

# DS 980

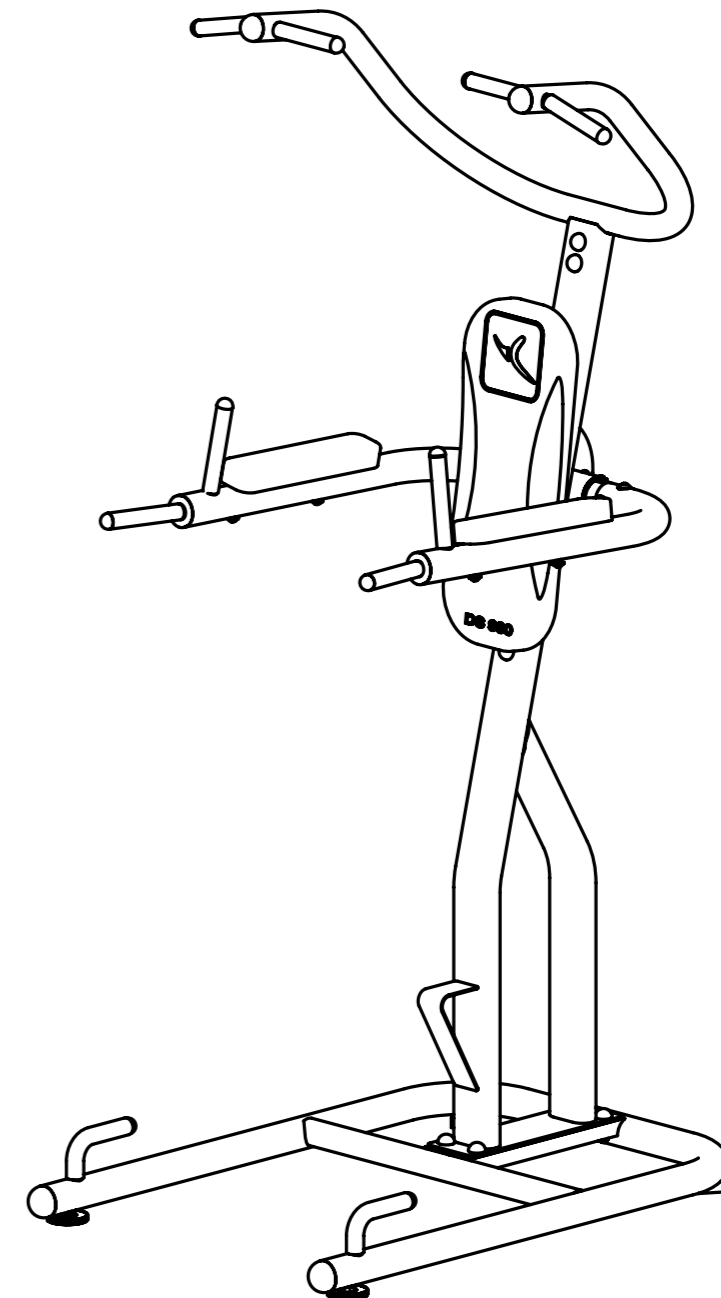
# DS 980

**NOTICE D'UTILISATION  
OPERATING INSTRUCTIONS  
MODO DE EMPLEO  
GEBRAUCHSANWEISUNG  
ISTRUZIONI PER L'USO  
GEBRUIKSHANDLEIDING  
MANUAL DE UTILIZAÇÃO**

**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA  
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ  
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ  
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE  
NÁVOD NA POUŽITIE  
NÁVOD K POUŽITÍ  
BRUKSANVISNING**

**УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ  
KULLANIM KILAVUZU  
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ**  
دليل الاستخدام  
使用说明

Notice à conserver  
Keep these instructions  
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 potrebné uchovať  
Návod je třeba uchovat  
Spara bruksanvisningen  
Запазете упътването  
Bu kılavuzu saklayınız  
Збережіть цю інструкцію  
دليل يجب الاحتفاظ به  
请妥善保存说明书



  
**DOMYOS**



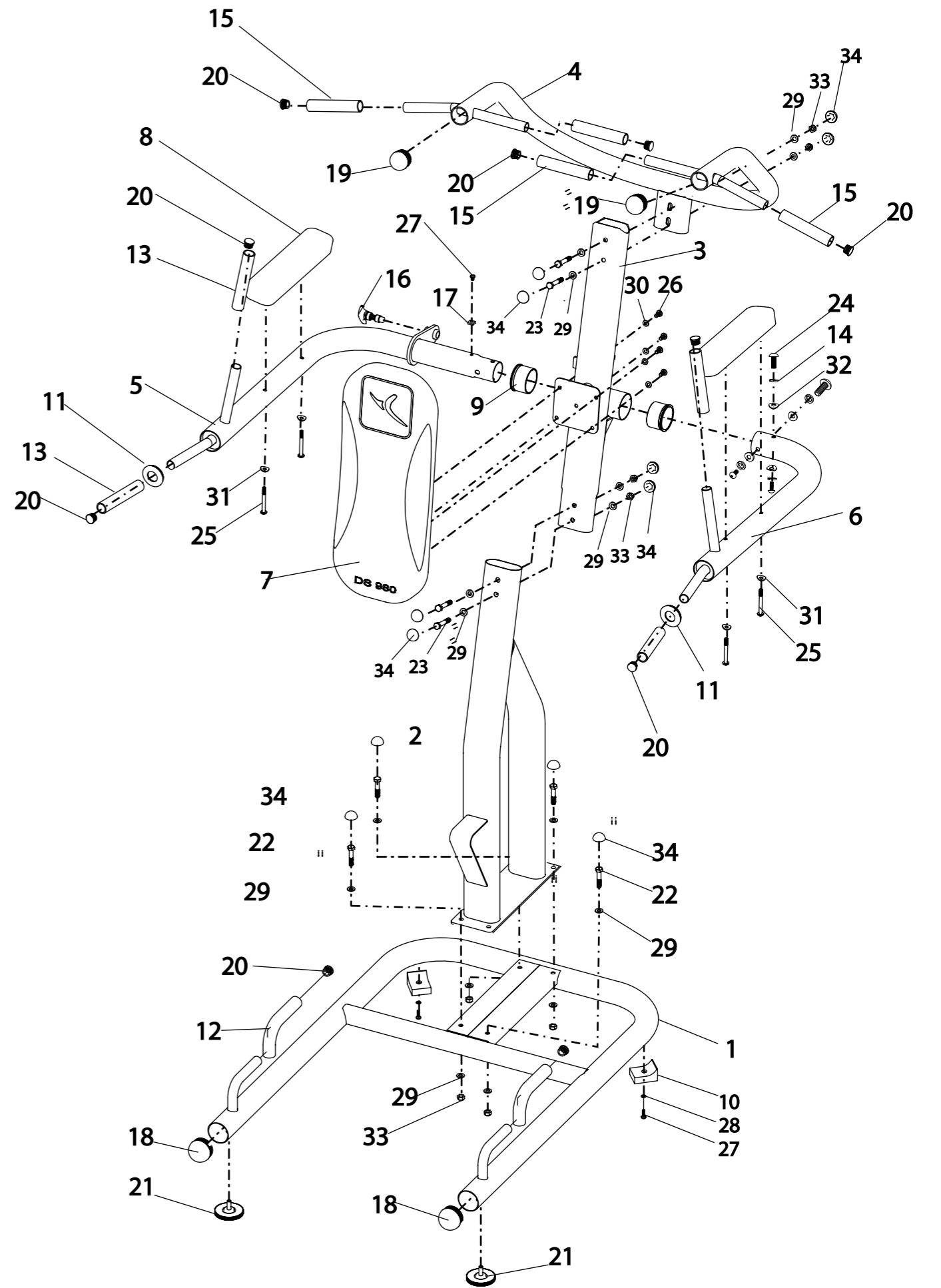
decathlon  
creation©

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

[www.decathlon.com](http://www.decathlon.com) Made in China - Hecho en China 中國製造 - Произведено в Китае

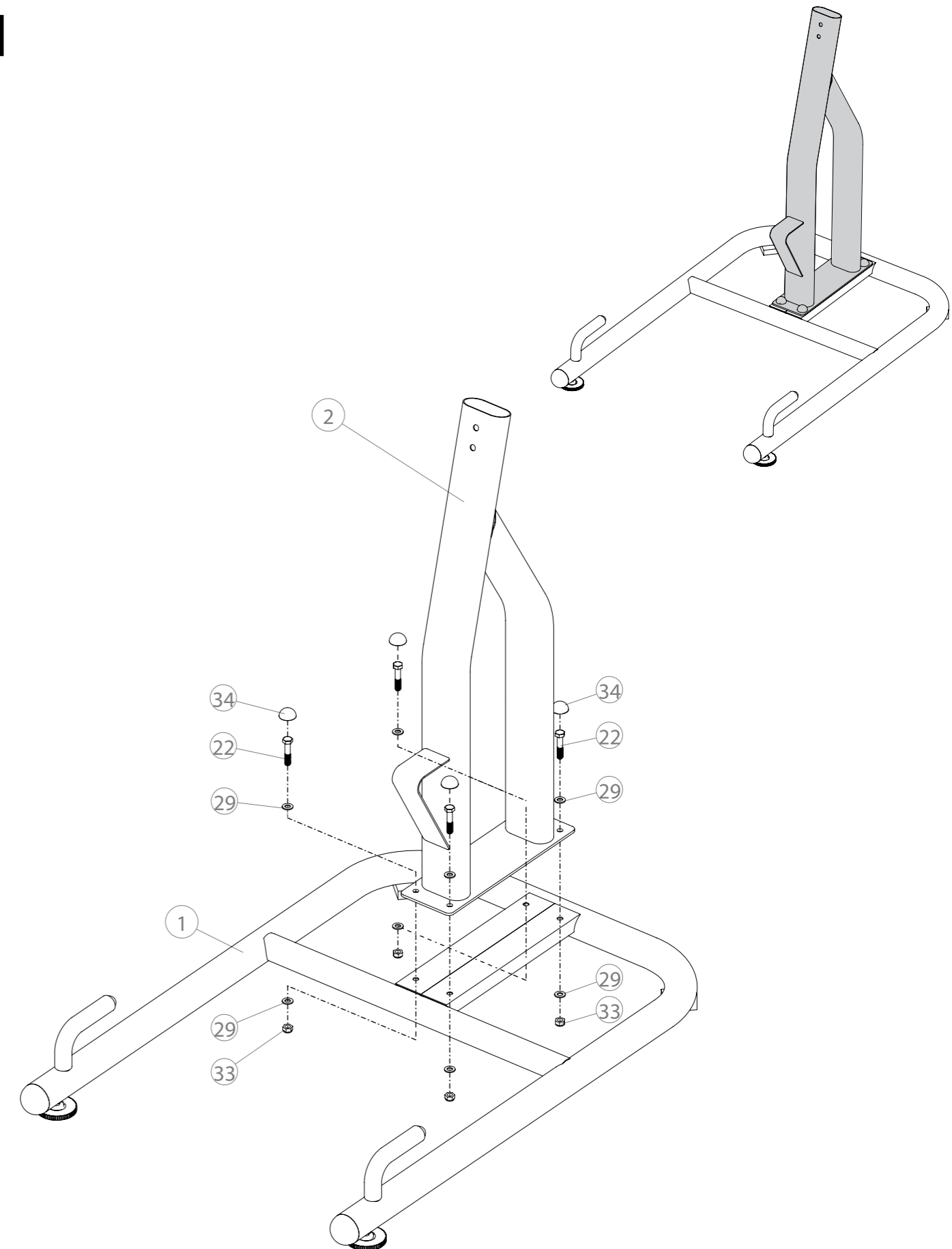
Réf. pack : 1053.759 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品

**DOMYOS**

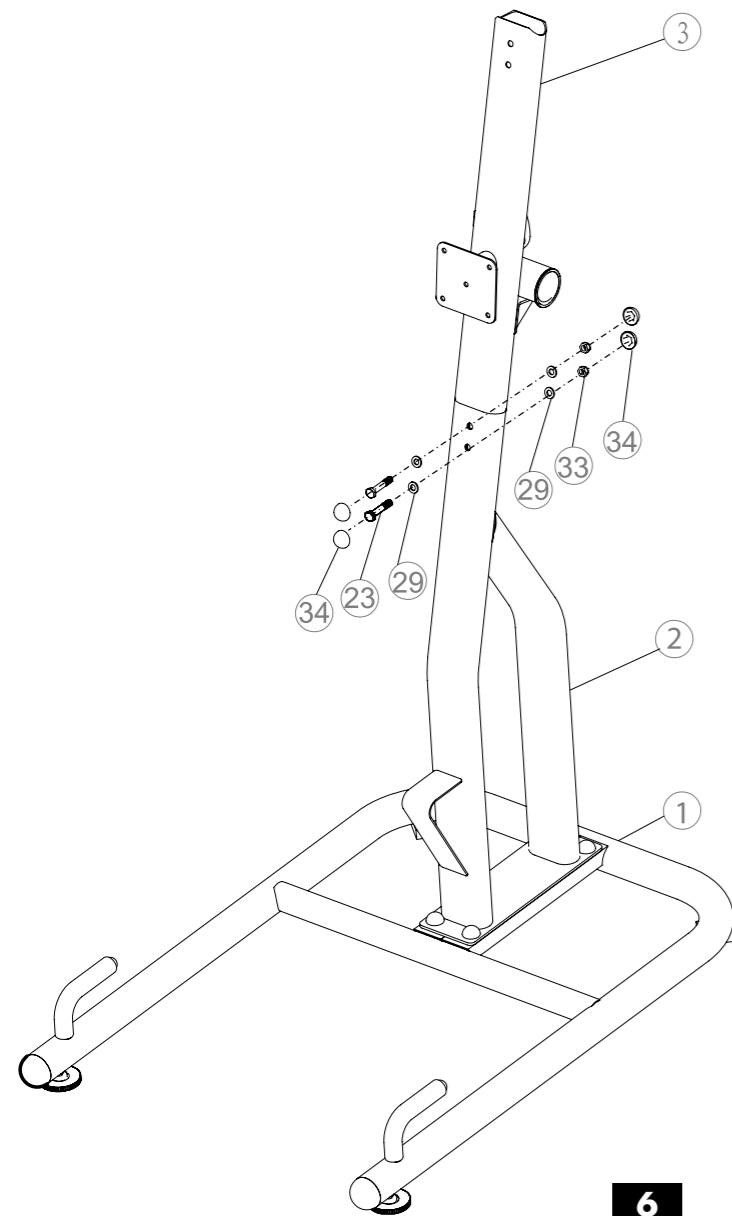
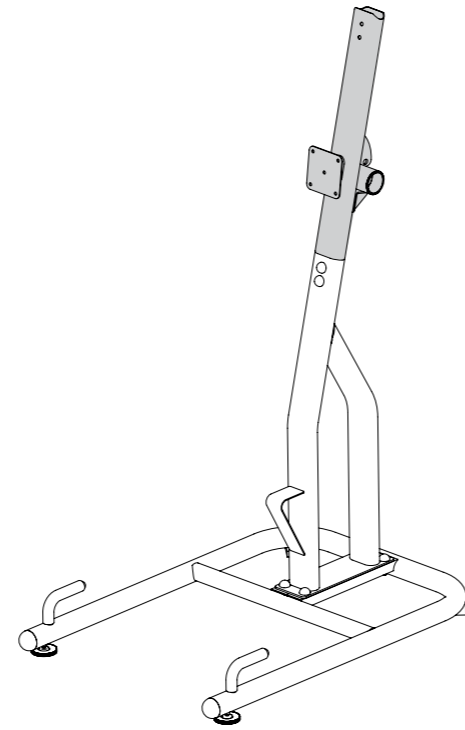


- 25 M8x75 X 4
- 23 M10x63 X 4
- 22 M10x50 X 4
- 24 M10x25 X 4
- 26 M8x20 X 4
- 27 M6x20 X 3
- 34 X 12
- 36 X 2
- 28 M6 X 2
- 30 M8 X 4
- 29 M10 X 16
- 33 M10 X 8
- 31 M8 X 4
- 14 M10 X 4
- 17 X 1
- 32 M10 X 4
- 37 X 1
- 35 X 1

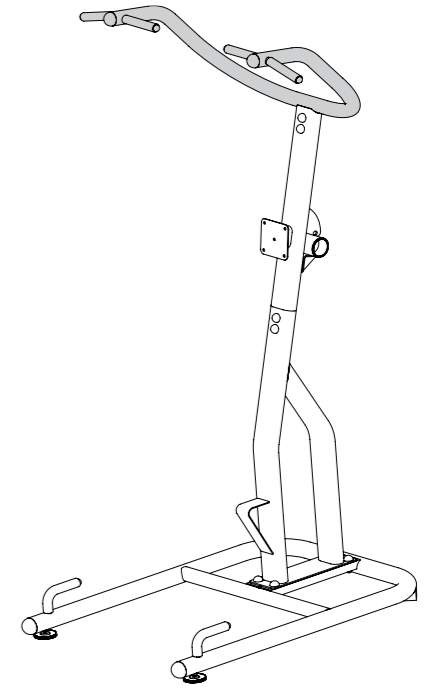
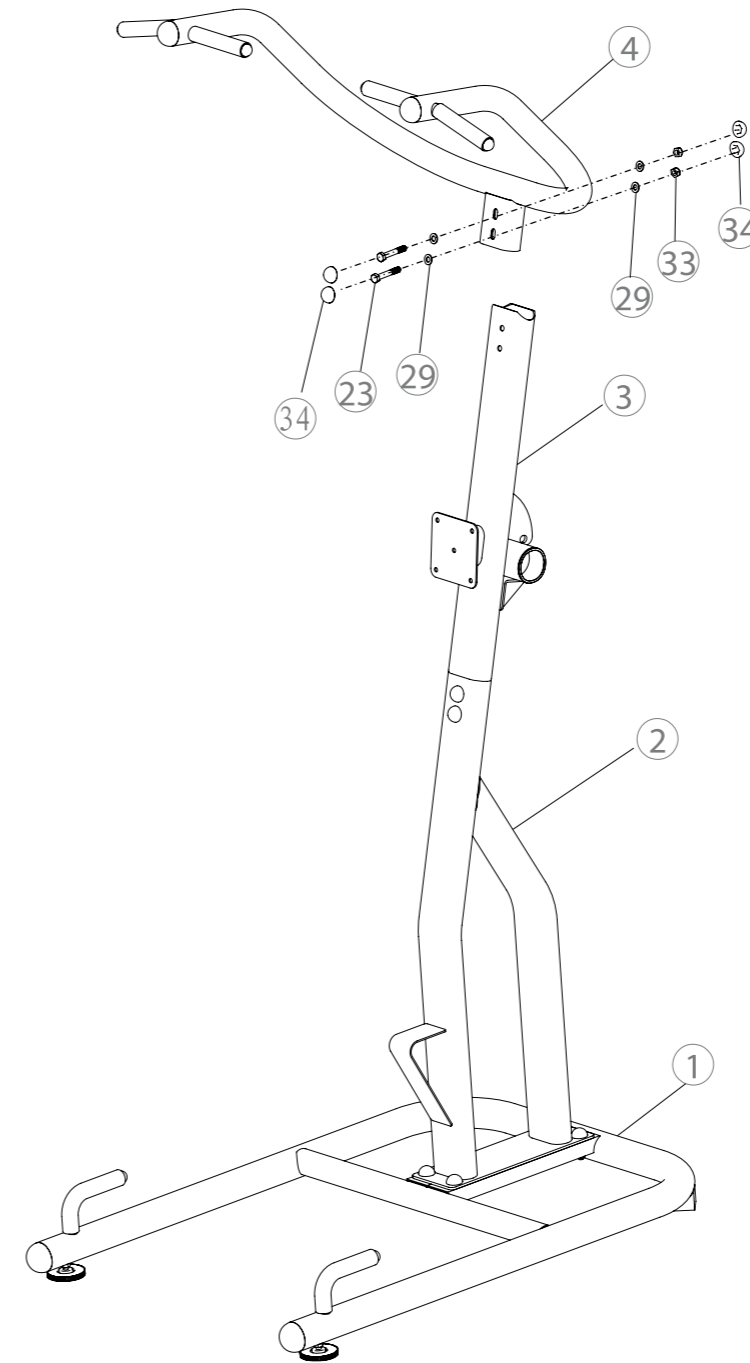
1



2

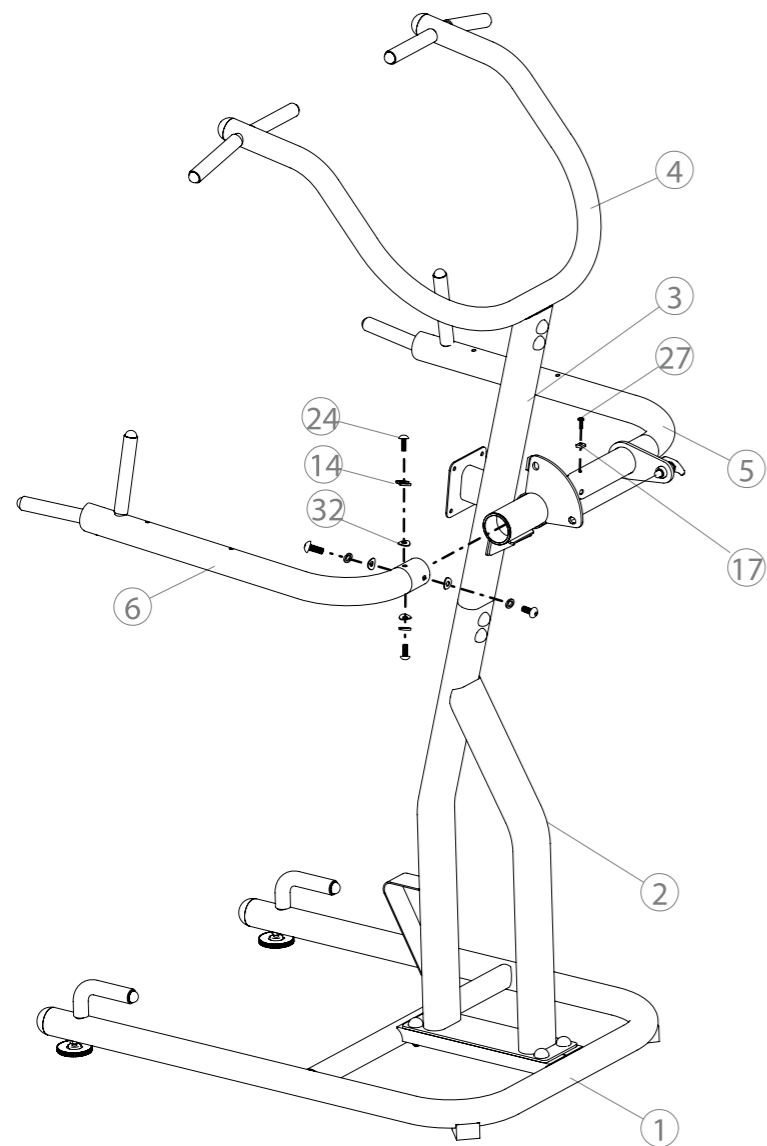
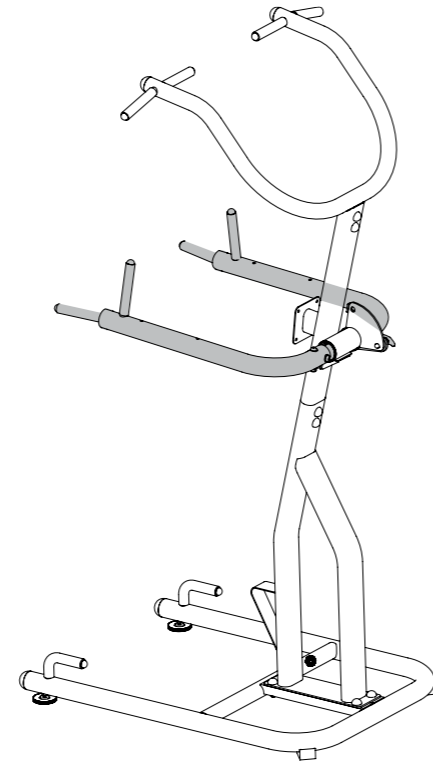


3



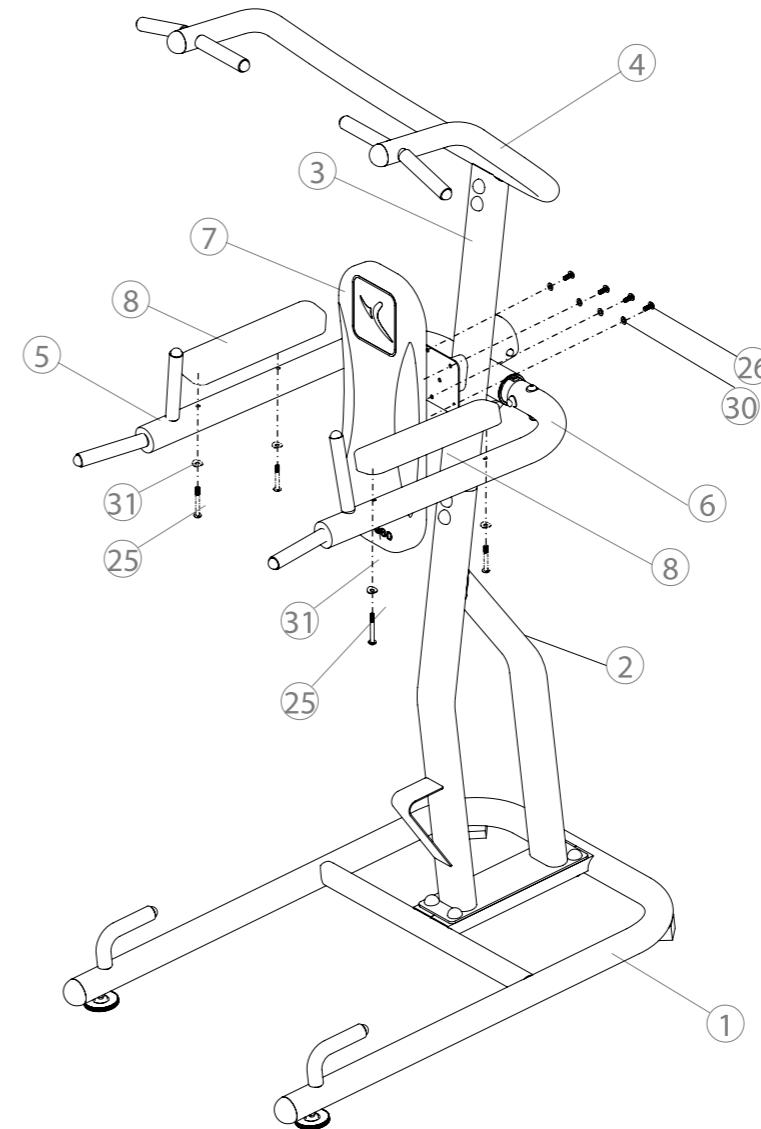
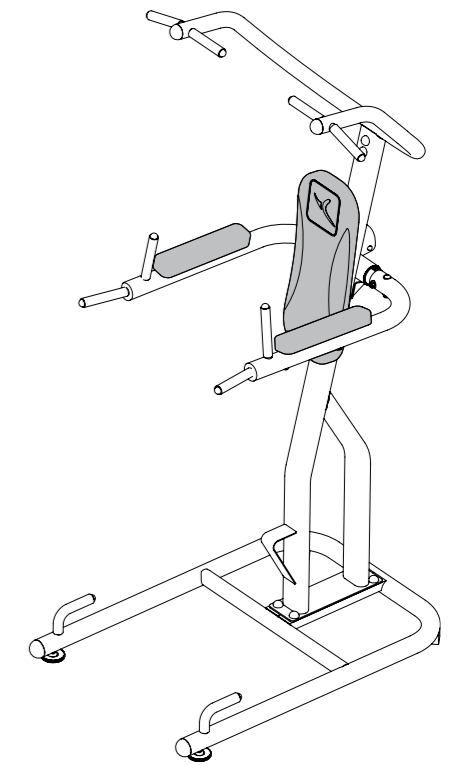
7

4



8

5



9

Bras de traction avec poignées multi positions.

Traction arms with multi-position handles

Brazo de tracción con empuñaduras multiposición

Zugarne mit Multipositionsgriffen

Bracci di trazione con impugnature 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 mâner pentru mai multe poziții

Ťahacie ramená s viacpolohovými drždami

Tažné rameno s nastaviteľnou rukojeťou

Dragarmar med flerlägeshandtag

Ръкохватки за съване на ръцете с мултипозиционни дръжки

Çok konumlu tutakları olan çekme kolları.

Опірні важілі з багато позиційними ручками.

اذرع جذب مزودة بمقابض متعددة الأوضاع

多把手位置杆

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.

Skladane 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

Zložiteľné ramená na posilňovanie brušných a prsných svalov a pliec.

Složiteľné 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.

Складні перекладки для тренування черевного пресу та для виконання віджимань.

اذرع قابلة للثني لعضلات البطن والانتشاءات

用于腹部锻炼和屈伸的杆。

Push up - Push up

Push up - Push up

Push up - Push up

Abdominais - Push up

Fekvőtámasz - Поднимите вверх

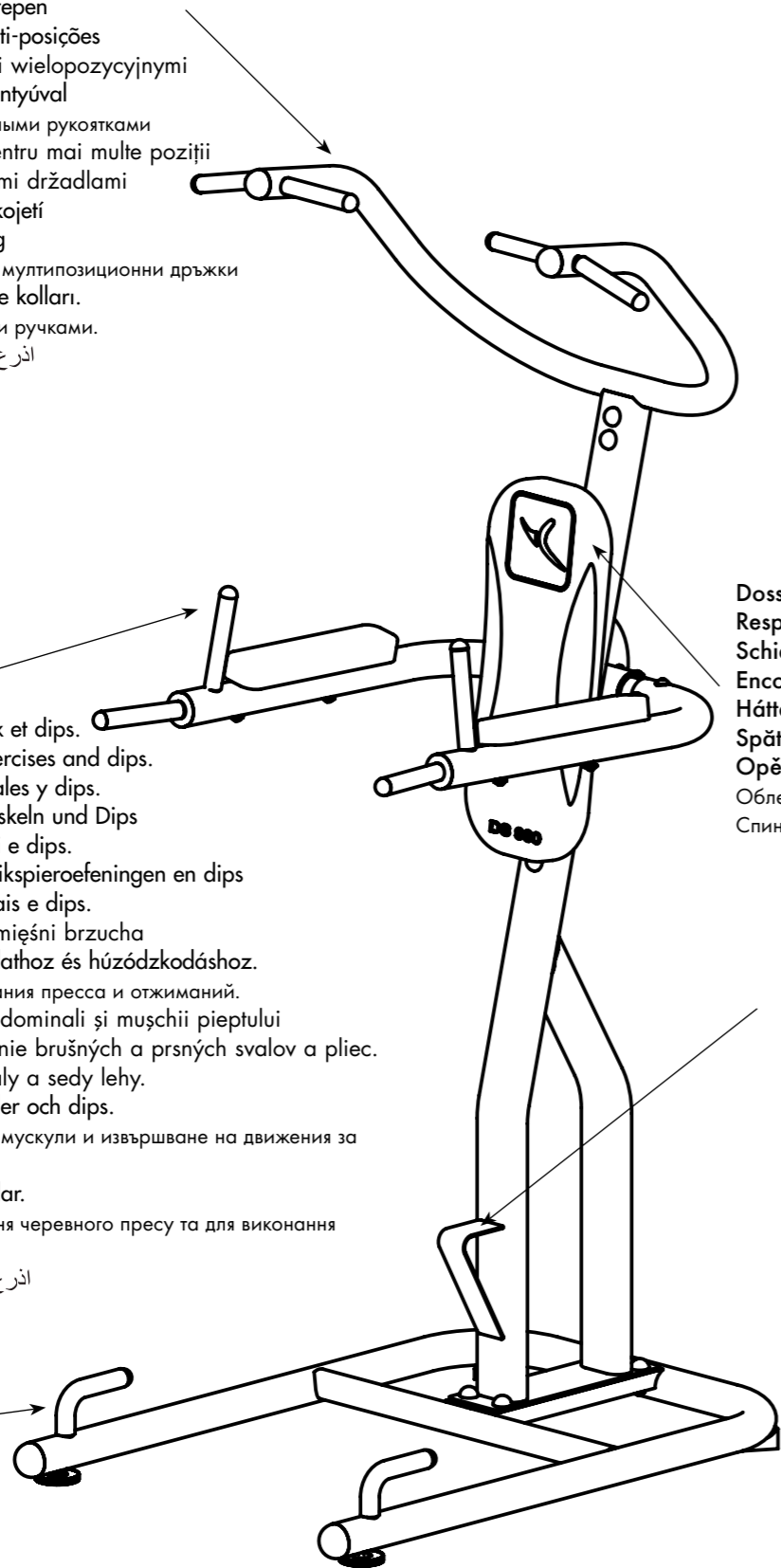
Înălțitoare - Push up

Zvedat - Pushup

Повдигане - Yukarı sürme

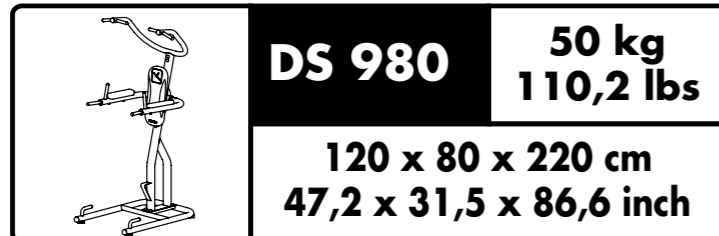
Підпора - دوافع لاعلى

增高墊



Dossier - Backrest  
Respaldo - Rückenlehne  
Schienale - Rugsteun  
Encosto - Oparcie  
Hättámlla - Спинка  
Spätar - Operadlo  
Opëradlo - Ryggstöd  
Облегалка - Sirtlik  
Спинка - الظهر - 靠背

Marche pied - Footrest.  
Escalón - Fußstütze  
Predellino - Voetsteun  
Marcha - Noga  
Lábtartó - Подножка  
Sprijin picior - Stúpadlo  
Pohyblivá noha - Fotsteg  
Съпенка - Basamak  
Підніжка - سنادة القدم  
脚



**DS 980**

**50 kg  
110,2 lbs**

**120 x 80 x 220 cm  
47,2 x 31,5 x 86,6 inch**

**MAXI**

**110 kg/242 lbs**

# D E U T S C H

Sie haben ein Fitness-Gerät der Marke DOMYOS gewählt. Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen.

Wir haben die Marke DOMYOS für alle Sportler geschaffen, die sich in Form halten 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 Entwicklungsabteilung für DOMYOS-Produkte. Sie finden uns ebenfalls in der Site [www.DOMYOS.com](http://www.DOMYOS.com). Wir wünschen Ihnen ein angenehmes Training und hoffen, dass Ihnen dieses DOMYOS-Produkt viel Vergnügen bereitet.

## EINLEITUNG

Dieses Produkt ist ein Muskeltrainingsgerät, das es Ihnen ermöglicht, das Gewicht Ihres Körpers einzusetzen.

Es handelt sich um ein Multifunktions-Muskeltrainingsgerät

Das Training das Sie damit durchführen können betrifft vor allem die Bauchmuskeln (große Gerade- und Schrägmuskeln), sowie die Arme und Schultern anhand von Zug und Abstoßbewegungen  
Viel Erfolg beim Training !

## WARNUNG

Das Fitnessstraining muss KONTROLLIERT durchgeführt werden.

Bevor Sie ein Übungsprogramm aufnehmen, sollten Sie immer einen Arzt zu Rate ziehen  
Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahren oder Personen die bereits gesundheitliche Probleme hatten oder mehrere Jahre lang keinen Sport mehr betrieben haben.

## SICHERHEIT

**Um das Risiko schwerer Körperverletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte vor Verwendung des Produkts die nachstehenden, wichtigen Verwendungshinweise durch**

1. Lesen Sie bitte alle Anleitungen dieser Gebrauchsanweisung, bevor Sie das Produkt benutzen.  
Benutzen Sie das Produkt nur auf die in dieser Gebrauchsanweisung beschriebene Weise.  
Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung während der gesamten Lebensdauer des Produkts auf
2. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, darauf zu achten, dass alle Benutzer des Produkts über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung hinreichend informiert sind
3. DOMYOS übernimmt keine Haftung für Beschwerden bezüglich Verletzungen und Personen- oder Sachschäden, die auf den 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. Das Produkt im Inneren an einem unverstellten Platz, auf einer ebenen Fläche, vor Feuchtigkeit und Staub geschützt verwenden  
Lagern Sie das Gerät nicht an feuchten Orten (Schwimmbadrand, Badezimmer, usw.)
6. Stellen Sie sicher, dass genügend Platz für den Zugang und rund um das Gerät herum gewährleistet ist.  
Um den Boden zu schützen, bedecken Sie diesen unter dem Gerät.  
Bedecken Sie ihn mit einer Matte der Art DF 900.
7. Der Benutzer ist dafür verantwortlich, vor jeder Verwendung des Produktes alle Teile zu überprüfen und gegebenenfalls festzuspannen.  
Verwenden Sie im Fall einer Beschädigung des Geräts dieses vor der vollständigen Reparatur nicht mehr und bringen Sie es in Ihr Decathlon-Geschäft  
Basteln Sie nicht an Ihrem Gerät herum.
8. 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 zurück, damit sie Sie während dem Training nicht behindern.
9. Kinder und Tiere müssen stets vom Gerät fern gehalten werden.
10. Wenn beim Trainieren Schmerzen oder Schwindelgefühl auftreten, unterbrechen Sie sofort die Übung, ruhen Sie sich aus und suchen Sie einen Arzt auf.

## VERWENDUNG

Sobald die Montage gemäß unseren Anweisungen durchgeführt ist, benötigt dieses Gerät keinerlei Montage mehr.

## ÜBUNGEN



### BAUCHMUSKELN:

#### ANHEBEN DER BEINE:

Rücken gerade, im Kontakt mit der Lehne, erfassen Sie die Griffe, die Beine sind gestreckt. Bringen Sie die Beine in die Horizontale und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsstellung zurück.



### BAUCHMUSKELN:

#### DREHUNG:

Rücken gerade, im Kontakt mit der Lehne, die Beine angehoben, erfassen Sie die Griffe und führen Sie eine Schaukelbewegung Ihrer Knie abwechselnd von links nach rechts durch (Ihr Rücken darf keinesfalls an der Drehanstrengung beteiligt werden).



### ARM - ABSTOSSEN:

Erfassen Sie die Griffe, ziehen Sie die Knie an und beugen Sie den Oberkörper nach vorne. Gehen Sie hinunter, bis der Arm parallel zum Boden ist, gehen Sie dann wieder in die Ausgangsstellung zurück, ohne Ihre Gelenke zu sperren.



### LIEGESTÜTZE:

Erfassen Sie die Griffe, senken Sie den Oberkörper, bis der Arm horizontal ist, wobei die Bauchmuskeln gespannt bleiben. Gehen Sie dann wieder in die Ausgangsstellung zurück.



## ÜBUNGEN



### ARM - ZIEHEN:

Erfassen Sie die Zugstange und lassen Sie zwischen den Händen einen genügend großen Abstand (Griff größer als Schulterbreite)

Die Ausgangsstellung ist mit gestreckten Armen, die Füße frei hängend (Beine angezogen oder gestreckt).

Beugen Sie mit der Kraft Ihrer Arme die Ellenbogen, um den Nacken auf Höhe Ihrer Handgelenke zu bringen.

Gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsstellung zurück.

## WARTUNG

Das Produkt benötigt nur ein Minimum an Wartung.

Um zu vermeiden, dass der Schweiß die Polsterung beschädigt, trocknen Sie sie nach jeder Verwendung ab.

Trocknen Sie alle Schweißrückstände am Geräterahmen ab.

Mit einem leicht feuchten Schwamm reinigen und mit einem trockenen Tuch abtrocknen.

Schmieren Sie die beweglichen Teile leicht, damit diese besser funktionieren und um jede unnötige Abnutzung zu vermeiden

Das Produkt nicht der Sonnenbestrahlung aussetzen.

Das Produkt nicht in Kontakt mit Wasser bringen.

Regelmäßig überprüfen, dass alle Schrauben gut angezogen sind.

## HÄNDLERGARANTIE

DECATHLON gewährt für dieses Gerät unter normalen Benutzungsbedingungen eine Garantie für Teile und Arbeitszeit: 5 Jahre für die Struktur und 2 Jahre für Verschleißteile und Arbeitszeit, dies ab Kaufdatum, wobei der Kassenbeleg als Nachweis gilt.

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

Alle Produkte, für die diese Garantie gilt, müssen ausreichend frankiert zusammen mit einem gültigen Kaufbeleg an eine von DECATHLON anerkannte Kundendienststelle geschickt werden.

Diese Garantie erstreckt sich nicht auf :

- Transportschäden
- Bedienungsfehler oder unsachgemäßen Gebrauch
- Reparaturen, die von einem, von DECATHLON nicht berechtigten Techniker durchgeführt wurden.
- Gebrauch zu gewerblichen Zwecken

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

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