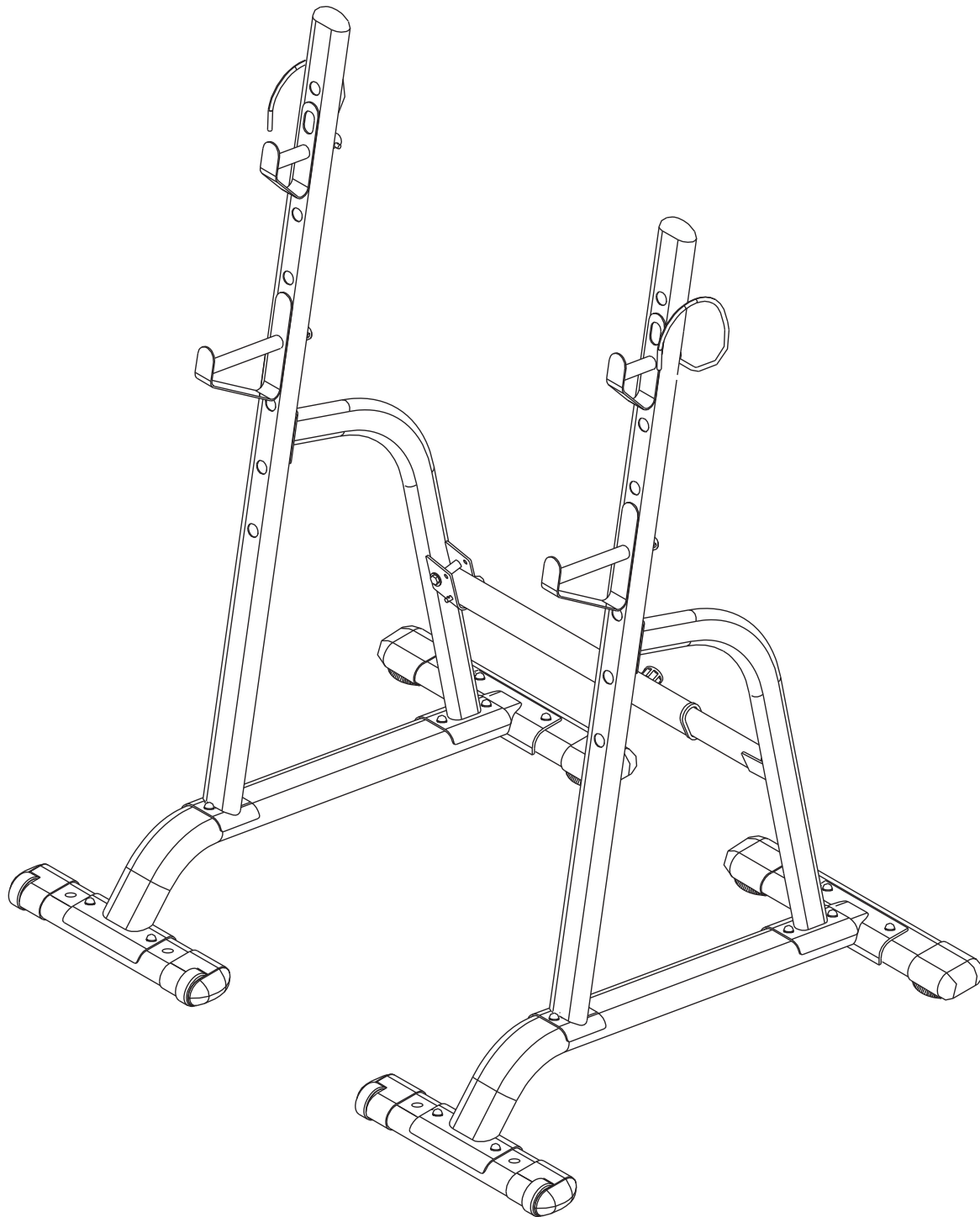


# RBR 910



**DOMYOS**

**1** Bar holder - Repose barres - Reposabarras  
 Ablage - Supporto per bilanciere - Ruststang  
 Suporte da barra - Podstawka pod drążek  
 Súlyzótartó - Стойка для штанги - Suport bare  
 Místo na odložení tyče - Stöd för skivstånger  
 Поставка за щанги - Bar koyma yerleri  
 مرتکز القضبان - 杠铃架和位置指示(预定高度) - 杠铃架

**2** Folding mechanism - Mécanisme de pliage - Mecanismo de plegado  
 - Klappmechanismus - Meccanismo di piegatura - Plooiemechanisme -  
 Mecanismo de dobragem - Mechanizm do składania - Összecsukó szerkezet  
 - Механизм складывания - Механизм складывания - Mecanism de pliere - Skládací  
 mechanismus - Hopfällningsmekanism - Механизъм за съгване - katlama  
 mekanizması - نظام الطي - 折叠机构 - 折叠機制

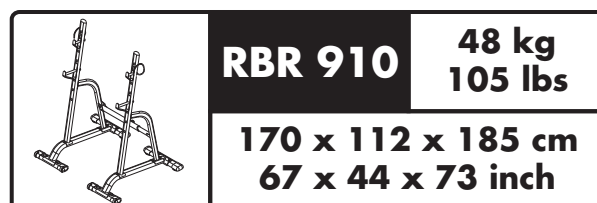
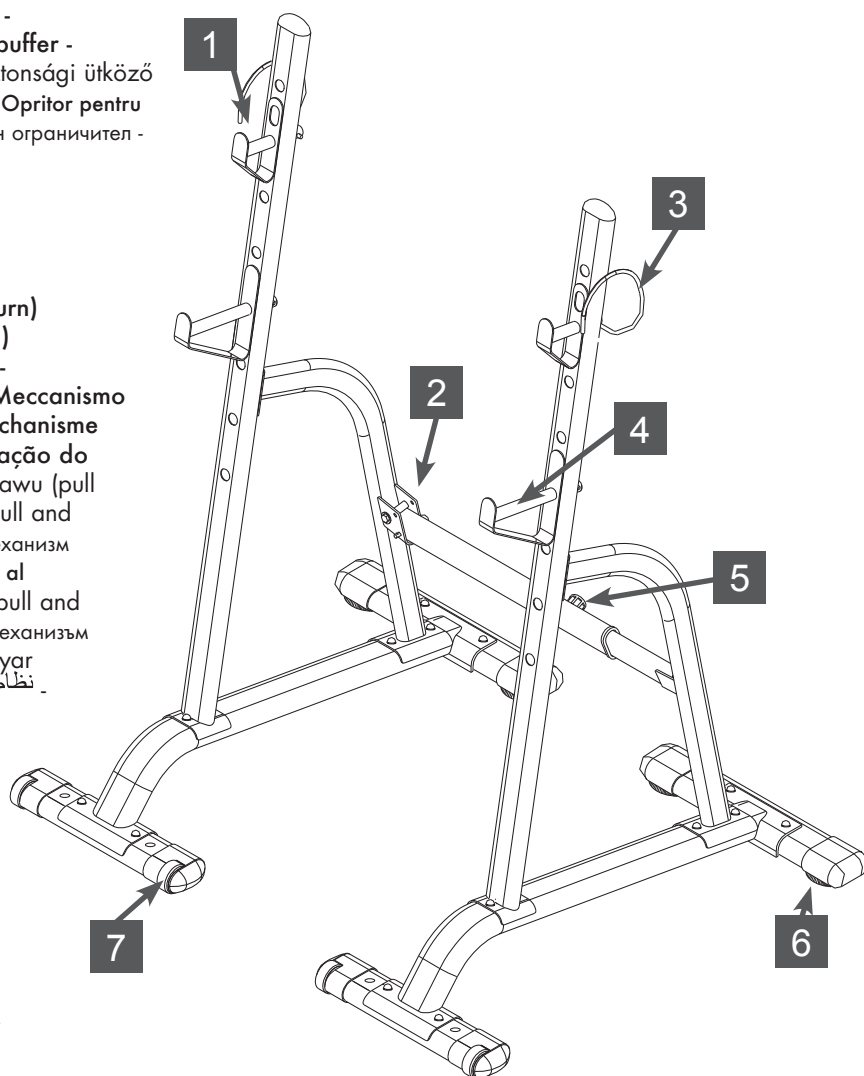
**3** Safety catch-hooks - Crochets anti-basculément - Enganches antibasculamiento - Sicherheitshaken (Kippschutz) - Ganci anti-ribaltamento  
 - Antikantelhaakjes - Ganchos anti-oscilação - Haki zapobiegające  
 przewróceniu - Átbillenést megakadályozó horgok - Крючки безопасности  
 - Крючки безопасности - Cârlige anti-basculare - Háčky proti převrácení -  
 Krokvar som förhindrar att en stång kan falla - Скоби за предотвратяване  
 на преобръщане - Devrilme önleyici kancalar - خطافات منع الانقلاب -  
 防翻转小钩 - 防傾鉤

**4** Safety stop - Butée de sécurité - Tope de seguridad -  
 Sicherheitsanschlag - Arresto di sicurezza - Veiligheidsbuffer -  
 Batente de segurança - Odbojnik zabezpieczający - Biztonsági ütköző  
 - Страховочный ограничитель - Страховочный ограничитель - Opritor pentru  
 siguranță - Pojistná opěra - Säkerhetsstöd - Обезопасителен ограничител -  
 Emniyet dayaması - مصد الأمان - 安全挡块 - 安全限位塊

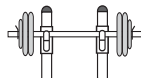
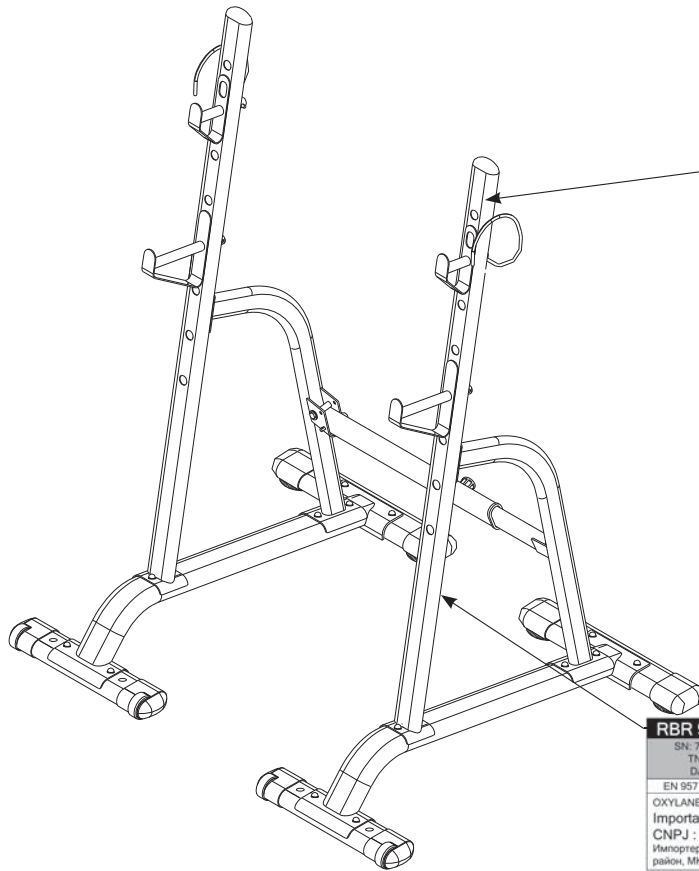
**5** Variable distance adjustment mechanism (pull and turn)  
 - Mécanisme de réglage de l'écartement (pull and turn)  
 - Mecanismo de ajuste de la separación (tirar y girar) -  
 Einstellmechanismus für den Abstand (pull and turn) - Meccanismo  
 di regolazione della distanza (pull and turn) - Instelmechanisme  
 van de spreiding (pull and turn) - Mecanismo de regulação do  
 afastamento (pull and turn) - Mechanizm regulacji rozstawu (pull  
 and turn) - A szélesség beállítására szolgáló szerkezet (pull and  
 turn) - Механизм регулировки расстояния (pull and turn) - Механизм  
 регулировки расстояния (pull and turn) - Mecanism de reglare al  
 distanței (pull and turn) - Mechanismus nastavení rozpětí (pull and  
 turn) - Justeringsmekanism för avstånd (pull and turn) - Механизъм  
 за регулиране на раздалечеността (pull and turn) - açılma ayak  
 mekanizması (pull and turn) - نظام ضبط التباعد -  
 间距调节机构 - 间距調節機制 (旋轉提拉把手)

**6** Adjustable foot - Pied ajustable - Pie ajustable -  
 Einstellbarer Fuß - Piede regolabile - Aanpasbare  
 voet - Pé ajustável - Regulowana podstawa - Állítható  
 láb - Регулируемая опора - Регулируемая опора - Picior ajustabil -  
 Nastavitelná noha - Reglerbara fotstöd - Регулируем  
 крак - Ayarlanabilir ayak - قاعدة قابلة للضبط - 可调节支脚 - 可  
 調節支架

**7** Adjustment wheels - Roulettes de déplacement - Mandos  
 de desplazamiento - Tretrollen - Rotelle di spostamento -  
 Verplaatsingswielen - Roletes de deslocação - Kółka do prze-  
 mieszczania - Görgők a mozgathoz - Транспортировочные колесики  
 - Транспортировочные колесики - Rotile de deplasare - Kolečka pro  
 posouvání přístroje - Transporthjul - Колелца за преместване - Hareket  
 makaraları - بكرات النقل - 移动轮 - 滾輪




**MAXIMUM PERMISSIBLE LOAD**  
**250 kg / 550 lbs**

**⚠ 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.



- 
- 
- 
- 
- 

**RBR 910- 1354082** Made in China  
 SN: 71037-DPQINGDAO Fabricado na China  
 TM: XXXXXXXXXX Произведено в Китае  
 DATE: WW.YYYY. Imal edidiji yer Çin  
 EN 957 HC GB 17498-1998 中国制造 合格品  
 OXYLANE, 4 bd de Mons BP 299, 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex, France  
 Importado para Brasil por IGUASPORT Ltda  
 CNPJ : 02.314.041/0001-88  
 Импортёр: ООО "Октябрь", 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ "Алтуфьево", владение 3, строение 3



**⚠ 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'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 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.
- 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.

**⚠ ADVERTÊNCIA**

- 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 gépére vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a haját a mozgó alka wtrészekétől

**⚠ 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

**⚠ ATENȚIE**

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răni 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 sau să îl înlocuiți.
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

**⚠ 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 samolepící štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohyblivým 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 talimatları uyanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermemiş ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yarıpışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

**⚠ تحذیر**

- 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**

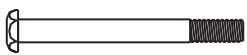
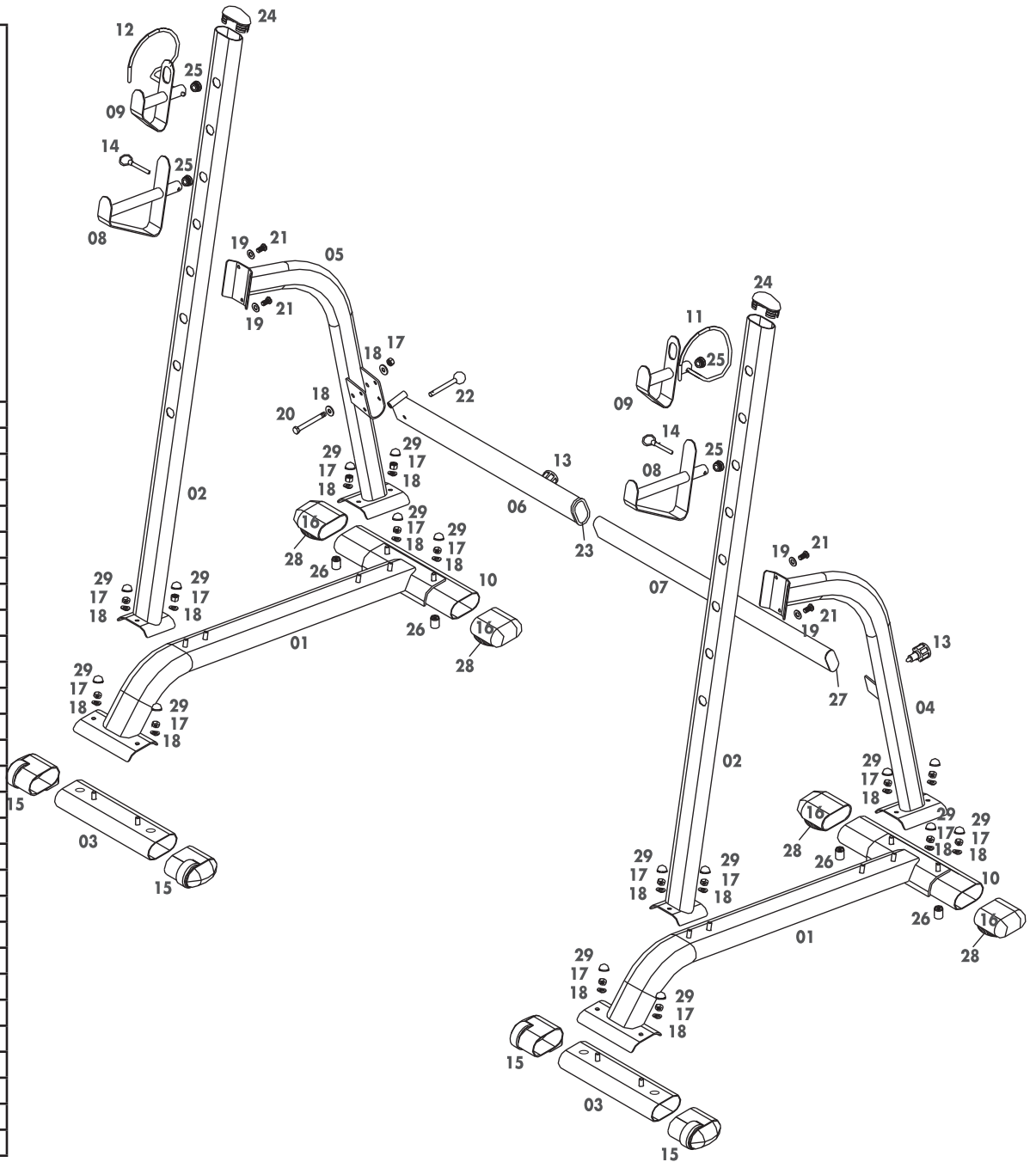
- 濫用本產品有造成嚴重傷害的可能。
- 使用前請閱讀使用說明，遵守其中的有關注意事項和規定。
- 不要讓兒童使用本產品或在產品周圍玩耍。
- 若標籤受損、印刷模糊或無標籤，則應更換標籤。
- 使手、腳和頭髮遠離運動的部位。

**⚠ 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。

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

Numero Numéro Número Nummer Numero Nummer Número Numer szám номер Număr Číslo Nummer Номер Numara الرقم 号码 序號	Quantity Quantité Cantidad Menge Quantità Hoeveelheid Quantidade Ilość mennyiség количество Cantitate Množství Antal Количество Miktar الكمية 数量 數量
1	2
2	2
3	2
4	1
5	1
6	1
7	1
8	2
9	2
10	2
11	1
12	1
13	2
14	2
15	2x2
16	4
17	17
18	18
19	4
20	1
21	4
22	1
23	1
24	2
25	4
26	4
27	1
28	4
29	16



20 M10X68-20



17 M10



18 M10



21 M8X20



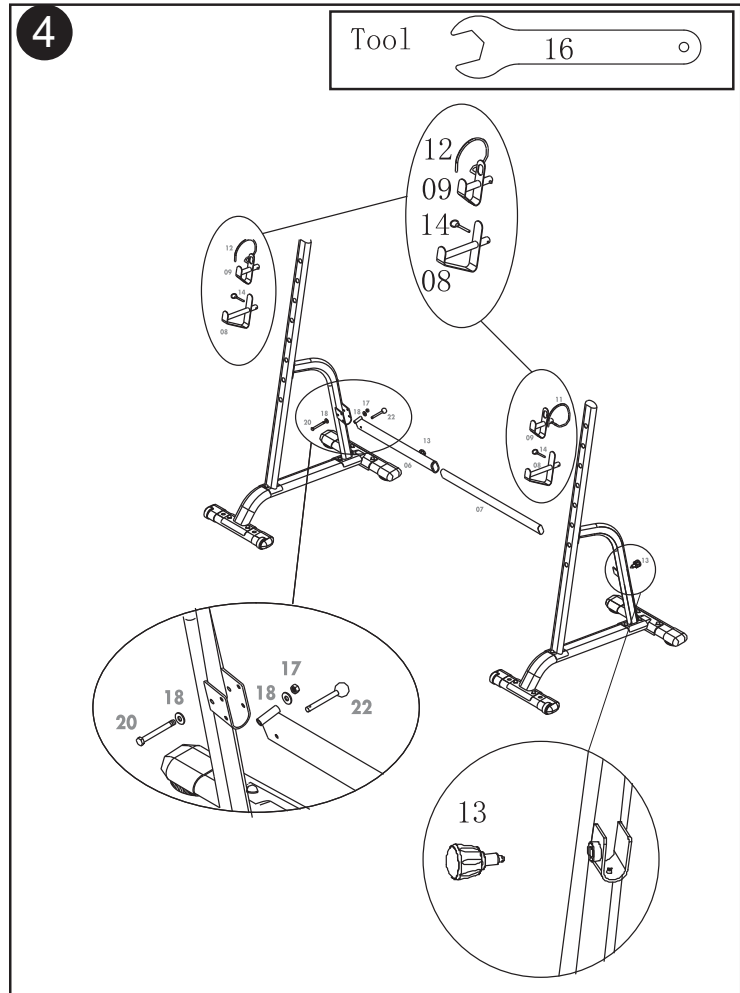
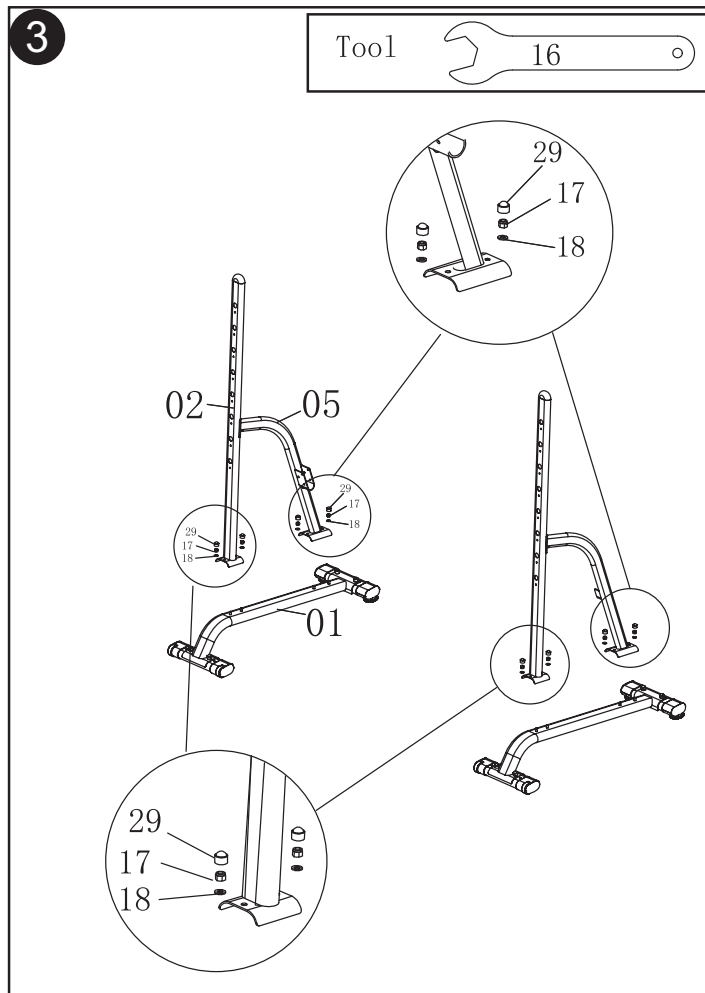
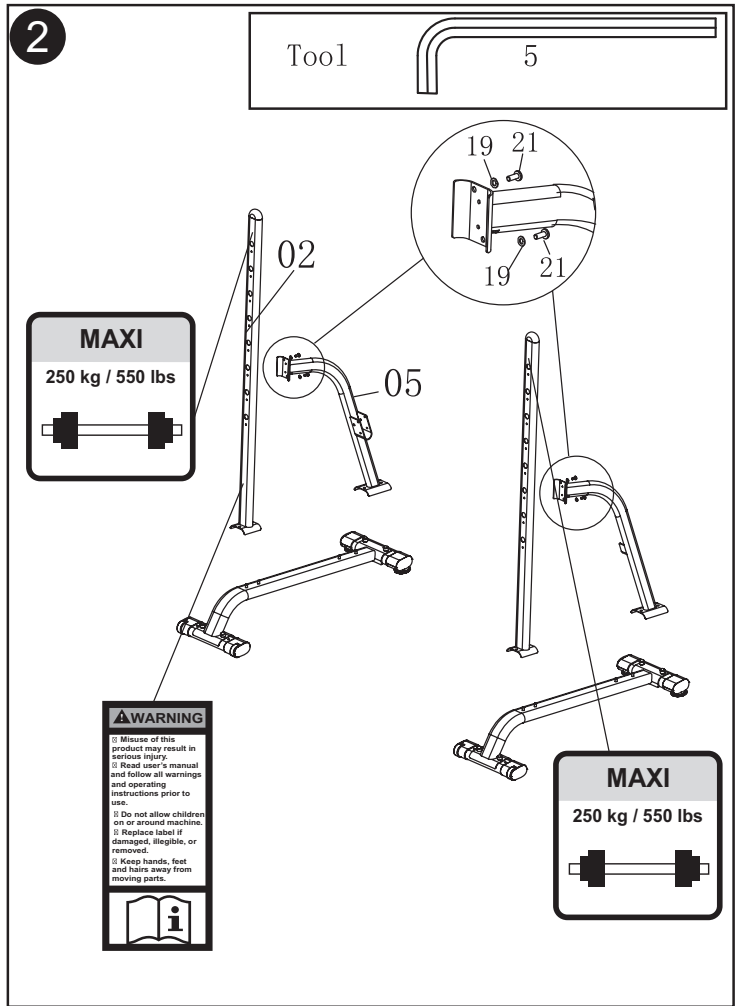
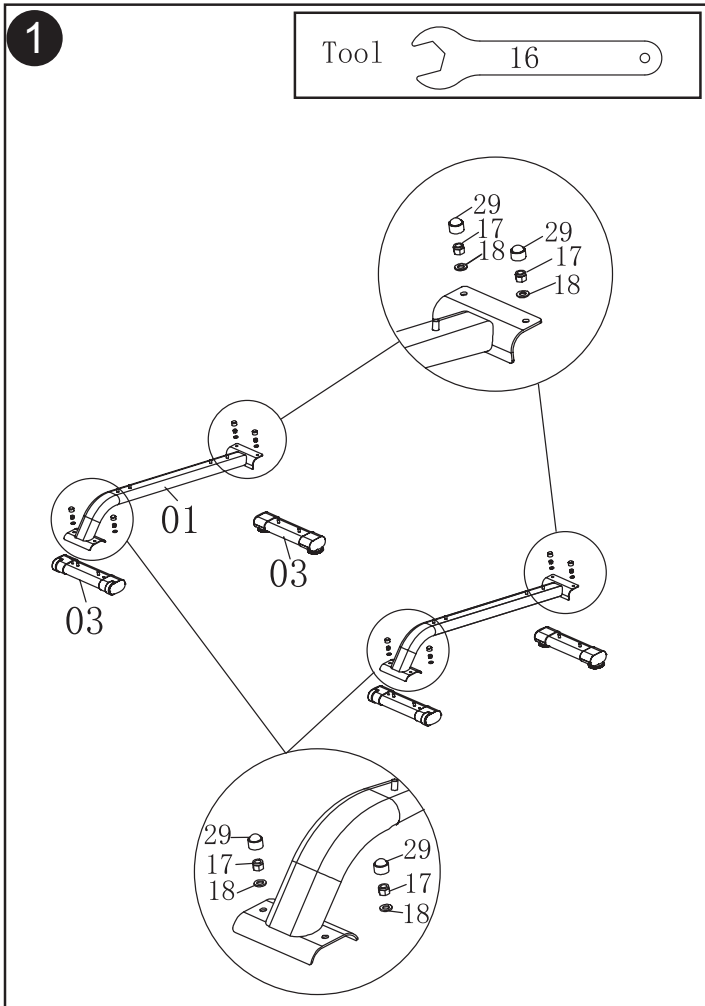
19 M8



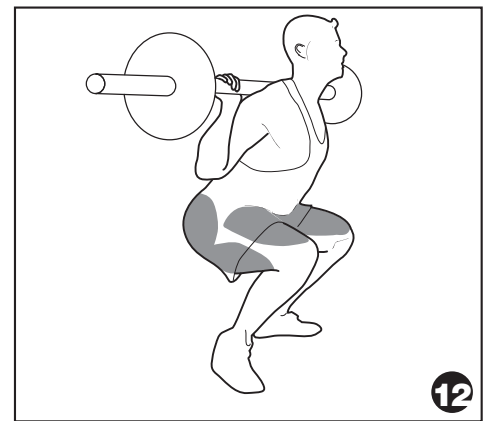
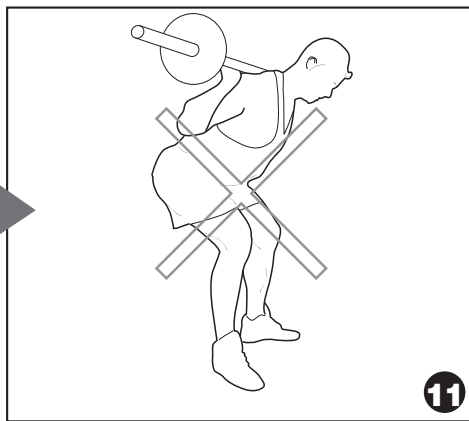
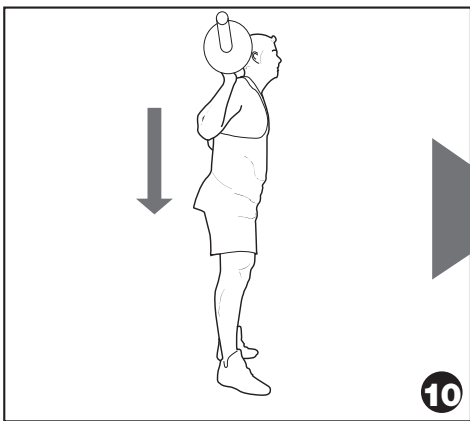
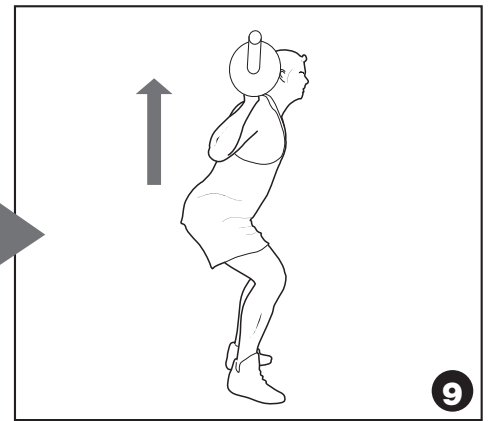
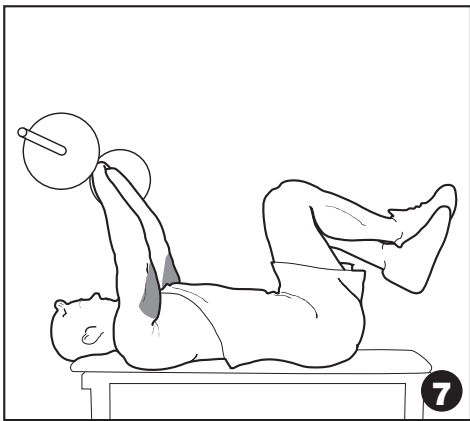
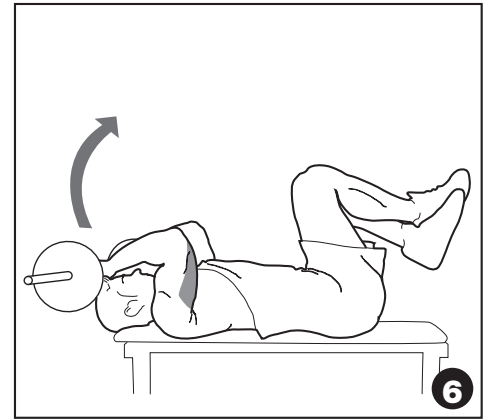
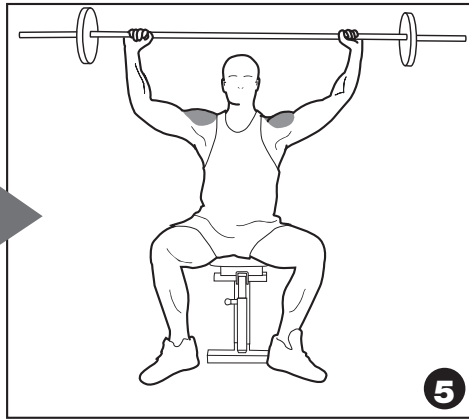
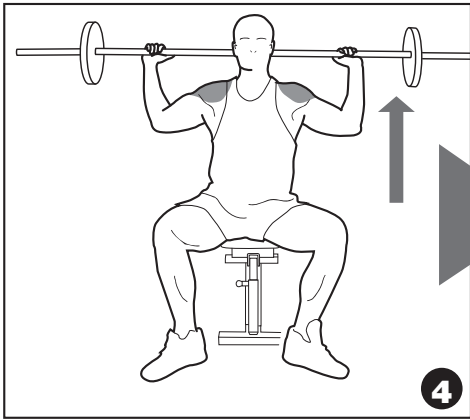
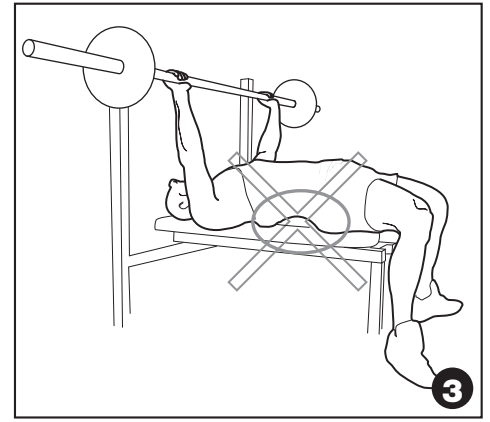
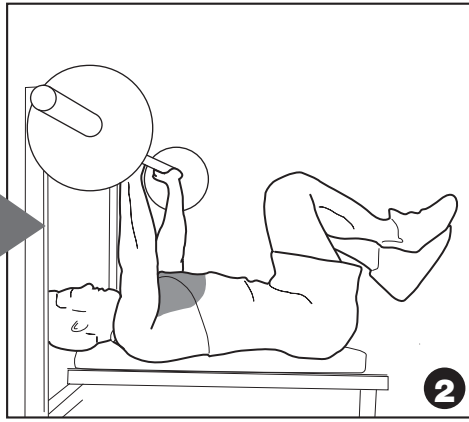
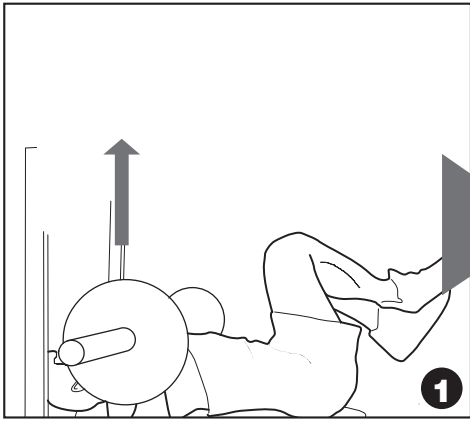
29



x2



EXERCISES • EXERCICES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI  
 OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZENIE • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ  
 EXERCİTII • CVIČENÍ • KROPPSÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ • EGZERSİZLER  
 التمارين • 训练 • 鍛煉





U koos een Fitness toestel van het merk DOMYOS. Wij danken u voor uw vertrouwen. We creëerden het merk DOMYOS om alle sportlui te helpen in vorm te blijven. Sportproducten voor sportlui door sportlui. Al uw opmerkingen en suggesties over DOMYOS-producten zijn steeds welkom. U kunt daarvoor steeds terecht bij het team van uw winkel of de ontwerpdienst van de DOMYOS-producten. Indien u ons wenst te schrijven, kunt u dit doen door ons een e-mail te sturen naar dit adres: [www.domyos.com](http://www.domyos.com). We wensen u alvast een goede training toe en hopen dat dit DOMYOS-product voor u voortaan synoniem is met sportplezier.

#### VOORSTELLING

Dit product is een steun die u in staat stelt uw stang te laten rusten tijdens uw oefeningen. Het kan gebruikt worden voor de squats, evenals voor de drukoefeningen in combinatie met een platte of een oplopende bank van het type BI 910. De korte steunen stellen u in staat de stang te laten rusten tussen elke oefening. Deze bovenste gewichtssteunen zijn uitgerust met veiligheidshaakjes, niet met veiligheids-pennen. De buffers (lange steunen) zullen dienst doen als veiligheid om de stang te laten rusten in lage positie in geval van verzwakking. Deze buffers zijn uitgerust met pennen.

#### WAARSCHUWING

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

#### BEVEILIGING

**Waarschuwing: om het risico van ernstige verwondingen te verminderen, lees de belangrijke gebruiksaanwijzingen hieronder vooraleer het product te gebruiken.**

1. Het is de taak van de eigenaar zich ervan te verzekeren dat alle gebruikers van het product goed op de hoogte zijn van alle gebruiksaanwijzingen.
2. Domyos kan op geen enkele manier aansprakelijk worden gesteld voor klachten wegens verwondingen of schade toegebracht aan personen of voorwerpen en die het gevolg zijn van een verkeerd gebruik van het product, door de koper of een andere persoon.
3. Het product is alleen geschikt voor huishoudelijk gebruik. Gebruik het product niet voor commerciële, verhuur- of institutionele doeleinden.
4. Gebruik dit product binnen, beschut tegen vochtigheid en stofdeeltjes, op een plat en stevig oppervlak en in een ruimte die groot genoeg is. Verzeker u ervan dat u beschikt over voldoende ruimte voor de toegang tot en de verplaatsingen rondom het product ten einde het in alle veiligheid te gebruiken. Zorg ervoor dat dit product uw vloer niet beschadigt.
5. Het is de verantwoordelijkheid van de gebruiker om te zorgen voor een goed onderhoud van het toestel. Na de montage van het product en voor elk gebruik. Ga de staat na van de stukken die het meest blootgesteld zijn aan slijtage.
6. In geval van beschadiging van uw product, laat elk versleten of kapot stuk vervangen door de Dienst Na Verkoop van de dichtstbijzijnde DECATHLON-winkel en gebruik het product niet meer vooraleer het volledig hersteld is.
7. Het product niet opbergen op een vochtige plaats (rand van een zwembad, badkamer, ...).
8. Draag sportschoenen om uw voeten te beschermen tijdens het oefenen.
9. Als u pijn voelt of u wordt duizelig tijdens het doen van een oefening, stop dan onmiddellijk om uit te rusten en raadpleeg uw dokter.
10. Hou kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van het toestel.
11. Hou uw product intact.
12. Verwijder voor elke plaats- of plooiwijziging de stang en de gewichten van de ruststangen.
13. Verzwaar en verlicht de stang tegelijkertijd aan beide zijden. Het verzwaren aan één enkele kant zou de stang kunnen doen kantelen, zelfs met de antikantelhaakjes. Deze veiligheidshaakjes moeten de oefenstang tijdens het verzwaren of verlichten ervan omvatten.
14. Wij raden u aan om uw RBR910 op de grond te bevestigen door middel van de gaten die zich op de voorste delen bevinden. U roept best de hulp van een deskundige in teneinde de bevestigingselementen te bepalen in functie van de aard van de vloerbedekking.

#### ONDERHOUD

Dit product heeft slechts een minimum aan onderhoud nodig. Indien u het wenst schoon te maken, gebruik dan een spons en zuiver water voor alle onderdelen van uw toestel. Droog vervolgens met een droog doekje.

#### INSTELLEN

Gebruik om de breedte van uw ruststang in te stellen de Pull and Turn handgreep. Schroef los en trek aan de handgreep zonder het er volledig af te halen. Vervolgens kunt u de breedte aanpassen.

#### GEBRUIK

**Voor een optimale training is het aangeraden de volgende aanbevelingen op te volgen:**

- Indien u een beginner bent, begin u te trainen gedurende verscheidene weken met lichte gewichten om uw lichaam te laten wennen aan spiertraining.
- Warm u voor elke sessie altijd op door cardiovasculaire training, reeksen zonder gewichten of opwarmings- en stretchoefeningen op de grond. Voer geleidelijk aan de belasting van de gewichten op.
- Voer alle oefeningen regelmatig uit, zonder bruusk te werk te gaan.
- Hou uw rug altijd rechtop. Vermijd uit te hollen of te bol te maken tijdens de oefeningen.
- Indien u een beginner bent, train in reeksen van 10 tot 15 herhalingen, in principe 4 reeksen per oefening. Wissel de spiergroepen af. Train alle spieren niet dagelijks, maar deel uw training op.

#### WAARBORG

DOMYOS gewährt für dieses Gerät unter normalen Benutzungsbedingungen eine Garantie für Teile und Arbeitszeit: 5 Jahre für die Struktur und 2 Jahre für Verschleißteile und Arbeitszeit, dies ab Kaufdatum, wobei der Kassenbeleg als Nachweis gilt.

Die garantiemäßigen Verpflichtungen der Firma DOMYOS beschränken sich auf Austausch und Reparatur des Produkts nach Ermessen der Firma DOMYOS.

Alle Produkte, für die diese Garantie gilt, müssen ausreichend frankiert zusammen mit einem gültigen Kaufbeleg an eine von DOMYOS anerkannte Kundendienststelle geschickt werden.

Diese Garantie erstreckt sich nicht auf :

- Transportschäden.
- Bedienungsfehler oder unsachgemäßen Gebrauch.
- Reparaturen, die von einem, von DOMYOS nicht berechtigten Techniker durchgeführt wurden.
- Gebruik anders dan privégebruik

Diese Händlergarantie schließt die in den einzelnen Ländern und/oder Provinzen geltende gesetzliche Garantie nicht aus.

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

# RBR 910

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  
Návod je třeba uchovat  
Spara bruksanvisningen  
Запазете упътването  
Bu kılavuzu saklayınız  
دليل يجب الاحتفاظ به  
请保存说明书  
請保存說明書



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

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

Made in China - Fabricado na China -

中国 制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin



IMPORTADO PARA BRAZIL POR IGUASPORT  
CNPJ : 02.314.041/0001-88

Réf. pack : 1339.677 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  
Forum Istanbul AVM. Kocatepe Mah. G Blok No: 1 Bayrampaşa  
34235 Istanbul - Turkey