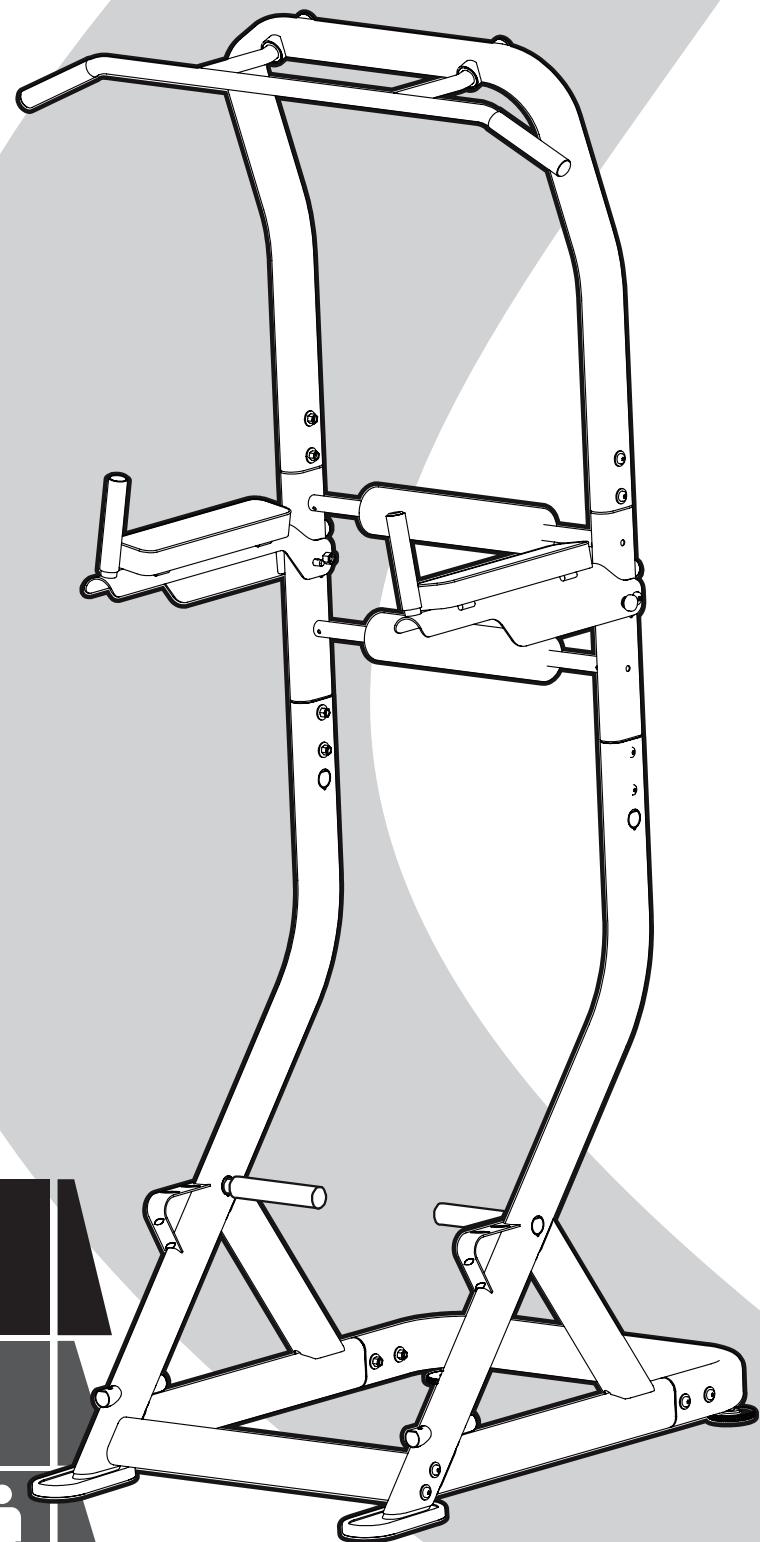


# DS COMPACT



DOMYOS

45 kg / 99.2 lbs  
226 x 100 x 110 cm / 89 x 39.4 x 43.3 Inch

Maxi 130 kg / 287 lbs

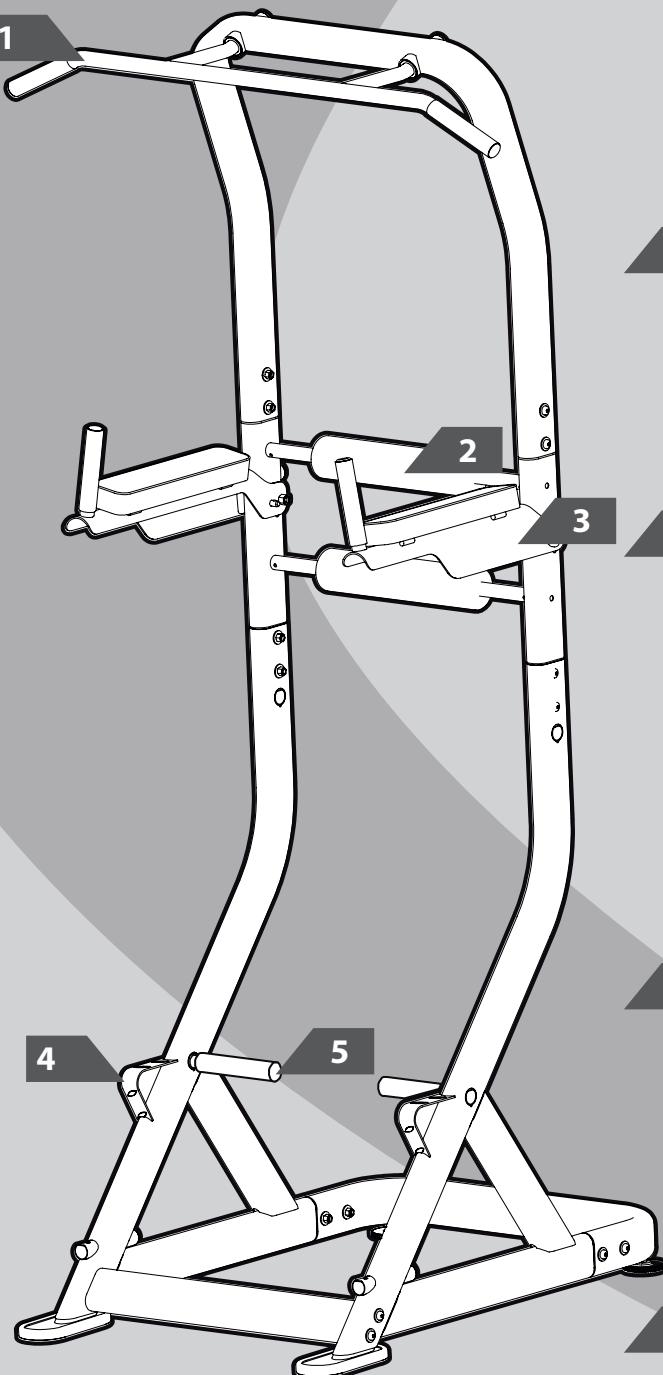


45 min





1



1

**EN** Wide-or narrow-grip pull-up bar **FR** Barre de traction prise large ou serrée **ES** Barra de tracción con agarre amplio o estrecho **DE** Stange für breite oder enge Klimmzüge **IT** Barra di trazione presa larga e stretta **NL** Koppelstang breed of gesloten **PT** Barra de tração com folga ou apertada **PL** Drążek z szerokim i wąskim chwytom **HU** Széles vagy szűk fogású húzódzkoó rúd **RU** На турнике можно подтягиваться широким или узким хватом **RO** Bară de tractiuni cu priză largă sau îngustă **SK** Hrazda so širokým alebo úzkym úchopom **CS** Tyč pro shyby pro široké nebo úzké uchopení. **SV** Dragstång brett eller fast grepp **BG** Лост за набиране с широк или тесен захват **TR** Geniş ve dar tutulan barıksı **HR** Šipka za vučenje široko postavljena ili zategnuta **ZH** 扩大或收紧的牵引杆 **IT** 拉力桿 **KO** 풀거나 조일 수 있는 턱걸이용 봉 **AR** ذراع الالجذب على محور واسع أو ضيق.

2

**EN** Backrest **FR** Dossier **ES** Respaldo **DE** Rückenlehne **IT** Schienale **NL** Rugsteun **PT** Encosto **PL** Oparcie **HU** Háttámla **RU** Спинка **RO** Spätar **SK** súbor **CS** Opěrádio **SV** Ryggstöd **BG** Облегалка **TR** Sırtlık **HR** File **ZH** 文件 **AR** دعم الظهر

3

**EN** Foldable arms for abdominal exercises **FR** Bras repliables pour abdominaux **ES** Brazos plegables para hacer abdominales **DE** Ausklappbare Arme für das Bauchmuskeltraining **IT** Bracci reclinabili per addominali **NL** Inklapbare armen voor buikspieren **PT** Braços dobráveis para abdominais **PL** Składane ramiona do ćwiczeń mięśni brzucha **HU** Behajtható karok a hasizom-erősítő gyakorlatokhoz **RU** Складывающиеся подлокотники для упражнений на пресс **RO** Aparat rabatabil pentru exerciții abdominale **SK** Sklápacie ramená na cvičenie abdominálnych svalov **CS** Skládací rameno pro poslování břišních svalů **SV** Ikkbara armar för magmusklera **BG** Съвящащи се накрайници за коремните мускули **TR** Karin için mekiç aleti **HR** Drške se mogu saviti za trbušnjake **ZH** 仰卧起坐用可折叠支臂 **IT** 腹部弹性拉桿 **KO** 복근운동을 위해 접을 수 있는 손잡이 **AR** ذراع قبل اللثني من أجل عضلات البطن

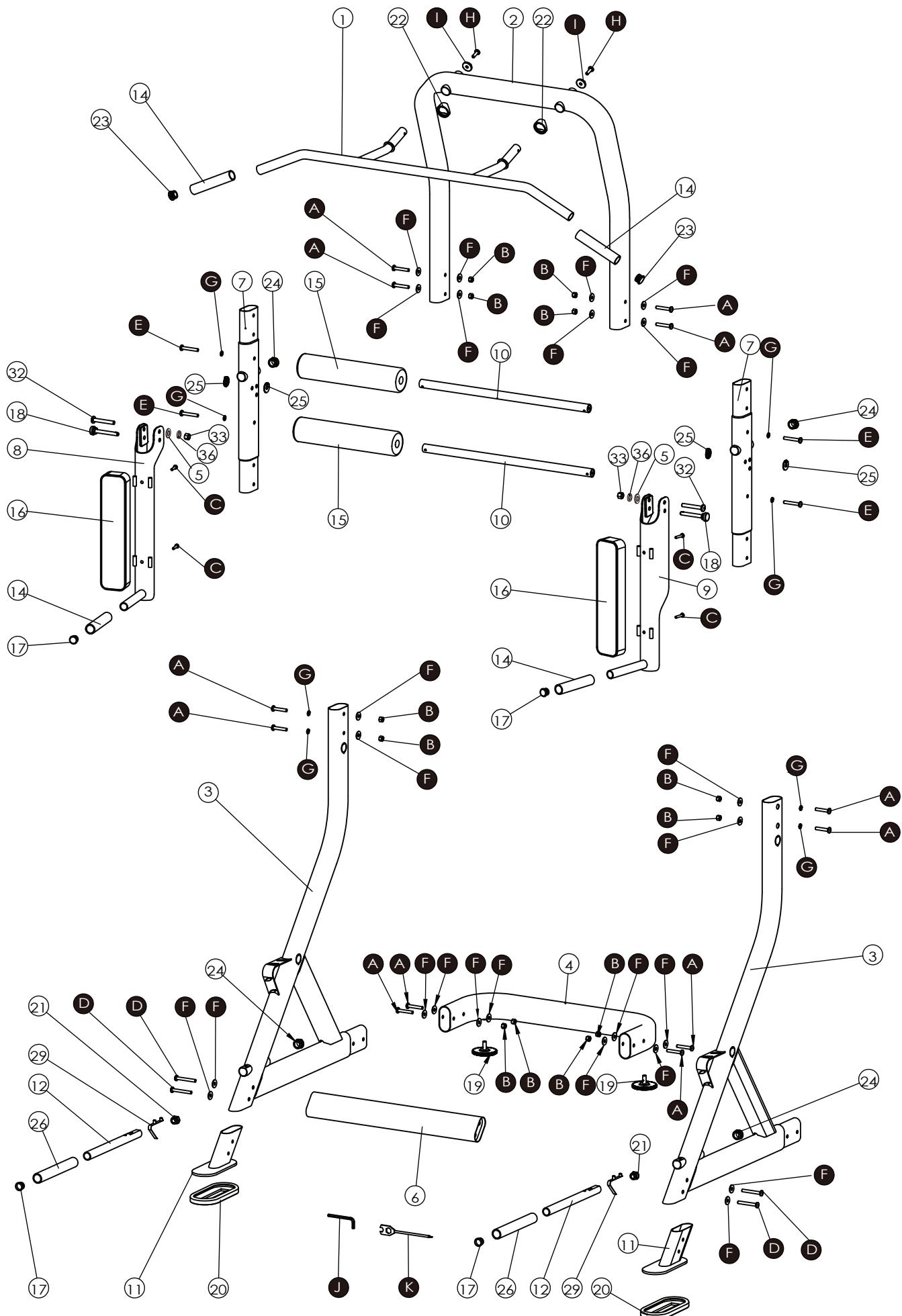
4

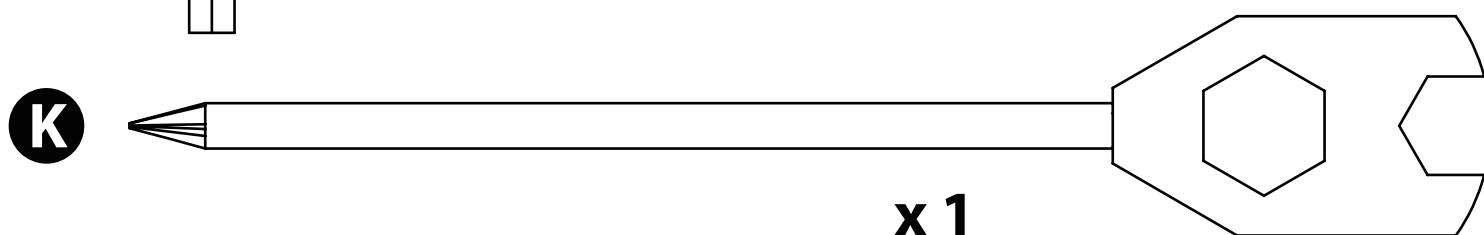
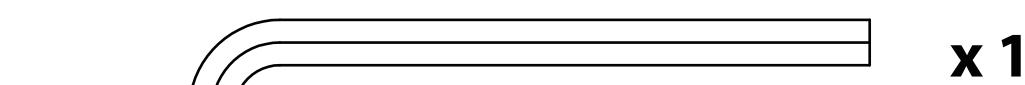
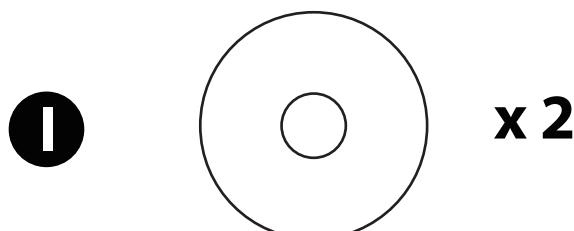
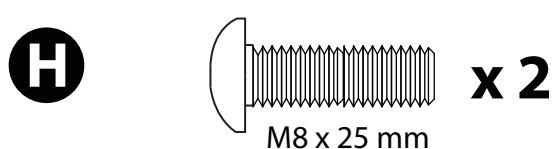
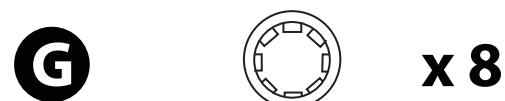
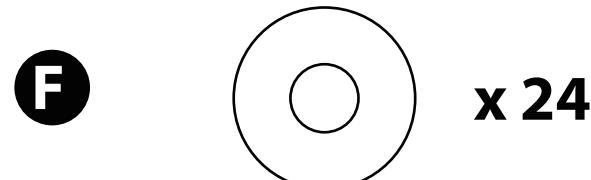
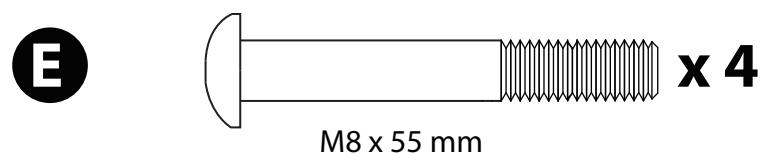
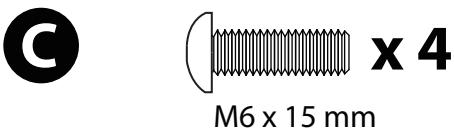
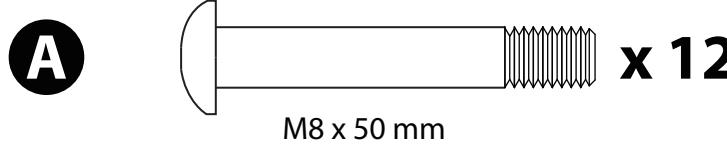
**EN** Footrest **FR** Marche pied **ES** Escalón **DE** Fußstütze **IT** Predellino **NL** Voetsteun **PT** Marcha **PL** Noga **HU** Lábtartó **RU** Подножка **RO** Sprinj picior **SK** Schodík **CS** Pohybliiv noha **SV** Fotsteg **BG** Стъпенка **TR** Basamak **HR** Steper **ZH** 底部开关 **IT** 踏步機 **KO** 발판 **AR** سلم للخطوات.

5

**EN** Multi-purpose handles: push-ups, dips, horizontal rowing **FR** Poignées multi fonctions : pompes, dips, tirage horizontal **ES** Empuñaduras multifunción: flexiones, fondos, tiro horizontal **DE** Multifunktionale Griffe: Liegestütze, Dips, waagerechtes Ziehen **IT** Impugnatura multifunzione: flessioni, dip, trazione orizzontale **NL** Multifunctionele hendels: pompen, dips, horizontaal trekken **PT** Punhos multifunções: flexões, fundos, puxada horizontal **PL** Wielofunkcyjne uchwyty: pompki, dipsy, wyciąg poziomy **HU** Multifunkciós fogantyúk: pumpálás, tolódzkoás, vízszintes húzás **RU** Мультифункциональные ручки для отжиманий в упоре лежа, вертикальных отжиманий, горизонтальных подтягиваний **RO** Mâner multifuncționale: flotări, flotări la paralele, tracțiuni orizontale **SK** Viacfunkčné rukoväte: kluky, posilňovanie tricepsov, horizontálne tāhy na posilňovanie chrba a ramien **CS** Multifunkční držadla: Klíky, posilování tricepsů a horizontální tāhy **SV** Handtag med flera funktioner: armhävningar, dips, horisontal stretching **BG** Мултифункционални ръкохватки: лицеви опори, кофчики за трицепс, хоризонтални набирания **IT** Çok fonksiyonlu çalışma istasyonu: şınav, dip, yatay çekme **HR** Ručice s više funkcija: pumpe, dipovi,(propadanje), horizontalno vučenje **ZH** 多功能把手：俯卧撑、反式俯卧撑、水平划船姿势 **IT** 多功能握把：伏地挺身、雙槓擴胸、坐姿划船。 **KO** 다목적 손잡이: 팔굽혀펴기, 딥, 수평 견인 **AR** المقابض متعددة بعدد الوظائف: تمارين الضغط، تمارين المتراري، وتمارين الجذب الافقى.

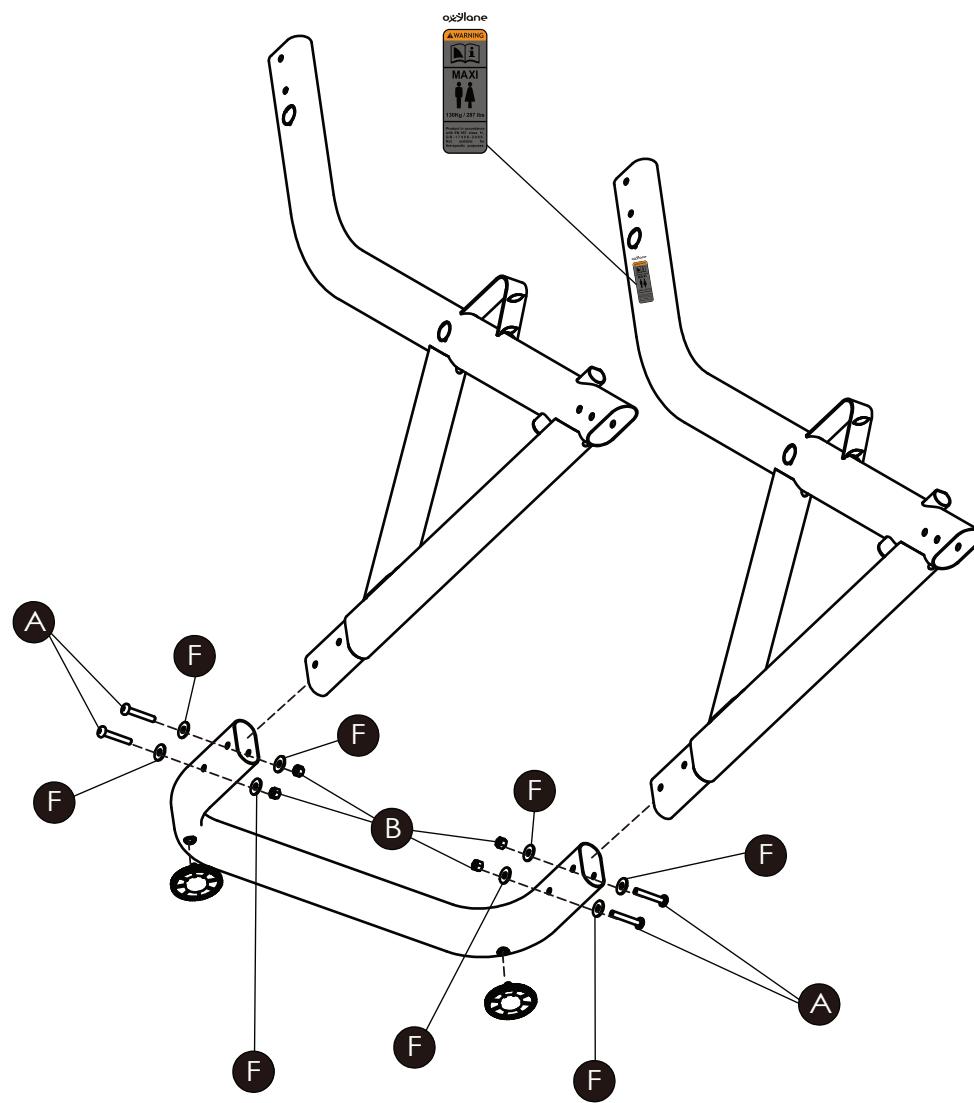
	<b>DS COMPACT</b>	<b>45 kg</b> <b>99,2 lbs</b>
		<b>220 x 80 x 116 cm</b> <b>86.6 x 31.5 x 45.7 inch</b>





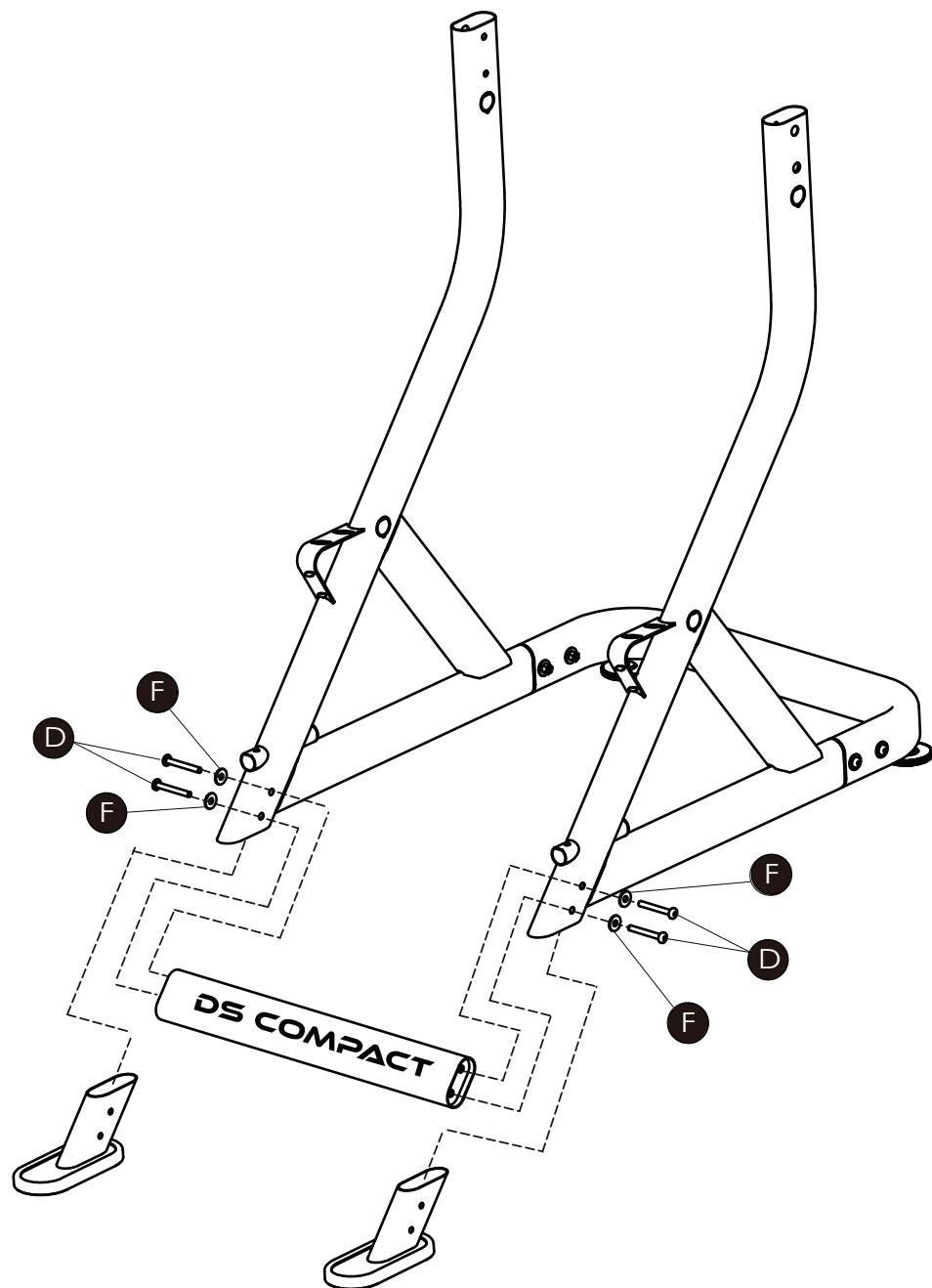
**EN** ASSEMBLY **FR** MONTAGE **ES** MONTAJE **DE** MONTAGE **IT** MONTAGGIO **NL** AFWERKING **PT**  
MONTAGEM **PL** MONTAŻ **HU** SZERELES **RU** СБОРКА **RO** MONTARE **SK** MONTÁŽ **CS** MONTÁŽ  
**SV** MONTERING **BG** МОНТИРАНЕ **TR** MONTAJ **HR** MONTAŽA **ZH** 安装 **IT** 安裝 **KO** 조립  
**AR** ترکیب الچهار

1



**EN** ASSEMBLY **FR** MONTAGE **ES** MONTAJE **DE** MONTAGE **IT** MONTAGGIO **NL** AFWERKING **PT**  
MONTAGEM **PL** MONTAŻ **HU** SZERELES **RU** СБОРКА **RO** MONTARE **SK** MONTÁŽ **CS** MONTÁŽ  
**SV** MONTERING **BG** МОНТИРАНЕ **TR** MONTAJ **HR** MONTAŽA **ZH** 安装 **IT** 安裝 **KO** 조립  
**AR** ترکیب الچهار

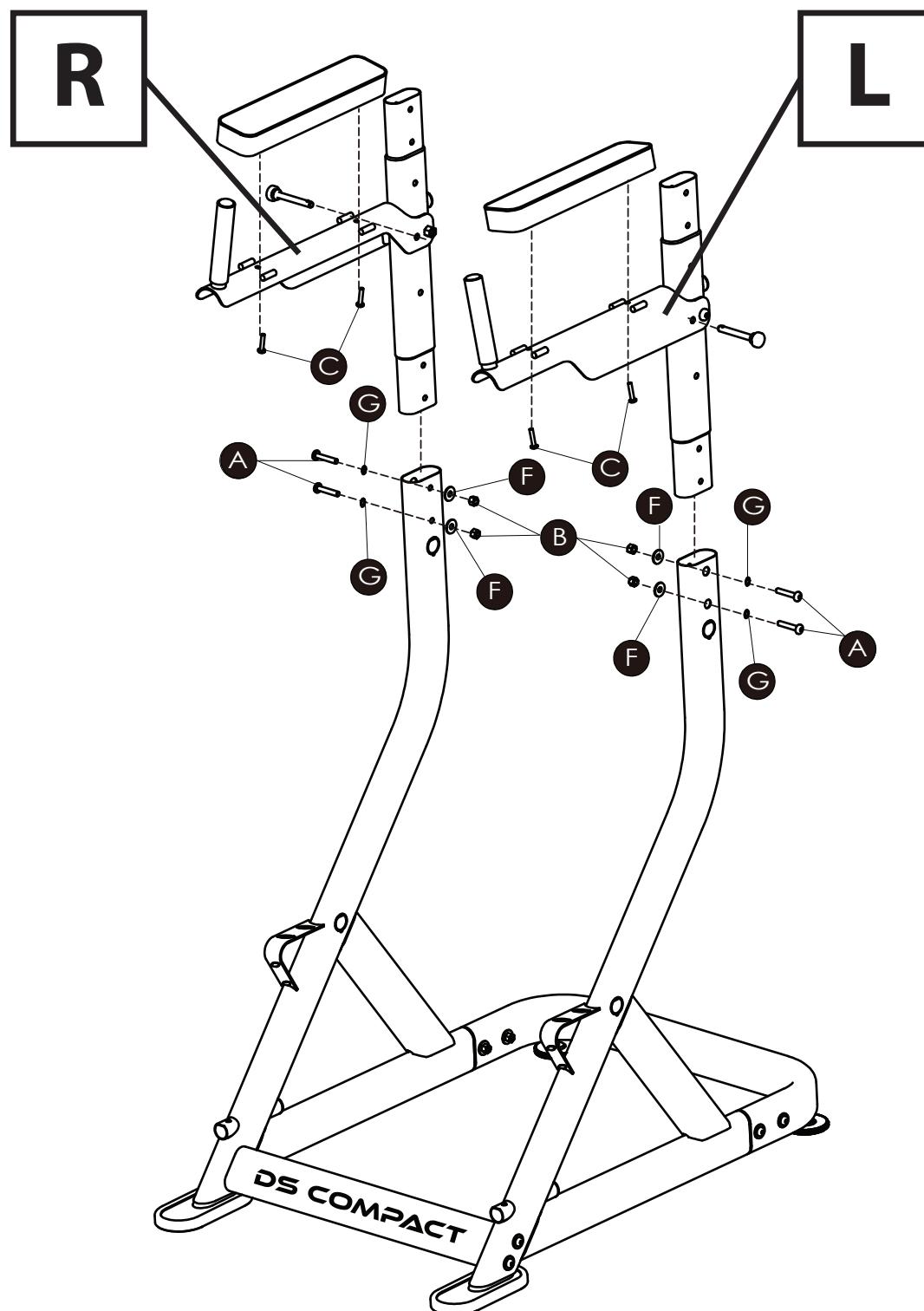
2



1 ↗

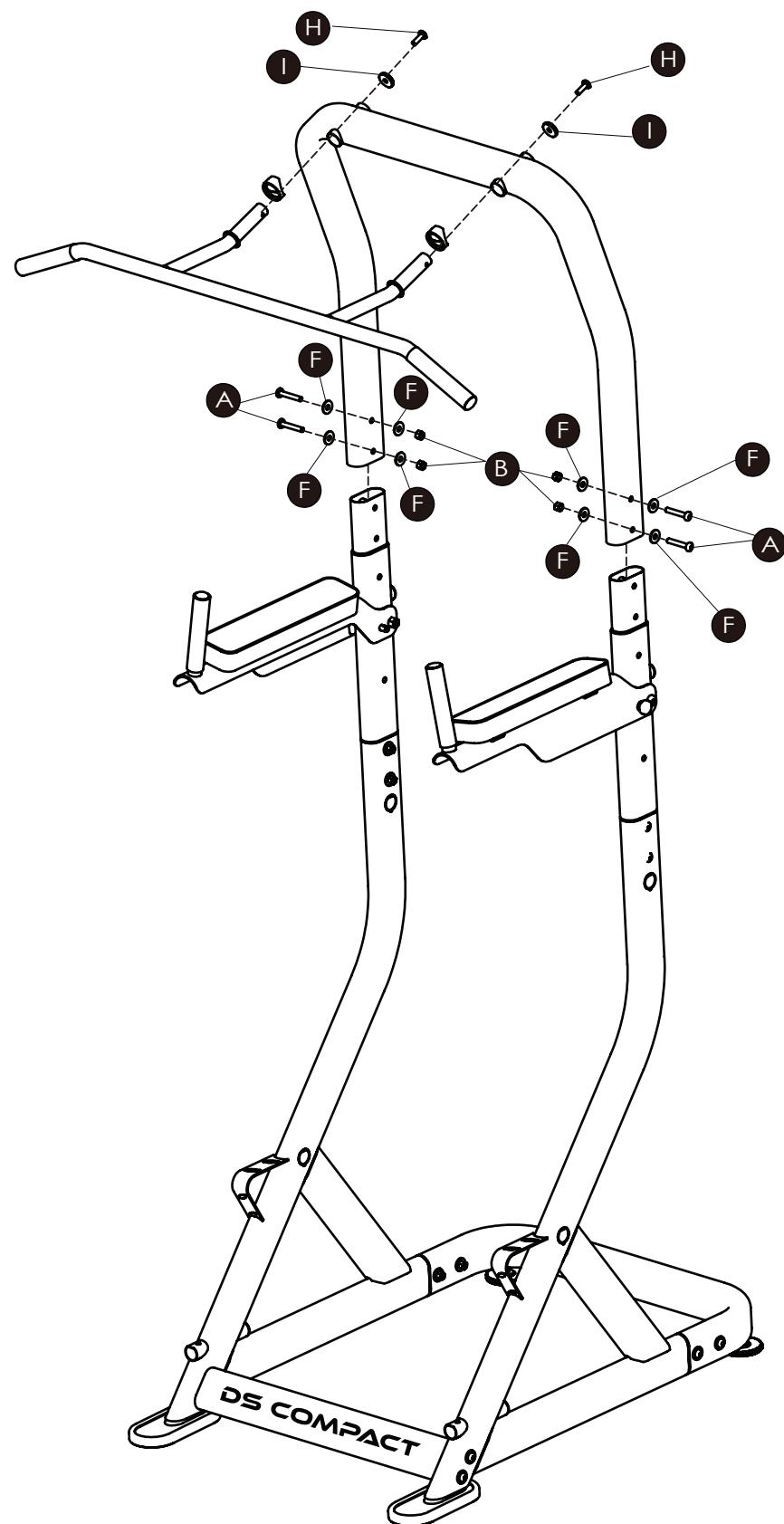
**EN** ASSEMBLY **FR** MONTAGE **ES** MONTAJE **DE** MONTAGE **IT** MONTAGGIO **NL** AFWERKING **PT**  
MONTAGEM **PL** MONTAŻ **HU** SZERELÉS **RU** СБОРКА **RO** MONTARE **SK** MONTÁŽ **CS** MONTÁŽ  
**SV** MONTERING **BG** МОНТИРАНЕ **TR** MONTAJ **HR** MONTAŽA **ZH** 安装 **IT** 安裝 **KO** 조립  
**ترکیب الچهار** **AR**

3



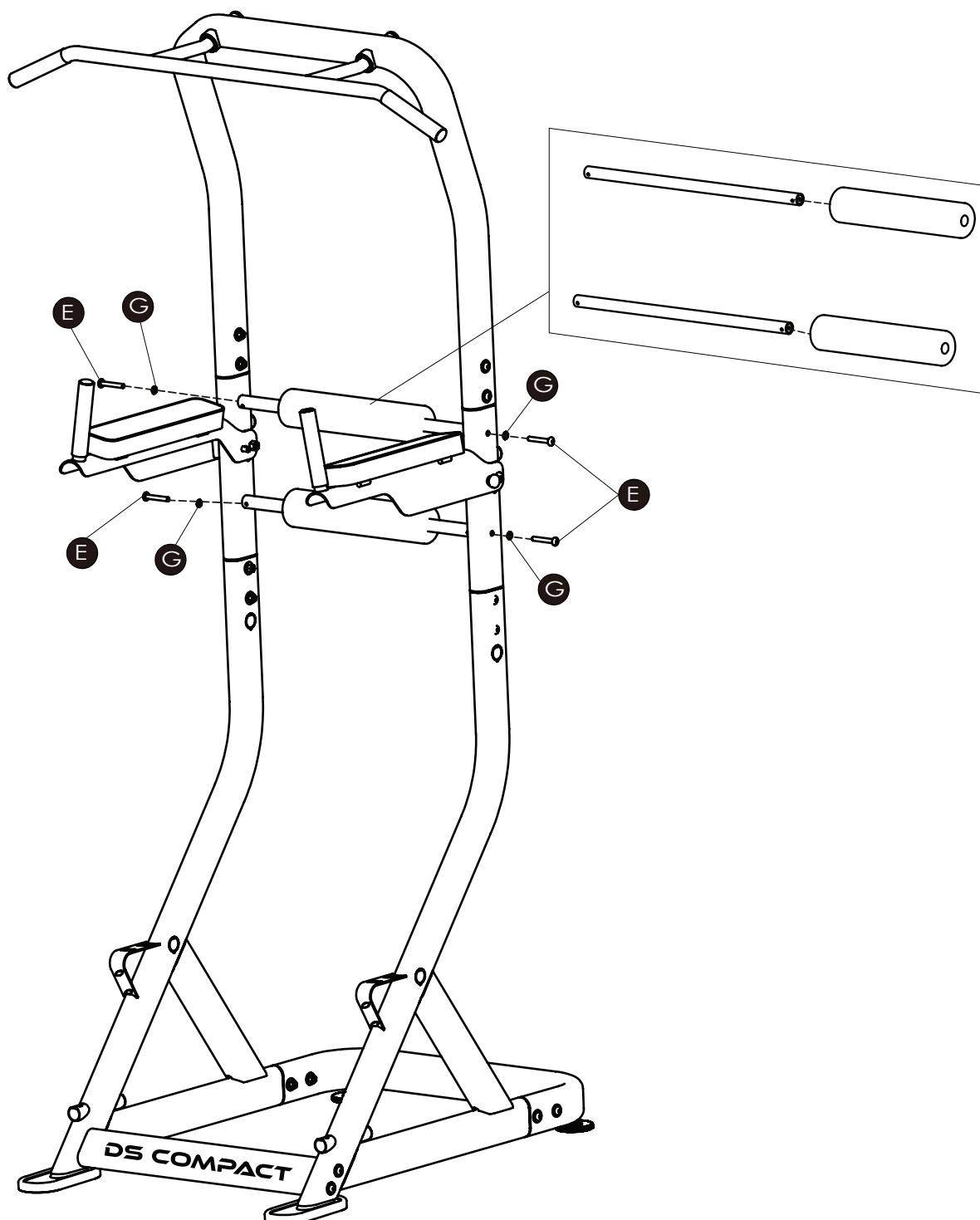
**EN** ASSEMBLY **FR** MONTAGE **ES** MONTAJE **DE** MONTAGE **IT** MONTAGGIO **NL** AFWERKING **PT**  
MONTAGEM **PL** MONTAŻ **HU** SZERELES **RU** СБОРКА **RO** MONTARE **SK** MONTÁŽ **CS** MONTÁŽ  
**SV** MONTERING **BG** МОНТИРАНЕ **TR** MONTAJ **HR** MONTAŽA **ZH** 安装 **IT** 安裝 **KO** 조립  
**AR** ترکیب الچهار

4

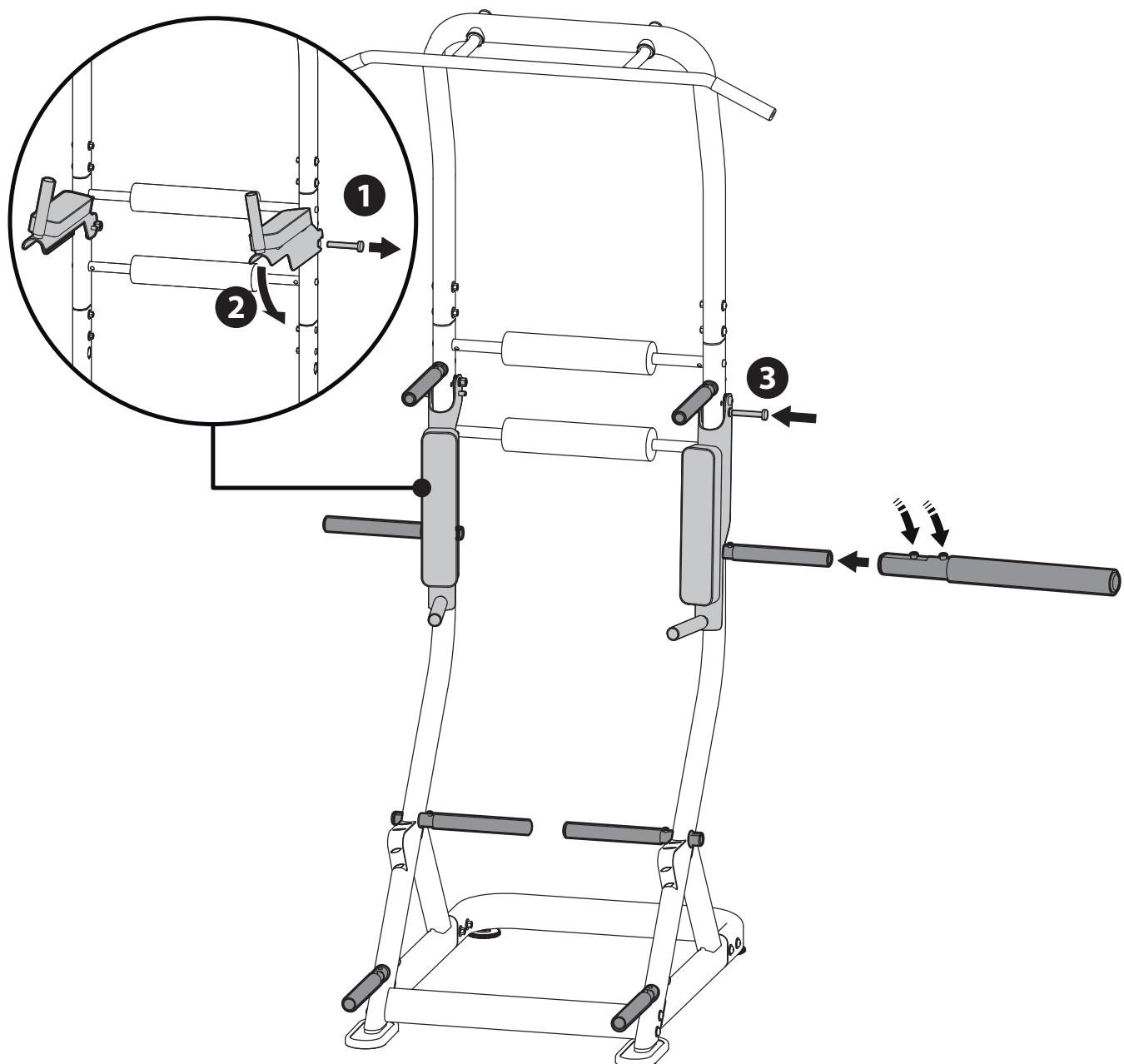


**EN ASSEMBLY** **FR MONTAGE** **ES MONTAJE** **DE MONTAGE** **IT MONTAGGIO** **NL AFWERKING** **PT MONTAGEM** **PL MONTAŻ** **HU SZERELES** **RU СБОРКА** **RO MONTARE** **SK MONTÁŽ** **CS MONTÁŽ** **SV MONTERING** **BG МОНТИРАНЕ** **TR MONTAJ** **HR MONTAŽA** **ZH 安裝** **IT 安裝** **KO 조립**  
**ترکیب الچهار** **AR**

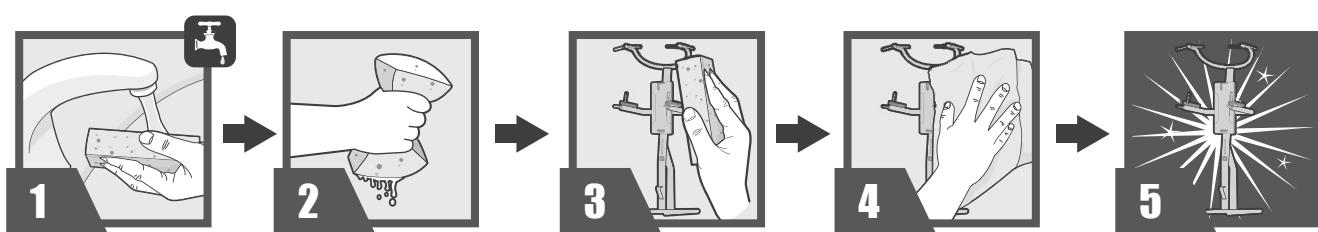
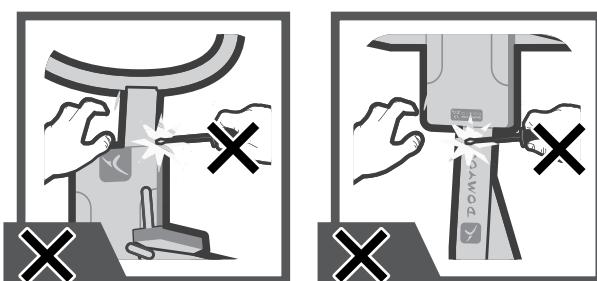
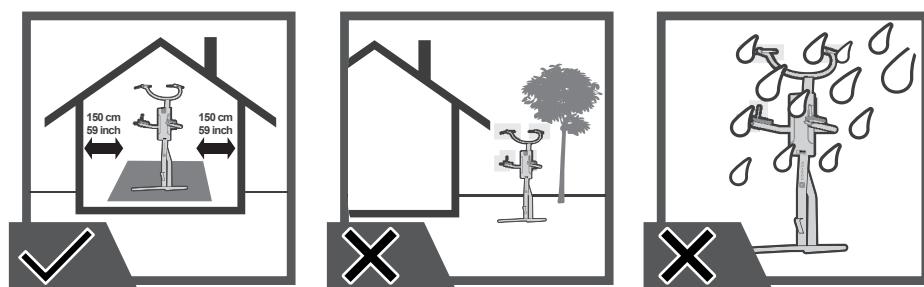
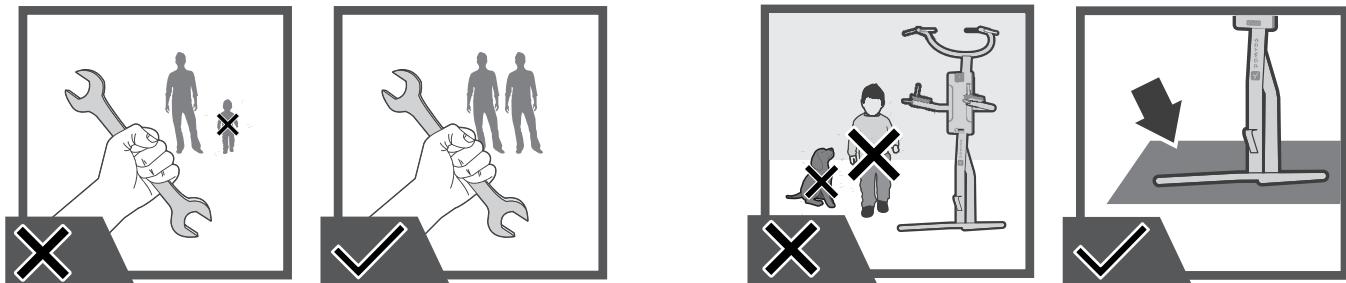
5



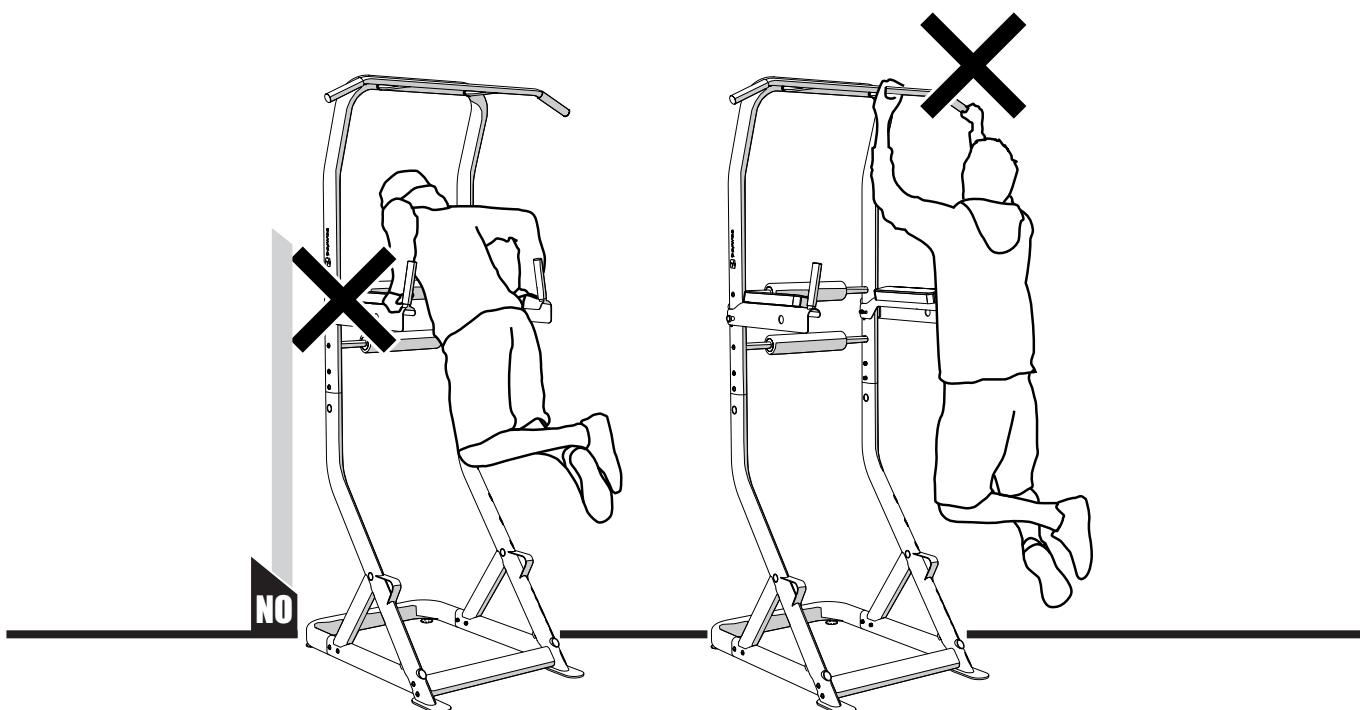
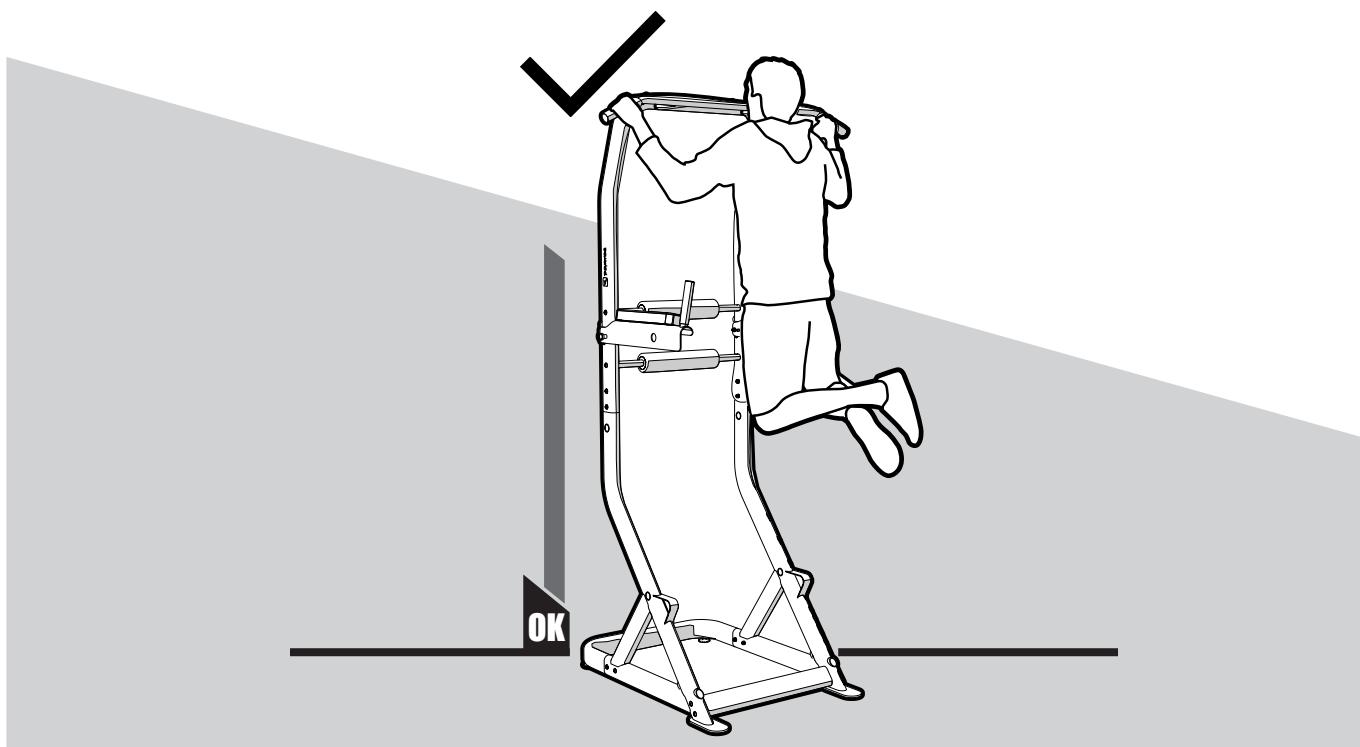
**EN** ADJUSTMENTS **FR** RÉGLAGES **ES** AJUSTES **DE** EINSTELLUNGEN **IT** REGOLAZIONI **NL**  
INSTELLINGEN **PT** REGULAÇÕES **PL** USTAWIENIA **HU** BEÁLLÍTÁS **RU** РЕГУЛИРОВКИ **RO** RE-  
GLAJE **SK** NASTAVENIA **CS** NASTAVENI **SV** INSTALLNINGAR **BG** РЕГУЛИРОВКИ **TR** AYARLAR **HR**  
PODEŠAVANJA **ZH** 设置 **IT** 設定 **KO** 조립 **AR** القراءة



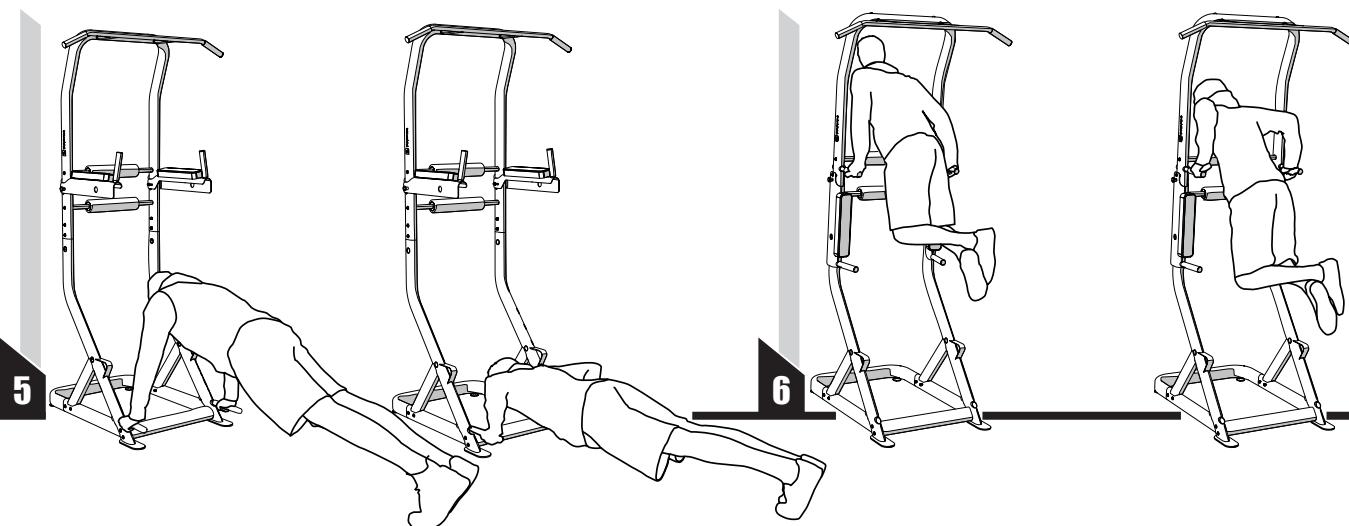
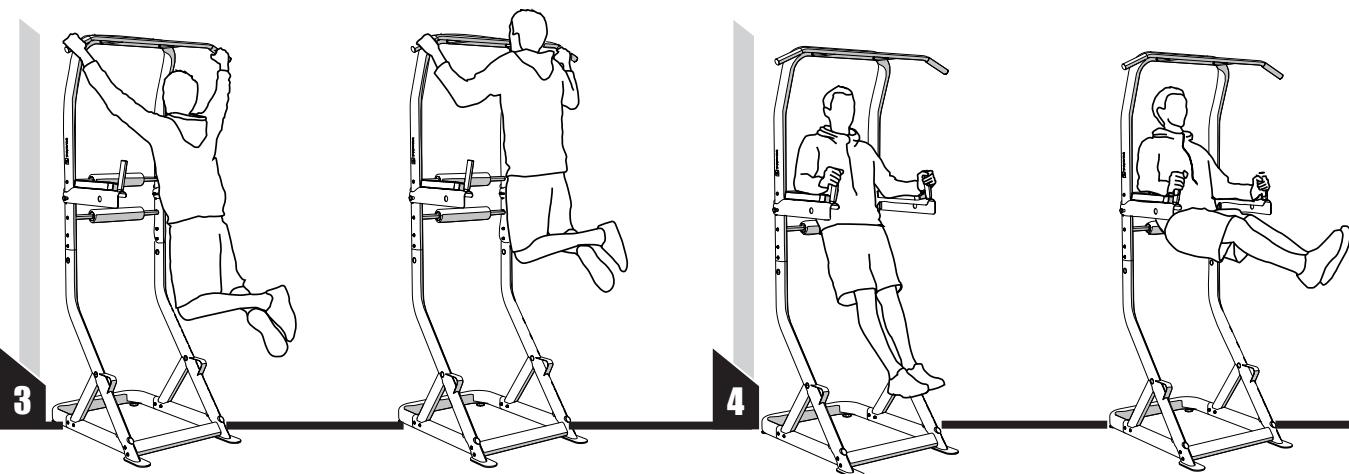
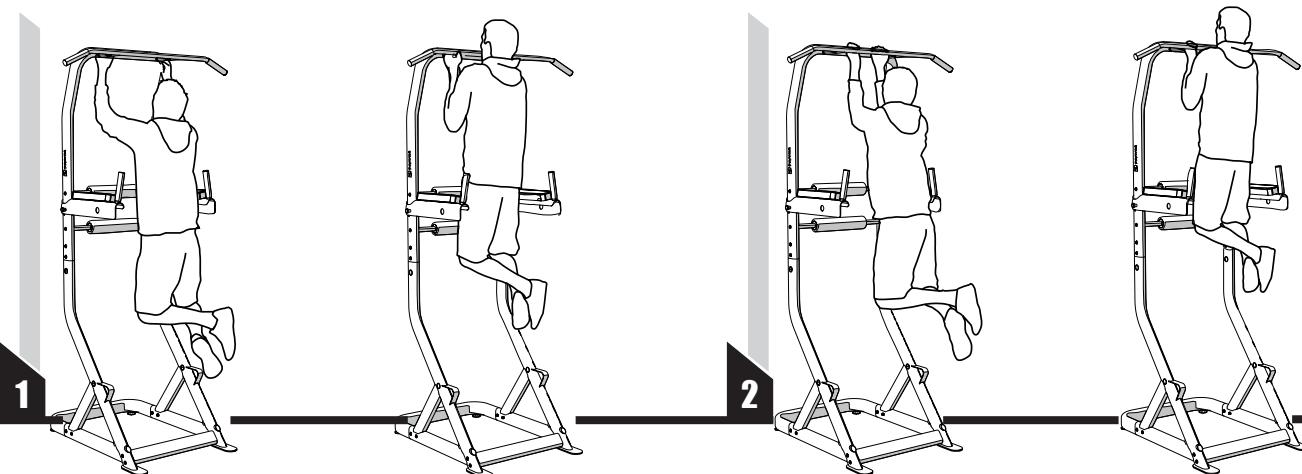
**EN** SAFETY **FR** SÉCURITÉ **ES** SEGURIDAD **DE** SICHERHEIT **IT** SICUREZZA **NL** VEILIGHEID **PT**  
**SEGURANÇA** **PL** BEZPIECZEŃSTO **HU** BIZTONSÁG **RU** МЕРЫБЕЗОПАСНОСТИ **RO** SIGURANȚĂ **SK**  
**BEZPEČNOSŤ** **CZ** BEZPEČNOST **SV** SÄKERHETSANVÄNINGAR **BG** БЕЗОПАСНОСТ **TR** GÜVENLİK **HR**  
**SIGURNOST** **ZH** 安全 **VI** 安全性 **KO** 설정 **AR** الأمان **AR**



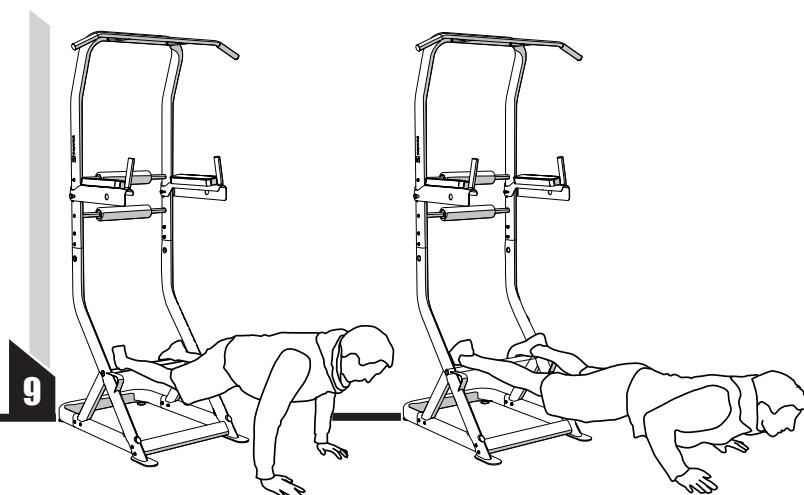
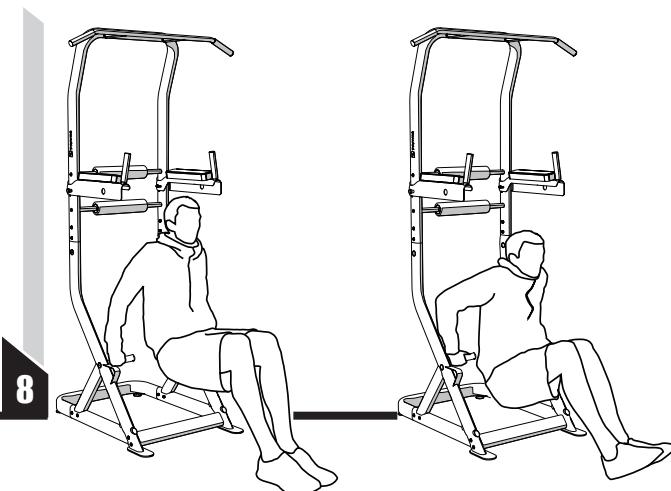
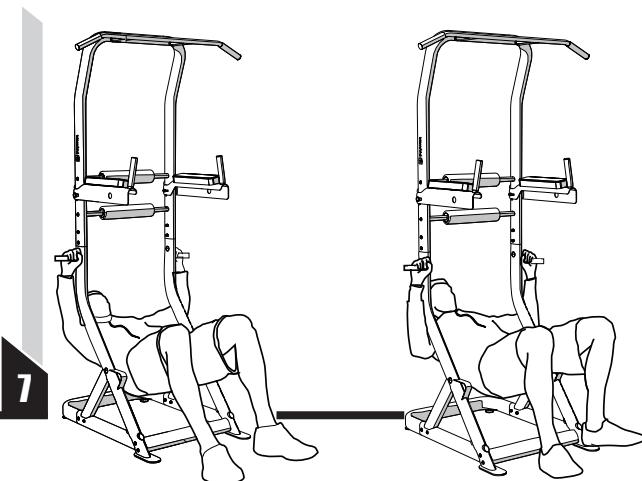
**EN** EXERCISE ZONE **FR** ZONE DE PRATIQUE DES EXERCICES **ES** ÁREA DE EJERCICIOS DE PRÁCTICA  
**DE** TRAININGSZONE **IT** DOVE POSIZIONARSI PER PRATICARE GLI ESERCIZI **NL** OEFENZONE **PT**  
ZONA DE PRÁTICA DOS EXERCÍCIOS **PL** STREFA WYKONYWANIA ĆWICZEŃ **HU** A GYAKORLATOK VÉG-  
ZÉSÉHEZ SZÜKSÉGES TERÜLET **RU** ЗОНА УПРАЖНЕНИЙ **RO** ZONĂ DE PRACTICARE A EXERCITIILOR  
**SK** Miesto cvičenia **Cs** CÁST PRAKTIČKÝCH CVIČENÍ **SV** SÄKERHET **BG** ЗОНА ЗА УПРАЖНЕНИЯ  
**TR** EGZERSİZ UYGULAMA ALANI **HR** PODRUČJE IZVOĐENJA VJEŽBI **ZH** 锻炼区域 **HT** 方面的實踐練  
**習** **KO** 운동 영역 **AR** منطقة ممارسة التمارين



**EN** EXERCISES **FR** EXERCICES **ES** EJERCICIOS **DE** ÜBUNGEN **IT** ESERCIZI **NL** OEFENINGEN  
**PT** EXERCÍCIOS **PL** ĆWICZENIA **HU** GYAKORLATOK **RU** УПРАЖНЕНИЯ **RO** EXERCITII **SK** CVIČENIA  
**CS** CVIČENÍ **SV** ÖVNINGAR **BG** УПРАЖНЕНИЯ **TR** EGZERSİZLER **HR** VJEŽBE **ZH** 练习 **IT** 練習  
**KO** 운동 **AR** التمارين



**EN** EXERCISES **FR** EXERCICES **ES** EJERCICIOS **DE** ÜBUNGEN **IT** ESERCIZI **NL** OEFENINGEN  
**PT** EXERCÍCIOS **PL** ĆWICZENIA **HU** GYAKORLATOK **RU** УПРАЖНЕНИЯ **RO** EXERCITII **SK** CVIČENIA  
**CS** CVIČENÍ **SV** ÖVNINGAR **BG** УПРАЖНЕНИЯ **TR** EGZERSİZLER **HR** VJEŽBE **ZH** 练习 **IT** 練習  
**KO** 운동 **AR** التمارين



Wybrały Państwo urządzenie fitnessmarki DOMYOS. Dziękujemy za zaufanie, jakim nas Państwo obdarzyli kupując nasze produkty. Stworzyliśmy markę DOMYOS, aby pomóc wszystkim miłośnikom sportu w utrzymywaniu formy. Produkt stworzony został przez sportowców dla sportowców. Chętnie zapoznamy się z Państwa uwagami i sugestiami dotyczącymi produktów DOMYOS. Do Państwa dyspozycji jest cały zespół sklepu oraz dział projektowy produktów DOMYOS. Można wysyłać do nas pocztę e-mail na następujący adres: domyos@decathlon.com. Życzymy Państwu udanych ćwiczeń i mamy nadzieję, że właśnie ten produkt DOMYOS stanie się dla Państwa synonimem przyjemności.

## PREZENTACJA

DS Compact to kompaktowy sprzęt do treningu siłowego. Wielofunkcyjne urządzenie umożliwia wykonywanie 4 podstawowych ćwiczeń rozwijających mięśnie: pompki, ciągi, dipsy i brzuszki.

Udanego treningu!

## OSTRZEŻENIE

Przed rozpoczęciem każdego programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat lub mających problemy ze zdrowiem. Przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.

## ALGEMENE AANBEVELINGEN

1. Do właściciela należy poinformowanie wszystkich użytkowników produktu o wszystkich zalecenach obsługi.
2. DOMYOS nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie skargi związane z obrażeniami lub szkodami poniesionymi przez użytkowników lub stratami materialnymi, wynikłymi z użytkowania lub niewłaściwego użytkowania produktu przez nabywcę lub osoby trzecie.
3. Produkt jest przeznaczony do użytkowania wyłącznie w warunkach domowych. Nie używaj produktu do celów komercyjnych, wynajmu lub w firmach.
4. Użytkownik jest zobowiązany do zapewnienia prawidłowej konserwacji urządzenia. Po montażu produktu i przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy elementy mocujące są dobrze dokręcone i niewystają. Sprawdzić stan elementów zużywających się.
5. Aby zapewnić ochronę stóp, podczas ćwiczeń należy nosić obuwie sportowe. NIE zakładać obszernych ubrań z luźnymi elementami, które mogą zaczepić się o elementy urządzenia. Zdjąć biżuterię. Włosy należy związać tak, aby nie przeszkadzały podczas ćwiczeń.
6. W przypadku odczuwania bólu lub wystąpienia zawrotów głowy w czasie wykonywania ćwiczeń należy natychmiast przerwać ćwiczenie, odpocząć i skontaktować się z lekarzem.
7. Nie zbliżać rąk ani nóg do elementów znajdujących się w ruchu.
8. Elementy regulacyjne nie powinny wystawać.

## GWARANCJA HANDLOWA

Licząc od daty zakupu (paragon stanowi dowód zakupu), w normalnych warunkach użytkowania, DOMYOS udziela na produkt 5-letniej gwarancji na konstrukcję oraz 2-letniej na pozostałe elementy oraz serwis.

Zobowiązania DOMYOS w ramach gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy urządzenia zgodnie z uznaniem DOMYOS.

Gwarancja nie ma zastosowania w przypadku:

- ▶ Uszkodzenia powstałego podczas transportu
- ▶ Użycowania i/lub przechowywania na zewnątrz lub w wilgotnych pomieszczeniach (nie dotyczy trampolin)
- ▶ Nieprawidłowego montażu
- ▶ Nieprawidłowego lub nietypowego użytkowania
- ▶ Nieprawidłowej konserwacji
- ▶ Naprawy wykonanej przez osoby nieposiadające autoryzacji firmy DOMYOS
- ▶ Użycowania poza przeznaczeniem prywatnym

Gwarancja handlowa nie wyklucza gwarancji stanowionych prawem w kraju zakupu.

Aby skorzystać z gwarancji na produkt, proszę odnieść się do tabeli na ostatniej stronie instrukcji użytkownika.

PL



OXYLANE, 4 boulevard de Mons, BP 299  
59 665 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX, FRANCE

**IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda**  
**CNPJ : 02.314.041/0022-02**

**Импортер: ООО "Октоблу", 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ "Алтуфьево", владение 3, строение 3**

上海莘威运动品有限公司, 上海市闵行区申北路2号

合格品 - 中国制造 - GB17498-2008/EN957 H - 支撑训练器

台灣迪卡儂有限公司, 台灣台中市408南屯區大墩南路379號, 諮詢電話:  
(04) 2471-3612 - 支撐訓練器

**Made in China - Fabricado na China - Произведено в Китае -  
İmal edildiği yer Çin - 中國製造**



**Domyos**

[www.domyos.com](http://www.domyos.com)

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

**REF PACK : 0545.599**

Keep these instructions

Notice à conserver

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

VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA

Návod je třeba uchovat

Spara bruksanvisningen

Запазете упътването

Bu kılavuzu saklayınız

Sačuvajte upute

需遵循说明

請保存本說明書

보관용 설명서

قطفاحملل ظفحال