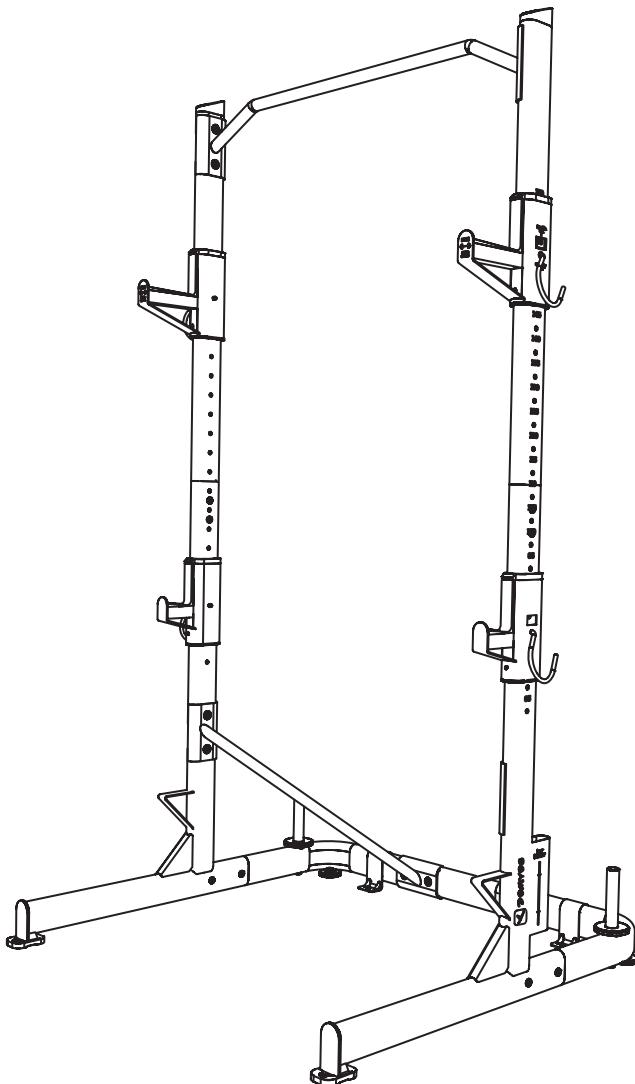


RACK 500



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



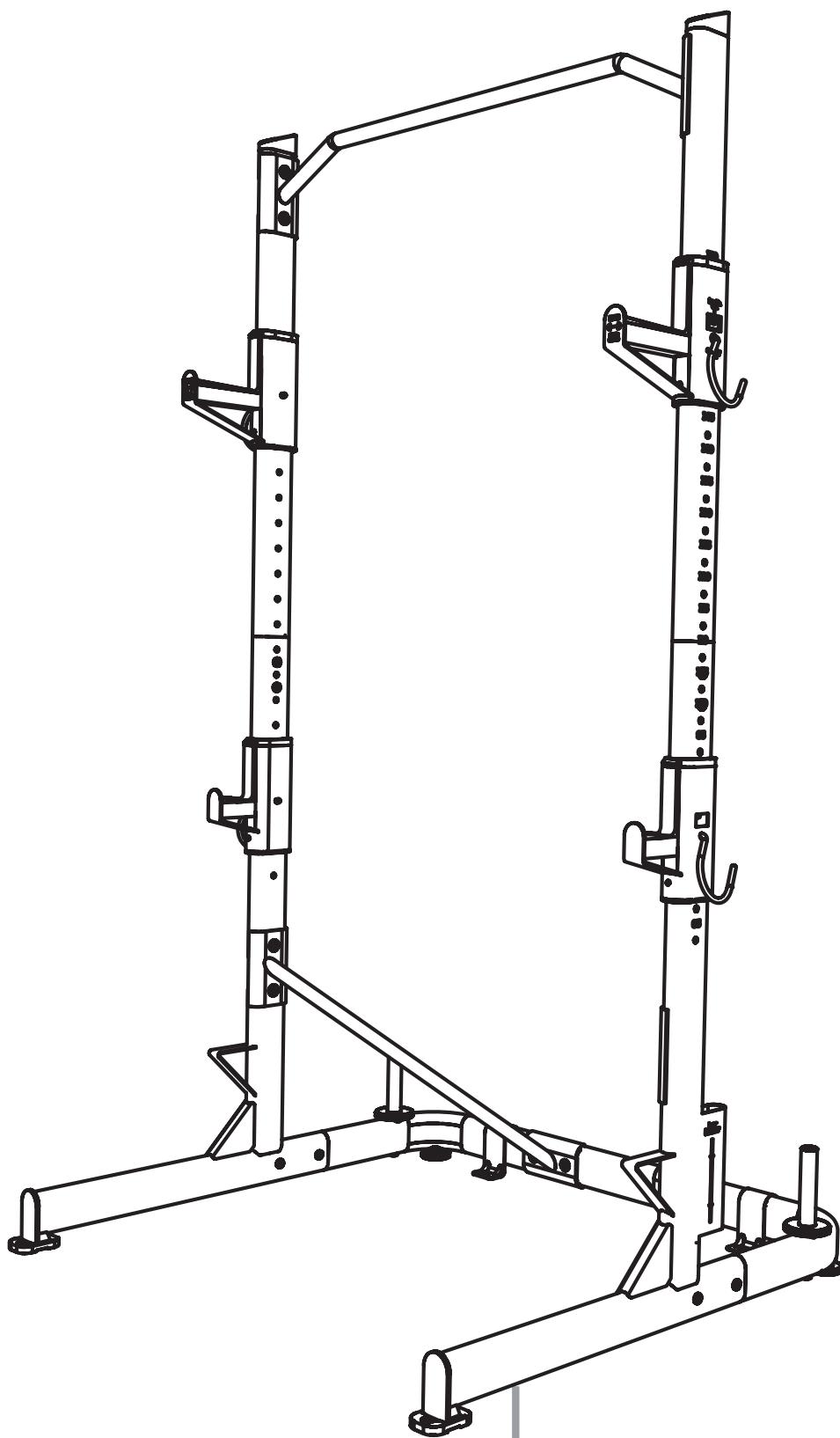
MAXI
175 kg
386 lbs



30 min



DOMYOS

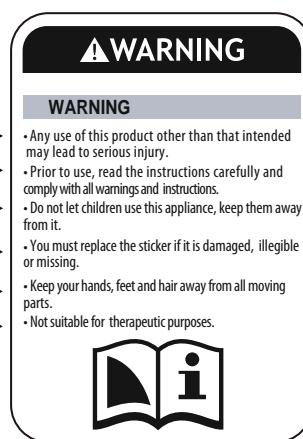


DOMYOS

RACK 500
2175.342
61995
DP SUZHOU
TN: XXXXXXXXXX
DATE: WW-YYYY

DECATHLON

Производитель и адрес: Франция:
DECATHLON - 4 Boulevard de Mons - BP 299
59850 Villeneuve d'Ascq cedex - France
Made in China - Fabricado na/em China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin - 中国製
540-0011, 大阪市中央区農人橋1-1-22, 大江ビル10階, ノウアデックジャポン株式会社
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
工厂: ООО «Омбуй», 141031, Россия, Московская область, Мытищский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Атлант»,
здание 3, строение 3, +7(495)6414446 - Многофункциональный аппарат - для занятий спортом - Не подлежат
обязательному подтверждению соответствия
多功能器材 - 主要材料: 金属 - 中国製造 - 進口/委製商台灣達卡有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-24713612



MAXI
110 kg
242.5 lbs

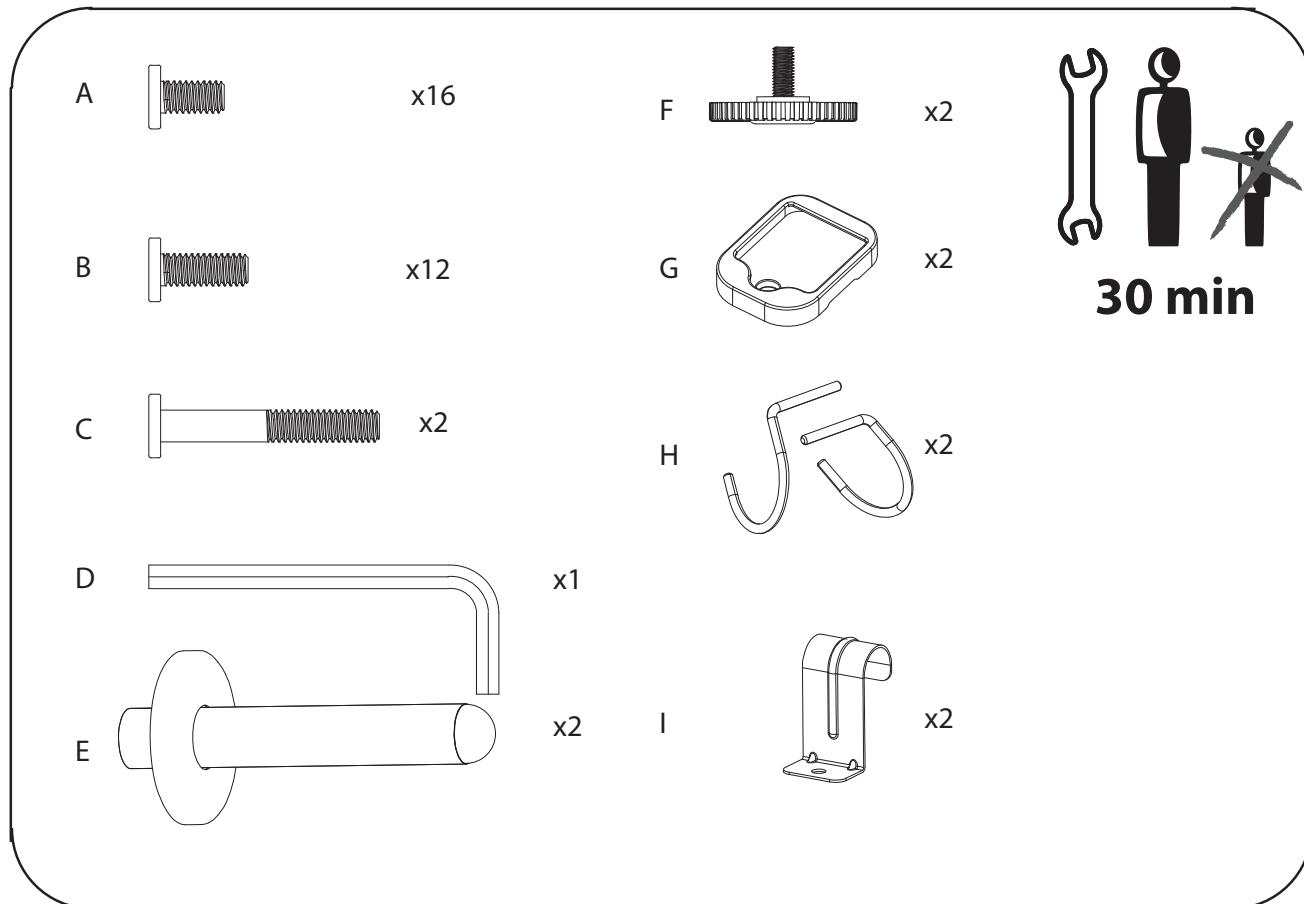


MAXI
175 kg
386 lbs

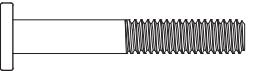


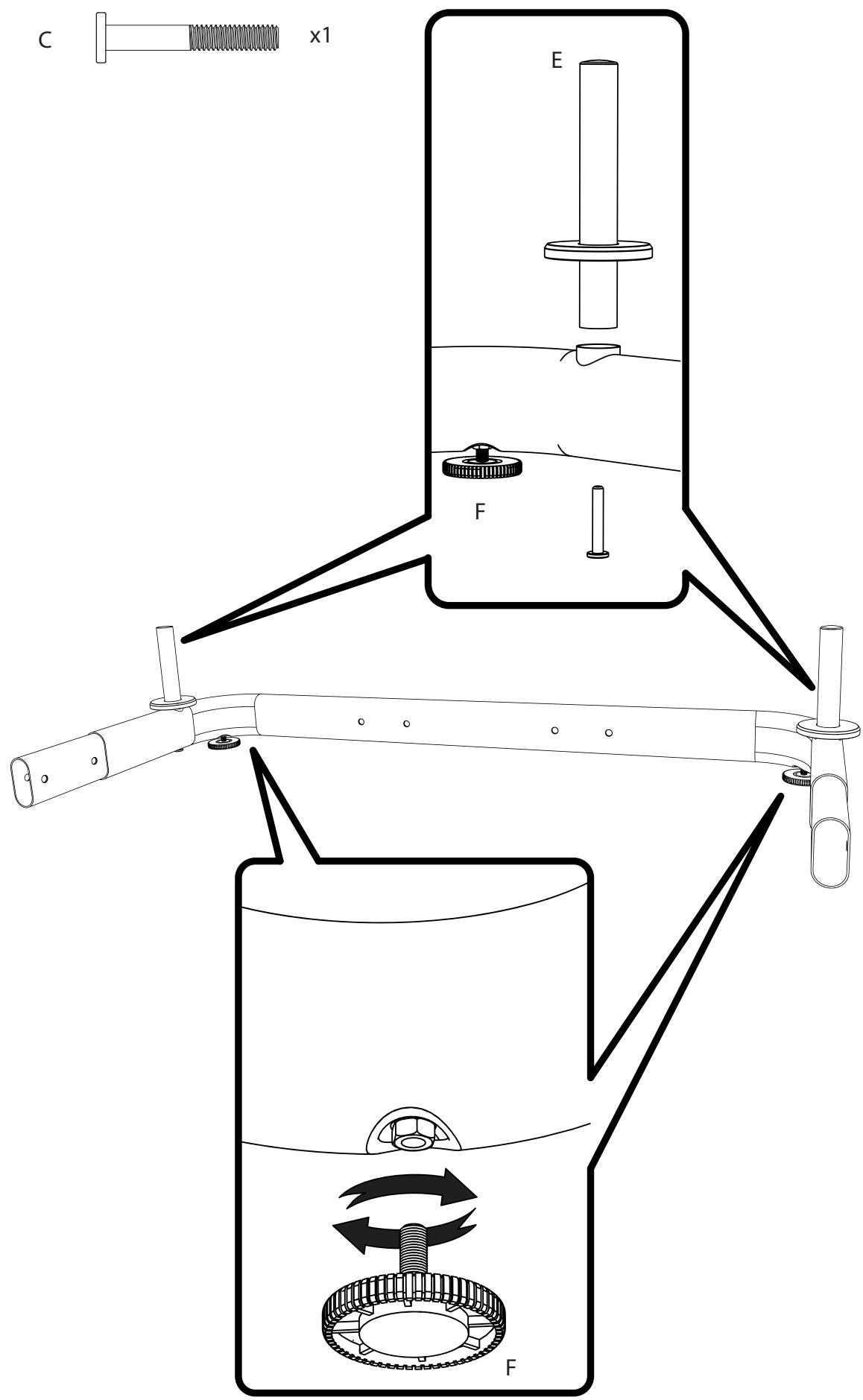
AVERTISSEMENT	FR	ADVERTENCIA	ES	WARNUNG	DE	AVVERTENZA	IT
<ul style="list-style-type: none"> Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves. Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient. Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière. Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer. Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement. Ne convient pas à des fins thérapeutiques. 		<ul style="list-style-type: none"> 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 		<ul style="list-style-type: none"> 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 		<ul style="list-style-type: none"> 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 	
WAARSCHUWING	NL	AVISO	PT	OSTRZEŻENIA	PL	FIGYELMEZTETÉS	HU
<ul style="list-style-type: none"> 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 verwijderd is, dan is het raadzaam deze te vervangen. Houd handen, voeten en haren uit de buurt van bewegende onderdelen. Niet geschikt voor therapeutische doeleinden 		<ul style="list-style-type: none"> Qualquier 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 autocollant estiver danificado, ilegível ou em falta, é necessário proceder à sua substituição. Não aproxime as mãos, os pés e os cabelos de todas as peças em movimento. Não adequado para fins terapêuticos 		<ul style="list-style-type: none"> Jakolikiekie nieprawidłowe użytkowanie tego produktu grozi odniesieniem poważnych obrażeń. Pred rozpoznanie użycywania należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi, a następnie scisłe przestrzegać wszystkich zamieszczonych w niej ostrzeżeń i zaleceń. Nie pozwalac dzieciom, aby bawły sie urządzeniem. Dzieci powinny zawsze pozostawać w bezpiecznej odległości. Jezeli naklejka jest uszkodzona, nieczytelna lub nieobecna, należy wymienić ją na nową. Trzymać ręce, stopy i włosy w bezpiecznej odległości od ruchomych części urządzenia Nieprzecznaczony dla celów terapeutycznych 		<ul style="list-style-type: none"> A termék bármilyen helyetlen használata súlyos sérüléseket okozhat. Használálat előtt olvassa el a figyelmesen a használási útmutatót és tartsa be a benne lévő figyelmeztetések és előírásokat. Ne engedje a gyermeknek, hogy ezt a készüléket használják, és tartsa okit távol tőle. Ha a matrica megsérült, olvashatatlan vagy hiányzik, kiell cerérelni. Ne közzételezte a kezét, lábát és a haját a mozgásban lévő alkatrészhez. Terápiás célokra nem alkalmas 	
AVERTISMEST	RO	UPOZORENIE	SK	UPOZORNĚNÍ	CS	VARNING	SV
<ul style="list-style-type: none"> Orice utilizare necorespunzătoare 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 acestea le conțin. Nu le permiteți copiilor să utilizeze acest aparat și nici nu-i lăsați să se apropie de acesta. În cazul în care autocolantul este deteriorat, îlizibil sau lipsesc de ușă și/sau, acesta trebuie înlocuit. Nu apropiați mâinile, picioarele sau părul de piesele componente aflate în mișcare. A nu se utilizează în scopuri terapeutice 		<ul style="list-style-type: none"> Akékolvek nevhodné použitie môže mať za následok vážne porany. Pred použitím si pozorne precítajte návod na použitie a dodržiavajte všetky varovania a pokyny, ktoré obsahujete. Nedovolte detom, aby tento prístroj používali a mali k nomu príslušné. Ako je samolepiaci štítek poškodený, nesichtelný alebo chýba, odporúča sa ho vymeniť. Nedávajte ruky, nohy a vlasy do blízkosti pohyblivých dielov. Nehodné na terapeutické účely 		<ul style="list-style-type: none"> Nesprávne používaní tohto výrobku muže vést k väčším zraneniam. Pred každým použitím si prečívejte návod k použitiu a dodržujte veškerá upozornení a pokyny v nem obsažené. Nedovolte detom používať tento stroj a uchovávať jej mimo jejich dosah. Je-li samolepka poškozená, nesichtelná alebo pokud chybí, doporučuje se ji vymenit. Nepribližujte ruce, chodidla a vlasy k pohybujúcim sa časťam. Nehodné pro terapeutické účely 		<ul style="list-style-type: none"> Felaktig användning av produkten kan orsaka allvarliga skador. Önnan produkten tas i bruk bör du läsa bruksanvisningen noga och följa alla varningar och instruktioner som finns där. 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 behandlingssyften 	
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ	BG	UPOZORENJE	HR	OPOZORILO	SL	ПРОЕДОПОИХСИ	EL
<ul style="list-style-type: none"> 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 поглазят на уреда; държте децата далеч от уреда. Ако маркировката е повредена, нечетива или липсва, сменете я. Не доближавайте ръцете, краката и косата си до движещите се елементи. Не е подходящо за терапевтични цели 		<ul style="list-style-type: none"> Svaka zlouporaba ovog proizvoda može uzrokovati ozbiljne ozljede. Prije uporabe pažljivo pročitajte upute za uporabu i sljedite sva upozorenja i instrukcije sadržane u njemu. Nemojte dopustiti djeci da koriste taj stroj i držite ih dalje od njega. Ako je naljepnica oštećena, nečitljiva ili nedostaje, trebalo bi je zamjeniti. Ne približavajte vaše ruke, noge i kosu pokretnim dijelovima. Nije prikladno za terapijske svrhe 		<ul style="list-style-type: none"> Neustrežna raba tega izdelka lahko povzroči resne poškodbe. Pred uporabo natanko preberite navodila in upoštevajte vsa opozorilna, ki jih navodila vsebujejo. • Otoči ne smejo uporabljati te naprave. Otrok ne pustite v bližino naprave. Če je nalepkinja poškodovana, neberljiva ali manjka, namestito novo nalepkijo. Rok, nog in las ne približujte premičnim delom naprave. 		<ul style="list-style-type: none"> 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 επικέτα αν είναι φθωριμένη, δυσανάγνωστη ή έχει αφανεθεί. Κρατήστε τα χέρια, τα πόδια και τα μαλλιά σας μακριά από τα κινητά μέρη. Δεν είναι κατάληγο για θεραπευτικούς σκοπούς. 	
UYARI	TR	ВНИМАНИЕ	RU	CHÚ Ý	VI	PERHATIAN	ID
<ul style="list-style-type: none"> Bu ürünün uygun bir şekilde kullanılmaması ciddi yaralanmalara yol açabilir. Kullanıldığında önce, kullanım kilavuzunu dikkatle okuyun ve içeriğinde uyarıların ve talimatların tamamını dikkatle alın. Cocukların bu makineyi kullanmasına izin vermeyin ve onları makinenin uzak tutun. Kendinden yaşıraklı etiket zarar görmüş, okunsız veya yerinde değil ise, yerine yenisinin konulması gereki. Elleriniz, ayaqlarınızı ve saçlarınızın hareket halindeki hiçbir parçaya yaklaştırmayın. Terapötik amaçla kullanılmamaz 		<ul style="list-style-type: none"> 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 разрешавайте детям использовать этот тренажер и находиться поблизости него. Если наклейка повреждена или отсутствует, или же информация на ней невозможна прочитать, следует заменить налейку. Руки, ноги и волосы не должны находиться вблизи каких-либо движущихся деталей. Не подходит для терапевтических целей 		<ul style="list-style-type: none"> Làm 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 mới 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 		<ul style="list-style-type: none"> Penggunaan produk ini secara tidak sesuai dapat mengakibatkan cedera parah. Sebelum penggunaan, bacalah petunjuk dan ikutilah semua peringatan serta instruksi pengoperasian yang tercantum. Jauhkan dari jangkauan anak-anak. Gantilah label apabila rusak, tidak dapat dibaca ataupun lepas/hilang. Jangan dekatkan tangan, kaki, dan rambut dari bagian-bagian peralatan yang bergerak. Tidak cocok untuk tujuan terapeutik. 	
注意事项	ZH	警告	JA	注意事项	ZT	คำเตือน	TH
<ul style="list-style-type: none"> 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，并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。 请勿将手部或头发靠近正在转动的部件。 不适用于治疗目的 		<ul style="list-style-type: none"> 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。 ご使用の前に、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、はがれています場合は交換してください。 作動中のバーツには手や足、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 		<ul style="list-style-type: none"> 本产品的不适当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。 如器材上的貼紙破損、模糊或缺失，須進行更換。 請勿將手腳或頭發靠近正在轉動的部件。 不適用於治療之目的 		<ul style="list-style-type: none"> การใช้งานผลิตภัณฑ์นี้ด้วยวิธีใดๆ ก็ได้ที่ไม่ถูกแนะนำ ให้ “เจ็บปวด” ได้ ก่อนการใช้งาน โปรดอ่านคู่มือที่แนบมาอย่างละเอียดและปฏิบัติตามคำแนะนำทุกประการ ห้ามเด็ก接触หรือใช้เครื่อง械 หากสติกเกอร์ที่แนบมาชำรุดเสียหาย หรืออ่านไม่ออก ให้ติดเชือกไว้ก่อน ห้ามติดเชือกไว้ในบริเวณที่เด็กสามารถเข้าถึงได้ โปรดอย่าสัมผัสถึงส่วนที่เคลื่อนไหวอยู่ ไม่เหมาะสมสำหรับใช้เพื่อการบำบัดรักษาโรค 	
경고	KO	تبغية	AR	سواءاستفاده از این محصول ممکن است آسیب جدی به همراه داشته باشد.		هشدار	AR
<ul style="list-style-type: none"> 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, 머리카락이 움직이는 부품에 끼지 않도록 주의하십시오. 치료 목적에 적합하지 않습니다. 		<ul style="list-style-type: none"> يمكن لسوء استخدام هذا المنتج أن يتسبّب في إصابات خطيرة. قبل أي استخدام، يرجى قراءة دليل الاستخدام بعناية وابدأ بالuetures المكتوبة على المنتج. وأباع جميع التحذيرات والإرشادات الواردة فيه لا تسمح للأطفال باستخدام هذا الجهاز، ويجب اقتراهم من هذا الأخي. في حالة تلف الملصق، أو فقاده أو أصبح من الصعب قراءته، فيجب تبديل الملصق. لا تقرب يديك وقدميك وشعرك من جميع الأجزاء المتجردة، غير مناسبة للأغراض العلاجية. مناسباً براي أهداف درمانى است. 		<p>سواءاستفاده از این محصول ممکن است آسیب جدی به همراه داشته باشد.</p> <p>قبل از استفاده حتماً راهنمای کاربر را مطالعه کنید و تمام هشدارها و دستورالعمل های عملیات را رعایت کنید.</p> <p>دور از دسترس کودکان نگهداری کنید.</p> <p>در صورت خرابی، تاخوتابی یا افتادن برجسب، آن را تعویض کنید.</p> <p>دستان، پاها و موهای خود را دور از قطعات متجرد، نگه دارید.</p>			

**ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO •
AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE •
MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA •
Montaža • ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ • Lăp ráp • PERAKITAN • 安裝 • 組み立て • 安裝
• ការរំភោគន • 펼치기 • مونتاز • الفرد**



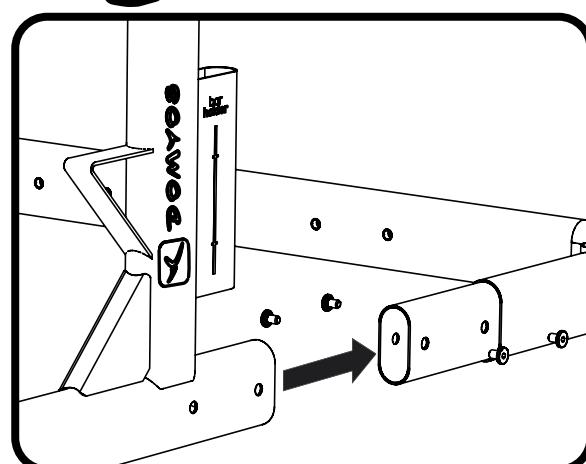
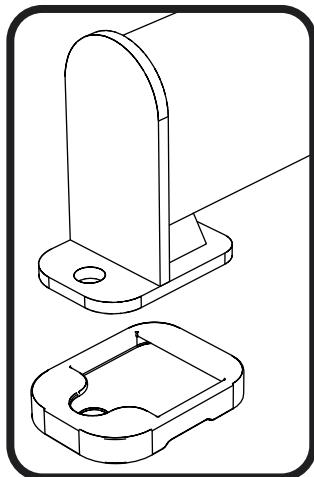
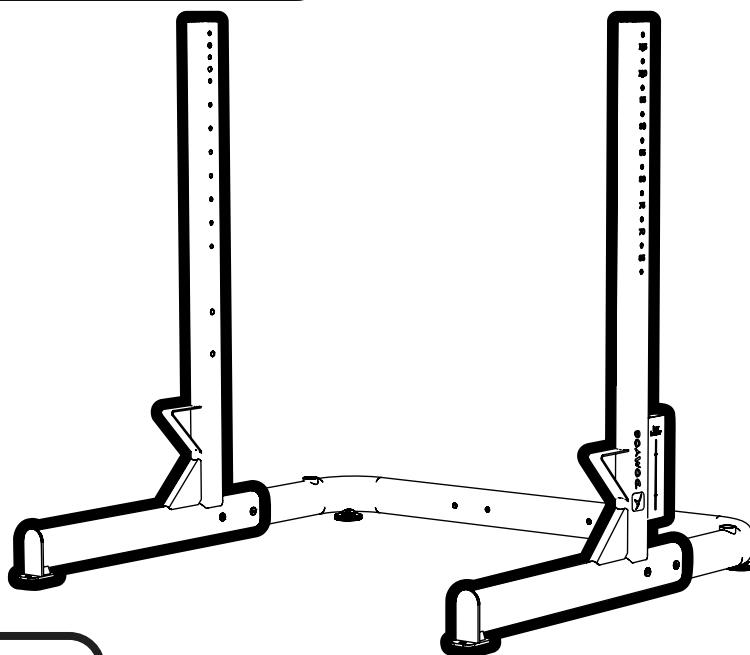
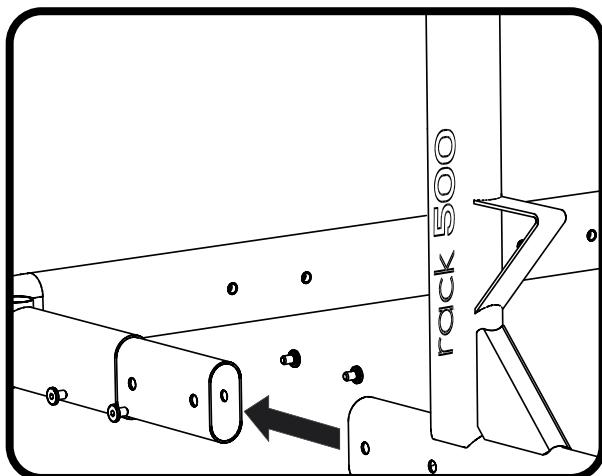
1

C  x1



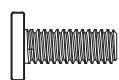
2

A  x8

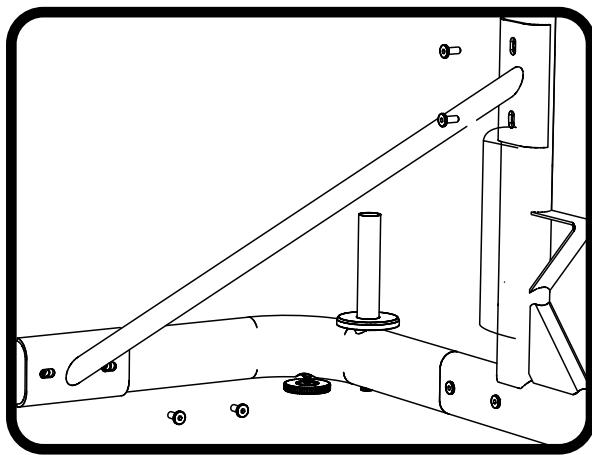
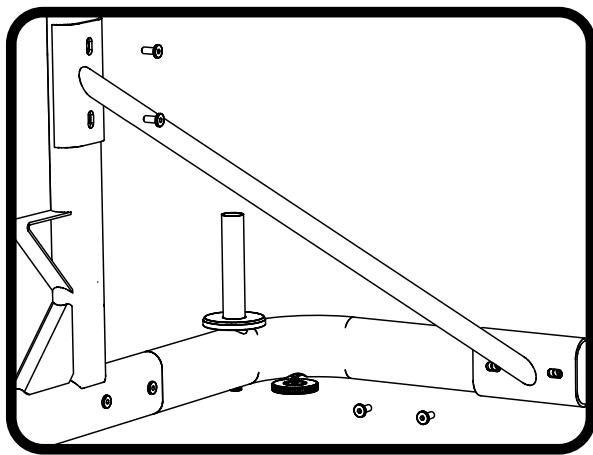
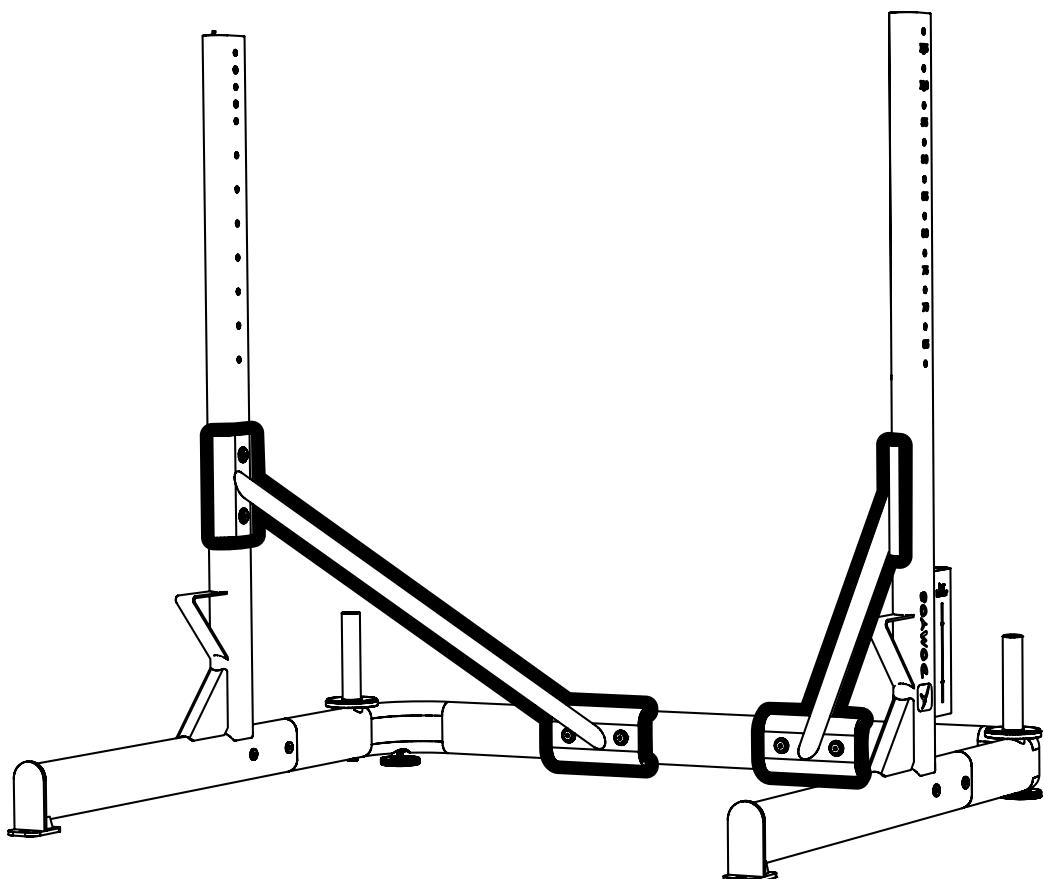


3

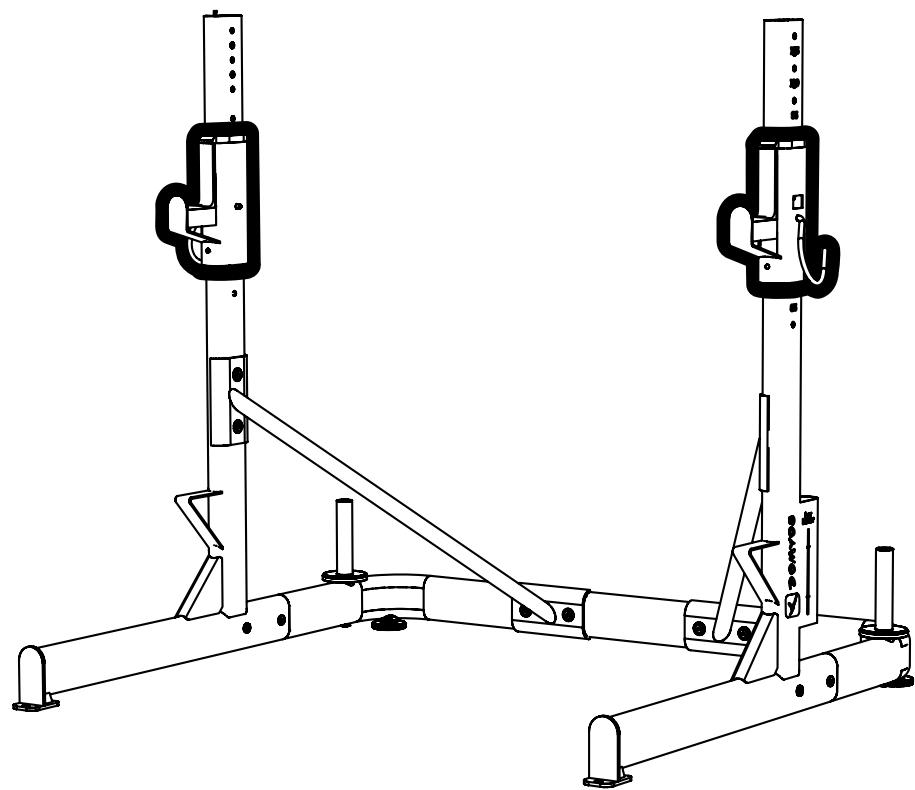
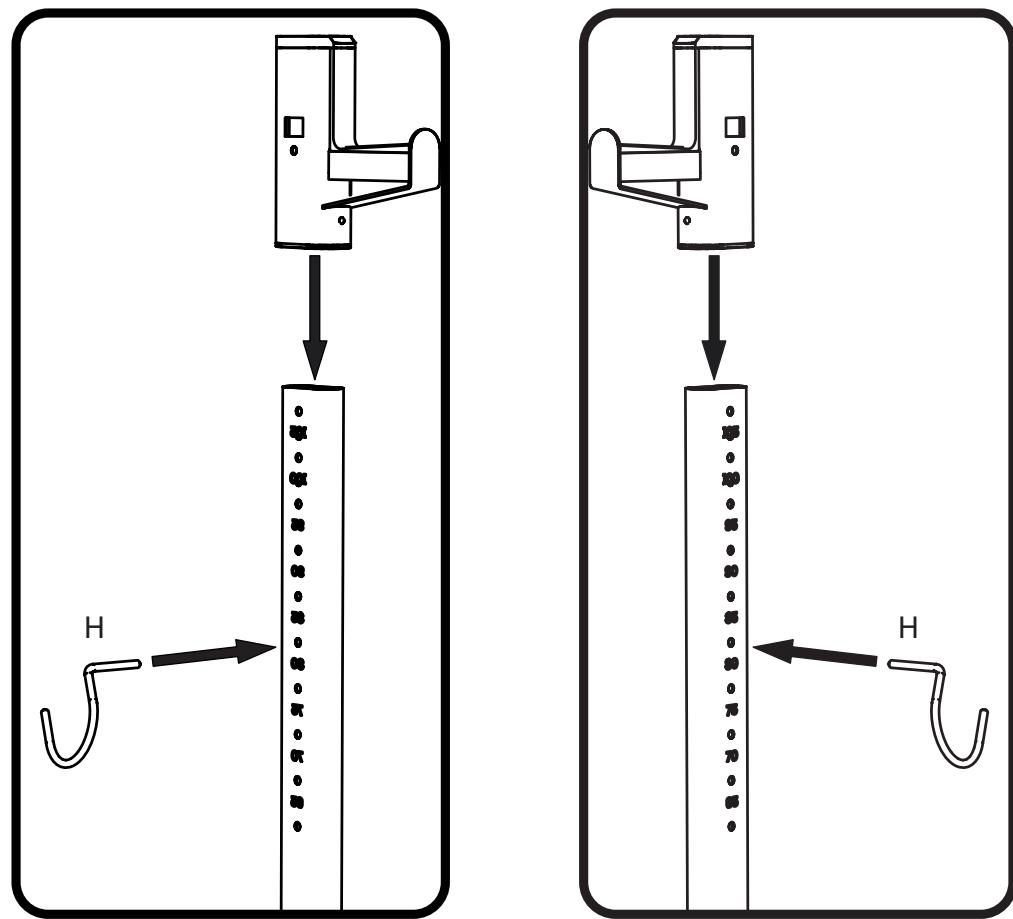
B



x8

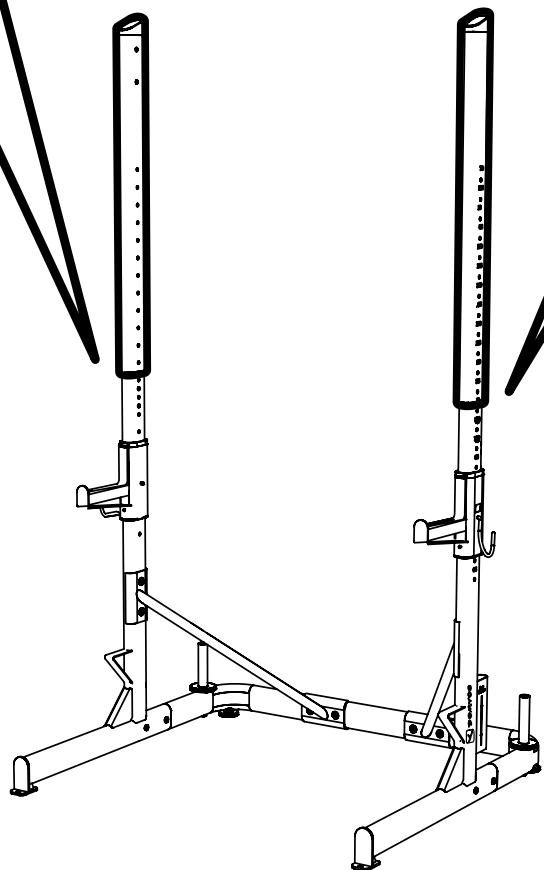
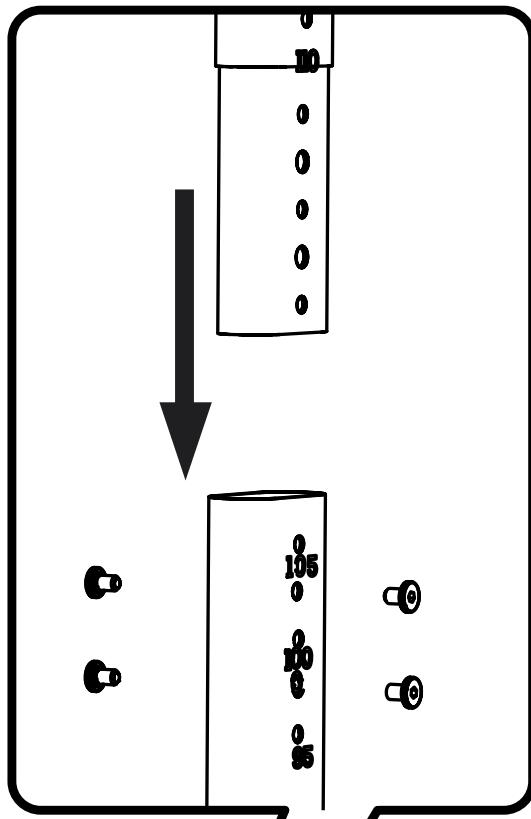
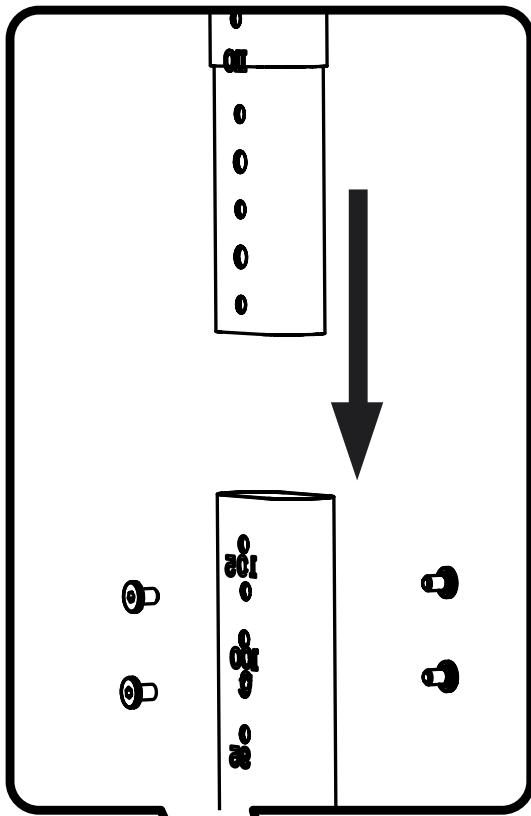


4

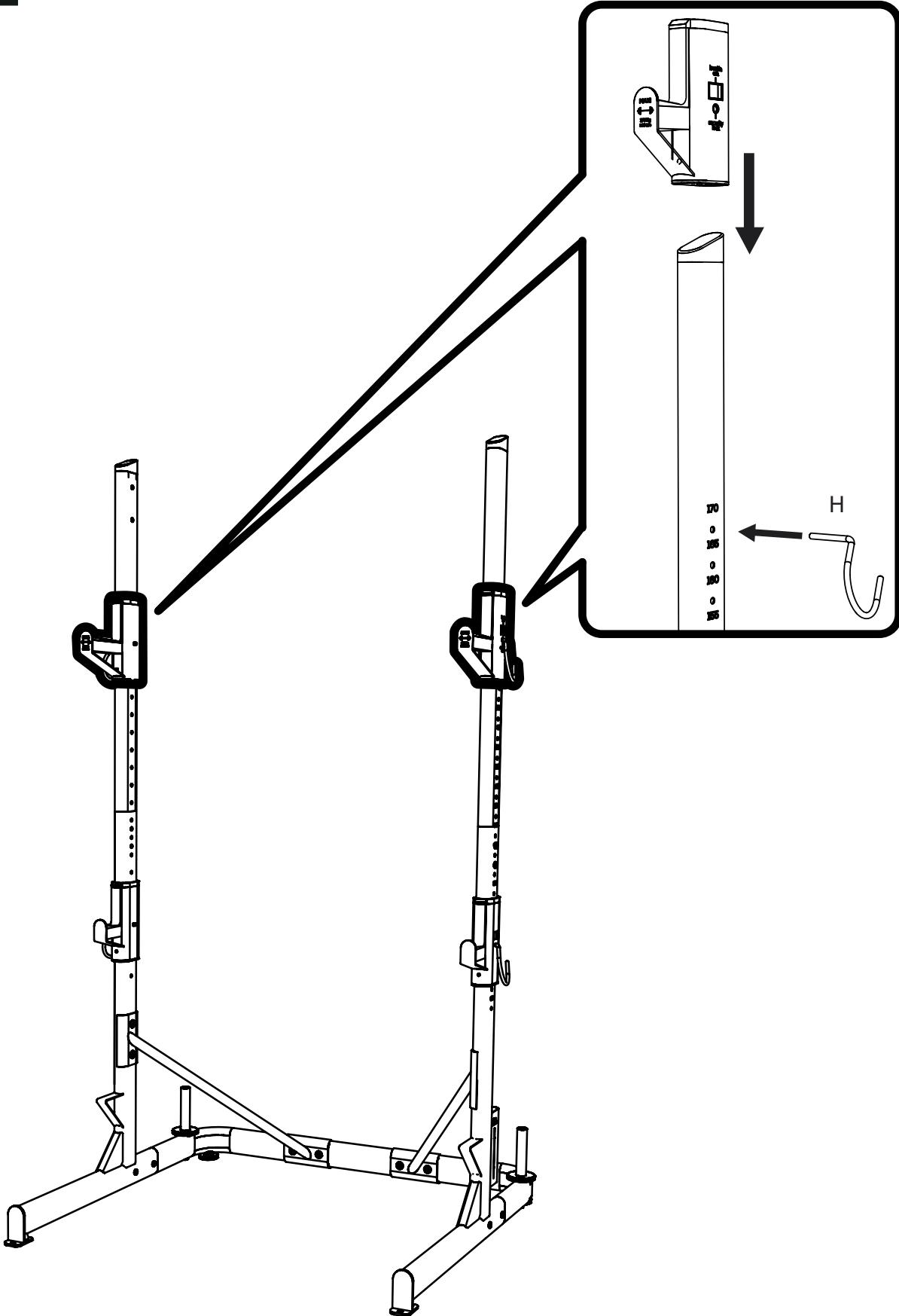


5

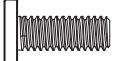
A  x8

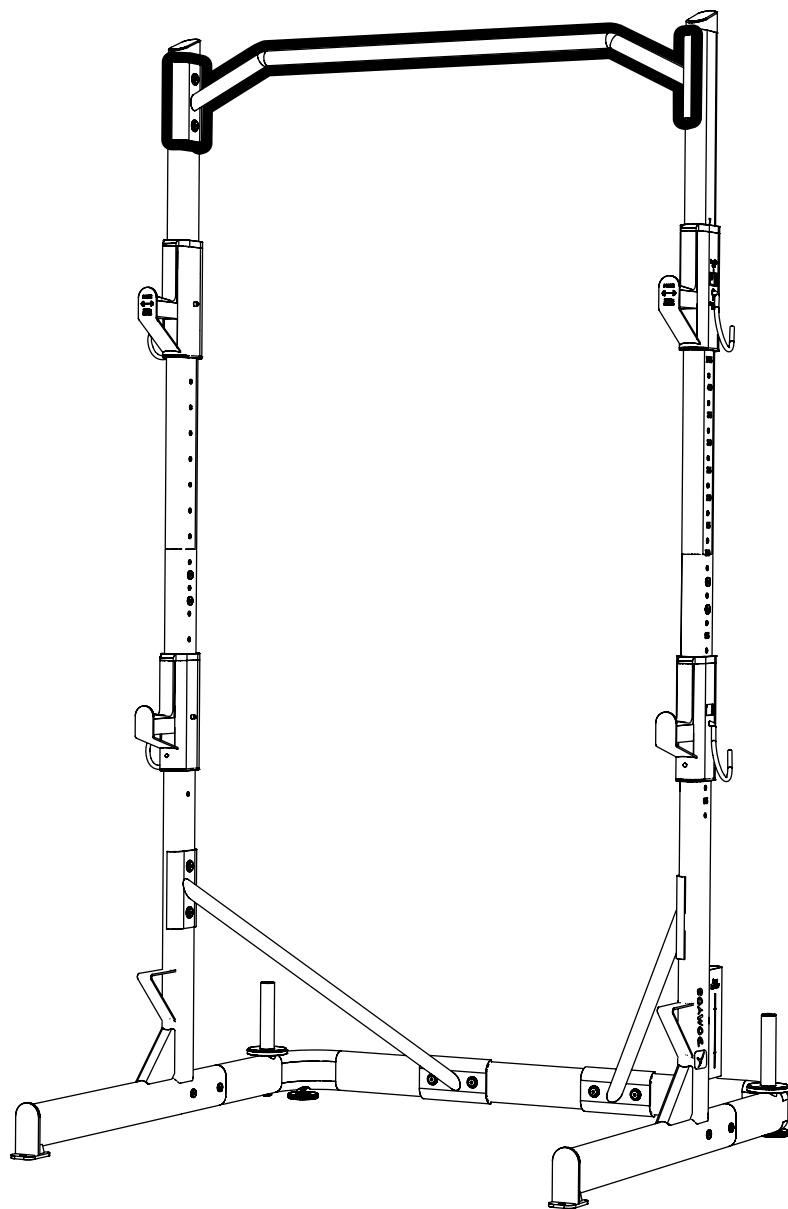
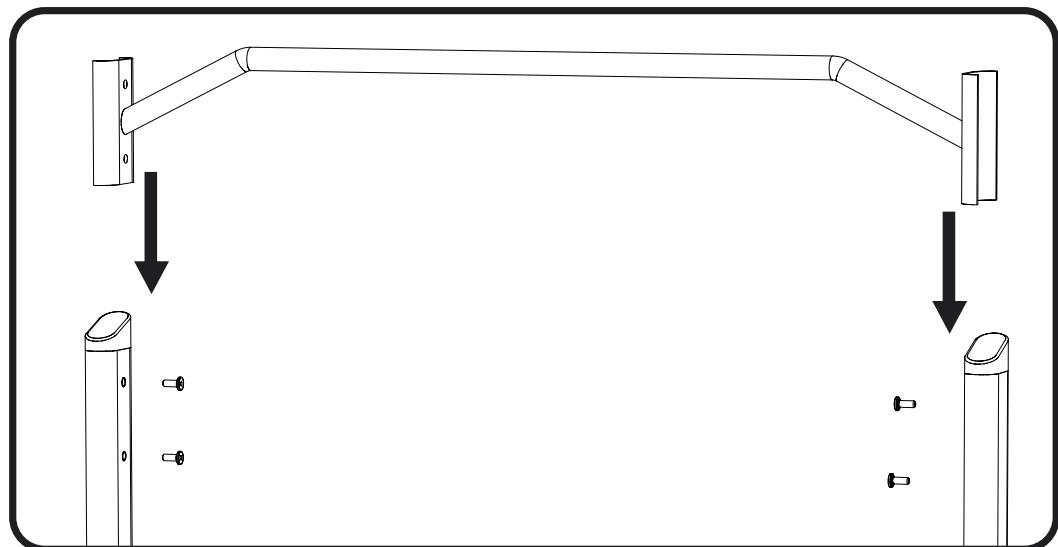


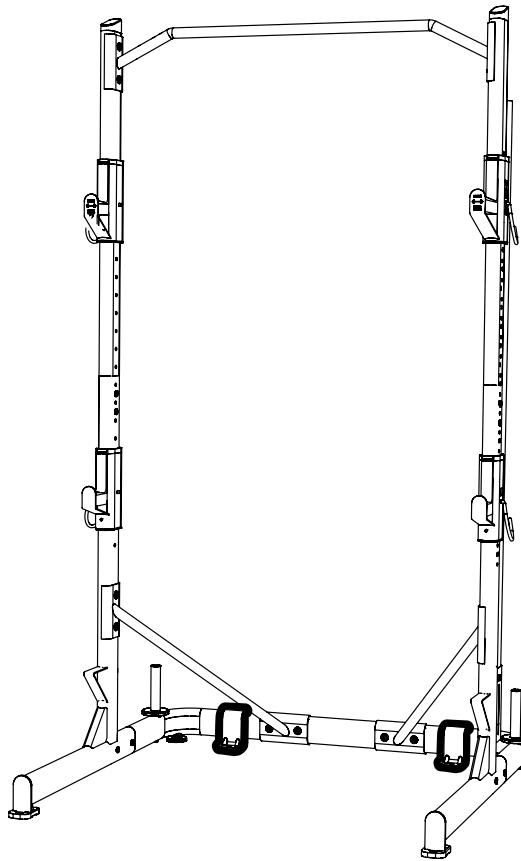
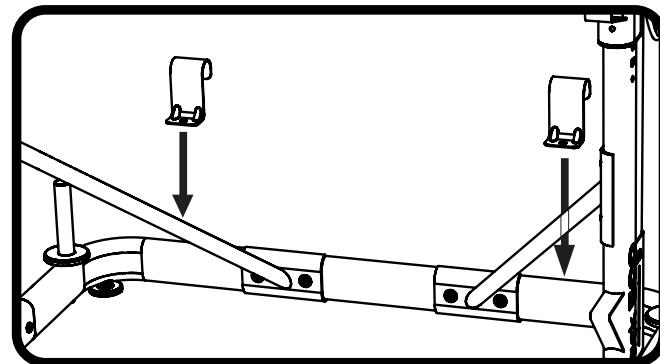
6



7

B  x4

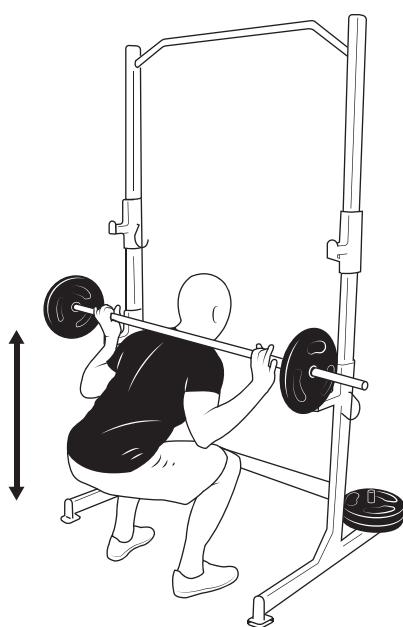
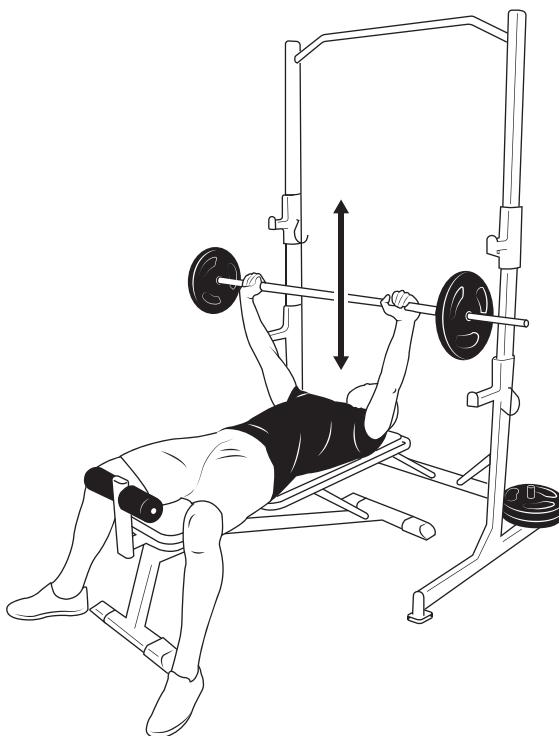




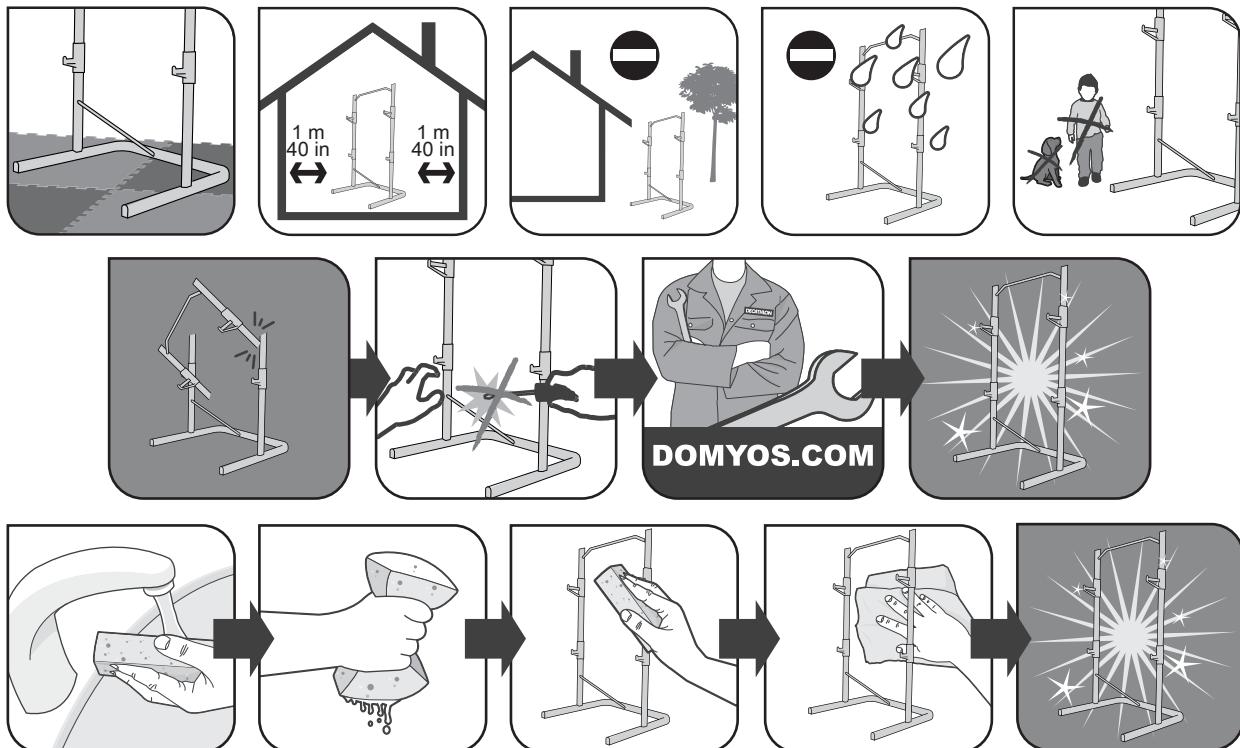
EN For more intense sessions (dynamic traction movements), we recommend that you secure your rack to the floor. **FR** Pour des séances plus intenses (mouvements dynamiques de traction), nous vous conseillons d'ancrer votre rack au sol. **ES** Para sesiones más intensas (movimientos dinámicos de tracción), te recomendamos que fijes 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 intensywnej sesji (dynamiczne ruchy ciągnące), zalecamy zamocować stojak do podłogi. **HU** Intenzívebb edzés (dinamikus húzógyakorlat) esetén azt javasoljuk, rögzítse a tartóoszlopokat a padlóhoz. **RO** Pentru sedințele de antrenament de intensitate crescută (misiuni dinamice de tracțiune), vă recomandăm să fixați suportul la sol. **SK** Ak chcete intenzívnejšiu hru (dymickejsie zaťahovanie), odporučame, aby ste pripevnieli podstavec o podlahu. **CS** Pro intenzivnější trénink (dynamické tažné pohyby) doporučujeme připevnit stojan k podlaze. **SV** För mer intensiva pass (dynamiska dragrörer) rekommenderar vi att du förankrar stativet i underläget. **BG** При по-интензивни тренировки (динамични движения за изтегляне) Ви препоръчваме да закрепите Вашата стойка за земята. **HR** Za intenzivniji trening (dinamični pokrete) predlažemo da spravu prirvstite za pod. **SL** Pri intenzivnejši vadbi (dinamični premiki, ki povročajo trenje) priporočamo, da stojalo pritrdite v tla. **EL** Για τις πιο έντονες συνεδρίες (δυναμικές κινήσεις έλξης), σας συμβουλεύουμε να σταθεροποιήσετε την βάση (ράφ) σας στο έδαφος. **TR** Daha yoğun seanslar için (dinamik çekme hareketleri), donanımı yere sabitlemeni tavsiye ederiz. **RU** Для более интенсивных тренировок (динамичные тяговые упражнения) мы рекомендуем закрепить стойку на полу. **VIE** phuc vu nhung phien tap cuong do cao hon (đóng tâc nhanh lục kéo), chúng tôi khuyễn ban nén cõ dính chắc chắn trên gía xuông sàn. **ID** Untuk sesi latihan yang lebih intensif (gerakan traksi dinamis), kami sarankan agar rak ditancapkan pada lantai. **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。 **ZH** 对于更激烈的场次（牵引用动态运动），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。 **SL** Vjaci niso priloženi. V bližnjem trgovini za gradnjo se pozanimajte, kakšne vijke potrebujete glede na vrsto vaših tal. **EL** Οι βίδες δεν παρέχονται. Συμβουλεύεται ένα κατάστημα ειδών μοστορέματος για τα απαραίτητα υλικά ανάλογα με το είδος πατώματος. **TR** Vidalar ürüne dahil değildir. Zemin tipinizde göre tavaşiyelerde bulunulması için, bir yarım mağazasına başvurun. **RU** Винты не входят в комплект - связитесь со строительным магазином для получения консультации по вашему типу пола. **VN** Sàn phẳng không bao gồm vít, vui lòng liên hệ cửa hàng thiết kế theo yêu cầu để được tư vấn lắp ráp đối với loại sàn nói ban lắp đặt. **ID** Sekrup tidak disediakan. Hubungilah toko perlengkapan yang akan memberi saran sesuai dengan jenis lantai Anda. **ZH** 未提供螺丝，请联系五金店根据您所用的土地类型为您推荐。 **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** 如需螺絲，請根據地被類型洽詢 DIY 商店。 **TH** หากไม่มีสกรูจัดมาในชุดต่อไปนี้คือต้อง自行หาของที่มีสกรูตามที่ต้องการ **KO** 나사는 제공되지 않으며, DIY 매장에 연락 하셔서 바닥 유형에 맞는 조인을 구하시기 바랍니다. **AR** بيع اداة نشده است. برای دریافت توصیه بر اساس نوع زمین خود با فروشگاه تماس بگیرید. **FA** البراغي ليست موردة. اتصل بمفتر مستلزمات DIY للحصول على إرشاد وفقاً ل نوعية 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-zelfzaak 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** Šruby nie znajdują się w zestawie, należy udąć się do sklepu dla majsterkowiczów, aby uzyskać paradę dotyczącą montażu na podłodze danego typu. **HU** A csavarok nem tartozékok. A padló típusához megfelelő csavarokért keressen fel egy barkászúzletet. **RO** Šuruburile 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 Železarstve, aký typ máte použiť na vašu podlahu. **CS** Dodává se bez šroubu, poradte se v prodejně s kuflykym potřebami, co je vhodné pro váš typ podlahy. **SV** Skruvarna medföljer inte, kontakta en gör-det-själv-butik för rådgivning, berorende typen av underlag. **BG** Винтовете не са предоставени. За тази цел се обрнете към желеzарски магазин тип „Направи си сам“ за съвети според Вашия вид настапка. **HR** Vjaci nisu priloženi. Da biste odabrali odgovarajuće vijke, raspitajte se u Željezariji ovisno o podu na koji spravu prirvate. **SL** Vjaki niso priloženi. V bližnjem trgovini za gradnjo se pozanimajte, kakšne vijke potrebujete glede na vrsto vaših tal. **EL** Οι βίδες δεν παρέχονται. Συμβουλεύεται ένα κατάστημα ειδών μοστορέματος για τα απαραίτητα υλικά ανάλογα με το είδος πατώματος. **TR** Vidalar ürüne dahil değildir. Zemin tipinizde göre tavaşiyelerde bulunulması için, bir yarım mağazasına başvurun. **RU** Винты не входят в комплект - связитесь со строительным магазином для получения консультации по вашему типу пола. **VN** Sàn phẳng không bao gồm vít, vui lòng liên hệ cửa hàng thiết kế theo yêu cầu để được tư vấn lắp ráp đối với loại sàn nói ban lắp đặt. **ID** Sekrup tidak disediakan. Hubungilah toko perlengkapan yang akan memberi saran sesuai dengan jenis lantai Anda. **ZH** 未提供螺丝，请联系五金店根据您所用的土地类型为您推荐。 **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** 如需螺絲，請根據地被類型洽詢 DIY 商店。 **TH** หากไม่มีสกรูจัดมาในชุดต่อไปนี้คือต้อง自行หาของที่มีสกรูตามที่ต้องการ **KO** 나사는 제공되지 않으며, DIY 매장에 연락 하셔서 바닥 유형에 맞는 조인을 구하시기 바랍니다. **AR** بيع اداة نشده است. برای دریافت توصیه بر اساس نوع زمین خود با فروشگاه تماس بگیرید. **FA** البراغي ليست موردة. اتصل بمفتر مستلزمات DIY للحصول على إرشاد وفقاً ل نوعية الأرضية.

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



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



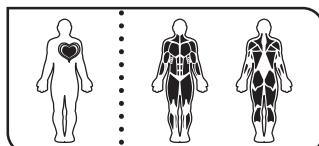
DOMYOS.COM

Vous avez choisi un produit de la marque DOMYOS et nous vous remercions de votre confiance.

Que vous soyez débutant ou sportif de haut niveau, DOMYOS est votre allié pour rester en forme ou développer votre condition physique. Nos équipes s'efforcent toujours de concevoir les meilleurs produits pour votre usage. Si toutefois vous avez des remarques, des suggestions ou des questions, nous sommes à votre écoute sur notre site DOMYOS.COM. Vous y trouverez également des conseils pour votre pratique et une assistance en cas de besoin.

Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS répondra pleinement à vos attentes.

PRESENTATION



Le Rack 500 est un rack permettant le travail musculaire avec une barre et des poids.

AVERTISSEMENT

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLEE. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

À LIRE ATTENTIVEMENT ET À CONSERVER POUR CONSULTATION ULTÉRIEURE.

1. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation.
2. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
3. DOMYOS se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine l'utilisation ou la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
4. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
5. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation.
6. L'équipement doit être placé sur une surface plane et stable.

UTILISATION

Pour votre sécurité, examinez régulièrement votre appareil.

- Si vous êtes débutant, commencez à vous entraîner pendant plusieurs semaines avec les options pour habituer votre corps au travail musculaire.
- Échauffez-vous avant chaque séance par un travail cardio-vasculaire, des séries sans poids ou des exercices au sol d'échauffement et d'étirements. Augmentez les répétitions et les séries progressivement
- Effectuez tous les mouvements avec régularité, sans à-coup.
- Gardez toujours le dos plat. Évitez de creuser ou d'arrondir le dos pendant le mouvement.
- Lorsque que vous effectuez un développé couché il faut que votre regard soit placé sous la barre.
- Les deux chandelles doivent être alignées pendant la pratique. Vous pouvez régler la distance entre les deux chandelles en fonction de votre morphologie.

Pour un débutant, travaillez par séries de 10 à 15 répétitions, en général 4 séries par exercice avec un temps de récupération minimum entre chaque série (ce temps de récupération peut être défini par votre médecin lors de votre visite de contrôle). Alternez les groupes musculaires.

Ne travaillez pas tous les muscles chaque jour mais répartissez votre entraînement sur plusieurs jours.

GARANTIE COMMERCIALE

DOMYOS garantit ce produit, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les autres pièces et la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

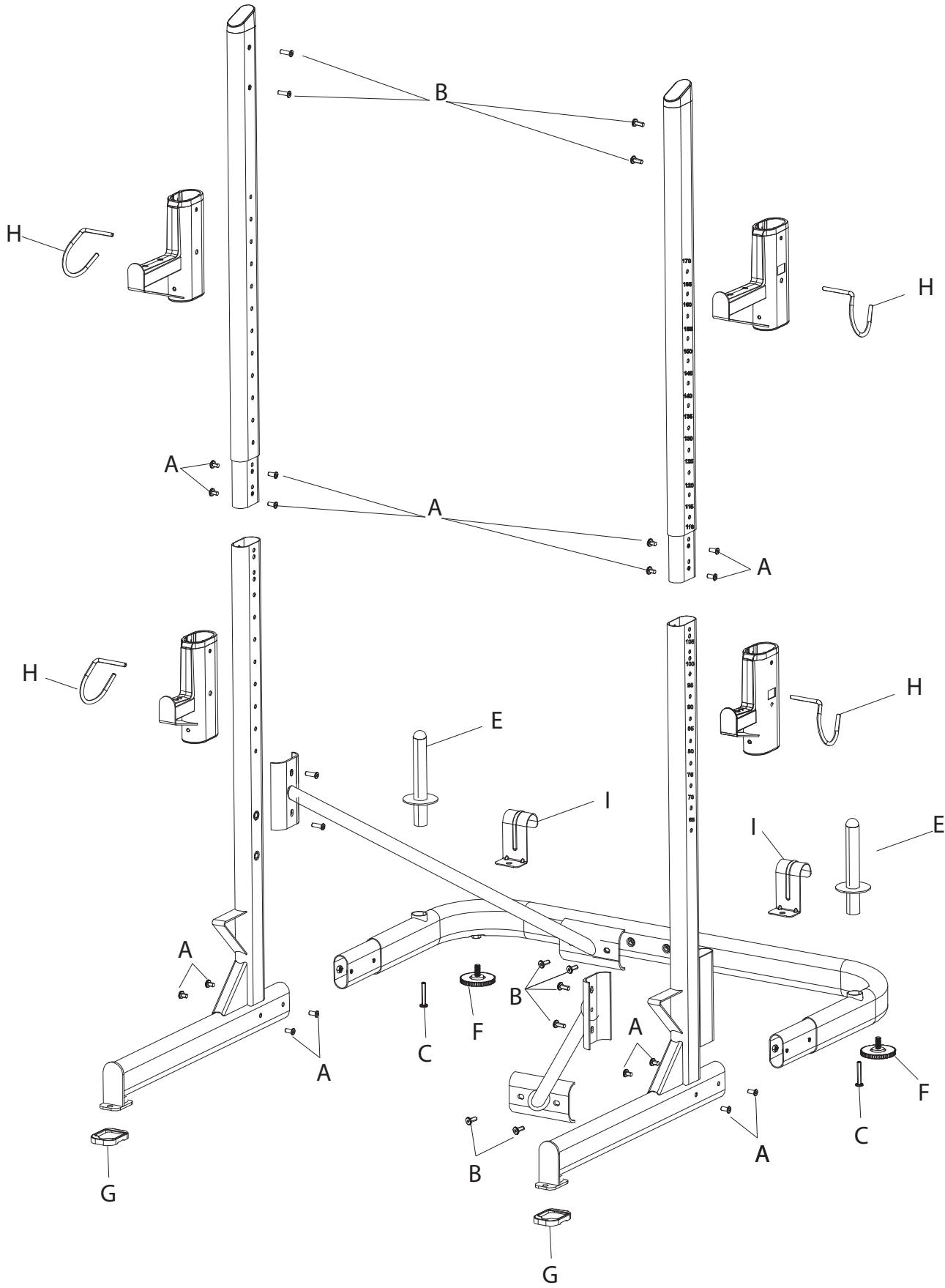
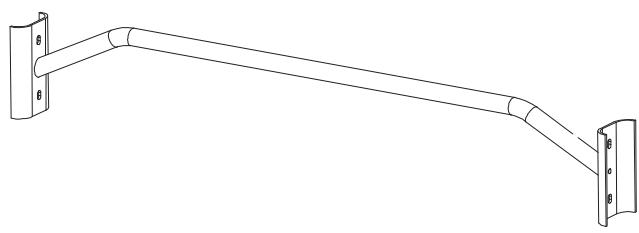
L'obligation de DOMYOS, en vertu de cette garantie, se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommages causés lors du transport
- Utilisation et/ou stockage en extérieur ou dans un environnement humide (sauf trampolines)
- Mauvais montage
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Mauvais entretien
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrées par DOMYOS
- Utilisation hors du cadre privé

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable dans le pays d'achat.

Pour bénéficier de la garantie sur votre produit, consultez le tableau en dernière page de votre notice d'utilisation.



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

Tegye el az eredeti használati utasítást.

Сохраните оригинальную инструкцию

Informații originale care trebuie păstrate

Originál návod uchováť

Originální návod uschovějte

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

يرجى الاحتفاظ بهذه النشر

دستورالعمل های اصلی را نگهداری کنید



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, ノヴァデックジャポン株式会社

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 «Октобру», 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