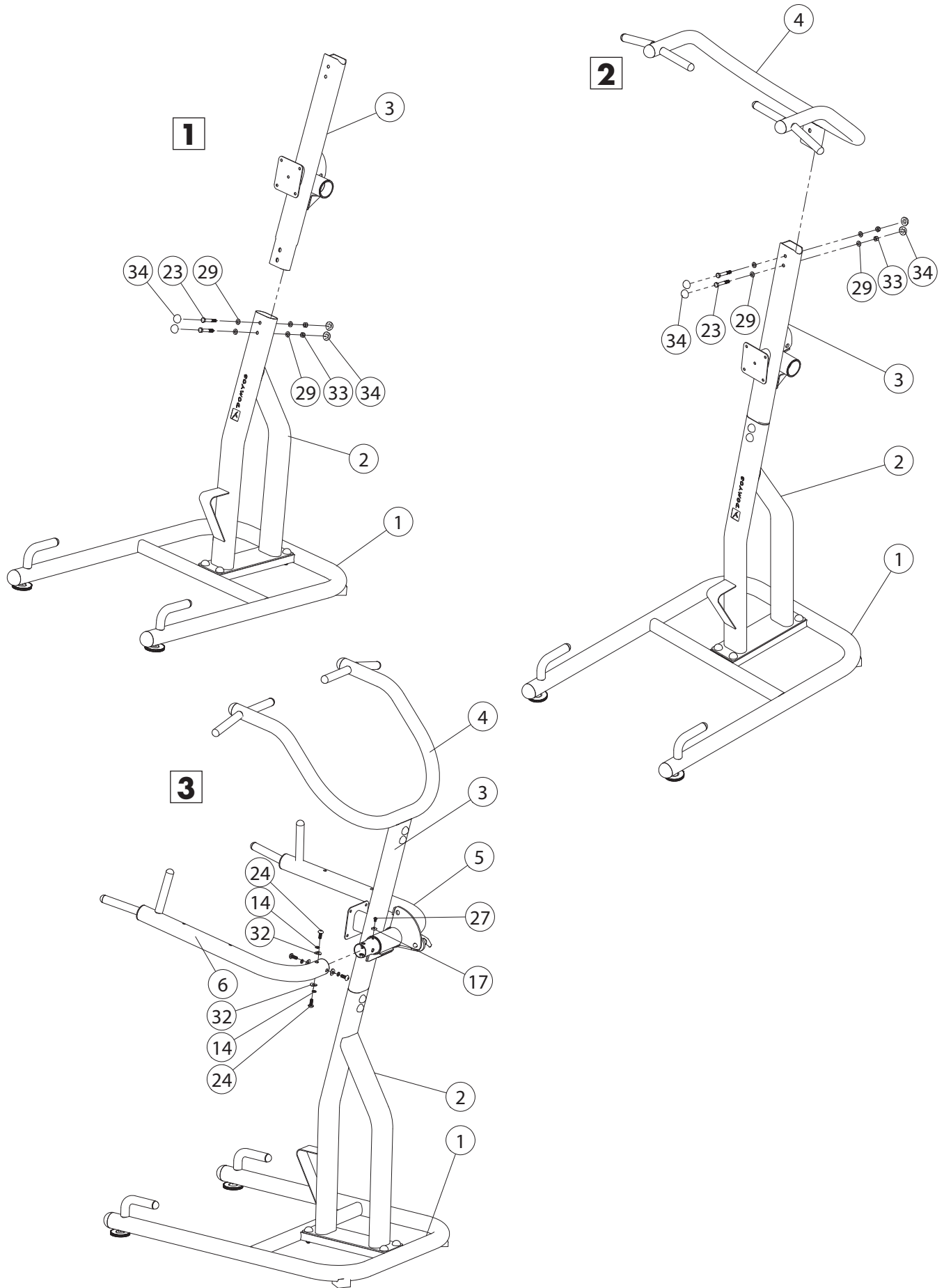
 X 1

37

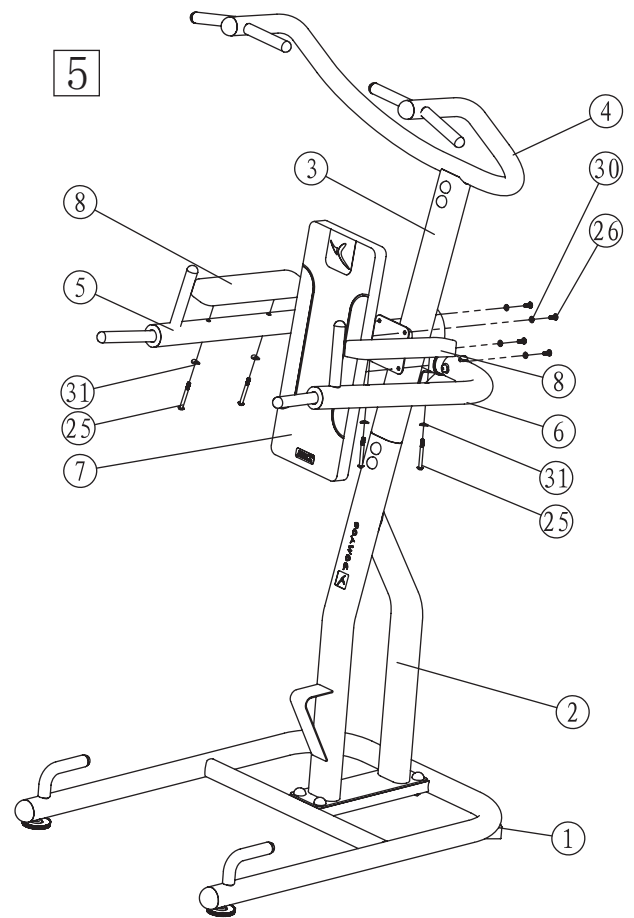
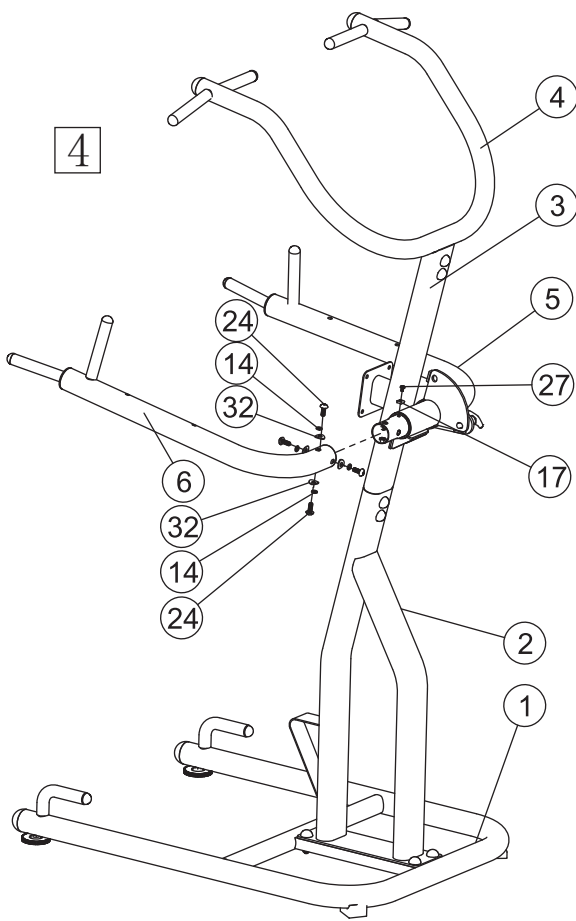
X 1

36  X 2

**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
 MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝**



**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
 MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝**

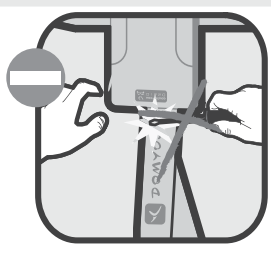
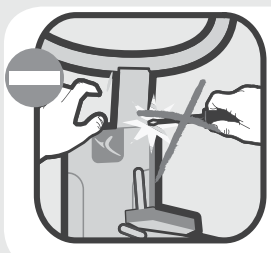
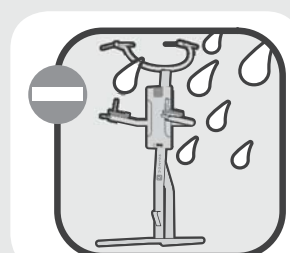
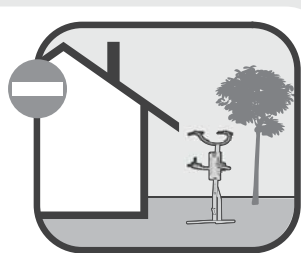
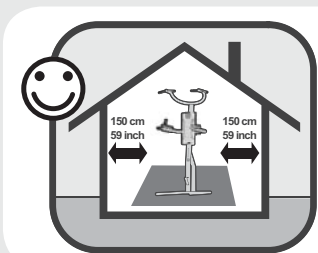
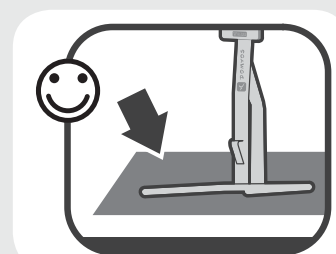
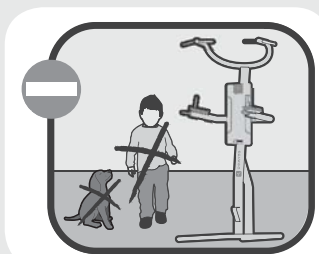




SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID • SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ • SIGURANȚĂ • BEZPEČNOST • BEZPEČNOST • SÄKERHETSANVISNINGAR • БЕЗОПАСНОСТ • GÜVENLİK • БЕЗПЕКА • احتياطات أمنية • 安全



warning: to reduce the risk of serious injury, please read the important precautions below before using the product.



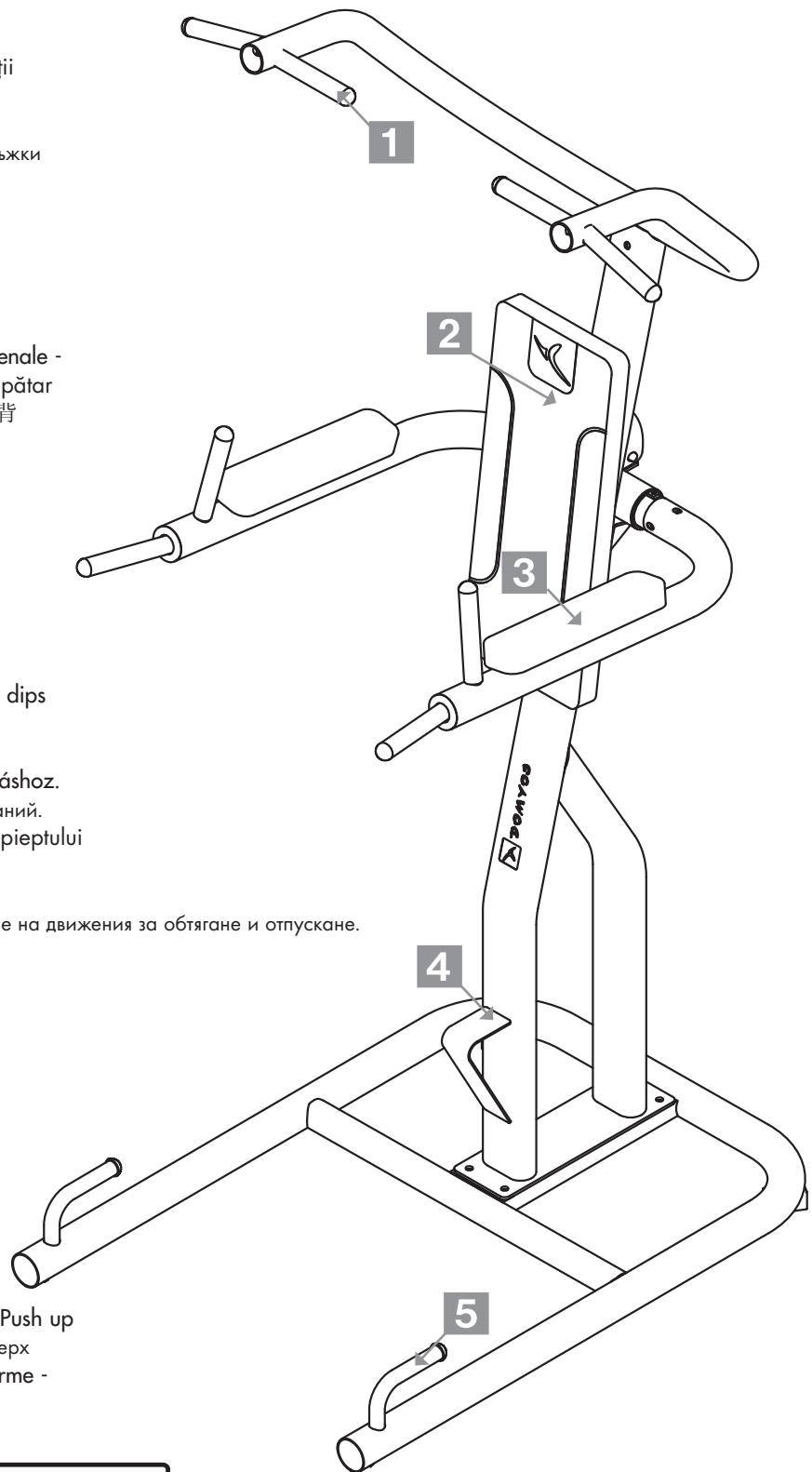
1 Bras de traction avec poignées multi positions.
 Traction arms with multi-position handles
 Brazo de tracción con empuñaduras multiposición
 Zugarme mit Multipositionsgriffen
 Bracci di trazione con impugnatura multiposizione
 Trekstang met verstelbare handgrepen
 Braço de tracção com pegas multi-posições
 Drążek pociągowy z uchwytami wielopozycyjnymi
 Húzódkodó kar többállású fogantyúval
 Ручка для жима с многопозиционными рукоятками
 Brațe de tracțiune cu mănere pentru mai multe poziii
 Tažné rameno s nastaviteľnou rukojeťou
 Dragarmar med flerlägeshandtag
 Ръкохватки за съване на ръцете с мултипозиционни дръжки
 Çok konumlu tutakları olan çekme kolları.
 اذرع جذب مزودة بمقابض متعددة الأوضاع.
 多把手位置杆
 多角度調節把手拉臂

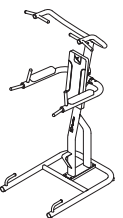
2 Dossier - Backrest - Respaldo - Rückenlehne - Schienale -
 Rugsteun - Encosto - Oparcie - Háttámla - Спинка - Spătar
 Opëradlo - Ryggstöd - Облегалка - Sırtlık - الظهر - 靠背
 座椅靠背

3 Bras repliables pour abdominaux et dips.
 Foldable arms for abdominal exercises and dips.
 Brazos plegables para abdominales y dips.
 Einklappbare Arme für Bauchmuskeln und Dips
 Bracci ripiegabili per addominali e dips.
 Opklapbare armsteunen voor buikspieroefeningen en dips
 Braços dobráveis para abdominais e dips.
 Składane ramiona do ćwiczeń mięśni brzucha
 Lehajtható karok hasizomgyakorlathoz és húzódkodáshoz.
 Убирающиеся ручки для накачивания пресса и отжиманий.
 Brațe care se pot plia pentru abdominali și mușchii pieptului
 Složitelné rameno pro břišní svaly a sedy lehy.
 Hopfällbara armar för magmuskler och dips.
 Съващи се лостове за коремните мускули и извършване на движения за обтягане и отпускане.
 Karın kasları için katlanabilir kollar.
 اذرع قابلة للثني لعضلات البطن والانتشاءات
 用于腹部锻炼和屈伸的杆。
 腹肌和臂屈伸锻炼用可折叠扶手

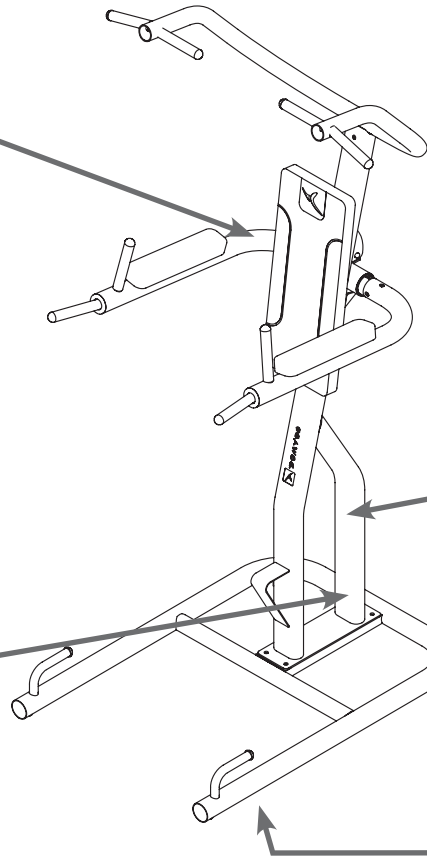
4 Marche pied - Footrest. - Escalón - Fußstütze
 Predellino - Voetsteun - Marcha - Noga
 Lábtartó - Подножка - Sprijin picior
 Pohyblivá noha - Fotsteg - Стъпенка - Basamak
 سنادة القدم - 脚 - 脚踏

5 Push up - Push up - Push up - Push up - Push up - Push up
 Abdominais - Push up - Fekvőtámasz - Поднимите вверх
 Înalțtoare - Zvedat - Pushup - Повдигане - Yukarı sürme -
 دوافع لأعلى - 增高垫 - 俯臥撐把手



	DS 910	45 kg 99,2 lbs
	220 x 80 x 116 cm 86,6 x 31,5 x 45,7 inch	

This product, which complies with EN 957 class HC, GB17498 standard, is not designed for therapeutic use.

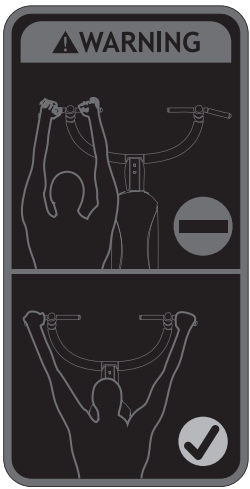


⚠ WARNING

- 1 ➤ Misuse of this product may result in serious injury.
- 2 ➤ Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- 3 ➤ Do not allow children on or around machine.
- 4 ➤ Replace label if damaged, illegible, or removed.
- 5 ➤ Keep hands, feet and hairs away from moving parts.



MAXI



DS 910- 1353423	Made in China
SN: 6881-DPQINGDAO	Fabricado na China
TN: XXXXXXXXXX	Произведено в Китае
DATE: WW-YYYY	İmal edildiği yer Çin
EN 957 HC GB 17498-1998	中国制造 合格品
OXYLANE, 4 bd de Mons BP 259, 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex, France	
Importado para Brasil por IGUASPORT Ltda	
CNPJ : 02.314.041/0001-88	
Импортер: ООО "Октобры", 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ "Антуфьево", владение 3, строения 3	



⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

⚠ ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

⚠ WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

⚠ AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

⚠ WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

⚠ ADVERTÊNCIA

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabeças das peças em movimento.

⚠ UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠ FIGYELMEZTÉTES

- A szerkezet helytelen használatá súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatót
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a haját a mozgó alka wtrészektől!

⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить

⚠ ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răni grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocollantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Jakékoli nevhodné použitie tohoto výrobku môže spôsobiť vážne poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě přečtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepící štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohyblivým se součástkám.

⚠ VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠ UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatları uyanmanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermemeyi ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halinde parçalara yaklaştırmayın.

⚠ تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

⚠ 注意

- 濫用本產品有造成嚴重傷害的可能。
- 使用前請閱讀使用說明，遵守其中的有關注意事項和操作規定。
- 不要讓兒童使用本產品或在產品周圍玩耍。
- 若標籤受損、印刷模糊或無標籤，則應更換標籤。
- 使手、腳和頭髮遠離運動的部位。

⚠ i 注意事項

- 對產品進行不當使用可能導致嚴重受傷。
- 每次使用前，請仔細閱讀使用說明書並遵照其中全部說明及注意事項進行使用。
- 不可讓兒童使用該機器，並將其置於兒童可觸及範圍之外。
- 如果機器上的膠貼損壞、模糊或缺失，須將其更換。
- 不可使雙手、雙腳或頭髮靠近運動中的零件。

Vous avez choisi un appareil fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance. Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la forme. Ce produit est créé par des sportifs pour des sportifs. Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS. Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS. Vous pouvez nous retrouver également sur www.domyos.com. Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

FR

PRÉSENTATION

Ce produit est un appareil de musculation vous permettant d'utiliser votre poids de corps. Il s'agit d'un appareil polyvalent. L'entraînement qu'il vous sera possible de réaliser se localisera principalement sur les abdominaux (grands droits et obliques) ainsi que les bras et les épaules par mouvements de traction et de répulsion. Bon entraînement !

AVERTISSEMENT

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTRÔLÉE. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.

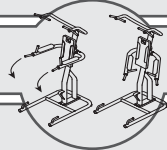
SÉCURITÉ

Pour réduire le risque de blessures graves, lisez les précautions d'emploi importantes ci-dessous avant d'utiliser le produit.

1. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
2. Domyos se décharge de toute responsabilité concernant les plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
3. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
4. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'inspecter et visser si nécessaire toutes les pièces avant chaque utilisation du produit. En cas de dégradation, n'utilisez plus votre produit, et rapportez-le dans votre magasin Décathlon. Ne bricolez pas votre produit.
5. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux. Attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
6. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.

UTILISATION

Vous pouvez replier les bras pour plus d'aisance lors des tractions.



EXERCICES



**ABDOMINAUX :
RELEVÉ DE JAMBES :**
le dos droit en contact avec le dossier, saisissez les poignées, les jambes sont tendues.
Ramenez les jambes à l'horizontal puis revenez en position de départ.



**ABDOMINAUX :
ROTATION :**
Le dos droit en contact avec le dossier, les jambes relevées, saisissez les poignées et réalisez un exercice de balancement de vos genoux alternativement de gauche à droite (à aucun moment votre dos ne doit participer à l'effort de rotation).



BRAS REPULSION :
Saisissez les poignées, fléchissez les genoux et penchez le buste vers l'avant. Descendez jusqu'à ce que les bras soient parallèles au sol puis revenez à la position de départ sans verrouiller vos articulations



POMPES :
Saisissez les poignées, descendez le buste jusqu'à ce que les bras soient à l'horizontal, en conservant les abdominaux sous tension.
Revenez ensuite à la position de départ.



BRAS - TRACTION :
Saisissez la barre de traction en écartant les mains suffisamment (prise plus grande que la largeur d'épaules).
La position de départ se fait bras tendus, les pieds dans le vide (jambes pliées ou tendues).
A l'aide de la force de vos bras, pliez les coudes afin d'amener la nuque au niveau de vos poignées.
Ensuite, revenez lentement à la position de départ.

GARANTIE COMMERCIALE

DOMYOS garantit ce produit pièces et main d'œuvre, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'œuvre, à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

L'obligation de DOMYOS en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable doivent être reçus par DOMYOS dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat suffisante.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommages causés lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrèés par DOMYOS
- Utilisation hors du cadre privé

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces.

OXYLANE - 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 - 59665 VILLENEUVE D'ASCQ - France

DS 910

Keep these instructions
Notice à conserver
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
دليل يجب الاحتفاظ به
请保存说明书
請保存說明書



OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

www.domyos.com

Made in China - Fabricado na China -
中国 制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin



IMPORTADO PARA BRAZIL POR IGUASPORT
CNPJ : 02.314.041/0001-88

Réf. pack : 1339.652 合格品

Импортер: ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район,
МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti
Forum Istanbul AVM. Kocatepe Mah. G Blok No: 1 Bayrampaşa
34235 Istanbul - Turkey