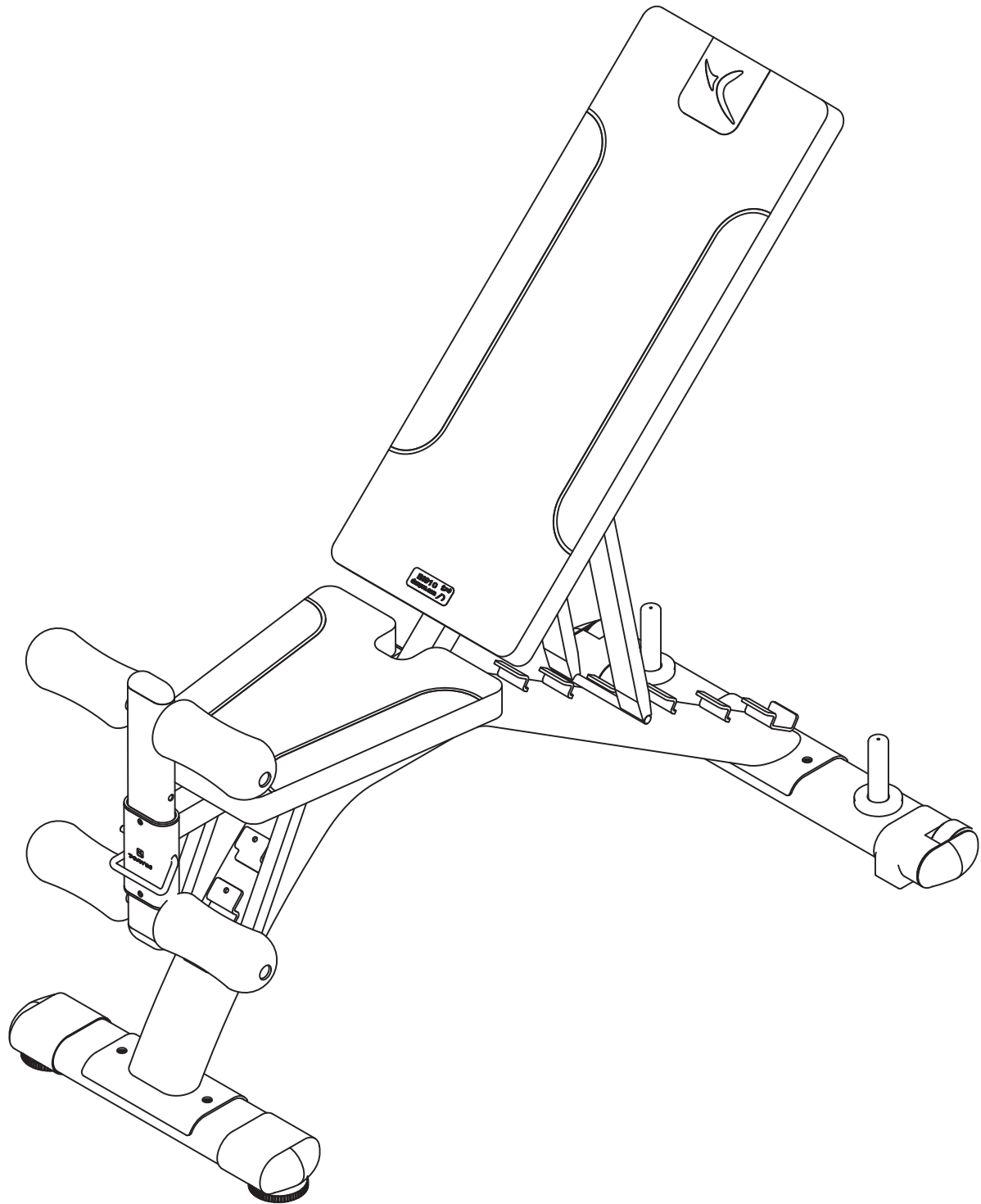
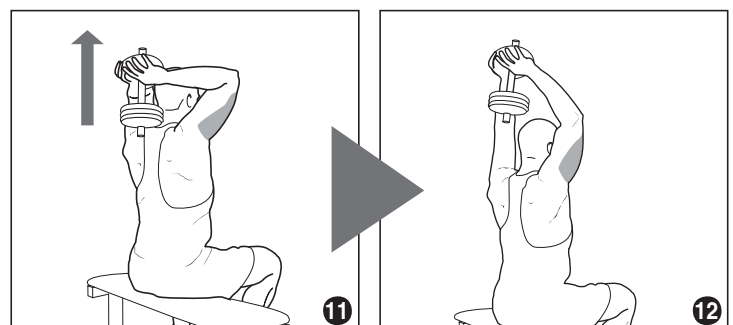
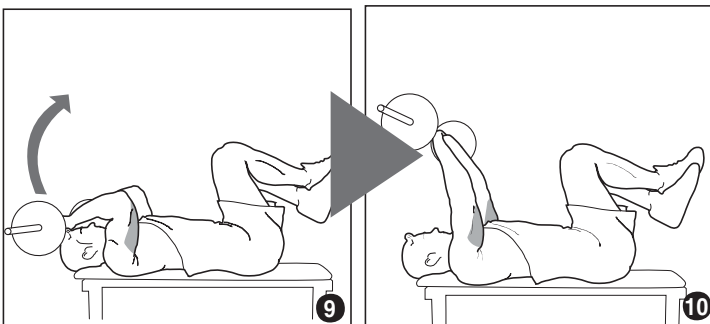
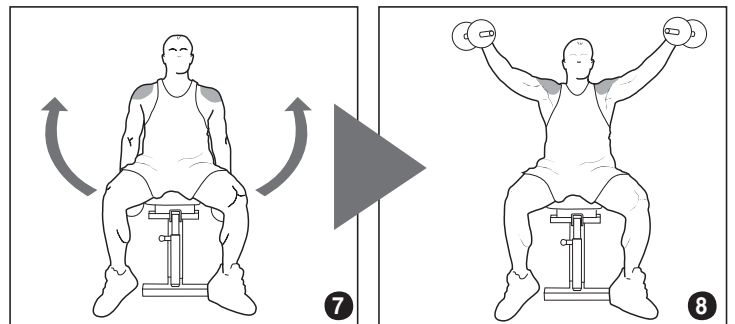
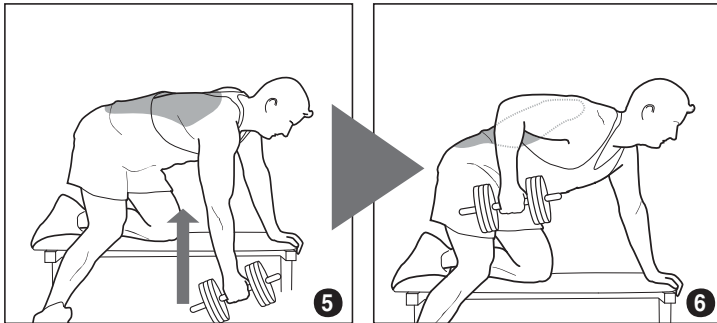
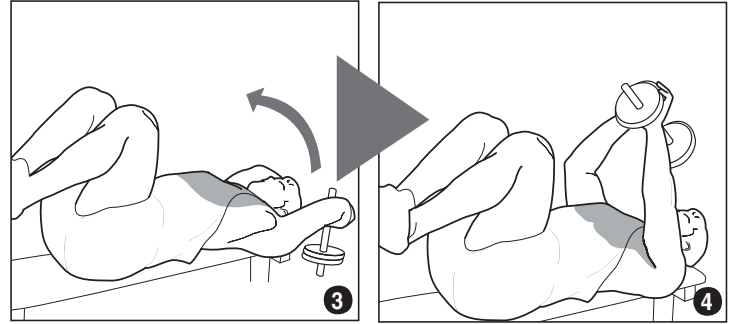
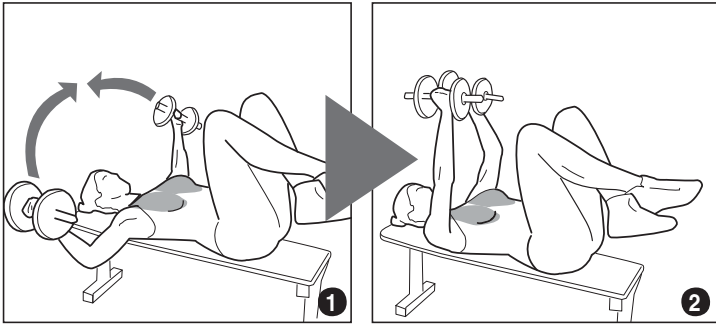
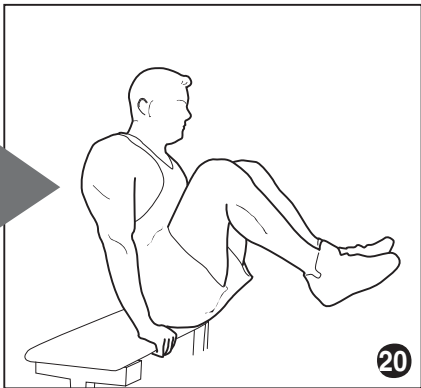
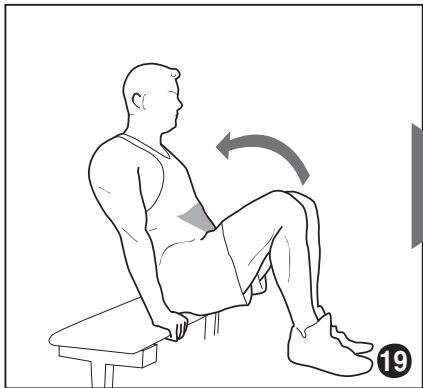
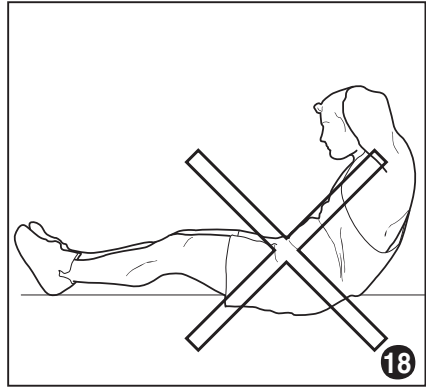
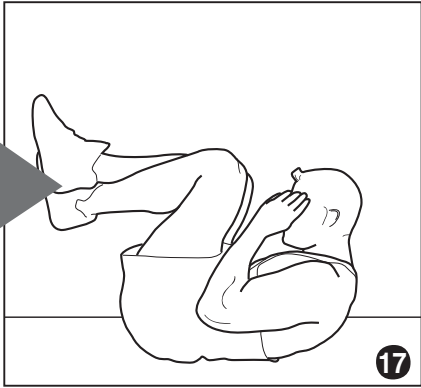
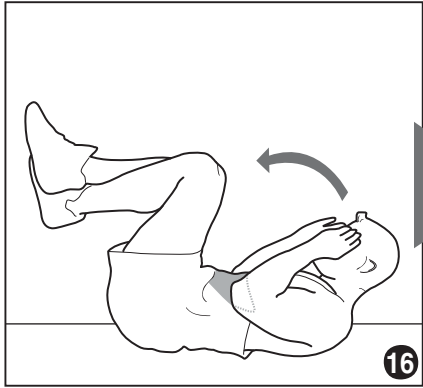
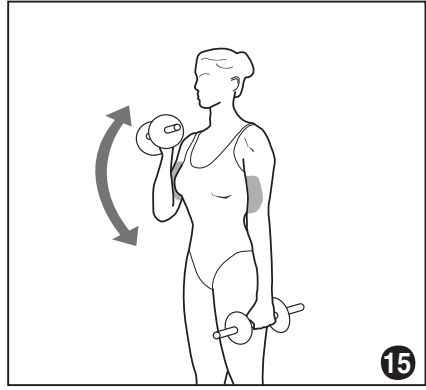
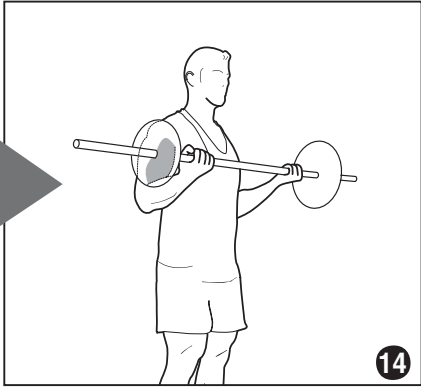
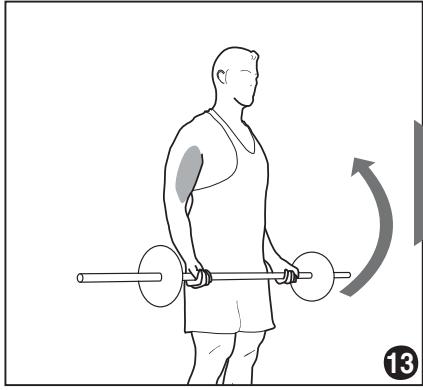


# BI 910



**DOMYOS**



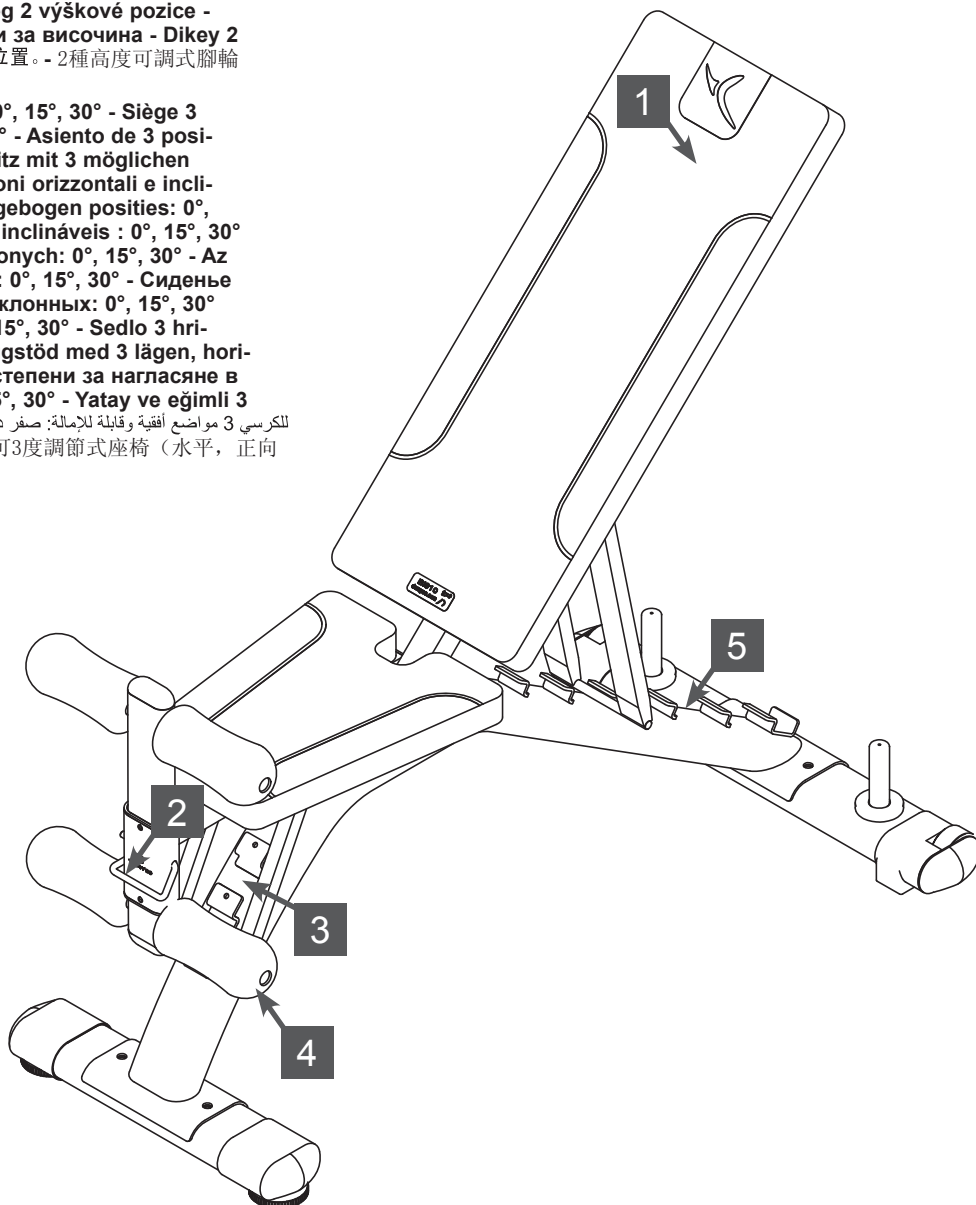


**1** Dense seat - Sellerie dense - Sillería densa - Dichte Polster -  
Morbide parti in pelle - Stevige zitting - Revestimento denso - Zwarte  
obicie - Sűrű anyagból készült ülés. - Плотная седельная обивка.  
Tariġerje densà - Pevná sedlo - Kompakta remmar - Твърда облицовка  
на седалката - Yoğun deri kısımlar - سراجة كثيفة - 密实鞍具 - 加厚坐墊

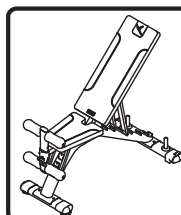
**2** Leg attachment with 2 height-adjustable positions - Leg 2 positions  
en hauteur - Pierna con 2 posiciones en altura - Beincurler mit  
2 Höheneinstellungen - Leg a 2 pozizioni in altezza - Benengedeelte met  
2 posities in de hoogte - Base com 2 posições em altura - Podnózek w  
2 położeniach o regulowanej wysokości - A lábajlító gép 2 magasságra  
állítható - 2 положения для ног, регулируемые по высоте. Suport  
pentru picioare 2 poziții, reglabil pe înălțime - Leg 2 výškové pozice -  
Benstöd med 2 höjdlägen - Лежанка с 2 степени за височина - Dikey 2  
pozisyonlu leg - موضعان للقدم في الأعلى - 前叉 2 个高度位置 - 2種高度可調式腳輪

**3** Seat with 3 horizontal and incline positions: 0°, 15°, 30° - Siège 3  
positions horizontales et inclinables : 0°, 15°, 30° - Asiento de 3 posi-  
ciones horizontales e inclinables: 0, 15 y 30° - Sitz mit 3 möglichen  
Neigungswinkeln: 0°, 15°, 30° - Sedile a 3 posizioni orizzontali e incli-  
nabili: 0°, 15°, 30° - Zitting met 3 horizontale en gebogen positie: 0°,  
15°, 30° - Assento com 3 posições horizontais e inclináveis : 0°, 15°, 30°  
- Siedzenie w 3 położeniach poziomych i nachylonych: 0°, 15°, 30° - Az  
ülés 3 vízszintes helyzetbe állítható és dönthető: 0°, 15°, 30° - Сиденье  
имеет одно горизонтальное положение и 2 наклонных: 0°, 15°, 30°  
- Scaun cu 3 poziții orizontale și inclinabile: 0°, 15°, 30° - Sedlo 3 hri-  
zontální a naklonitelné pozice : 0°, 15°, 30° - Ryggstöd med 3 lägen, hori-  
sontella och lutande: 0°, 15°, 30° - Седалка с 3 степени за нагласяне в  
горизонтално положение и под наклон : 0°, 15°, 30° - Yatay ve eğimli 3  
pozisyonlu oturak: 0°, 15°, 30° - الكرسي 3 مواضع أفقية وقابلة للإمالة: صفر درجة/ 15 درجة/ 30 درجة -  
坐位可调节 3 个水平和上斜位置: 0°、15°、30°。 - 可3度調節式座椅 (水平, 正向  
傾斜): 0°, 15°, 30°

**4** Foam wedges protect your knees and ankles - Manchons de mousse pour la protection des  
genoux et des chevilles - Tirantes de espuma para la protección de las rodillas y los tobillos  
- Schaumstoff-Polster zum Schutz der Knie und Fußgelenke - Rullii in schiuma per la prote-  
zione delle ginocchia e delle caviglie - Mousse omhulsels voor de bescherming van de knieën  
en enkels - Resguardos de espuma para protecção dos joelhos e tornozelos - Oparcia  
piankowe zabezpieczające kolana i łydki - Szivaccsal bélelt tér- és bokavédők. - Мягкие  
валики для защиты коленей и лодыжек. - Manșoane din burete pentru protecția  
genunchilor și a gleznelor - Pěnová pouzdra pro ochranu kolen a kotníků - Knä- och vrists-  
kydd med skumstoppning - Меки ролки за предпазване на колената и глезените - Diz  
ve dirsekleri korumak için köpük manşonlar - اسفنج لحماية الركب والكاحل - 海绵把是为了保护膝盖和踝骨。  
- 泡沫襯墊可保護膝部和踝部



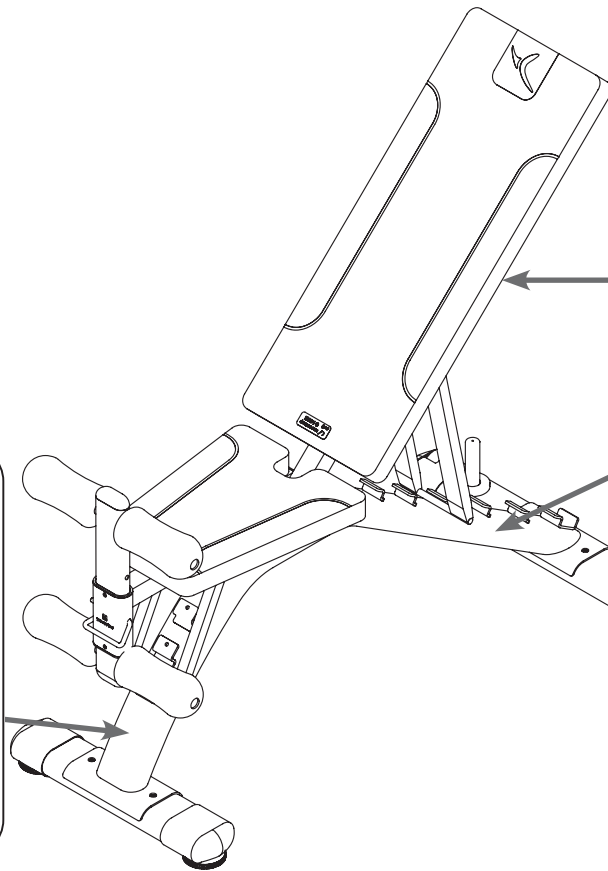
**5** Backrest with 7 decline, horizontal and incline positions: -10°, 0°, 15°, 30°,  
45°, 60° and 80° - Dossier 7 positions déclinables, horizontales et inclinables  
: -10°/0°/15°/30°/45°/60°/80° - Respaldo de 7 posiciones declinables, hori-  
zontales e inclinables: -10, 0, 15, 30, 45, 60 y 80° - Rückenlehne mit 7 möglichen  
Neigungswinkeln: -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° und 80° - Schienale a 7 posizioni  
reclinabili, orizzontali e inclinabili: -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° e 80° - Rugleuning  
met 7 schuine, horizontale en gebogen positie: -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° et 80°  
- Espaldar com 7 posições reclináveis, horizontais e inclináveis: -10°, 0°, 15°,  
30°, 45°, 60° e 80° - Oparcie w 7 położeniach odchylonych, poziomych i nachy-  
lonych: -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° et 80° - A háttámla 7 helyzetbe hozható: fele-  
melve, vízszintesen és hátradöntve. -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° és 80° - Спинка  
имеет 7 положений - горизонтальное и наклонное под отрицательным и  
положительным углами: -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° и 80°. - Spätar 7 poziții  
declinabile, orizontale și inclinabile: -10°/0°/15°/30°/45°/60°/80° - Opěradlo 7  
sklonitelných pozic, horizontální a naklonitelné : -10°/0°/15°/30°/45°/60°/80°  
- Ryggstöd med 7 lägen, horisontella och lutande: -10°/0°/15°/30°/45°/60°/80° -  
Облегалка със 7 степени за нагласяне под обратен наклон, в хоризонтално  
положение и под наклон : -10°/0°/15°/30°/45°/60°/80° - Baş aşağı, yatay ve baş  
yukarı eğimli 7 pozisyonlu arkalık: -10°/0°/15°/30°/45°/60°/80° -  
ظهر ذو أوضاع قابلة للطي، أفقية ومائلة: - 10 درجات/ صفر درجة/ 15 درجة/ 30 درجة/ 45 درجة/ 60 درجة/ 80 درجة -  
靠背 7 个位置下斜 水平和上斜: -10°、0°、15°、30°、45°、60° 和 80°。可 7 度調節  
式靠背 (反向傾斜, 水平, 正向傾斜): -10° /0° /15° /30° /45° /60° /80°



**BI 910**

**30 kg  
66 lbs**

**140 x 132 x 60 cm  
55 x 52 x 24 inch**



**⚠ 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.

**BI 910 - 1354081**

SN: 6881-DPCINGDAO  
 TN: XXXXXXXXXX  
 DATE: WW-YYYY  
 EN 957 HC GB 17498-1998

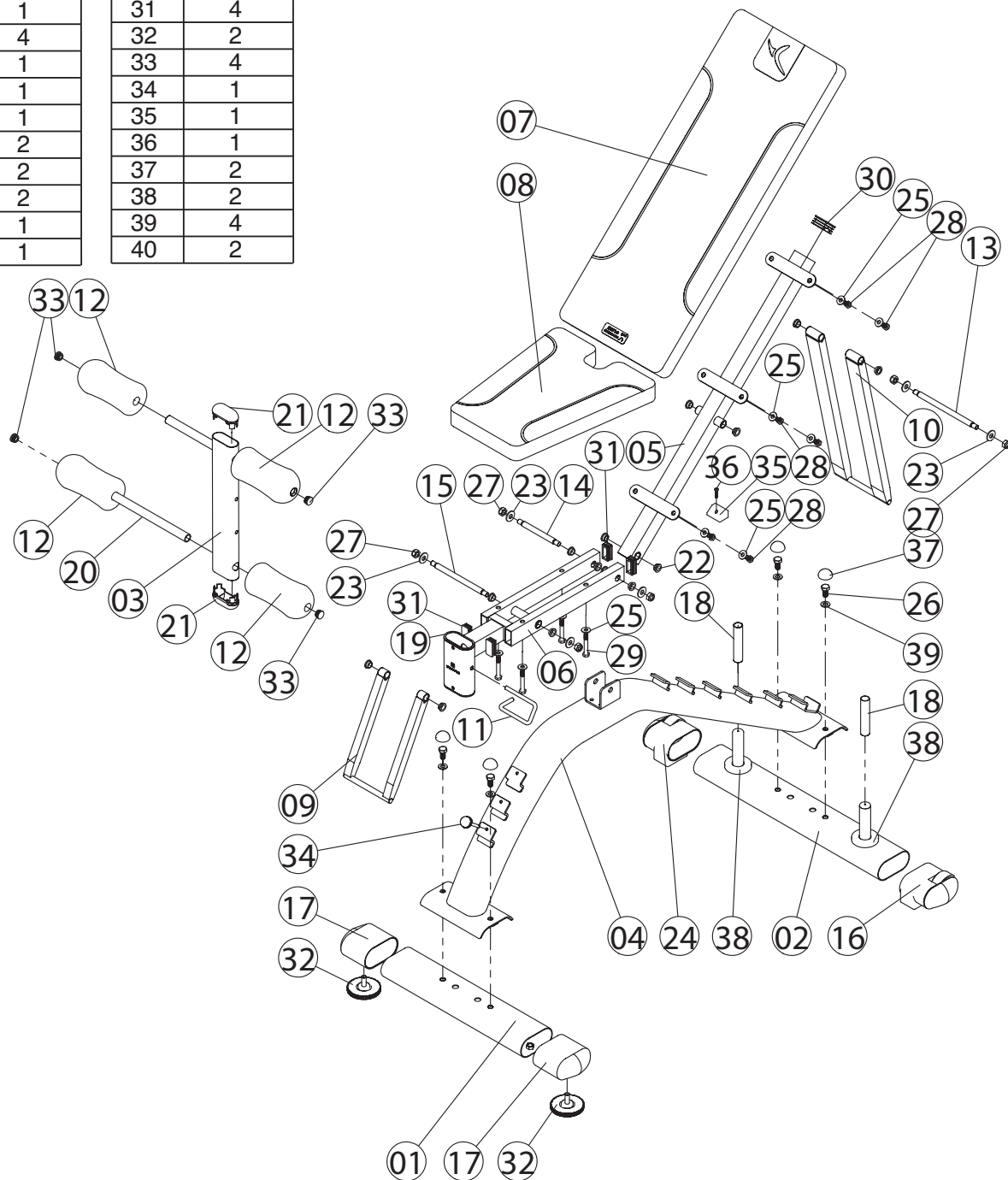
Made in China  
 Fabricado en China  
 Произведено в Китае  
 İmal edildiği yer Çin  
 中国制造 合格品

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

3 608419 937206

<p><b>⚠ AVERTISSEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.</li> <li>Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.</li> <li>Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.</li> <li>Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.</li> <li>Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.</li> </ul>	<p><b>⚠ ADVERTENCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.</li> <li>Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.</li> <li>No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.</li> <li>Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.</li> <li>No acercarse sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.</li> </ul>	<p><b>⚠ WARNHINWEIS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.</li> <li>Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.</li> <li>Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.</li> <li>Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.</li> <li>Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.</li> </ul>	<p><b>⚠ AVVERTENZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti</li> <li>Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.</li> <li>Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.</li> <li>Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.</li> <li>Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.</li> </ul>	<p><b>⚠ WAARSCHUWING</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.</li> <li>Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat teopassen.</li> <li>Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.</li> <li>Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.</li> <li>Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.</li> </ul>
<p><b>⚠ ADVERTÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.</li> <li>Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.</li> <li>Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.</li> <li>Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.</li> <li>Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.</li> </ul>	<p><b>⚠ UWAGA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.</li> <li>Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.</li> <li>Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.</li> <li>Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.</li> <li>Nie zbliżaj rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.</li> </ul>	<p><b>⚠ FIGYELMEZTÉTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A szerkezet helytelen használatra súlyos sérülésekhez vezethet</li> <li>Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmztetését, illetve használati útmutatóst</li> <li>Ne hagyja, hogy a gyerekek a gép-re vagy közelébe kerüljenek</li> <li>Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik</li> <li>Tartsa távol a kezeket, lábakat, a haját a mozgó alka wtrészektől</li> </ul>	<p><b>⚠ Предупреждение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения</li> <li>Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации</li> <li>Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ</li> <li>Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.</li> <li>Если клейкая этикетка повреждена, стёрта или отсутствует, ее необходимо заменить</li> </ul>	<p><b>⚠ ATENȚIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răni grave.</li> <li>Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.</li> <li>Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.</li> <li>Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți</li> <li>Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.</li> </ul>
<p><b>⚠ UPOZORNĚNÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.</li> <li>Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě přečtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.</li> <li>Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.</li> <li>Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.</li> <li>Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohyblivým nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.</li> </ul>	<p><b>⚠ VARNING</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.</li> <li>Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.</li> <li>Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.</li> <li>Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.</li> <li>Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.</li> </ul>	<p><b>⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.</li> <li>Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.</li> <li>Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.</li> <li>Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.</li> <li>Не доближайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.</li> </ul>	<p><b>⚠ UYARI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.</li> <li>Her kullanımdan önce, kullanımı yöntemi dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatları uymanız gerekir.</li> <li>Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermemeyi ve onları bu makineden uzak tutun.</li> <li>Yarıpışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.</li> <li>Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.</li> </ul>	<p><b>⚠ تحذير</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.</li> <li>قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.</li> <li>يمنع استخدام من قبل الأطفال veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.</li> <li>يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.</li> <li>يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.</li> </ul>
<p><b>⚠ 注意</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>濫用本產品有造成嚴重傷害的可能。</li> <li>使用前請閱讀使用說明，遵守其中的有關注意事項和規定。</li> <li>不要讓兒童使用本產品或在產品周圍玩耍。</li> <li>若標籤受損、印刷模糊或無標籤，則應更換標籤。</li> <li>使手、腳和頭髮遠離運動的部位。</li> </ul>	<p><b>⚠ 注意事項</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>對產品進行不當使用可能導致嚴重受傷。</li> <li>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。</li> <li>不可讓兒童使用該機器，並將其置於兒童可觸及範圍之外。</li> <li>如果機器上的膠貼損壞、模糊或缺失，須將其更換。</li> <li>不可使雙手、雙腳或頭髮靠近運動中的零件。</li> </ul>			

Numéro	Quantité	Numéro	Quantité
Numero	Quantity	Numero	Quantity
Número	Cantidad	Número	Cantidad
Nummer	Menge	Nummer	Menge
Numero	Quantità	Numero	Quantità
Nummer	Hoeveelheid	Nummer	Hoeveelheid
Número	Quantidade	Número	Quantidade
Numer	Ilość	Numer	Ilość
szám	mennyiség	szám	mennyiség
номер	количество	номер	количество
Numărul	Sanitate	Numărul	Sanitate
Číslo	Množství	Číslo	Množství
Nummer	Antal	Nummer	Antal
Номер	Количество	Номер	Количество
Numara	Miktar	Numara	Miktar
رقم	الكمية	رقم	الكمية
号码	数量	号码	数量
號碼	數量	號碼	數量
1	1	21	2
2	1	22	14
3	1	23	6
4	1	24	4
5	1	25	10
6	1	26	4
7	1	27	6
8	1	28	6
9	1	29	4
10	1	30	1
11	1	31	4
12	4	32	2
13	1	33	4
14	1	34	1
15	1	35	1
16	2	36	1
17	2	37	2
18	2	38	2
19	1	39	4
20	1	40	2



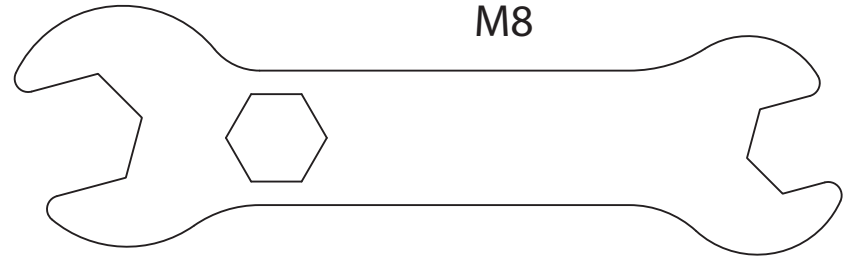
28 M8 x 25 x6

24 M10 x4

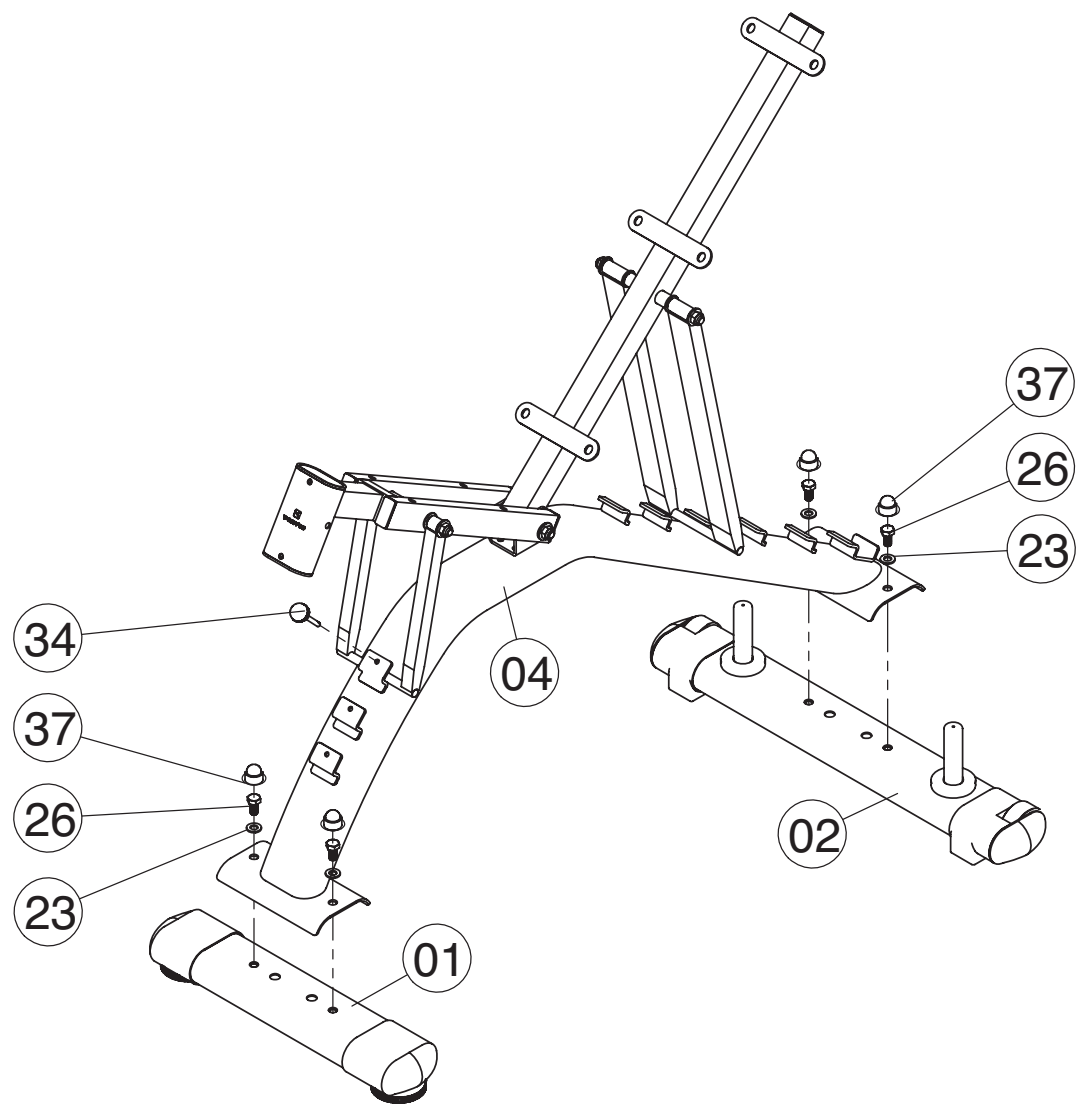
29 M8 x 60-22 x4

25 M8 x10

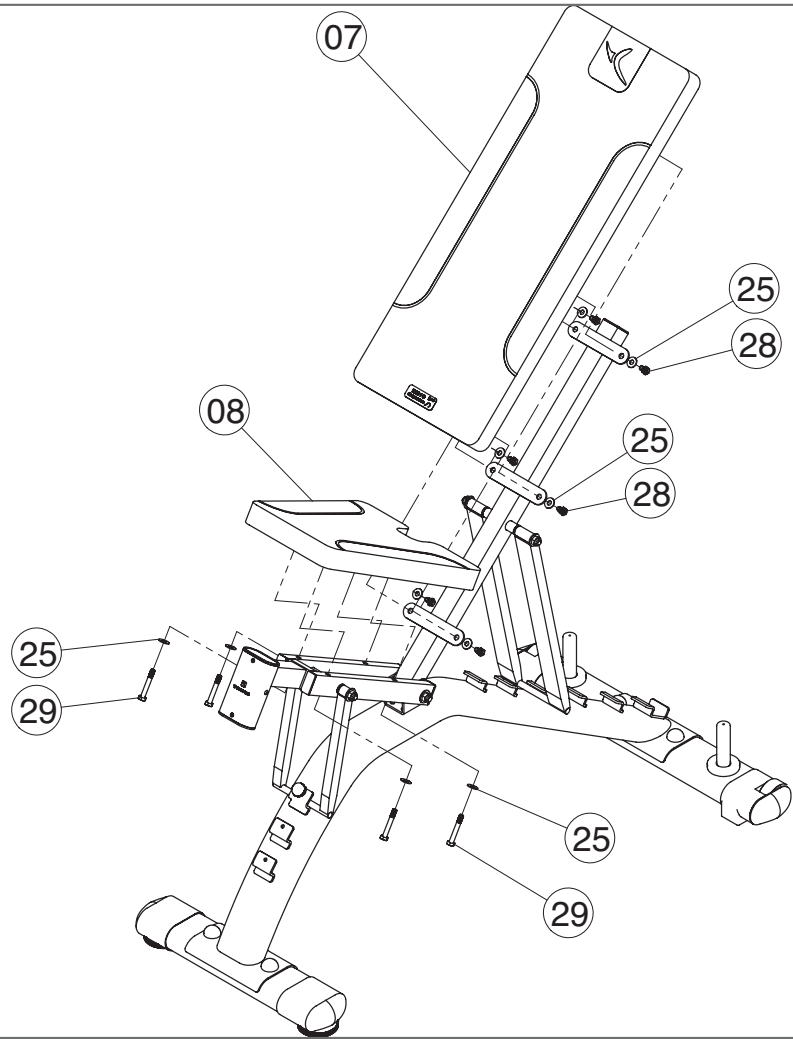
26 M10 x4



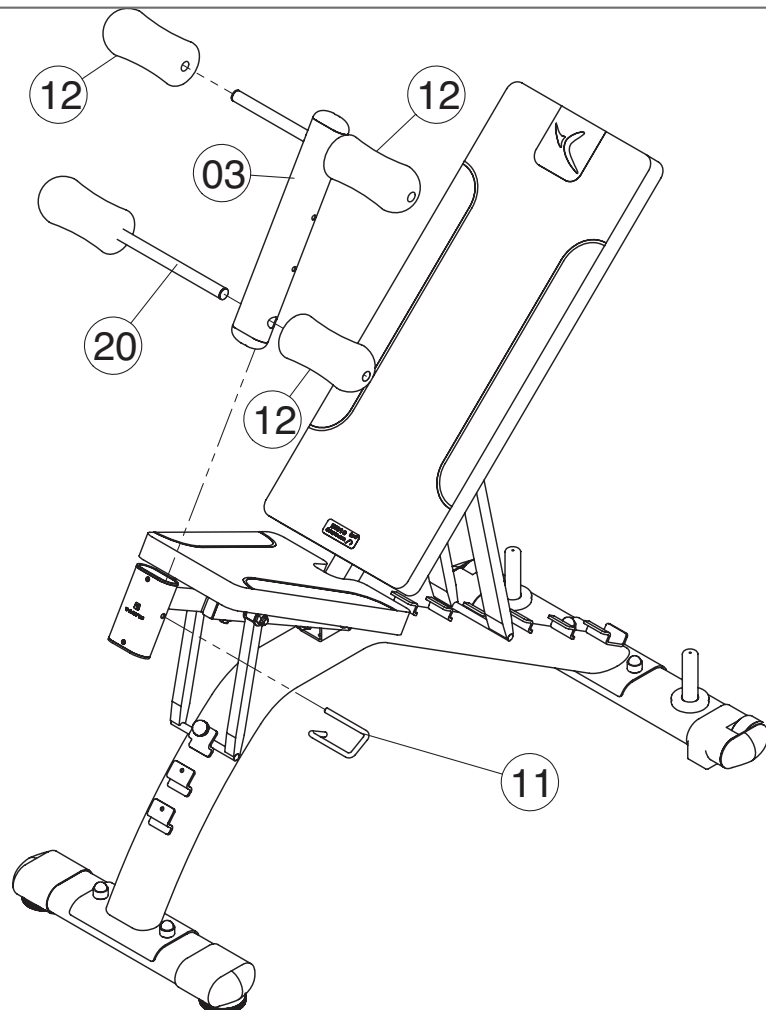
1



2



3



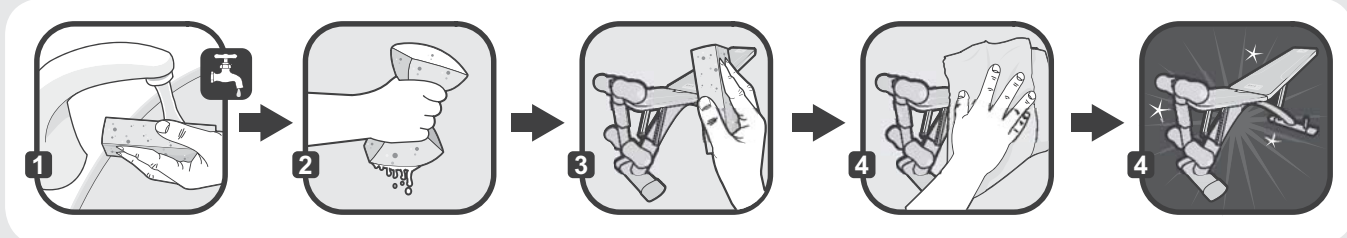
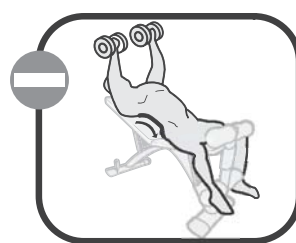
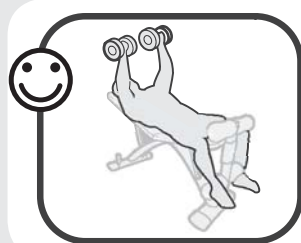
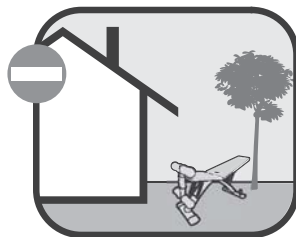
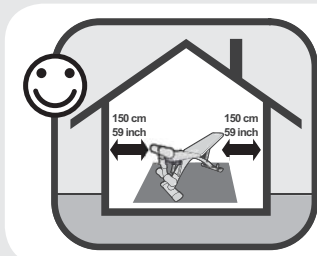
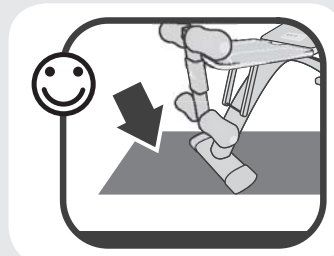
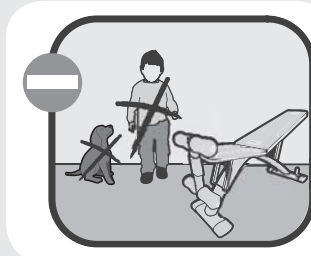
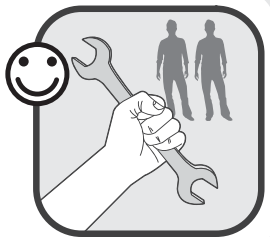
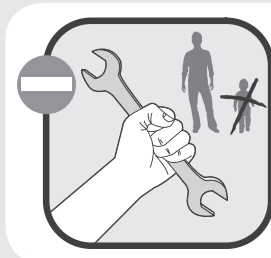




SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID • SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ • SIGURANȚĂ • BEZPEČNOST • BEZPEČNOST • SÄKERHETSANVISNINGAR • БЕЗОПАСНОСТ • GÜVENLİK • БЕЗПЕКА • احتياطات أمنية • 安全 • 安全



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



Sie haben ein Fitness-Produkt der Marke DOMYOS gewählt. Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen. DOMYOS ist eine Marke für alle Sportler, die zu Hause trainieren wollen. Dieses Produkt wurde von Sportlern für Sportler entwickelt. Ihre Wünsche und Anregungen zu den DOMYOS-Produkten sind herzlich willkommen. Wenden Sie sich hierfür bitte an das Verkaufsteam Ihres Sporthändlers oder die DOMYOS-Entwicklungsabteilung. Sie können uns aber auch unter der folgenden Adresse eine Nachricht schicken: [www.domyos.com](http://www.domyos.com) Wir wünschen Ihnen ein angenehmes Training und hoffen, dass Ihnen dieses DOMYOS-Produkt viel Vergnügen bereitet.

#### EINLEITUNG

Die Schrägbank BI 910 ist ein kompaktes und vielseitiges Gerät für das Bodybuilding. Sie können damit folgende Übungen ausführen: 1. Bankdrücken im Liegen – horizontal oder nach vorne bzw. hinten geneigt. 2. Übungen zur Kräftigung des Bauchmuskelskorsetts.

#### WARNUNGEN

**Um das Risiko schwerer Verletzungen zu verringern, lesen Sie bitte die folgenden wichtigen Vorsichtsmaßnahmen für den Gebrauch, bevor Sie das Produkt benutzen.**

1. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, darauf zu achten, dass alle Benutzer des Produkts über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung hinreichend informiert sind.
2. Domyos übernimmt keine Haftung für Verletzungen und Personen- oder Sachschäden, die auf den unsachgemäßen Gebrauch dieses Produkts durch den Käufer oder eine andere Person zurückzuführen sind.
3. Das Produkt ist für den privaten Gebrauch bestimmt. Es darf weder zu gewerblichen Zwecken oder in sonstigen Institutionen verwendet noch vermietet werden..
4. Der Benutzer ist selbst für die ordnungsgemäße Wartung 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 Verschleißteile.
5. Tragen Sie zum Schutz Ihrer Füße während der Übungen Sportschuhe.
6. Tragen Sie KEINE weiten oder herabhängenden Kleidungsstücke, die sich in der Maschine verfangen könnten. Legen Sie Ihren Schmuck ab. Binden Sie Ihre Haare zurück, damit sie Sie beim Laufen nicht behindern.
7. Wenn beim Trainieren Schmerzen oder Schwindelgefühl auftreten, unterbrechen Sie sofort die Übung, ruhen Sie sich aus und suchen Sie einen Arzt auf.
8. Halten Sie Ihre Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.
9. Gehen Sie beim Auf-, Um- und Abbauen des Produktes immer mit Sorgfalt vor.
10. Bei Einstellung des Sitzes und der Lehne dürfen Sie nicht auf der Bank sitzen bleiben.
11. Überprüfen Sie vor dem Gebrauch immer, ob die Bolzen fest sitzen.
12. Trainieren Sie beim Bankdrücken nie alleine. Für den Fall der Überlastung oder sonstiger körperlicher Ausfälle muss immer ein Helfer zur Stelle sein.

DE

#### SICHERHEIT

Bevor Sie ein Übungsprogramm aufnehmen, sollten Sie immer Ihren Arzt zu Rate ziehen. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder bereits gesundheitliche Probleme hatten. Lesen Sie vor Gebrauch alle Anweisungen. DECATHLON übernimmt keinerlei Verantwortung für Sach- oder Personenschäden, die durch den Gebrauch dieses Produktes entstehen.

#### PFLEGE

Um zu vermeiden, dass der Schweiß die Polster angreift, sollten Sie ein Handtuch verwenden oder die Polster nach jedem Gebrauch abwischen. Fetten Sie die beweglichen Teile etwas, um Reibungen und unnötigem Verschleiß vorzubeugen.

#### VERWENDUNG

Um optimale Trainingserfolge zu erzielen, sollten Sie die folgenden Ratschläge befolgen.

- Wenn Sie Anfänger sind, sollten Sie erst mehrere Wochen lang mit leichten Gewichten trainieren, um Ihren Körper an die Muskelarbeit zu gewöhnen.
- Bereiten Sie sich vor jeder Finesseinheit mit einem Herz-Kreislauf-Training, Übungsreihen ohne Gewichten oder Aufwärm- und Dehnübungen am Boden vor.
- Führen Sie alle Bewegungen langsam und gleichmäßig aus.
- Achten Sie darauf, den Rücken immer gerade zu halten. Vermeiden Sie es, während der Übungen den Rücken zu krümmen.

Anfänger sollten X Serien mit einer bestimmten Erholungsphase zwischen den Serien einplanen. Die Erholungsphase können Sie bei der Kontrolluntersuchung zusammen mit Ihrem Arzt festlegen. Sorgen Sie für abwechselnde Beanspruchung der Muskelgruppen. Trainieren Sie nicht jeden Tag alle Gruppen, sondern verteilen Sie das Training auf mehrere Tage.

#### ÜBUNGEN MIT ZUGSTANGENABLAGE

Sie können diese Bank mit einer Zugstangenablage benutzen, um Ihre Übungen auszuführen: - im Liegen  
- gebeugt  
- geneigt

#### GARANTIE

DOMYOS gibt bei normalen Gebrauchsbedingungen ab Kaufdatum 5 Jahre Garantie auf den Rahmen sowie 2 Jahre auf Verschleißteile und die Verarbeitung. Es gilt das Datum auf dem Kassenzettel. Die Garantie gilt nur für den Erstkäufer.

Die garantiegemäßen Verpflichtungen der Firma DOMYOS beschränken sich auf Austausch und Reparatur des Produkts nach Ermessen der Firma DOMYOS.

Alle Produkte, für die diese Garantie gilt, müssen portofrei zusammen mit dem Kaufbeleg an einen von DOMYOS anerkannten Kundendienst (einen DECATHLON-Händler) geschickt werden.

Diese Garantie erstreckt sich nicht auf:

- Transportschäden
- Bedienungsfehler oder unsachgemäßen Gebrauch
- Reparaturen durch nicht von DOMYOS anerkannte Personen oder Fachkräfte
- Verwendung außerhalb des privaten Rahmens

Diese Händlergarantie schließt die in den einzelnen Ländern und/oder Provinzen geltende gesetzliche Garantie nicht aus.

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

# BI 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  
请妥善保存说明书  
請保存說明書**

-

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

IMPORTADO PARA BRAZIL POR IGUASPORT

CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品 - Réf. Pack : 1339.731

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

OXYLANE 4, bd de Mons - BP 299  
59665 - Villeneuve d'Ascq Cedex  
France  
[www.domyos.com](http://www.domyos.com)

