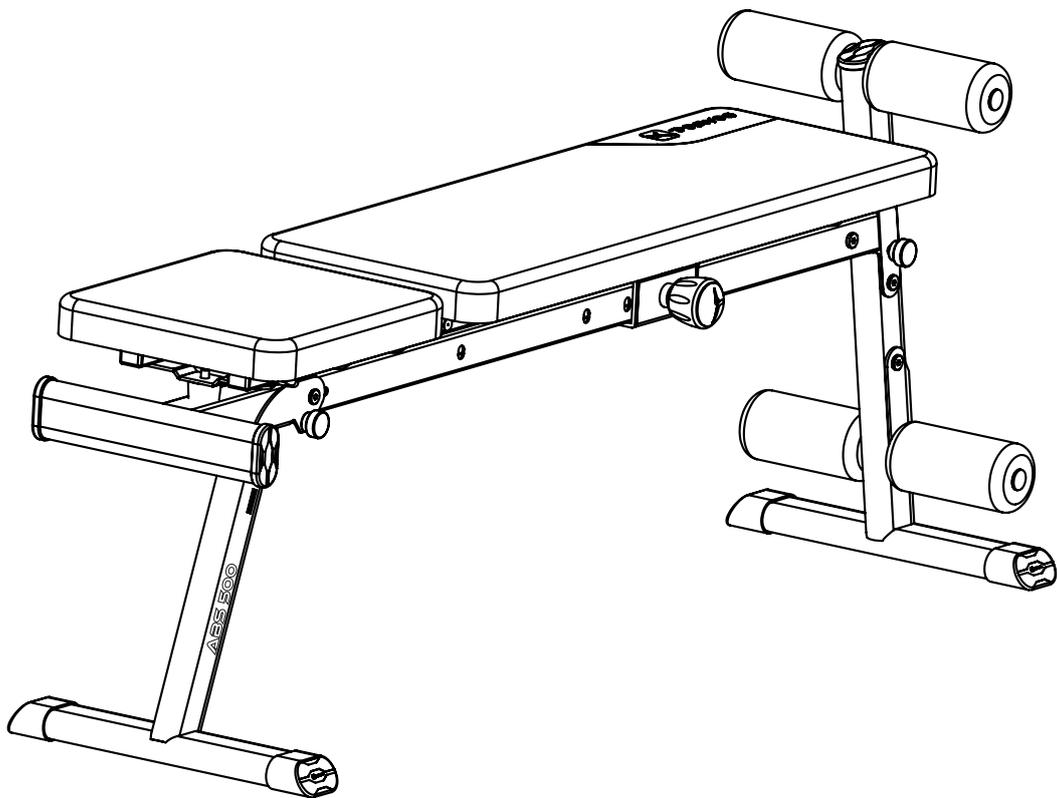


DOMYOS ABS BENCH 500



**DOMYOS
ABS BENCH 500**

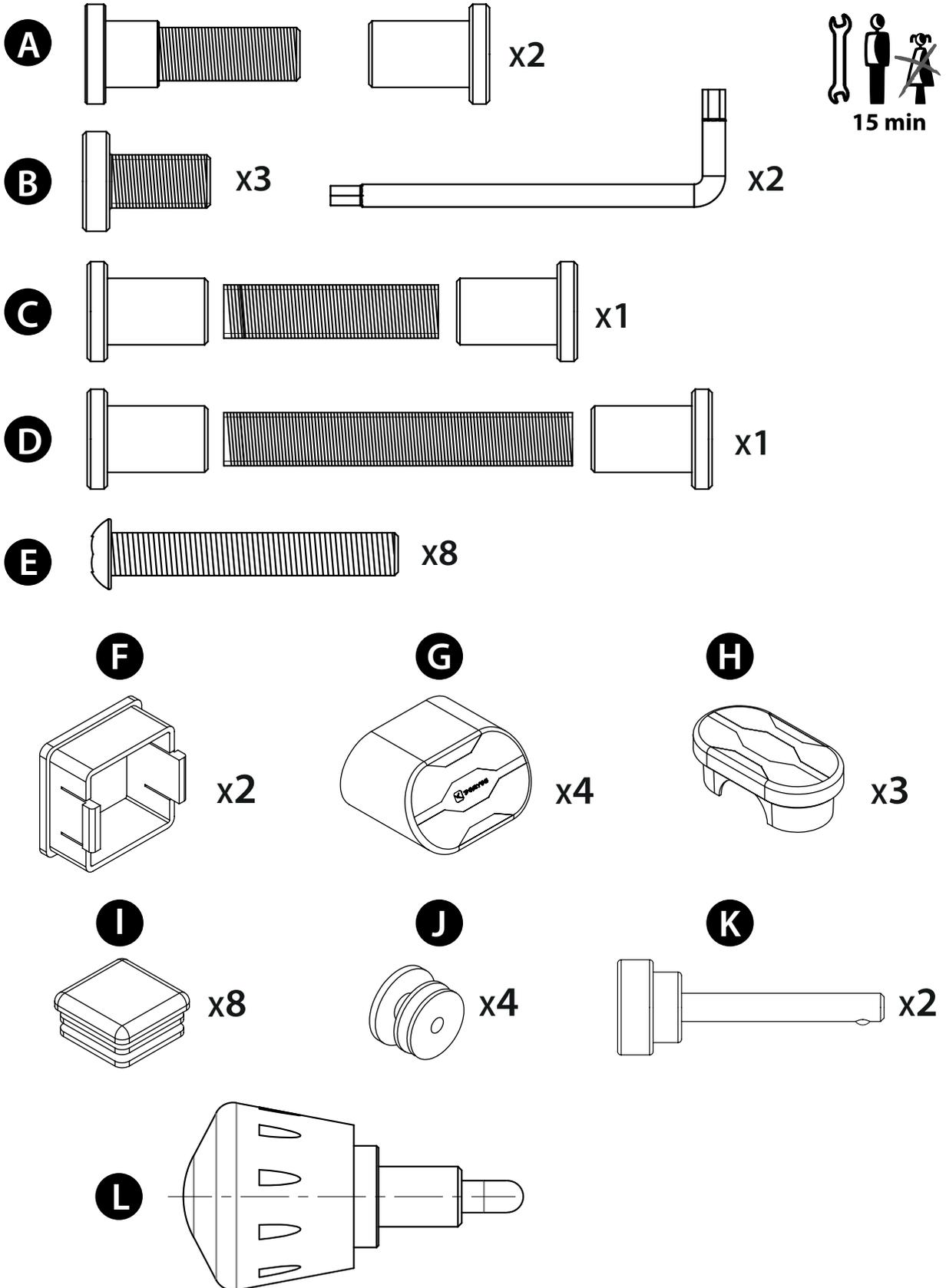
15 kg / 33 lbs
134 x 37 x 55 cm
53 x 14.5 x 21.5 in

MAXI
130 kg
287 lbs



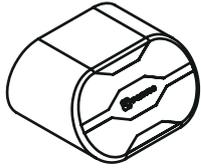
15 min

ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING •
 MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ •
 MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 組み立て • 安装 • التركيب



1

G



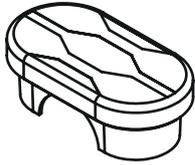
x4

J

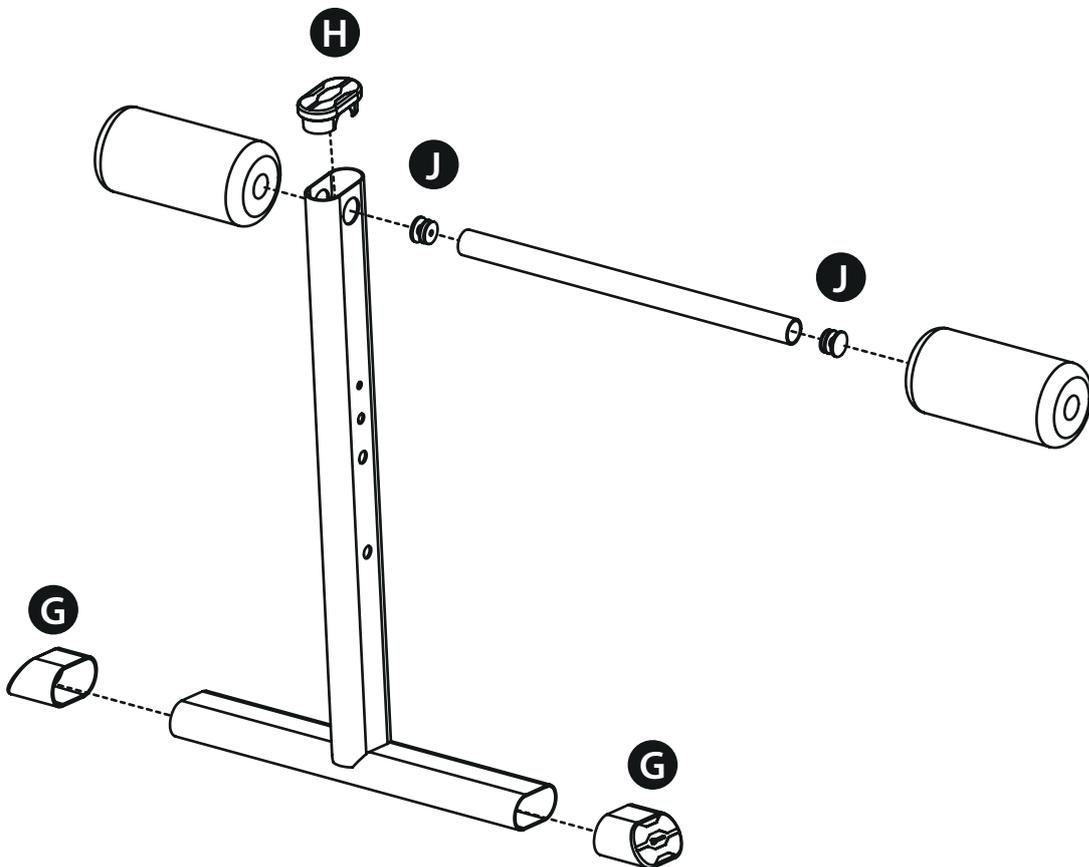
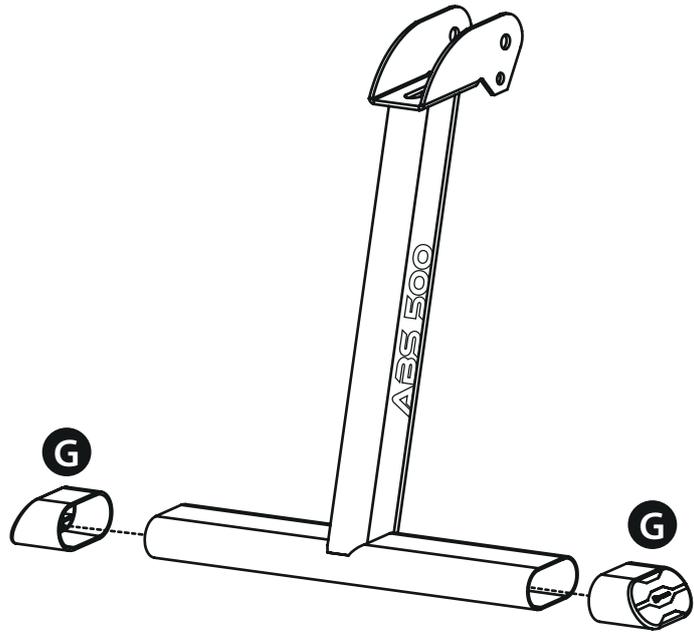


x2

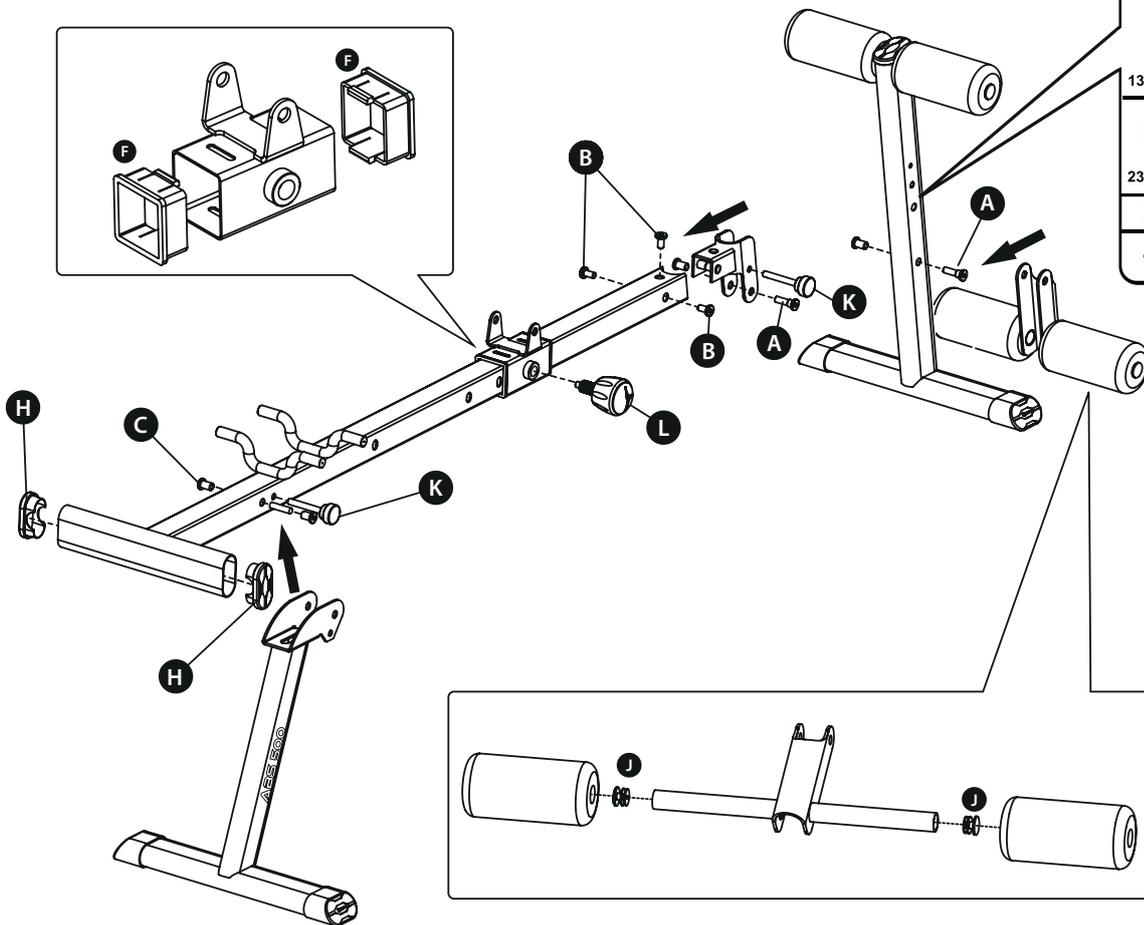
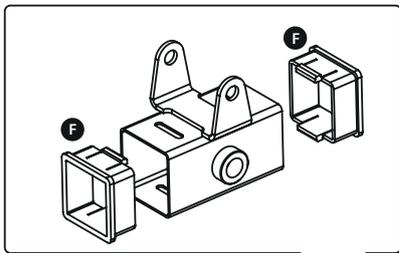
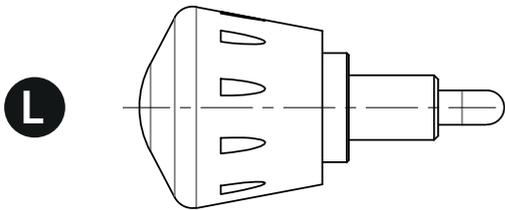
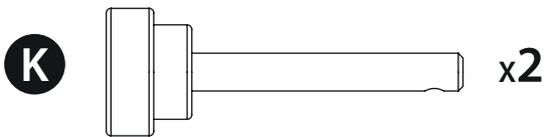
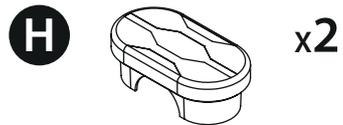
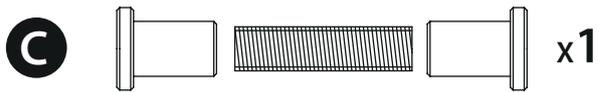
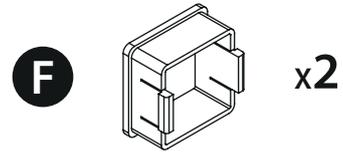
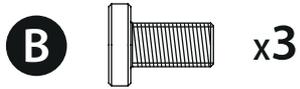
H



x1



2



WARNING
警告



MAXI
最大重量



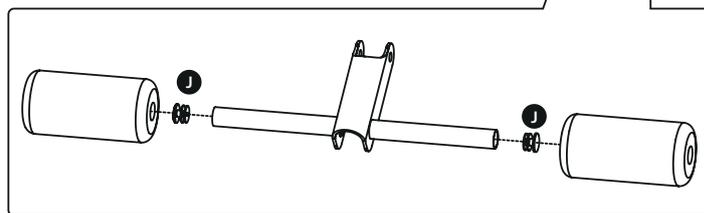
130Kg / 287 lbs



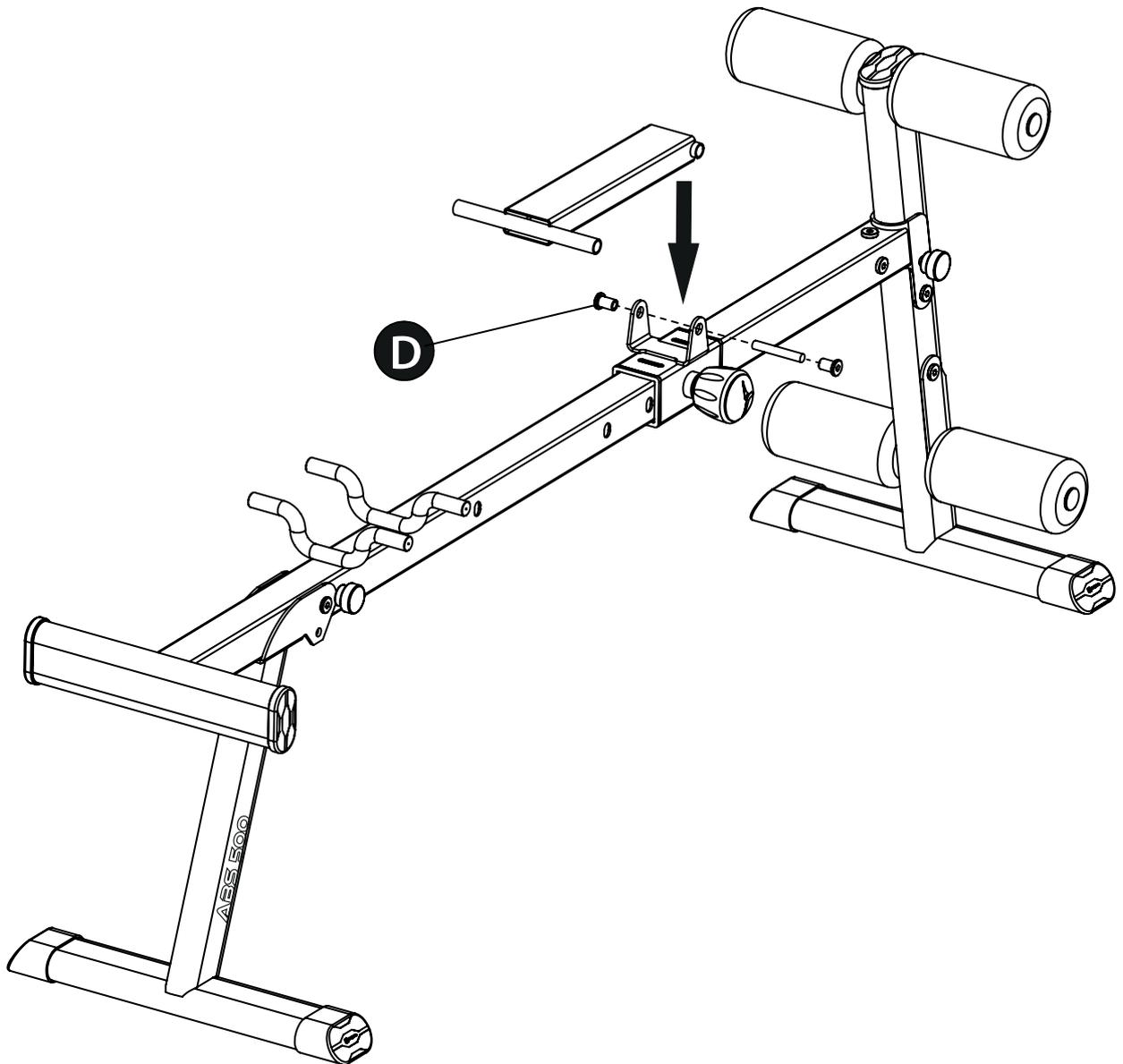
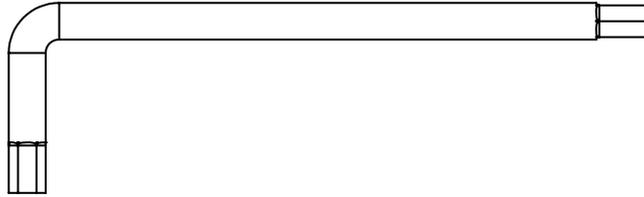
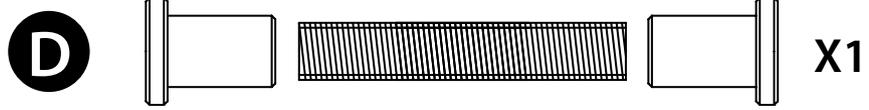
230Kg / 507 lbs

EN ISO 20957 class H
Not suitable for
therapeutic purposes

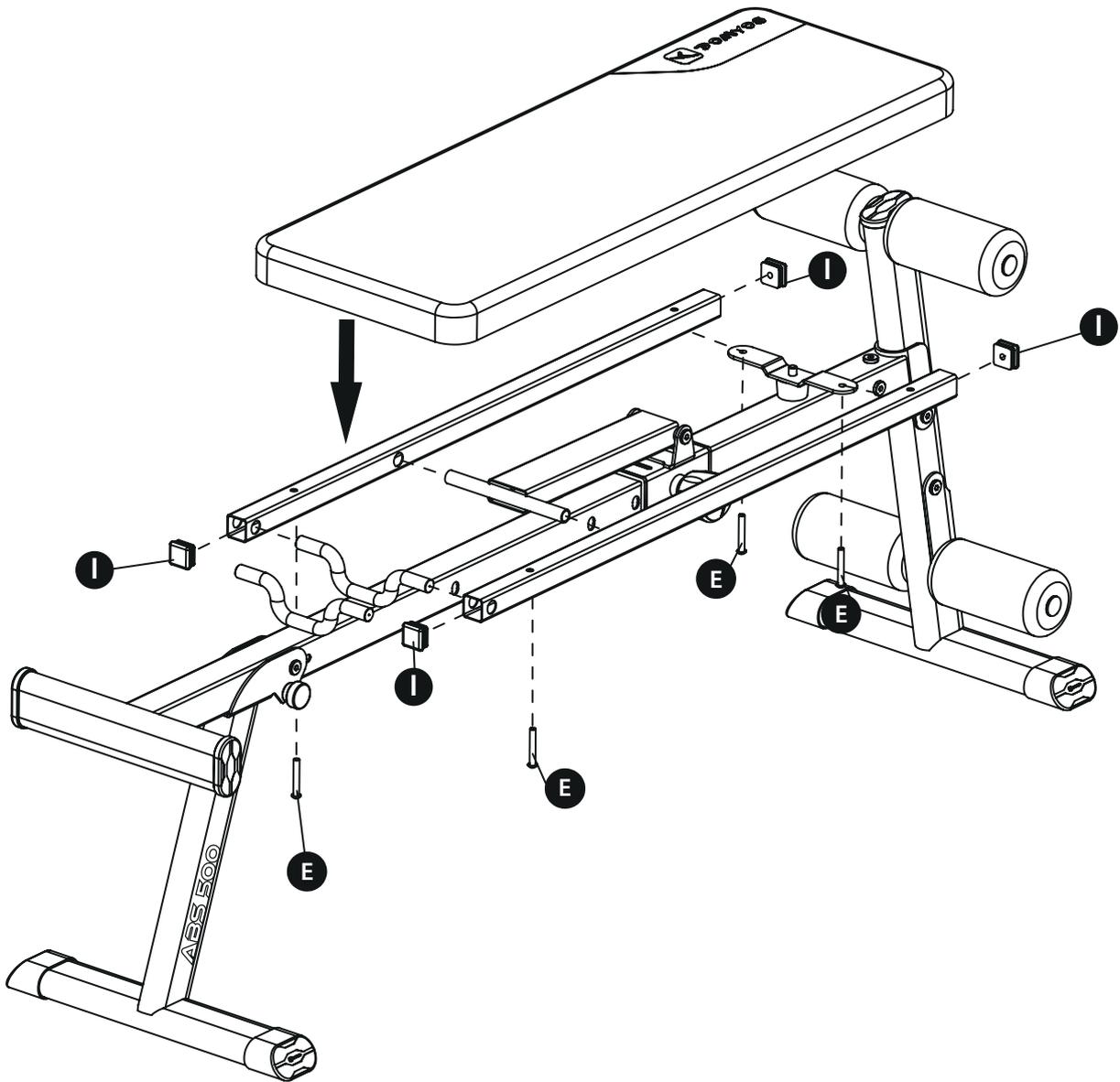
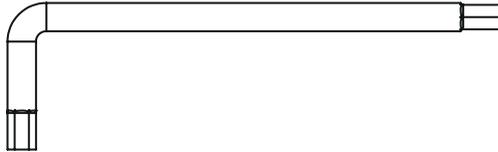
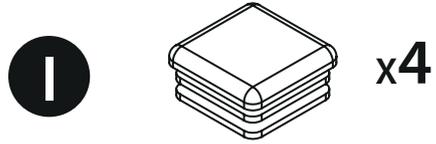
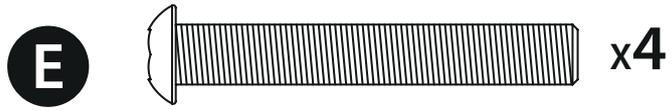
执行标准
GB 17498-2008, H
不适合医疗用



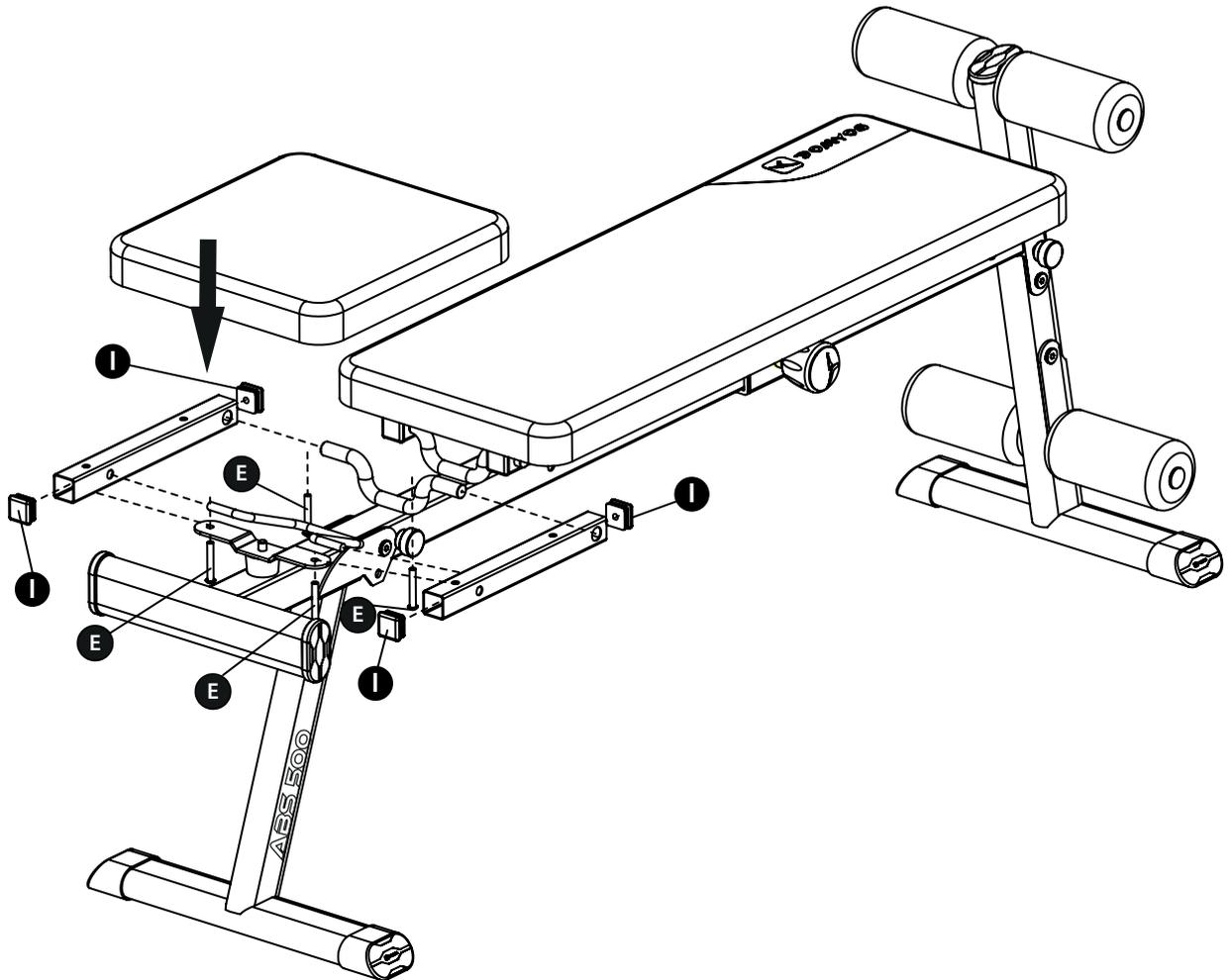
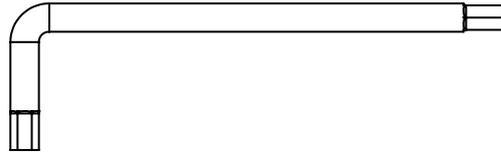
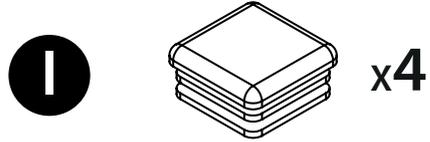
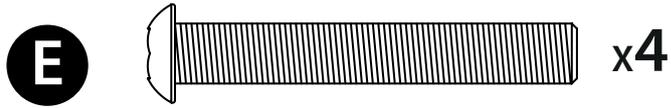
3



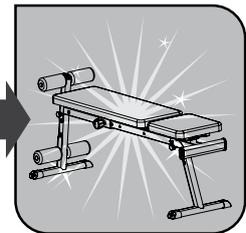
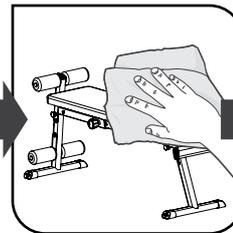
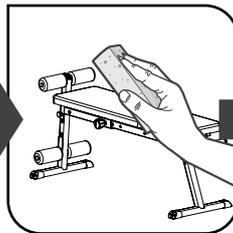
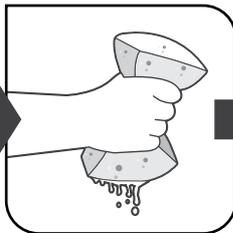
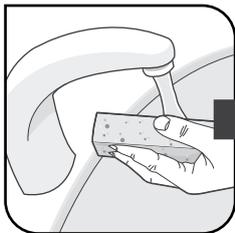
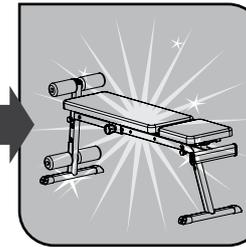
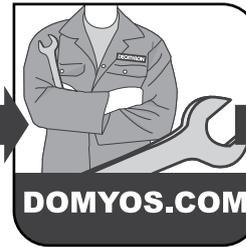
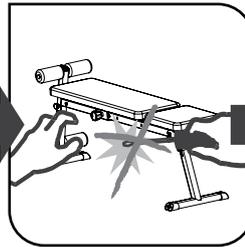
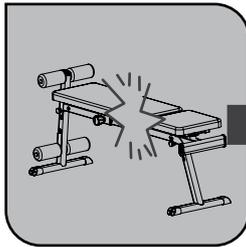
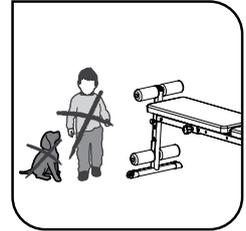
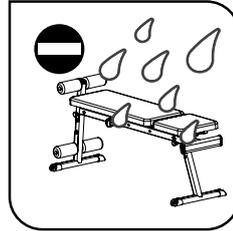
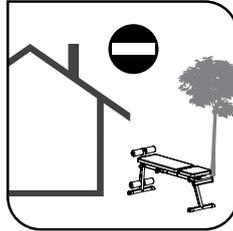
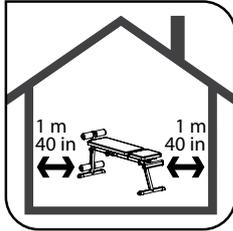
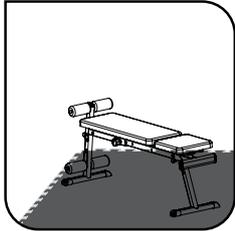
4



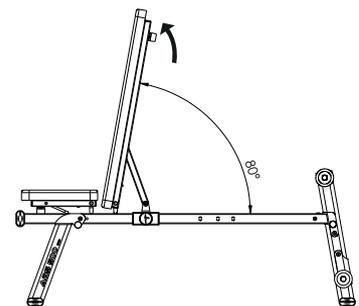
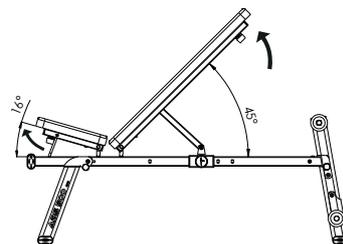
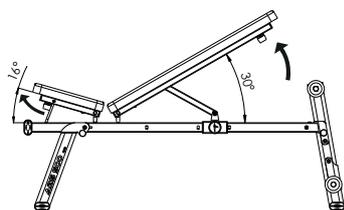
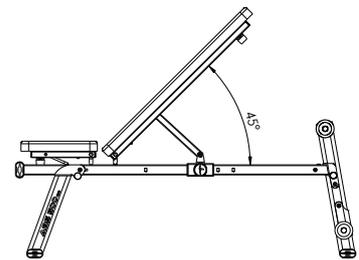
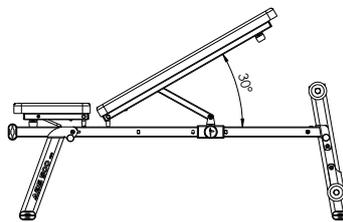
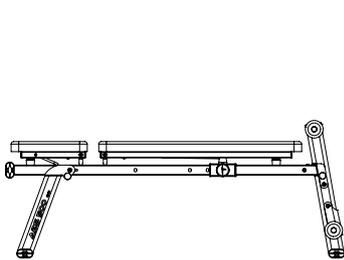
5



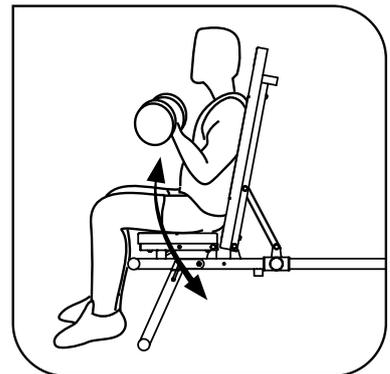
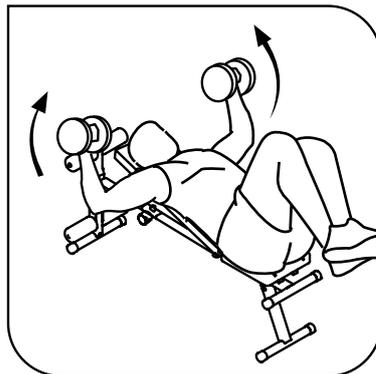
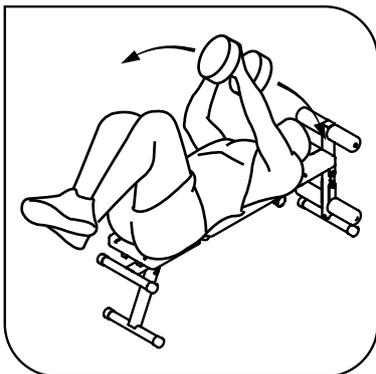
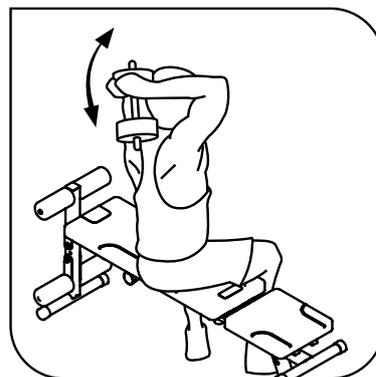
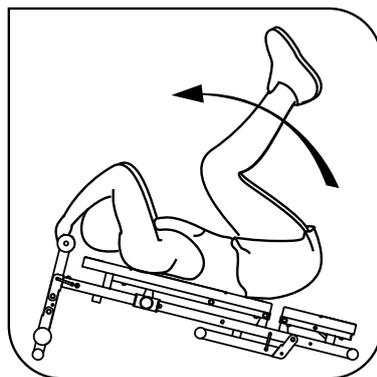
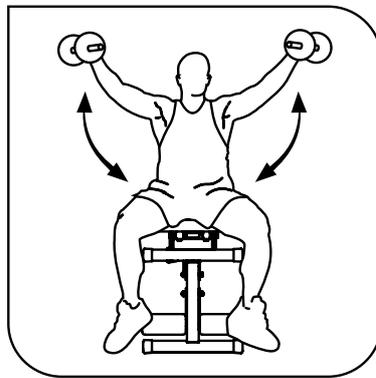
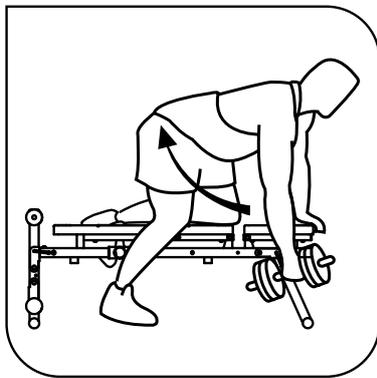
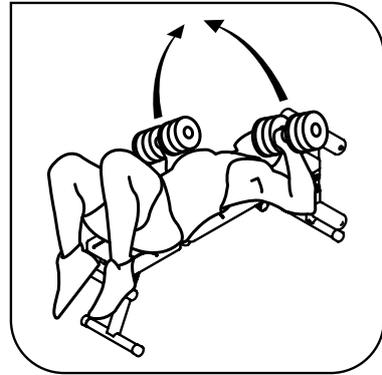
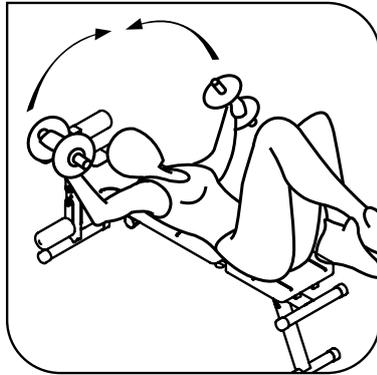
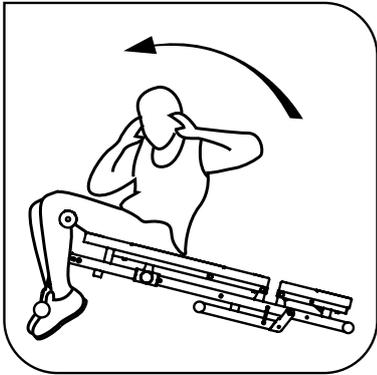
**SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID •
 SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ • SIGURANȚĂ
 • BEZPEČNOSTĚ • BEZPEČNOST • SÄKERHETSANVISNINGAR • БЕЗОПАСНОСТ • GÜVENLİK
 • SIGURNOST • 安全 • 安全 • 安全 • احتياطات أمانية**



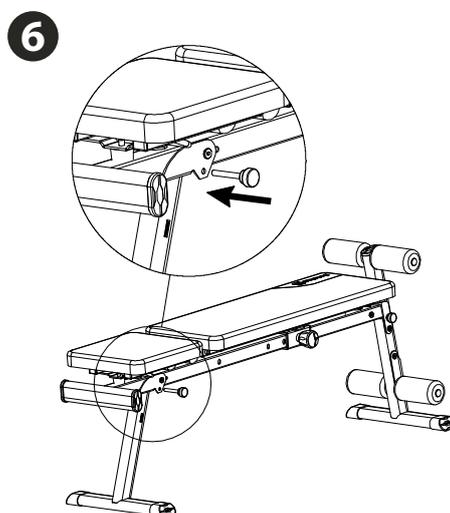
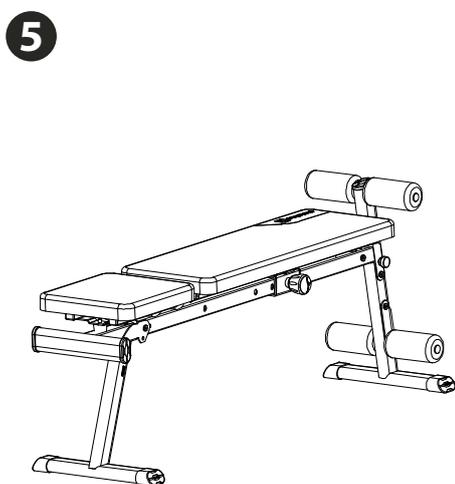
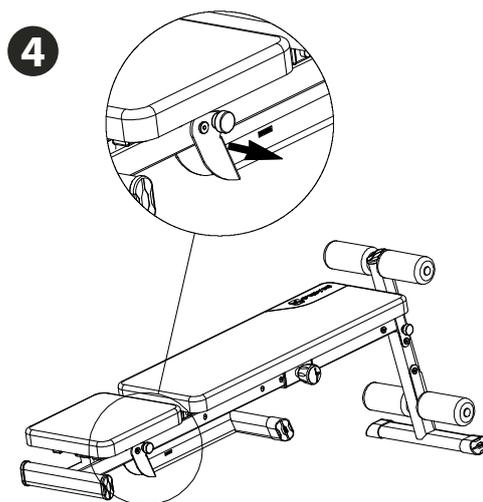
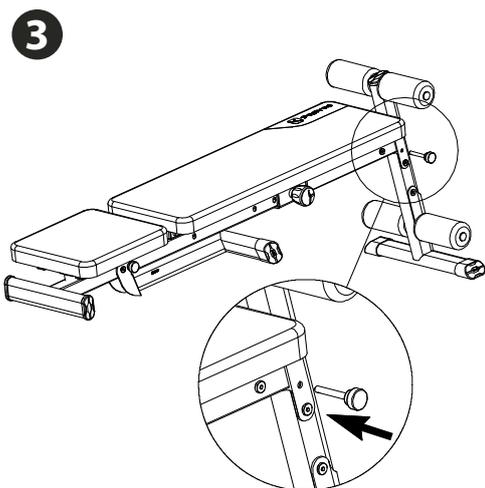
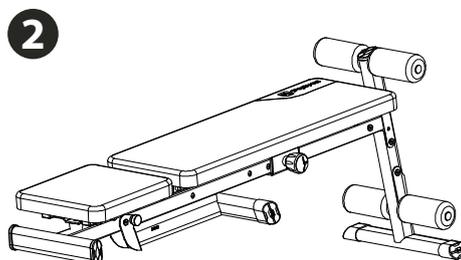
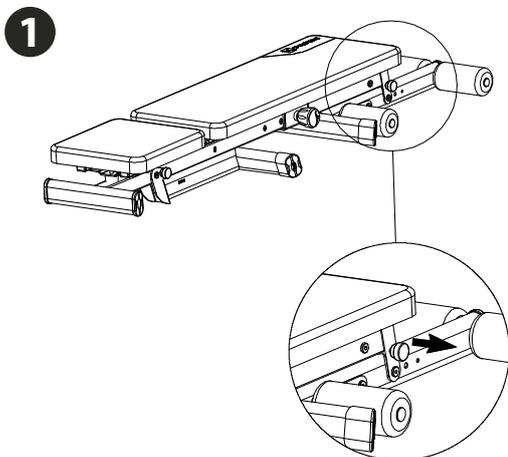
**SETTINGS • RÉGLAGES • AJUSTES • EINSTELLUNGEN • REGOLAZIONI • INSTELLINGEN •
 DEFINIÇÕES • REGULACJE • BEÁLLÍTÁSOK • РЕГУЛИРОВКИ • REGLAJE • NASTAVENIA •
 NASTAVENÍ • REGLAGE • РЕГУЛІРАНЕ • AYARLAR • PODEŠAVANJE • 调节 • 調整 • 調節 •
 الضبط**



EXERCISES • EXERCICES • EJERCICIOS • ÜBUNGEN • ESERCIZI • OEFENINGEN •
 EXERCÍCIOS • ĆWICZENIA • EDZÉS • УПРАЖНЕНИЯ • EXERCİTII •
 CVIČENIE • CVIKY • ÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ • EGZERSİZLER • VJEŽBE •
 练习 • エクササイズ • 練習 • التمارين



FOLDING • PLIAGE • PLEGADO • EINKLAPPEN • CHIUSURA • UITKLAPPEN • DOBRAGEM
• SKŁADANIE • ÖSSZEHAJTÁS • СКЛАДЫВАНИЕ • PLIERE • SKLADANIE • SKLÁDÁNÍ •
HOPFÄLLNING • СГЪВАНЕ • KATLAMA • SKLAPANJE • 折叠 • 折りたたみ • 折叠 • الطي



Sie haben ein Produkt der Marke DOMYOS gekauft und wir möchten uns für Ihr Vertrauen bedanken.

Egal ob Sie Einsteiger oder Hochleistungssportler sind, ist DOMYOS Ihr Verbündeter um in Form zu bleiben oder um Ihre körperliche Form zu verbessern. Unsere Teams sind ständig darum bemüht, die besten Produkte für Ihre Verwendung zu entwickeln. Sollten Sie jedoch Hinweise, Vorschläge oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte über unsere Site DOMYOS.COM an uns. Sie finden darin ebenfalls Ratschläge für die Sportausübung und gegebenenfalls Hilfe.

Wir wünschen Ihnen ein angenehmes Training und hoffen, dass dieses DOMYOS-Produkt vollkommen Ihren Erwartungen entsprechen wird.

■ VORSTELLUNG

DOMYOS ABS BENCH 500 ist eine Multifunktionsbank, die das Stärken der Bauchmuskeln und das Muskeltraining mit Hanteln ermöglicht.

■ ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

BITTE AUFMERKSAM DURCHLESEN UND FÜR EIN SPÄTERES NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.

1. Bevor Sie ein Übungsprogramm aufnehmen, sollten Sie immer Ihren Arzt zu Rate ziehen. Dies ist besonders für Personen mit einem Alter über 35 Jahren oder Personen die früher Gesundheitsprobleme hatten wichtig. Lesen Sie bitte vor Gebrauch alle Hinweise durch.
2. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers darauf zu achten, dass alle Benutzer des Produkts über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen zur Verwendung hinreichend informiert sind.
3. DOMYOS übernimmt keine Haftung für Verletzungen und Personen- oder Sachschäden, die auf den Gebrauch oder unsachgemäßen Gebrauch dieses Produkts durch den Käufer oder eine andere Person zurückzuführen sind.
4. Das Produkt ist für den privaten Gebrauch bestimmt. Benutzen Sie es nicht zu gewerblichen, Vermietungs- oder institutionellen Zwecken.
5. Der Benutzer ist selbst für die ordnungsgemäße Instandhaltung des Geräts verantwortlich. Kontrollieren Sie nach dem Zusammenbau und vor dem Gebrauch alle Teile auf einwandfreie Verschraubung und achten Sie darauf, dass keine Teile überstehen. Überprüfen Sie den Zustand der am meisten beanspruchten Verschleißteile.
6. Tragen Sie zum Schutz Ihrer Füße während der Übungen Sportschuhe. Tragen Sie KEINE weiten oder herabhängenden Kleidungsstücke, die sich in der Maschine verfangen könnten. Legen Sie Ihren Schmuck ab. Binden Sie Ihre Haare zusammen, damit diese Sie bei den Übungen nicht behindern.
7. Wenn beim Trainieren Schmerzen oder Schwindelgefühl auftreten, unterbrechen Sie sofort die Übung, ruhen Sie sich aus und suchen Sie Ihren Arzt auf.
8. Das Gerät muss auf einer stabilen und ebenen Fläche aufgestellt werden.
9. Der Freiraum rund um das Gerät herum muss eine vollkommen sichere Funktionsweise ermöglichen.
10. Überprüfen Sie vor jeder Verwendung dass Ihr Produkt verriegelt ist (Stifte eingesetzt).

■ VERWENDUNG

Überprüfen Sie für Ihre eigene Sicherheit Ihr Gerät regelmäßig.

- Wenn Sie Einsteiger sind, beginnen Sie damit während mehreren Wochen mit leichten Gewichten zu trainieren, um Ihren Körper an die Muskelarbeit zu gewöhnen.
- Wärmen Sie sich vor jeder Übung mit einem Herz-Kreislauf-Training, Serien ohne Gewicht oder Bodenübungen zum Aufwärmen oder Strecken auf. Erhöhen Sie die Lasten progressiv.
- Führen Sie alle Bewegungen regelmäßig und keinesfalls ruckartig aus.
- Halten Sie stets den Rücken gerade. Vermeiden Sie während der Bewegung einen hohlen oder abgerundeten Rücken.

Für einen Einsteiger, arbeiten Sie in Serien von 10 bis 15 Wiederholungen, im allgemeinen 4 Serien pro Übung, mindestens mit einer Erholungszeit zwischen jeder Serie (diese Erholungszeit kann von Ihrem Arzt während Ihrem Kontrollbesuch festgelegt werden). Wechseln Sie die Muskelgruppen ab. Trainieren Sie nicht alle Muskeln jeden Tag sondern verteilen Sie Ihr Training auf mehrere Tage.

■ HÄNDLERGARANTIE

DOMYOS gewährt für dieses Produkt unter normalen Benutzungsbedingungen eine Garantie von 5 Jahren für die Struktur und 2 Jahren für die anderen Teile und Arbeitszeit, dies ab Kaufdatum, wobei der Kassenbeleg als Nachweis gilt.

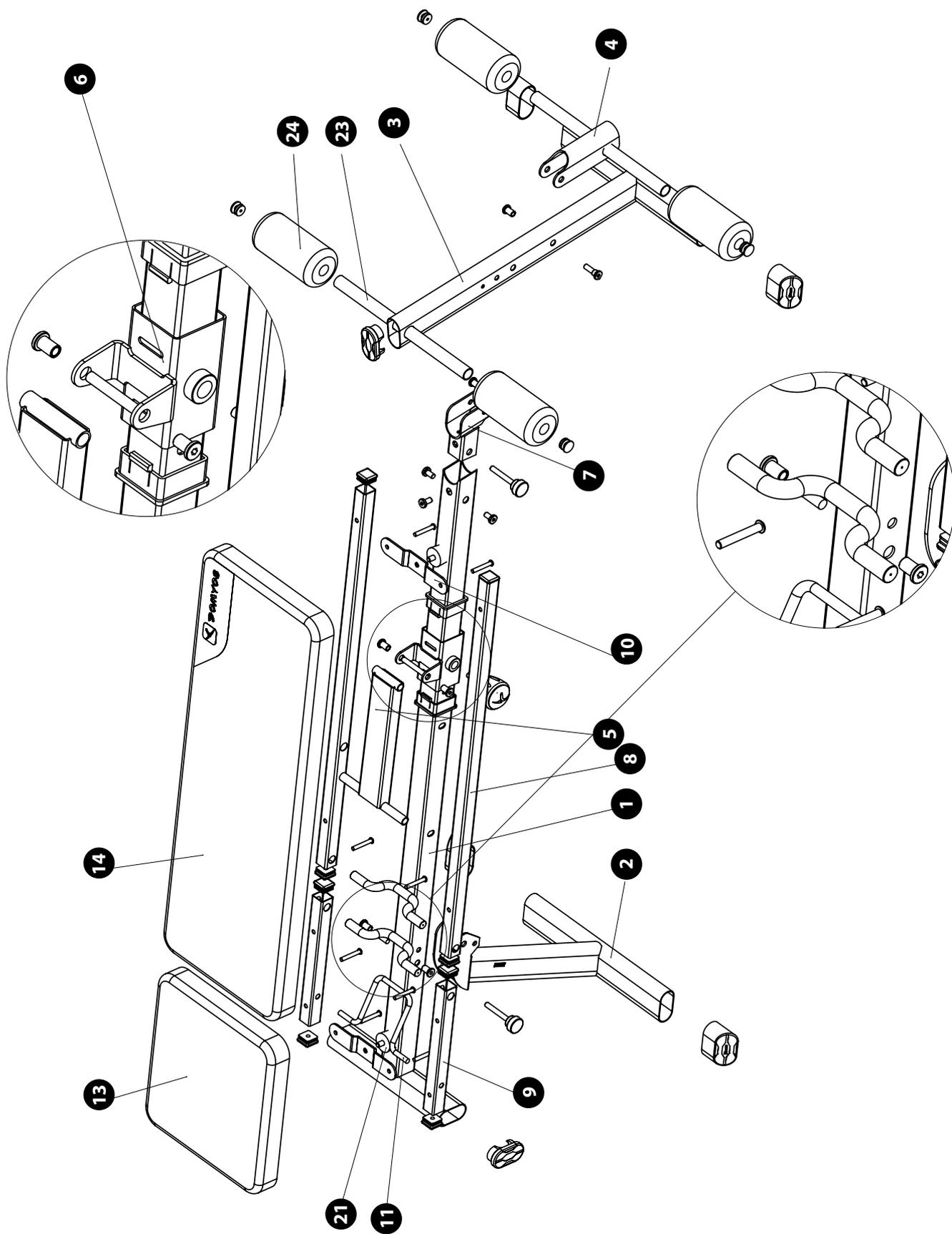
Die garantierten Verpflichtungen der Firma DOMYOS beschränken sich auf den Austausch oder die Reparatur des Produkts nach Ermessen von DOMYOS.

Diese Garantie erstreckt sich nicht auf:

- Transportschäden
- Verwendung und/oder Lagerung im Freien oder in einer feuchten Umgebung
- Unsachgemäße Montage
- Bedienungsfehler oder unsachgemäßen Gebrauch
- Unsachgemäße Wartung
- Reparaturen die durch nicht von DOMYOS berechnete Techniker durchgeführt wurden
- Verwendung außerhalb des privaten Rahmens

Diese Händlergarantie schließt nicht die gesetzlich anzuwendende Garantie im Land des Kaufes aus.

Um die Garantie Ihres Produktes in Anspruch zu nehmen, siehe bitte letzte Seite Ihrer Gebrauchsanleitung.



AFTER-SALES SERVICE • SERVICE APRÈS-VENTE • SERVICIO POSVENTA • KUNDENDIENST • SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA • AFTERSALES AFDELING • ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA • SERWIS PO SPRZEDAŻY • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА • SERVICIU POST-VÂNZARE • POPREDAJNÝ SERVIS • POPRODEJNÍ SERVIS • EFTERMARKNAD • СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ • SATIŞ SONRASI SERVİSİ • SERVIS NAKONPRODAJE • 售后服务 • アフターサービス • 售後服務 • بعد خدمة البيع

FRANCE

Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet <http://www.domyos.fr/sav> (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).

ESPAÑA

¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web <http://www.domyos.es/sav> (coste de conexión de internet) o contacte con el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarle a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un telefono fijo desde España).

ITALIA

Hai bisogno di assistenza?
Ci puoi contattare dal sito www.domyos.it/sav per aprire un dossier di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Servizio Clienti, munito dello scontrino al num 199 122 326 (11,88 cent/euro al min. + IVA) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.

BELGIQUE

Besoin d'assistance ?
Retrouvez le service après vente sur le site internet <http://www.domyos.be/sav> (coût d'une connexion internet) qui vous permet d'effectuer une demande d'assistance si besoin.

BELGIË

Bijstand nodig?
U vindt de dienst na verkoop terug op de website <http://nl.domyos.be/sav> (kost van internetverbinding). Hier kan u een bijstands aanvraag indienen indien nodig.

中国

你需要帮助吗？
请访问我们的网站 <http://www.domyos.cn/sav> 或拨打我们的全国免费客服电话 4009-109-109。温馨提示：拨打电话前，请找到您的购物凭证。

OTHER COUNTRIES

Need help?
Find us on our website www.domyos.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.

AUTRES PAYS

Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.

OTROS PAÍSES

¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web www.domyos.com (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.

ANDERE LÄNDER

Brauchen Sie Hilfe?
Besuchen Sie unsere Internet-Site www.domyos.com (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.

ALTRI PAESI

Bisogno di assistenza?
Ci potete trovare sul sito Internet www.domyos.com (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.

OVERIGE LANDEN

Nog vragen?
Raadpleeg onze internetsite www.domyos.com (kosten internetverbinding) of ga naar de ontvangstbalie van de winkel waarin u het product heeft gekocht. Neem het aankoopbewijs mee.

OUTROS PAÍSES

Precisa de assistência?
Contacte-nos através do site da Internet www.domyos.com (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.

INNE KRAJE

Potrzebujesz pomocy?
Znajdź nas na stronie internetowej www.domyos.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.

MÁS ORSZÁGOK

Segítségre van szükségem?
Keressen meg minket internetes honlapunkon www.domyos.com (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.

ДРУГИЕ СТРАНЫ

Нужна поддержка?
Обратитесь к нам через наш интернет-сайт www.domyos.com (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.

ALTE ȚĂRI

Aveți nevoie de asistență?
Ne puteți găsi pe site-ul www.domyos.com (prețul unei conexiuni la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.

OSTATNÉ KRAJINY

Potrebuje te asistenciu?
Nájdite si nás na internetových stránkach www.domyos.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkmi v obchode, kde ste svoj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.

OSTATNÍ ZEMĚ

Potřebujete pomoc?
Kontaktujte nás na našich internetových stránkách www.domyos.com (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.

ANDRA LÄNDER

Behöver du hjälp?
Hitta oss på hemsidan www.domyos.com (kostnad för internet-anlutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.

ДРУГИ ДЪРЖАВИ

Имате нужда от помощ?
Моля, посетете нашия сайт: www.domyos.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел "Обслужване на клиенти" на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващ направената покупка.

DIĞER ÜLKELER

Yardıma mi ihtiyacınız var?
www.domyos.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.

OSTALE ZEMLJE

Potrebna vam je pomoć?
Pronađite nas na internetskoj stranici www.domyos.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.

其他国家

需要帮助？
请登录 www.domyos.com 与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。

その他の国

ヘルプが必要ですか？
サイト www.domyos.com をご覧ください（インターネット接続料）。もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しください。

其他國家

需要幫助？
請登陸 www.domyos.com 與我們聯繫（普通上網費用）或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。

دول أخرى

هل تحتاج إلى مساعدة؟
اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني www.domyos.com (تكلفة اتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريته منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء.

DOMYOS ABS BENCH 500

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 uschovejte
Originalbipacksedel att spara
Запазете оригиналното упътване
Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu
Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu
请保留说明书
保存用説明書
請保留原始說明書
يرجى الاحتفاظ بهذه النشرة

DECATHLON

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

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0022-02

Импортер: ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3 - +7(495)6414446 - для занятий спортом - Силовой тренажер для пресса - сырье: металл

TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Osmaniye Mahallesi Çobançeşme Koşuyolu, Bulvarı No: 3 Marmara Forum Garden Office, 0B Blok 01 Bakırköy 34146 Istanbul, TURKEY

以下标示仅在中国大陆地区适用 - 迪脉 (上海) 企业管理有限公司, 上海市浦东新区银霄路 393号五层东侧 邮编: 201204 -

产品等级: 合格品 - EN ISO 20957:2008 - GB 17498:2008 - 品名: 仰卧板 - 主要成分: 铁 - 土耳其製造 - 商标: Domyos

540-0011 - 大阪市中央区農人橋1-1-22 - 大江ビル10階 - ナチュラムイーコマース株式会社

台灣迪卡儂有限公司, 台灣台中市408南屯區大墩南路379號, 諮詢電話: (04) 2471-3612 - 品名: 仰卧板 - 主要成分: 鐵

Made in Turkey - Fabricado na Turquia - Произведено в Турции - İmal edildiği yer Türkiye - 土耳其制造 - 土耳其製造

ref pack: 0787.004



 **DOMYOS.COM**