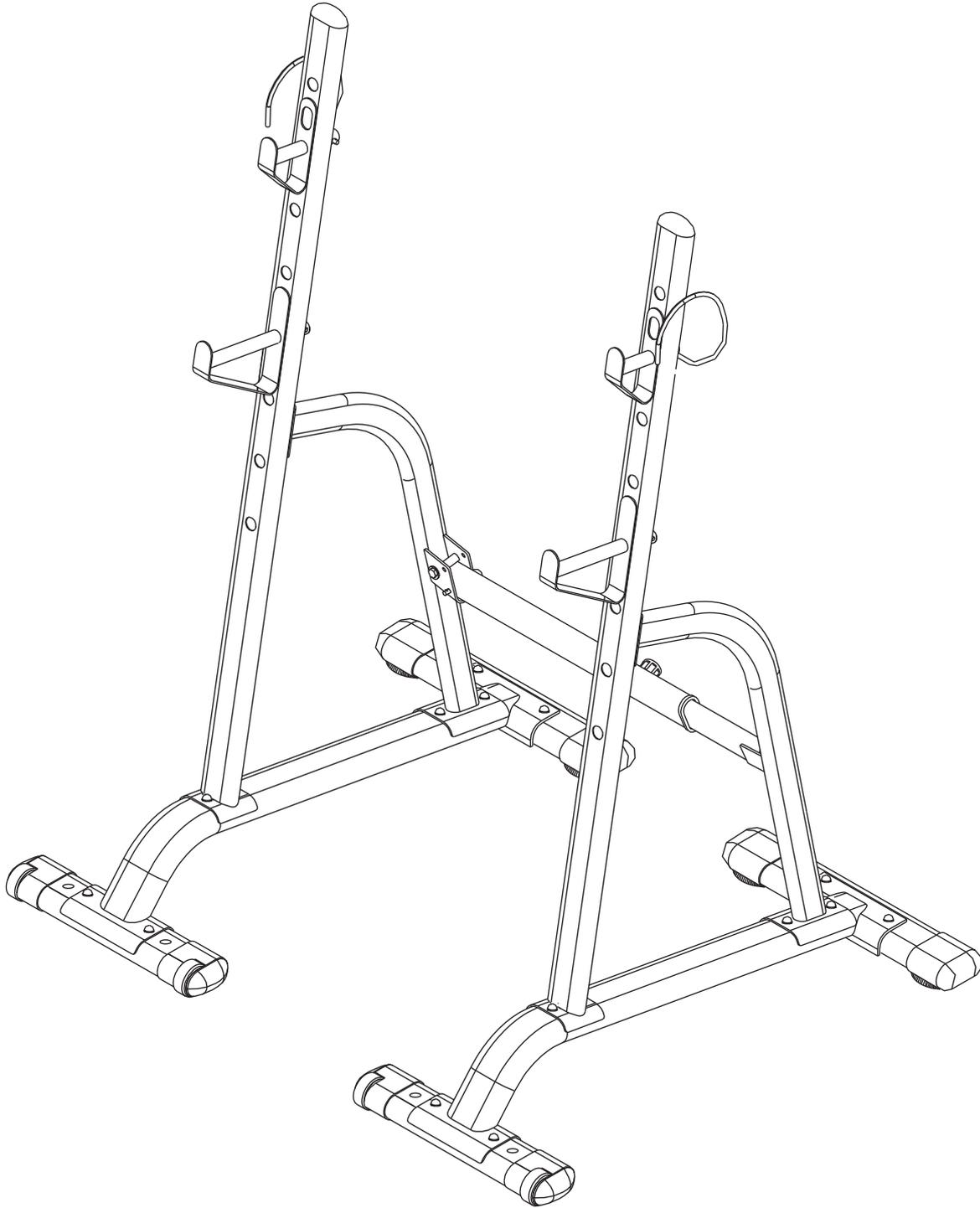


# RBR 910



**DOMYOS**

**1** Bar holder - Repose barres - Reposabarras  
 Ablage - Supporto per bilanciere - Ruststang  
 Suporte da barra - Podstawka pod drążek  
 Súlyzótartó - Стойка для штанги - Suport bare  
 Místo na odložení tyče - Stöd för skivstånger  
 Поставка за щанги - Bar koyma yerleri  
 مرتكز القضبان - 杠铃架和位置指示(预定高度) - 杠铃架

**2** Folding mechanism - Mécanisme de pliage - Mecanismo de plegado  
 - Klappmechanismus - Meccanismo di piegatura - Plooiemechanisme -  
 Mecanismo de dobragem - Mechanizm do składania - Összecsukó szerkezet  
 - Механизм складывания - Механизм складывания - Mecanism de pliere - Skládací  
 mechanismus - Hopfällningsmekanism - Механизъм за съгване - katlama  
 mekanizması - نظام الطي - 折叠机构 - 折叠機制

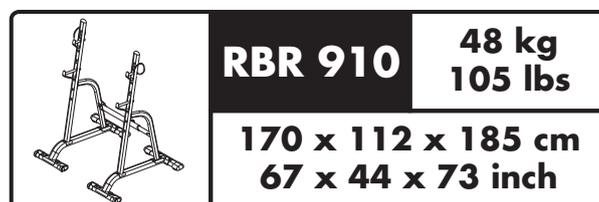
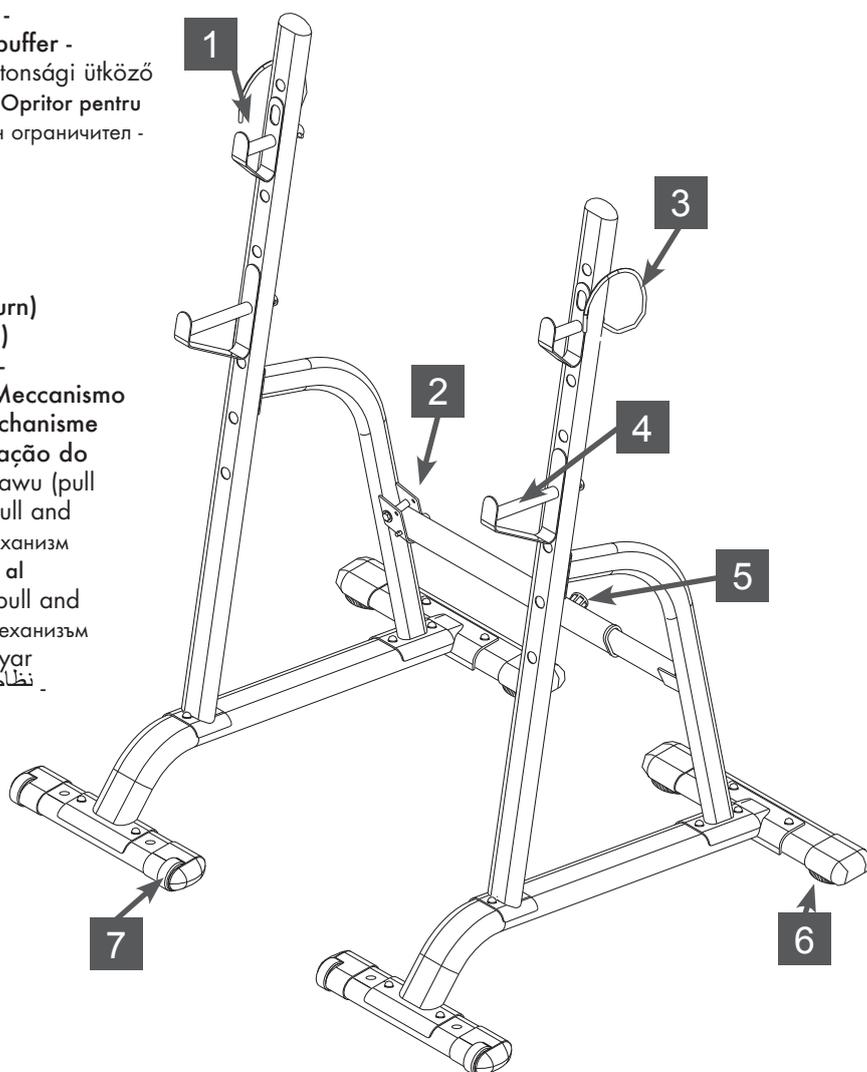
**3** Safety catch-hooks - Crochets anti-basculément - Enganches antibasculamiento - Sicherheitshaken (Kippschutz) - Ganci anti-ribaltamento  
 - Antikantelhaakjes - Ganchos anti-oscilação - Haki zapobiegające  
 przewróceniu - Átbillenést megakadályozó horgok - Крючки безопасности  
 - Крючки безопасности - Cârlige anti-basculare - Háčky proti převrácení -  
 Krokár som förhindrar att en stång kan falla - Скоби за предотвратяване  
 на преобръщане - Devrilme önleyici kancalar - خطافات منع الانقلاب -  
 防翻转小钩 - 防傾鉤

**4** Safety stop - Butée de sécurité - Tope de seguridad -  
 Sicherheitsanschlag - Arresto di sicurezza - Veiligheidsbuffer -  
 Batente de segurança - Odbojnik zabezpieczający - Biztonsági ütköző  
 - Страховочный ограничитель - Страховочный ограничитель - Opritor pentru  
 siguranță - Pojistná opěra - Säkerhetsstöd - Обезопасителен ограничител -  
 Emniyet dayaması - مصد الأمان - 安全挡块 - 安全限位塊

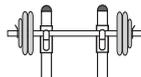
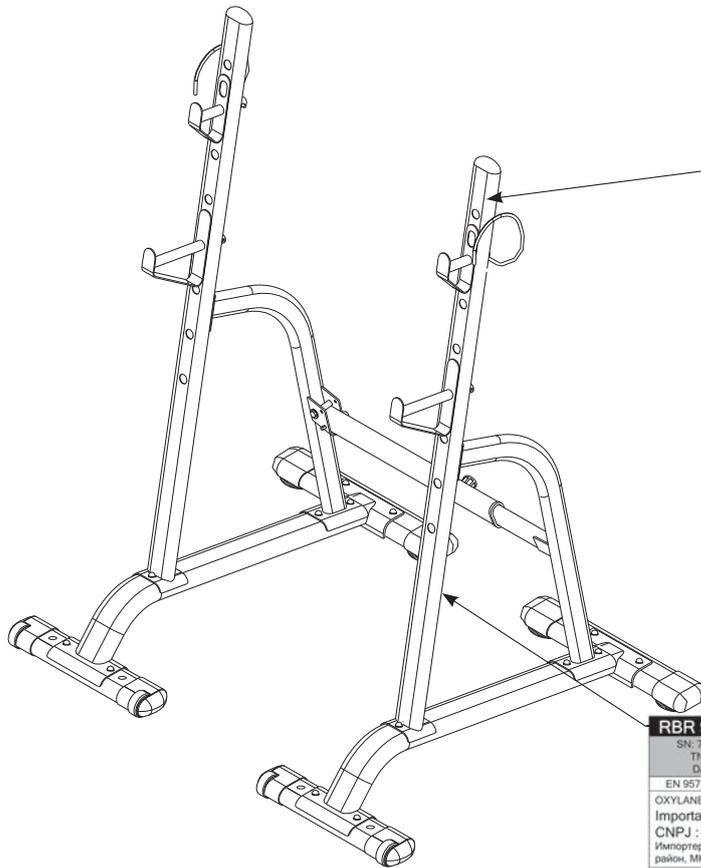
**5** Variable distance adjustment mechanism (pull and turn)  
 - Mécanisme de réglage de l'écartement (pull and turn)  
 - Mecanismo de ajuste de la separación (tirar y girar) -  
 Einstellmechanismus für den Abstand (pull and turn) - Meccanismo  
 di regolazione della distanza (pull and turn) - Instelmechanisme  
 van de spreiding (pull and turn) - Mecanismo de regulação do  
 afastamento (pull and turn) - Mechanizm regulacji rozstawu (pull  
 and turn) - A szélesség beállítására szolgáló szerkezet (pull and  
 turn) - Механизм регулировки расстояния (pull and turn) - Механизм  
 регулировки расстояния (pull and turn) - Mecanism de reglare al  
 distanței (pull and turn) - Mechanismus nastavení rozpětí (pull and  
 turn) - Justeringsmekanism för avstånd (pull and turn) - Механизъм  
 за регулиране на раздалечеността (pull and turn) - açılma ayar  
 mekanizması (pull and turn) - نظام ضبط التباعد -  
 间距调节机构 - 间距調節機制 (旋轉提拉把手)

**6** Adjustable foot - Pied ajustable - Pie ajustable -  
 Einstellbarer Fuß - Piede regolabile - Aanpasbare  
 voet - Pé ajustável - Regulowana podstawa - Állítható  
 láb - Регулируемая опора - Регулируемая опора - Picior ajustabil -  
 Nastavitelná noha - Reglerbara fotstöd - Регулируем  
 крак - Ayarlanabilir ayak - قاعدة قابلة للضبط - 可调节支脚 - 可  
 調節支架

**7** Adjustment wheels - Roulettes de déplacement - Mandos  
 de desplazamiento - Tretrollen - Rotelle di spostamento -  
 Verplaatsingswielen - Roletes de deslocação - Kółka do prze-  
 mieszczania - Görgők a mozgathoz - Транспортировочные колесики  
 - Транспортировочные колесики - Rotile de deplasare - Kolečka pro  
 posouvání přístroje - Transporthjul - Колелца за преместване - Hareket  
 makaraları - بكرات النقل - 移动轮 - 滾輪



**MAXIMUM PERMISSIBLE LOAD**  
**250 kg / 550 lbs**

**⚠ WARNING**

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



- 1 ▶
- 2 ▶
- 3 ▶
- 4 ▶
- 5 ▶

**RBR 910- 1354082** Made in China  
 SN: 71037-DPQINGDAO Fabricado na China  
 TM: XXXXXXXXXX Произведено в Китае  
 DATE: WW.YYYY. Imal edidigi yer Çin  
 EN 957 HC GB 17498-1998 中国制造 合格品

OXYLANE, 4 bd de Mons BP 299, 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex, France  
 Importado para Brasil por IGUASPORT Ltda  
 CNPJ : 02.314.041/0001-88  
 Импортёр: ООО "Октябрь", 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ "Алтуфьево", владение 3, строение 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 cabelos 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 zbliżaj rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

**⚠ FIGYELMEZTETÉS**

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhöz 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 wtrészekétől

**⚠ Предупреждение**

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности 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 autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți sau să îl înlocuiți.
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

**⚠ UPOZORNĚNÍ**

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte 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 samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohyblivým 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 доближавайте 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 uyanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yarıpışan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

**⚠ تحذیر**

- 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**

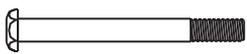
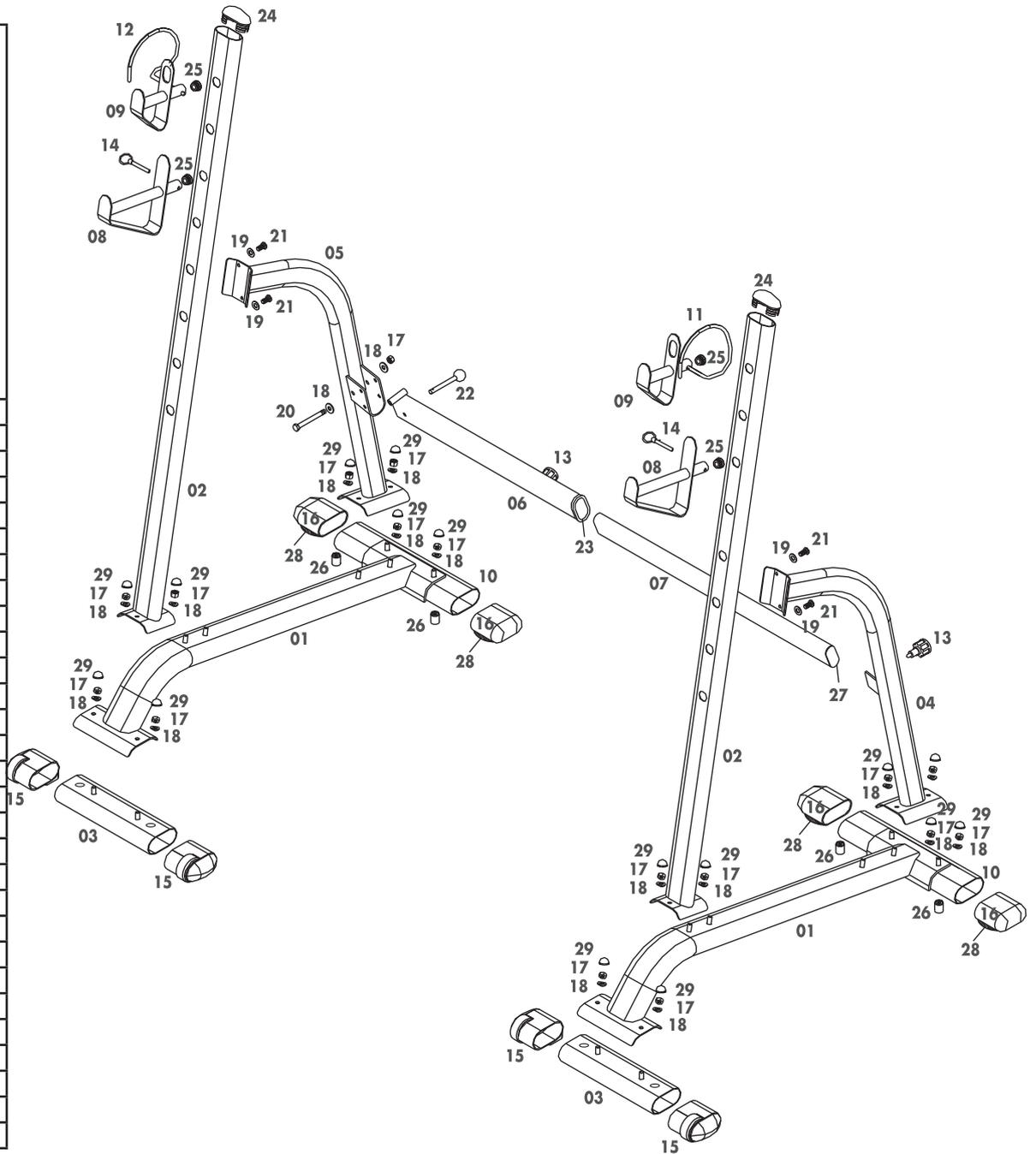
- 濫用本產品有造成嚴重傷害的可能。
- 使用前請閱讀使用說明，遵守其中的有關注意事項和規定。
- 不要讓兒童使用本產品或在產品周圍玩耍。
- 若標籤受損、印刷模糊或無標籤，則應更換標籤。
- 使手、腳和頭髮遠離運動的部位。

**⚠ 注意事項**

- 對產品進行不當使用將可能導致嚴重受傷。
- 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。

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

Numero Número Número Nummer Numero Nummer Número Numer szám номер Număr Číslo Nummer Номер Numara الرقم 号码 序號	Quantity Quantité Cantidad Menge Quantità Hoeveelheid Quantidade Ilość mennyiség количество Cantitate Množství Antal Количество Miktar الكمية 数量 數量
1	2
2	2
3	2
4	1
5	1
6	1
7	1
8	2
9	2
10	2
11	1
12	1
13	2
14	2
15	2x2
16	4
17	17
18	18
19	4
20	1
21	4
22	1
23	1
24	2
25	4
26	4
27	1
28	4
29	16



20 M10X68-20



17 M10



18 M10



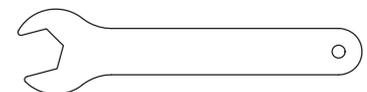
21 M8X20



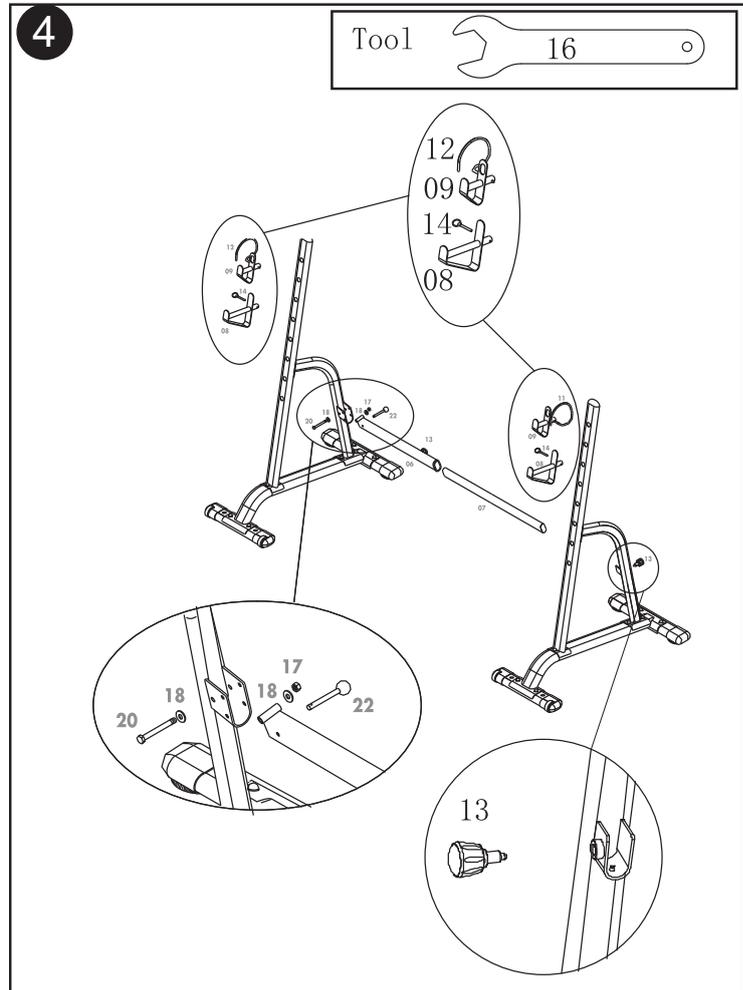
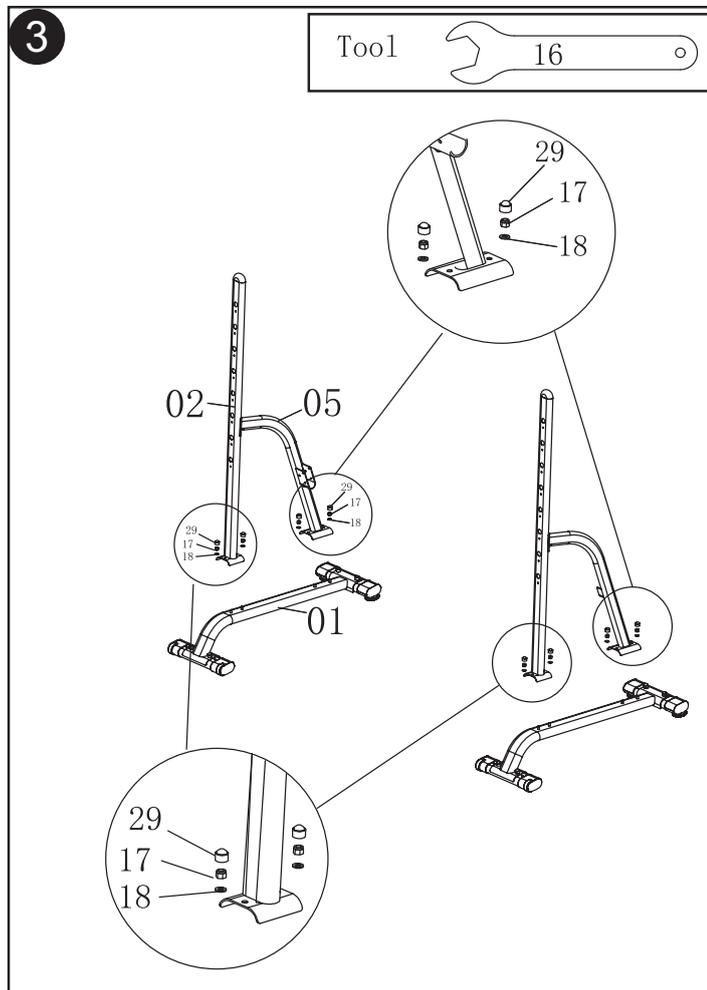
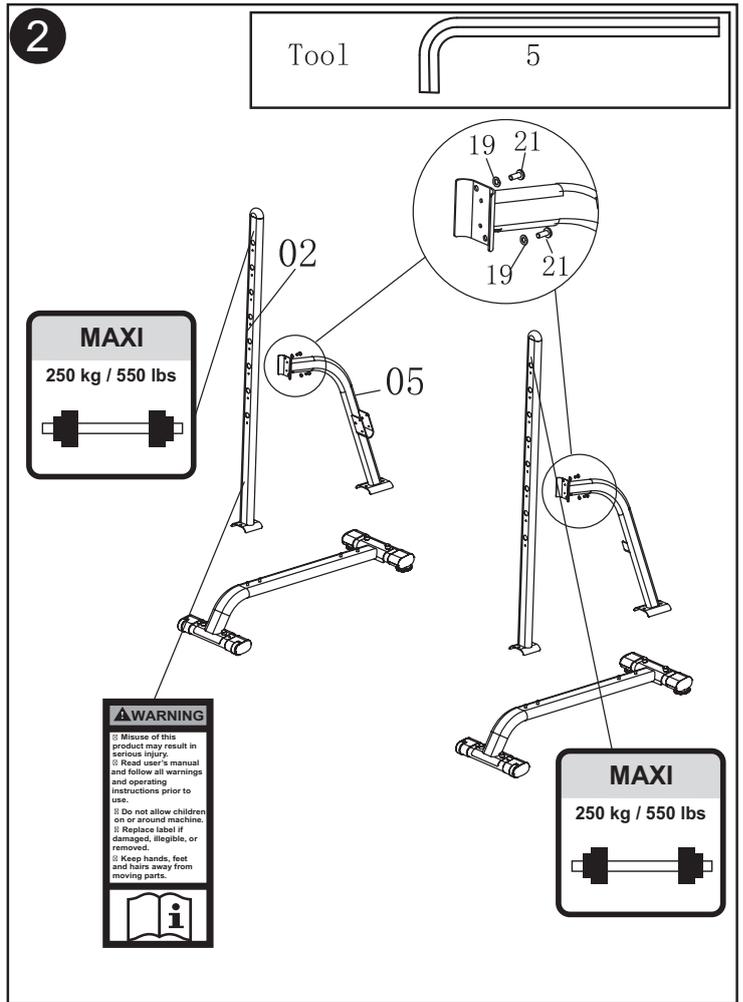
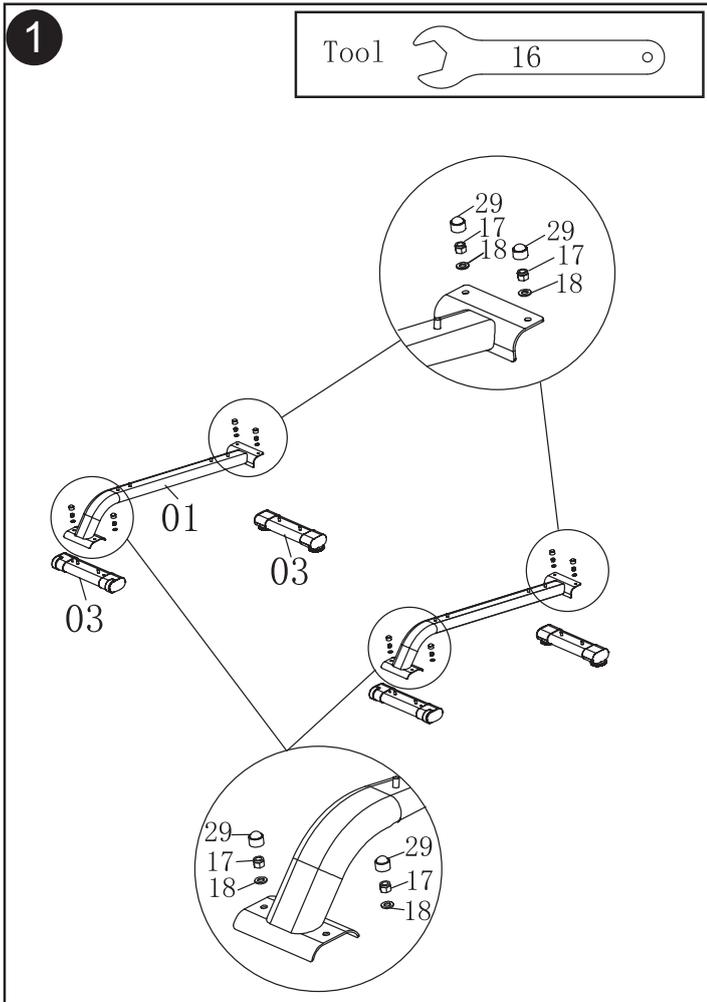
19 M8



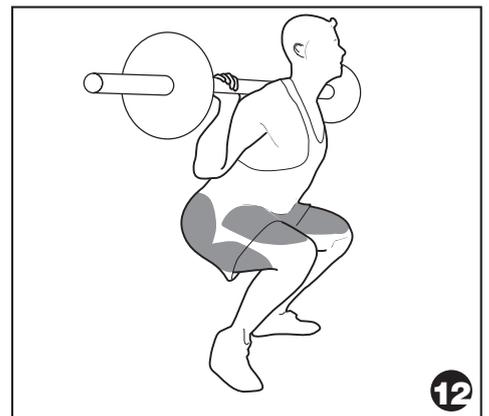
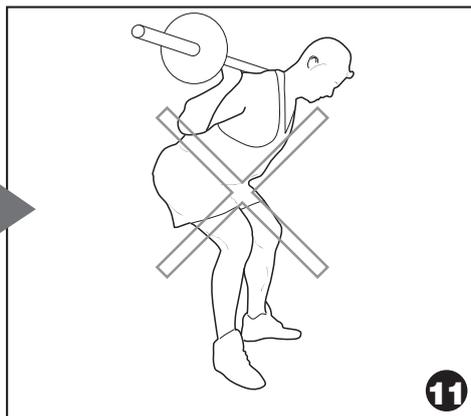
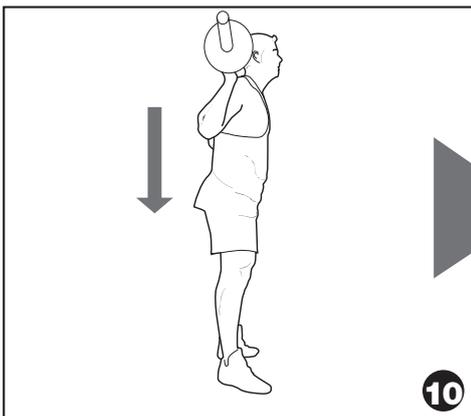
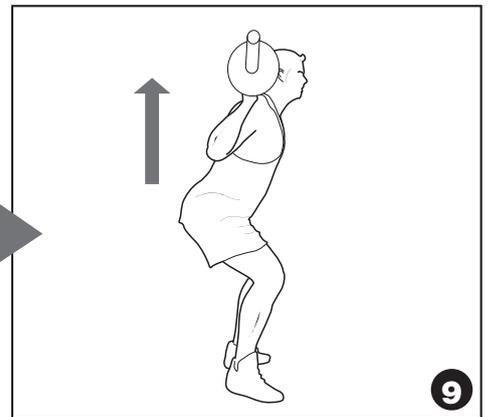
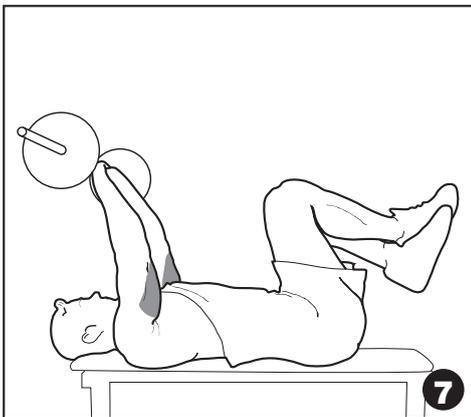
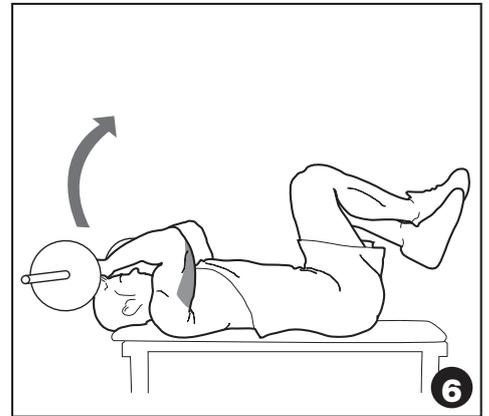
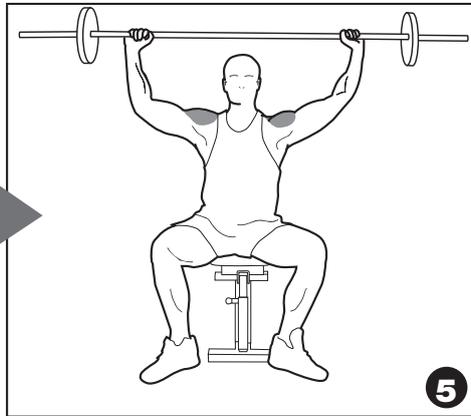
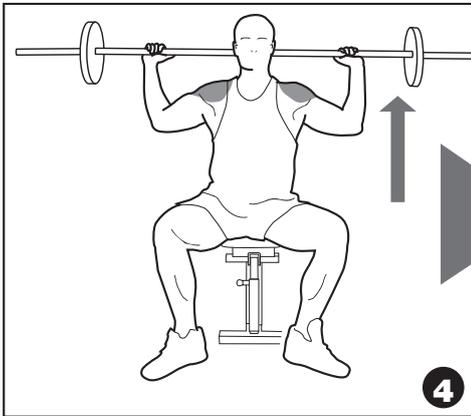
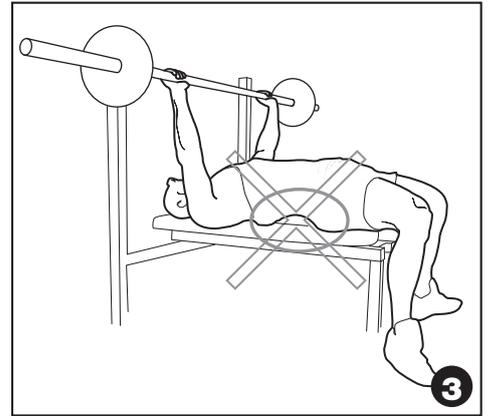
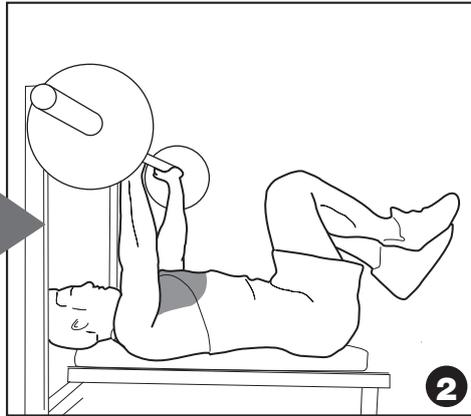
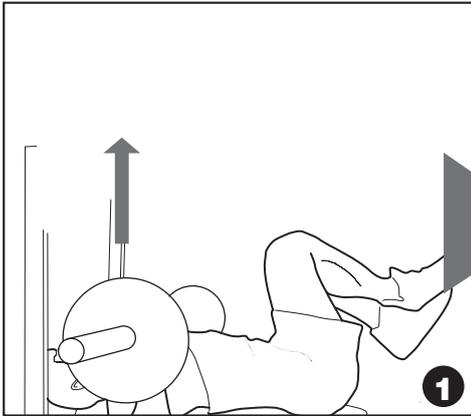
29



x2



EXERCISES • EXERCICES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI  
 OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZENIE • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ  
 EXERCİTII • CVIČENÍ • KROPPSÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ • EGZERSİZLER  
 التمارين • 训练 • 鍛煉



FR

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 s'entraîner à domicile. Nos produits sont créés 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. Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse du site internet : [www.domyos.com](http://www.domyos.com) en choisissant votre pays. Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

### PRÉSENTATION

Ce produit est un support vous permettant de reposer votre barre au cours de vos exercices. Il est utilisable pour le squat ainsi que pour les mouvements de développés en association avec un banc plat ou inclinable de type BI 910. Les supports courts vous permettent de reposer la barre entre chaque exercice. Ces supports de poids supérieurs sont équipés de crochets de sécurité et non pas de goupilles. Les butées (supports longs) vont vous servir de sécurité pour reposer la barre en position basse en cas de défaillance. Ces butées sont équipées de goupilles.

### 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. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

### SÉCURITÉ

**Avertissement : pour réduire le risque de blessure grave, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après 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 toutes responsabilités concernant des 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. Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité, sur une surface plane et solide et dans un espace suffisamment large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès les déplacements autour du produit en toute sécurité. Veillez à ce que ce produit n'endommage pas votre sol.
5. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure.
6. En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Vente de votre magasin DECATHLON le plus proche et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.
7. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, ...)
8. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport.
9. 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.
10. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
11. Ne bricolez pas votre produit.
12. Avant tout changement de position ou pliage enlevez la barre et les poids des repose-barres.
13. Chargez et déchargez la barre simultanément des deux côtés. Le chargement d'un seul côté pourrait faire basculer la barre malgré les crochets anti-basculement. Ces crochets de sécurité doivent recouvrir la barre d'exercice durant le chargement ou le déchargement de celle-ci
14. Nous vous recommandons de fixer votre RBR910 au sol à l'aide des trous se situant sur les pieds avant. Vous rapprochez d'un professionnel afin de définir les éléments de fixation en fonction de la nature de votre sol.

### ENTRETIEN

Ce produit ne nécessite qu'un minimum d'entretien. Si vous désirez le nettoyer alors utiliser une éponge et de l'eau claire pour les toutes les parties de votre appareil. Ensuite séchez le avec un chiffon sec.

### REGLAGE

Pour régler la largeur de votre repose barre, utilisez la poignée de Pull and Turn. Dévissez et tirez sur la poignée sans la retirer complètement. Ensuite vous pouvez ajuster la largeur.

### UTILISATION

**Pour un entraînement optimal, il convient de suivre les recommandations suivantes :**

- Si vous êtes débutant, commencez à vous entraîner pendant plusieurs semaines avec des poids légers pour habituer votre corps au travail musculaire.
- Echauffez-vous avant chaque séance par un travail cardio-vasculaire, des séries sans poids ou des exercices au sol d'échauffement et d'étirements. Augmentez les charges progressivement.
- Effectuez tous les mouvements avec régularité, sans à-coups.
- Gardez toujours le dos plat. Evitez de creuser ou d'arrondir le dos pendant le mouvement.
- Pour un débutant, travaillez par séries de 10 à 15 répétitions, en général 4 séries par exercice. Alternez les groupes musculaires. Ne travaillez pas tous les muscles chaque jour mais répartissez votre entraînement.

### 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

# RBR 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](http://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 : 1339.677 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