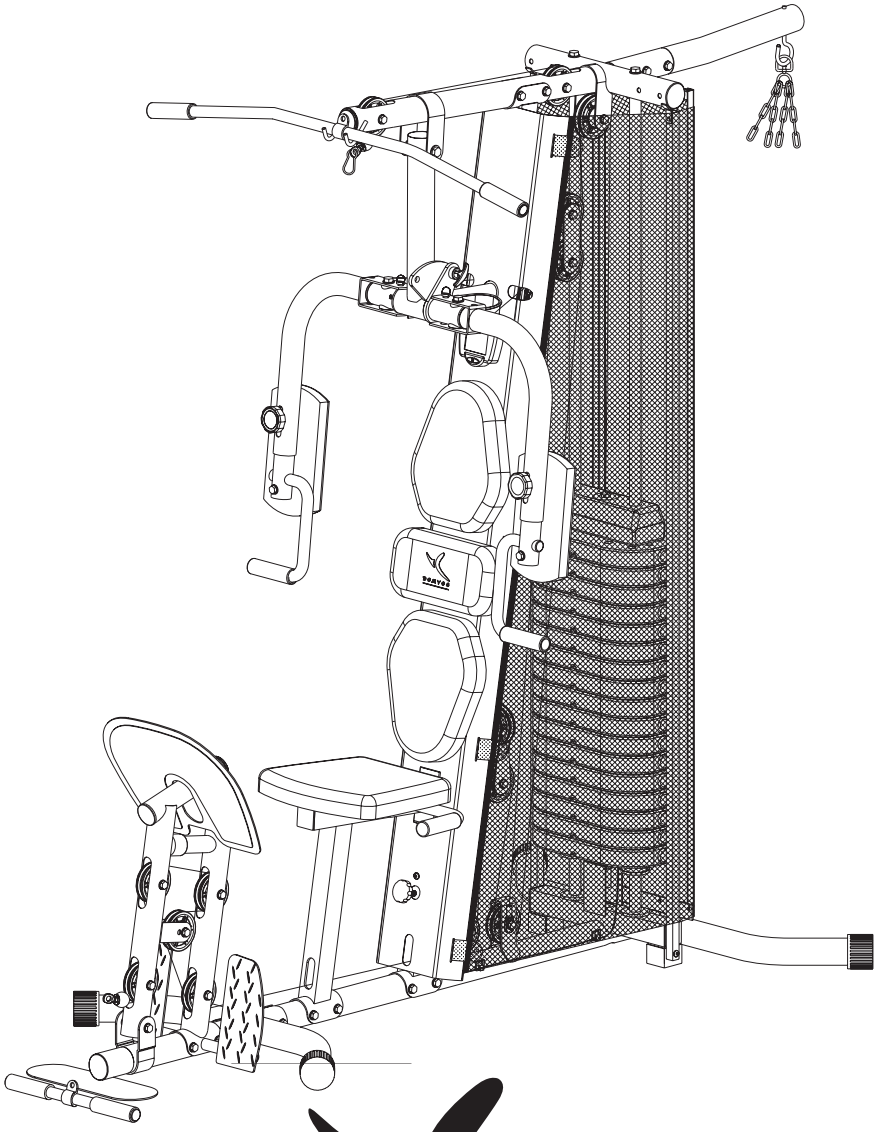
HG 90 BOXE

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

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING

УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明



DOMYOS

HG 90 BOXE

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 potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书

DOMYOS

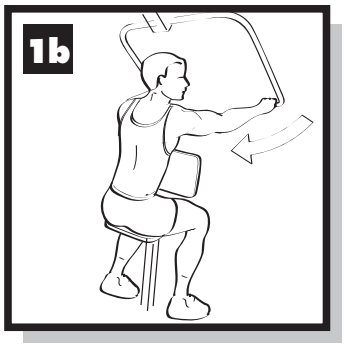
decathlon creation©

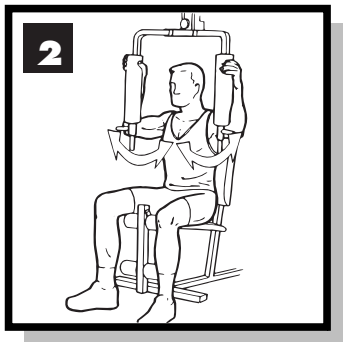
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

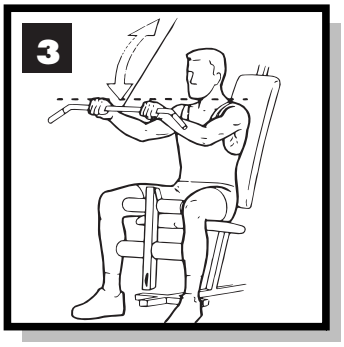
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中國製造 - Произведено в Китае

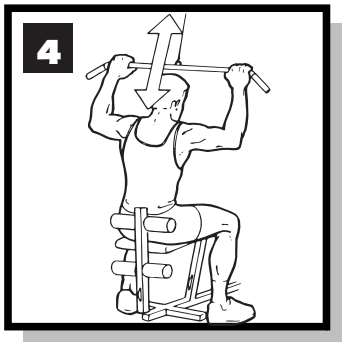
Réf. pack : 1110.341 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品

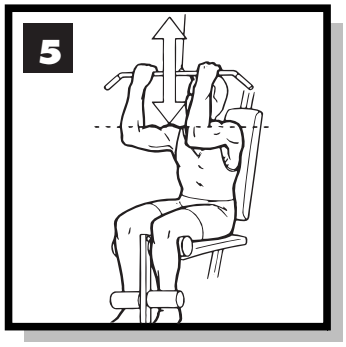
EXERCICES • EXERCISES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZEŃ • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ • EXERCIȚII • CVIKY • CVIČENÍ • KROPPSÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ • EGZERSİZLER • ВПРАВИ • التمارين • 训练

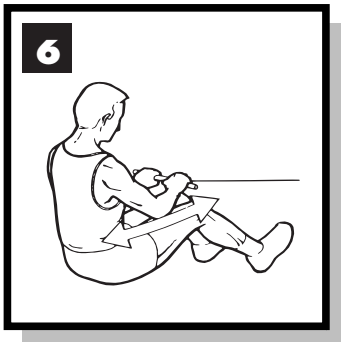


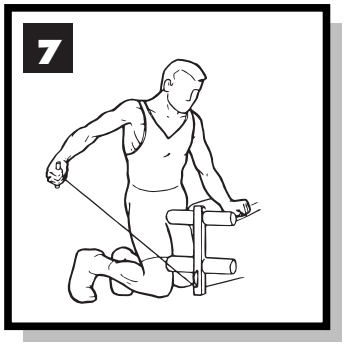


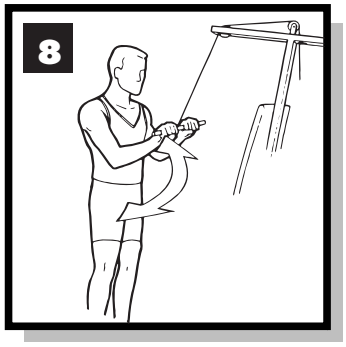


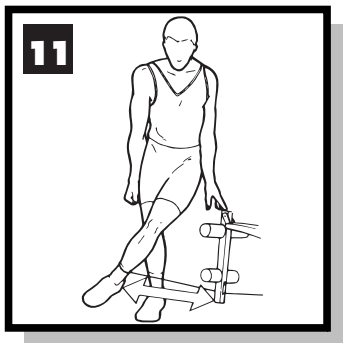


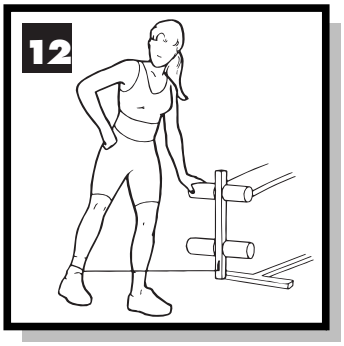


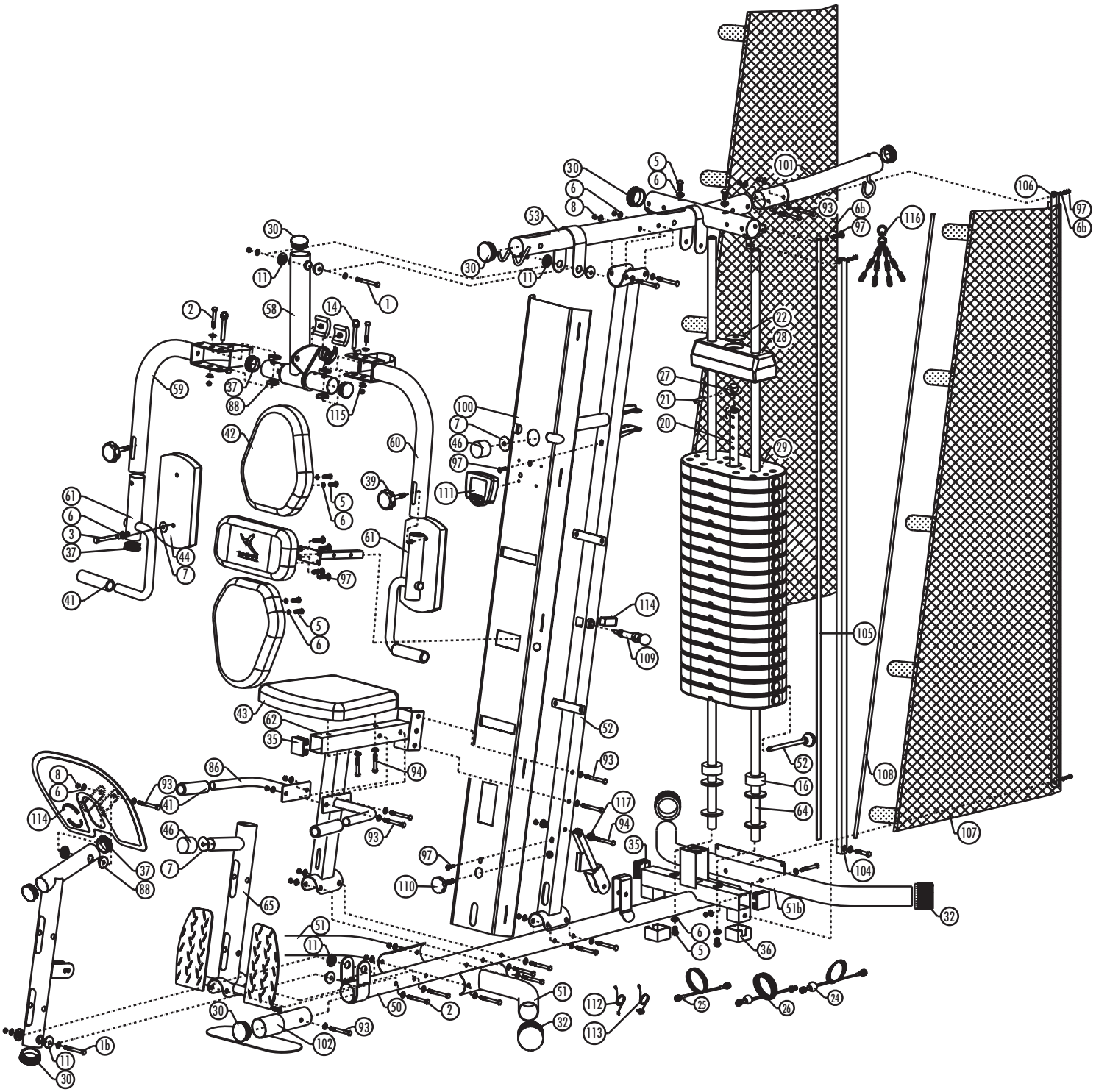


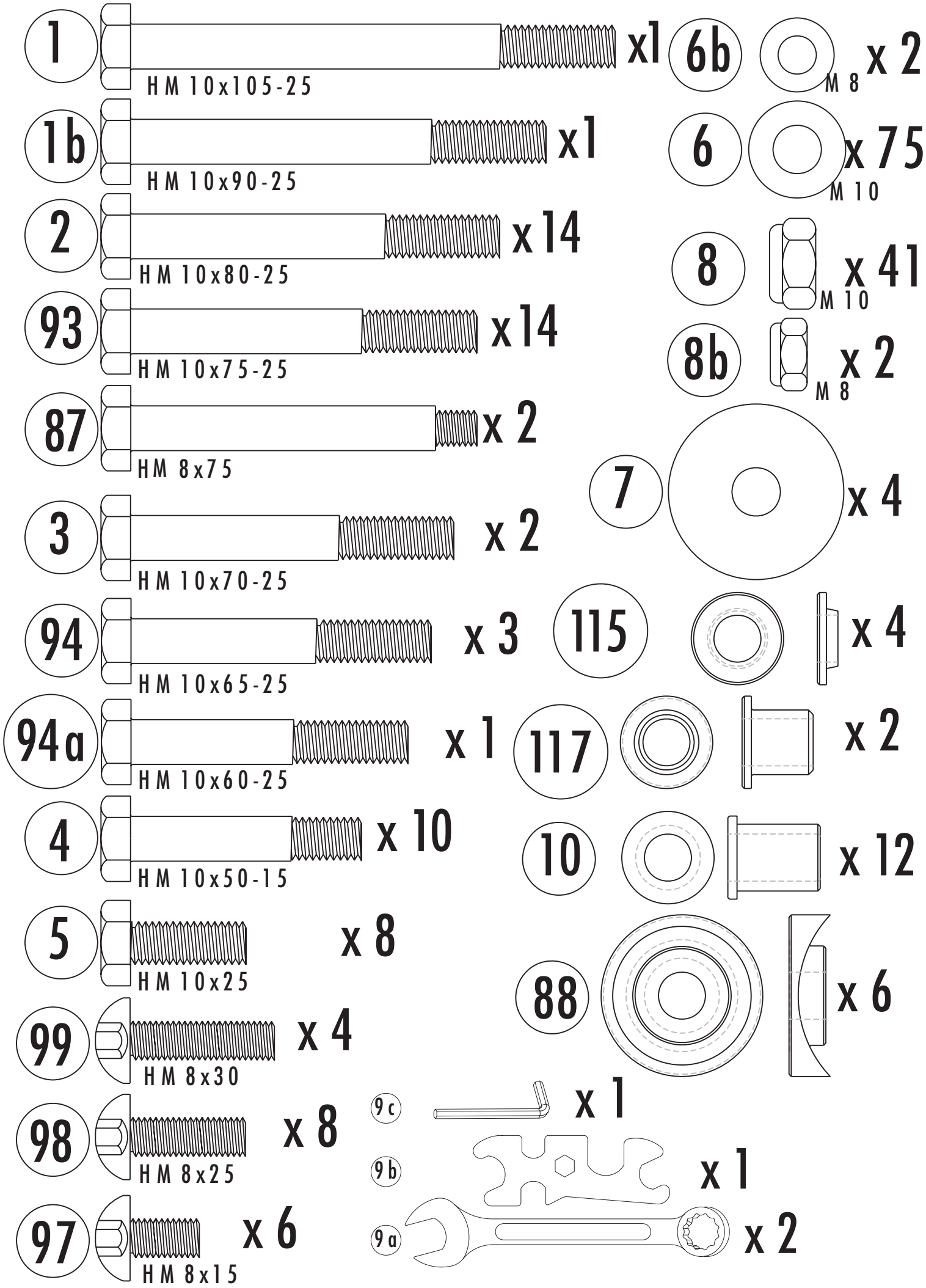




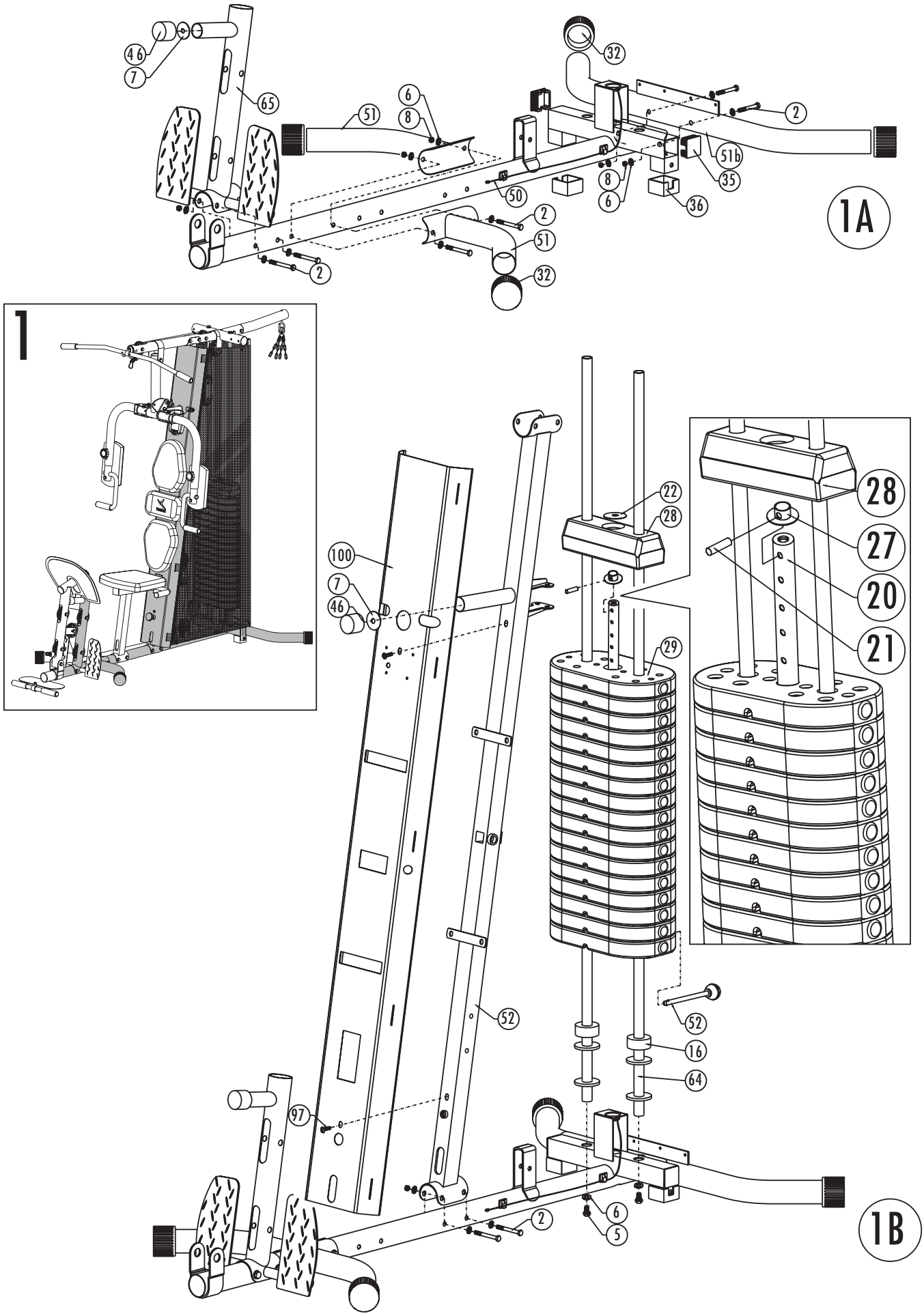


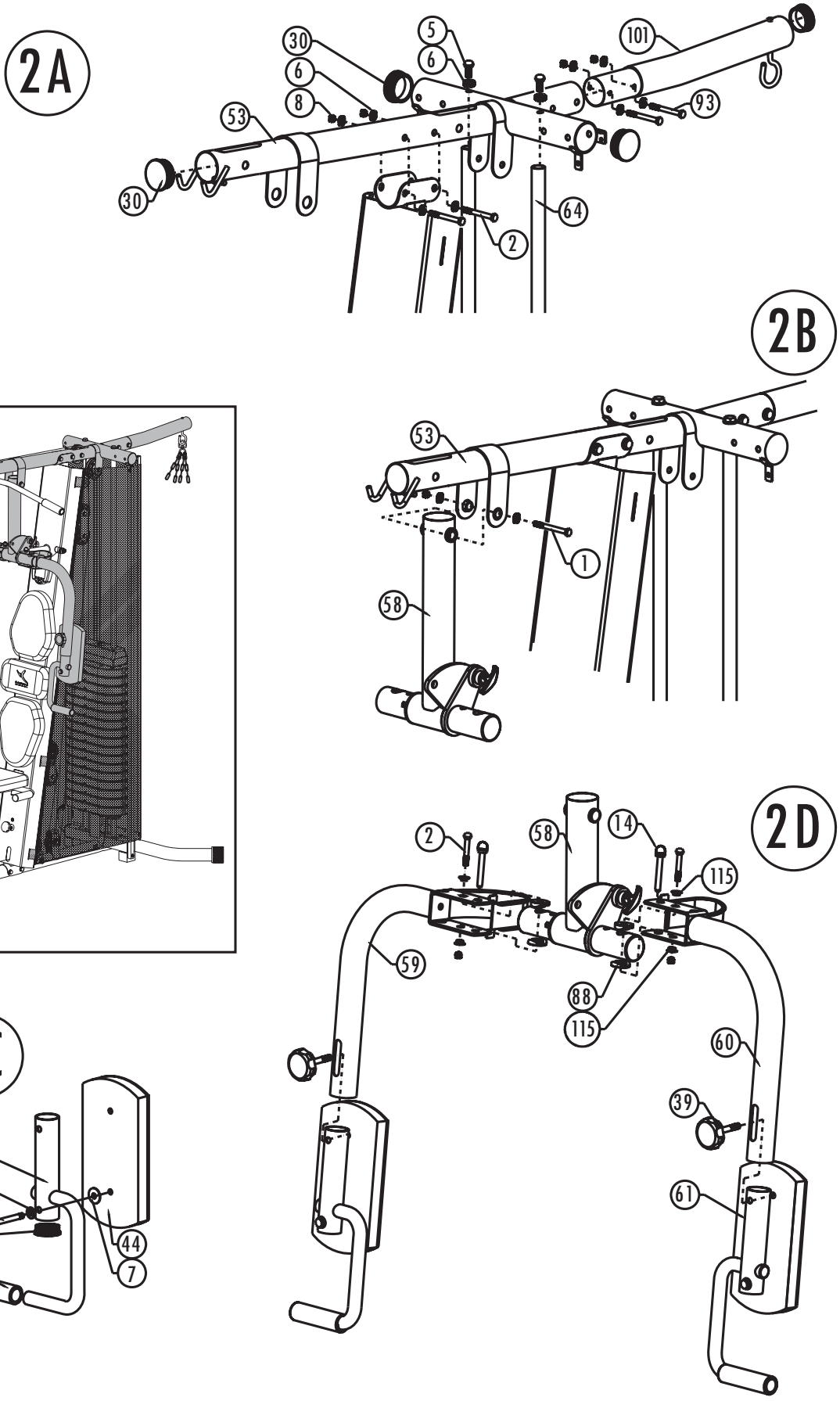


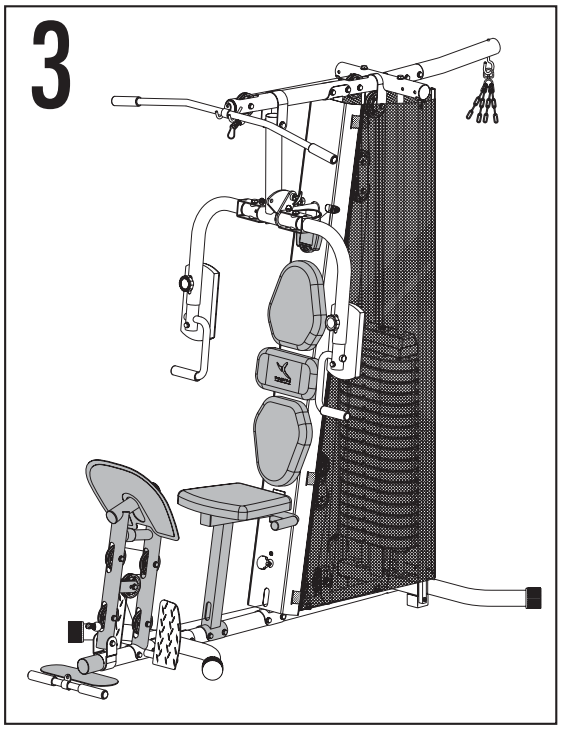

30
6
8
5
6
101
106
97
6b
93
6b
97
116
53
30
11
30
11
1
2
58
14
22
28
27
21
20
29
59
37
88
115
100
7
46
97
111
42
60
39
61
6
3
37
44
7
5
6
61
97
41
114
5
6
105
109
43
62
35
52
52
93
94
86
93
41
8
6
114
16
108
117
64
94
46
93
35
37
7
88
97
110
104
107
65
51b
32
51
11
6
5
36
50
2
51
112
25
26
24
30
93
32
113
102
1b
11
30

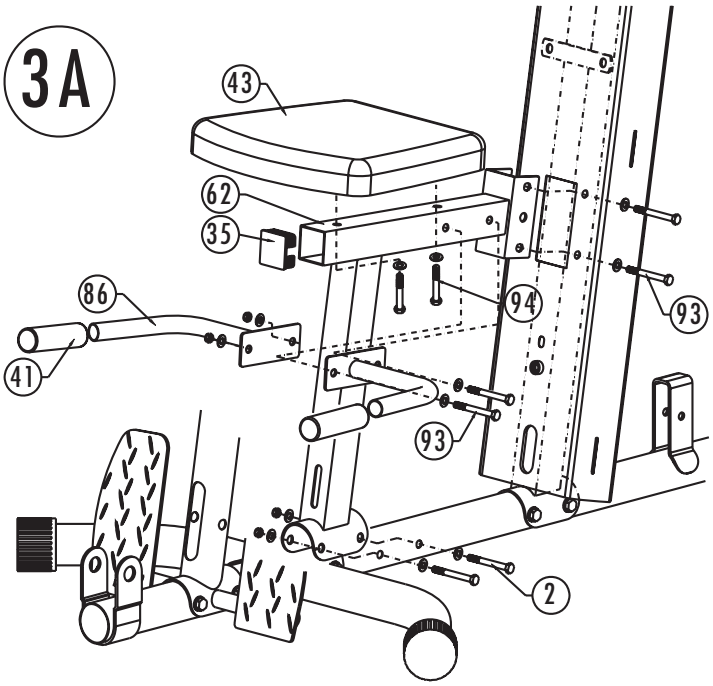

1
HM 10x105-25
x1
1b
HM 10x90-25
x1
2
HM 10x80-25
x14
93
HM 10x75-25
x14
87
HM 8x75
x 2
3
HM 10x70-25
x 2
94
HM 10x65-25
x 3
94a
HM 10x60-25
x 1
4
HM 10x50-15
x 10
5
HM 10x25
x 8
99
HM 8x30
x 4
98
HM 8x25
x 8
97
HM 8x15
x 6
6b
M 8
x 2
6
M 10
x 75
8
M 10
x 41
8b
M 8
x 2
7
x 4
115
x 4
117
x 2
10
x 12
88
x 6
9c
x 1
9b
x 1
9a
x 2

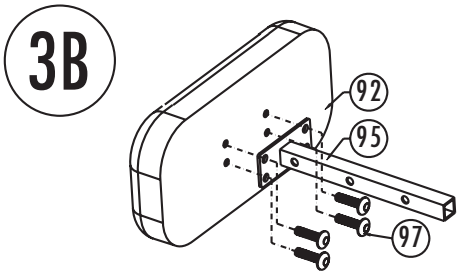
MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装

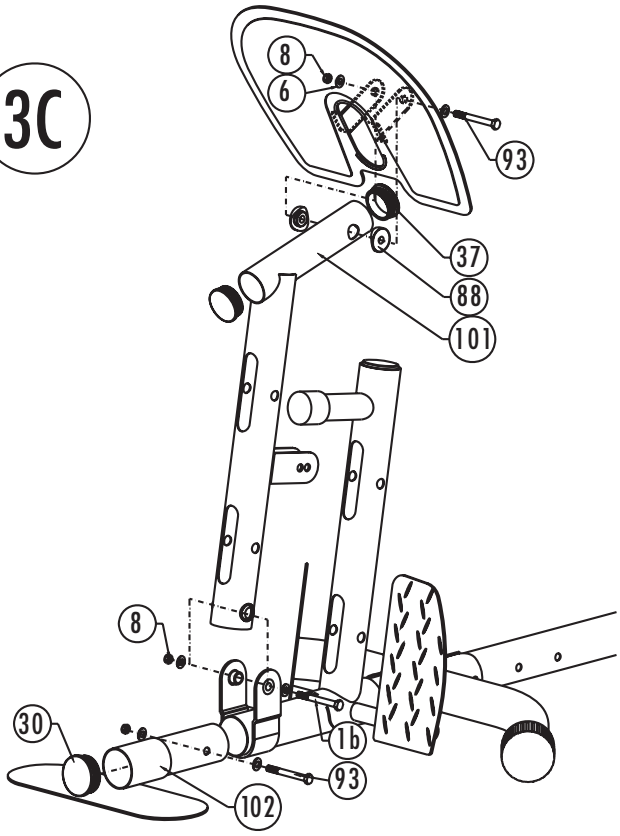


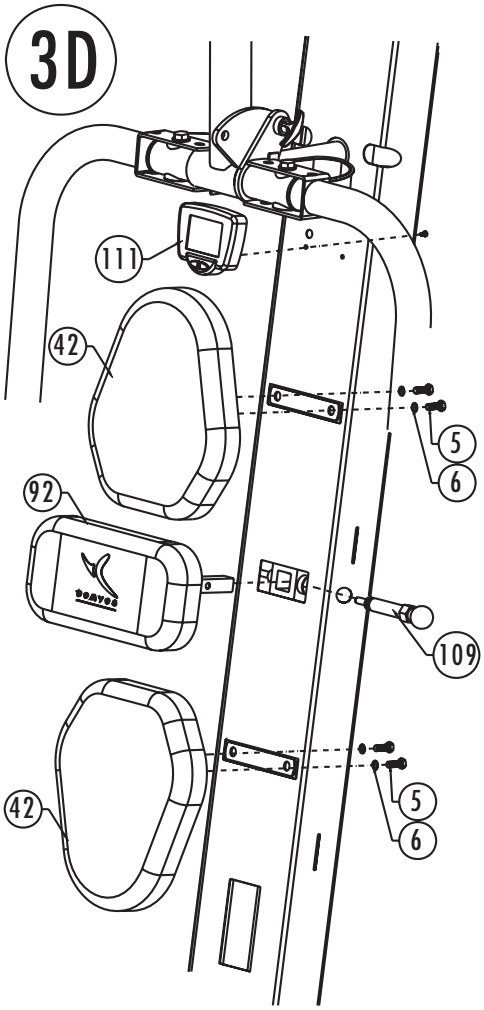

2A
30
6
8
53
30
5
6
101
93
64
2
2B
53
1
58
2
2
58
14
115
59
88
115
60
39
61
2C
61
6
3
37
41
44
7

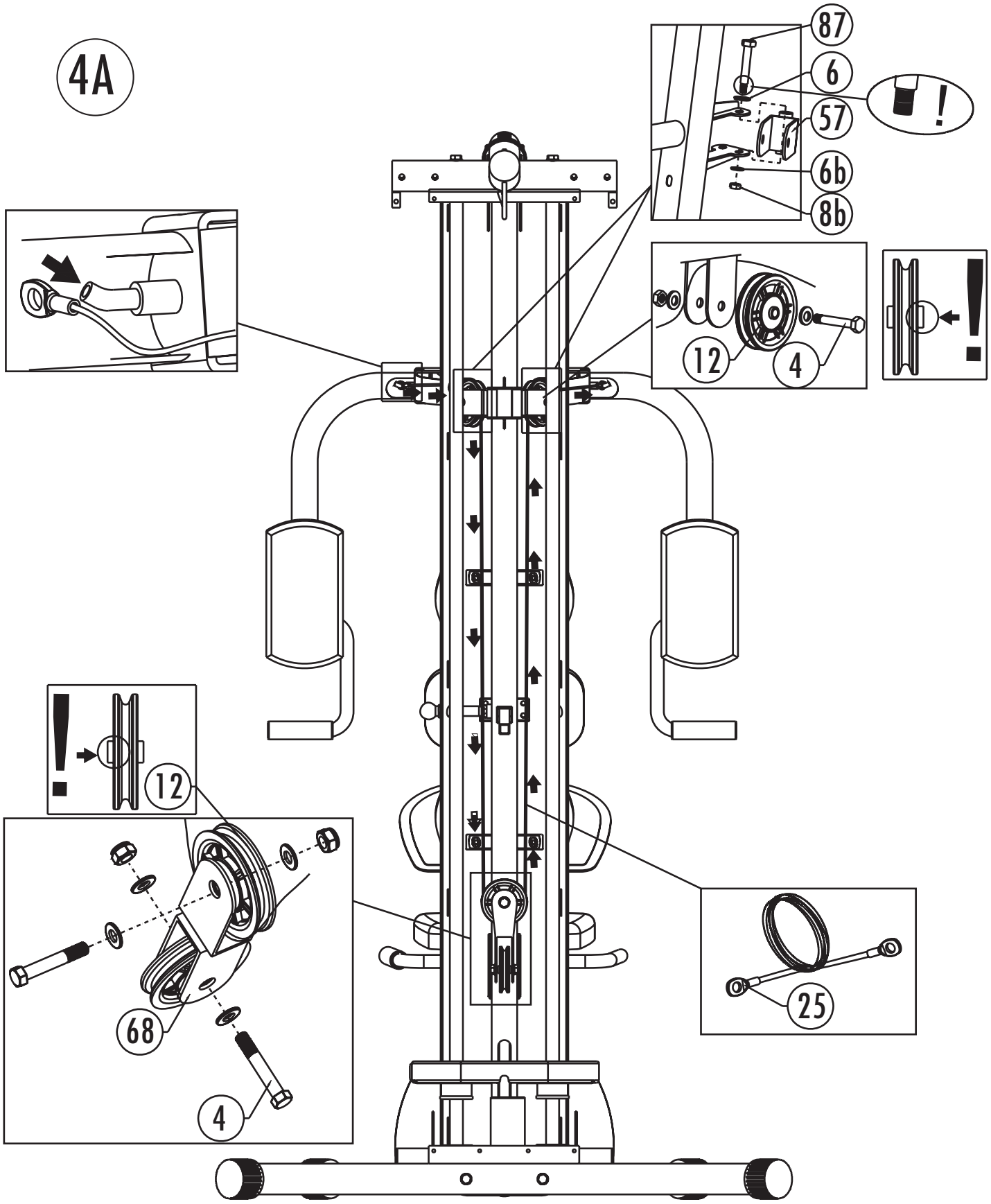

3


3A
43
62
35
86
94
93
41
93
2

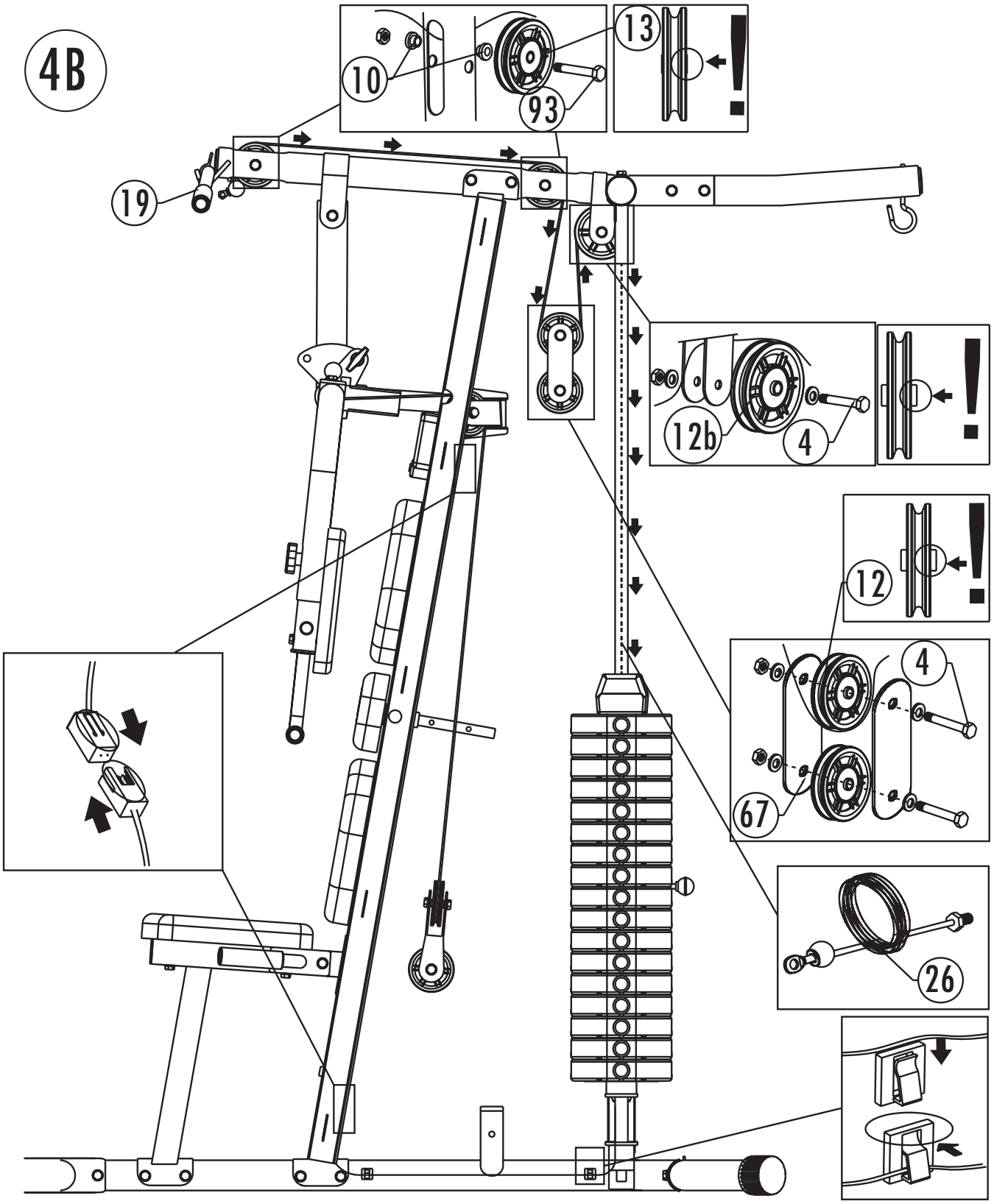

3B
92
95
97


3C
8
6
93
37
88
101
8
30
1b
93
102


3D
111
42
5
6
92
109
42
5
6



Penser à passer les câbles en position avant de fixer les poulies.
Put the cables into position before mounting the pulleys.
Antes de fijar las poleas, coloque los cables en posición.
Vergessen Sie nicht, die Kabel zu verlegen, bevor Sie die Seilrollen anbringen.
Prima di fissare la puleggia posizionare i cavi.
Denk eraan de kabels in positie te brengen vooraleer de pulleys vast te maken.
Não se esqueça de passar os cabos para a posição antes de prender as roldanas.
Pamiętać o przeprowadzeniu kabli przed przystąpieniem do montażu belek.
Ne felejtse el a kábeleket a helyükre tenni még a csigák rögzítése előtt.
Следите за тем, чтобы, перед тем как закрепить тяговые блоки, были протянуты тросы.
Înainte de a fixa scripeții, instalați cablurile în poziție corectă.
Dbajte, aby ste káble založili na miesto pred upevnením valcov.
Dbejte na to, abyste kabely založili na místo před upevněním válců.
Tänk på att lägga sladdarna på plats innan du sätter fast trissorna.
Да се предвиди поставяне на кабелите в позиция преди да се фиксират макарите.
Makaraları tespit etmeden önce kabloları pozisyona geçirin.
Не забудьте перевести кабелі уперед перед фіксуванням блоків.
注意在 固定滑轮前先将缆索穿上。



Vérifier le branchement correct des 2 prises (une sur le compteur, une sur la partie basse) avant la fermeture du carter.

Verify that the 2 plugs are connected properly (one on the counter, one on the bottom part) before closing the casing.

Compruebe que las 2 tomas se empalmen correctamente (una en el contador y la otra sobre la parte baja).

Stellen Sie sicher, dass die beiden 2 Anschlüsse richtig eingesteckt sind, bevor Sie die Haube schließen (ein Anschluss am Zähler, einer an der Unterseite).

Verificare il corretto collegamento delle 2 prese (una sul contatore e l'altra sulla parte inferiore) prima di chiudere il carter.

Ga de correcte aansluiting van beide stopcontacten na (één op de teller, één op het onderste gedeelte) vooraleer de hoes af te sluiten.

Verificar a correcta ligação das 2 tomadas (uma no contador, outra na parte baixa) antes do fecho do cárter.

Sprawdzić prawidłowe podłączenie 2 wtyczek (licznika oraz w dolnej części urządzenia) przed zamknięciem osłony.

Szintén a burkolat bezárása előtt kell ellenőrizni a két csatlakozó megfelelő csatlakoztatását (egyiket a számlálóhoz), másikat az alsó részhez.

Проверьте надлежащее подключение 2 разъемов (один на счетчике, другой в нижней части) перед тем, как закрыть защитный кожух.

Verificați dacă conectarea celor 2 prize este realizată corect (una pe contorizator, cealaltă pe partea inferioară), înainte de a închide carterului.

Pred zatvorením ochranného krytu skontrolujte, či sú obe prípojky (jedna na merači a druhá v dolnej časti) správne zapojené.

Před uzavřením ochranného krytu zkontrolujte, zda jsou obě přípojky (jedna na měřiči a druhá v dolní části) správně zapojené.

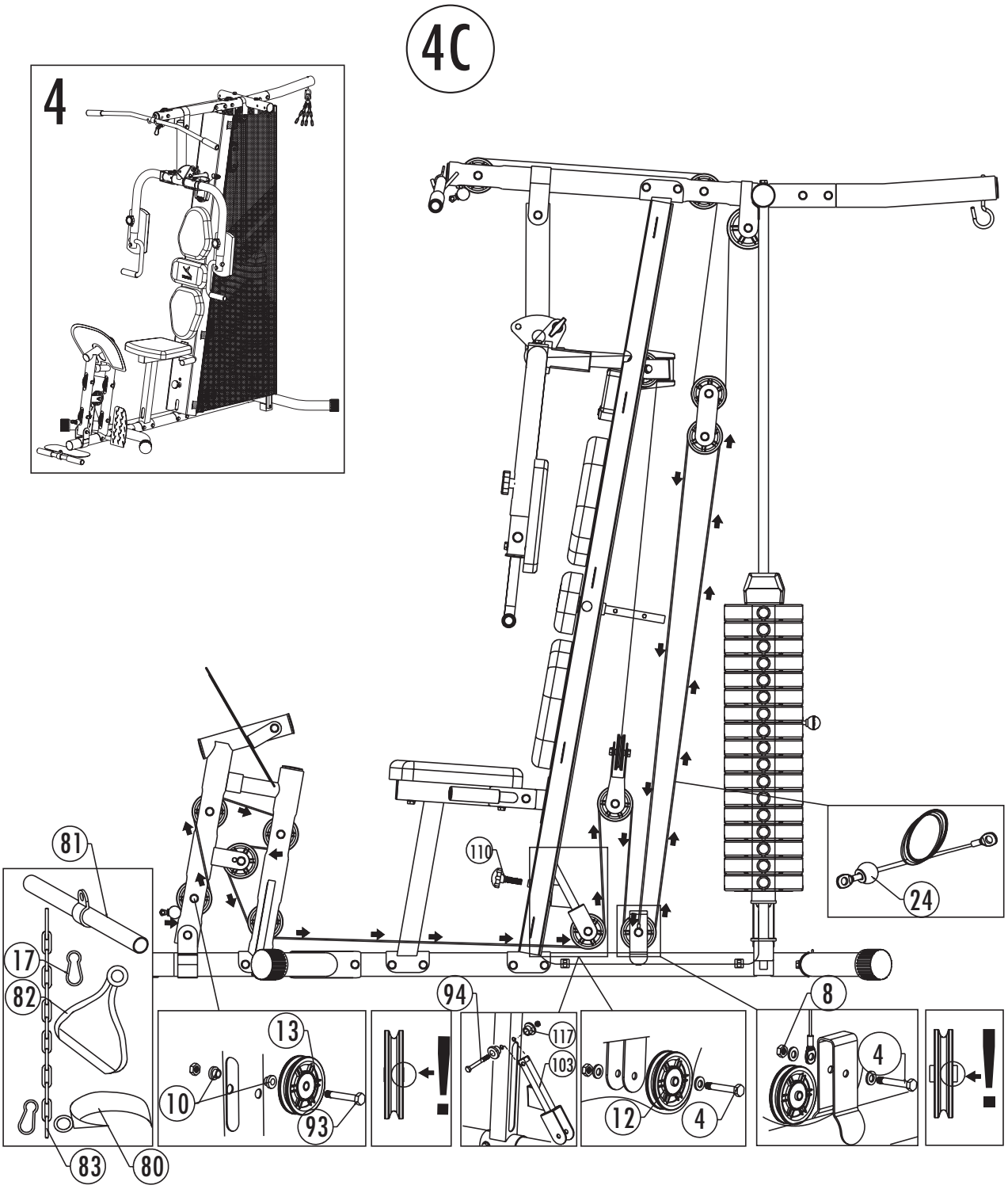
Kontrollera att de 2 kontakterna sitter rätt (en på räknaren, en på nedre delen) innan skyddet stängs.

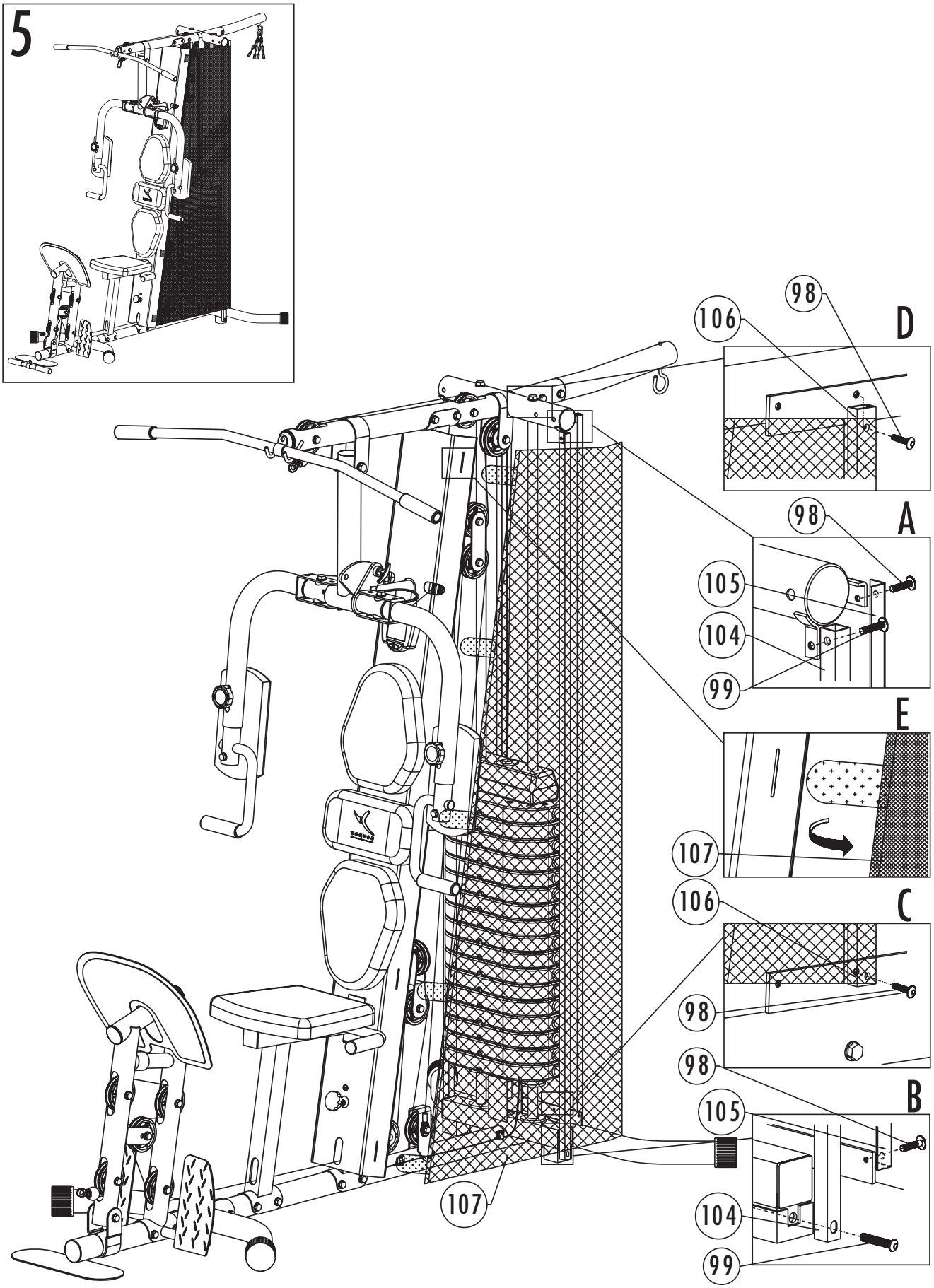
Да се провери правилното включване на 2 щепсела (един в компютъра, един върху ниската част) преди затварянето на кожуха.

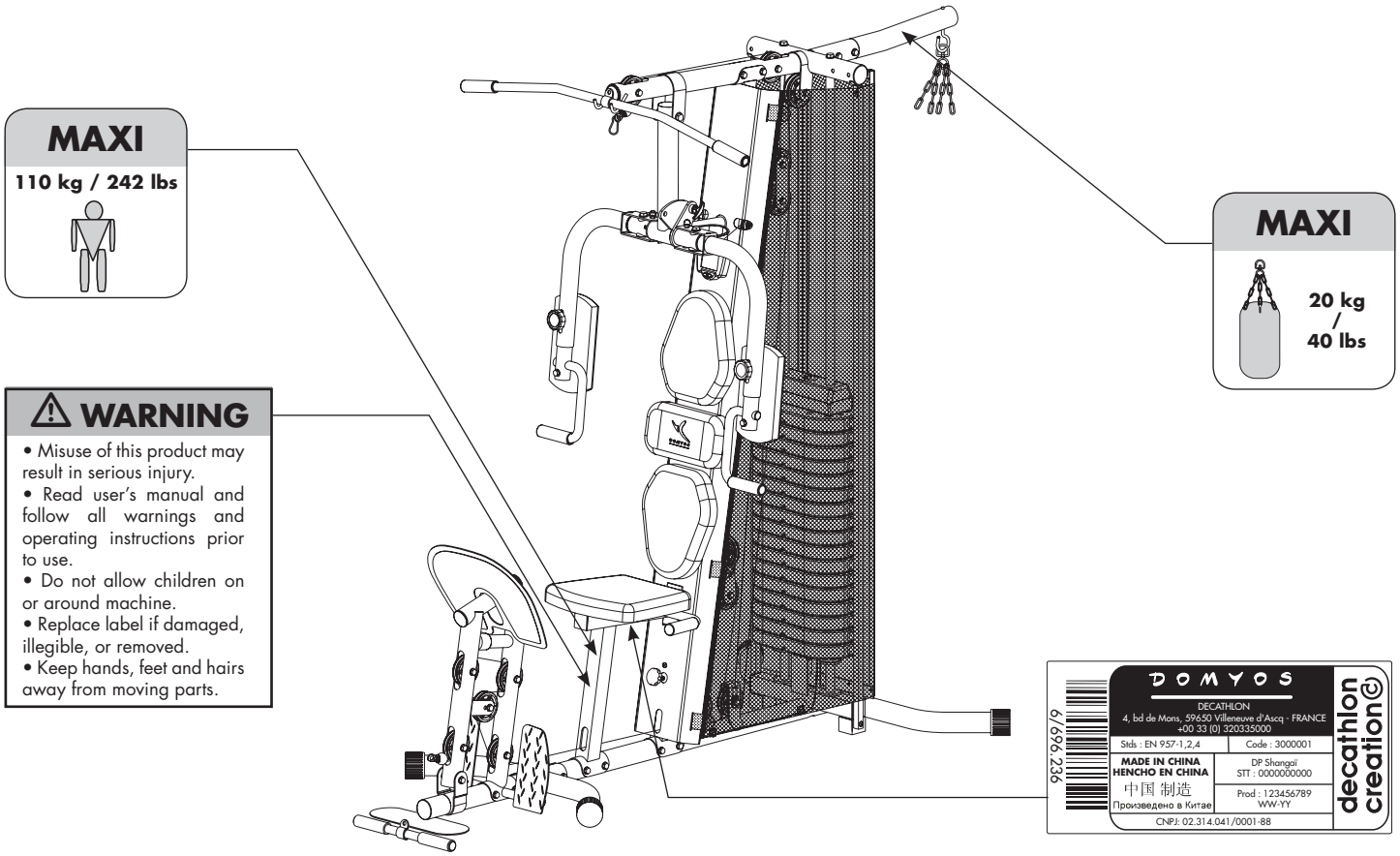
Karteri kapatmadan önce, 2 prizin doğru bağlanmış olduğunu kontrol ediniz (biri sayacın, diğeri alt bölümüm üzerinde).

Перед тим, як закрити панель, перевірте правильність підключення проводів до обох гнізд (одне на лічильнику, друге на нижній частині).

在 关上保护罩之前，检查2 个插头正确插上（一个插在计数器上，另一个插在下部）。


4C
4
81
17
82
83
80
10
13
93
94
110
117
103
12
4
8
24


5
D
98
106
A
98
105
104
99
E
107
C
106
98
98
B
105
104
99
107



⚠ 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 enfantsd'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.

⚠ 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 acercar 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.
- Voordat 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 incluídas.
- 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 rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektól

⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит 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 răniri 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 țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

⚠ UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod k použitiu a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepriblížujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití 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 allvarliga 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 dekalen 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 доближавайте 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 vermeyin 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 parçalara yaklaştırmayın.

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

⚠تحذير

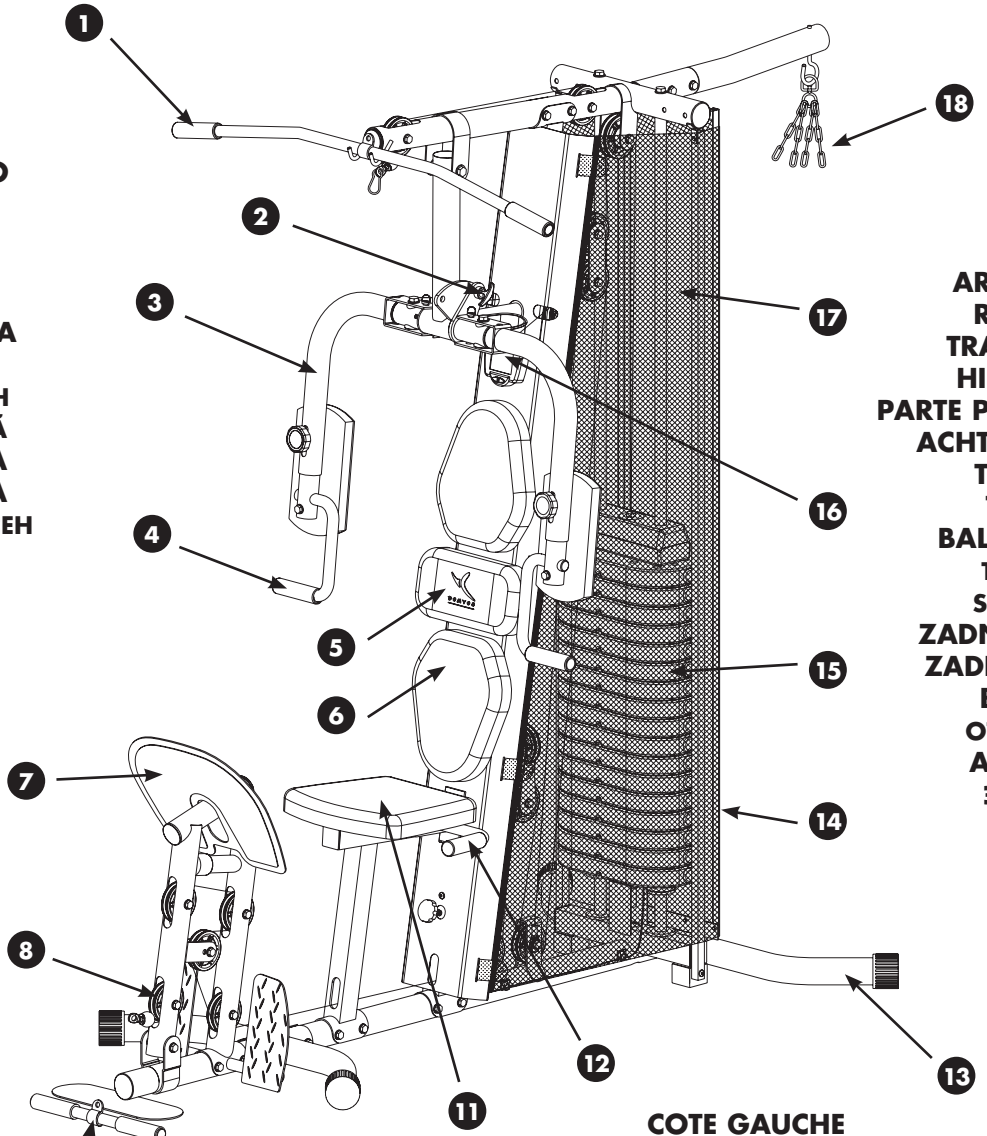
- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر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

⚠ 注意

- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。

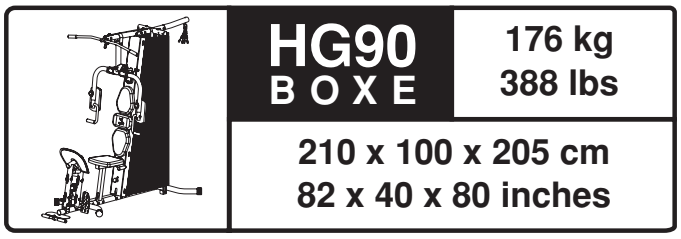
COTE DROIT
RIGHT SIDE
LADO DERECHO
RECHTS
LATO DESTRO
RECHTERKANT
LADO DIREITO
PRAWA STRONA
HÁTUL
ПРАВАЯ СТОРОН
PARTEA DREAPTĂ
PRAVÁ STRANA
PRAVÁ STRANA
HÖGER SIDA ДЕСЕН
КРАЙ
SAĞ TARAF
ПРАВИЙ БІК
الجانب الأيمن
右侧

ARRIERE
REAR
TRASERO
HINTEN
PARTE POSTERIORE
ACHTERKANT
TRÁS
TYŁ
BALOLDAL
ТЫЛ
SPATE
ZADNÁ ČASŤ
ZADNÍ ČÁST
BAK
ОТЗАД
ARKA
ЗАД
خلفاً
后



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

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



HG90 BOXE	176 kg 388 lbs
210 x 100 x 205 cm 82 x 40 x 80 inches	

1
Barre latissimus
Lat bar
Barra gran dorsal
Latissimusstange
Barra latissimus
Latissimus -stang
Barra latissimus
Drążel latissimus
Latissimus rúd
Перекладина латиссимус
Bara latissimus
Tyč na posilňovanie chrbtového svalstva
Tyče latissimus
Latsräck
Лост гръб
latissimus barı
Широкий гриф
latissimus قضيب
拉杆

2
Tige de sélection de l'exercice tiré / poussé
Pull / push exercise selection pin
Barra de selección del ejercicio de flexión / extensión
Steckbolzen zur Einstellung der Zug-/Pressübungen
Barra di selezione dell'esercizio tirare / spingere
Pen voor de bepaling van de trek/drukoefening
Biela de selecção do exercício para fora / introduzida
Belka wyboru rodzaju ćwiczenia podciąganie / wyciskanie
Választórúd húzó / toló gyakorlathoz
Стержень выбора упражнения на тягу / жим
Tijă de selectare a exercițiului tracțiune / împingere
Tyč pre voľbu typu cvičenia – ťahom / tlakom
Tyč pro cvičení přitahování /odtahování
Stång för val av drag- eller skjutövning
Дръжка за избор на упражнения за теглене/бутане
Egzersiz seçim çubuğu, çekme / itme
Стрижень для вибору вправ на підтягування/штовхання
وصلة اختيار التدريب سحب /دفع
拉推练习选择调节杆

3
Bras tiré / poussé / butterfly / pectoraux
Pull / push / butterfly / pectorals arm
Brazo de tirón / empujón / mariposa / pectorales
Zug-/Press-/Butterfly-/Brustbügel
Braccio tirato / spinto / butterfly /pettorali
Arm trekken / drukken / butterfly / borstspieren
Braço esticado / empurrado / butterfly /peitorais
Ramiona podciąganie / wyciskanie / motylek / mięśnie klatki piersiowej
Húzó-, toló-, pillangó- és mellgép kar
Перекладина для тяги / жима / баттерфляя / упражнений на брюшной пресс
Brațe tracțiune / împins / butterfly /pectorali
Rameno pre cvičenie ťahom / tlakom / butterfly /prsné svaly
Paže přitažené / odtažené / motýlek /prsní svaly
Armdrag/armfrånskjut/ butterfly/bröstmuskler
Рамена за теглене / бутане / butterfly /гърди
kol çekme / itme kelebek / göğüs kasları
Підтягування / штовхання руками «метелик» /грудні м'язи
الذراع مسحوب / مدفوع / الفراشة /صدري
拉臂 / 推臂/ 蝴蝶练臂 /胸肌臂

4
Poignée développé assis
Seated press handle
Empuñadura de levantada sentado
Griff für Bankdrücken im Sitzen
Impugnatura di distensione da seduti
Handgreep voor het zittend drukken
Pega para o desenvolvimento sentado
Uchwyt do wyciskania w pozycji siedzącej
Lehúzó fogantyú
Рукоятка для жима в положении сидя
Mâner pentru împins din poziție așezat
Rukoväť na tlakové cviky v sede
Úchyt zvedání vleže
Handtag för sittande bänkpress
ръкохватка за изтласкване от седеж
kolu gelişmiş oturur
Рукоятка для жиму сидячи
مقبض متطور جالساً
坐练把手

5
Dossier réglable
Adjustable backrest
Respaldo regulable
Einstellbares Rückenpolster
Schienale regolabile
Instelbare rugleuning
Encosto regulável
Oparcie z możliwością regulacji
Beállítható háttámla
Регулируемая спинка
Spătar reglabil
Nastaviteľné operadlo
Nasatvitelné opěradlo
Reglerbart ryggstöd
Регулируема облегалка
Ayarlanır arkalık
Регульована спинка
مسند ظهر قابل للضبط
可调

6
Dossier
Backrest
Respaldo
Rückenpolster
Schienale
Rugleuning
Encosto
Oparcie
Háttámla
Спинка
Spătar
Operadlo
Opěradlo
Ryggstöd
Облегалка
Arkalık
Спинка
DOSSIER
靠背

7
Presse
Press
Prensa
Platte für Beinpressen
Pressione
Opdrukken
Aperto
Prasa
lábtoló
жим
Presă
Tlak
Tlak
Press
Преса
Pres
Прес
مكبس
压练

8
Poulie basse
Lower pulley
Polea baja
Untere Seilrolle
Puleggia inferiore
Lage pulley
Roldana baixa
Belka dolna
Alsó csiga
Нижний тяговый блок
Scripete inferior
Spodná kladka
Spodní kladka
Dragmaskin
Долен скрипец
Alçak kasnak
Нижній блок
البكرة السفلية
下滑轮

9
Poignée de tirage
Pull handle
Empuñadura de tirón
Zugrohr
Impugnatura di tiro
Handgreep voor het trekken
Pega de alongamento
Uchwyt do podciągania
Fogantyú kábeles bicepszezéshez
Рукоятка для тяги
Mâner de tracțiune
Rukoväť na naťahovacie cviky
Rukojeťpřitahování
Draghandtag
Ръкохватка за теглене
Çekme sapı
Рукоятка для підтягування
مقبض السحب
拉练把手

10
Cale-pieds de tirage
Foot holder attachments
Sujetapié de tirón
Beincurler
Fermapiedi di tiro
Voetenhouder voor het trekken
Suporte de pés de alongamento
Uchwyty do podciągania nóg
Lábrögzítő kábeles bicepszezéshez
Упор для тяги
Element de fixare a piciorului pentru tracțiune
Podpera pre nohy pri ťahaní
Tahací pedály
Fotfäste för dragövning
подпора за краката при теглене
Çekme ayak sıkıştırma
Підніжка для підтягування
مسند القدم للسحب
拉练脚档

11
Siège
Seat
Asiento
Sitz
Sedile
Zitting
Assento
Siedzenie
Ülés
Сиденье
Șezut
Sedadlo
Sedadlo
Säte
Седалка
Oturak
Сидіння
مقعد
座位

12
Poignée de siège pour presse
Seat handle for presses
Empuñadura de asiento para prensa
Seitliche Griffe für Beinpressen
Impugnatura del sedile per esercitare la pressione
Handgreep aan de zitting voor het opdrukken
Pega do assento para aperto
Uchwyt siedzenia prasy
A lábtoló ülésének fogantyúja
Рукоятка сиденья для жима
Mâner al scaunului pentru presă
Rukoväť na sedadle pre tlakové cviky
Rukojeť sedadla pro stisknutí
Säteshandtag för press
Дръжка на седалката за пресата
Pres için oturak sapı
Рукоятка сидіння для пресу
مقبض المقعد للضغط
座椅压练把手

13
Pied arrière
Rear foot
Pata trasera
Hinterer Fuß
Piede indietro
Achterste steunvoet
Pé traseiro
Noga tylna
Hátsó láb
Задняя опора
Picior spate
Zadný podstavec
Zadní podstavec
Bakre fot
Заден подпорен крак
Arka ayak
Задня нога
القاعدة الخلفية
后支脚

14
Tige de sélection des poids
Weight selection arm
Barra de selección de las pesas
Steckbolzen für Gewichte
Barra di selezione dei pesi
Pen voor de gewichtsbepaling
Biela de selecção dos pesos
Belka regulacji obciążenia
Súlyválasztó rúd
Стержень для установки нагрузки
Tijă de selectare a greutăților
Tyč na umiestnenie závaží
Tyč pro výběr závaží
Stång med urval av vikter
Дръжка за избиране на тежести
Ağırlık seçme çubuğu
Важіль для вибору тягаря
وصلة اختيار الأوزان
选重调节杆

15
Poids
Weight
Peso
Gewicht
Peso
Gewicht
Peso
Obciążenie
Súly
Весовые плиты
Greutate
Hmotnosť
Váha
Tyngd
Облегалка
Ağırlık
Тягарі
أوزان
重量

16
Compteur
Counter
Contador
Zähler
Contatore
Teller
Contador
Licznik
Számláló
Счетчик
Contorizator
Počítadlo
Počítadlo
Stång med urval av vikter
Брояч
Sayaç
Лічильник
عداد
计数器

17
Carter
Casing
Cárter
Haube
Carter
Hoes
Cárter
Osłona
Védőlemez
Защитный кожух
Carcasă
Kryt
Ochranné pouzdro
Skydd
Картер
Karter
Корпус
الكارتير
后罩

18
Support sac de frappe
Punching bag holder
Soporte del saco de pegada
Boxsack-Aufhängung
Aggancio del sacco da boxe
Houder van de bokszak
Suporte de saco de boxe
Wspornik worka bokserskiego
Boxzsák tartója
Держатель боксерской груши
Suport sac de lovit
Držiak na boxovacie vrece
Podstavec pro boxovací pytel
Stöd för slagsäck
Носач за боксова круша
Vurma torbası mesnedi
Опора для боксерської груші
دعامة كيس الضرب
拳击袋支架

ČESKY

Vybrali jste si fitness přístroj značky DOMYOS Děkujeme Vám za důvěru.
Vytvořili jsme značku DOMYOS, abychom umožnili všem sportovcům udržovat jejich formu.
Výrobek tedy vytvořili sportovci pro sportovce.
Budeme rádi, jestliže nám zašlete své připomínky a návrhy k výrobkům DOMYOS.
Pracovníci obchodu, kde jste stroj zakoupili, jsou Vám k dispozici stejně jako vývojové oddělení společnosti DOMYOS.
Jestliže nám chcete napsat, použijte následující emailovou adresu: domyos@decathlon.com
Přejeme vám úspěšný trénink a doufáme, že tento výrobek DOMYOS pro vás bude synonymem potěšení.

PŘEDSTAVENÍ

Hg90 je kompaktní multifunkční posilovací přístroj.
Cílem cvičení na tomto přístroji je:
• Zpevnit svalstvo prostřednictvím cviků zaměřených na jednotlivé svaly.
• Zlepšit fyzickou kondici kardio cvičením s boxovacím pytlem.
(Pytel se prodává zvlášť, Používání pytle Domyos TB 300 domyos doporučeno (ref 7303338)).

BEZPEČNOST

Upozornění: Pro snížení rizika vážného poranění si před použitím výrobku pročtěte následující důležité bezpečnostní pokyny.

1. Před použitím výrobku si přečtěte všechny pokyny v této příručce. Výrobek používejte výhradně způsobem popsaným v této příručce. Příručku uschovejte po dobu životnosti výrobku.
2. Montáž tohoto přístroje musí provést dospělá osoba.
3. Vlastník musí zajistit, aby všichni uživatelé výrobku byli řádně poučeni o způsobech jeho bezpečného používání.
4. Společnost Domyos nenese žádnou odpovědnost při reklamaci z důvodu zranění nebo újmy třetím osobám či věcných škod, které jsou způsobené nepatřičným používáním tohoto výrobku kupcem nebo jakoukoli jinou osobou.
5. Výrobek je určen výhradně pro domácí použití. Nepoužívejte jej v žádném obchodním prostředí, nepronajímejte jej ani nepoužívejte v rámci nějaké instituce.
6. Výrobek používejte pouze v interiéru, chraňte jej před vlhkostí a prachem, musí stát na rovném a pevném povrchu a v dostatečně velkém prostoru. Ujistěte se, že máte dostatek prostoru pro bezpečný pohyb v okolí výrobku. Pro ochranu podlahy umístěte pod výrobek koberec.
7. Je odpovědností uživatele, aby zajistil správnou údržbu přístroje. Po montáži výrobku a před každým použitím zkontrolujte, zda upevňovací prvky nepřečnívají a jsou řádně utažené. Kontrolujte stav dílů, které nejvíce podléhají opotřebení.
8. V případě poškození výrobku vyměňte bez prodlení opotřebovanou nebo vadnou součástku v záručním oddělení nejbližšího obchodu DECATHLON a výrobek opět používejte, až bude zcela opraven.
9. Neskladujte výrobek ve vlhkém prostředí (na okraji bazénu, v koupelně, …)
10. Pro ochranu nohou cvičte ve sportovní obuvi. NENOSTE volné oděvy: nebezpečí vtažení do stroje. Před cvičením sundejte šperky.
11. Během cvičení si svažte vlasy, aby vám nepřekážely.
12. Pokud během cvičení pocítíte bolest nebo závratě, okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na svého lékaře.
13. Výrobek je nutno používat i skladovat mimo dosah dětí a domácích zvířat.
14. Nepřibližujte se rukama a nohama k pohybujícím se dílům.
15. Před zahájením cvičení se poraďte s lékařem, ohledně případných kontraindikací na vaší straně. Platí to zejména v případě, že jste několik let nesportoval/a.
16. Nevyřazujte systémy pro nastavení.
17. Na výrobku neprovádějte žádné úpravy.
18. Během cvičení se neprohýbejte v zádech. Držte záda rovně.
19. Při montáži/demontáži výrobku je nutno postupovat opatrně.
20. Maximální tělesná hmotnost uživatele: 110 kg – 242 liber
21. Max. váha boxovacího pytle : 20 kg. Používání pytle Domyos TB 300 doporučeno (ref 7303338)

UPOZORNĚNÍ

Před začátkem jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s vaším lékařem. To je velmi důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo pro ty, které měly dříve zdravotní problémy. Před použitím si přečtěte pokyny.

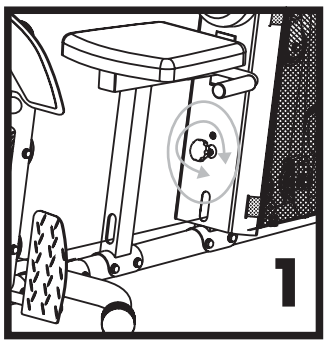
ÚDRŽBA

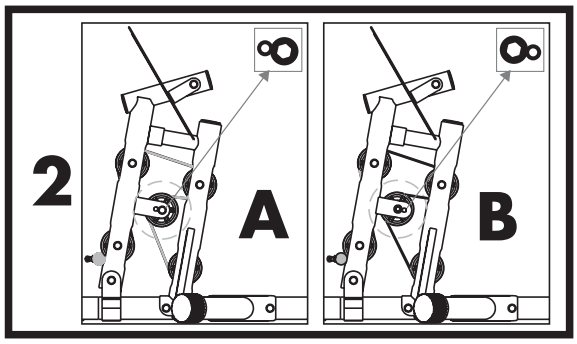
Abyste zamezili tomu, že pot poničí pásy, po každém použití pásy utřete.
Mobilní části mírně promazejte pro zlepšení jejich fungování a vyhněte se jakémukoliv zbytečnému opotřebení.

NASTAVENÍ

NASTAVENÍ NAPĚTÍ KABELU :

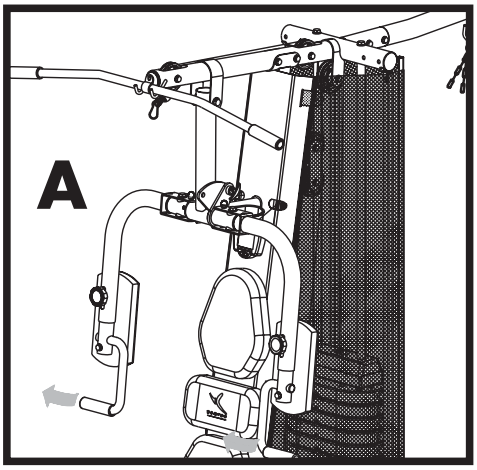
Pro nastavení napětí, otočte kličkou umístěnou pod sedadlem (obrázek 1)
Lano podle potřeby pravidelně dotahujte.
Pokud nastavení pomocí kličky není dostačující, přemístěte kladku 1 z pozice A do B, poté znovu upevněte kličku. (obrázek 2)

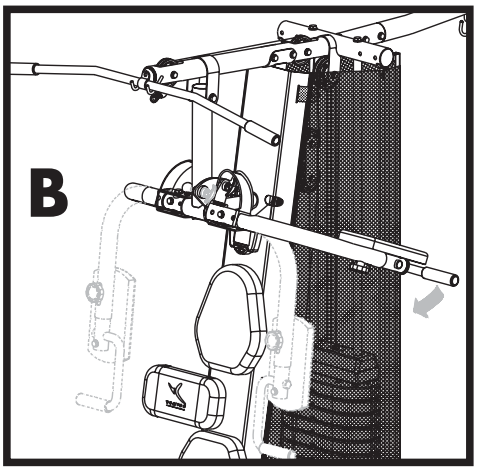




MULTIFUNKČNÍ RAMENO:

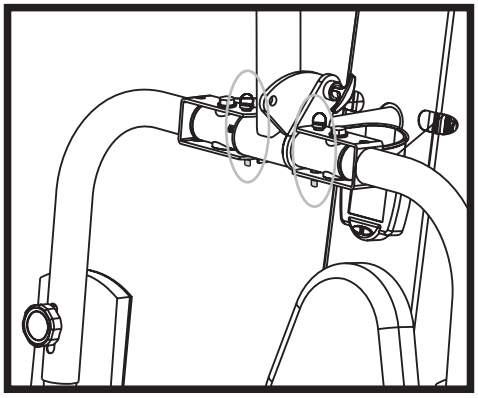
Multifunkční rameno může zaujmout 2 pozice přitaženo (A) / odtaženo (B).

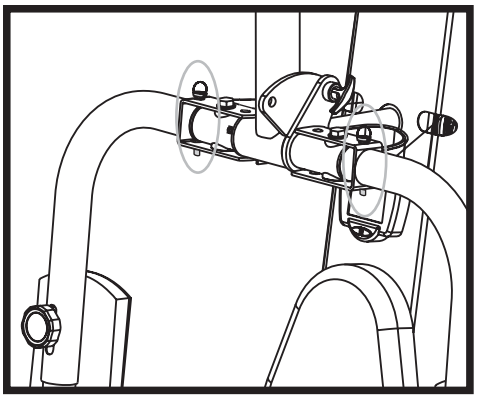




ZABLOKOVÁNÍ PRSNÍHO SYSTÉMU:

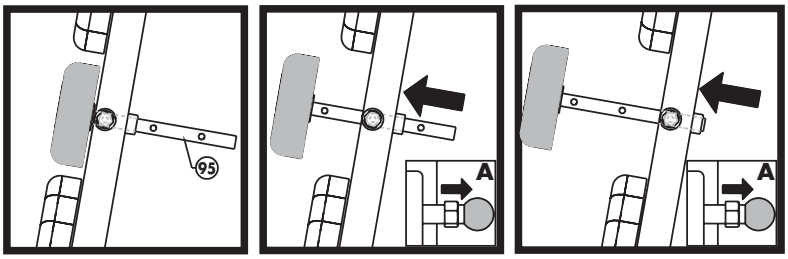
Prsní systém musí být zablokován, jakmile provádíte jiná cvičení.
K tomuto účelu použijte blokovací kolíky.



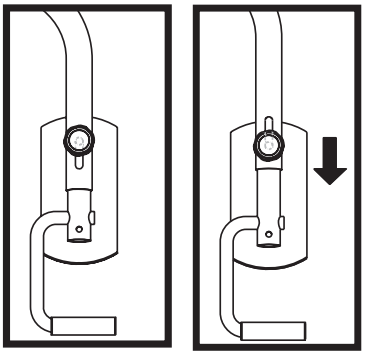


NASTAVENÍ

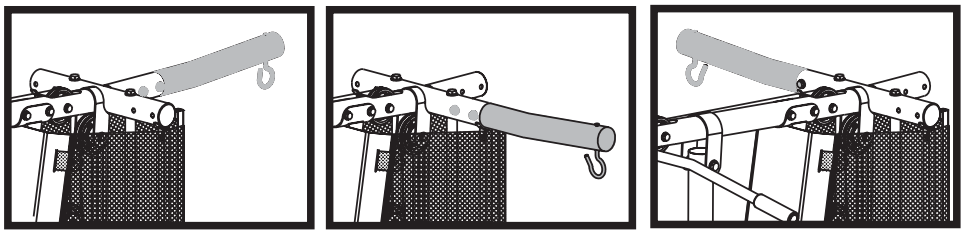
POSUVNÉ OPĚRADLO:
Posuvné opěradlo má 3 polohy.



NASTAVENÍ RUKOJETI:
U rukojetí pohyblivého ramene lze nastavit výšku:



BOXOVACÍ PYTEL:
Boxovací pytel může zaujímat 3 pozice, které je třeba určit při montáži:
(max. váha boxovacího pytle je 20 kg).



HORNÍ / DOLNÍ KLADKA:
Na základě vaší výšky použijte řetězy pro nastavení výchozí pozice cvičení, u kterých se používá horní a dolní kladka).

POUŽÍVÁNÍ

Pro optimální trénink je třeba postupovat dle následujících doporučení :
- Pokud jste začátečník, začněte trénink během několika týdnů s lehkými závažími, aby si vaše tělo zvyklo na práci svalů.
- Zahřejte se před každým cvičením sérií kardiovaskulárních cviků, sérií cvikl bez zátěže nebo zahřívacími a protahovacími cviky na zemi. Zátěž postupně přidávejte.
- Všechny pohyby dělejte pravidelně bez trhnutí.
- Mějte vždy rovná záda. Během pohybu neprohýbejte ani neohýbejte záda.

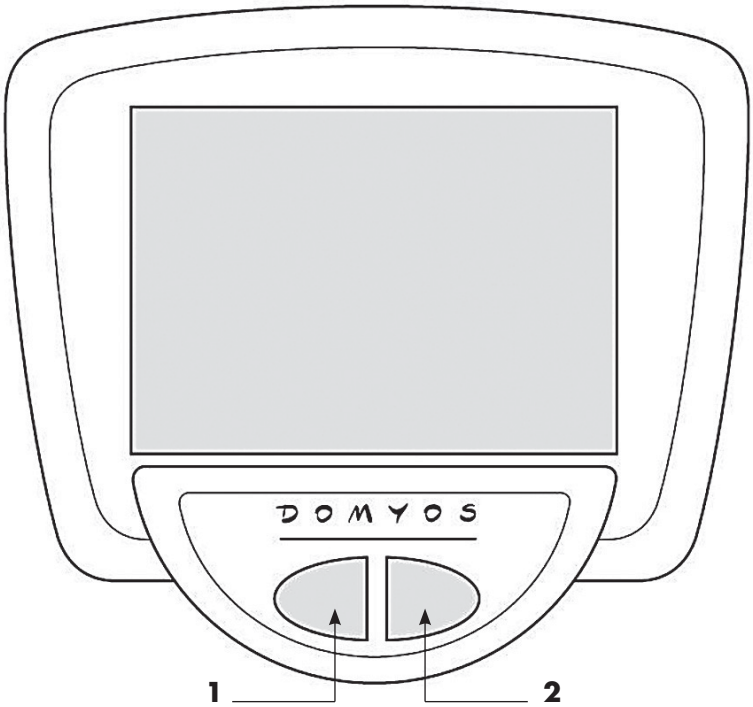
Pokud jste začátečník, cvičte v sériích po 10 až 15 opakování, obvykle 4 série, s minimálním časem na výdech mezi jednotlivými sériemi (tento čas může stanovit váš lékař při kontrole). Zaměňujte jednotlivé svalové skupiny. Nenamáhejte každý den všechny svaky, ale rozvrhněte si cvičení na několik dní. .

NÁVOD KONZOLE HG90

FUNKCE TLAČÍTEK

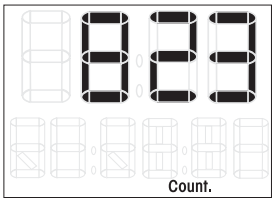
Tlačítko 1 : Přepínání z počítacího do programovacího režimu.
Delším stiskem tohoto tlačítka přejdete do nastavovacího režimu.
V režimu nastavení toto tlačítko slouží k přechodu od jednoho nastavitelného parametru k druhému.

Tlačítko 2 : Umožňuje změnit hodnoty parametrů v nastavitelném režimu.
Dlouhým stiskem se urychlí běh hodnot.

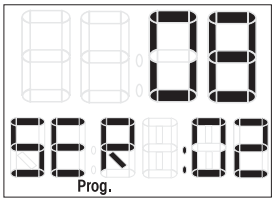


NASTAVENÍ PŘÍSTROJE

Přístroj může fungovat podle dvou různých režimů, jeden jednoduchý režim počítání nebo programovatelný režim, který umožňuje nastavit počet sérií, počet opakování a dobu dpočinku mezi každou sérií.



Příklad zobrazení při počítacím režimu.

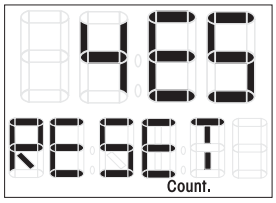


Příklad zobrazení při programovacími režimu.

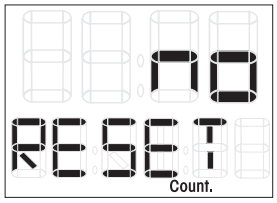
POČÍTACÍ FUNKCE

Tato funkce umožňuje počítat počet pohybů provedených se strojem. Tato hodnota může mít rozsah 0 - 9999. Při dosažení počtu 9999 se počítač automaticky vrátí na nulu.

Je možné tuto hodnotu vrátit na nulu. Pro to je třeba pomocí tlačítka 1 se umístit na počítadlo, poté dlouze stisknout (2 vteřiny) tlačítko 1, objeví se následující obrazovka:



Stiskem tlačítka 1 se nastaví hodnota na nulu. Pro výstup z režimu bez nastavení nuly, stiskneme jednou tlačítko 2. Na displeji se zobrazí :

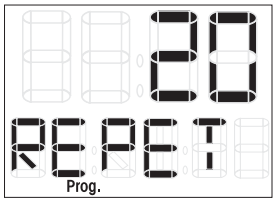


Stiskem tlačítka 1 vystoupíme z resetovacího režimu.

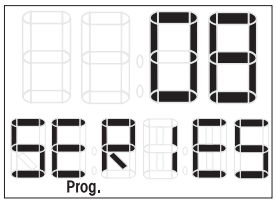
PROGRAMOVACÍ FUNKCE

Tato funkce umožňuje nastavit počet sérií, počet opakování a dobu odpočinku.
Cvičení lze provádět pod dohledem stroje. Displej i zvuková výstraha různého typu Vás upozorní, v jaké fázi cvičení se nacházíte.
Pro aktivaci výše uvedeného režimu jedno pípnutí upozorní na jednotlivé počty, dvě série dvou pípnutí oddělených pauzou upozorní na začátek nebo konec doby odpočinku. Dvě série pěti pípnutí oddělených pauzou upozorní na konec cvičení, pak se na displeji zobrazí STOP.

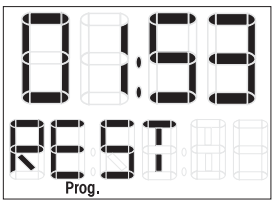
Pro nastavení různých hodnot stiskněte po dobu 2 vteřin tlačítko 1 jakmile jste v nastavitelném režimu.
Jako první položku lze nastavit počet opakování: Na displeji se zobrazí :



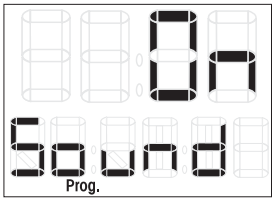
Můžete nastavit tuto hodnotu mezi 1 a 99 pomocí tlačítka 2, jakmile dosáhnete požadované hodnoty stiskněte tlačítko 1 a přejdete k nastavení počtu sérií:



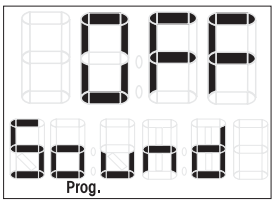
Můžete nastavit tuto hodnotu mezi 1 a 50 pomocí tlačítka 2, a to jakmile dosáhnete požadované hodnoty na tlačítku 1 a přejdete tedy na nastavení času odpočinku. Začnete minutami :



Ty jsou nastavitelné mezi 00 a 59 stisknutím tlačítka 2, pokud stisknete tlačítko 1, přejdete do režimu nastavení vteřin, který je rovněž nastavtelný od 00 do 59.
Poté, co jste nastavili čas odpočinku, stiskněte tlačítko 1, které vám umožní aktivovat či ne zvuk na výrobku, a tak se dostanete na následující obrazovku:



Výraz On znamená, že zvuk je aktivní, pro přechod do inaktivního režimu stiskněte tlačítko 2, přejdete na náskedující obrazovku a zvuk bude tedy inaktivní :



Jakmile zvolíte režim, můžete vystoupit z režimu nastavení stisknutím tlačítka 1.

AUTOMATICKÉ ZAPNUTÍ A VYPNUTÍ

Zobrazení se spustí automaticky při detekci pohybu nebo stisknutím tlačítka 1.
Výrobek přejde automaticky do řežimu spánku po deseti minutách nepoužívání, tato funkce automatického přechodu do režimu spánku je deaktivována v režimu program, jakmile zvolená doba odpočinku sje delší než 10 minut.

VLOŽENÍ BATERIÍ

1. Odmontujte cíp látkového ochraného krytu pomocí pásky na suchý zip.
2. Odtáhněte konzolu a umístěte dvě baterie typu AA nebo UM-3 do přihrádky určené k tomuto účelu, která se nachází na zadní straně obrazovky.
3. Zkontrolujte, zda jsou baterie řádně vložené a zda doléhají na pružinu.
4. Umístěte počítač zpět a zkontrolujte řádné upevnění.
5. Pokud je zobrazení nečitelné, nebo pouze částečně, vyndejte baterie, počkejte 15 vteřin a zandejte je zpět.
6 . Vyjmutím baterií se vymažou data uložená v paměti počítače.

RECYKLACE:
Symbol «přeškrtnutý odpadkový koš» znamená, že tento výrobek a baterie, které obsahuje, nelze vyhazovat s domovním odpadem. Je nutné je likvidovat jako tříděný odpad. Baterie a také další elektronické výrobky na konci jejich životnosti odevzdejte do autorizovaného sběrného místa, které provede recyklaci. Tento způsob zpracování elektronického odpadu přispěje k ochraně životního prostředí i vašeho zdraví.

CVIČENÍ

Poznámka :
zde jsou popsány základní cvičení pro harmonický rozvoj vaší svalové hmoty.

PRSNÍ

Zdvihy vsedě (1a + 1b)

POZICE 1A : Nastavte výšku madel tak, aby dosáhly do výšky vaší hrudi. Posaďte se na sedadlo, položte záda rovně proti opěradlu. Uchopte obě madla.

CVIČENÍ 1A : Nadechněte se, s výdechem odtáhněte páku směrem dopředu, s nádechem páku přitáhněte, bez odpočinku.

NAMÁHANÉ SVALY: prsní, triceps, přední ramenní.

POZICE1B : Nastavte výšku madel tak, aby dosáhly do výšky vaší hrudi. Vsedě na sedadle, opřete se hrudníkem o opěradlo, opěradlo je nastavitelné. Uchopte obě madla.

CVIČENÍ 1B : Nadechněte se, s výdechem přitáhněte páku směrem dozadu, s nádechem vraťte páku zpět.

NAMÁHANÉ SVALY: prsní, triceps, přední ramenní.

Motýlek (2)

POLOHA : Vsedě na sedadle zapřete záda rovně do opěráku. Předloktí položte na vycpaná pouzdra. Vaše pravá paže musí svírat pravý úhel s trupem.

CVIČENÍ : Nadechněte se, s výdechem odtlačte pouzdra vnitřní stranou předloktí. Tlak je nutno vyvinout lokty, nikoli rukama. S nádechem bez odložení zátěže, se pomalu vraťte do výchozí pozice

NAMÁHANÉ SVALY : Prsní, triceps, velký zádový.

Pull over (3)

POLOHA : Posaďte se rovně na sedadlo, záda musí být zapřená za opěradlo. Paže lehce pokrčené, uchopte tyč lattissimus, dlaně rukou směrem k zemi, paže rozpažené na úroveň ramen.

CVIČENÍ : Nadechněte se naplňte hrudní koš, s výdechem skloňte paže směrem ke stehnům, až do výšky ramen. S nádechem se vraťte do původní pozice a naplňte hrudní koš. Záda musí zůstat přitisknutá k opěradlu, lokty musí být mírně pokrčené.

NAMÁHANÉ SVALY : Prsní, triceps, velký zádový.

ZÁDOVÉ

Vytahování šíje (4)

POLOHA : : Sedíte čelem k opěradlu, pažemi uchopíte tyč lattissimus, ruce daleko od sebe.

CVIČENÍ : TS nádechem zveďente tyč do výšky šíje. Pomalu se vraťte s výdechem do výchozí pozice, aniž byste položili zátěž. Nesnižujte tyč níž než k šíji.

NAMÁHANÉ SVALY : velké zádové, zadní loketní.

Protahování hrudi (5)

POLOHA : Stejné cvičení jako předchozí s tím rozdílem, že dovedete tyč tahem. Ruce mohou být jak daleko od sebe, tak u sebe, dlaně jsou otočené dolů nebo vzhůru.

CVIČENÍ : Během cvičení ponechte rovná záda. Během cvičení by se vaše záda neměla pohybovat zepředu dozadu.

NAMÁHANÉ SVALY : velké zádové, zadní loketní.

Tah nízké kladky (6)

POLOHA : Vsedě na podlaze, rovná záda, zapřete chodidla za podpěry na přední straně přístroje.

CVIČENÍ : Uchopte krátkou tyč , dlaně jsou otočené směrem k podlaze (upravte výchozí pozici tyče s dodaným řetězem). Nadechněte se a naplňte hrudní koš, doveďte tyč do úrovně pupku a lokty tlačte dozadu. S výdechem se vraťte do původní pozice, aniž byste odložili zátěž. Během celého pohybu musí výš trup tvořit přímý úhel se stehny. Hlavně se nepředklánějte ani dopředu ani dozadu.

NAMÁHANÉ SVALY : velké zádové, zadní ramenní, spodní část zad. Zapojení bicespů

RAMENA

Tah nízké kladky (7)

POLOHA : Na kolenou z profilu vůči přední straně výrobku, uchopte madlo umístěné na spodní kladce. Záda musí být rovná po celou dobu cvičení.

CVIČENÍ : S výdechem dověďte lehce pokrčené paže do úrovně ramen. Vraťte zátěž, aniž byste ji pokládali, do úrovně pasu. Cvičte v sériích, jedno rameno po druhém.

NAMÁHANÉ SVALY : Vnější deltové svaly.

CVIČENÍ

TRICEPS

Tah horní kladky (8)

POLOHA : Ve stoje, tváří k výrobku. Kolena jsou lehce pokrčená nebo jedna noha lehce před druhou, z důvodu ochrany bederní páteře během cvičení. ruce svírají krátkou tyč připevněnou na horní kladce. Dlaně rukou jsou obráceny směrem vzhůru nebo směrem k zemi. Lokty musí být přilepené k trupu během celého pohybu (upravte výchozí pozici tyče s dodaným řetězem).

CVIČENÍ : S výdechem doveďte tyč směrem dolů. S nádechem zvedněte tyč do úrovně hrudníku. Musí se hýbat pouze předloktí. Lokty a trup by se na pohybu neměly podílet.

NAMÁHANÉ SVALY : Tricepsy.

BICEPSY

Tah nízké kladky (9)

POLOHA : Vsedě, tváří k výrobku, lokty přilepené k trupu, kolena lehce pokrčená, chodidla na opěrkách. Uchopte krátkou tyč upevněnou na nízké kladce. Dlaně rukou jsou obráceny směrem k vám (upravte výchozí pozici tyče s dodaným řetězem).

CVIČENÍ : Při výdechu tyč vytáhněte k hrudníku. S nádechem doveďte směrem dolů. Lokty a trup se během pohybu nesmí hýbat. Během cvičení musí záda zůstat rovná.

NAMÁHANÉ SVALY : Biceps (ohýbač paže).

VARIANTA POHYBU : Vsedě, lokty jsou zapřené za pěnové polštáře sedadla, s výdechem vraťte tyč do úrovně hrudníku.

HÝŽDĚ

Roztažené nohy (10)

POLOHA : Vsedě, Záda zapřená o sedadlo. ruce pevně svírají podpůrné tyče umístěné z každé strany sedadla.

CVIČENÍ : Při výdechu nohy roztáhněte. Vraťte se do původní pozice, aniž byste položili zátěž. Během roztažení nohou nezablokovávejte úplně kolena.

NAMÁHANÉ SVALY : Quadricepsy.

Aduktory (11)

POLOHA : Ve stoje, profilem k výrobku, v ose k nízké kladce, zavěste kotníkový popruh na nohu, která je nejblíže přístroji. (upravte výchozí pozici tyče s dodaným řetězem).

CVIČENÍ : Noha je natažená, tlačte ji směrem k druhé a poté ji dejte před ní Vraťte se do původní pozice.

NAMÁHANÉ SVALY : Aduktory (Vhněte se trhanému pohybu a používejte lehkou zátěž pro tento typ cvičení).

Abduktory (12)

POLOHA : Ve stoje, profilem k výrobku, v ose k nízké kladce, zavěste kotníkový popruh na nohu, která je vzdálená přístroji. (upravte výchozí pozici tyče s dodaným řetězem).

CVIČENÍ : Noha je natažená, tlačte ji směrem k druhé a poté ji dejte před ní Vraťte se do původní pozice.

NAMÁHANÉ SVALY : Abduktory.

Hýžďové svaly (13)

POLOHA : Ve stoje, čelem k výrobku, v ose k nízké kladce, trup lehce v předklonu tak, abyste se dotýkaly pouzder v horní části sedadla. Zavěste popruh na kotník výchozí pozici tyče s dodaným řetězem).

CVIČENÍ : je natažená, tlačte nohu dozadu. Vraťte se do původní pozice.

NAMÁHANÉ SVALY : Hýžďové svaly.

OBCHODNÍ ZÁRUKA

DOMYOS ručí v případě tohoto výrobku za součástky a za práci za běžných podmínek použití po dobu 5 let na kostru výrobku a 2 roky na díly podléhající opotřebení od data nákupu, kdy se za rozhodný den počítá datum uvedené na pokladní stvrzence.
Závazek společnosti DOMYOS dle této záruky se vztahuje pouze na výměnu nebo na opravu výrobku po posouzení vady touto společností.
Všechny výrobky, pro které je záruka použitelná, musí být dodány do některého ze smluvních center
DOMYOSu, franko, a musí být k nim přiložen dostatečný důkaz o zakoupení.
Tuto záruku nelze použít v případě:
- Škody způsobené během přepravy
- Špatného použití nebo nenormálního použití
- Oprav, které nebyly provedeny nesmluvními techniky DOMYOS
- Použití daného výrobku k obchodním účelům

Tato obchodní záruka nevylučuje zákonnou záruku použitelnou dle dané země/nebo provincie.

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