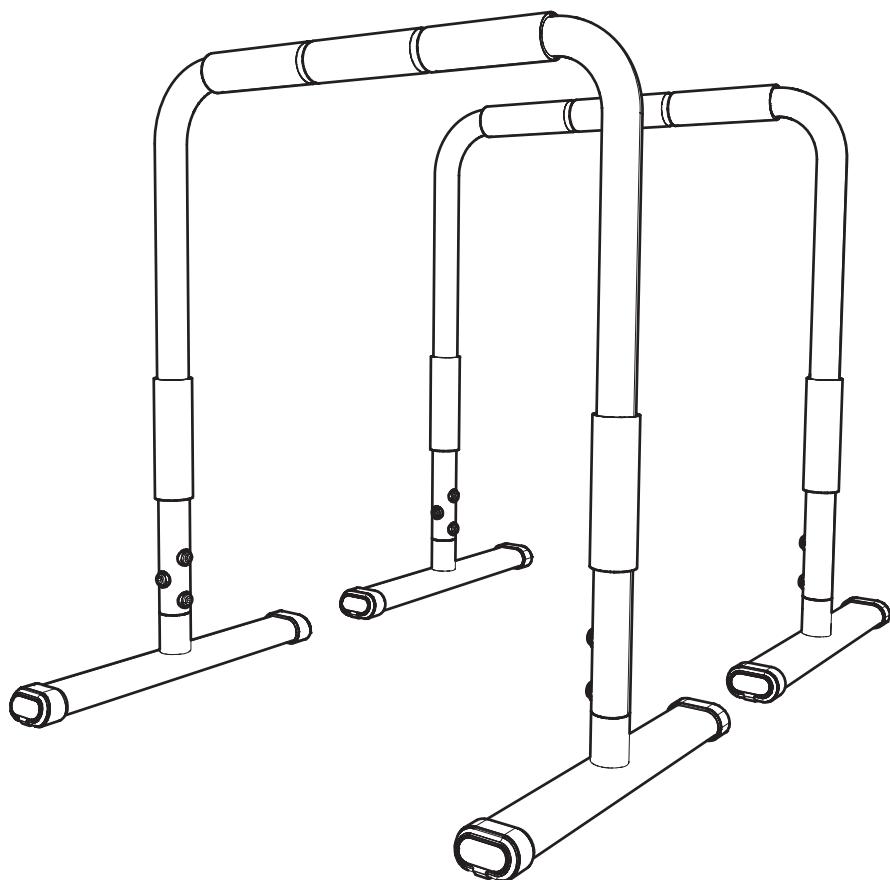


# TRAINING STATION 100



**TRAINING STATION 100**  
**10 kg / 22 lbs**  
**78 x 65 x 47 cm**  
**30.7 x 25.6 x 18.5 in**

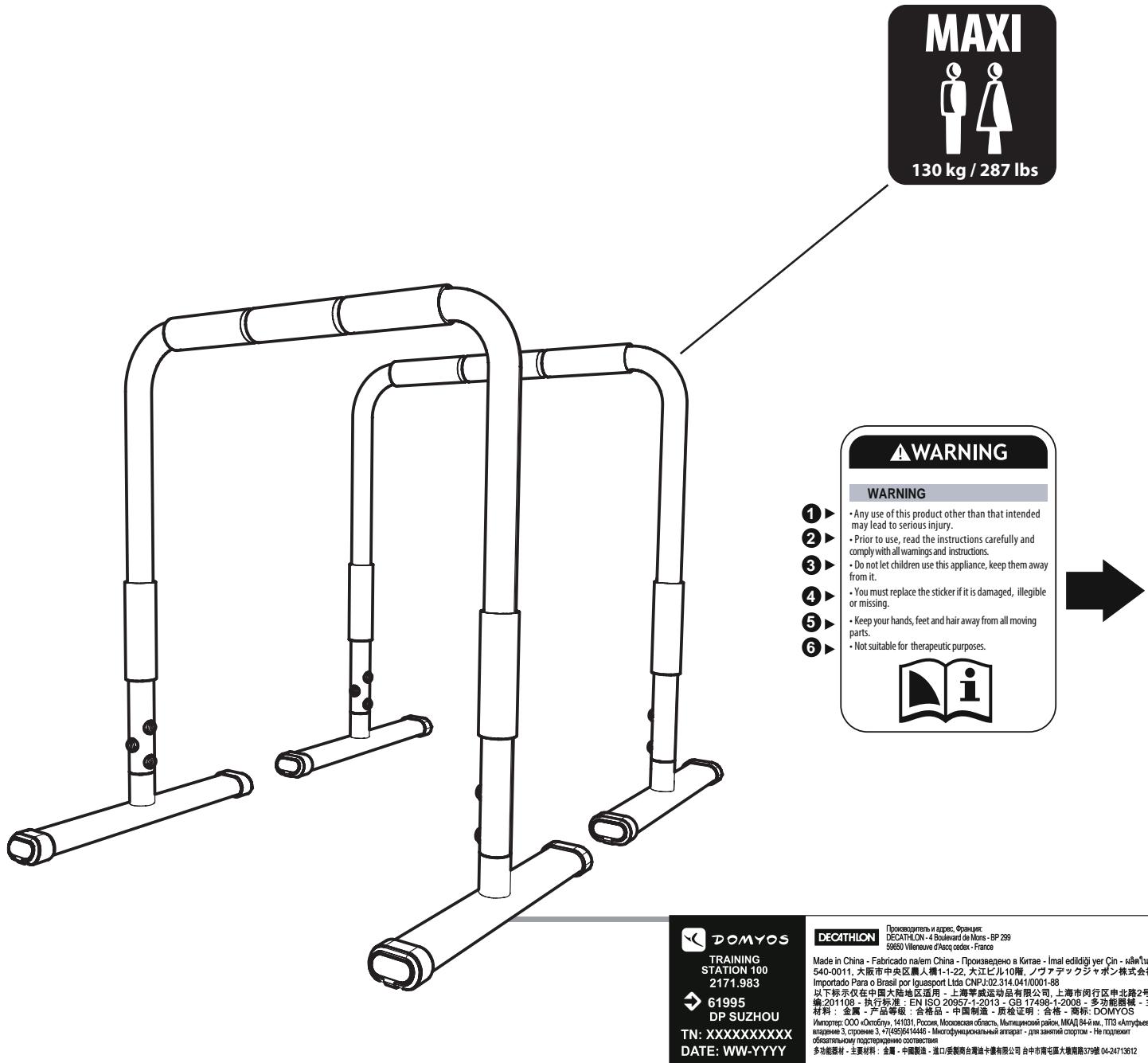
**MAXI**  
**130 kg**  
**287 lbs**



    
**10 min**

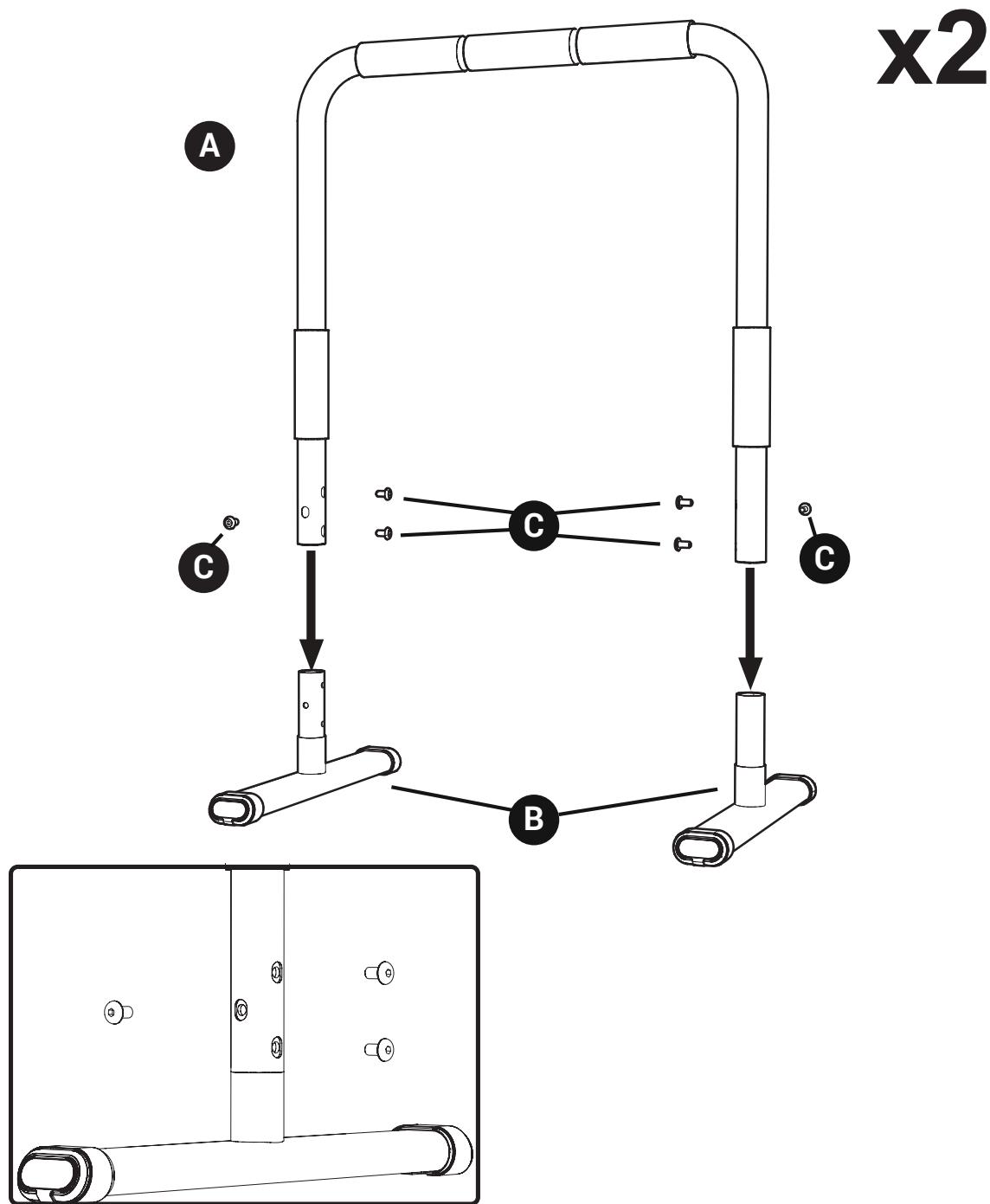
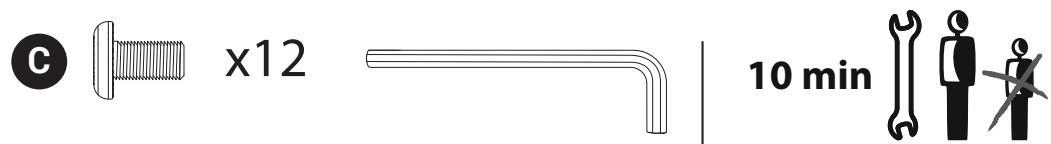


**DOMYOS**

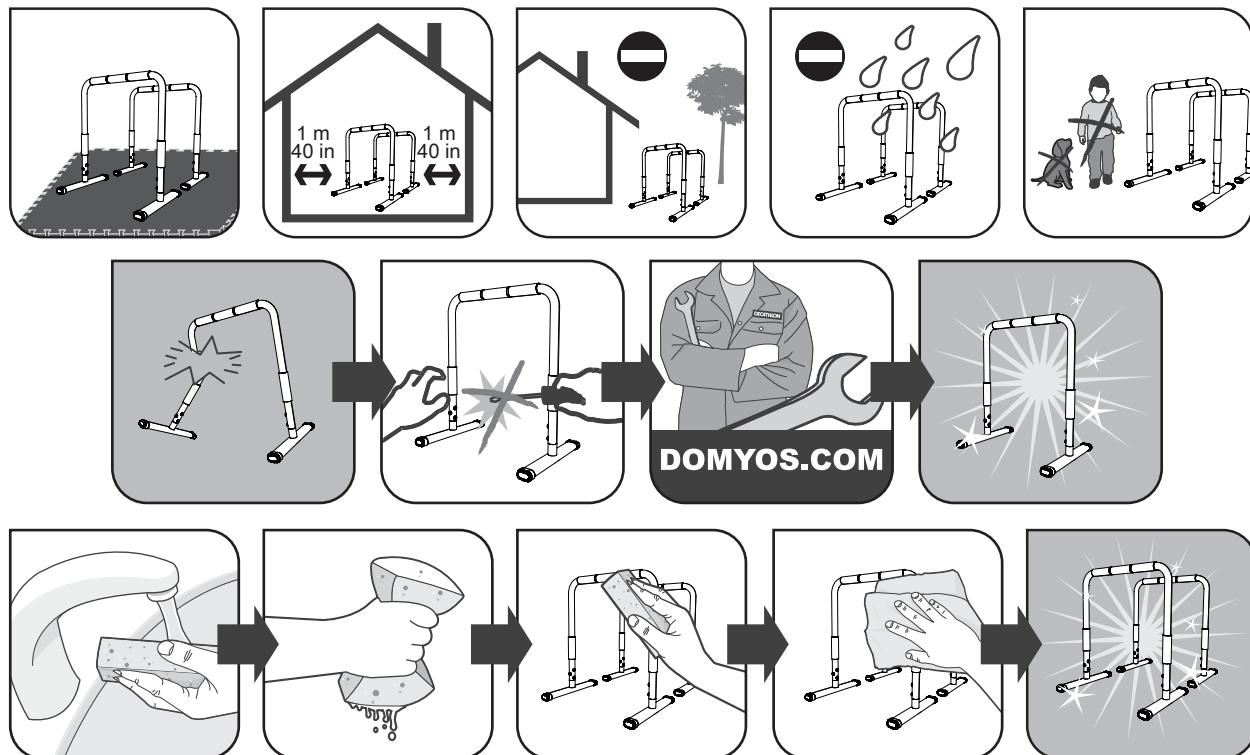


<b>AVERTISSEMENT</b>	<b>FR</b>	<b>ADVERTENCIA</b>	<b>ES</b>	<b>WARNUNG</b>	<b>DE</b>	<b>AVVERTENZA</b>	<b>IT</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.</li> <li>Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi 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> <li>Ne convient pas à des fins thérapeutiques.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>El uso inapropiado de este producto puede provocar heridas graves.</li> <li>Antes de toda utilización, se ruega leer atentamente el manual de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.</li> <li>No permita que los niños utilicen esta máquina y manténgalos alejados de esta última.</li> <li>Si el adhesivo aparece dañado, ilegible o ausente, conviene reemplazarlo.</li> <li>No acerque las manos, los pies ni el pelo a las piezas en movimiento.</li> <li>No adecuado para fines terapéuticos</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeglicher unsachgemäße Gebrauch dieses Produktes kann schwerwiegende Verletzungen nach sich ziehen.</li> <li>Lesen Sie vor jeder Verwendung stets die Gebrauchsanweisung aufmerksam durch und halten Sie sich an alle darin enthaltenen Warnungen und Anleitungen.</li> <li>Kinder dürfen das Trainingsgerät nicht verwenden und sind davon fernzuhalten.</li> <li>Beschädigte, unleserliche oder fehlende Aufkleber sind zu ersetzen.</li> <li>Halten Sie Ihre Hände, Füße und Haare von den beweglichen Teilen des Geräts fern.</li> <li>Nicht für therapeutische Zwecke geeignet</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Qualsiasi uso improprio di questo prodotto rischia di provocare gravi lesioni.</li> <li>Prima di qualsiasi utilizzo, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e rispettare la totalità delle avvertenze e istruzioni che contengono.</li> <li>Non permettere ai bambini di usare questa macchina e tenerli lontani da essa.</li> <li>Se l'adesivo è danneggiato, illeggibile o manca del tutto è necessario sostituirlo.</li> <li>Non avvicinare mani, piedi e capelli a nessuna delle parti in movimento.</li> <li>Non idoneo a terapeutici</li> </ul>	
<b>WAARSCHUWING</b>	<b>NL</b>	<b>AVISO</b>	<b>PT</b>	<b>OSTRZEŻENIA</b>	<b>PL</b>	<b>FIGYELMEZTETÉS</b>	<b>HU</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Elk onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen totgevolg hebben.</li> <li>Lees voor gebruik aandachtig de gebruiksaanwijzing en zorg ervoor dat u alle hierin genoemde waarschuwingen en instructies in acht neemt.</li> <li>Sta kinderen niet toe om gebruik te maken van dit product en zorg dat ze er niet in de buurt kunnen komen.</li> <li>Indien de sticker beschadigd, onleesbaar of verwijderd is, dan is het raadzaam deze te vervangen.</li> <li>Houd handen, voeten en haren uit de buurt van bewegende onderdelen.</li> <li>Niet geschikt voor therapeutische doeleinden</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Qualquier uso inadequado deste produto pode causar ferimentos graves.</li> <li>Antes de qualquer utilização, leia com atenção o manual de instruções e respeite a totalidade dos avisos e instruções incluídos.</li> <li>Não permita que as crianças utilizem esta máquina e mantenha-as afastadas da mesma.</li> <li>Se o autocollante estiver danificado, ilegível ou em falta, é necessário proceder à sua substituição.</li> <li>Não aproxime as mãos, os pés e os cabelos de todas as peças em movimento.</li> <li>Não adequado para fins terapêuticos</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Jakolikiekie nieprawidłowe użytkowanie tego produktu grozi odniesieniem poważnych obrażeń.</li> <li>Pred rozpoznanie użyciwania, nalezy dokładnie odczytać instrukcję obsługi, a następnie scisłe przestrzegać wszystkich zamieszczonych w niej ostrzeżeń i zaleceń.</li> <li>Nie pozwalac dzieciom, aby bawily sie urządzeniem. Dzieci powinny zawsze pozostawać w bezpiecznej odleglosci.</li> <li>Jezeli naklejka jest uszkodzona, nieczytelna lub nieobecna, należy wymienić ją na nową.</li> <li>Trzymać ręce, stopy i włosy w bezpiecznej odległości od ruchomych części urządzenia</li> <li>Nieprzecznaczony dla celów terapeutycznych</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>A termék bármilyen helytelen használata súlyos sérüléseket okozhat.</li> <li>Használálat előtt olvass el figyelmesen a használási útmutatót és tartsa a benne lévő figyelmeztetések és előírásokat.</li> <li>Ne engedje a gyermeknek, hogy ezt a készüléket használják, és tartsa oket távol tőle.</li> <li>Ha a matrica megsérült, olvashatatlan vagy hiányzik, kiell cerérelni.</li> <li>Ne cézze a kezét, lábat és a haját a mozgásban lévő alkatrészekhez.</li> <li>Terápiás célokra nem alkalmas</li> </ul>	
<b>AVERTISMENT</b>	<b>RO</b>	<b>UPOZORNENIE</b>	<b>SK</b>	<b>UPOZORNĚNÍ</b>	<b>CS</b>	<b>VARNING</b>	<b>SV</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Orice utilizare necorespunzătoare a acestui produs poate provoca leziuni grave.</li> <li>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.</li> <li>Nu le permiteți copiilor să utilizeze acest aparat și nici nu-i lăsați să se apropie de acesta.</li> <li>În cazul în care autocolantul este deteriorat, îlizibil sau lipsesc și deșavarșire, aceasta trebuie înlocuit.</li> <li>Nu apropiați mâinile, picioarele sau părul de piesele componente aflate în mișcare.</li> <li>A nu se utilizează în scopuri terapeutice</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>AKékolvek nevhodné použitie môže mať za následok vážne oranenia.</li> <li>Pred použitím si pozorne precítajte návod na použitie a dodržiavajte všetky varovania a pokyny, ktoré obsahujete.</li> <li>Nedovolte detom, aby tento prístroj používali a mali k nomu príslušné.</li> <li>Ako je samolepiaci štítek poškodený, nesichtelný alebo chýba, odporúča sa ho vymeniť.</li> <li>Nedávajte ruky, nohy a vlasy do blízkosti pohyblivých dielov.</li> <li>Nehodné na terapeutické účely</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Nesprávne používaní tohto výrobku muže vést k väčším zraneniam.</li> <li>Pred každým použitím si prečívejte návod k použitiu a dodržujte veškerá upozornení a pokyny v nem obsažené.</li> <li>Nedovolte detom používať tento stroj a uchovávať jej mimo jejich dosah.</li> <li>Je-li samolepka poškozená, nesichtelná alebo pokud chybí, doporučuje se ji vymenit.</li> <li>Nepribližujte ruce, chodidla a vlasy k pohybujúcim sa časťam.</li> <li>Nehodné pro terapeutické účely</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Felaktig användning av produkten kan orsaka allvarliga skador.</li> <li>Önnan produkten tas i bruk bör du läsa bruksanvisningen noga och följa alla varningar och instruktioner som finns där.</li> <li>Låt inte barn använda denna maskin, utan se till att hålla dem borta från den.</li> <li>Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, bör den bytas ut.</li> <li>Håll händer, fötter och hår på avstånd från maskinens rörliga delar.</li> <li>Inte lämplig för behandlingssyften</li> </ul>	
<b>ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ</b>	<b>BG</b>	<b>UPOZORENJE</b>	<b>HR</b>	<b>OPOZORILO</b>	<b>SL</b>	<b>ПРОЕДОПОИХСИ</b>	<b>EL</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>В случае ненадлежащего использования данного изделия существует риск получения серьезных травм.</li> <li>Преди всяка употреба, моля прочетете внимателно ръководството за употреба; спазвайте всички съдържащи се в него предупреждения и инструкции.</li> <li>Не разрешавайте на деца да поглазят уреда; държте децата далеч от уреда.</li> <li>Ако маркирката е повредена, нечестива или липсва, сменете я.</li> <li>Не доближавайте ръцете, краката и косата си до движещите се елементи.</li> <li>Не е подходящо за терапевтични цели</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Svaka zlouporaba ovog proizvoda može uzrokovati ozbiljne ozljede.</li> <li>Prije uporabe pažljivo pročitajte upute za uporabu i sljedite sva upozorenja i instrukcije sadržane u njemu.</li> <li>Nemojte dopustiti djeci da koriste taj stroj i držite ih podalje od njega.</li> <li>Ako je naljepnica oštećena, nečitljiva ili nedostaje, trebalo bi je zamjeniti.</li> <li>Ne približavajte vaše ruke, noge i kosu pokretnim dijelovima.</li> <li>Nije prikladno za terapijske svrhe</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Neustrežna raba tega izdelka lahko povzroči resne poškodbe.</li> <li>Pred uporabo natanko preberite navodila in upoštevajte vsa opozorilna, ki jih navodila vsebujejo.</li> <li>• Odroci ne smejo uporabljati te naprave. Otrok ne pustite v bližino naprave.</li> <li>Če je nalepkinja poškodovana, neberljiva ali manjka, namestito novo nalepko.</li> <li>Rok, nog in las ne približujte premičnim delom naprave.</li> <li>•</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Η κακή χρήση αυτού του προϊόντος μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό.</li> <li>Διαβάστε το εγχειρίδιο χρήσης και ακολουθήστε όλες τις προειδοποιήσεις και οδηγίες λειτουργίας πριν από τη χρήση.</li> <li>Μακριά από παιδιά.</li> <li>Αντικαταστήστε την επικέτα αν είναι φθαρμένη, δυσανάγνωστη ή έχει αφανεθεί.</li> <li>Κρατήστε τα χέρια, τα πόδια και τα μαλλιά σας μακριά από τα κινητά μέρη.</li> <li>Δεν είναι κατάληγο για θεραπευτικούς σκοπούς.</li> </ul>	
<b>UYARI</b>	<b>TR</b>	<b>ВНИМАНИЕ</b>	<b>RU</b>	<b>CHÚ Ý</b>	<b>VI</b>	<b>PERHATIAN</b>	<b>ID</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bu ürünün uygun bir şekilde kullanılmaması ciddi yaralanmalara yol açabilir.</li> <li>Kullanıldan önce, kullanım kilavuzunu dikkatle okuyun ve içeriğinde uyarların ve talimatların tamamını dikkatle alın.</li> <li>Cocukların bu makineyi kullanmasına izin vermeyin ve onları makineden uzak tutun.</li> <li>Kendinden yapışkanlı etiket zarar görmüş, okunsız veya yerinde değil ise, yerine yenisinin konulması gereki.</li> <li>Elleriniz, ayaqlarınızı ve saçlarınızın hareket halindeki hiçbir parçaya yaklaştırmayın.</li> <li>Terapötik amaçla kullanılmamaz</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>В случае ненадлежащего использования данного изделия существует риск получения серьезных травм.</li> <li>Перед каждым использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации. Соблюдайте все содержащиеся в ней предупреждения и указания.</li> <li>Не разрешайте детям использовать этот тренажер и находиться поблизости него.</li> <li>Если наклейка повреждена или отсутствует, или же информация на ней невозможна прочитать, следует заменить налейку.</li> <li>Руки, ноги и волосы не должны находиться вблизи каких-либо движущихся деталей.</li> <li>Не подходит для терапевтических целей</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Làm dụng máy tập này có thể gây ra chấn thương nghiêm trọng.</li> <li>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.</li> <li>Không cho trẻ em sử dụng máy tập này và không cho chúng lại gần máy tập.</li> <li>Nếu các nhãn dán bị hỏng, không đọc được hoặc bị mất, nên thay thế nhãn mới khác.</li> <li>Không để tay, chân hay tóc gần các bộ phận của máy khi đang hoạt động.</li> <li>Không dùng cho các mục đích trị liệu</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Penggunaan produk ini secara tidak sesuai dapat mengakibatkan cedera parah.</li> <li>Sebelum penggunaan, bacalah petunjuk dan ikutilah semua peringatan serta instruksi pengoperasian yang tercantum.</li> <li>Jauhkan dari jangkauan anak-anak.</li> <li>Gantilah label apabila rusak, tidak dapat dibaca ataupun lepas hilang.</li> <li>Jangan dekatkan tangan, kaki, dan rambut dari bagian-bagian peralatan yang bergerak.</li> <li>Tidak cocok untuk tujuan terapeutik.</li> </ul>	
<b>注意事项</b>	<b>ZH</b>	<b>警告</b>	<b>JA</b>	<b>注意事项</b>	<b>ZT</b>	<b>คำเตือน</b>	<b>TH</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>本产品的不适当使用可能会造成严重受伤。</li> <li>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。</li> <li>请勿让儿童使用本产品，并将其放置于远离儿童的地方。</li> <li>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。</li> <li>请勿将手部或头发靠近正在转动的部件。</li> <li>不适用于治疗目的</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>作動中のバーツには手や足、髪を近づけないでください。</li> <li>治療目的にはお使いいただけません</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>本产品的不适当使用可能會造成嚴重受傷。</li> <li>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。</li> <li>不可讓兒童接觸或使用該器材。</li> <li>如器材上的貼紙破損、模糊或缺失，須進行更換。</li> <li>請勿將手腳或頭發靠近正在轉動的部件。</li> <li>不適用於治療之目的</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>การใช้งานผลิตภัณฑ์นี้ด้วยวิธีใดๆ ก็ได้ที่ไม่ถูกแนะนำไว้ในเนื้อหาข้อมูลฯ ให้ก็ได้ก็เสี่ยงที่จะได้รับความเจ็บปวดรุนแรง</li> <li>โปรดอ่านคู่มือที่แนบมาอย่าง仔細และปฏิบัติตามที่ระบุไว้ในคู่มือทันที</li> <li>ห้ามเด็กเล่น</li> <li>หากส่วนติดต่อของเครื่องชำรุดเสียหาย หรือหลุดลอก ให้เปลี่ยนใหม่ทันที</li> <li>ห้ามสัมผัสด้วยมือเด็กเล่น</li> <li>ห้ามนำเข้าสู่ห้องน้ำ</li> <li>ไม่ควรยกหัวใจเด็กเล่น</li> <li>ไม่ควรพยายามรักษาเด็กเล่นให้ติดต่อสัมผัสด้วยหัวใจเด็กเล่น</li> </ul>	
<b>경고</b>	<b>KO</b>	<b>تبغية</b>	<b>AR</b>	<b>سواء استفاده از این محصول ممکن است آسیب جدی به همراه داشته باشد.</b>		<b>هشدار</b>	<b>AR</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>이제품을 잘못 사용할 경우 심각한 부상을 입을 수 있습니다.</li> <li>제품을 사용하기 전에 사용 설명서를 읽고 모든 경고 지침과 사용 지침을 준수하십시오.</li> <li>어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관하십시오. 라벨이 손상되거나 판독이 불가능하거나 제거되었을 경우 라벨을 교체하십시오.</li> <li>손이나 발, 머리카락이 움직이는 부품에 끼지 않도록 주의하십시오.</li> <li>치료 목적에 적합하지 않습니다.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>يمكن لسوء استخدام هذا المنتج أن يتسبّب في إصابات خطيرة.</li> <li>قبل أي استخدام، يرجى قراءة المنشورة وrespetar todas las instrucciones.</li> <li>وأباع جميع التحذيرات والارشادات الواردة فيه.</li> <li>لا تسمح للأطفال بالاستخدام هذا الجهاز، وتجنب اقتربهم من هذا الأخي.</li> <li>في حالة تلف الملصق، أو فقدانه أو أصبع من الصعب القراءة، يُنصح بـ استبداله في هذه الحالة.</li> <li>لا تقرب يديك وقدميك وشعرك من جميع الأجزاء المتجرفة. غير مناسب للأغراض العلاجية.</li> </ul>		<p>سواء استفاده 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، تا خوبانی با افادان برجسب، آن را تعویض کنید.</p> <p>دستان، پاها و موهای خود را دور از قطعات متجرف رک نگه دارید.</p> <p>مناسب برای اقداف درمانی است.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>โปรดอ่านคู่มือที่แนบมาอย่าง仔細และปฏิบัติตามที่ระบุไว้ในคู่มือทันที</li> <li>ห้ามเด็กเล่น</li> <li>ห้ามนำเข้าสู่ห้องน้ำ</li> <li>ไม่ควรยกหัวใจเด็กเล่น</li> <li>ไม่ควรพยายามรักษาเด็กเล่นให้ติดต่อสัมผัสด้วยหัวใจเด็กเล่น</li> </ul>	

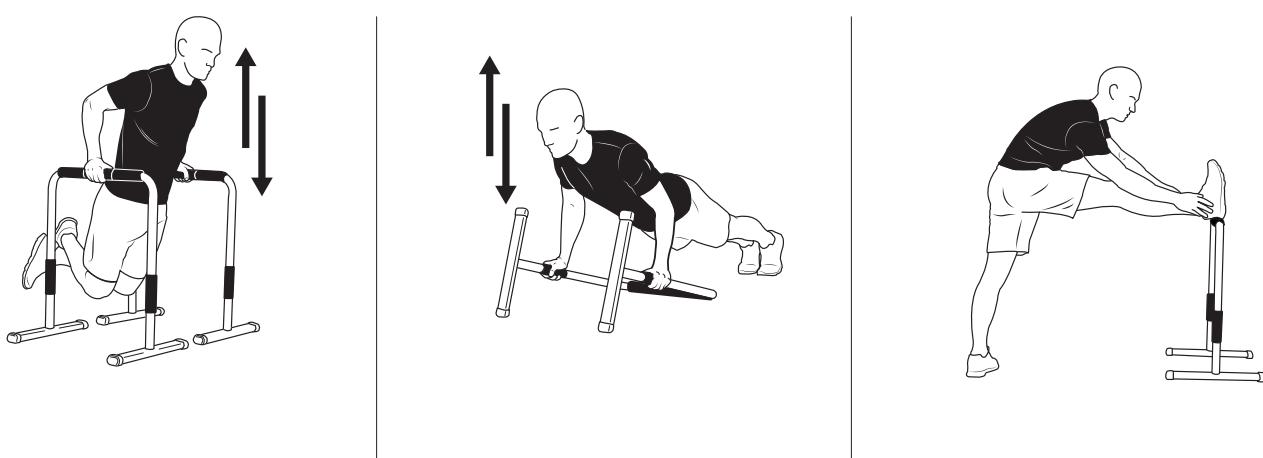
**ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO •  
AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE •  
MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA •  
Montaža • ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ • Lăp ráp • PERAKITAN • 安裝 • 組み立て • 安装  
• گارپرکون • 펼치기 • موتاز**



**SECURITY • SÉCURITÉ SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID  
 SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • SIGURANȚĂ • BEZPEČNOST  
 BEZPEČNOST • SÄKERHET • БЕЛОСАНОСТЬ • SIGURNOST • VARNOST • ΑΣΦΑΛΕΙΑ  
 EMNİYET • БЕЗОПАСНОСТЬ • AN TOÀN • KESELAMATAN • 安全 • 安全 • 安全 • គ្រាម  
 សុវត្ថភាព • 안전 •**



**EXERCICES • EXERCICES • EJERCICIOS • ÜBUNGEN • ESERCIZI •  
 OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZENIA • EDZÉS • EXERCÍCIÍ • EXERCÍCIÍ  
 • 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**

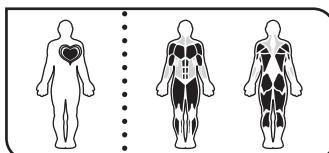


*U heeft gekozen voor een product van het merk DOMYOS. Graag willen wij u voor dat vertrouwen danken.*

*Of u nu een beginner bent, of sport op een hoog niveau, DOMYOS helpt u om in vorm te blijven en uw lichamelijke conditie te verbeteren. Onze teams doen steeds hun uiterste best om voor u de beste producten te ontwikkelen. Mocht u desondanks toch opmerkingen, suggesties of vragen hebben, dan vernemen we dat graag van u via onze site DOMYOS.COM. U vindt hier ook adviezen voor het sporten, en indien nodig bieden we u ondersteuning.*

*Wij wensen u een goede training, en we hopen dat dit product van DOMYOS aan al uw verwachtingen voldoet.*

## OVERZICHT



Training Station 100 is een trainingstation dat de buikwandspieren versterkt en dat de spieren ontwikkelt met het lichaamsgewicht.

NL

## WAARSCHUWING

U dient op een GECONTROLEERDE wijze aan uw conditie te werken. Raadpleeg uw arts voor u met een oefenprogramma begint. Dat is vooral belangrijk wanneer u ouder dan 35 jaar bent, vroeger gezondheidsproblemen heeft gehad, of indien u al jaren niet aan sport heeft gedaan.  
Lees alle instructies voor gebruik.

## ALGEMENE AANBEVELINGEN

1. Het is de taak van de eigenaar zich ervan te overtuigen dat alle gebruikers van het product goed op de hoogte zijn van alle gebruiksaanwijzingen.
2. DOMYOS kan niet aansprakelijk worden gesteld voor klachten wegens verwondingen of wegens schade toegebracht aan personen of voorwerpen wanneer een koper of ander persoon het product gebruikt of verkeerd gebruikt heeft.
3. Gebruik het product niet voor commerciële doeleinden, verhuur of institutionele doeleinden.
4. De gebruiker dient voor elk gebruik van het apparaat alle onderdelen ervan te controleren en ze indien nodig vast draaien.
5. Elke vorm van montage en demontage van het product dient met zorg te worden uitgevoerd.
6. Draag sportschoenen om uw voeten te beschermen tijdens het trainen.  
Draag GEEN wijde of loshangende kleding: deze zou vast kunnen komen te zitten in het toestel. Draag geen sieraden. Bind uw haar vast, zodat het u niet hindert als u traint.
7. Het toestel moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst.
8. Indien u zich duizelig voelt, misselijk bent, pijn hebt in de borststreek of een ander abnormaal symptoom vertoont, stop dan onmiddellijk met uw training en raadpleeg uw arts alvorens verder te gaan met uw training.

## GEBRUIK

### Voor uw veiligheid het apparaat regelmatig controleren.

- Als u een beginner bent, begint u met enkele weken trainen met opties, zodat uw lichaam kan wennen aan het spierwerk.
- Begin elke sessie met cardiovasculair oefeningen, series zonder gewichten of een serie warming up- en rekoeferingen op de vloer. Voer de herhalingen en de series geleidelijk op
- Maak regelmatige vloeiende bewegingen.
- De rug altijd vlak houden. Zorg dat u geen holle of ronde rug hebt tijdens de bewegingen.

Beginners doen series van 10 tot 15 herhalingen, meestal 4 series per oefening, met een minimum rusttijd tussen elke serie (de rusttijd kan worden bepaald door uw arts wanneer u op controle gaat). Train de spiergroepen afwisselend.

Train niet alle spieren elke dag, maar verdeel uw training over enkele dagen.

## GARANTIEBEWIJS

DOMYOS geeft bij normale gebruiksomstandigheden 5 jaar garantie op het frame en 2 jaar op de andere onderdelen en de onderdelen die onderrhoudbehoeven, geteld vanaf de datum van aankoop, waarbij de kassabon als aankoopbewijs dient.

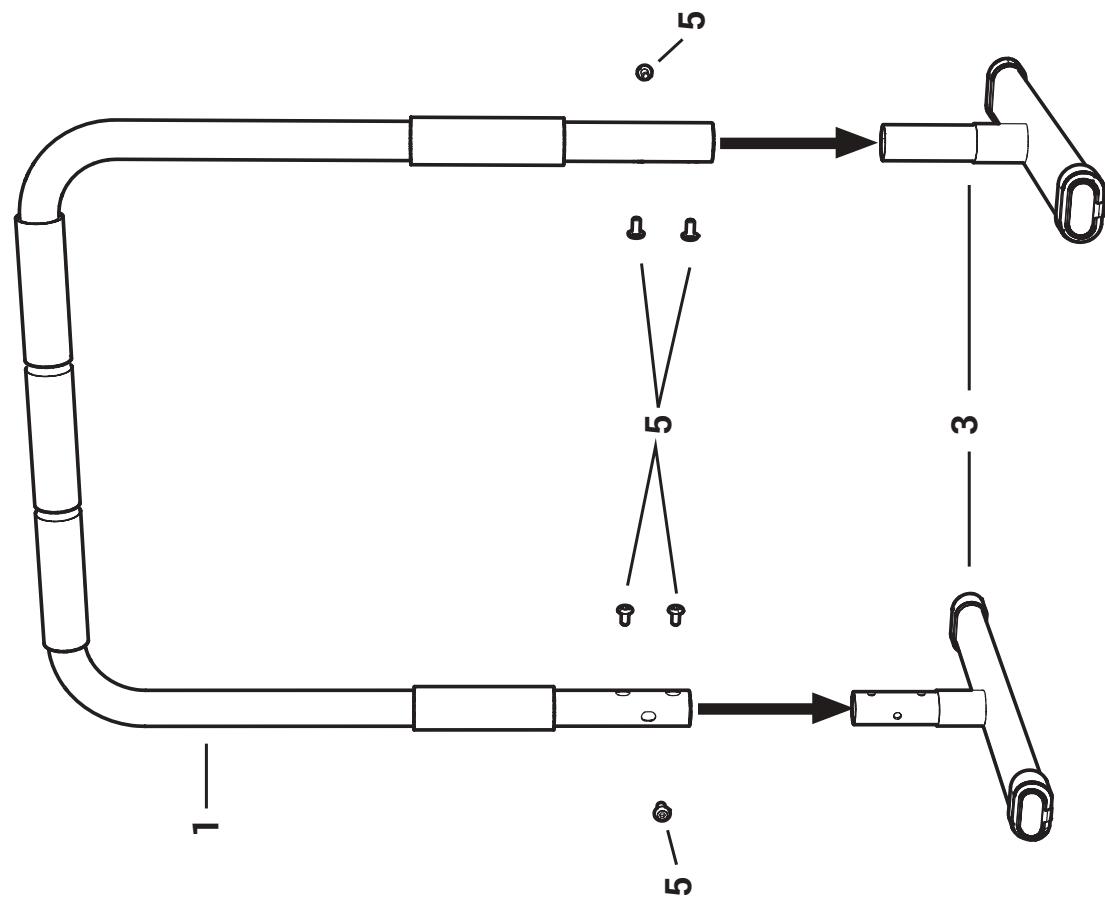
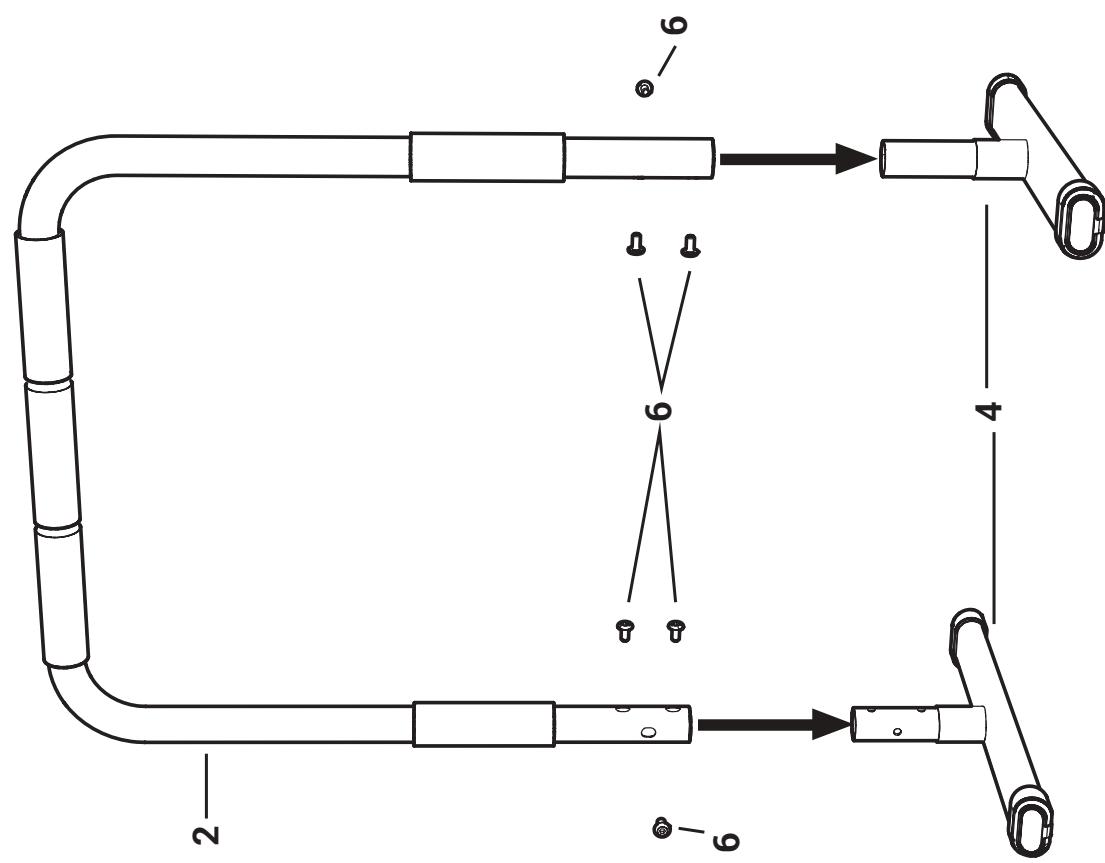
De verplichting van DOMYOS uit hoofde van deze garantie beperkt zich tot de vervanging of de reparatie van het product, naar goeddunken van DOMYOS.

Deze garantie geldt niet in geval van:

- Schade die wordt veroorzaakt tijdens het vervoer
- Gebruik en/of opslag buiten, of in een vochtige omgeving (met uitzondering van trampolines)
- Slechte montage
- Onjuist gebruik of abnormaal gebruik
- Slecht onderhoud
- Reparaties die zijn uitgevoerd door technici die niet officieel erkend zijn door DOMYOS
- Gebruik anders dan privégebruik

Deze aankoopgarantie sluit de wettelijke geldende garantie die van toepassing is in het land van aankoop niet uit.

Om gebruik te maken van de garantie op dit product, raadpleegt u de tabel op de laatste pagina van de gebruiksaanwijzing.





# TRAINING STATION 100

Original instructions to be kept

Notice originale à conserver

Conserve estas instrucciones originales

Originalanleitung für Ihre Unterlagen

Istruzioni originali da conservare

De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden

Manual original a guardar

Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość

Tegye el az eredeti használati utasítást.

Сохраните оригинальную инструкцию

Informații originale care trebuie păstrate

Originál návod uchovať

Originální návod 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 - GB 17498-1-2008 - GB 17498-4:2008 - 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 «Октоблу», 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, Bangkok, Samutprakarn, 10540

Pack Ref : 2157502



DOMYOS.COM