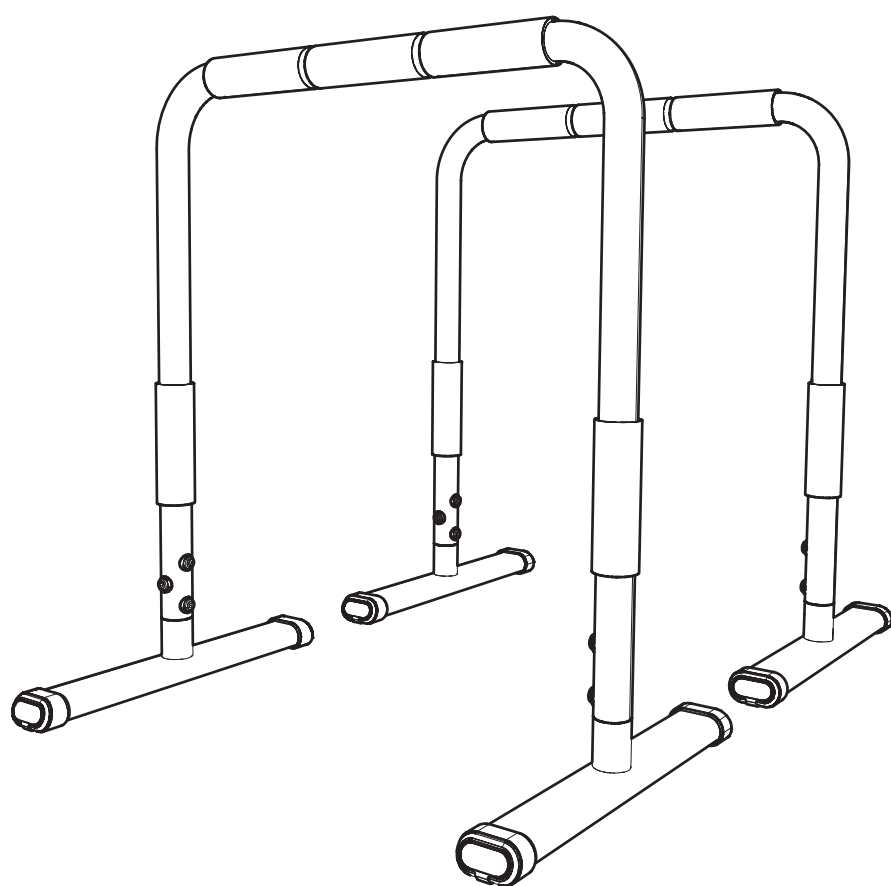


# TRAINING STATION 100



**TRAINING STATION 100**

**10 kg / 22 lbs**

**78 x 65 x 47 cm**

**30.7 x 25.6 x 18.5 in**

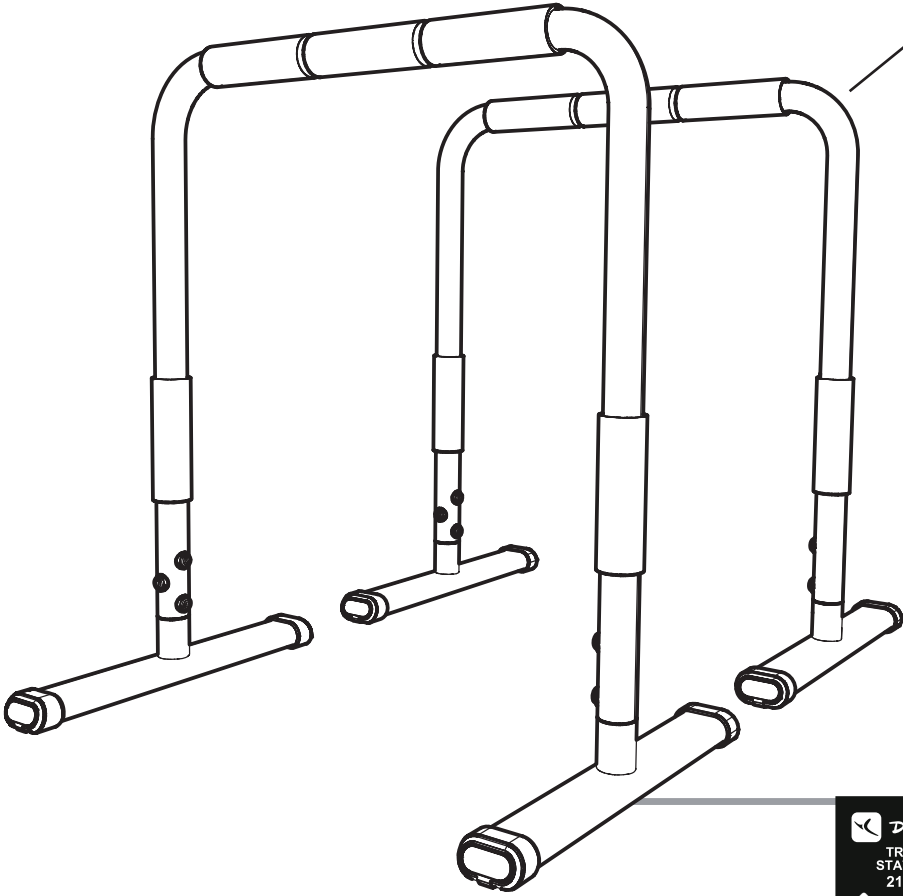
**MAXI**  
**130 kg**  
**287 lbs**



**10 min**



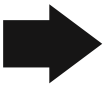
**DOMYOS**



**WARNING**

**WARNING**

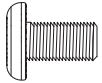
- 1 ▶ Any use of this product other than that intended may lead to serious injury.
- 2 ▶ Prior to use, read the instructions carefully and comply with all warnings and instructions.
- 3 ▶ Do not let children use this appliance, keep them away from it.
- 4 ▶ You must replace the sticker if it is damaged,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



<p>TRAINING STATION 100 2171.983</p> <p>61995 DP SUZHOU</p> <p>TN: XXXXXXXXXX DATE: WW-YYYY</p>	<p><b>DECATHLON</b> Провайдера и адрес, Франца: DECATHLON - 4 Boulevard de Mons - BP 299 59650 Villeneuve d'Ascq cedex - France</p> <p>Made in China - Fabricado na/em China - Произведено в Китае - Imal edididji yer Çin - 中国大陆 540-0011, 大阪市中央区農人橋1-1-22, 大江ビル10階, ノヴァテックジャゴン株式会社 Importado Para o Brasil por Iguasport Ltda CNPJ:02.314.041/0001-88</p> <p>以下标示仅在中国大陆地区适用 - 上海华威运动用品有限公司, 上海市闵行区申北路2号, 邮编:201109 - 执行标准: EN ISO 20957-1:2013 - GB 17499-1-2008 - 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</p> <p>Импортер: ООО «Октобръ», 141031, Россия, Московская область, Митинский район, МКАД 84-й км, ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3, +7(495)6414446 - Многофункциональный аппарат - для занятий спортом - Не подлежит обязательному подпорядоченно соответствие</p> <p>多功能器材 - 主要材料: 金属 - 中国製造 - 進口/品質符合標準有限公司 台中市南屯區大墩南路375號 04-24713612</p>
---	---

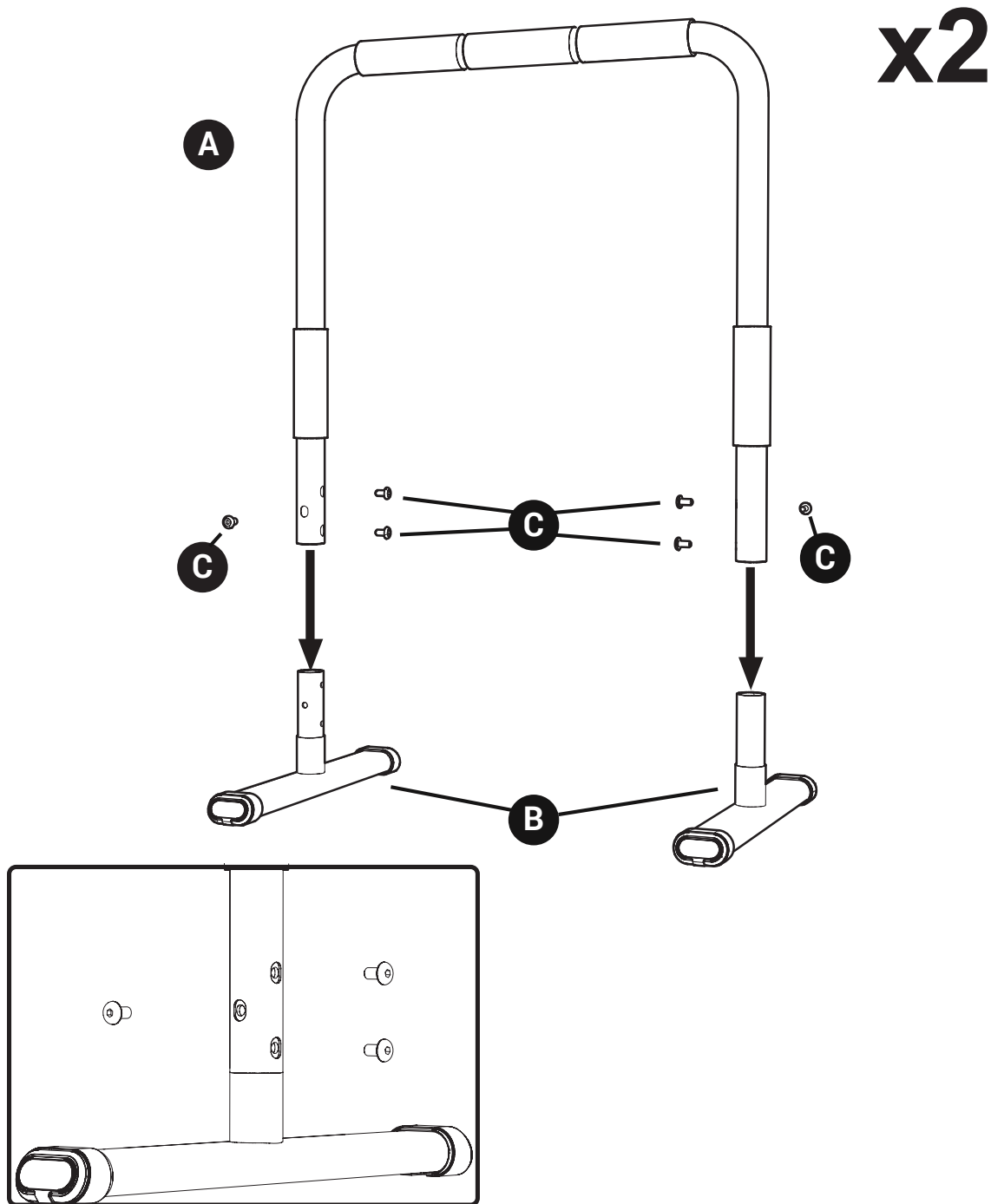


ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO •  
AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE •  
MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA •  
Montaža • ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ • Láp ráp • PERAKITAN • 安装 • 組み立て • 安装  
• การประกอบ • 펼치기 • مونتاز • الفرد

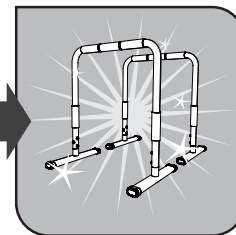
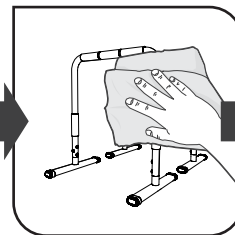
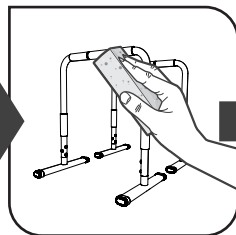
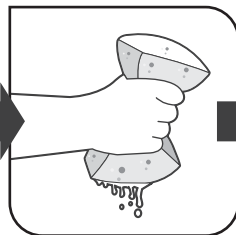
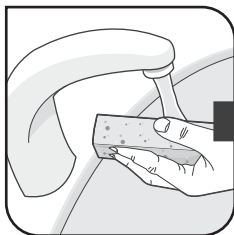
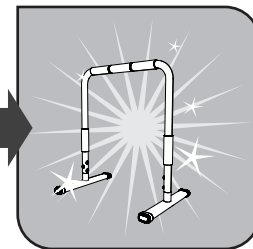
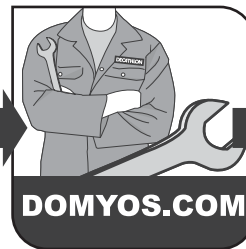
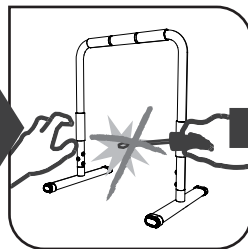
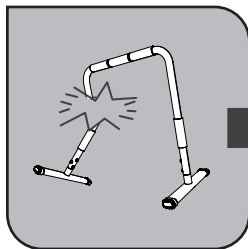
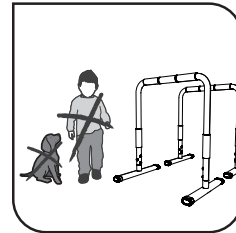
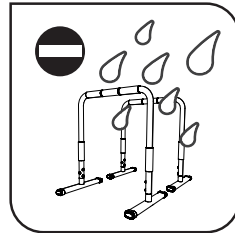
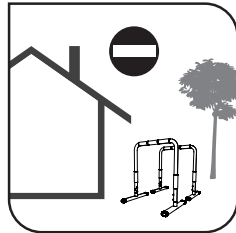
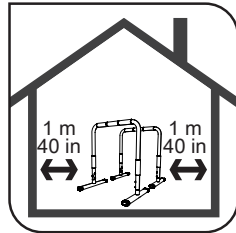
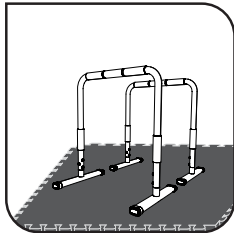
**C**  x12



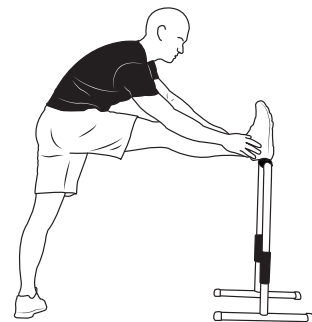
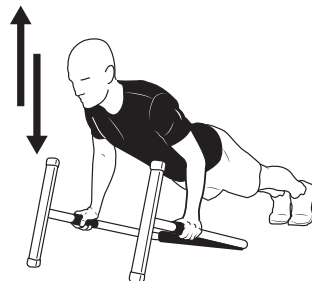
10 min



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 •



EXERCICES • EXERCICES • EJERCICIOS • ÜBUNGEN • ESERCIZI •  
 OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZENIA • EDZÉS • EXERCİȚII • EXERCİȚII  
 • 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 • تمرينات

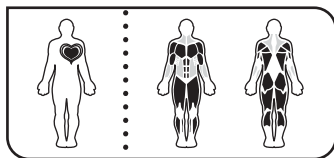


U heeft gekozen voor een product van het merk DOMYOS. Graag willen wij u voor dat vertrouwen danken.

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.

## 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 rekoefeningen 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 onderhoud behoeven, geteld vanaf de datum van aankoop, waarbij de kassabon als aankoopbewijs dient.

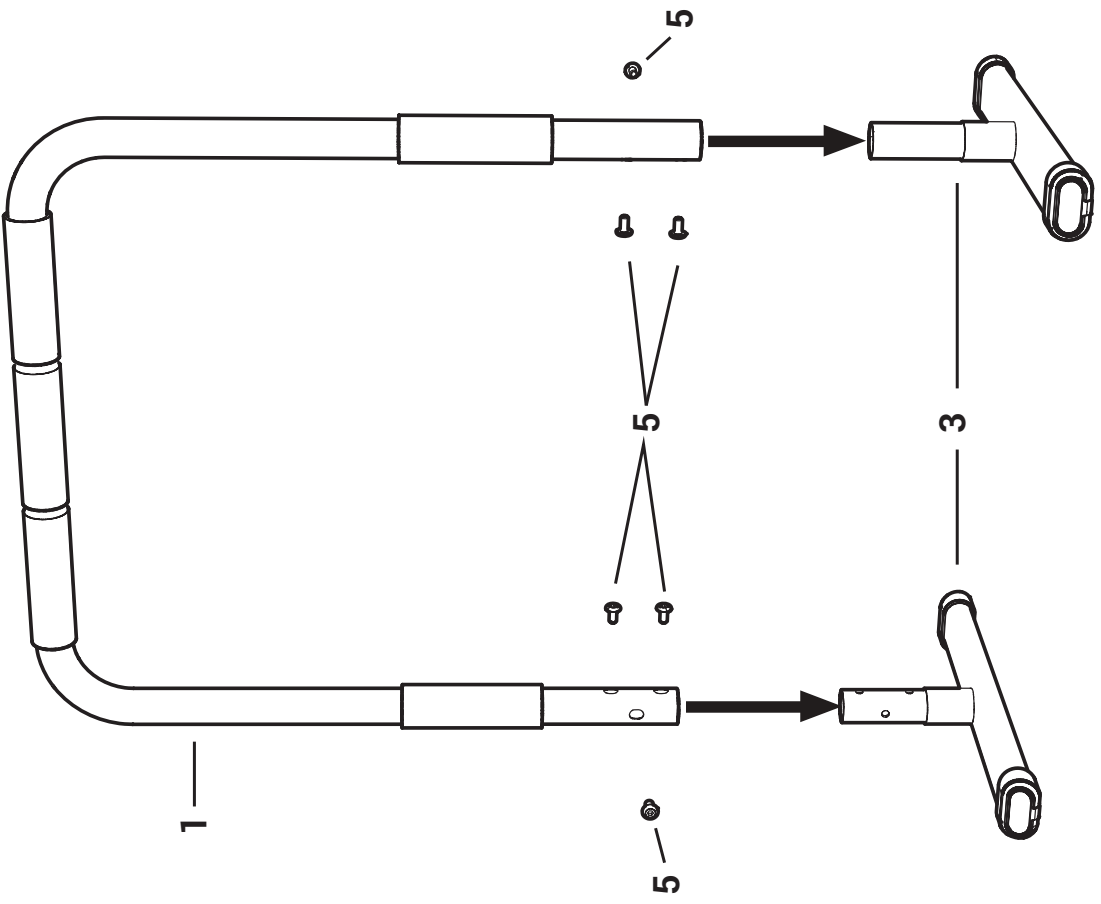
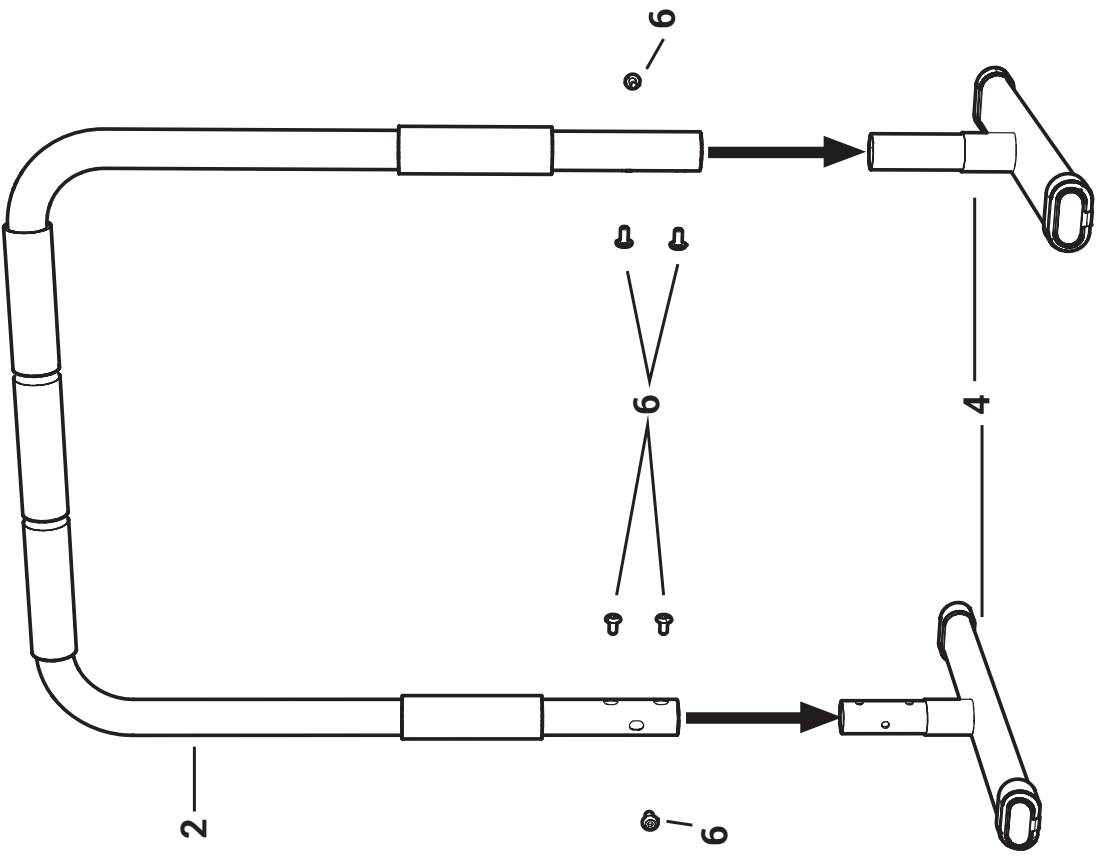
De verplichting van DOMYOS uit hoofde van deze garantie beperkt zich tot de vervanging of de reparatie van het product, naar goeddunken van DOMYOS.

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**

**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**

**請保留說明書**

**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 النشرة**

**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 - 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 «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 : 2157502

 **DOMYOS.COM**