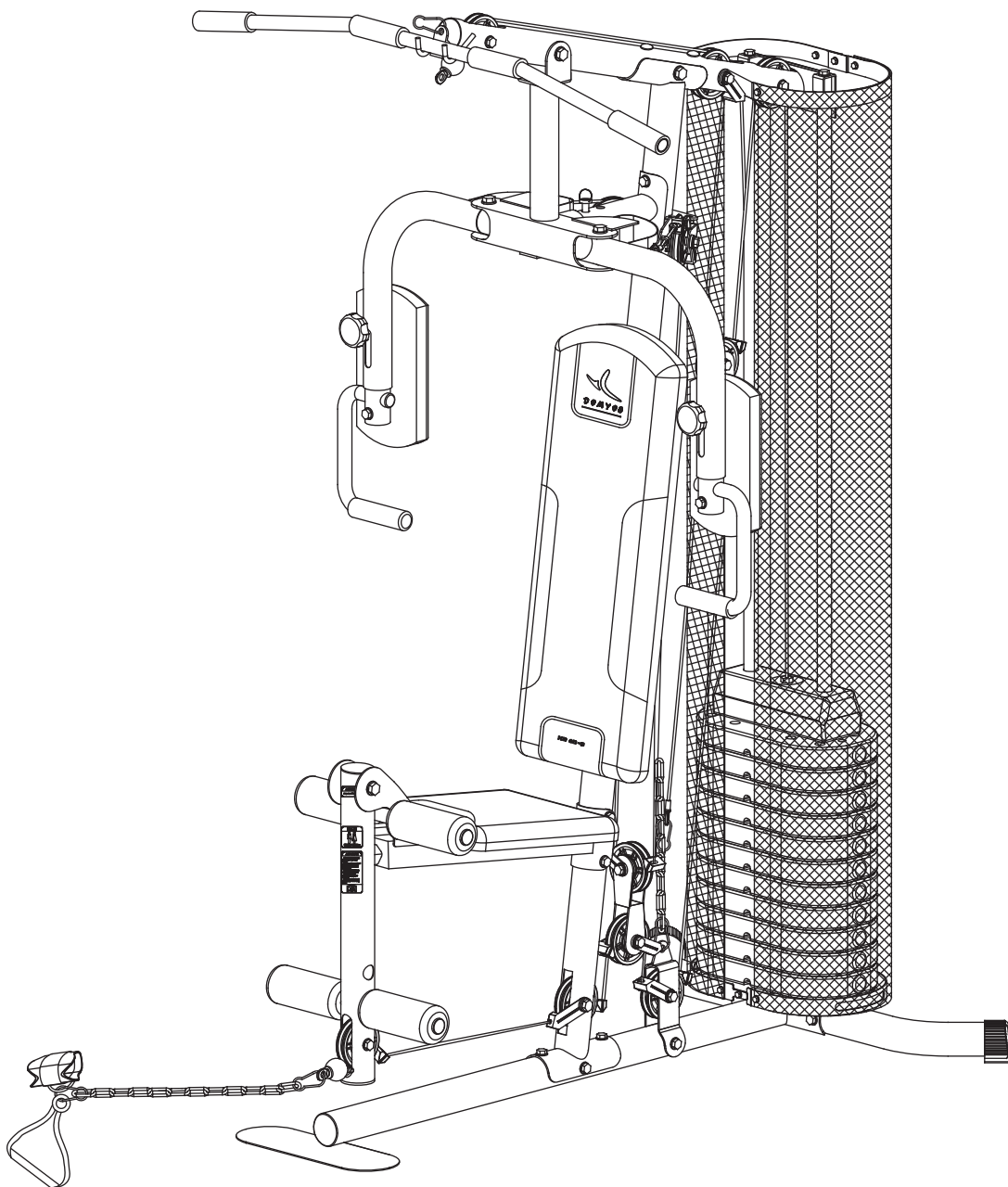


HG 60-3

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

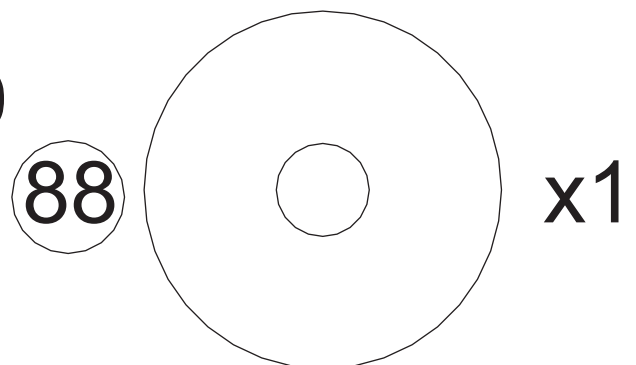
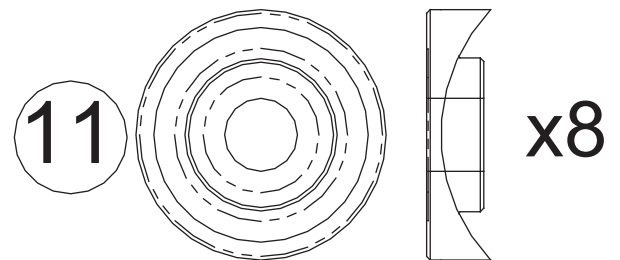
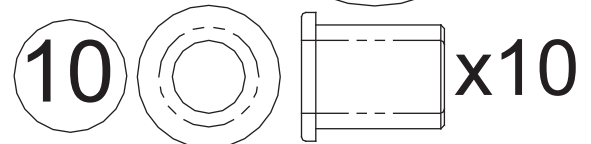
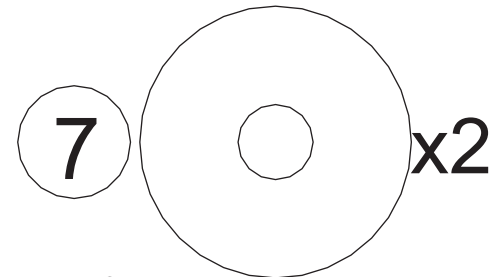
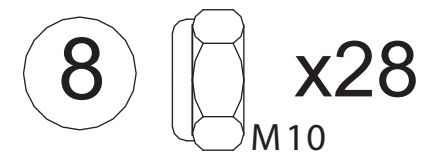
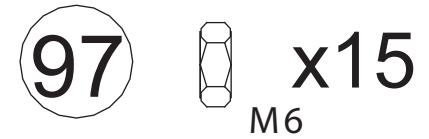
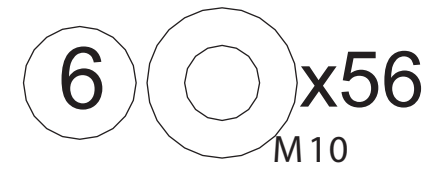
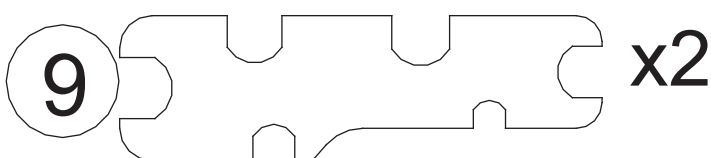
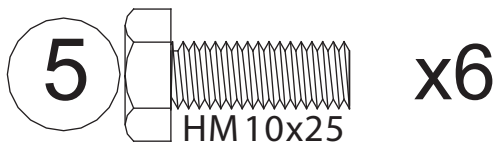
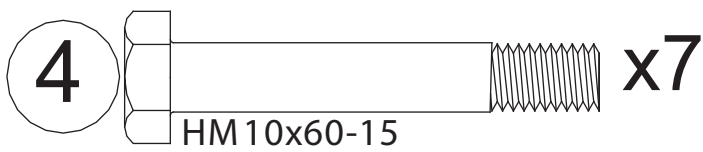
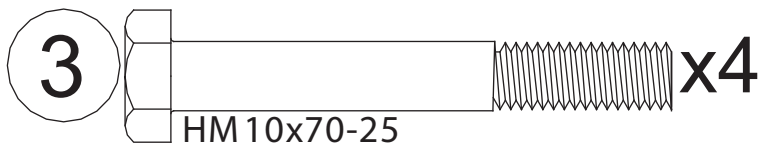
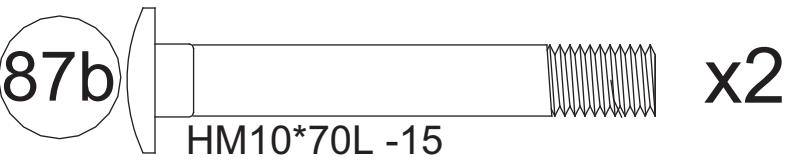
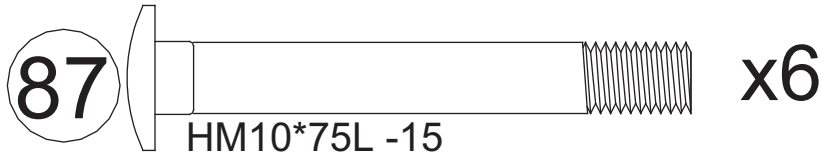
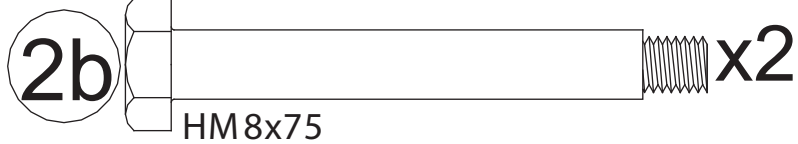
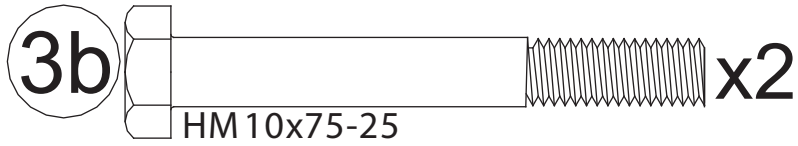
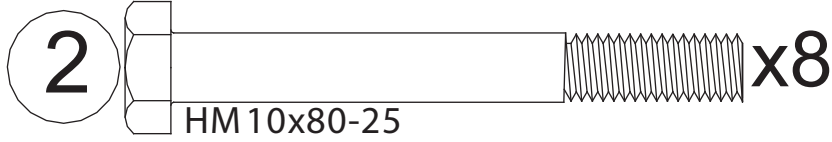
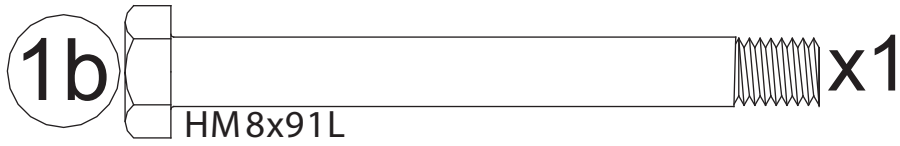
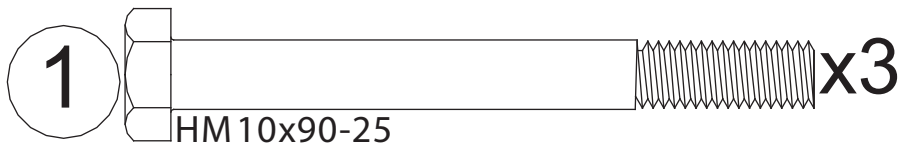
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
ISTRUCIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD K POUŽITÍ

BRUKSANVISNING
УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
دليل الاستخدام
使用说明
使用說明書

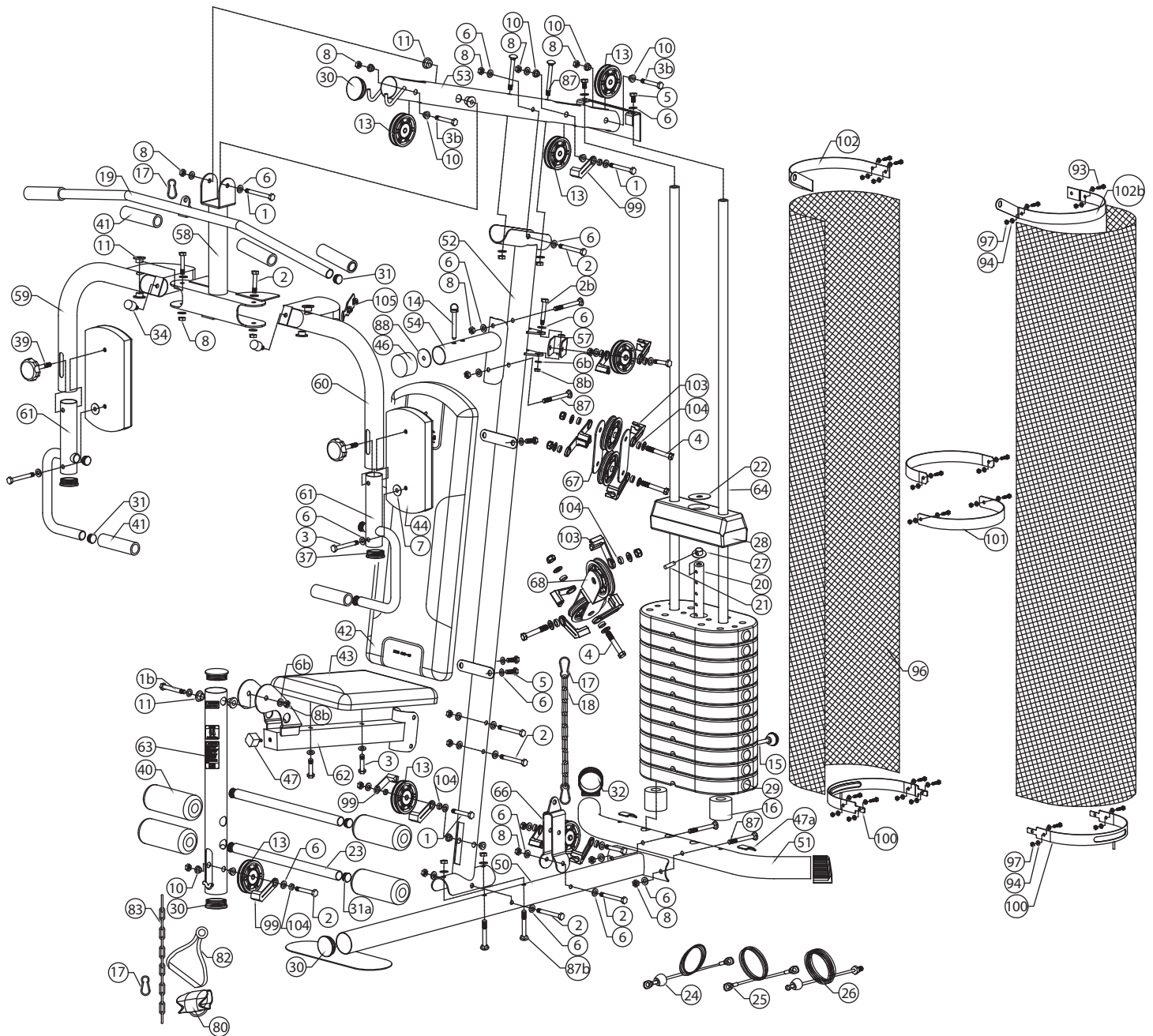


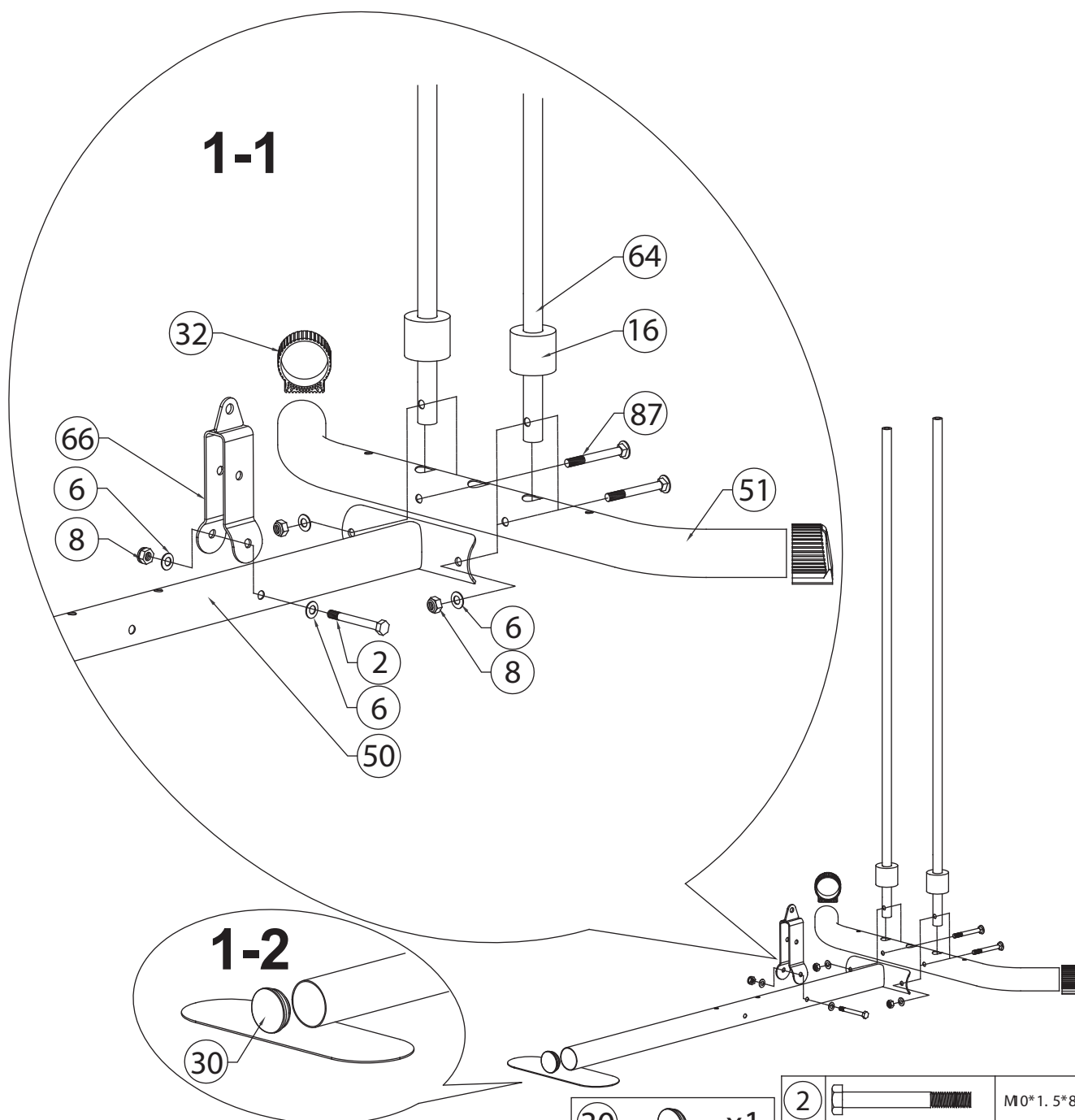
DOMYOS

FRANÇAIS	21-22
ENGLISH	23-24
ESPAÑOL	25-26
DEUTSCH	27-28
ITALIANO	29-30
NEDERLANDS	31-32
PORTUGUÊS	33-34
WJĘZYKU POLSKIM	35-36
MAGYAR	37-38
Русский язык	39-40
ROMÂNĂ	41-42
ČESKY	43-44
SVENSKA	45-46
Български	47-48
TÜRKÇE	49-50
العربية	51-52
中文	53-54
中文	55-56



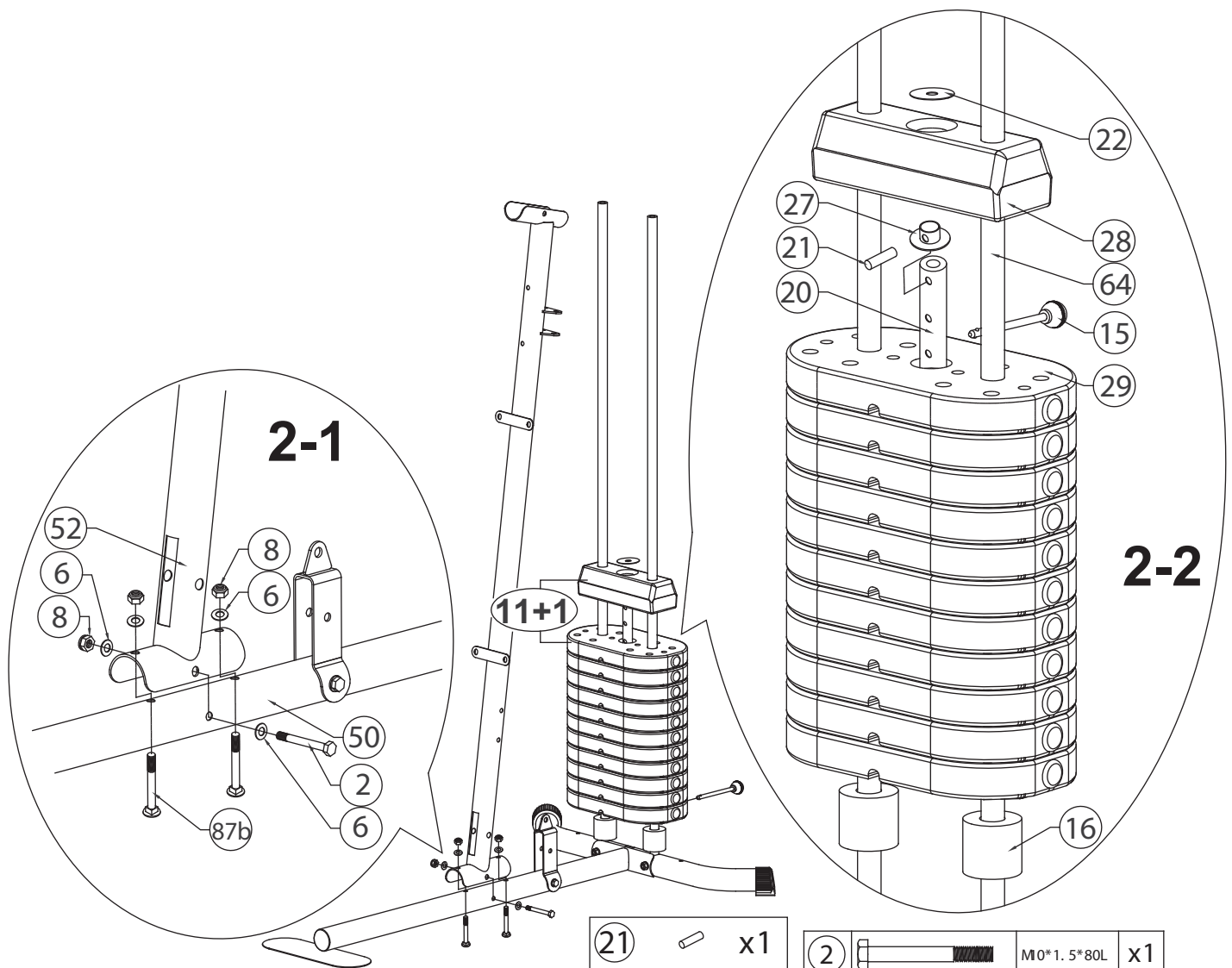
**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
 • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝**





Step- 1

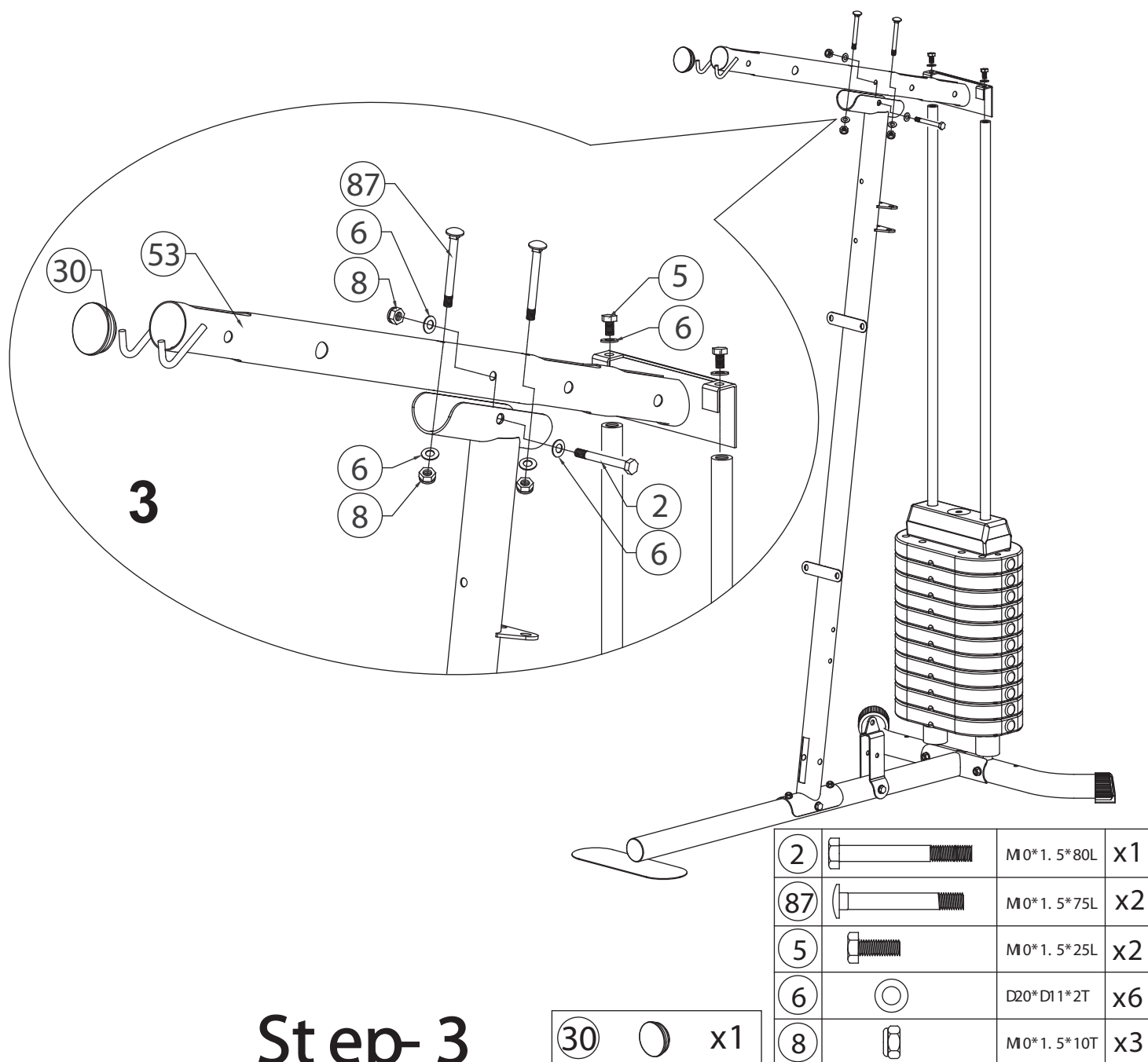
30		x1	2		M0*1.5*80L	x1
32		x2	87		M0*1.5*75L	x2
16		x2	6		D20*D11*2T	x4
			8		M0*1.5*10T	x3



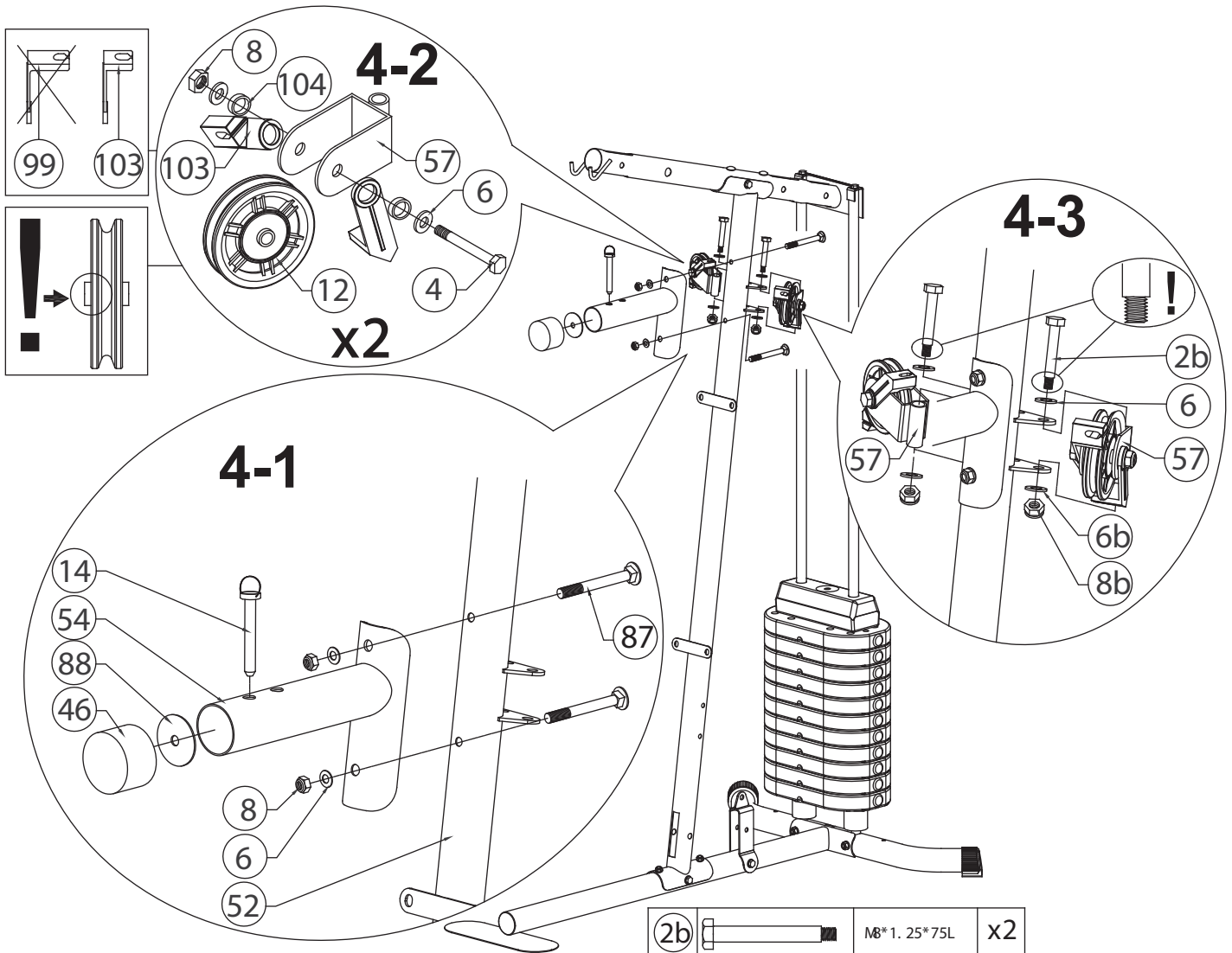
Step- 2

21		x1
22		x1
27		x1
15		x1

2		M0*1.5*80L	x1
87b		M0*1.5*70L	x2
6		D20*D11*2T	x4
8		M0*1.5*10T	x3



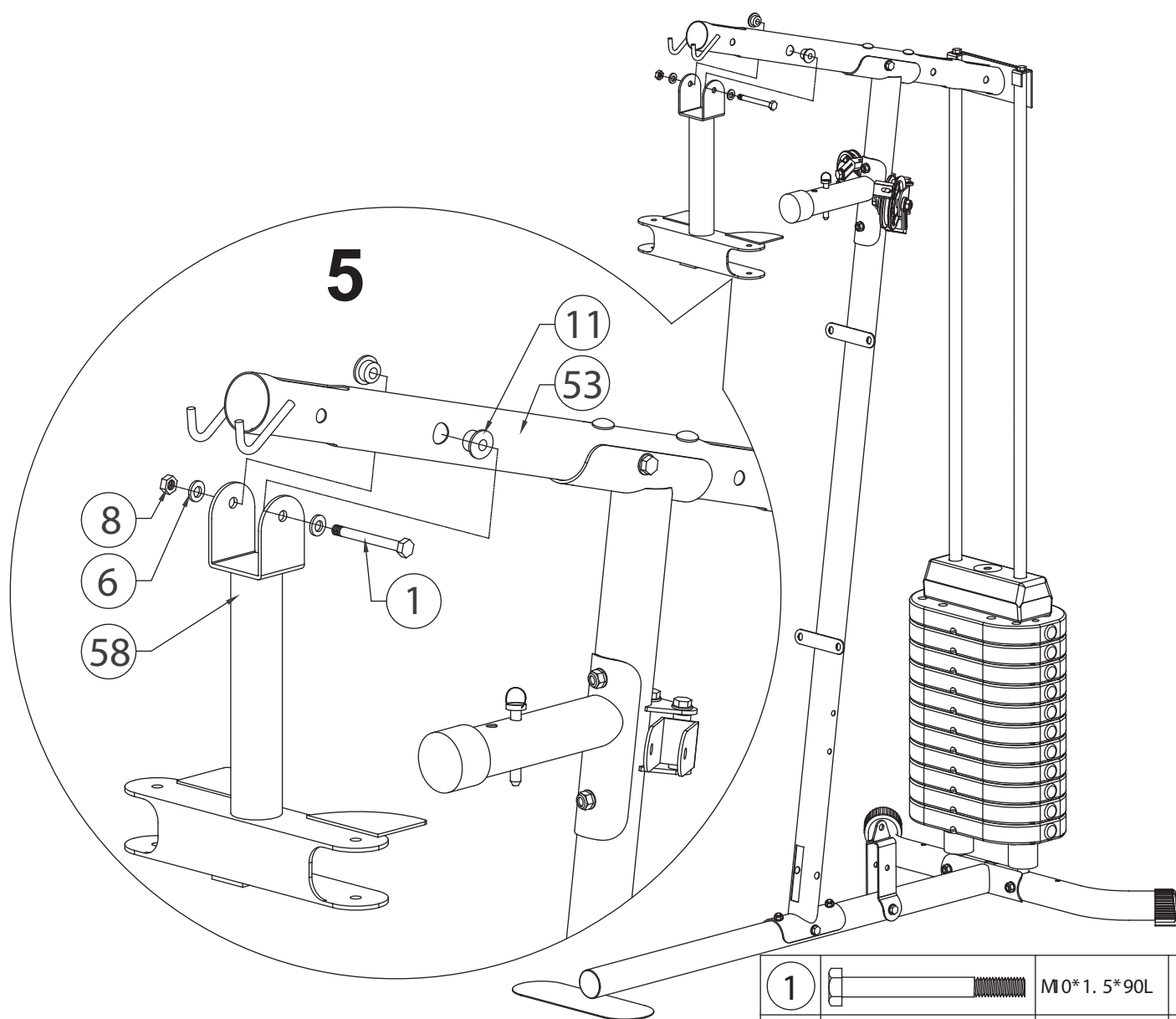
Step- 3



Step-4

14		x1
46		x1
88		x1

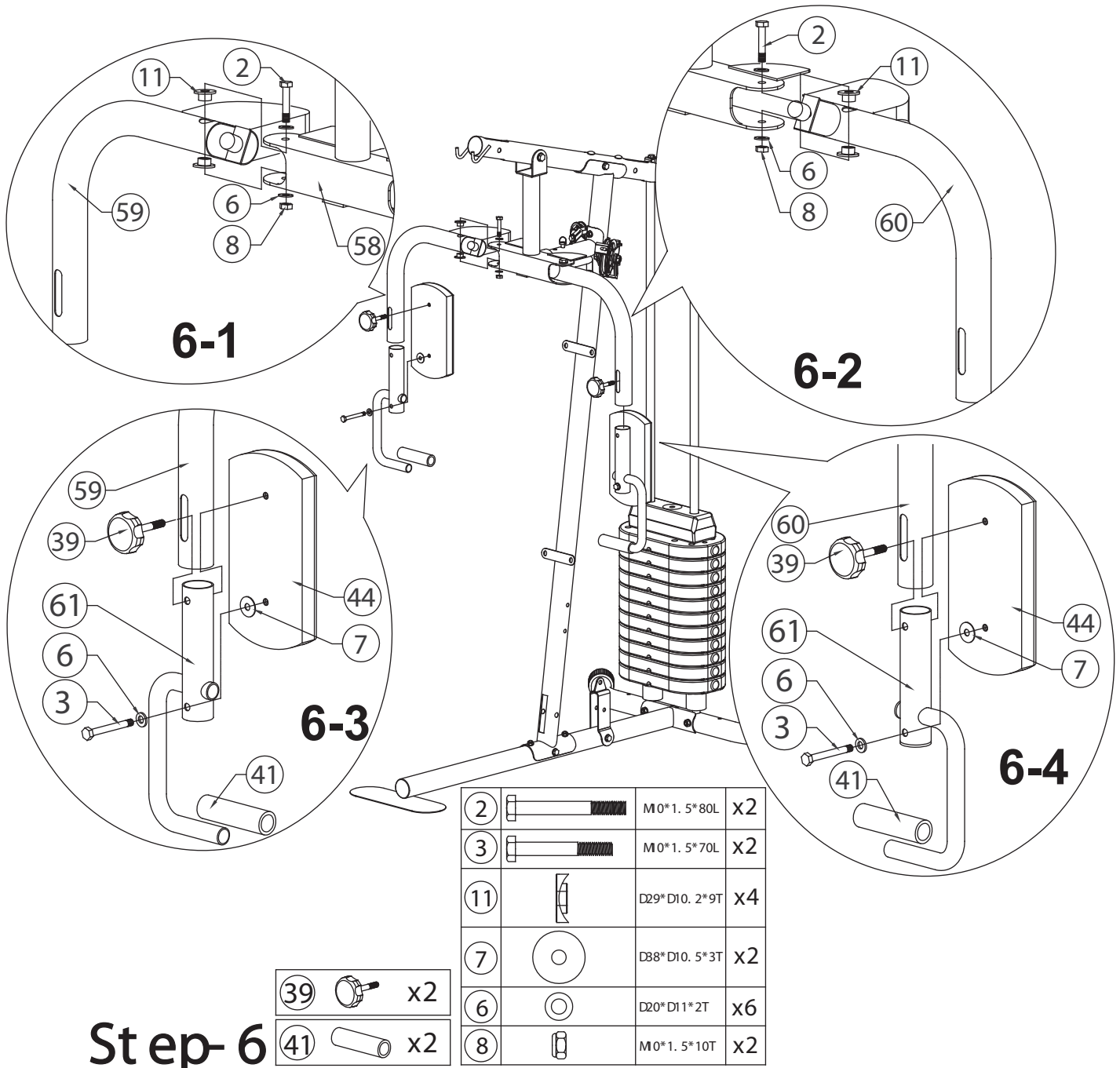
2b		M8*1.25*75L	x2
87		M0*1.5*75L	x2
4		M0*1.5*60L	x2
6		D20*D11*2T	x8
8		M0*1.5*10T	x4
6b		D19*D8.5*1.6T	x2
8b		M8*1.25*8T	x2



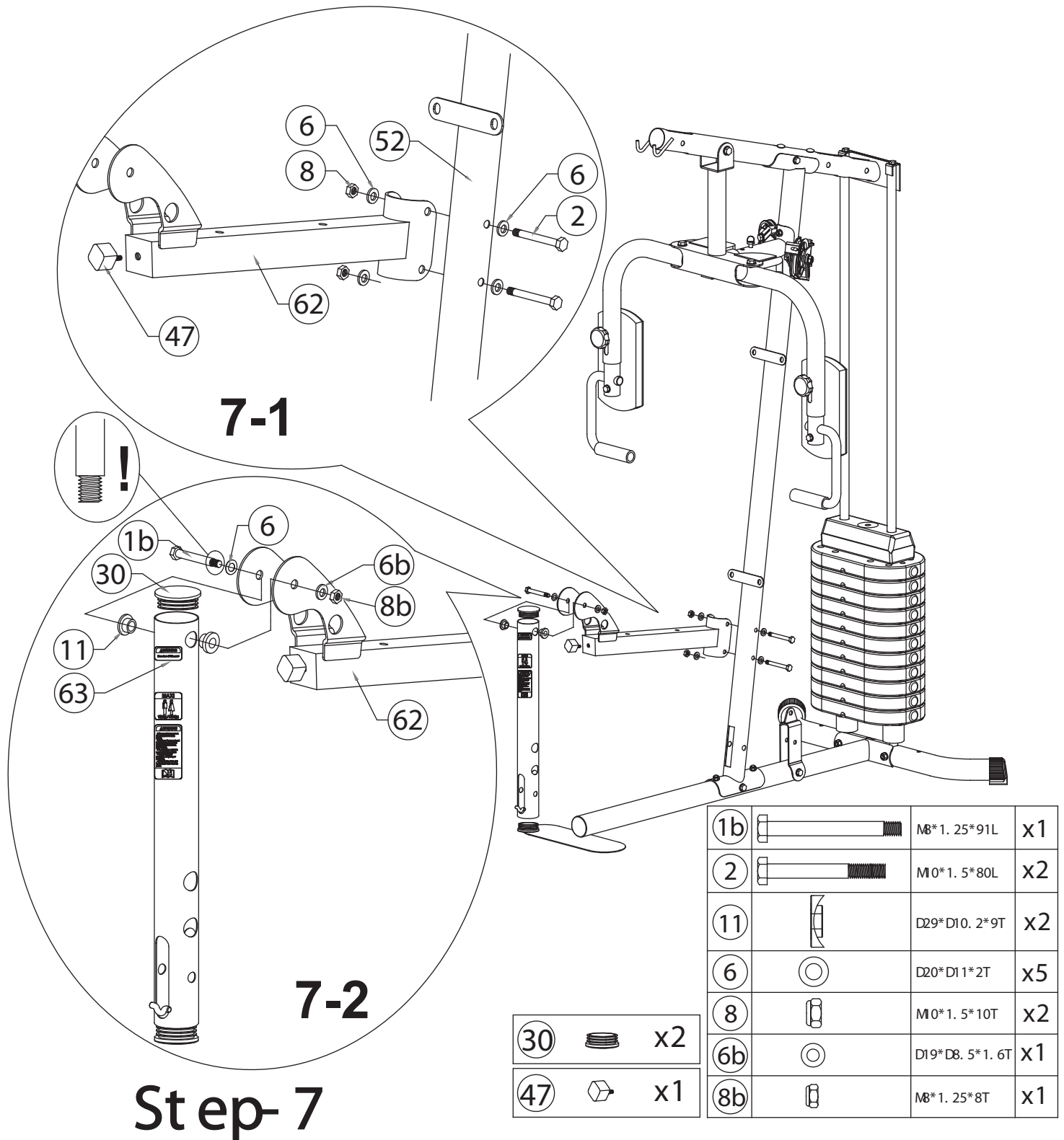
Step- 5

1		M10* 1. 5*90L	x1
11		D29* D10. 2*9T	x2
6		D20* D11*2T	x2
8		M10* 1. 5* 10T	x1

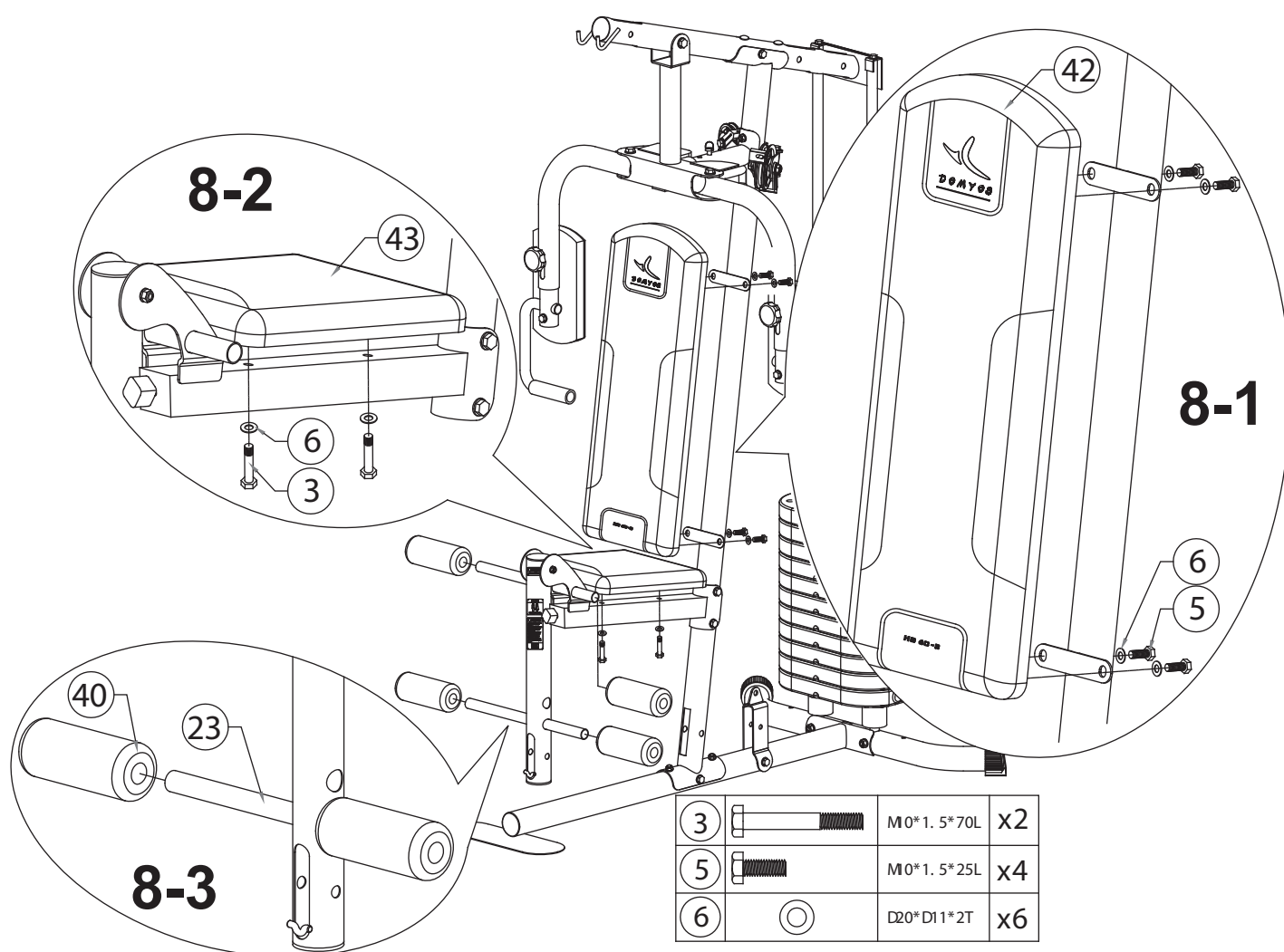
**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
 • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • التركيب • 安裝 • 安裝**



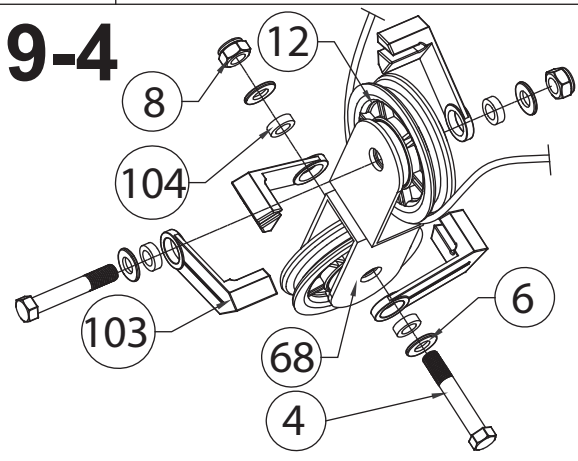
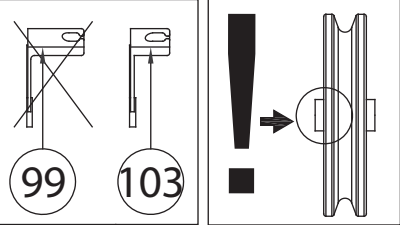
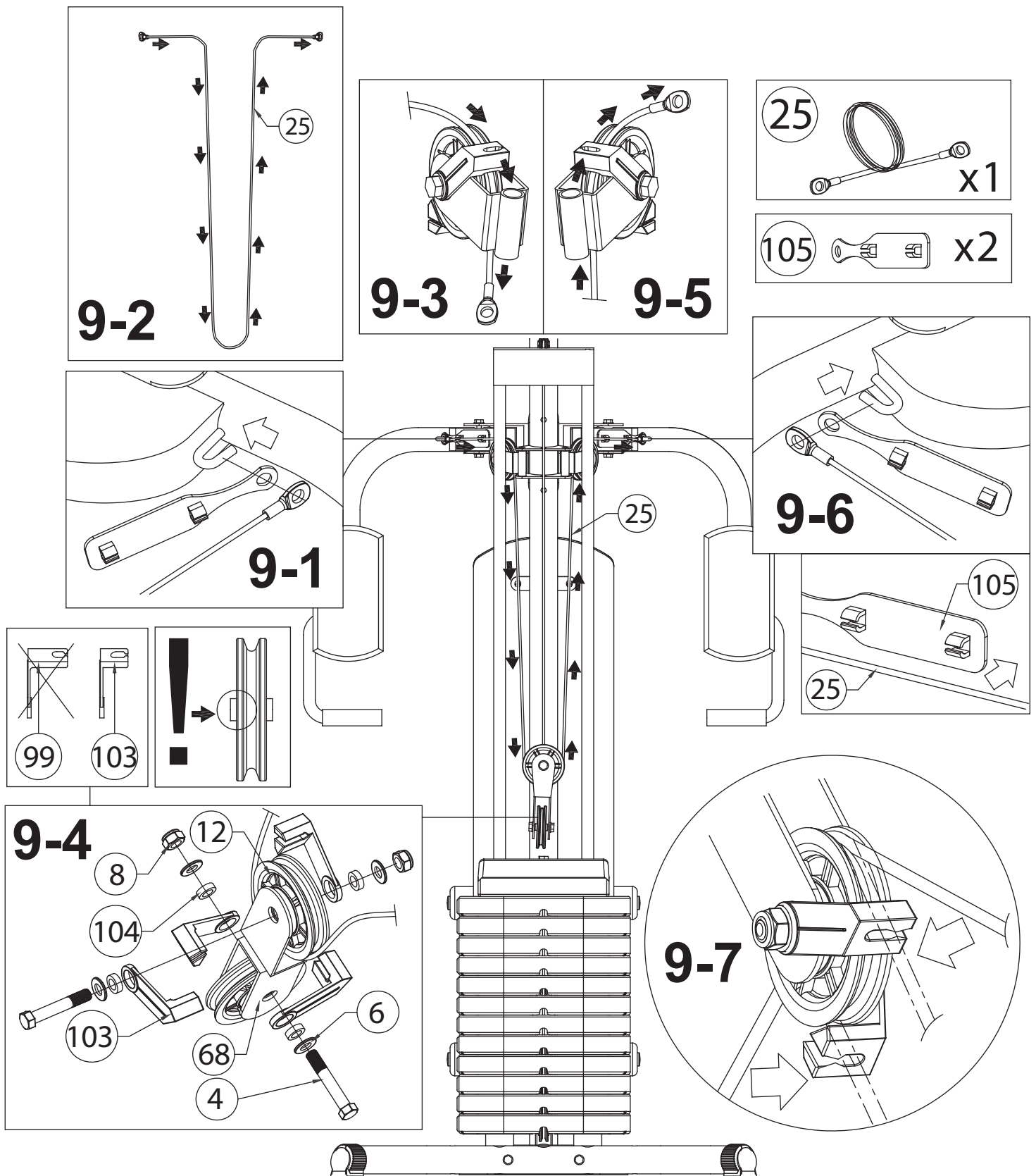
**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
 • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝**



Step-7



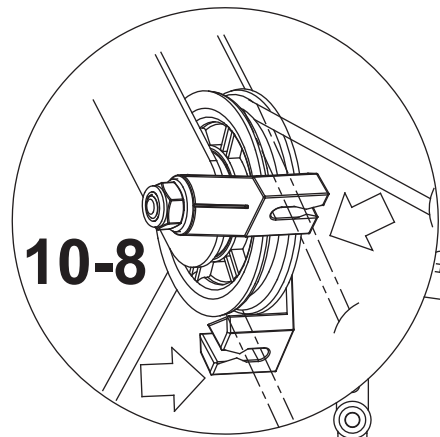
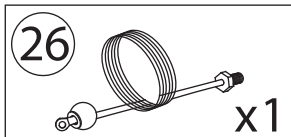
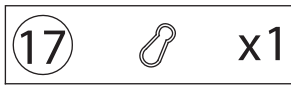
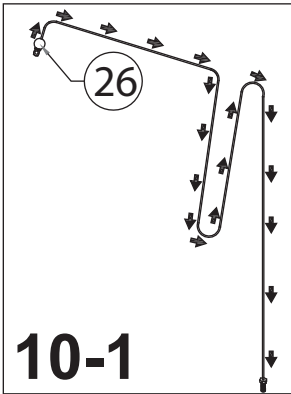
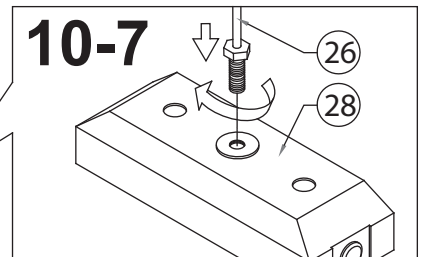
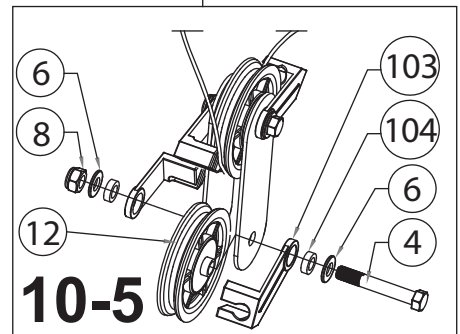
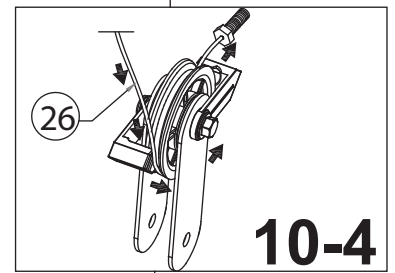
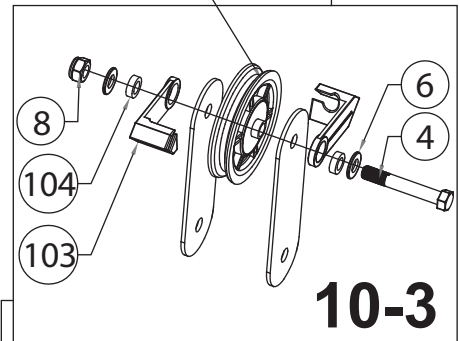
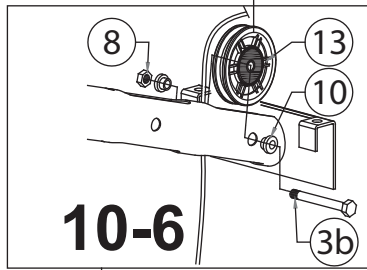
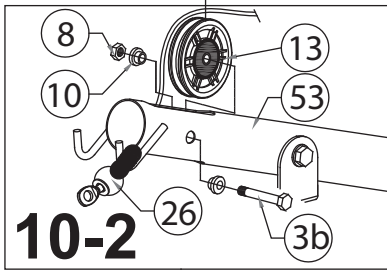
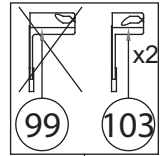
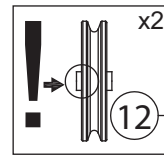
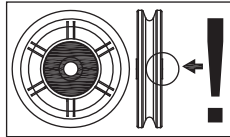
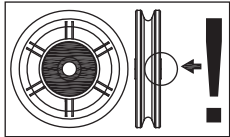
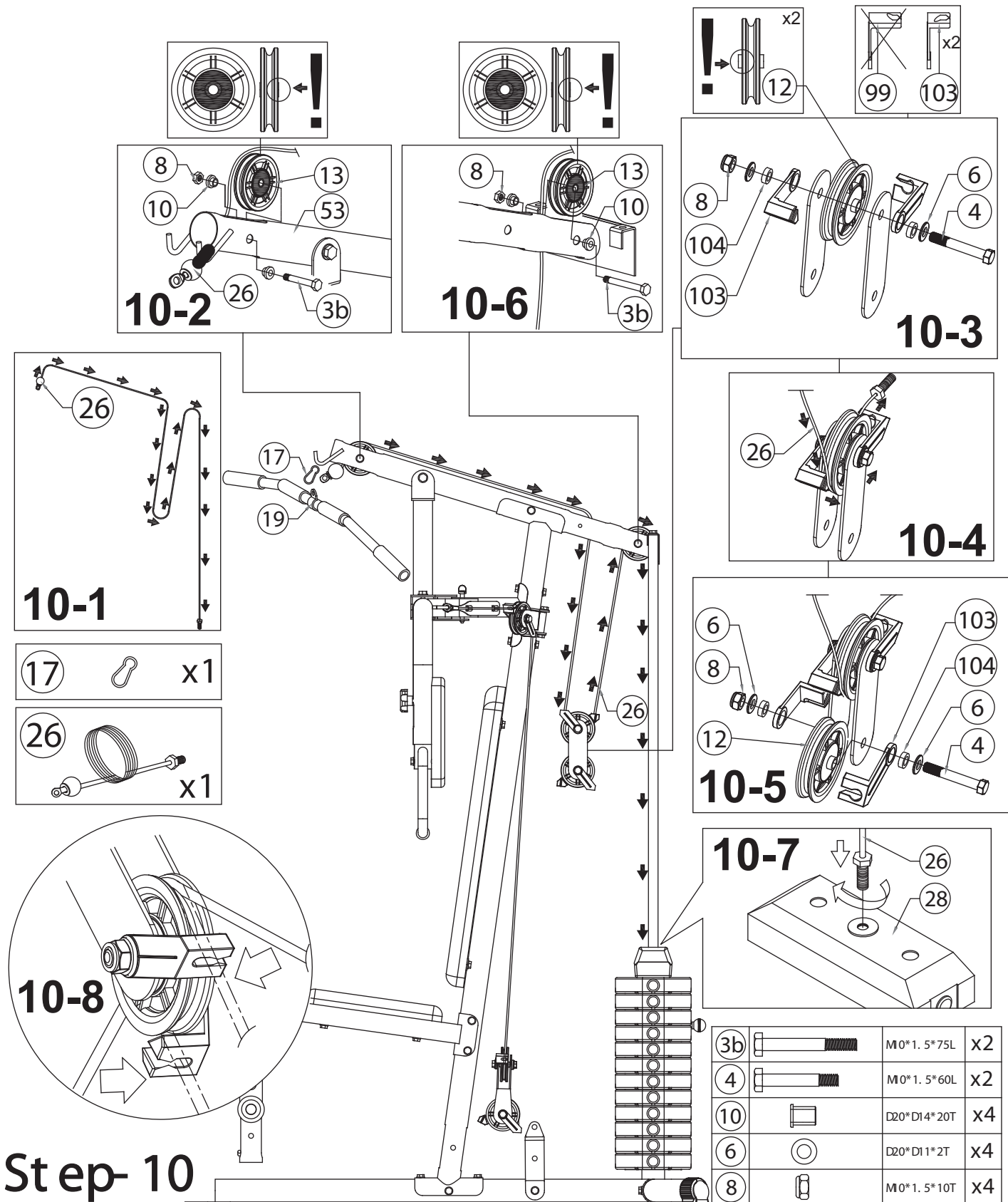
Step- 8



4		M0*1.5*60L	x2
6		D20*D11*2T	x4
8		M0*1.5*10T	x2

Step- 9

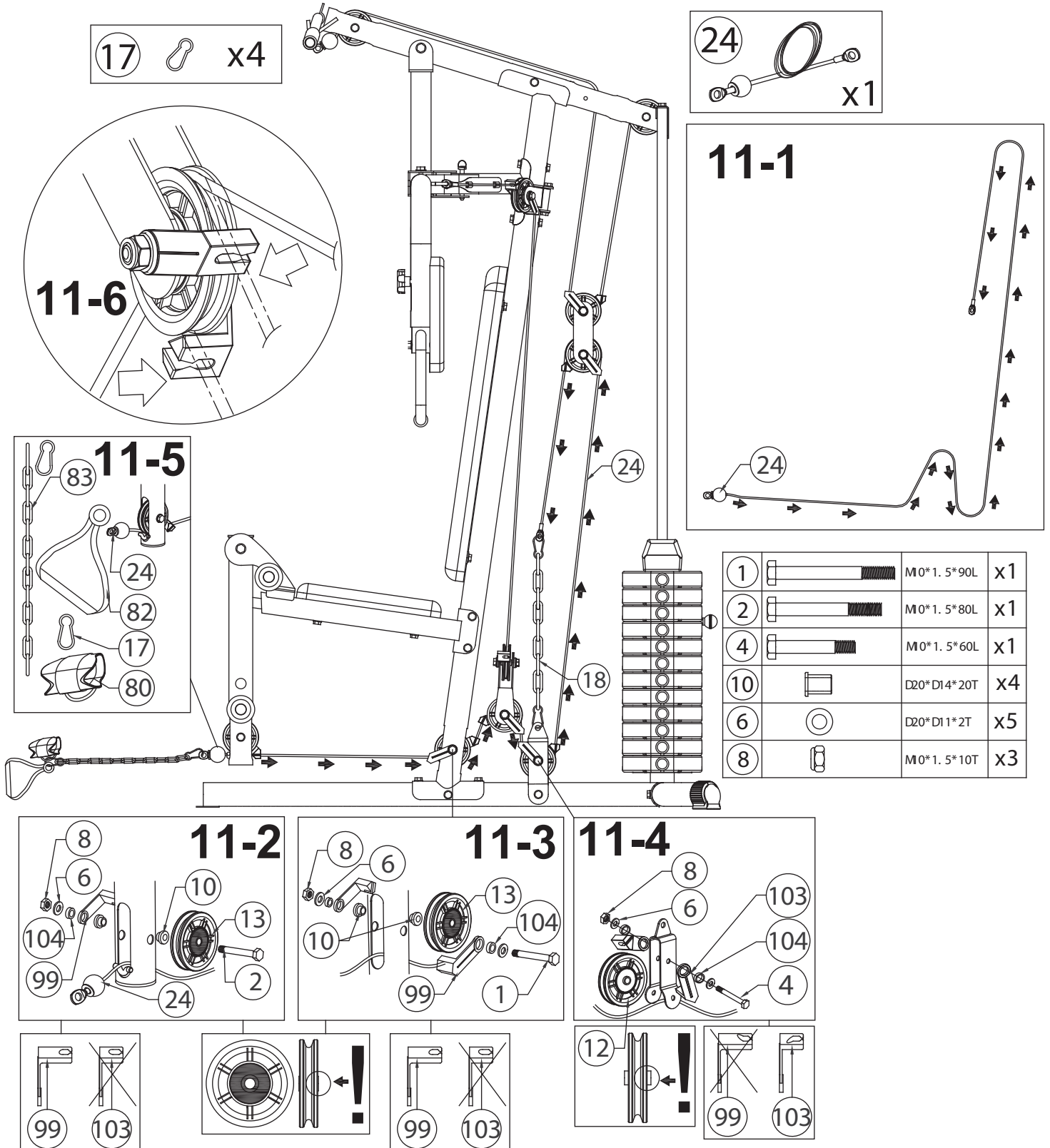
**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
 • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝**



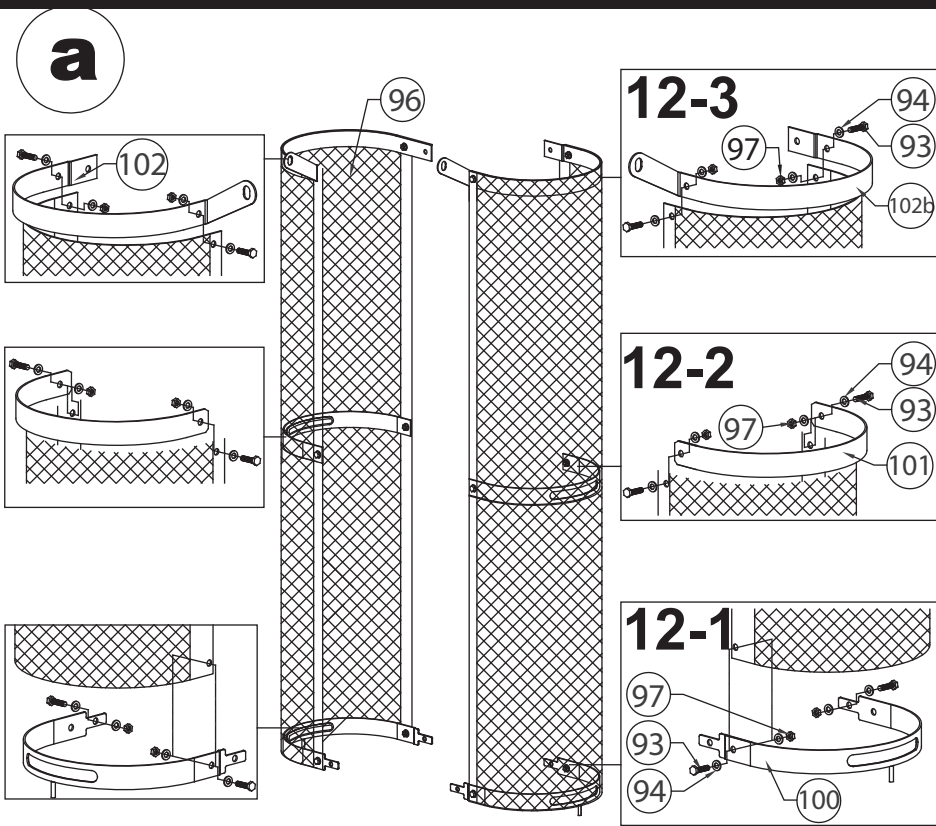
Step- 10

3b		M0*1.5*75L	x2
4		M0*1.5*60L	x2
10		D20*D14*20T	x4
6		D20*D11*2T	x4
8		M0*1.5*10T	x4

**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
 • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • التركيب • 安裝 • 安裝**

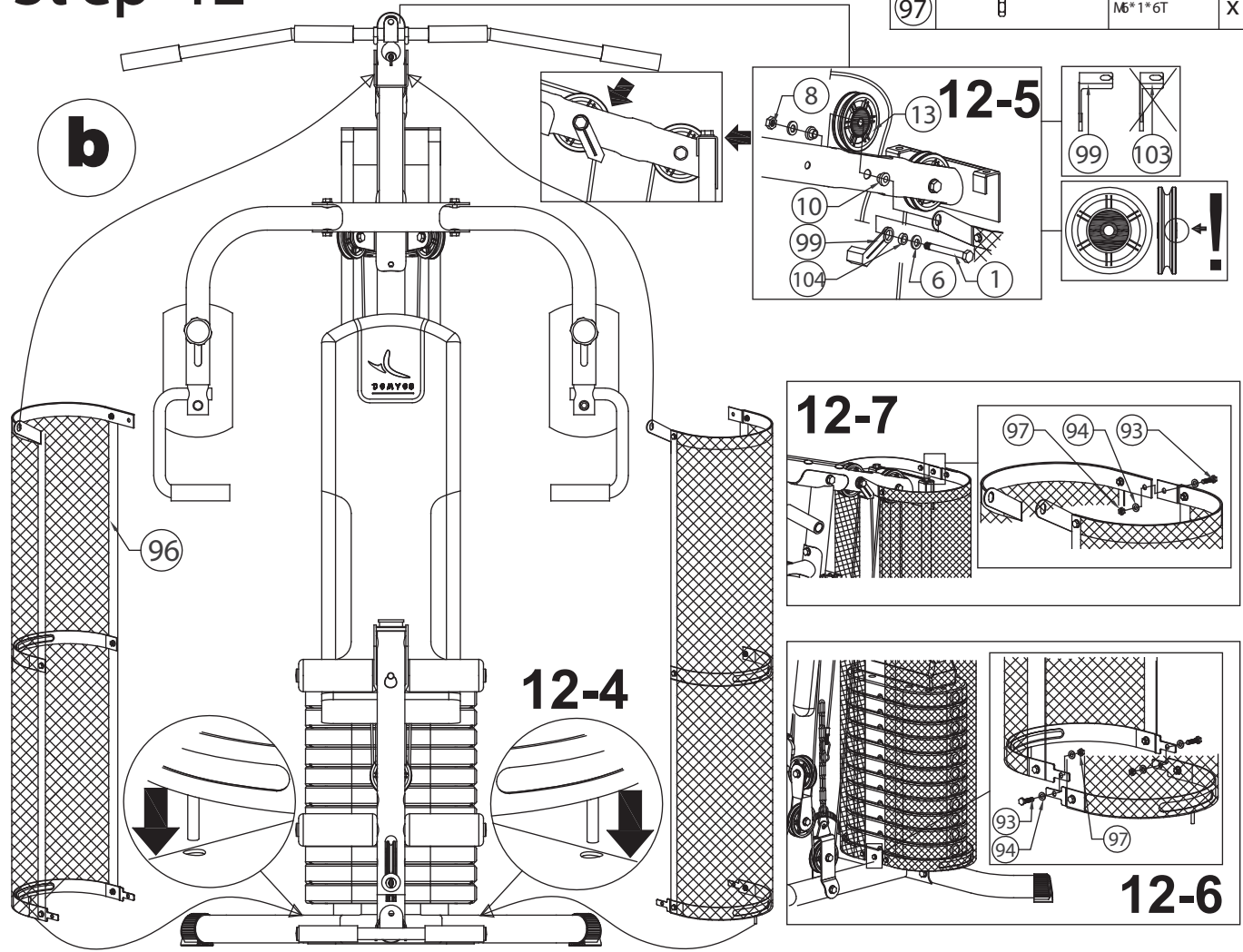


Step- 11

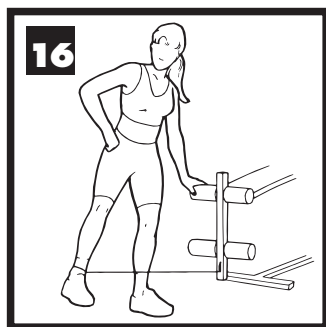
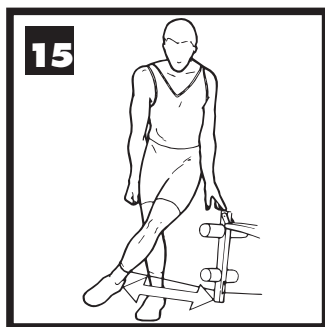
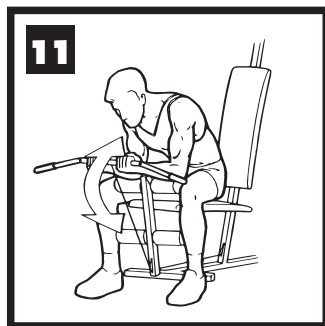
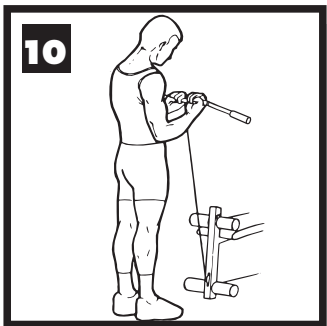
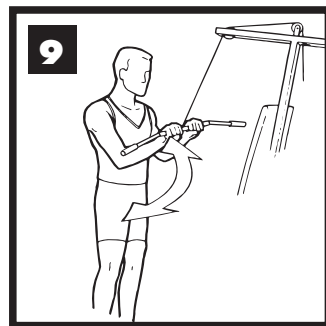
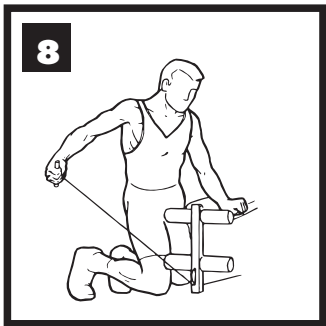
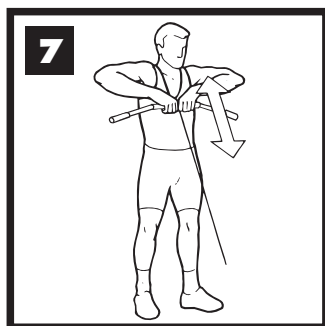
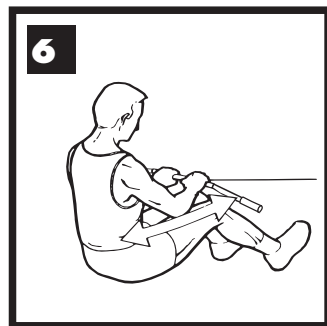
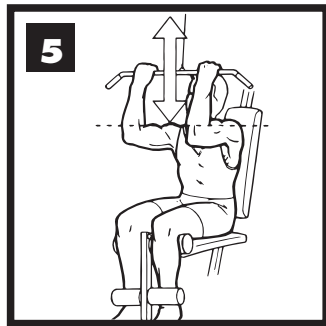
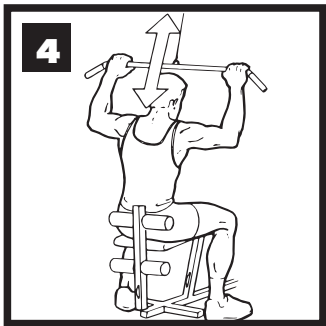
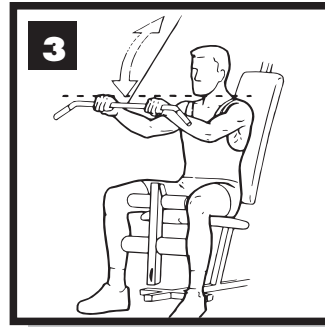
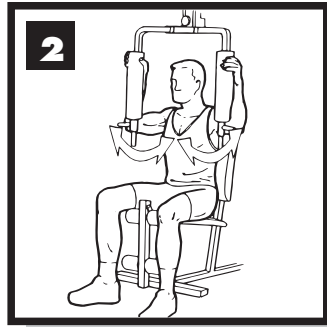


1		M0*1.5*90L	x1
10		D20*D14*20T	x2
6		D20*D11*2T	x2
8		M0*1.5*10T	x1
93		M6*1.0*15L	x15
94		D14*D6.5*0.8T	x30
97		M6*1*6T	x15

Step- 12

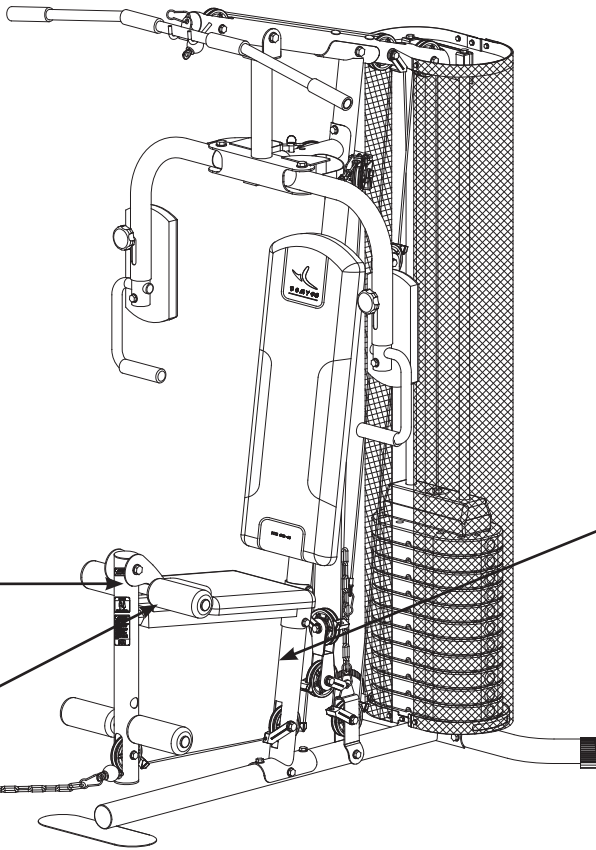


EXERCICES • EXERCISES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI
 • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZENIA • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ
 • EXERCITII • CVIKY • CVIČENÍ • KROPPSÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ
 • EGZERSIZLER • التمارين • 训练 • 鍛煉



!

- Eloignez-vous de cette zone
- Keep away from this area
- Manténgase lejos de esta zona
- Bitte dieser Zone fern bleiben
- Allontanarsi dalla zona
- Verwijder u van deze zone
- Afaste-se desta zona
- Należy oddalić się od danej strefy
- Távolodjon el ettől a területől
- Держитесь подальше от этой зоны
- İndepărtați-vă de această zonă
- Vzdalte se z této zóny.
- Håll avstånd från området
- Отдалечте се от тази зона.
- Bu alandan uzaklaşın.
- يجب الابتعاد عن هذا الجزء.
- 请走开这个地方
- 將您的體重保持在區間之內



MAXI

110 kg/242 Lbs

HG 60-3 - 1119724 Made in China
 SN: 71037-DP00000000
 TH: XXXXXXXXXX
 DATE: 2018.07.07
 EN 957 MC GB 17498-1998 中国製造 合格品

OXYLANE, 4 bd de Mons BP 209, 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex, France
 Importado para Brasil por IGUASPORT Ltda
 CNPJ : 02.314.041/0001-88
 Импортёр ООО "Оксилайн", 141031, Россия, Московская область, Митинский район, МКАД 84 км, ТТЗ "Алтуфьево", владение 3, строение 3

! WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hairs away from moving parts.

! AVERTISSEMENT

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

! ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercarse sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

! WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

! AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti.
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

! WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Vooraf dat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

! AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídos.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

! UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać ręk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

! FIGYELMEZTÉTES

- A szerkezet helytelen használatra súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartsa be minden figyelemztetést, illetve használati útmutatót
- Nie zezwólaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a haját a mozgó alka wrészekétől

! Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочтите инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержат этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата

! ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniți grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate
- Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineteți departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să îl înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

! UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použítí tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě přečtete návod k použítí a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

! VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvariga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalan är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

! ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавате ръцете, краката и косите си до движещите се части.

! UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin veremeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalarla yaklaştırmayın.

! تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

! 注意

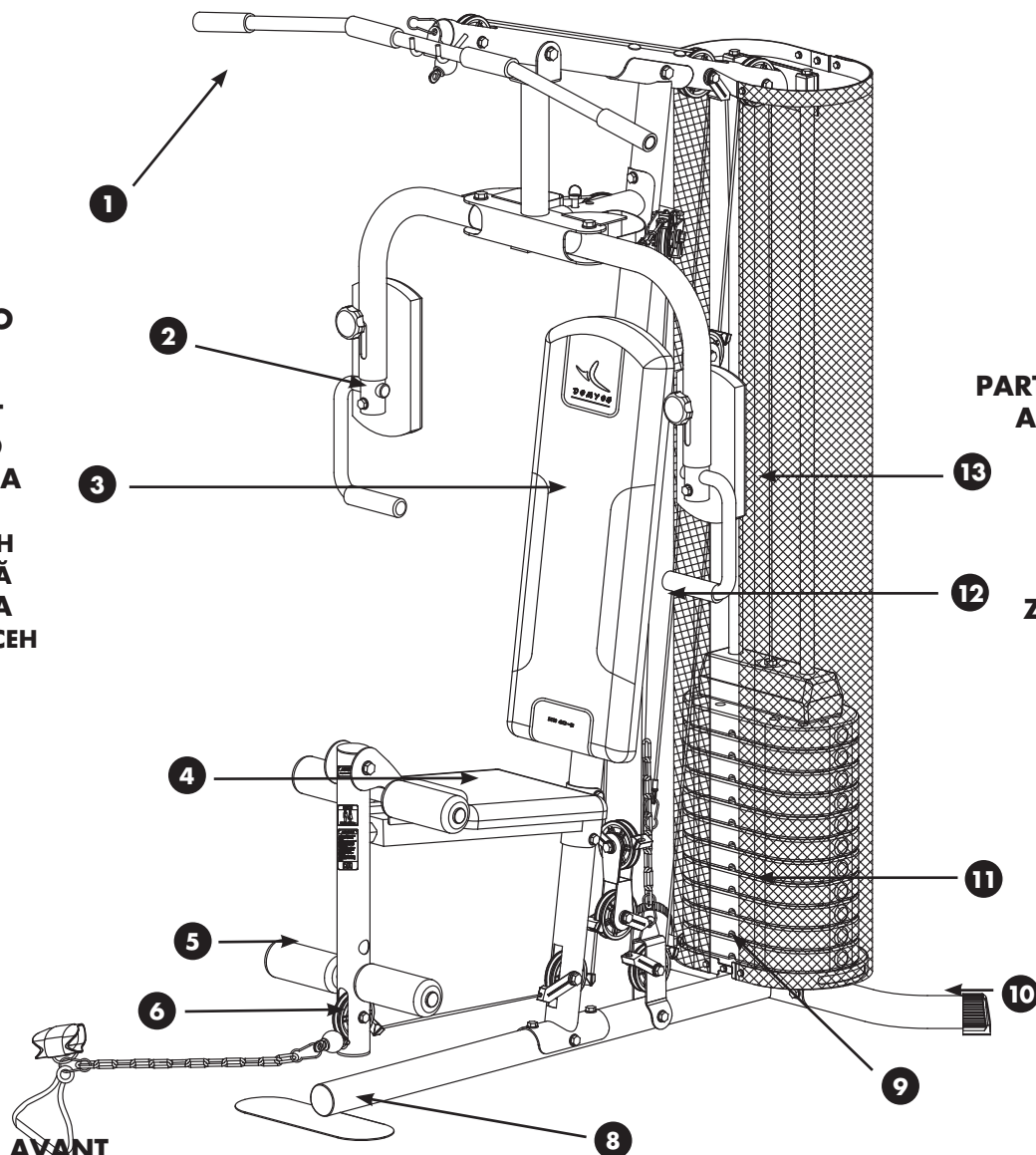
- 濫用本產品有造成嚴重傷害的可能。
- 使用前請閱讀使用說明。遵守其中的有關注意事項和操作規定。
- 不要讓兒童使用本產品或在產品周圍玩耍。
- 若標籤受損、印刷模糊或無標籤，則應更換標籤。
- 使手、腳和頭髮遠離運動的部位。

! 注意事項

- 對產品進行不當使用將可能導致嚴重受傷。
- 每次使用前，請仔細閱讀使用說明書並遵照其中全部說明及注意事項進行使用。
- 不可讓兒童使用該機器，並將其置於兒童可觸及範圍之外。
- 如果機器上的膠貼損壞、模糊或缺失，須將其更換。
- 不可使雙手、雙腳或頭髮靠近運動中的零件。

COTE DROIT
RIGHT SIDE
LADO DERECHO
RECHTS
LATO DESTRO
RECHTERKANT
LADO DIREITO
PRAWA STRONA
HÁTUL
ПРАВАЯ СТОРОНА
PARTEA DREAPTĂ
PRAVÁ STRANA
HÖGER SIDA ДЕСЕН
КРАЙ
SAĞ TARAF
 الجانب الأيمن
 右側
 右側

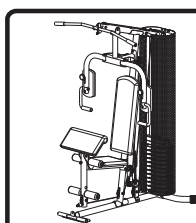
ARRIERE
REAR
TRASERO
HINTEN
PARTE POSTERIORE
ACHTERKANT
TRÁS
TYŁ
BALOLDAL
ТЫЛ
SPATE
ZADNÍ ČÁST
BAK
OTZAD
ARKA
 خلفاً
 后
 後側



AVANT
FRONT
DELANTERO
VORN
PARTE ANTERIORE
VOORKANT
FRENTE
PRZÓD
ELŐL
ПЕРЕД
FAȚĂ
PŘEDNÍ ČÁST
FRAM
ОТПРЕД
ÖN
 أماماً
 前部
 前端



COTE GAUCHE
LEFT SIDE
LADO IZQUIERDO
LINKS
LATO SINISTRO
LINKERKANT
LADO ESQUERDO
LEWA STRONA
JOBBOLDAL
ЛЕВАЯ СТОРОНА
PARTEA STÂNGĂ
LEVÁ STRANA
VÄNSTER SIDA
ЛЯВ КРАЙ
SOL TARAF
 الجانب الأيسر
 左側
 左側



HG 60-3

128 kg
282 lbs

I 1620 x L 1020 x H 2070 cm
I 63 x L 40 x H 81 inch

1 Barre latissimus
T-bar
Barra latissimus de tracció
Latissimus-Zugstange
Barra latissimus di trazione
Latissimus trekstang
Barra de estiramento para trabalho do músculo grande dorsal
Drążek do ciągnięcia
Húzó rúd
Тяга-гриф
Bară latissimus
Tyče latissimus
Latsräck
Лост гръб
latissimus çubuđu
قضيب لاتسيموس
伸拉的背阔肌练习杆
背闊肌拉杆

2 Butterfly
Butterfly
Butterfly
Butterfly
Butterfly
Butterfly
Butterfly
Butterfly
Butterfly
Баттерфляй
Fluture
Motylek
Butterfly
Butterfly
Butterfly
Kelebek
الفراشة
蝶形臂
蝴蝶機

3 Dossier
Backrest
Respaldo
Rückenlehne
Schienale
Rückenlehne
Espaldar
Oparcie
Háttámla
Спинка
Spätar
Opëradlo
Ryggstöd
Облегалка
Arkalık
椅背
靠背

4 Siège
Seat
Sillín
Sitz
Sedile
Sitz
Selim
Siedzenie
Szék
сиденье
scaun
sedadlo
säte
сedalка
oturak
مقعد
座椅
座椅

5 "leg"
"leg"
"leg"
Beincurler
Leg
Beincurler
Leg
Dźwignia do ćwiczenia nóg
Láb
« упор »
« suport picioare »
« leg »
"fojpinne"
„leg“
« leg »
"قدم"
支脚
“腳輪”

6 Poulie basse
Lower pulley
Polea baja
Umlenkrolle unten
Puleggia bassa
Umlenkrolle unten
Roldana baixa
kółko dolne
Alsó csigakerék
Нижняя тяга
Scripete inferior
Spodní kladka
Dragmaskin
Долен скрипец
Alçak kasnak
البكرة السفلية
低滑輪
下滑輪

7 Poignée de tirage
Pull handle
Empuñadura de tracció
Zuggriff
Impugnatura di trazione
Trekhandvat
Manipulo de estiramento
Uchwyt do ciągnięcia
Húzó fogantyú
Ручка для тяги
Mâner de tracțiune
Rukojeť přitahování
Draghandtag
Ръкохватка за телене
Çekme sapı
مقبض السحب
伸拉把手
牽拉把手

8 Barre anti-levage
Anti-lift bar
Barra anti-levantamiento
Hebesperrstange
Barra anti-sollewamento
Anti optil stang
Barra anti-elevaçã
Drążek zapobiegający podnoszeniu
Felemelkedést megakadályozó rúd
Блокирующая штанга
Bară anti-ridicare
Tyč bránící zvednutí
Antilyft-stång
Лост за предотвратяване на вдигане
Kaldırma önleme çubuđu
قضيب مضاد للرفع
防抬起杆
防傾平衡杆

9 Tige de sélection des poids
Weight selection arm
Varilla de selección de los pesos
Stange zur Gewichts Auswahl
Barra di selezione dei pesi
Stange zur Gewichts Auswahl
haste de selecção do peso
Trzpień regulacji obciążenia
Súlyválasztó zárszeg
Наборная штанга
Tijă de selectare a greutăţilor
Tyč pro výběr závaží
Stång med urval av vikter
Дръжка за избиране на тежести
Ağırlık seçme çubuđu
وصلة اختيار الأوزان
重量选择杆
固定銷選重

10 Pied arrière
Rear foot
pata trasera
Fuß hinten
piede posteriore
achterste poot
pé traseiro
noga tylna
hátsó láb
Задняя опора
Picioar spate
Zadní podstavce
Bakre fot
Заден подпорен крак
Arka ayak
القاعدة الخلفية
后支脚
后支撐架

11 Poids
Weight
Peso
Gewicht
Peso
Gewicht
Peso
Ciężarek
Súly
Вес
Greutate
Váha
Tyngd
Тежести
Ağırlık
أوزان
配重片
重量塊

12 Poignée développée assis
Handle for Seated Press station
Empuñadura press sentado
Griff Bankdrücken
Impugnatura chest press
Handvat drukken in zittende houding
Manipulo desenvolvemento sentado
uchwyt do ćwiczeń w pozycji siedzącej
Uló helyzeti fogantyú
Ручка для жима сидя
Mâner pentru împins din poziție așezat
Uchyt zvedání vleže
Handtag för sittande bänkpress
ръкохватка за изтласкване от седеж
kolu gelişmiş oturur
مقبض للرفع على مرحلتين في وضع الجلوس
坐姿鍛煉把手
坐推舉把手

13 Carter
Housing
Cárter
Gehäuse
Carter
Gehäuse
Cárter
Obudowa
Teknő
Корпус
Carcasă
Ochranné pouzdro
Skydd
Картер
Karter
الكارتر
罩
罩匣

N E D E R L A N D S

U heeft voor een Fitness-toestel van het merk DOMYOS gekozen. Wij danken u voor uw vertrouwen.

Het merk DOMYOS werd opgericht om alle sportbeoefenaars toe te laten in topconditie te blijven.

Werkelijk een product dat op punt gesteld werd door sportbeoefenaars voor sportbeoefenaars.

Wij zullen al uw opmerkingen en suggesties betreffende het DOMYOS product dankbaar in ontvangst nemen.

Om dit te bereiken, is het volledig team van uw winkel alsook de afdeling productontwikkeling van de DOMYOS producten één en al aandacht. Als u ons wilt schrijven, kunt u ons een mail sturen op het volgende adres: domyos@decathlon.com.

Wij wensen u een goede training en hopen dat dit DOMYOS product voor u synoniem zal zijn van genoegen.

PRESENTATIE

De HG 60-3 is een compacte en polyvalente spiertrainer.

Door te trainen op dit apparaat versterkt u uw hele spiermassa en verbetert u uw lichamelijke conditie door een plaatselijke training spier per spier.

Door zijn grote weerstand kan de HG 60-3 u begeleiden naarmate u vorderingen maakt.

VEILIGHEID

Waarschuwing: om ernstige verwondingen te voorkomen, leest u volgende belangrijke voorzorgsmaatregelen door.

1. Lees al de instructies van deze gebruiksaanwijzing voor u het product gebruikt. Gebruik dit product alleen zoals beschreven in deze handleiding. Bewaar deze handleiding zolang u het product gebruikt.
2. Dit apparaat moet door een volwassene gemonteerd worden. Ga tijdens de montage niet overhaast te werk.
3. De eigenaar van het toestel moet zich ervan verzekeren dat alle gebruikers van het product goed op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
4. DOMYOS kan niet aansprakelijk worden gesteld voor verwondingen of schade veroorzaakt aan personen of goederen, door het gebruik of het slechte gebruik van dit product door de koper of een andere persoon.
5. Het product is alleen bestemd voor huiselijk gebruik. Gebruik het product niet in een commerciële, verhuur, of institutionele context.
6. Gebruik dit product binnen, op een droge en niet stoffige plaats, op een vlakke en stevige ondergrond, waar u genoeg ruimte heeft. Controleer dat u genoeg ruimte heeft om veilig bij de elleptische fiets te komen en u eromheen te verplaatsen. Om de vloer te beschermen, bedekt u de vloer onder het product best met een tapijt.
7. De gebruiker is verantwoordelijk voor het goede onderhoud van het apparaat. Als het apparaat gemonteerd is en telkens u het gebruikt, moet u controleren dat de bevestigingselementen goed vast zitten en niet uitsteken. Controleer regelmatig de toestand van de onderdelen die onderhevig zijn aan slijtage.
8. Als uw product beschadigd is, moet u onmiddellijk alle versleten of defecte onderdelen laten vervangen door de Serviceafdeling van de dichtstbijzijnde DECATHLON winkel en het product niet meer gebruiken tot het volledig gerepareerd is.
9. Het product niet stockeren op een vochtige plaats (rand van een zwembad, badkamer...)
10. Om uw voeten te beschermen tijdens de training, draagt u sportschoenen. GEEN wijde of afhangende kleding dragen, die in de machine terecht zou kunnen komen. Verwijder al uw sieraden.
11. Maak uw haar vast zodat het u niet hindert als u traint.
12. Als u pijn voelt of duizelig wordt als u aan het trainen bent, moet u onmiddellijk stoppen, uitrusten en uw arts raadplegen.
13. Kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van het toestel houden.
14. Uw handen en voeten niet in de buurt van de bewegende onderdelen brengen.
15. Voordat u met dit trainingsprogramma begint, raadpleegt u een arts zodat u zeker weet dat er geen contra-indicaties zijn. Dit geldt vooral voor personen die meerdere jaren niet aan sport hebben gedaan.
16. De instelmechanismen niet laten uitsteken.
17. Niet knutselen aan uw HG 60-3.
18. Uw rug recht houden tijdens de training (geen holle rug).
19. Elke montering of demontering van het product moet zorgvuldig worden uitgevoerd.
20. Maximumgewicht van de gebruiker: 110 kg – 242 pond.

WAARSCHUWING

Voordat u een trainingsprogramma begint raadpleegt u een arts. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen die eerder gezondheidsproblemen hebben gehad. Lees alle instructies voor u het product gaat gebruiken.

ONDERHOUD

Om te voorkomen dat transpiratie inwerkt in de zitting, gebruikt u best een handdoek of veegt u de zitting na elk gebruik schoon. Smeer de mobiele delen lichtjes in om hun werking te verbeteren en elke onnodige sleet te vermijden.

GEBRUIK

Volg voor een optimale training de volgende aanbevelingen:

- Als u beginner bent, train dan gedurende enkele weken met lichte gewichten om uw lichaam te laten wennen aan de spiertraining.
- Warm u vóór elke sessie op met cardio-vasculaire oefeningen, series zonder gewichten of opwarmings- en rekoefeningen op de grond. Verhoog de belasting geleidelijk aan.
- Voer alle oefeningen uit met regelmaat, zonder schokken.
- Als u beginner bent, train dan in series van 10 tot 15 herhalingen, in het algemeen 4 series per oefening. Wissel de spiergroepen af. Train niet elke dag alle spieren, maar verdeel de training.
- Eindig uw training steeds met rekoefeningen om de getrainde spieren te ontspannen.

COMMERCIEËLE GARANTIE

DOMYOS garandeert dit product voor onderdelen en werkuren, in normale gebruiksomstandigheden, gedurende 5 jaar voor het frame en 2 jaar voor de slijtbare onderdelen en de werkuren vanaf de aankoopdatum (datum op het kassaticket).

De verplichtingen van DOMYOS uit hoofde van deze garantie beperken zich tot de vervanging of de herstelling van het product (wordt besloten door DOMYOS).

Alle producten waarvoor de garantie geldt moeten in één van de erkende centra ontvangen worden door DOMYOS, transportkosten betaald, met een afdoend aankoopbewijs.

Deze garantie geldt niet voor:

- Schade veroorzaakt tijdens het vervoer
- Slecht of abnormaal gebruik
- Herstellingen uitgevoerd door niet door DOMYOS erkende herstelleraars
- Gebruik anders dan privégebruik

Deze commerciële garantie sluit de wettelijke garantie die in het land geldt niet uit.

OXYLANE – 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France

HG 60-3

Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书
請保存說明書



OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

www.domyos.com

Made in China - Fabricado na China -
中国 制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin



Réf. pack : 1218.010 合格品

Импортер :
ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti
Mega Center C 36 Blok D: 374 Bayrampaşa
34235 İstanbul - Turkey

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda
CNPJ : 02.314.041/0001-88