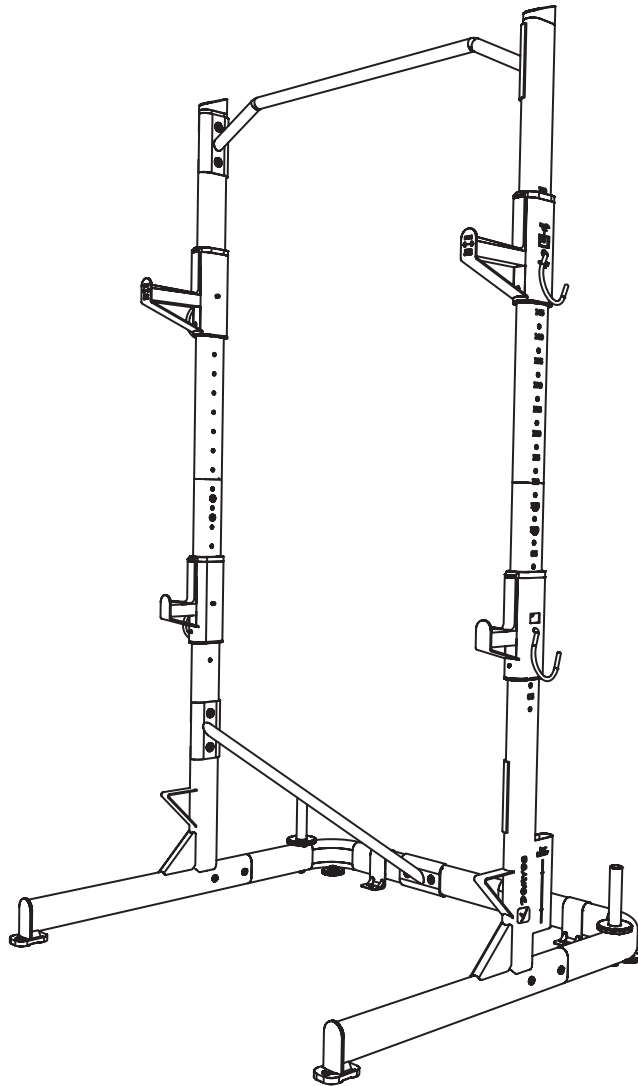


# RACK 500



**RACK 500**  
**39 kg / 86 lbs**  
**116 x 105 x 211 cm**  
**45.6 x 41.3 x 83 in**



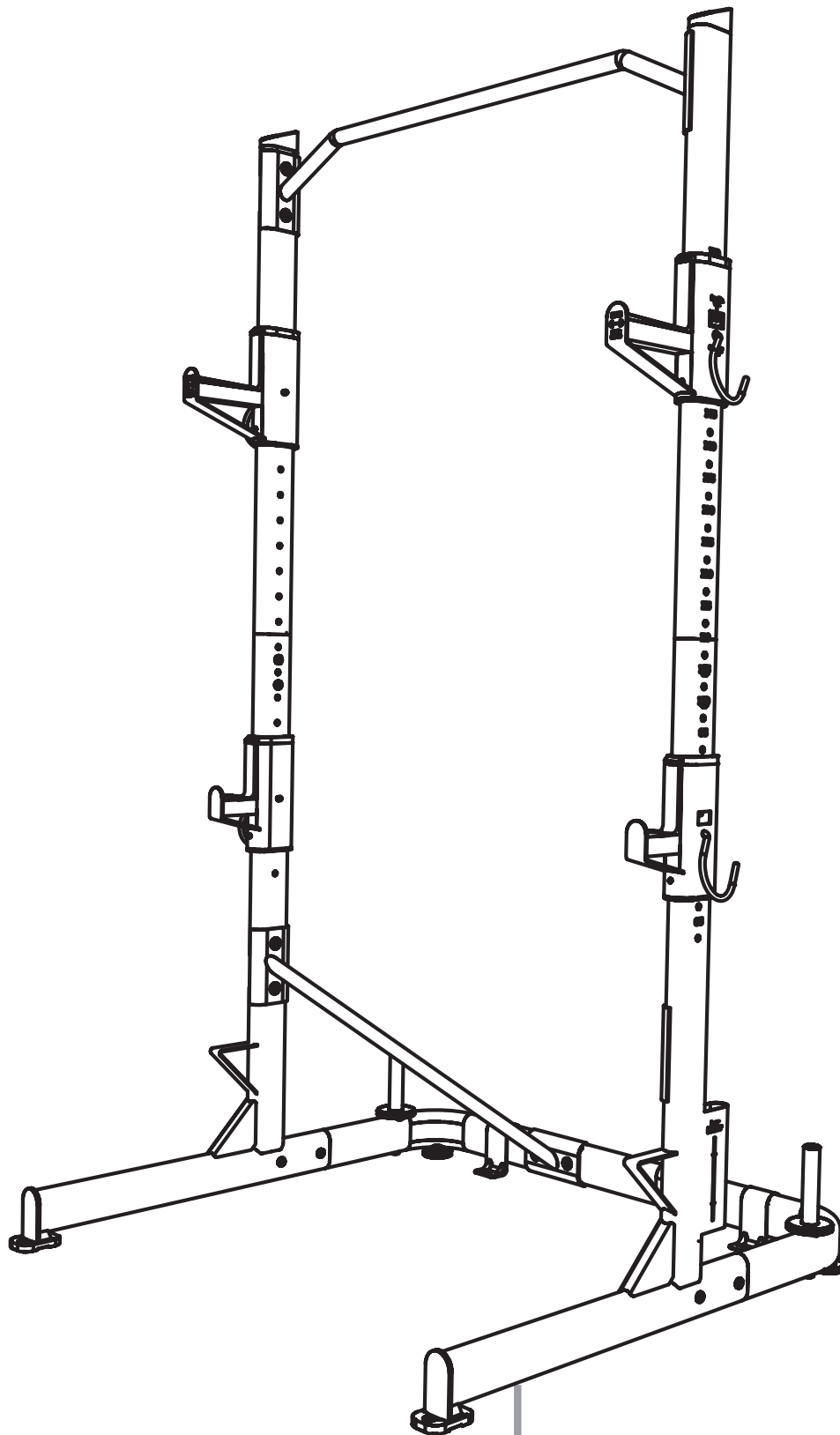
**MAXI**  
**110 kg**  
**242.5 lbs**



**MAXI**  
**175 kg**  
**386 lbs**



**30 min**



**⚠ WARNING**

**WARNING**

- 1 • Any use of this product other than that intended may lead to serious injury.
- 2 • Prior to use, read the instructions carefully and comply with all warnings and instructions.
- 3 • Do not let children use this appliance, keep them away from it.
- 4 • You must replace the sticker if it is damaged, illegible or missing.
- 5 • Keep your hands, feet and hair away from all moving parts.
- 6 • Not suitable for therapeutic purposes.



**MAXI**  
110 kg  
242.5 lbs



**MAXI**  
175 kg  
386 lbs



<p>RACK 500 2175.342 61995 DP SUZHOU TN: XXXXXXXXXX DATE: WW-YYYY</p>	<p>Производитель и адрес, Франция: DECATHLON - 4 Boulevard de Mons - BP 299 59660 Villeneuve d'Ascq cedex - France</p>
	<p>Made in China - Fabricado na/em China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin - ผลิตในจีน 540-0011, 大阪市中央区農人橋1-1-22, 大江ビル10階, ノヴァテックジャパン株式会社 Importado Para o Brasil por IGUASPORT Ltda CNPJ:02.314.041/0001-88 以下标仅在中国大陆地区适用 - 上海亨威运动用品有限公司, 上海市闵行区中北路2号 邮编:201108 - 执行标准: EN ISO 20957-1 2013 - EN 957-4 2006 - GB17498-1 2008 - GB17498-4 2008 - 多功能器械 - 主要材料: 金属 - 产品等级: 合格品 - 中国制造 - 质检证明: 合格 - 商标: DOMYOS Импортер: ООО «Октобру», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3, +7(495)9414446 - Многофункциональный аппарат - для занятий спортом - Не подлежит обязательному подтверждению соответствия 多功能器材 - 主要材料: 金属 - 中國製造 - 進口商: 上海亨威運動用品有限公司 自中市南區大境南路379號 04-24713612</p>

**AVERTISSEMENT** **FR**

- 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'autooculant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.
- Ne convient pas à des fins thérapeutiques.

**WAARSCHUWING** **NL**

- Elk onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen totgevolg hebben.
- Lees voor gebruik aandachtig de gebruiksaanwijzing en zorg ervoor dat u alle hierin genoemde waarschuwingen en instructies in acht neemt.
- Sta kinderen niet toe om gebruik te maken van dit product en zorg dat ze er niet in de buurt kunnen komen.
- Indien de sticker beschadigd, onleesbaar of ververst is, dan is het raadzaam deze te vervangen.
- Houd handen, voeten en haren uit de buurt van bewegende onderdelen.
- Niet geschikt voor therapeutische doeleinden

**AVERTISMENT** **RO**

- Orice utilizare necorespunzatoare a acestui produs poate provoca leziuni grave.
- Înainte de orice utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de utilizare și să respectați toate avertismentele și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu le permiteți copiilor să utilizeze acest aparat și nici nu-i lăsați să se apropie de acesta.
- În cazul în care autocoolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește u desăvârșire, acesta trebuie înlocuit.
- Nu apropiați mâinile, picioarele sau părul de piesele componente aflate în mișcare
- A nu se utiliza în scopuri terapeutice

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** **BG**

- В случае ненадлежащего использования данного изделия существует риск получения серьезных травм.
- Преди всяка употреба, моля прочетете внимателно ръководството за употреба; спазвайте всички съдържащи се в него предупреждения и инструкции.
- Не разрешавайте на деца да ползват уреда; дръжте децата далеч от уреда.
- Ако маркировката е повредена, нечетлива или липсва, сменете я.
- Не доближавайте ръцете, краката и косата си до движещите се елементи.
- Не е подходящо за терапевтични цели

**UYARI** **TR**

- Bu ürünün uygun bir şekilde kullanılmaması ciddi yaralanmalara yol açabilir.
- Kullanımdan önce, kullanım kılavuzunu dikkatlice okuyun ve içerdiği uyarıların ve talimatların tamamını dikkate alın.
- Çocukların bu makineyi kullanmasına izin vermemeye ve onları makineden uzak tutun.
- Kendinden uyarışkanlı etiket zarar görmüş, okunaksız veya yerinde değil ise, yerine yenisini konulması gerekir.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki hiçbir parçaya yaklaştırmayın.
- Terapötik amaçla kullanılamaz

**注意事项** **ZH**

- 本产品的不适当使用可能会造成严重受伤。
- 使用前请仔细阅读说明书，遵守说明书中的注意事项和使用说明。
- 请勿让儿童使用本产品，并将其放置于远离儿童的地方。
- 如果产品上粘贴的说明出现损坏、无法阅读或缺失的情况，请将其替换。
- 请勿将手脚或头发靠近正在转动的部件。
- 不适用于治疗目的

**경고** **KO**

- 이 제품을 잘못 사용할 경우 심각한 부상을 입을 수 있습니다.
- 제품을 사용하기 전에 사용 설명서를 읽고 모든 경고 지침과 사용 지침을 준수하십시오.
- 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관하십시오.라벨이 손상되거나 판독이 불가능하거나 제거되었을 경우 라벨을 교체하십시오.
- 손이나 발, 머리칼 등이 움직이는 부품에 끼지 않도록 주의하십시오.
- 치료 목적에 적합하지 않습니다.

**ADVERTENCIA** **ES**

- El uso inapropiado de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de toda utilización, se ruega leer atentamente el manual de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permita que los niños utilicen esta máquina y manténgalos alejados de esta última.
- Si el adhesivo aparece dañado, ilegible o ausente, conviene reemplazarlo.
- No acerque las manos, los pies ni el pelo a las piezas en movimiento.
- No adecuado para fines terapéuticos

**AVISO** **PT**

- Qualquer uso inadequado deste produto pode causar ferimentos graves.
- Antes de qualquer utilização, leia com atenção o manual de instruções e respeite a totalidade dos avisos e instruções incluídos.
- Não permita que as crianças utilizem esta máquina e mantenha-as afastadas da mesma.
- Se o autocoolante estiver danado, ilegível ou em falta, é aconselhável proceder à sua substituição.
- Não aproxime as mãos, pés e cabelos de todas as peças em movimento.
- Não adequado para ns terapêuticos

**UPOZORNENIE** **SK**

- Akékoľvek nevhodné použitie môže mať za následok vážne zranenia.
- Pred použitím si pozorne prečítajte návod na použitie a dodržiavajte všetky varovania a pokyny, ktoré obsahuje.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a mali k nemu prístup.
- Ak je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo chýba, odporúča sa ho vymeniť.
- Nedávajte ruky, nohy a vlasy do blízkosti pohyblivých dielov.
- Nevhodné na terapeutické účely

**UPOZORENJE** **HR**

- Svaka zlouporaba ovog proizvoda može uzrokovati ozbiljne ozljede.
- Prije uporabe pažljivo pročitaite upute za uporabu i slijedite sva upozorenja i instrukcije sadržane u njemu.
- Nemojte dopustiti djeci da koriste taj stroj i držite ih podalje od njega.
- Ako je naljepnica oštećena, nečitljiva ili nedostaje, trebalo bi je zamijeniti.
- Ne približavajte vaše ruke, noge i kosu pokretnim dijelovima.
- Nije prikladno za terapijske svrhe

**ВНИМАНИЕ** **RU**

- В случае ненадлежащего использования данного изделия существует риск получения серьезных травм.
- Перед каждым использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации. Соблюдайте все содержащиеся в ней предупреждения и указания.
- Не разрешайте детям использовать этот тренажер и находиться вблизи него.
- Если наклейка повреждена или отсутствует, или же информацию на ней невозможно прочитать, следует заменить наклейку.
- Руки, ноги и волосы не должны находиться вблизи каких-либо движущихся деталей.
- Не подходит для терапевтических целей

**警告** **JA**

- この商品の不適切なすべての使用法は、重傷を引き起こすおそれがあります。
- ご使用前に、使用マニュアルを注意深くお読みになり、警告と使用法を守ってください
- 子供にはこの機器を使用させないでください。またその手の届かない場所に保管してください。
- シールが破損、判読不可能、はがれている場合は交換してください。
- 作動中のパーツには手や足、髪を近づけないでください。
- 治療目的にはお使いいただけません

**تنبیه** **AR**

- يمكن لسوء استخدام هذا المنتج أن يتسبب في إصابات خطيرة
- قبل أي استخدام، يرجى قراءة دليل الاستخدام بعناية واتباع جميع التحذيرات والإرشادات الواردة فيه
- لا تسمح للأطفال باستخدام هذا الجهاز، وتجنب اقترابهم من هذا الأخرى
- في حالة تلف الملصق، أو فقده أو أصبح من الصعب قراءته، فينبغي استبداله في هذه الحالة
- لا تقرب يدك وقدميك وشعرك من جميع الأجزاء المتحركة. غير مناسبة للأغراض العلاجية
- غير مناسبة للأغراض العلاجية

**WARNUNG** **DE**

- Jeglicher unsachgemäße Gebrauch dieses Produktes kann schwerwiegende Verletzungen nach sich ziehen.
- Lesen Sie vor jeder Verwendung stets die Gebrauchsanweisung aufmerksam durch und halten Sie sich an alle darin enthaltenen Warnungen und Anleitungen.
- Kinder dürfen das Trainingsgerät nicht verwenden und sind davon fernzuhalten.
- Beschädigte, unleserliche oder fehlende Aufkleber sind zu ersetzen.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und Haare von den beweglichen Teilen des Geräts fern.
- Nicht für therapeutische Zwecke geeignet

**OSTRZEŻENIA** **PL**

- Jakiegokolwiek nieprawidłowe użytkowanie tego produktu grozi odniesieniem poważnych obrażeń.
- Przed rozpoczęciem użytkowania należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi, a następnie ściśle przestrzegać wszystkich zamieszczonych w niej ostrzeżeń i zaleceń.
- Nie pozwalac dziecom, aby bawily sie urzadzeniem. Dzieci powinny zawsze pozostawac w bezpiecznej odleglosci.
- Jeżeli naklejka jest uszkodzona, nieczytelna lub nieobecna, należy wymienic ja na nowa.
- Trzymac ręce, stopy i włosy w bezpiecznej odleglosci od ruchomych czesci urzadzenia
- Nieprzeznaczony do celów terapeutycznych

**UPOZORNĚNÍ** **CS**

- Nesprávné používání tohoto výrobku může vést k vážným zraněním.
- Před každým použitím si pečlivě přečtěte návod k použití a dodržujte veškerá upozornění a pokyny v něm obsažené.
- Nedovolte dětem používat tento stroj a uchovávejte jej mimo jejich dosah.
- Je-li samolepka poškozená, nečitelná nebo pokud chybí, doporučuje se ji vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, chodidla a vlasy k pohyblivým částem.
- Nevhodné pro terapeutické účely

**OPOZORILO** **SL**

- Neustrezna raba tega izdelka lahko povzroči resne poškodbe.
- Pred uporabo natančno preberite navodila in upoštevajte vsa opozorila, ki jih navodila vsebujejo.
- Otroci ne smejo uporabljati te naprave. Otrok ne pustite v bližino naprave.
- Če je nalepka poškodovana, neberljiva ali manjka, namestite novo nalepko.
- Rok, nog in las ne približujte premičnim delom naprave.

**CHÚ Ý** **VI**

- Lam dụng máy tập này có thể gây ra chấn thương nghiêm trọng.
- Đọc kỹ hướng dẫn trước khi sử dụng, phải tuân thủ đúng theo các hướng dẫn và các cảnh báo khi sử dụng máy tập.
- Không cho trẻ em sử dụng máy tập này và không cho chúng lại gần máy tập.
- Nếu các nhãn dán bị hỏng, không đọc được hoặc bị mất, nên thay thế nhãn mác khác.
- Không để tay, chân hay tóc gần các bộ phận của máy khi đang hoạt động.
- Không dùng cho các mục đích điều trị bệnh

**注意事項** **ZT**

- 本產品的不適當使用可能會造成嚴重受傷。
- 每次使用前，請仔細閱讀使用說明並遵循注意事項進行使用。
- 不可讓兒童接觸或使用該器材。
- 如器材上的貼標破損、模糊或缺失，須進行更換。
- 請勿將手脚或頭髮靠近正在轉動的部件。
- 不適用於治療之目的

**هشدار** **AR**

- سوءاستفاده از این محصول ممکن است آسیب جدی به همرا داشته باشد.
- قبل از استفاده حتماً راهنمای کاربر را مطالعه کنید
- و تمام هشدارها و دستورالعمل های عملیاتی را رعایت کنید.
- دور از دسترس کودکان نگهداری کنید.
- در صورت خرابی، ناخوانایی یا افتادن برجسب، آن را تعویض کنید.
- دستان، پاها و موهای خود را دور از قطعات متحرک نگه دارید.
- مناسب برای اهداف درمانی است.

**AVVERTENZA** **IT**

- Qualsiasi uso improprio di questo prodotto rischia di provocare gravi lesioni.
- Prima di qualsiasi utilizzo, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e rispettare la totalità delle avvertenze e istruzioni che contengono.
- Non permettere ai bambini di usare questa macchina e tenerli lontani da essa.
- Se l'adesivo è danneggiato, illeggibile o manca del tutto è necessario sostituirlo.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli a nessuna delle parti in movimento.
- Non idoneo a ni terapeutici

**FIGYELMEZTETÉS** **HU**

- A termék bármilyen helytelen használatra súlyos sérüléseket okozhat.
- Használat előtt olvassa el figyelmesen a használati útmutatót és tartsa be a benne lévő figyelmeltetésekét és előírásokat.
- Ne engedje a gyermekeknek, hogy ezt a készüléket használják, és tartsa őket távol tőle.
- Ha a matrica megsérült, olvashatatlan vagy hiányzik, ki kell cserélni.
- Ne közelítse a kezeit, lábait és a haját a mozgásban lévő alkatrészekhez.
- Terápiás célokra nem alkalmas

**VARNING** **SV**

- Felaktig användning av produkten kan orsaka allvariga skador.
- Innan produkten tas i bruk bör du läsa bruksanvisningen noga och följa alla varningar och instruktioner som nns däri.
- Låt inte barn använda denna maskin, utan se till att hålla dem borta från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, bör den bytas ut.
- Håll händer, fötter och hår på avstånd från maskinens rörliga delar.
- Inte lämplig för behandlingssystem

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ** **EL**

- Η κακή χρήση αυτού του προϊόντος μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό.
- Διαβάστε το εγχειρίδιο χρήσης και ακολουθήστε όλες τις προειδοποιήσεις και οδηγίες λειτουργίας πριν από τη χρήση.
- Μακριά από παιδιά.
- Αντικαταστήστε την επίστρα αν είναι φθαρμένη, δυσανάγνωστη ή έχει αφαιρεθεί.
- Κρατήστε τα χέρια, τα πόδια και τα μαλλιά σας μακριά από τα κινητά μέρη.
- Δεν είναι κατάλληλο για θεραπευτικούς σκοπούς.

**PERHATIAN** **ID**

- Penggunaan produk ini secara tidak sesuai dapat mengakibatkan cedera parah.
- Sebelum penggunaan, bacalah petunjuk dan ikuti semua peringatan serta instruksi pengoperasian yang tercantum.
- Jauhkan dari jangkauan anak-anak.
- Gantilah label apabila rusak, tidak dapat dibaca ataupun lepas/liang.
- Jangan dekatkan tangan, kaki, dan rambut dari bagian-bagian peralatan yang bergerak.
- Tidak cocok untuk tujuan terapeutik.

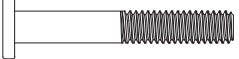
**คำเตือน** **TH**

- การใช้ข้ตามผิดกัณฑ์ด้วยวิธีที่ไม่เหมาะสมอาจก่อ ให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงได้
- ก่อนการใช้ข้ตาม โปรดอ่านคู่มือวิธีใช้ข้ตามอย่างละเอียดและปฏิบัติตาม คำเตือนรวมถึงคำแนะนำและข้อควรระวังอย่างถี่ถ้วน
- โปรดระวังอย่าให้เด็กใช้ข้ตามอุปกรณ์นี้รวมถึงอย่าปล่อยให้เด็กเข้าใกล้อุปกรณ์ด้วย
- หากสติ๊กเกอร์ชำรุด อ่านไม่ออก หรือหายไป โปรดหาสติ๊กเกอร์ใหม่มาทดแทน
- โปรดอย่านำมือ เท้า หรือเส้นผม เข้าใกล้ชิ้นส่วนที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่
- ไม่เหมาะสำหรับใช้เพื่อวัตถุประสงค์การบำบัดรักษาโรค

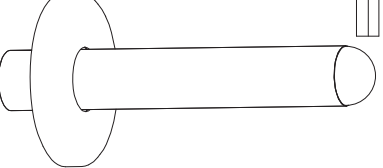
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO •  
 AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE •  
 MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA •  
 Montaža • ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ • Láp ráp • PERAKITAN • 安装 • 組み立て • 安装  
 • การประกอบ • 펼치기 • مونتاز • الفرد


A  x16


B  x12

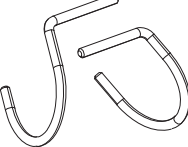
C  x2

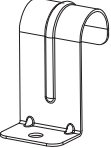
D  x1

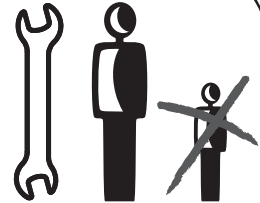
E  x2

F  x2

G  x2

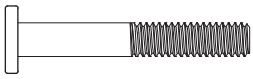
H  x2

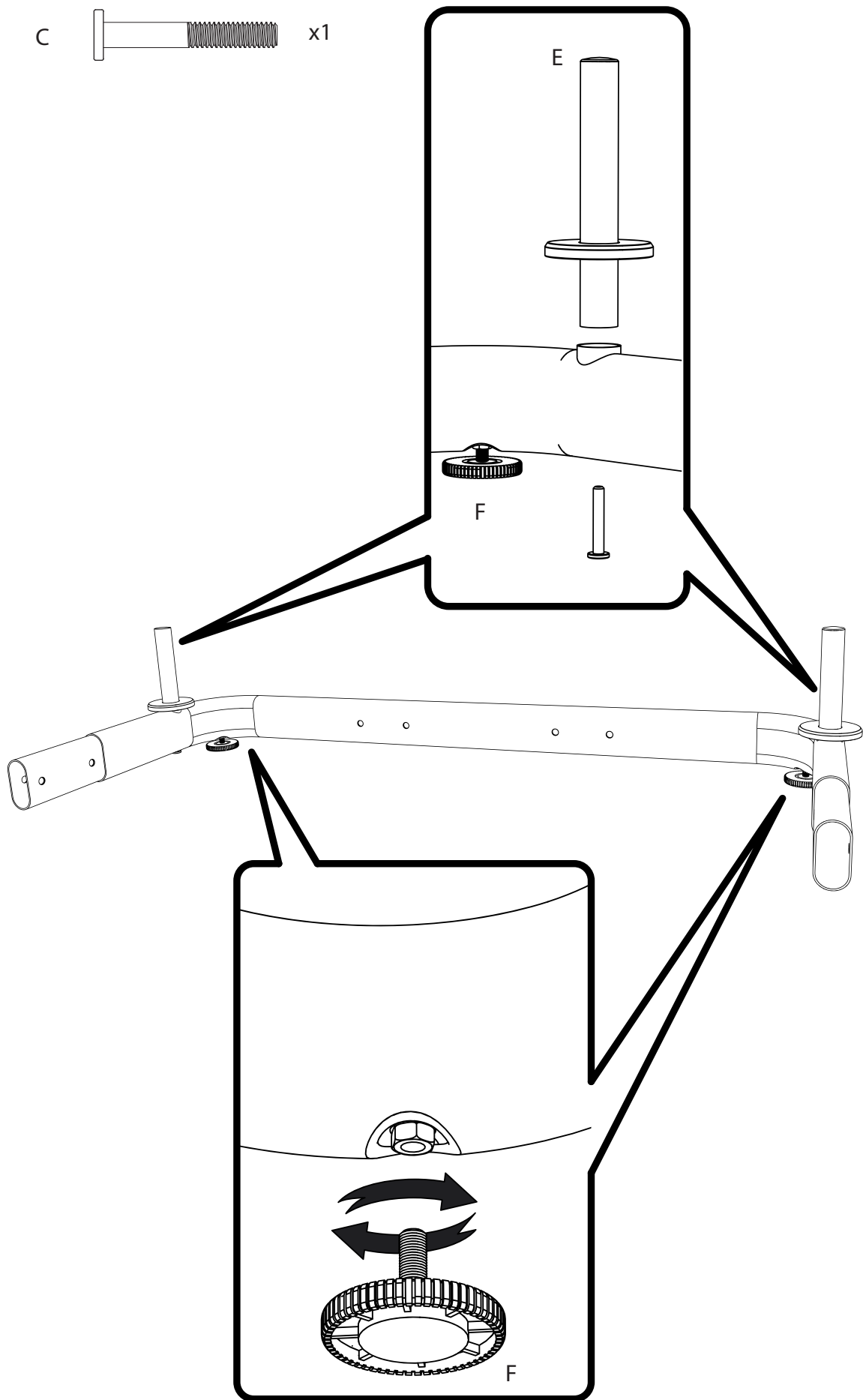
I  x2



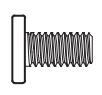
**30 min**

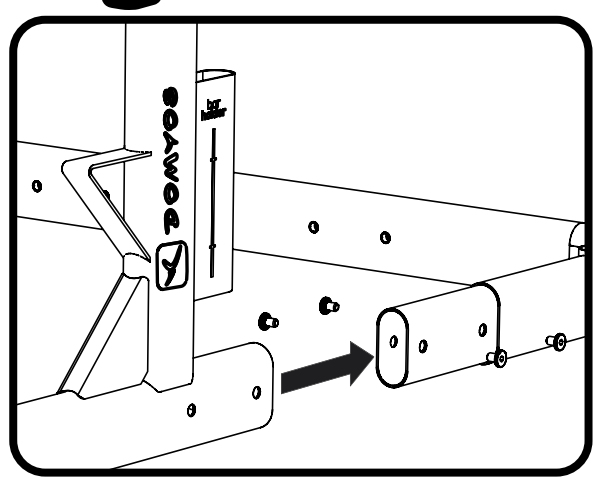
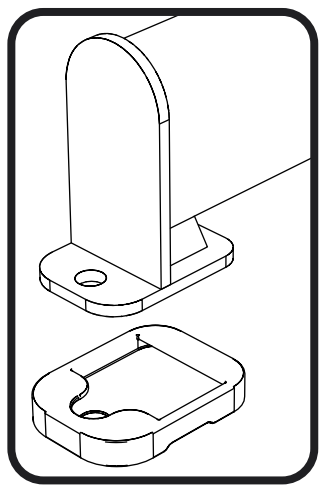
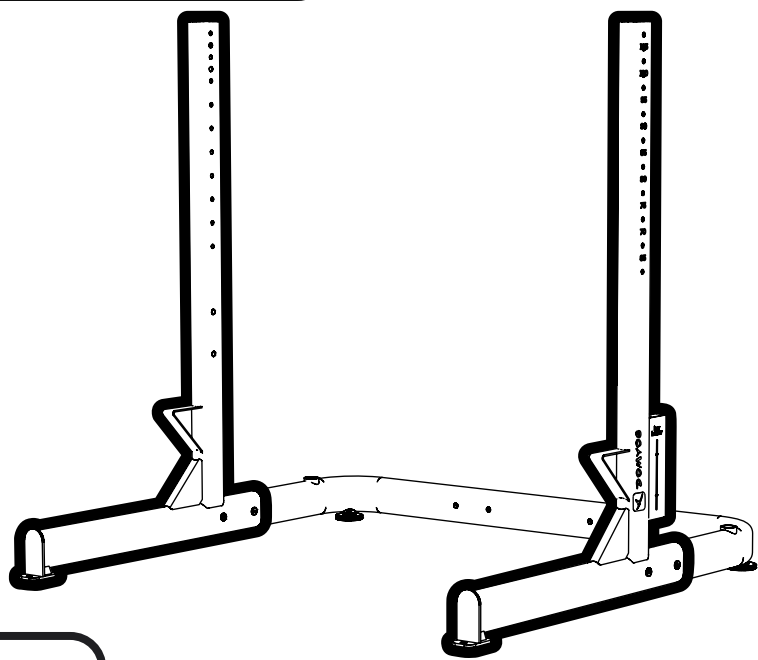
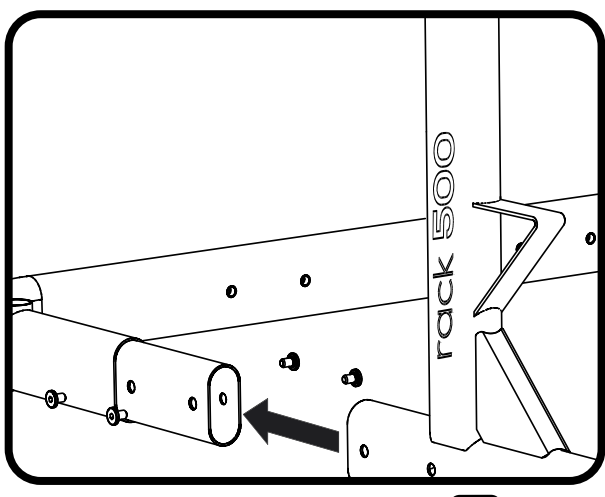
1

C  x1




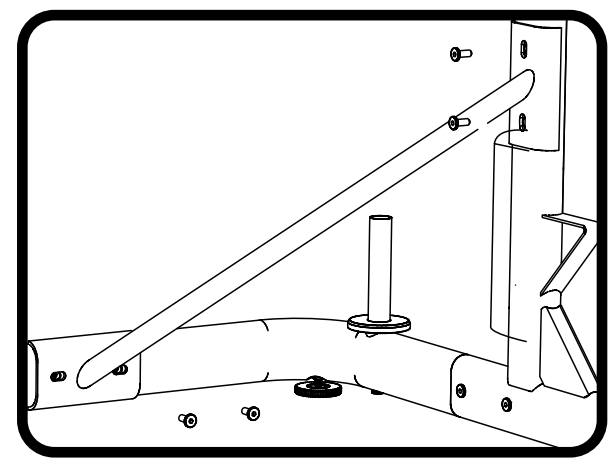
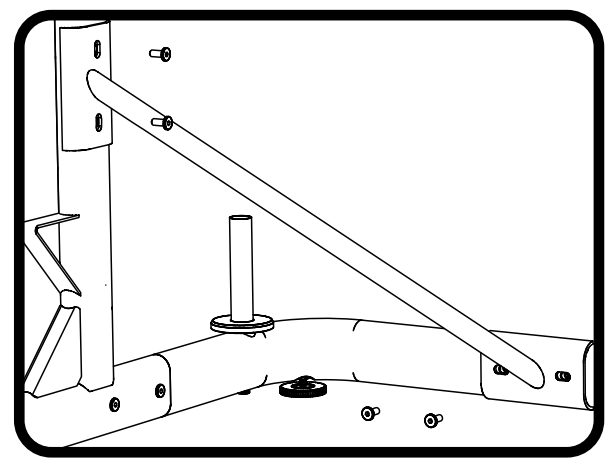
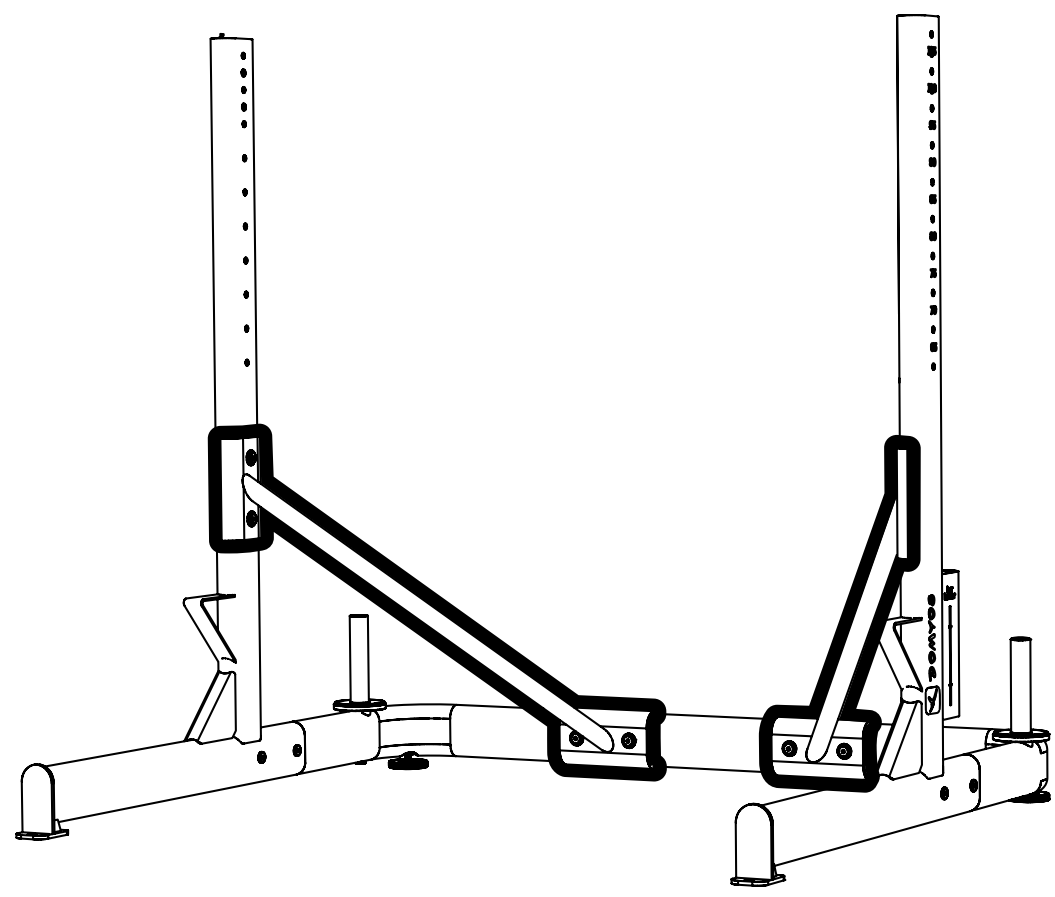
2

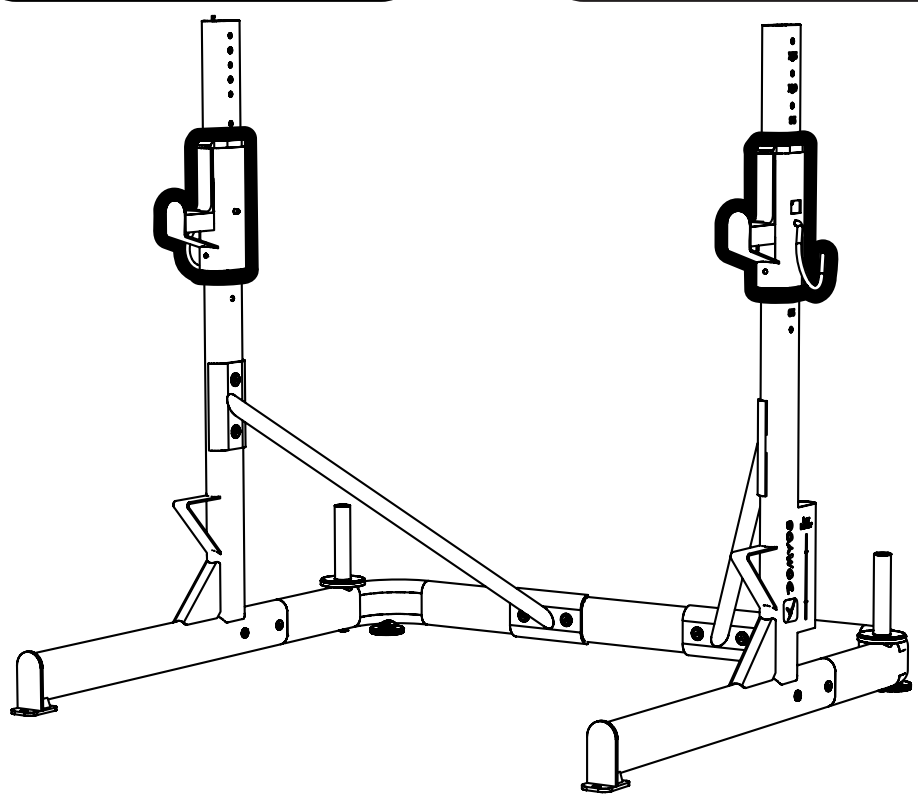
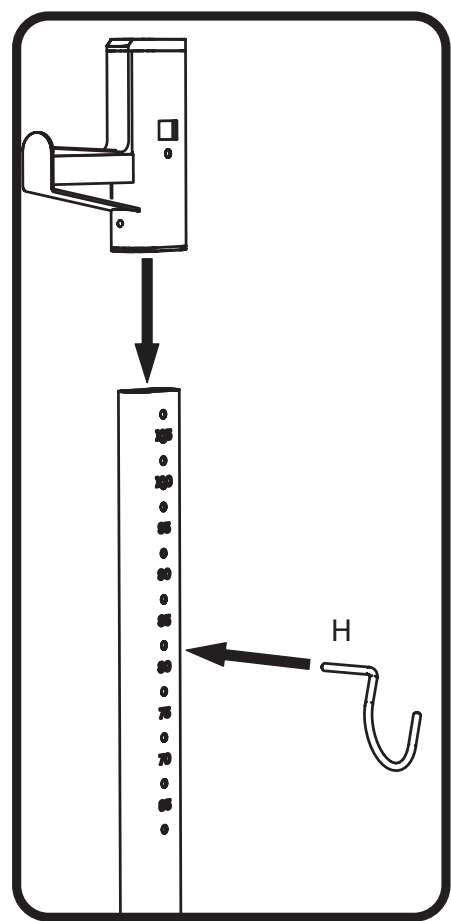
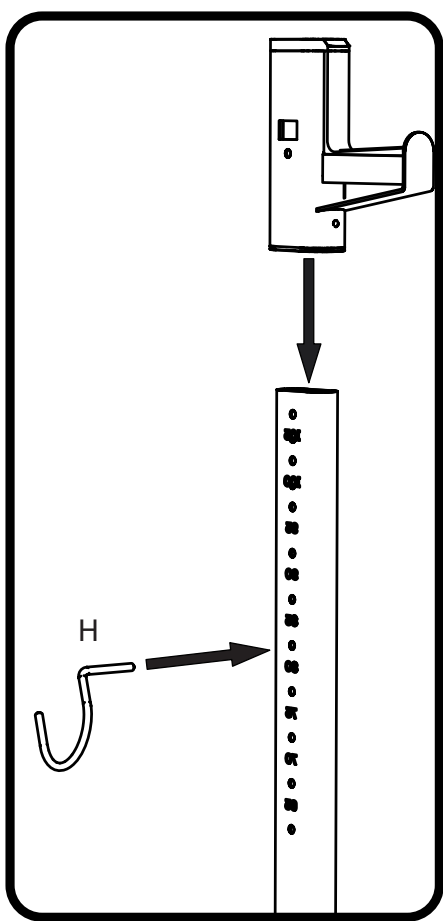
A  x8



3

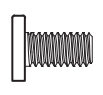
B  x8

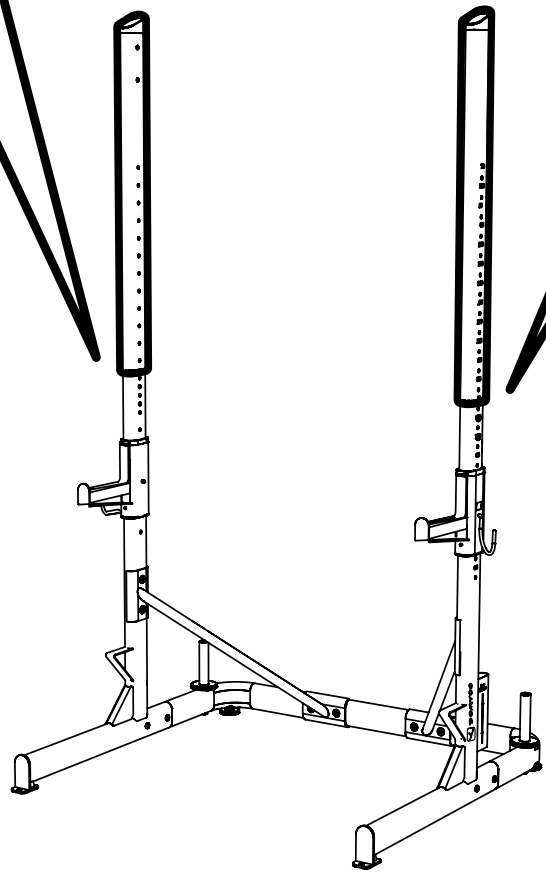
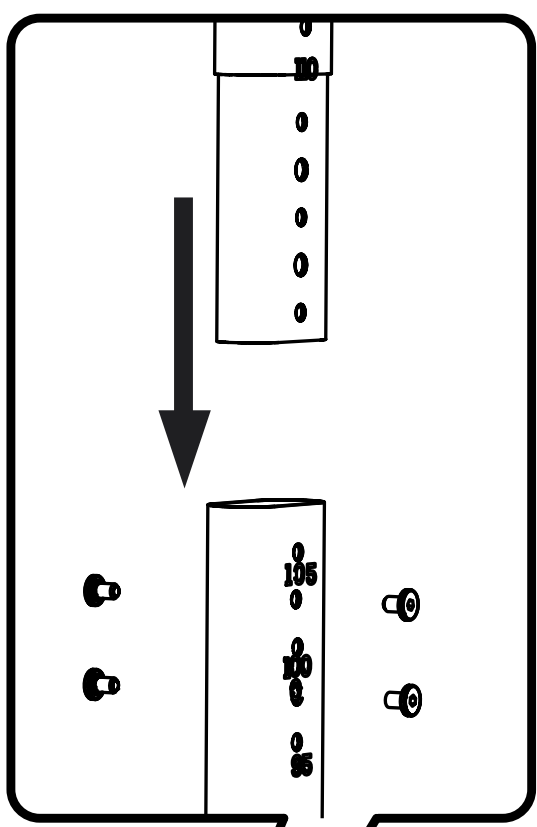
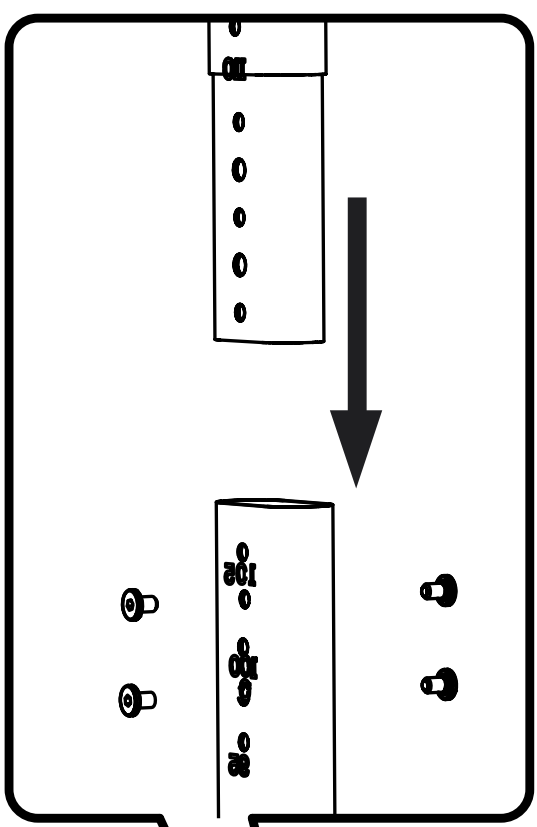




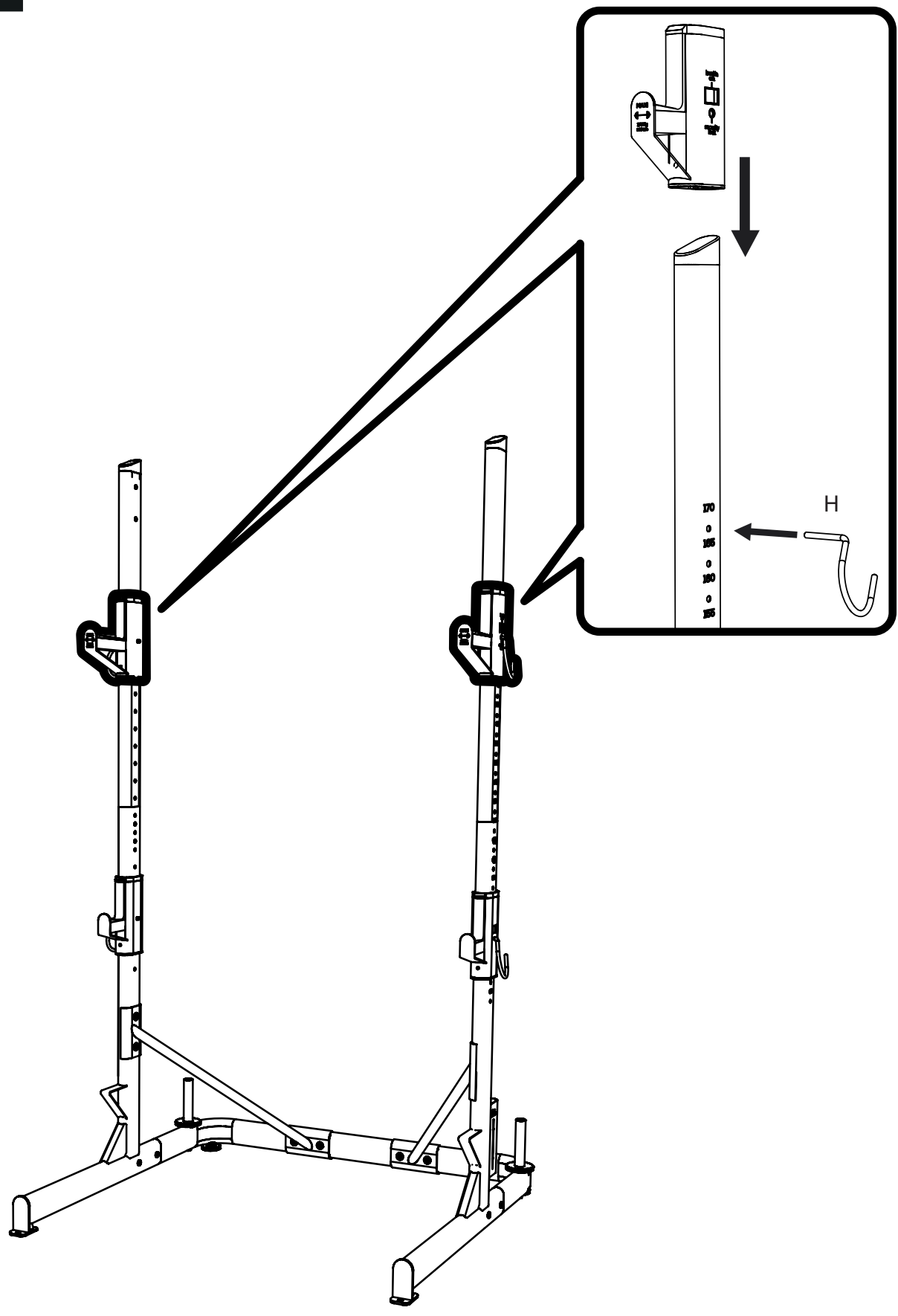


**5**

A  x8

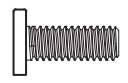


6

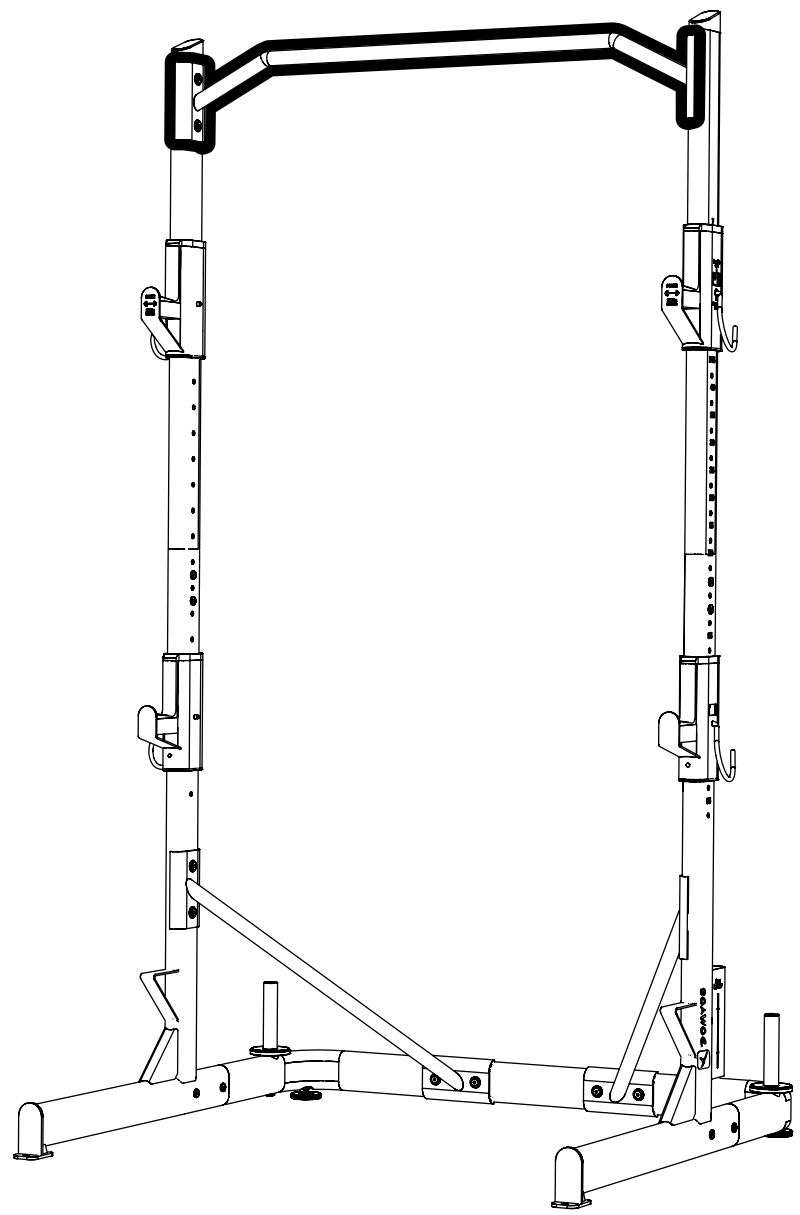
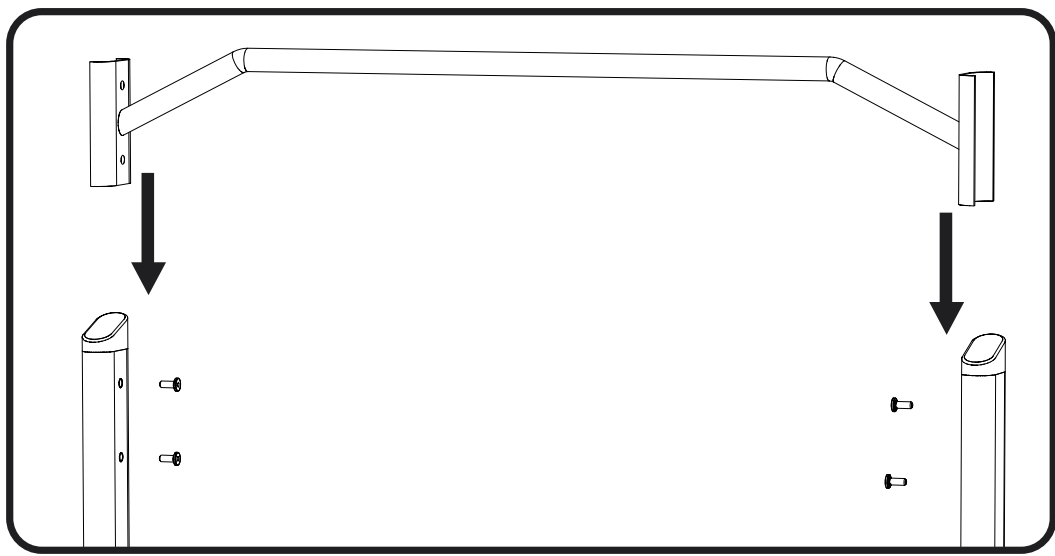


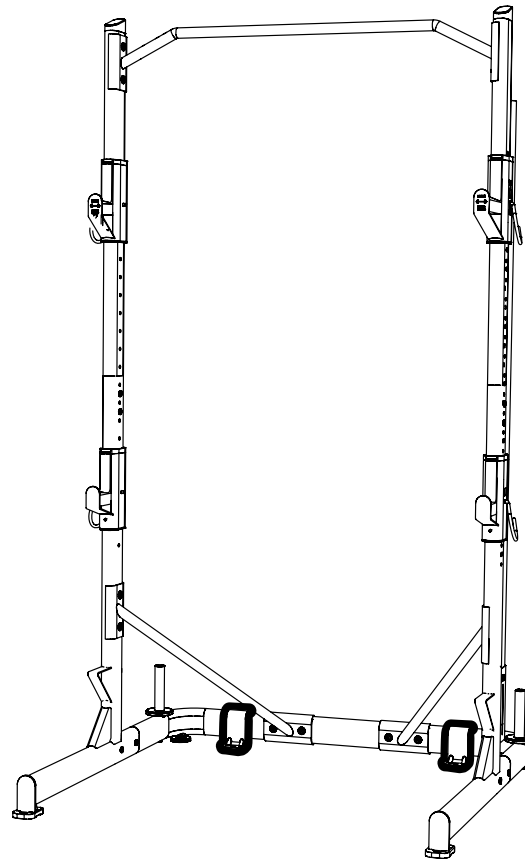
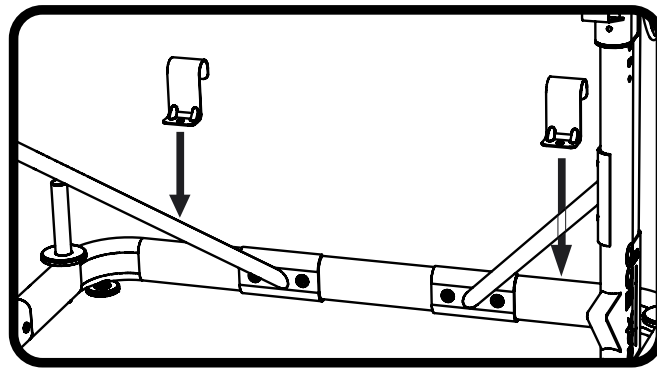
**7**

B



x4

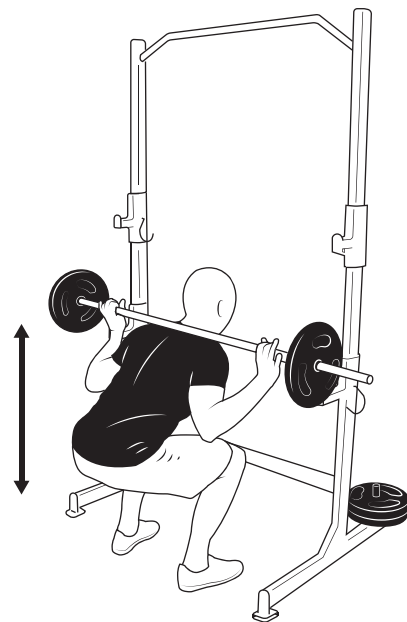
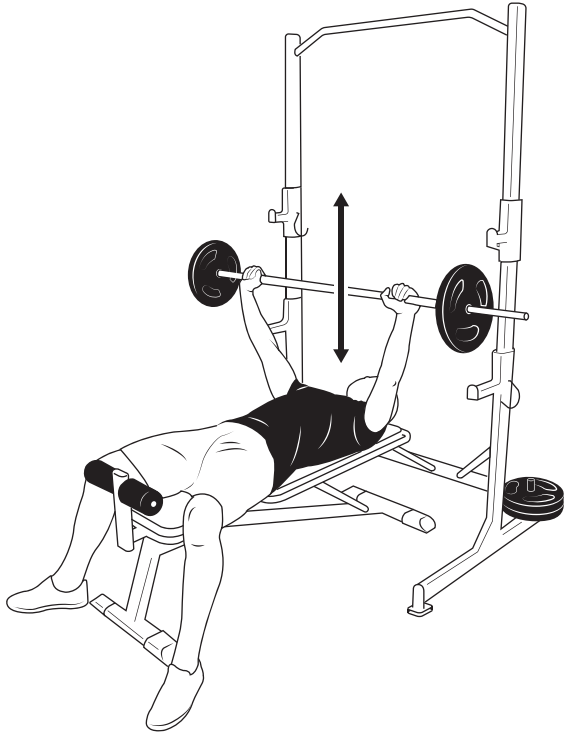




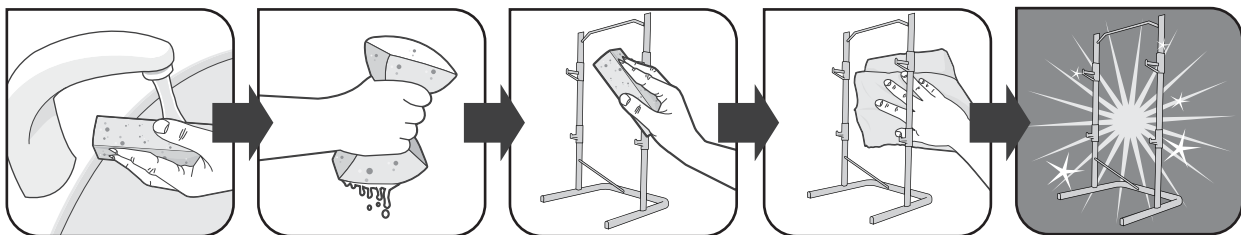
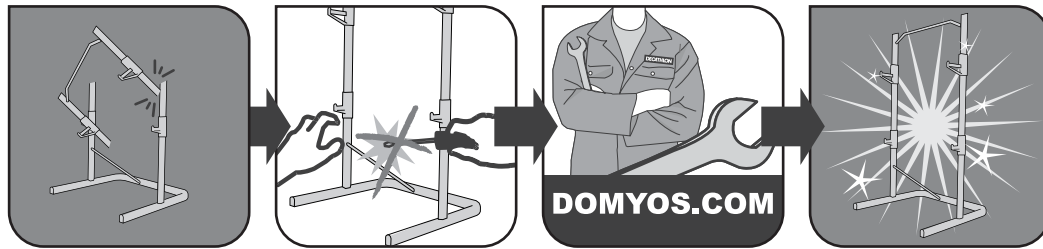
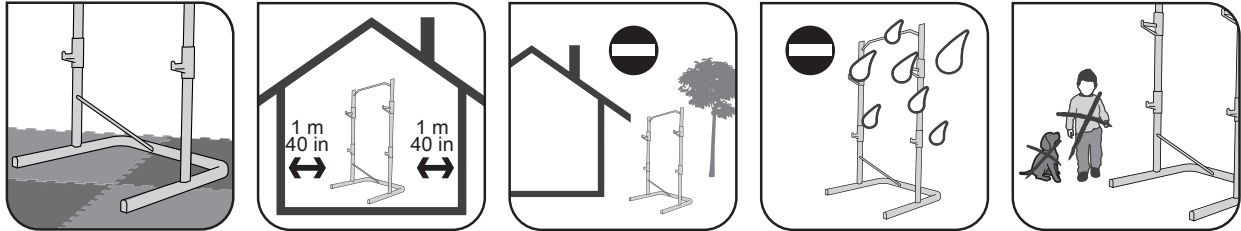
**EN** For more intense sessions (dynamic traction movements), we recommend that you secure your rack to the floor. **FR** Pour des séances plus intenses (mouvements dynamiques de traction), nous vous conseillons d'ancrer votre rack au sol. **ES** Para sesiones más intensas (movimientos dinámicos de tracción), te recomendamos que fijas el bastidor al suelo. **DE** Für ein besonders intensives Training (dynamische Zugbewegungen) empfehlen wir Ihnen, die Hantelstangenablage auf dem Boden zu befestigen. **IT** Per le sessioni d'allenamento più intense (movimenti dinamici di trazione), vi consigliamo di fissare il rack al suolo. **NL** Voor intensievere trainingssessies (dynamische trekbewegingen), raden wij u aan het rek vast te zetten in de grond. **PT** Para sessões mais intensas (movimentos dinâmicos de tração), recomendamos que fixe o suporte ao chão. **PL** W przypadku intensywniejszych sesji (dynamiczne ruchy ciągnięcia), zalecamy zamocować stojak do podłogi. **HU** Intenzívebb edzés (dinamikus húzógyakorlat) esetén azt javasoljuk, rögzítse a tartóoszlopokat a padlóhoz. **RO** Pentru sesiunile de antrenament de intensitate crescută (mişcări dinamice de tracțiune), vă recomandăm să fixați suportul la sol. **SK** Ak chcete intenzívnejšiu hru (dymickejšie zaťažovanie), odporúčame, aby ste priprevnili podstavec o podlahu. **CS** Pro intenzivnější trénink (dynamické tažné pohyby) doporučujeme připravit stojan k podlaze. **SV** För mer intensiva pass (dynamiska dragrörelser) rekommenderar vi att du förankrar stativet i underlaget. **BG** При по-интензивни тренировки (динамични движения за изтегляне) Ви препоръчваме да закрепите Вашата стойка за земята. **HR** Za intenzivniji trening (dinamične pokrete) predlažemo da spravu pričvrstite za pod. **SL** Pri intenzivnejši vadbi (dinamični premiki, ki povzročajo trenje) priporočamo, da stojalo pritrdite v tla. **EL** Για πιο έντονες συνεδρίες (δυναμικές κινήσεις έλξης), σας συμβουλεύουμε να σταθεροποιήσετε την βάση (ράκ) σας στο έδαφος. **TR** Daha yoğun seanslar için (dinamik çekme hareketleri), donanımı yere sabitlemenizi tavsiye ederiz. **RU** Для более интенсивных тренировок (динамичные тяговые упражнения) мы рекомендуем закрепить стойку на полу. **VI** Để phục vụ những phiên tập cường độ cao hơn (động tác nhiều lực kéo), chúng tôi khuyến bạn nên cố định chắc chắn thân giá xuống sàn. **ID** Untuk sesi latihan yang lebih intensif (gerakan traksi dinamis), kami sarankan agar rak ditanamkan pada lantai. **ZH** 对于更激烈的场次 (牵引动态运动), 我们建议您将机架固定在地面上。 **JA** より激しいセッション (ダイナミックな牽引ムーブなど) を行う場合、ラックを床に固定しておくことを推奨します。 **ZT** 若要將運動強度調整為較激烈 (動態牽引動作), 建議將底座固定在地板上。 **TH** สำหรับการเล่นที่หนักกว่า (การเคลื่อนไหวที่มีแรงกดดันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา) เราขอแนะนำให้คุณยึดแร็คของคุณกับพื้นให้มั่นคง **KO** 보다 강화된 세션 (역동적인 당기기 운동)의 경우, 라켓을 바닥에 들 것을 권장합니다. **AR** برای جلسات شدیدتر (حرکات کششی بویا), توصیه می کنیم رک خود را محکم به زمین ببندید. **FA** لمزيد من الجلسات المكثفة (حركات السحب الديناميكية) ننصح بتثبيت الحامل في الأرضية.

**EN** Screws are not provided, contact a DIY store for advice according to your type of floor. **FR** Les vis ne sont pas fournies, rapprochez vous d'un magasin de bricolage pour vous conseiller en fonction de votre type de sol. **ES** Los tornillos no se proporcionan. Ponte en contacto con una tienda de bricolaje para asesorarte sobre la fijación adecuada para el tipo de suelo. **DE** Schrauben sind im Lieferumfang nicht enthalten; lassen Sie sich in einem Baumarkt die für Ihren Boden geeigneten Schrauben empfehlen. **IT** Le viti non sono fornite: rivolgetevi a un negozio di bricolage per farvi consigliare quelle più adatte secondo il tipo del pavimento. **NL** Er worden geen schroeven meegeleverd. Ga naar een doe-het-zelf-zaak voor advies afhankelijk van het soort grond. **PT** Os parafusos não são fornecidos; informe-se junto de uma loja de bricolage, para obter os parafusos ideais para o seu tipo de chão. **PL** Śruby nie znajdują się w zestawie, należy udać się do sklepu dla majsterkowiczów, aby uzyskać poradę dotyczącą montażu na podłozie danego typu. **HU** A csavarok nem tartozékok. A padló típusához megfelelő csavarokért keressen fel egy barkácsüzletet. **RO** Șuruburile nu sunt incluse. Contactați un magazin de bricolaj pentru recomandări în funcție de tipul dumneavoastră de sol. **SK** Skrutky sa nedodávajú, požiadajte o radu v železiarstve, aký typ máte použiť na vašu podlahu. **CS** Dodává se bez šroubů, poradte se v prodejně s kutilskými potřebami, co je vhodné pro váš typ podlahy. **SV** Skruvorna medföljer inte, kontakta en gör-det-själv-butik för rådgivning, beroende typen av underlag. **BG** Винтовете не са предоставени. За тази цел се обърнете към железарски магазин тип „Направи си сам“ за съвети според Вашия вид настилка. **HR** Vijci nisu priloženi. Da biste odabrali odgovarajuće vijke, raspitajte se u željezarnji ovisno o podu na koji spravu pričvršćujete. **SL** Vijaki niso priloženi. V bližnji trgovini za gradnjo se pozanimajte, kakšne vijake potrebujete glede na vrsto vaših tal. **EL** Οι βίδες δεν παρέχονται. Συμβουλευθείτε ένα κατάστημα ειδών διασκόρματος για τα απαραίτητα υλικά ανάλογα με το είδος πατώματος. **TR** Vidalar ürüne dahil değildir. Zemin tipinize göre tavsiyelerde bulunulması için, bir yarı mağazasına başvurun. **RU** Винты не входят в комплект - свяжитесь со строительным магазином для получения консультации по вашему типу пола. **VI** Sắn phẩm không bao gồm vít, vui lòng liên hệ cửa hàng thiết kế theo yêu cầu để được tư vấn lắp ráp đối với loại sắn nơi bạn lắp đặt. **ID** Sekrup tidak disediakan. Hubungilah toko perlengkapan yang akan memberi saran sesuai dengan jenis lantai Anda. **ZH** 未提供螺絲。請联系五金店根據您所用的土地類型為您推薦。 **JA** ネジは付属していません。ご自宅の床タイプに合うものをDIYショップまでお問い合わせください。 **ZT** 如無螺絲，請根據地板類型洽詢 DIY 商店。 **TH** หากไม่มีการจัดหาในชุดตัวอุปกรณ์ติดตั้งร้านขายอุปกรณ์เพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับประเภทของพื้นที่คุณจะติดตั้งชุดเสา **KO** 나사는 제공되지 않으며, DIY 매장에 연락해서 바닥 유형에 맞는 조연을 구하시기 바랍니다. **AR** بیج ها ارائه نشده است، برای دریافت توصیه بر اساس نوع زمین خود با یک فروشگاه تماس بگیرید. **FA** البراغی لیست مورده، اتصل بمتزلات DIY للحصول علی ارشاد وفقاً ل نوعیة أرضیتك.

EXERCICES • EXERCICES • EJERCICIOS • ÜBUNGEN • ESERCIZI •  
OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZENIA • EDZÉS • EXERCİȚII • EXERCİȚII  
• CVIČENIE • CVIKY • ÖVNINGA • УПРАЖНЕНИЯ • VJEŽB • VAJE •  
ΑΣΚΗΣΕΙΣ • EGZERSIZLER • УПРАЖНЕНИЯ • CÁC BÀI TẬP • LATIHAN • 练  
习 • エクササイズ • 練習 • การออกกำลังกาย • 연습 문제 • التمارين • تمرينات



SECURITY • SÉCURITÉ SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID  
 SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • SIGURANȚĂ • BEZPEČNOST  
 BEZPEČNOST • SÄKERHET • БЕЛОПАСНОСТ • SIGURNOST • VARNOST • ΑΣΦΑΛΕΙΑ  
 EMNİYET • БЕЗОПАСНОСТЬ • AN TOÀN • KESELAMATAN • 安全 • 安全 • 安全 • ความ  
 ปลอดภัย • 안전 • ایمنی • لآمان

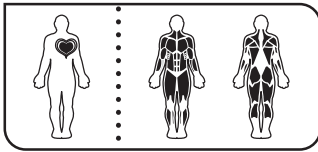


Sie haben ein Produkt der Marke DOMYOS gekauft und wir möchten uns für Ihr Vertrauen bedanken.

Egal ob Sie Einsteiger oder Hochleistungssportler sind, DOMYOS ist 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.

## EINLEITUNG



Das Rack 500 ist ein Ständer für das Krafttraining mit Hanteln und Scheiben.

## WARNUNG

Das Fitnessstraining muss KONTROLLIERT durchgeführt werden. Bevor Sie ein Übungsprogramm aufnehmen, sollten Sie immer Ihren 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.

Lesen Sie bitte vor Gebrauch alle Hinweise durch.

## ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

BITTE AUFMERKSAM LESEN UND ZUR WEITEREN VERFÜGUNG AUFBEWAHREN.

1. Daher sollte dem Beginn eines Übungsprogramms unbedingt ein Besuch bei Ihrem Hausarzt vorangehen. Das ist besonders wichtig für Personen über 35 und Personen mit gesundheitlichen Problemen. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch des Geräts bitte sorgfältig 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 Person- oder Sachschäden, die auf den Gebrauch oder unsachgemäßen Gebrauch dieses Produkts durch den Käufer oder eine andere Person zurückzuführen sind.
4. Das Produkt ist nur für den häuslichen Gebrauch geeignet. Benutzen Sie es nicht zu gewerblichen, Vermietungs- oder institutionellen Zwecken.
5. Der Benutzer ist für die ordnungsgemäße Instandhaltung des Geräts verantwortlich. Im Anschluss an die Montage des Produkts und vor jedem Gebrauch.
6. Die Ausrüstung muss auf eine flache und stabile Fläche gestellt werden.

## VERWENDUNG

**Zu Ihrer Sicherheit müssen Sie Ihr Gerät regelmäßig untersuchen.**

- Wenn Sie Anfänger sind, sollten Sie zu Beginn des Trainings mehrere Wochen lang die Optionen nutzen, die Ihren Körper an Muskelarbeit gewöhnen.
- Wärmen Sie Ihren Körper vor jedem Training mit kardiovaskulären Übungen auf, machen Sie Übungsserien ohne Gewichte oder machen Sie Aufwärm- und Dehnübungen. Wiederholungen und Serien schrittweise steigern
- Achten Sie auf regelmäßige und fließende Bewegungen.
- Halten Sie Ihren Rücken immer gerade. Vermeiden Sie es, Ihren Rücken in der Bewegung zu krümmen oder zu beugen.
- Beim Bankdrücken müssen sich Ihre Augen unterhalb der Stange befinden.
- Die beiden Ständer müssen während der Übungen parallel ausgerichtet sein. Je nach Ihrem Körperbau können Sie den Abstand zwischen den beiden Ständern anpassen.

Für Anfänger empfehlen sich Serien mit 10 bis 15 Wiederholungen, im Allgemeinen 4 Serien pro Übung mit kurzen Erholungspause zwischen den einzelnen Serien (die Länge dieser Erholungspausen können bei einer Untersuchung von Ihrem Arzt festgelegt werden). Stimulieren Sie abwechselnd verschiedene Muskelgruppen.

Trainieren Sie nicht jeden Tag alle Muskeln, sondern verteilen Sie das Training über 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.

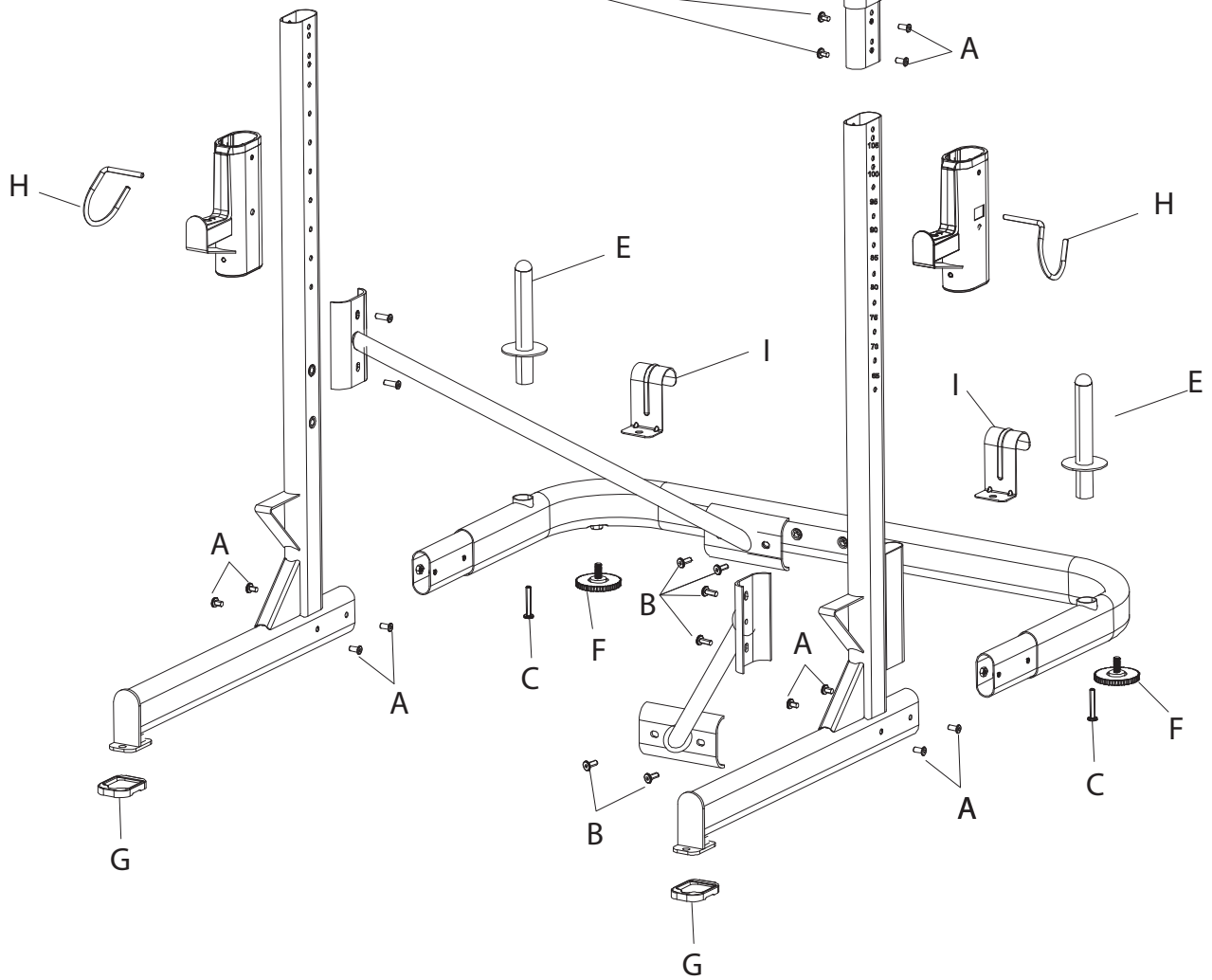
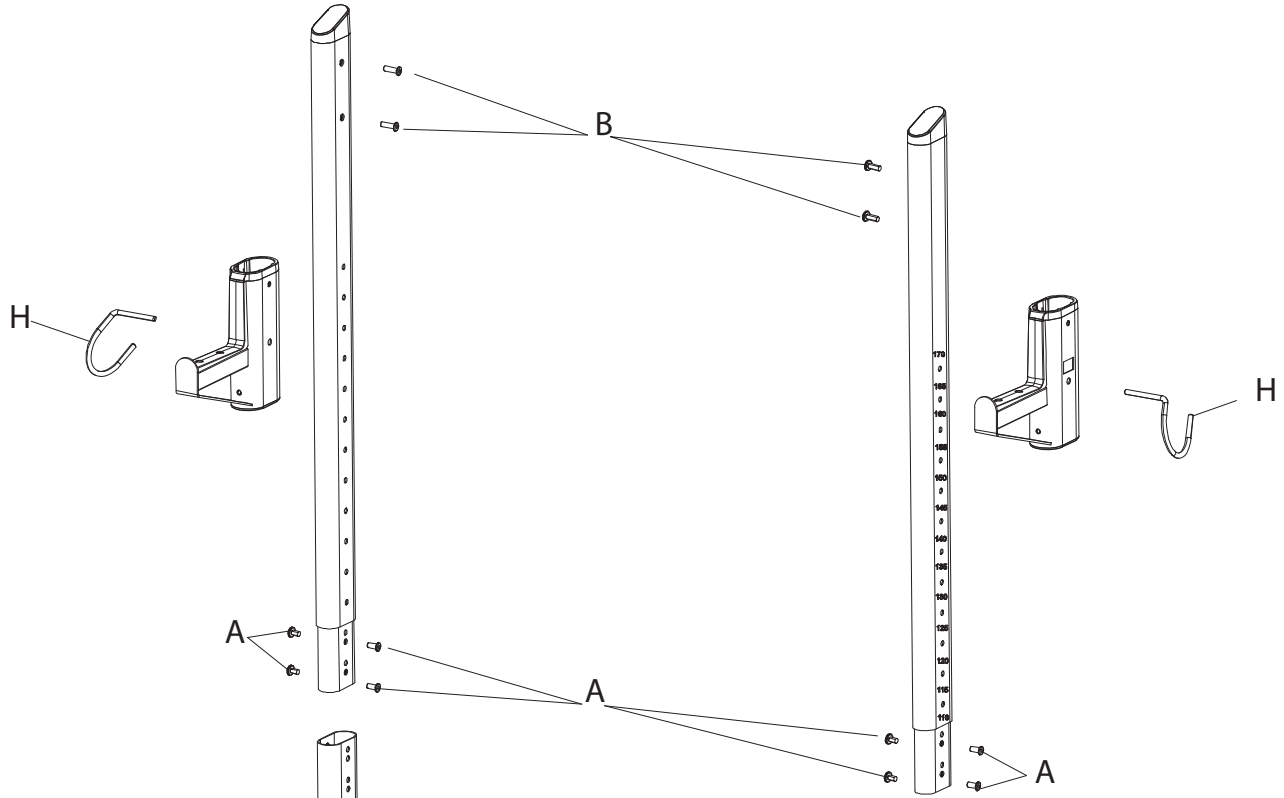
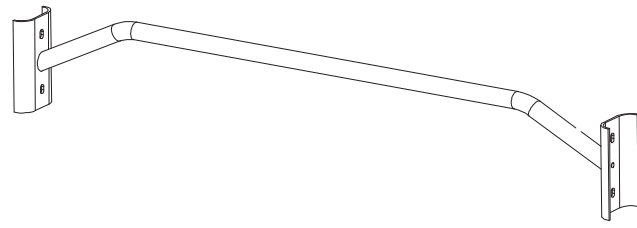
Die garantiegemäßen Verpflichtungen von DOMYOS beschränken sich auf Austausch und Reparatur des Produkts nach Ermessen von DOMYOS.

Diese Garantie erstreckt sich nicht auf:

- Transportschäden
- Verwendung und/oder Lagerung im Freien oder in einem feuchten Umfeld (außer Trampoline)
- Unsachgemäße Montage
- Falsche Verwendung oder unsachgemäßen Gebrauch
- Unsachgemäße Wartung
- Reparaturen die durch nicht von DOMYOS berechnigte 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 Tabelle auf der letzten Seite Ihrer Gebrauchsanweisung.





# RACK 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**  
**Tegy 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**  
**Shranite originalna navodila**  
**Φυλάξτε το πρωτότυπο των οδηγιών χρήσης**  
**Tuân theo các chỉ dẫn ban đầu**  
**Petunjuk asli untuk disimpan**  
**请保留说明书**  
**大切に保管してください**  
**請保留原始說明書**  
**โปรดเก็บรักษาคู่มือการใช้งาน**  
**보관해야 할 사용설명서 원본**  
**برجى الاحتفاظ بهذه النشر**  
**دستورالعمل های اصلی را نگهداری کنید**

**DECATHLON**

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

Made in China - Fabricado na/em China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin -  
ผลิตในจีน

540-0011, 大阪市中央区農人橋1-1-22, 大江ビル10階, ノヴァテックジャパン株式会社

Importado Para o Brasil por IGUASPORT Ltda CNPJ:02.314.041/0001-88

以下标示仅在中国大陆地区适用 - 上海莘威运动品有限公司, 上海市闵行区申北路2号, 邮编:201108 - 执行标准: EN ISO 20957-1 2013 - EN 957-4 2006 - GB17498-1 2008 - GB17498-4 2008 - 多功能器械 - 主要材料: 金属 - 产品等级: 合格品 - 中国制造 - 质检证明: 合格 - 商标: DOMYOS

Импортер: ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3, +7(495)6414446 - Многофункциональный аппарат - для занятий спортом - Не подлежит обязательному подтверждению соответствия

多功能器材 - 主要材料: 金属 - 中國製造 - 進口/委製商台灣迪卡儂有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-24713612

DECATHLON (Thailand) Co.,Ltd 14/9 Moo.13 Bangna-Trad Road, Bangkaew, Bangplee, Samutprakarn, 10540

Pack Ref: 2157503

 **DOMYOS.COM**