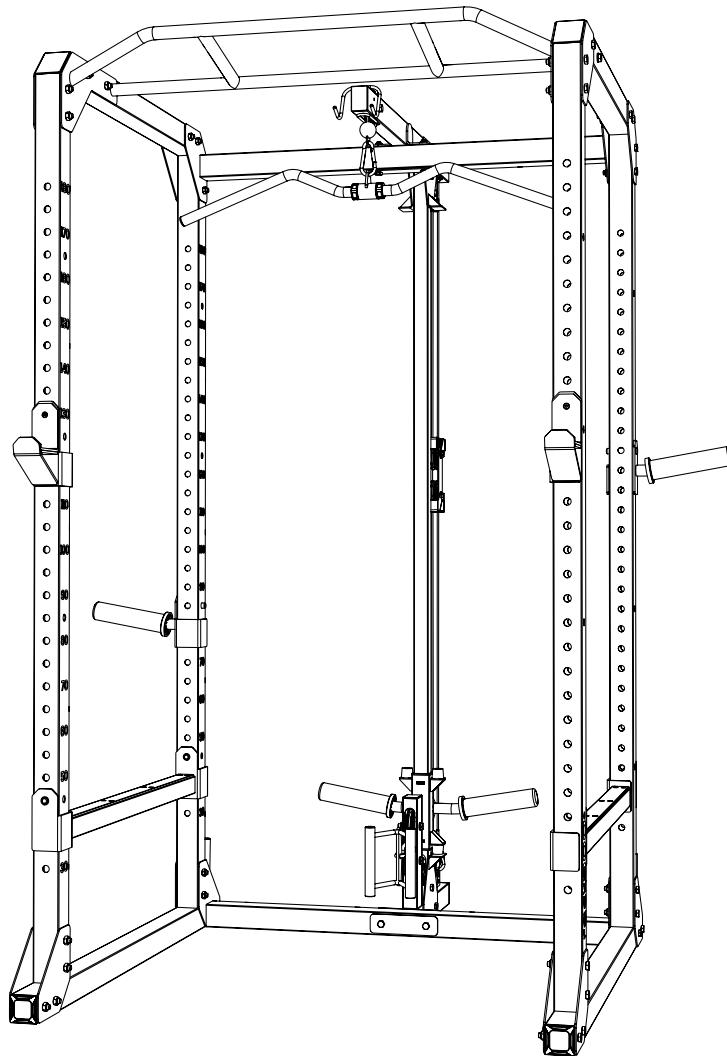


RACK 900

RACK DE MUSCULATION 900



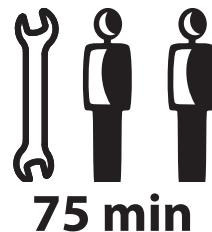
RACK 900
105 kg / 231 lb
216 x 121 x 166 cm
85 x 48 x 65 in



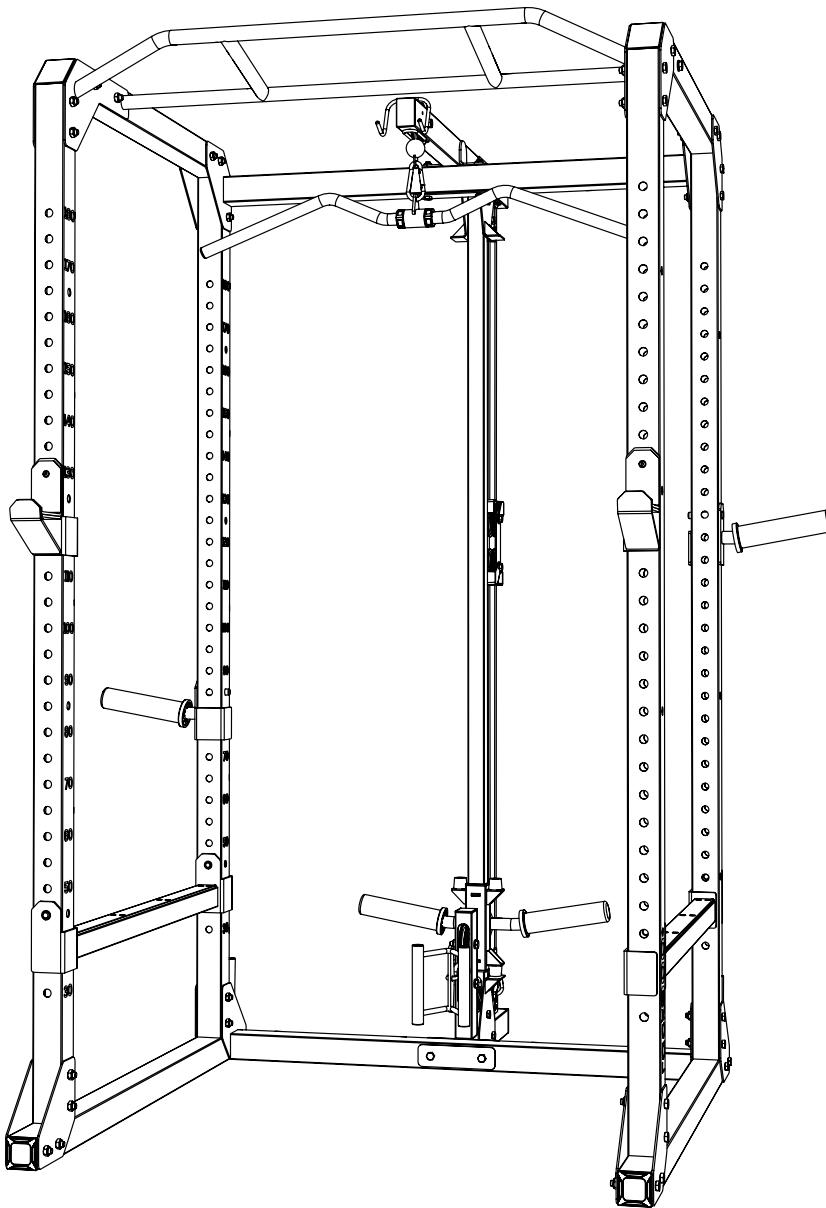
MAXI
150 kg
330 lb



MAXI
200 kg
440 lb



75 min



!WARNING

WARNING

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



MAXI

**150 kg
330 lb**



MAX

200 kg
440 lb



!WARNING

- 7 ► DO NOT EXCEED WEIGHT CAPACITY
 - 8 ► ALWAYS USE THE SECURITY DEVICES

DECATHLON Pack Ref.: 2678987
cc : 125807  61995 Made in China - Hecho en China - Fabriqué en Chine - Fabricado na/em China - ساخت جن - الصين صنع في - Приизведено в Китае - İmal edildiği yer Cin - ผลิตในจีน -

Производитель и адрес, Франция:
DECATHLON - 4 Boulevard de Mons - BP 299
F-60100 Creil, France

EN ISO 20957-4 2017 - EN ISO 20957-1 2013
GB 17498-1:2008 / GB 17498-4:2008 / GB5296.1- 1997

59560 Villeneuve d'Ascq cedex - France

JPN 550-0004 大日本西区韌本町2-2-12, GLASHAUS 1階, ノヴァデックシヤポン株式会社 **CHN** 以下标示仅在中国大陆地区适用 - 生产商: 迪脉(上海)企业管理有限公司 地址: 上海市浦东新区银霄路393号2层西侧 邮编:201204 - 执行标准: GB 17498-2.1-2008 / GB 17498-4.2008 / GB 5296.1-1997 - 品名: 多功能装置 - 主要材料: 金属 - 等级: 合格品 - 中国制造 - 质量证明: 合格 - 商标: DOMYOS **RUS** Импортер/уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октоблю», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Антуфьево», влад. 3, стр. 3, +7(495)6414446 - Многофункциональное устройство - для занятий спортом - Не подлежит обязательному подтверждению соответствия - Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГ/ММММ - **TWN** 多功能器 - 主要材料: 金属 - 中國製造 - 進口厂商: 台灣迪歐有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-24719666 - 制造日期標示於工廠符號底下 **BRA** Importado para o Brasil por IGUASPORT Ltda CNPJ 23.314.041/0001-88 **THA** อุปกรณ์กีฬาและสปา - สำนักงานใหญ่: บริษัท สกีเดอร์แลนด์ (ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 14/9 หมู่ 13 ถนนบางนา-ตราด ตำบลบางนาเหนือ อำเภอวังทอง จังหวัดสมุทรปราการ 10540 **EGY** جهاز متعدد الاستخدامات - داكتالون Trading Egypt - 1st Al Wozaraa Square 1169 - Sheraton - Cairo - Egypt **AUS** Decathlon Australia Pty Ltd. - 437 Union Street, Pyrmont, Sydney NSW 2009, Australia **MEX** Importado por Artículos Deportivos Decathlon, S.A de C.V Av. Ejercito Nacional 8266, Delegación Miguel Hidalgo, Colonia Polanco III Sección, 11540 Ciudad de México, México R.F.C ADD150725734 - Aparato multifuncion - Material principal: Metal - **HKG** DECATLON HONG KONG COMPANY LIMITED - SUITE 1623 16/F OCEAN CENTRE - 5 CANTON ROAD - KOWLOON - HONG KONG **VNM** Bô máy đa chức năng - Vật liệu chính: Kim loại - Sản xuất tại Trung Quốc - Tên và địa chỉ NPP/PK: Công ty TNHH Decathlon Việt Nam, Lầu 6, 561A Điện Biên Phủ, Phường 25, Quận Bình Thạnh, TP.Hồ Chí Minh, Việt Nam **CHL** IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A.R.U.T: 76.507.443-6

AVERTISSEMENT

ADVERTENCIA

- 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.
 - Ne convient pas à des fins thérapeutiques.
 - Pour obtenir des informations sur la charge maximale, consultez le guide d'utilisation. Ne dépassez pas le maximum indiqué.
 - Les dispositifs de sécurité doivent être employés à tout moment pendant l'entraînement.
 - El uso inapropiado de este producto puede provocar heridas graves.
 - Antes de toda utilización, se ruega leer atentamente el manual de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
 - No permita que los niños utilicen esta máquina y manténgalos alejados de esta última.
 - Si el adhesivo aparece dañado, ilegible o ausente, conviene reemplazarlo.
 - No acerque las manos, los pies ni el pelo a las piezas en movimiento.
 - No adecuado para fines terapéuticos
 - Consulte el manual para conocer la carga máxima. No supere dicha carga
 - Utilice siempre los dispositivos de seguridad al entrenar.

- Jeglicher unsachgemäße Gebrauch dieses Produktes kann schwerwiegende Verletzungen nach sich ziehen.
 - Lesen Sie vor jeder Verwendung stets die Gebrauchsanweisung aufmerksam durch und halten Sie sich an alle darin enthaltenen Warnungen und Anleitungen.
 - Kinder dürfen das Trainingsgerät nicht verwenden und sind davon fernzuhalten.
 - Beschädigte, unleserliche oder fehlende Aufkleber sind zu ersetzen.
 - Halten Sie Ihre Hände, Füße und Haare von den beweglichen Teilen des Geräts fern.
 - Nicht für therapeutische Zwecke geeignet
 - Die maximale Belastung erfahren Sie im Benutzerhandbuch.
Überschreiten Sie es nicht
 - Die Sicherheitsgeräte müssen während des Trainings ständig benutzt werden.

AVVERTENZA IT

- Qualsiasi uso improprio di questo prodotto rischia di provocare gravi lesioni.
 - Prima di qualsiasi utilizzo, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e rispettare la totalità delle avvertenze e istruzioni che contengono.
 - Non permettere ai bambini di usare questa macchina e tenerli lontani da essa.
 - Se l'adesivo è danneggiato, illeggibile o manca del tutto è necessario sostituirlo.
 - Non avvicinare mani, piedi e capelli a nessuna delle parti in movimento.
 - Non ideone a ni terapeutici
 - Per conoscere il carico massimo fare riferimento al manuale d'uso. Non superare il limite indicato
 - Durante la pratica devono sempre essere utilizzati i dispositivi di sicurezza.

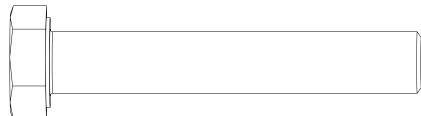
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO •
AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE •
MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA •
Montaža • ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ • Láp ráp • PERAKITAN • 安裝 • 組み立て • 安装
• การประกอบ • 펼치기 • ដំឡើរបង្កើត • الفرد • موتاز

A

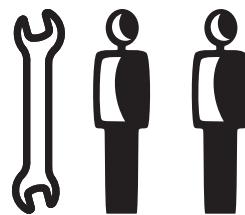


x36

B



x10



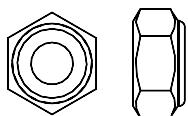
75 min

C



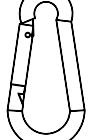
x6

D



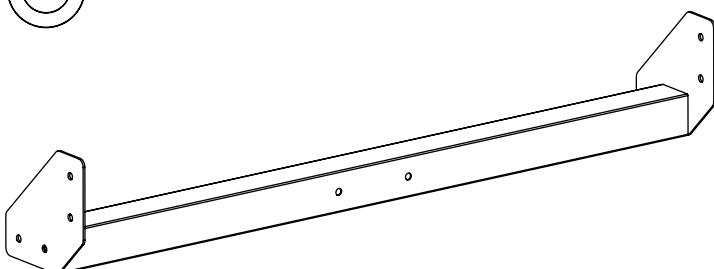
x42

E



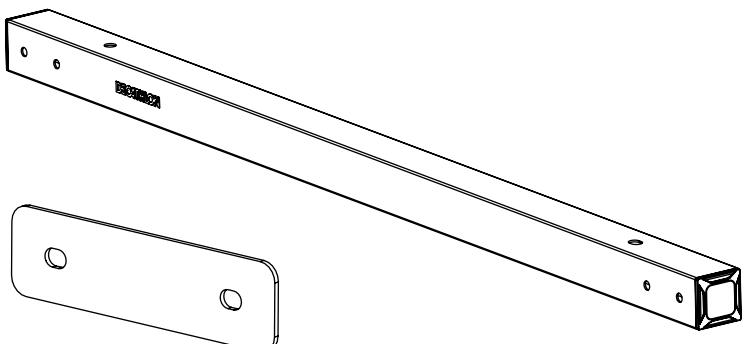
x4

F



x2

G

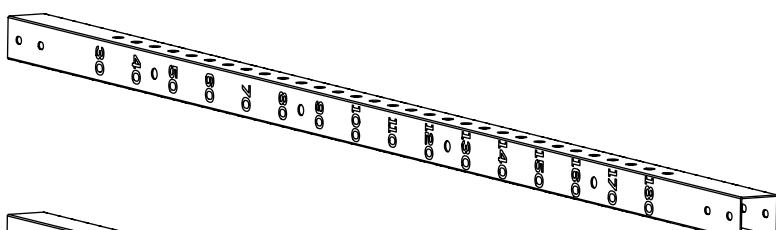
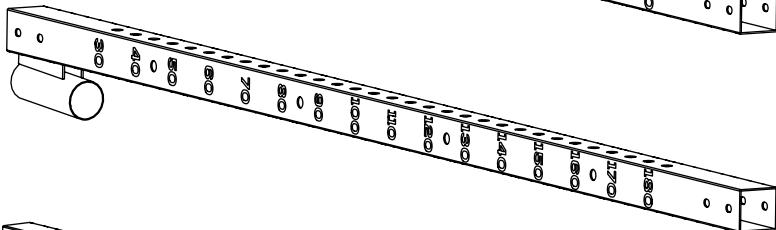
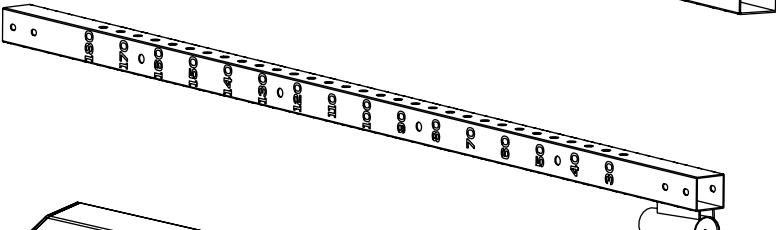
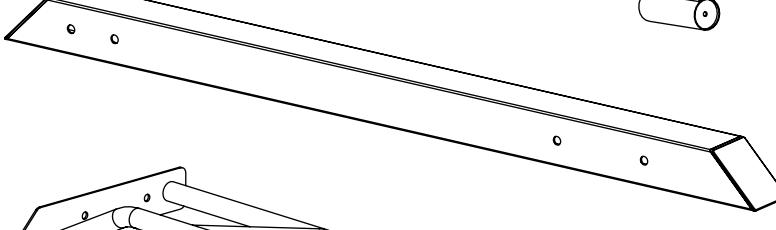
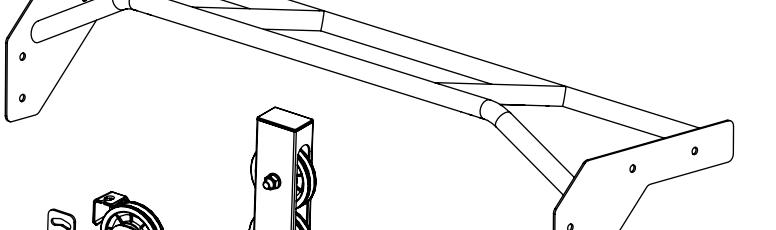
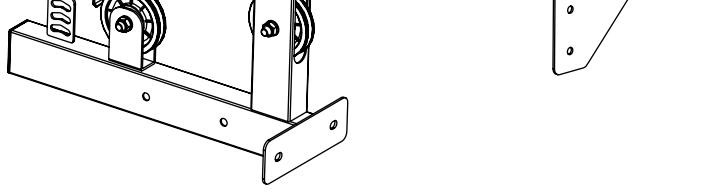
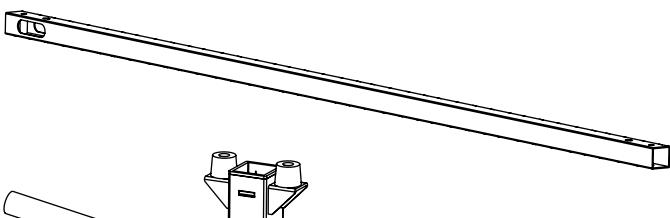
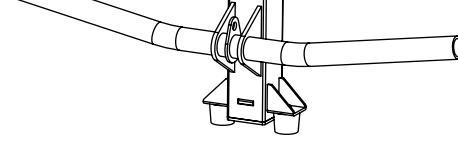
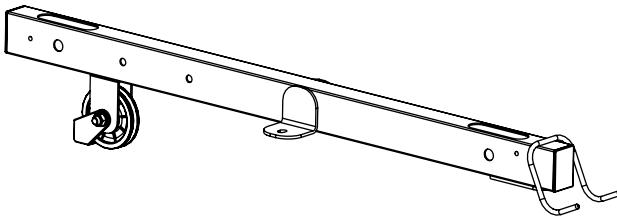


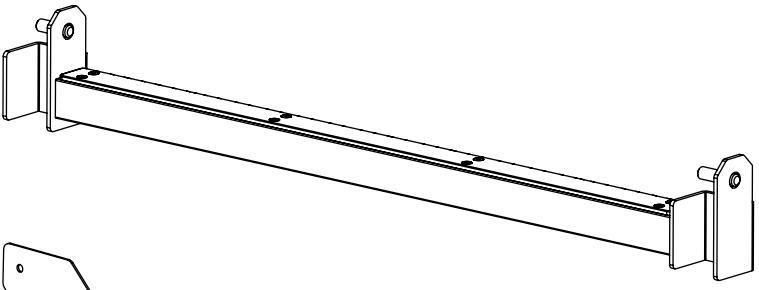
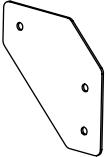
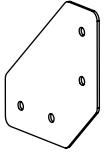
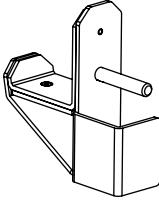
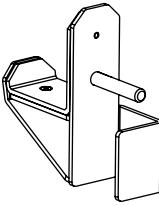
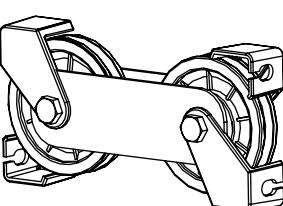
x2

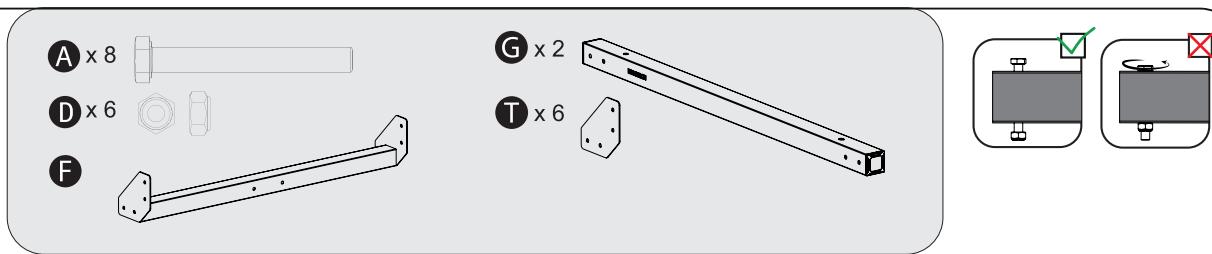
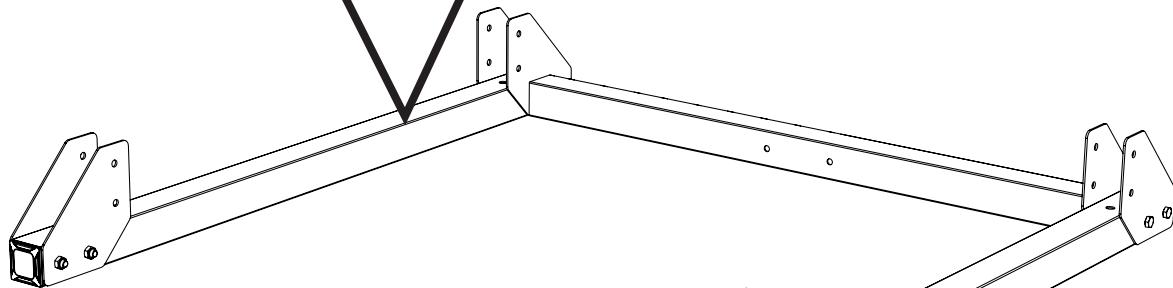
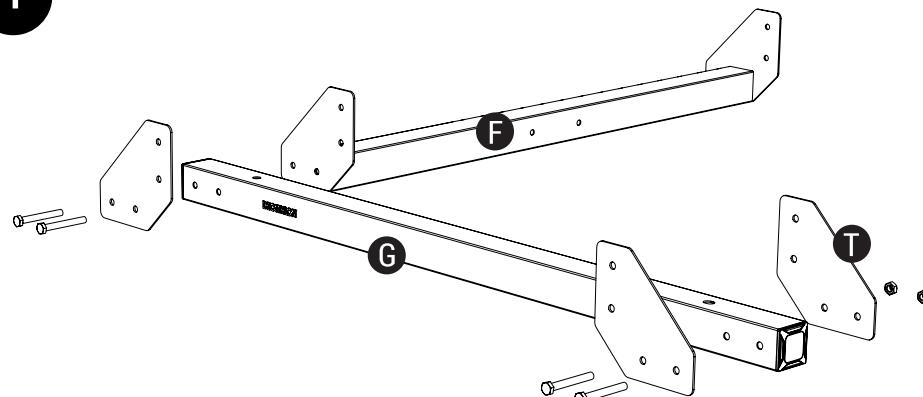
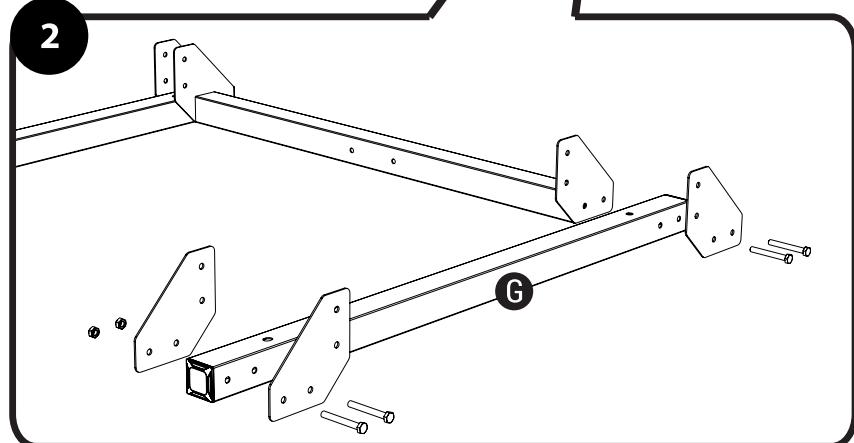
H

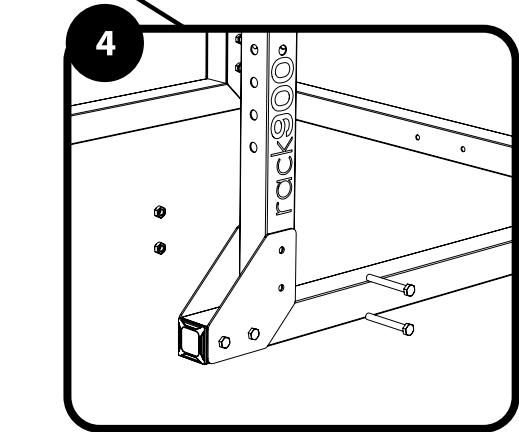
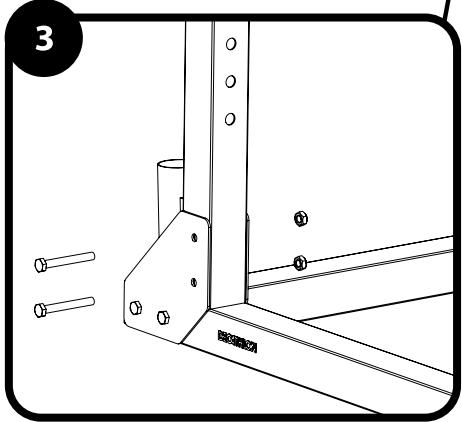
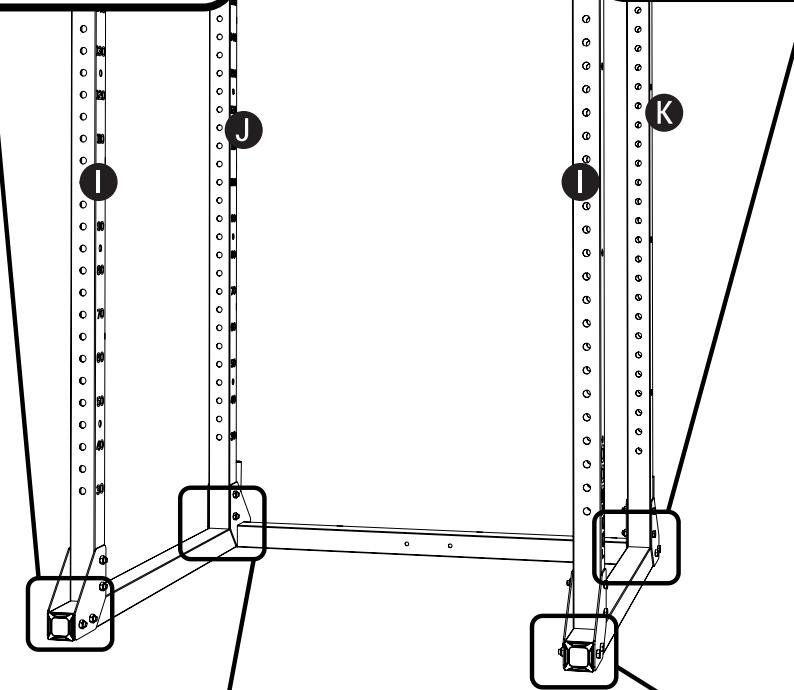
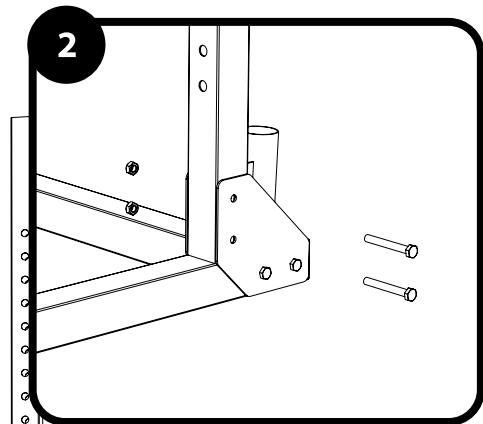
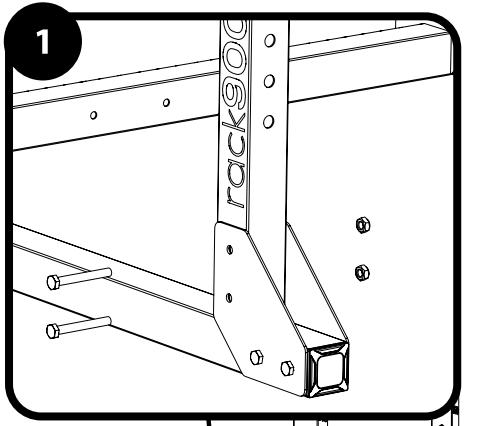
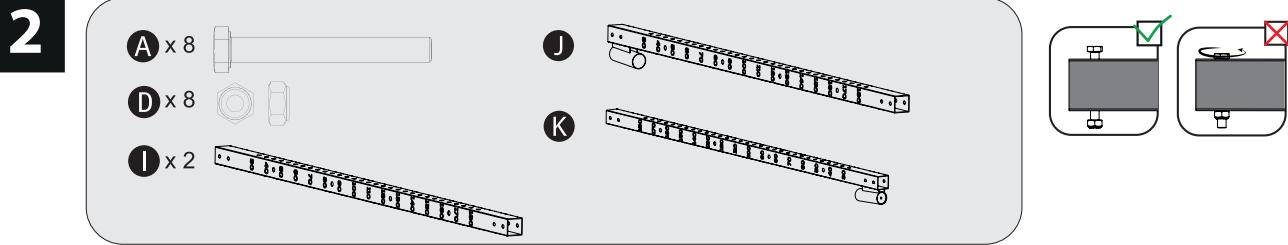


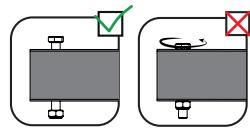
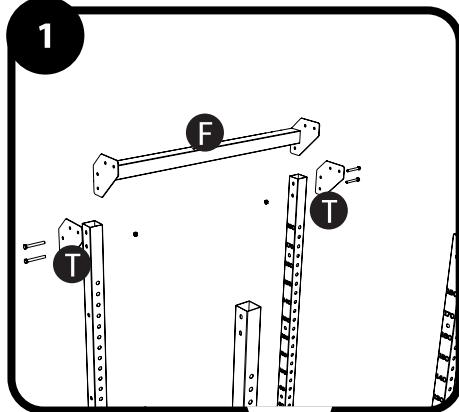
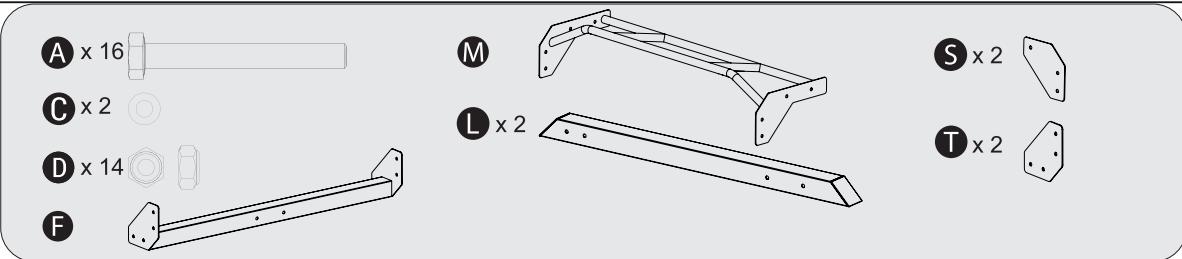
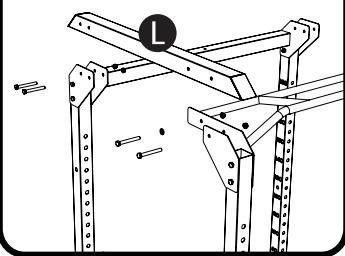
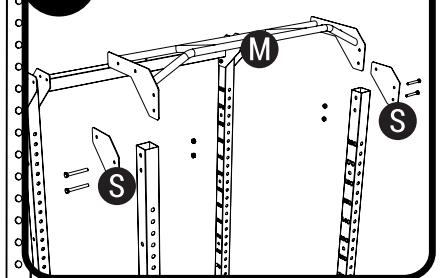
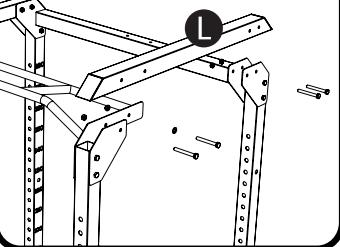
x2

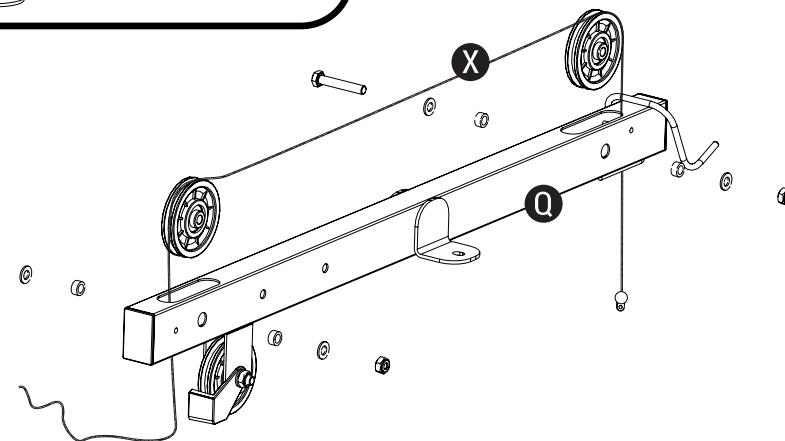
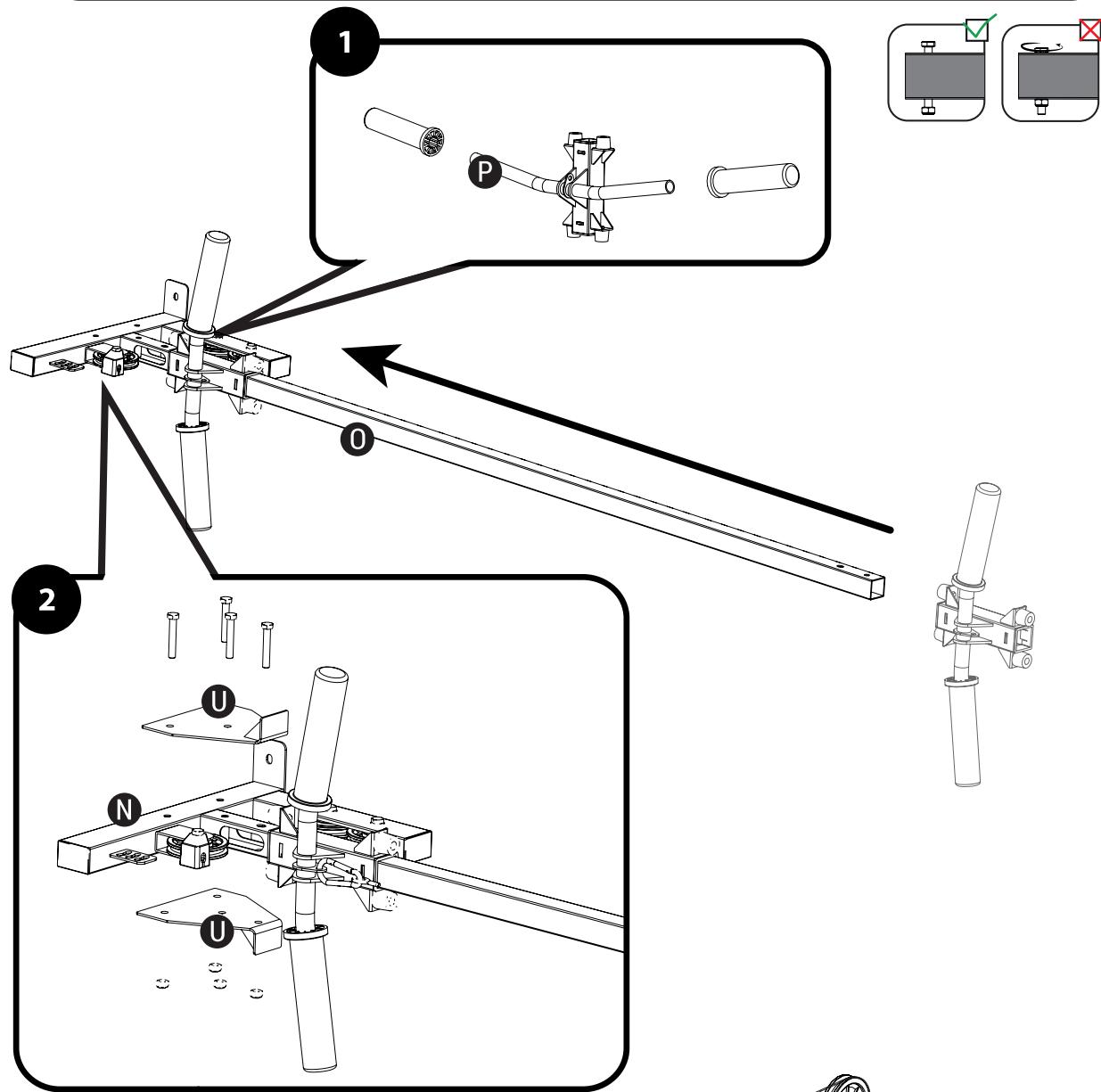
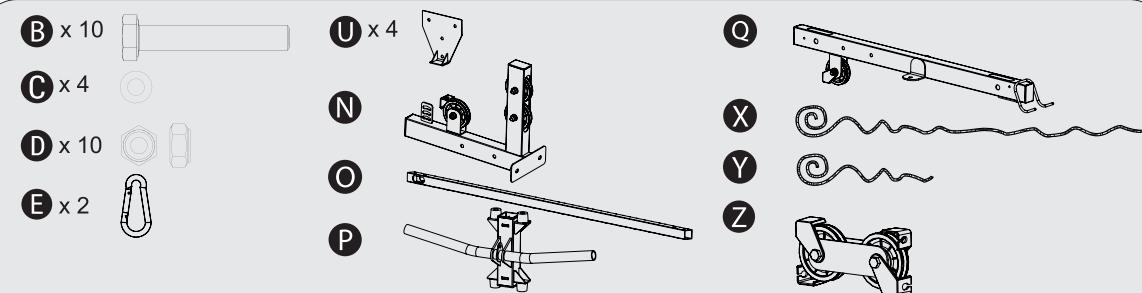
- 
I
- 
J x2
- 
K x1
- 
L x1
- 
M x2
- 
N x1
- 
O x1
- 
P x1
- 
Q x1

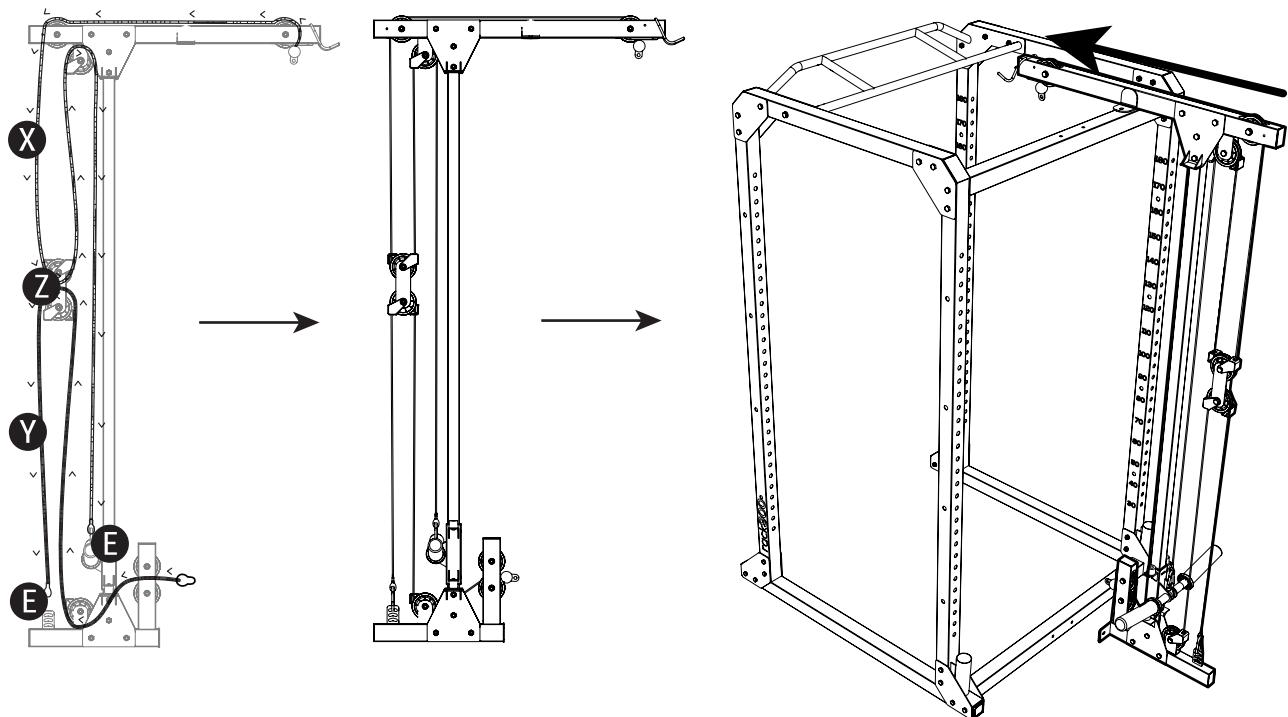
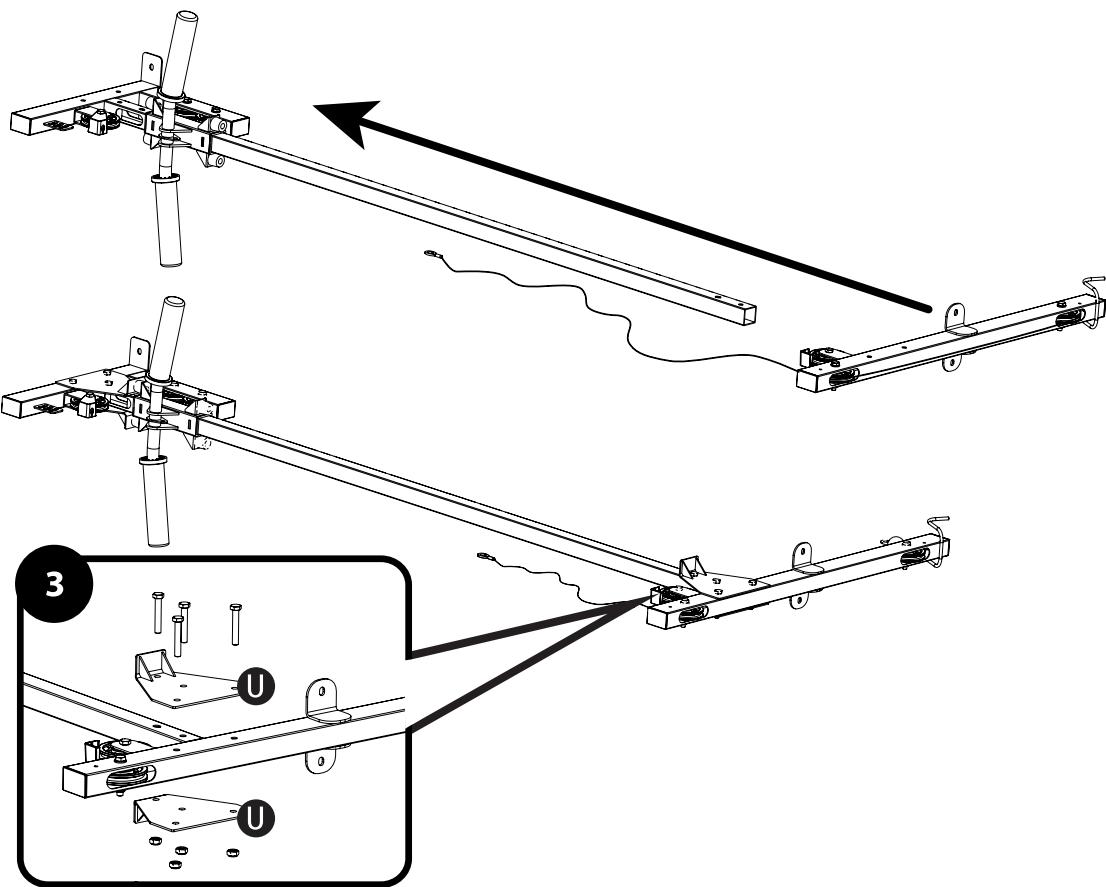
- R**  x2
- S**  x2
- T**  x8
- U**  x4
- V**  x1
- W**  x1
- X**  x1
- Y**  x1
- Z**  x1

1**1****2**

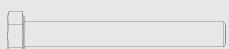
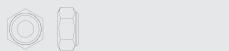


3**3****2****4**

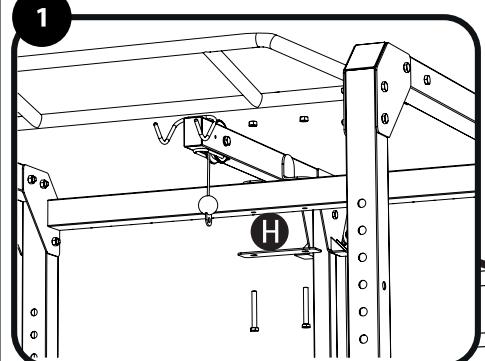
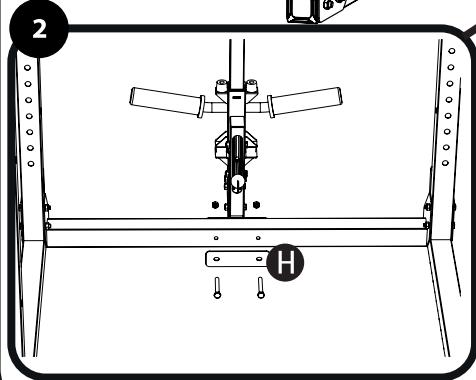
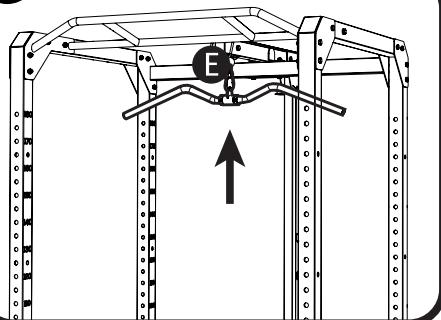
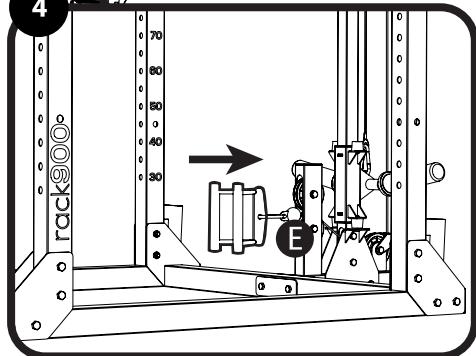
4

5

6

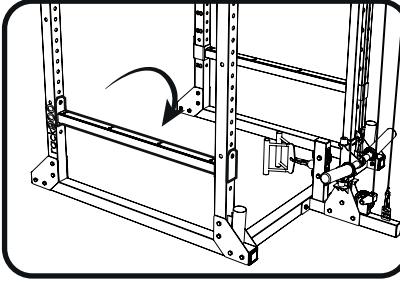
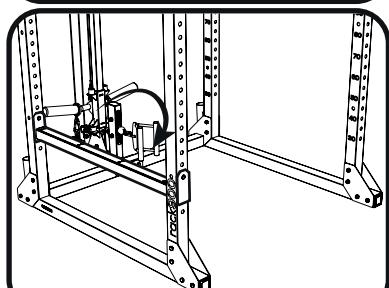
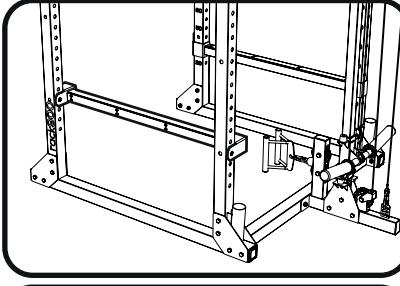
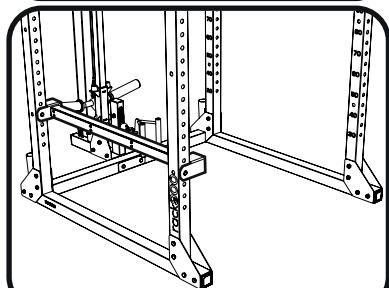
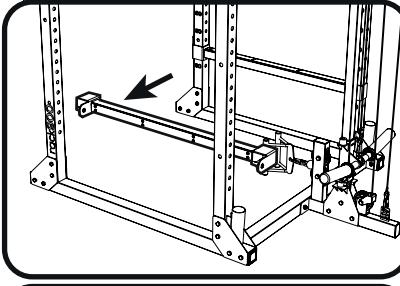
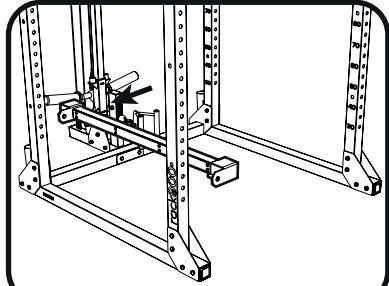
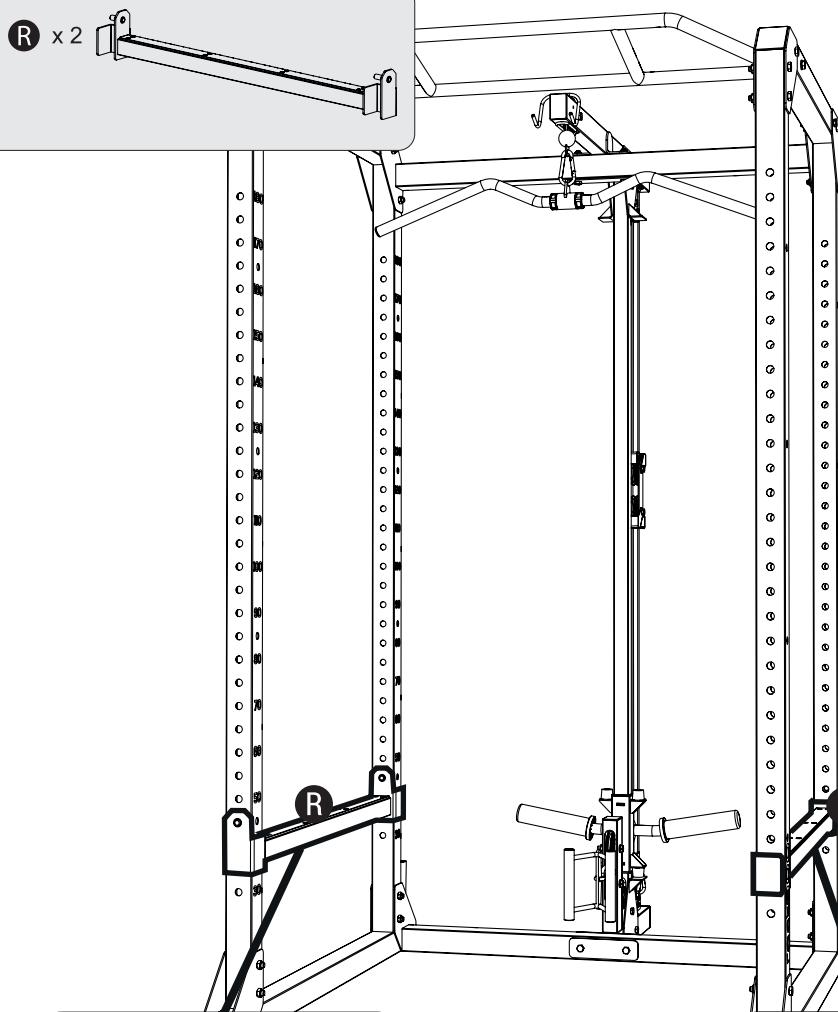
A x 4 
D x 4 

E x 2 
H x 2 

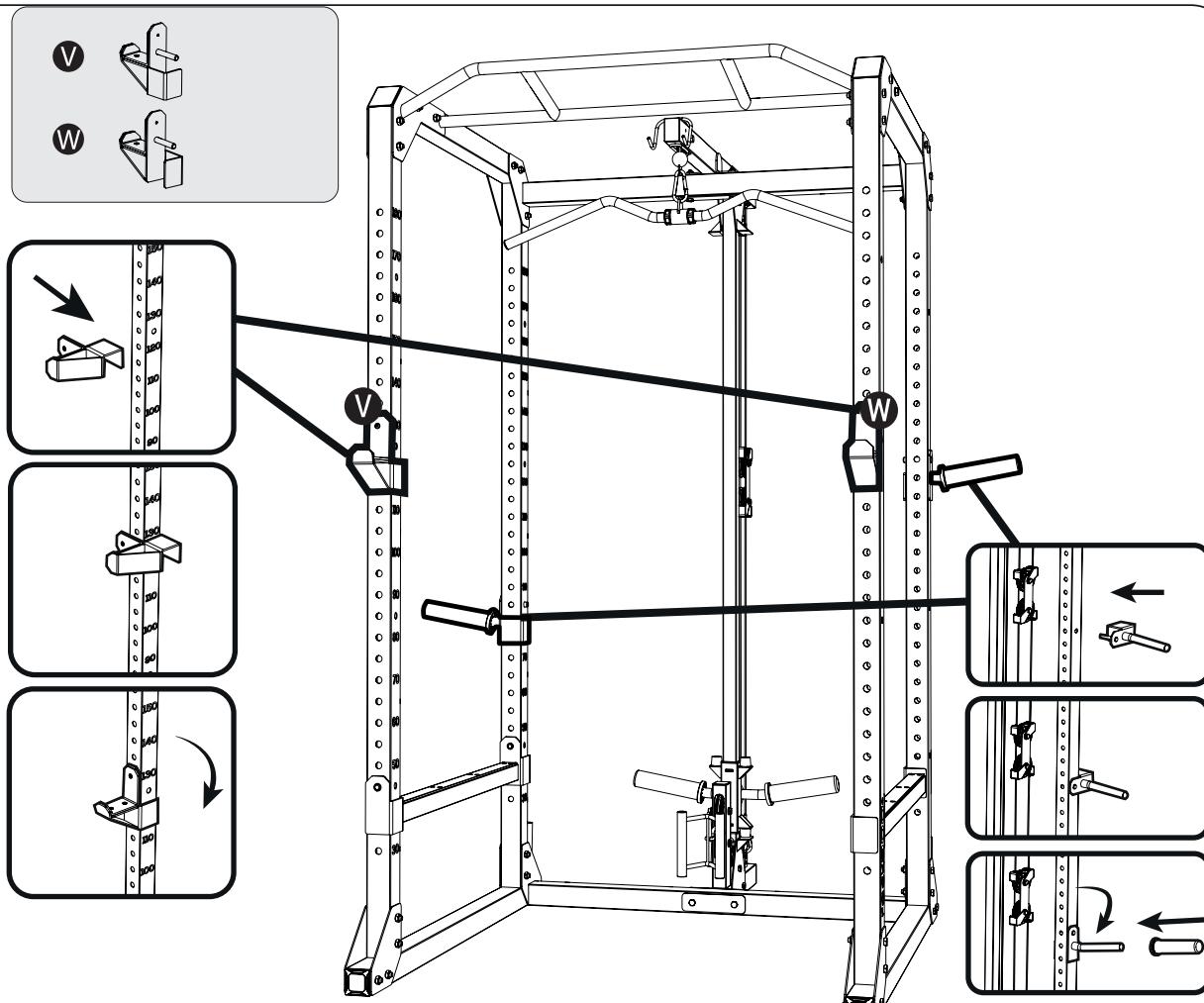
**3****4**

7

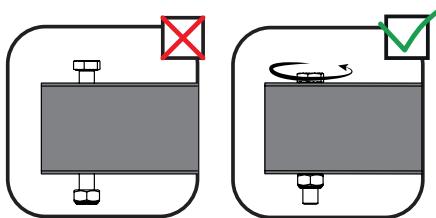
(R) x 2



8



9



EN For more intense sessions (dynamic traction movements), we recommend that you secure your rack to the floor. **FR** Pour des séances plus intenses (mouvements dynamiques de traction), nous vous conseillons d'ancrer votre rack au sol. **ES** Para sesiones más intensas (movimientos dinámicos de tracción), te recomendamos que fijes el bastidor al suelo.

DE Für ein besonders intensives Training (dynamische Zugbewegungen) empfehlen wir Ihnen, die Handstangenablage auf dem Boden zu befestigen. **IT** Per le sessioni d'allenamento più intense (movimenti dinamici di trazione), vi consigliamo di fissare il rack al suolo. **NL** Voor intensievere trainingssessies (dynamische trekbewegingen), raden wij u aan het rek vast te zetten in de grond. **PT** Para sessões mais intensas (movimentos dinâmicos de tração), recomendamos que fixe o suporte ao chão. **PL** W przypadku intensywniejszych sesji (dynamiczne ruchy ciągnące), zalecamy zamocować stojak do podłogi. **HU** Intenzívabb edzés (dinamikus húzógyakorlat) esetén azt javasoljuk, rögzítse a tartószlopokat a padlóhoz.

RO Pentru ședințele de antrenament de intensitate crescută (misiuni dinamice de tracțiune), vă recomandăm să fixați suportul la sol. **SK** Ak chcete intenzívnejšiu hru (dymickejšie zatahovanie), odporúčame, aby ste prípevnil podstavu o podlahu. **CS** Pro intenzivnější trénink (dynamické tažné pohyb) doporučujeme připevnit stojan k podlaze. **SV** För mer intensiva pass (dynamiska dragrörslser) rekommenderar vi att du förankrar stativet i underläget. **BG** При по-интензивни тренировки (динамични движения) Ви препоръчваме да закрепите Вашата стойка за земята. **HR** Za intenzivniji trening (dinamične pokrete) doporučujemo da spravu priručite za pod. **SL** Pri intenzivnejši vadbi (dinamični premiki, ki povzročajo trening) priporočamo, da stojalo pritrdirite v tla. **EL** Για πιο έντονες συνεδρίες (δυναμικές κινήσεις έλξης), σας συμβουλεύουμε να σταθεροποιήσετε την βάση (ράκα) σας στο έδαφος. **TR** Daha yoğun seanslar için (dinamik çekme hareketleri), donanımı vere sabitlemenizi tavsiye ederiz. **RU** Для более интенсивных тренировок (динамичные тяговые упражнения) мы рекомендуем закрепить стойку на полу. **VI** Để phục vụ những phím tập cường độ cao hơn (đóng tác nhiều lực kéo), chúng tôi khuyên bạn nên cố định chắc chắn trên sàn.

ID Untuk sesi latihan yang lebih intensif (gerakan traksi dinamis), kami sarankan agar rak distancapkan pada lantai. **ZH** 对于更激烈的场次（牵引运动），我们建议您将机架固定在地面上。 **JA** より激しいセッション（ダイナミックな牽引ムーブなど）を行なう場合、ラックを床に固定しておこうことを推奨します。 **ZT** 若要将運動強度調整為較激烈（動態牽引動作），建議將底座固定在地板上。 **TH** สำหรับการแข่งขันที่มีความรุนแรง (การเคลื่อนไหวแบบจูบสู่ข้างในแบบลากต่อตัว) เราขอแนะนำให้คุณรักษาหัวเสาไม้แน่นหนา. **KO** 보다 강화된 세션(역동적인 당기기 운동)의 경우 라켓을 바닥에 둘 것을 권장합니다. **KN** ಸ್ವರೂಪಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲಿನ ಪ್ರಯೋಜನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಕ್ಟ್‌ಸ್ಟಾಂಡ್‌ನು ಮಾತ್ರಾ ಯಾಕ್ಟ್‌ಹಾಕ್‌ಪಾಡ್‌ನಿಂದ ಮಾರ್ಪಾಗಿಕೊಳ್ಳಿ. **AR** برای جلسات شدیدتر (حركات كشنش يوماً)، نوصي به تثبيت الحامل في الأرضية.

FA از زیرین می‌گذرد (حرکات کشنش یووا). **AR** لازم است در جلسات المکافه (حرکات السحب الدینامیکیه) نصیحت شنیدن خود را محدود نماید. **AR** محدود نماید.

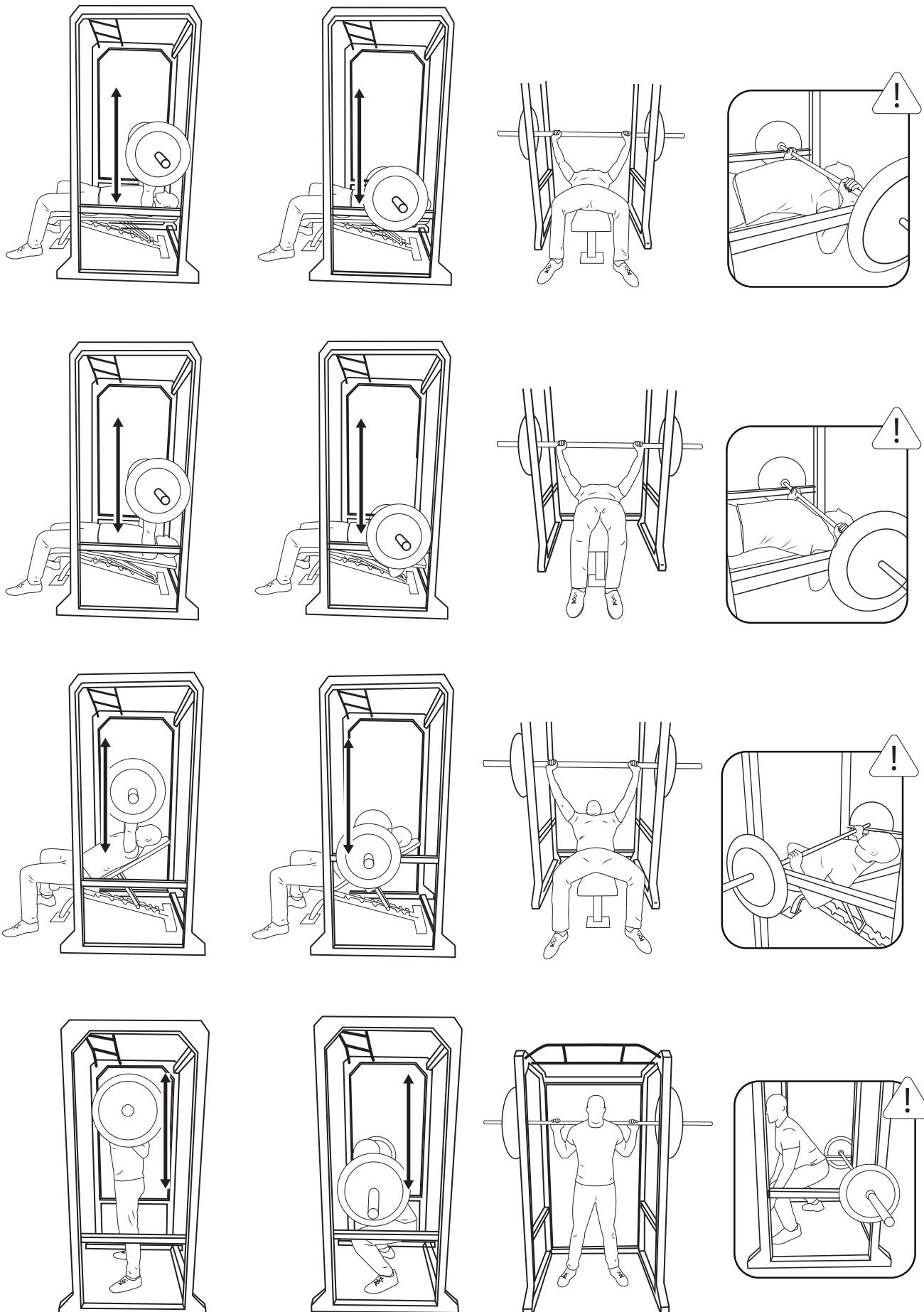
EN Screws are not provided, contact a DIY store for advice according to your type of floor. **FR** Les vis ne sont pas fournies, rapprochez vous d'un magasin de bricolage pour vous conseiller en fonction de votre type de sol. **ES** Los tornillos no se proporcionan. Ponte en contacto con una tienda de bricolaje para asesorarte sobre la fijación adecuada para el tipo de suelo. **DE** Schrauben sind im Lieferumfang nicht enthalten; lassen Sie sich in einem Baumarkt die für Ihren Boden geeigneten Schrauben empfehlen. **IT** Le viti non sono fornite: rivolgetevi a un negozio di bricolage per farvi consigliare quelli più adatti secondo il tipo del pavimento. **NL** Er worden geen schroeven meegeleverd. Ga naar een doe-het-zelfzaak voor advies afhankelijk van het soort grond. **PT** Os parafusos não são fornecidos; informe-se junto de uma loja de bricolage, para obter os parafusos ideais para o seu tipo de chão. **PL** Srubu nie znajdują się w zestawie, należy udać się do sklepu dla majsterkowiczów, aby uzyskać poradę dotyczącą montażu na podłodze danego typu. **HU** A csavarok nem tartozékok. A padló típusához megfelelő csavarokért keressen fel egy barkácsüzletet. **RO** Șuruburile nu sunt incluse. Contactați un magazin de bricolaj pentru recomandări în funcție de tipul dumneavoastră de sol. **SK** Skrutky sa nedodávajú, požiadajte o radu v železiarstve, aký typ máte použiť na vašu podlahu. **CS** Dodává se bez šroubů, poradte se v prodejně s kutilskými potřebami, co je vhodné pro váš typ podlahy. **SV** Skravarna medföljer inte, kontakta en gör-det-själv-butik för rádgivning, beroende typen av underlag. **BG** Винтовете не са предостававани. За тази цел се обрнете към желязарски магазин тип „Направи си сам“ за съвети според Вашия вид настника. **HR** Vjici nisu priloženi. Da biste odabrali odgovarajuće vijke, rasipajte se u željezarji ovisno o podu na koji spravu priručujete. **SL** Vjaki niso priloženi. V bližnjem trgovini za gradnjo se pozanimajte, kakšne vijke potrebujete glede na vrsto vaših tal. **EL** Οι βίδες δεν παρέχονται. Συμβουλεύετε έντονα στοργάτη αιδών μιστορέματος για τα απρότιτα υλικά σαν λούτρα με το είδος πλατύματος. **TR** Vidalar ürüne dahil değildir. Zemin tipinize göre tasyiyeleler bulunulmasi icin, bir yari mağazasına başvurun. **RU** Винты не входят в комплект - свяжитесь со строительным магазином для получения консультации по вашему типу пола. **VI** Sản phẩm không bao gồm vít, vui lòng liên hệ cửa hàng thiết kế theo yêu cầu để được tư vấn lắp ráp đối với loại sàn nói ban lắp đặt.

ID Sekrup tidak disediakan. Hubungilah toko perlengkapan yang akan memberi saran sesuai dengan jenis lantainya. **ZH** 未提供螺丝，请联系五金店根据您所用的土地类型为您推荐。

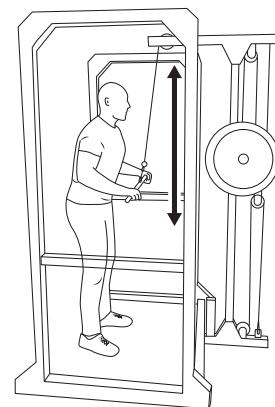
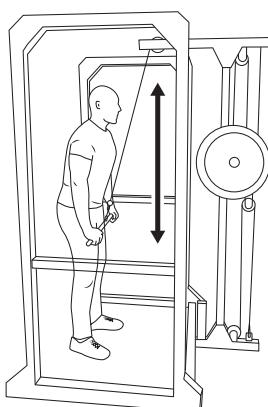
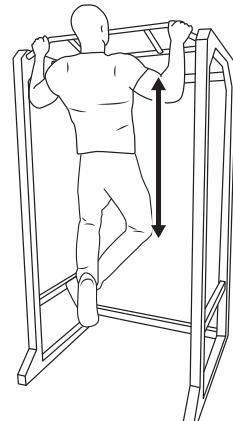
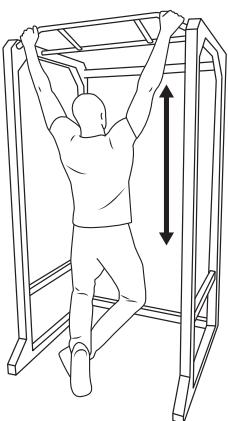
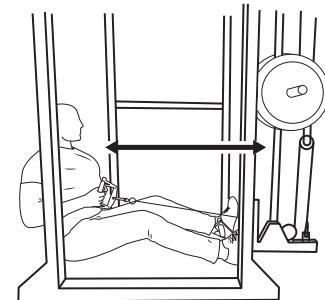
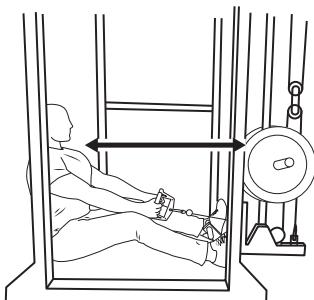
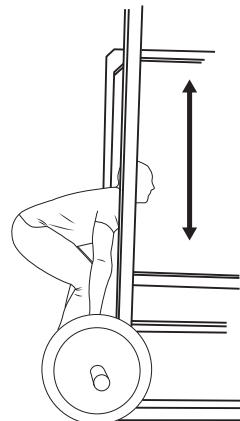
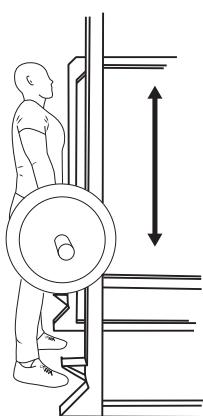
JA ネジは付属していません。ご自宅の床タイプに合うものをDIYショップまでお問い合わせください。 **ZT** 如需螺絲，請根據地板類型洽詢 DIY 商店。 **TH** หากไม่ได้รับจัดหาในชุดครุภัณฑ์ โปรดติดต่อร้านขายบุกงานเพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับประเภทของพื้นหลังของคุณจะดีมากที่สุด。**KO** 나사는 제공되지 않으며, DIY 매장에 연락해서 다른 유형에 맞는 조언을 구하시기 바랍니다.

AR بيج ها ارائه نشده است، برای دریافت توصیه بر اساس نوع زمین خود با یک فروشگاه نماس بگیرید. **FA** البراغی لیست مورده، اصلی پنתר مستلزمات DIY لالهصول علی ارشاد و فقاً نوعیه ارتبی.

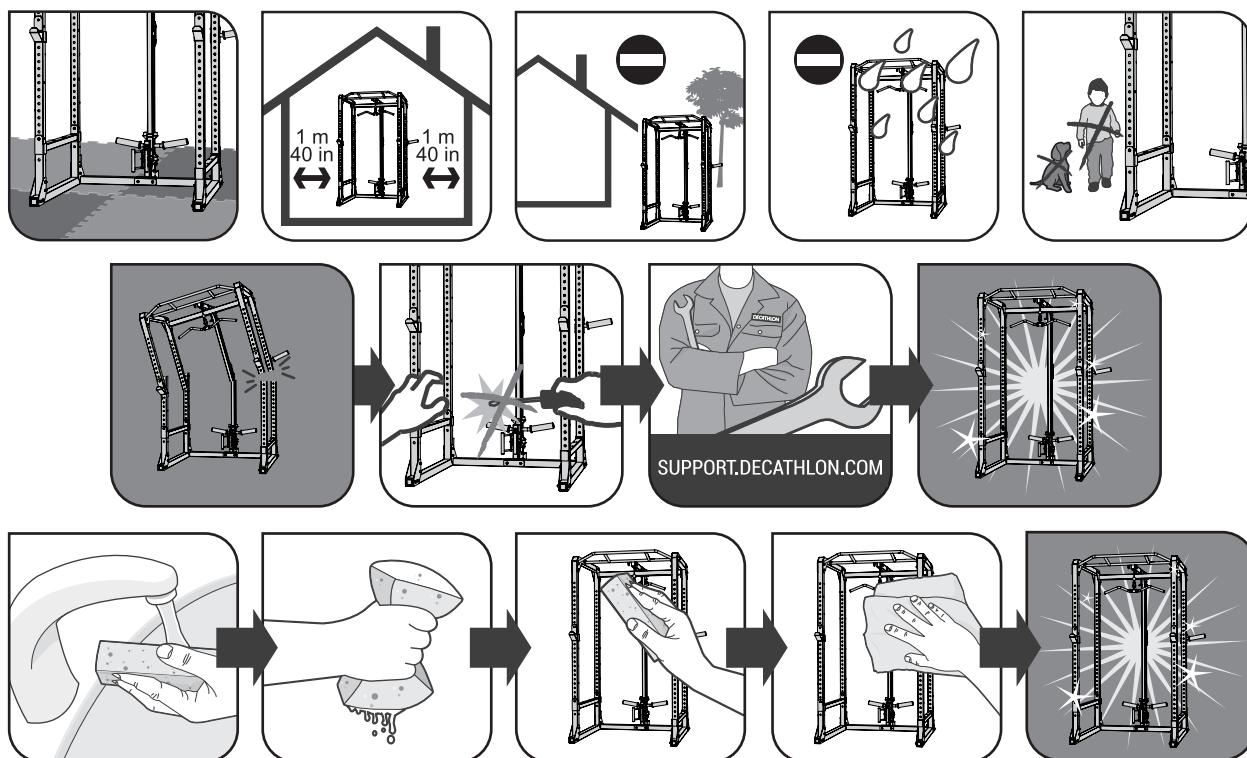
**EXERCICES • EXERCICES • EJERCICIOS • ÜBUNGEN • ESERCIZI •
 OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZENIA • EDZÉS • EXERCÍTII • EXERCÍTII •
 CVIČENIE • CVIKY • ÖVNINGA • УПРАЖНЕНИЯ • VJEŽB • VAJE • ΑΣΚΗΣΕΙΣ •
 EGZERSİZLER • УПРАЖНЕНИЯ • CÁC BÀI TẬP • LATIHAN • 练习 • エクササイ
 ズ • 練習 • การออกกำลังกาย • 연습 문제 • ດຳທາກຕະຫຼາດ • تمارين • التمارين**



**EXERCICES • EXERCICES • EJERCICIOS • ÜBUNGEN • ESERCIZI •
OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZENIA • EDZÉS • EXERCITII • EXERCITII •
CVIČENIE • CVIKY • ÖVNINGA • УПРАЖНЕНИЯ • VJEŽB • VAJE • ΑΣΚΗΣΕΙΣ •
EGZERSİZLER • УПРАЖНЕНИЯ • CÁC BÀI TẬP • LATIHAN • 练习 • エクササイ
ズ • 練習 • การออกกำลังกาย • 연습 문제 • ດຳທາຕ່ານາ • التمارين • تمارينات**



**SECURITY • SÉCURITÉ SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID
SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • SIGURANŤ • BEZPEČNOST
BEZPEČNOST • SÄKERHET • БЕЛОСАНОСТЬ • SIGURNOST • VARNOST • ΑΣΦΑΛΕΙΑ
EMNİYET • БЕЗОПАСНОСТЬ • AN TOÀN • KESELAMATAN • 安全 • 安全 • 安全 • ความ
لأمان • ایمنی • សុវត្ថិភាព**

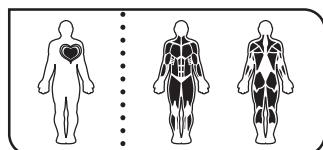


Thank you for choosing a DOMYOS product and for placing your trust in us.

Whether you are a beginner or experienced, DOMYOS helps you stay in shape and improve your physical condition. Our team strives to design the best products for you to use. We welcome any comments, suggestions and questions on our website, Support.decathlon.com. On the website you will also find training advice and support in case you need it.

We wish you the best of success with your training and hope that this DOMYOS product will meet your expectations.

PRESENTATION



The Rack 900 is a rack enabling weight training with a barbell and weights.

WARNING

Fitness must be practised in a CONTROLLED way. Before starting any exercise program, consult your doctor. It is particularly important for people over the age of 35 years, people who have a history of health problems, or if you haven't practised sports for several years. Read all instructions before use.

GENERAL RECOMMENDATIONS

PLEASE READ CAREFULLY AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

1. Consult your doctor before starting any exercise program. This is especially important for people over the age of 35 or those with pre-existing health problems. Read all the instructions before use.
2. The owner is responsible for ensuring that all users of this product are properly informed as to how to use this product safely.
3. DOMYOS cannot be held liable for claims of injury or damage sustained by any person or property originating from the use or misuse of this product by the purchaser or by any other person.
4. This product is intended for domestic use only. Do not use this product in a commercial, rental, or institutional setting.
5. It is the user's responsibility to ensure proper maintenance of the unit. After assembling the product and before each use.
6. The equipment must be placed on a flat, stable surface.
7. To avoid any accident, please use weight retention devices on the barbell.
8. Please load and unload the plates on the barbell symmetrically
9. The product meets industry standards for stability when used for its intended purpose in accordance with the instructions provided in the manual.
10. Use the product to support during stretching, using resistance straps, ropes or other means to be attached to it, may result in serious injury.

USE

For your own safety, regularly inspect your equipment.

- If you are a beginner, start training for several weeks using the options to get your body used to muscular work.
- Warm up before each session with a cardiovascular workout, sets without weights or warm-up and stretching ground exercises. Increase repetitions and sets gradually
- Perform all movements regularly and smoothly.
- Always keep your back straight. Avoid arching or rounding your back during movement.
- When you perform a bench press, your eyes must be under the bar.
- The two stands must be aligned during practice. You can adjust the distance between the two stands according to your body shape.

For a beginner, work in sets of 10 to 15 repetitions, generally 4 sets per exercise with a minimum recovery time between each set (this recovery time can be defined by your doctor during your check-up). Alternate muscle groups.

Do not work all the muscles every day but instead spread your training over several days.

COMMERCIAL WARRANTY

DOMYOS guarantees this product under normal use conditions, 5 years for the structure, 2 for other parts and labour as from date of purchase, as shown on receipt.

DOMYOS's obligation with regard to this warranty is limited to the replacement or repair of the product, at the discretion of DOMYOS.

This warranty does not apply in case of:

- Damage caused during transportation
- Use and/or storage of the product in an outdoor or damp environment (except trampolines)
- Poor assembly
- Misuse or abnormal use
- Poor maintenance
- Repairs made by technicians not approved by DOMYOS
- Use in a non-domestic setting

This warranty does not cancel the legal warranty applicable in the country of purchase.

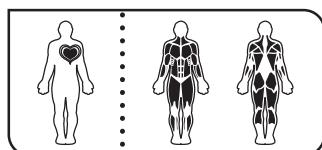
To take advantage of your product warranty, consult the table at the end of the user's guide.

Vous avez choisi un produit de la marque DOMYOS et nous vous remercions de votre confiance.

Que vous soyez débutant ou sportif de haut niveau, DOMYOS est votre allié pour rester en forme ou développer votre condition physique. Nos équipes s'efforcent toujours de concevoir les meilleurs produits pour votre usage. Si toutefois vous avez des remarques, des suggestions ou des questions, nous sommes à votre écoute sur notre site Support.decathlon.com. Vous y trouverez également des conseils pour votre pratique et une assistance en cas de besoin.

Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS répondra pleinement à vos attentes.

PRESENTATION



Le Rack 900 est un rack permettant le travail musculaire avec une barre et des poids.

AVERTISSEMENT

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLEE. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

À LIRE ATTENTIVEMENT ET À CONSERVER POUR CONSULTATION ULTÉRIEURE.

1. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation.
2. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
3. DOMYOS se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine l'utilisation ou la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
4. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
5. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation.
6. L'équipement doit être placé sur une surface plane et stable.
7. Pour éviter tout accident, veuillez utiliser les systèmes de blocage des poids sur la barre de musculation.
8. Placez et enlevez les disques sur la barre de manière symétrique
9. Ce produit respecte les normes de l'industrie en matière de stabilité lorsqu'il est employé pour l'usage auquel il est destiné, conformément aux instructions figurant dans le guide.
10. L'utilisation de ce produit comme support lors d'étirements, en y fixant des bandes de résistance, des cordes ou d'autres accessoires, peut entraîner des blessures graves.

UTILISATION

Pour votre sécurité, examinez régulièrement votre appareil.

- Si vous êtes débutant, commencez à vous entraîner pendant plusieurs semaines avec les options pour habituer votre corps au travail musculaire.
- Échauffez-vous avant chaque séance par un travail cardio-vasculaire, des séries sans poids ou des exercices au sol d'échauffement et d'étirements. Augmentez les répétitions et les séries progressivement
- Effectuez tous les mouvements avec régularité, sans à-coup.
- Gardez toujours le dos plat. Évitez de creuser ou d'arrondir le dos pendant le mouvement.
- Lorsque que vous effectuez un développé couché il faut que votre regard soit placé sous la barre.
- Les deux chandelles doivent être alignées pendant la pratique. Vous pouvez régler la distance entre les deux chandelles en fonction de votre morphologie.

Pour un débutant, travaillez par séries de 10 à 15 répétitions, en général 4 séries par exercice avec un temps de récupération minimum entre chaque série (ce temps de récupération peut être défini par votre médecin lors de votre visite de contrôle). Alternez les groupes musculaires.

Ne travaillez pas tous les muscles chaque jour mais répartissez votre entraînement sur plusieurs jours.

GARANTIE COMMERCIALE

DOMYOS garantit ce produit, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les autres pièces et la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

L'obligation de DOMYOS, en vertu de cette garantie, se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommages causés lors du transport
- Utilisation et/ou stockage en extérieur ou dans un environnement humide (sauf trampolines)
- Mauvais montage
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Mauvais entretien
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrégés par DOMYOS
- Utilisation hors du cadre privé

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable dans le pays d'achat.

Pour bénéficier de la garantie sur votre produit, consultez le tableau en dernière page de votre notice d'utilisation.

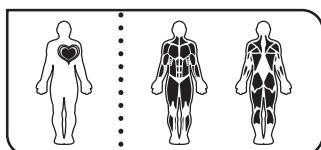
Gracias por su confianza al haber elegido un producto de la marca DOMYOS.

Tanto si es principiante como deportista profesional, DOMYOS será su aliado para mantenerse en forma o desarrollar su condición física. Nuestros equipos se esfuerzan en todo momento por diseñar los mejores productos. Si aun así tiene alguna observación, sugerencia o duda que plantearnos, le atenderemos en nuestra página web support.decathlon.com, donde también encontrará consejos para realizar ejercicios físicos y asistencia en caso de necesidad.

Esperamos que disfrute con el entrenamiento y que este producto de DOMYOS satisfaga plenamente sus expectativas.



PRESENTACIÓN



El Rack 900 es un estante que permite el entrenamiento de levantamiento de pesas con una barra de pesas y pesas.

ADVERTENCIA

Para estar en forma, hay que hacer ejercicio de manera CONTROLADA. Antes de comenzar a practicar deporte, conviene consultar a un médico, sobre todo en el caso de las personas mayores de 35 años, las que hayan tenido problemas de salud anteriormente y aquellas que lleven años sin practicar ningún deporte.

Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.

RECOMENDACIONES GENERALES

LEA ATENTAMENTE ESTAS INSTRUCCIONES Y CONSERVELAS COMO REFERENCIA FUTURA.

1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Es especialmente importante para las personas mayores de 35 años con problemas de salud anteriores. Lea todas las instrucciones antes de su uso.
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.
3. DOMYOS se exime de toda responsabilidad sobre las reclamaciones por lesiones o por los daños infligidos a cualquier persona u objeto que se originen por el uso incorrecto de este producto por parte del comprador o cualquier otra persona.
4. Este producto está pensado únicamente para uso doméstico. Este producto no está destinado al uso comercial, institucional ni al alquiler.
5. Es responsabilidad del usuario garantizar el mantenimiento adecuado de la unidad. Después de montar el producto y antes de cada uso.
6. El equipo se debe colocar sobre una superficie plana y estable.
7. Con el fin de evitar accidentes, utilice los dispositivos de retención en la barra.
8. Recuerde cargar y descargar simétricamente los discos en la barra
9. Producto conforme con los estándares de la industria en cuanto a su estabilidad, cuando se usa para el fin al que está destinado y siguiendo las instrucciones del manual.
10. Utilizar este producto como soporte para hacer ejercicios de estiramiento con correas de resistencia, cuerdas o cualquier otro medio enganchado puede provocar lesiones graves.

UTILIZACIÓN

Para su seguridad, inspeccionar periódicamente su dispositivo.

- Si usted es principiante, comience a entrenar durante varias semanas con las opciones para acostumbrar su cuerpo al trabajo muscular.
- Calentar siempre antes de cada sesión con un entrenamiento cardiovascular, configuraciones sin pesas o calentamiento y ejercicios de estiramiento de tierra. Aumentar gradualmente las repeticiones y las series
- Realizar todos los movimientos con regularidad y suavemente.
- Mantener siempre la espalda recta. Evitar arquear o redondear la espalda durante el movimiento.
- Cuando realice levantamiento de pesas en banco, los ojos deben estar debajo de la barra.
- Los dos soportes deben estar alineados durante el entrenamiento. Puede ajustar la distancia entre los dos soportes según su tipo de cuerpo.

Para un principiante, trabaje en series de 10 a 15 repeticiones, generalmente 4 series por ejercicio con un tiempo mínimo de recuperación entre cada serie (este tiempo de recuperación lo puede definir su médico durante su chequeo). Alternar los grupos musculares.

No trabajar todos los músculos todos los días, reparta el entrenamiento en varios días.

GARANTÍA COMERCIAL

En condiciones normales de uso, este producto cuenta con una garantía de DOMYOS de 5 años para la estructura y de 2 años para las demás piezas y la mano de obra a partir de la fecha de compra que aparece en el recibo.

La obligación de DOMYOS en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DOMYOS.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Daños causados durante el transporte.
- Utilización o almacenamiento en exteriores o en un ambiente húmedo (excepto camas elásticas)
- Montaje mal realizado
- Mal uso o uso anormal.
- Mantenimiento incorrecto
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOMYOS
- Utilización fuera del entorno privado

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal vigente en el país donde se adquiera el producto.

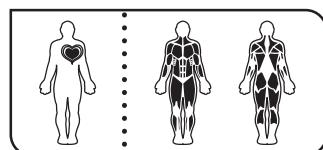
Para beneficiarse de la garantía del producto, consulte el cuadro situado en la última página del manual de instrucciones.

Sie haben ein Produkt der Marke DOMYOS gekauft und wir möchten uns für Ihr Vertrauen bedanken.

Egal ob Sie Einsteiger oder Hochleistungssportler sind, DOMYOS ist Ihr Verbündeter um in Form zu bleiben oder um Ihre körperliche Form zu verbessern. Unsere Teams sind ständig darum bemüht, die besten Produkte für Ihre Verwendung zu entwickeln. Sollten Sie jedoch Hinweise, Vorschläge oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte über unsere Site Support.decahn.com an uns. Sie finden darin ebenfalls Ratschläge für die Sportausübung und gegebenenfalls Hilfe.

Wir wünschen Ihnen ein angenehmes Training und hoffen, dass dieses DOMYOS-Produkt vollkommen Ihren Erwartungen entsprechen wird.

EINLEITUNG



Das Rack 900 ist ein Ständer für das Krafttraining mit Hanteln und Scheiben.

DE

WARNUNG

Das Fitnesstraining muss KONTROLLIERT durchgeführt werden. Bevor Sie ein Übungsprogramm aufnehmen, sollten Sie immer Ihren Arzt zu Rate ziehen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahren oder Personen die bereits gesundheitliche Probleme hatten oder mehrere Jahre lang keinen Sport mehr betrieben haben.

Lesen Sie bitte vor Gebrauch alle Hinweise durch.

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

BITTE AUFMERKSAM LESEN UND ZUR WEITEREN VERFÜGUNG AUFBEWAHREN.

1. Daher sollte dem Beginn eines Übungsprogramms unbedingt ein Besuch bei Ihrem Hausarzt vorangehen. Das ist besonders wichtig für Personen über 35 und Personen mit gesundheitlichen Problemen. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch des Geräts bitte sorgfältig durch.
2. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers darauf zu achten, dass alle Benutzer des Produkts über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen zur Verwendung hinreichend informiert sind.
3. DOMYOS übernimmt keine Haftung für Verletzungen und Personener oder Sachschäden, die auf den Gebrauch oder unsachgemäßen Gebrauch dieses Produkts durch den Käufer oder eine andere Person zurückzuführen sind.
4. Das Produkt ist nur für den häuslichen Gebrauch geeignet. Benutzen Sie es nicht zu gewerblichen, Vermietungs- oder institutionellen Zwecken.
5. Der Benutzer ist für die ordnungsgemäße Instandhaltung des Geräts verantwortlich. Im Anschluss an die Montage des Produkts und vor jedem Gebrauch.
6. Die Ausrüstung muss auf eine flache und stabile Fläche gestellt werden.
7. Um einen Unfall zu vermeiden, verwenden Sie bitte Gewichtsretentionsgeräte auf der Langhantel.
8. Bitte laden und entladen Sie die Platten symmetrisch auf der Hantel
9. Das Produkt erfüllt die Industriestandards für Stabilität, wenn es gemäß den Anweisungen im Handbuch für den vorgesehenen Zweck verwendet wird.
10. Die Verwendung des Produkts als Stütze beim Dehnen mit Hilfe von Widerstandsriemen, Seilen oder anderen Befestigungsmitteln kann zu schweren Verletzungen führen.

VERWENDUNG

Zu Ihrer Sicherheit müssen Sie Ihr Gerät regelmäßig untersuchen.

- Wenn Sie Anfänger sind, sollten Sie zu Beginn des Trainings mehrere Wochen lang die Optionen nutzen, die Ihren Körper an Muskelarbeit gewöhnen.
- Wärmen Sie Ihren Körper vor jedem Training mit kardiovaskulären Übungen auf, machen Sie Übungsserien ohne Gewichte oder machen Sie Aufwärm- und Dehnübungen. Wiederholungen und Serien schrittweise steigern
- Achten Sie auf regelmäßige und fließende Bewegungen.
- Halten Sie Ihren Rücken immer gerade. Vermeiden Sie es, Ihren Rücken in der Bewegung zu krümmen oder zu beugen.
- Beim Bankdrücken müssen sich Ihre Augen unterhalb der Stange befinden.
- Die beiden Ständer müssen während der Übungen parallel ausgerichtet sein. Je nach Ihrem Körperbau können Sie den Abstand zwischen den beiden Ständern anpassen.

Für Anfänger empfehlen sich Serien mit 10 bis 15 Wiederholungen, im Allgemeinen 4 Serien pro Übung mit kurzen Erholungspause zwischen den einzelnen Serien (die Länge dieser Erholungspausen können bei einer Untersuchung von Ihrem Arzt festgelegt werden). Stimulieren Sie abwechselnd verschiedene Muskelgruppen.

Trainieren Sie nicht jeden Tag alle Muskeln, sondern verteilen Sie das Training über mehrere Tage.

HÄNDLERGARANTIE

DOMYOS gewährt für dieses Produkt unter normalen Benutzungsbedingungen eine Garantie von 5 Jahren für die Struktur und 2 Jahren für die anderen Teile und Arbeitszeit, dies ab Kaufdatum, wobei der Kassenbeleg als Nachweis gilt.

Die garantiegemäßen Verpflichtungen von DOMYOS beschränken sich auf Austausch und Reparatur des Produkts nach Ermessen von DOMYOS.

Diese Garantie erstreckt sich nicht auf:

- Transportschäden
- Verwendung und/oder Lagerung im Freien oder in einem feuchten Umfeld (außer Trampoline)
- Unsachgemäße Montage
- Falsche Verwendung oder unsachgemäßen Gebrauch
- Unsachgemäße Wartung
- Reparaturen die durch nicht von DOMYOS berechtigte Techniker durchgeführt wurden
- Verwendung außerhalb des privaten Rahmens

Diese Händlergarantie schließt nicht die gesetzlich anzuwendende Garantie im Land des Kaufes aus.

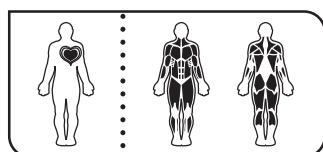
Um die Garantie Ihres Produktes in Anspruch zu nehmen, siehe bitte Tabelle auf der letzten Seite Ihrer Gebrauchsanweisung.

Avete scelto un prodotto di marca DOMYOS e vi ringraziamo per la vostra fiducia.

Che siate principianti o sportivi di alto livello, DOMYOS è il vostro alleato per restare in forma o sviluppare la vostra condizione fisica. Le nostre squadre si sforzano sempre di concepire i migliori prodotti per il vostro uso. Se tuttavia avete delle osservazioni, dei suggerimenti o delle domande, siamo al vostro ascolto sul nostro sito Support.decathlon.com. Qui troverete anche dei consigli per la vostra pratica e assistenza in caso di bisogno.

Vi auguriamo un buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS risponderà pienamente alle vostre aspettative.

PRESENTAZIONE



Il Rack 900 è un posabilanciere che consente l'allenamento muscolare con barra e pesi.



AVVERTENZA

La ricerca della forma deve essere praticata in modo CONTROLLATO. Prima di iniziare un qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico. Questo consiglio è valido in particolare per le persone di età superiore a 35 anni o che abbiano avuto precedentemente problemi di salute e coloro che non fanno sport da molti anni. Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso.

RACCOMANDAZIONI GENERALI

LEGGERE ATTENTAMENTE E CONSERVARE PER LE FUTURE CONSULTAZIONI.

1. Prima di iniziare qualunque programma d'allenamento, consultate il medico. Questo è particolarmente importante per le persone di più di 35 anni o con problemi di salute preesistenti. Leggete tutte le istruzioni prima dell'utilizzo.
2. Spetta al proprietario verificare che tutti gli utilizzatori del prodotto siano adeguatamente informati su tutte le precauzioni d'uso.
3. DOMYOS non si assume alcuna responsabilità in caso di denunce per lesioni o danni inflitti a persone o a beni e originati dall'utilizzo o dall'utilizzo non corretto di questo prodotto da parte dell'acquirente o di altra persona.
4. Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico. Non utilizzare il prodotto in un contesto commerciale, locativo o istituzionale.
5. L'utilizzatore è responsabile della corretta manutenzione dell'apparecchio. Dopo il montaggio del prodotto e prima di ogni utilizzo.
6. L'attrezzo deve essere posto su una superficie piana e stabile.
7. Per evitare incidenti, usare dispositivi di fermo del peso sul bilanciere.
8. Aggiungere e togliere i dischi sul bilanciere in maniera simmetrica
9. Il prodotto rispetta gli standard industriali per la stabilità se usato per gli scopi previsti in conformità con le istruzioni fornite nel manuale.
10. Usare il prodotto come supporto durante lo stretching, agganciarvi bande elastiche, corde o altri accessori, può causare lesioni gravi.

UTILIZZO

Per la vostra sicurezza, ispezionate regolarmente l'apparecchio.

- Se siete principianti, iniziate ad allenarvi per parecchie settimane con le opzioni per abituare il vostro fisico al lavoro muscolare.
- Prima di ogni sessione, riscaldatevi con un lavoro cardiovascolare, serie senza pesi o esercizi di riscaldamento al suolo e stretching. Aumentate gradualmente le ripetizioni e le serie
- Eseguite tutti i movimenti con regolarità, senza strappi.
- Tenete sempre la schiena dritta. Evitate di inarcare o piegare la schiena durante il movimento.
- Durante l'esecuzione di una distensione da sdraiati, i vostri occhi devono restare sotto la barra.
- Durante l'esercizio, i due sostegni devono essere allineati. Potete regolare la distanza tra i due sostegni secondo la morfologia del vostro corpo.

I principianti si allenino con serie di 10-15 ripetizioni, in generale 4 serie per esercizio con un tempo di recupero minimo tra ogni serie (tale tempo di recupero può essere stabilito dal vostro medico in occasione della visita di controllo). Alternate i gruppi muscolari.

Non allenate tutti i muscoli ogni giorno, ma ripartite l'allenamento su più giorni.

GARANZIA COMMERCIALE

DOMYOS garantisce questo prodotto, in condizioni normali d'utilizzo, per 5 anni per la struttura e 2 anni per gli altri pezzi e la manodopera a partire dalla data di acquisto: fa fede la data riportata sullo scontrino.

L'obbligo di DOMYOS in virtù di questa garanzia si limita alla sostituzione o alla riparazione del prodotto, a discrezione di DOMYOS.

Questa garanzia non si applica in caso di:

- danni causati durante il trasporto
- utilizzo e/o stoccaggio in esterni o in un ambiente umido (esclusi i trampolini)
- montaggio sbagliato
- utilizzo non corretto o anomalo
- manutenzione errata
- riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da DOMYOS
- utilizzo al di fuori dell'ambito privato.

La presente garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile nel paese di acquisto.

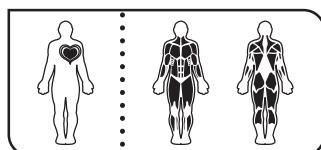
Per beneficiare della garanzia sul prodotto consultate la tabella nell'ultima pagina delle istruzioni d'uso.

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

Of u nu een beginner bent, of sport op een hoog niveau, DOMYOS helpt u om in vorm te blijven en uw lichamelijke conditie te verbeteren. Onze teams doen steeds hun uiterste best om voor u de beste producten te ontwikkelen. Mocht u desondanks toch opmerkingen, suggesties of vragen hebben, dan vernemen we dat graag van u via onze site Support.decathlon.com. U vindt hier ook adviezen voor het sporten, en indien nodig bieden we u ondersteuning.

Wij wensen u een goede training, en we hopen dat dit product van DOMYOS aan al uw verwachtingen voldoet.

OVERZICHT



Rack 900 is een rack ontworpen voor gewichtheffen met een barbell en gewichten.

NL

WAARSCHUWING

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

ALGEMENE AANBEVELINGEN

LEES DE GEBRUIKSHANDLEIDING AANDACHTIG DOOR EN BEWAAR HEM OM HEM LATER TE KUNNEN RAADPLEGEN.

1. Voordat u begint met een oefningsprogramma, raadpleegt u uw arts. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 of personen met reeds geconstateerde gezondheidsproblemen. Lees eerst alle aanwijzingen voordat u het toestel gebruikt.
2. Het is de taak van de eigenaar zich ervan te overtuigen dat alle gebruikers van het product goed op de hoogte zijn van alle gebruiksaanwijzingen.
3. DOMYOS kan niet aansprakelijk worden gesteld voor klachten wegens verwondingen of wegens schade toegebracht aan personen of voorwerpen wanneer een koper of ander persoon het product gebruikt of verkeerd gebruikt heeft.
4. Dit product is uitsluitend bestemd voor gebruik thuis. Gebruik het product niet voor commerciële doeleinden, verhuur of institutionele doeleinden.
5. De gebruiker is zelf verantwoordelijk voor het goede onderhoud van de eenheid. Na het assemeren van het product en telkens voordat u het gebruikt.
6. Het toestel moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst.
7. Om ongelukken te voorkomen, gebruik de veerknijpers op de stang.
8. Het plaatsen en verwijderen van de gewichten op de stang dient symmetrisch te gebeuren
9. Het product voldoet aan de industriële normen voor stabiliteit indien gebruikt voor het beoogde doel in overeenstemming met de instructies in de handleiding.
10. Gebruik van het product tijdens het rekken, met gebruik van weersstandsbanden, riemen of andere middelen bevestigd aan de stang, kan leiden tot ernstige verwondingen.

GEBRUIK

Voor uw veiligheid het apparaat regelmatig controleren.

- Als u een beginner bent, begint u met enkele weken trainen met opties, zodat uw lichaam kan wennen aan het spierwerk.
- Begin elke sessie met cardiovasculair oefeningen, series zonder gewichten of een serie warming up- en rekoeferingen op de vloer. Voer de herhalingen en de series geleidelijk op
- Maak regelmatige vloeiente bewegingen.
- De rug altijd vlak houden. Zorg dat u geen holle of ronde rug hebt tijdens de bewegingen.
- Bij het bankdrukken moeten uw ogen zich onder de stang bevinden.
- De twee standaarden moeten uitgelijnd zijn voor het gewichtheffen. U kunt de afstand tussen de twee standaarden aanpassen aan uw lichaamstype. Beginners doen series van 10 tot 15 herhalingen, meestal 4 series per oefening, met een minimum rusttijd tussen elke serie (de rusttijd kan worden bepaald door uw arts wanneer u op controle gaat). Train de spiergroepen afwisselend.

Train niet alle spieren elke dag, maar verdeel uw training over enkele dagen.

GARANTIEBEWIJS

DOMYOS geeft bij normale gebruiksomstandigheden 5 jaar garantie op het frame en 2 jaar op de andere onderdelen en de onderdelen die onderhoud behoeven, geteld vanaf de datum van aankoop, waarbij de kassabon als aankoopbewijs dient.

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

Deze garantie geldt niet in geval van:

- Schade die wordt veroorzaakt tijdens het vervoer
- Gebruik en/of opslag buiten, of in een vochtige omgeving (met uitzondering van trampolines)
- Slechte montage
- Onjuist gebruik of abnormaal gebruik
- Slecht onderhoud
- Reparaties die zijn uitgevoerd door technici die niet officieel erkend zijn door DOMYOS
- Gebruik anders dan privégebruik

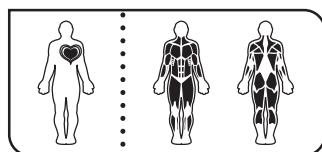
Deze aankoopgarantie sluit de wettelijke geldende garantie die van toepassing is in het land van aankoop niet uit.

Om gebruik te maken van de garantie op dit product, raadpleegt u de tabel op de laatste pagina van de gebruiksaanwijzing.

Escolheu um produto da marca DOMYOS e agradecemos a confiança que depositou em nós.
Quer seja principiante ou desportista de alto nível, a DOMYOS é o seu aliado para se manter em forma ou desenvolver a sua condição física. As nossas equipas esforçam-se sempre por conceber os melhores produtos para a sua utilização. Contudo, se tiver comentários, sugestões ou perguntas, estamos disponíveis no nosso sítio Support.decathlon.com. Também encontrará aqui conselhos para a sua prática e assistência no caso de necessidade.

Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS responda a todas as suas expectativas.

APRESENTAÇÃO



O Rack 900 é um suporte que permite a prática de levantamento de pesos com uma barra e pesos de disco.

AVISO

PT

A procura da boa forma deve ser praticada de modo CONTROLADO. Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou que tenham tido problemas de saúde antes e se não praticar desporto há já vários anos.

Leia todas as instruções antes da utilização.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

LEIA CUIDADOSAMENTE ESTAS INSTRUÇÕES E GUARDE PARA REFERÊNCIA FUTURA.

1. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou pessoas com problemas de saúde pré-existentes.
Leia todas as instruções antes de utilizar.
2. Cabe ao proprietário assegurar-se que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados sobre todas as precauções de utilização.
3. A DOMYOS rejeita qualquer responsabilidade por quaisquer queixas devido a ferimentos ou danos infligidos a qualquer pessoa ou a qualquer bem, causados pela utilização ou má utilização deste produto por parte do comprador ou por qualquer outra pessoa.
4. Este produto destina-se apenas à utilização doméstica. Não utilize este produto em qualquer contexto comercial, de arrendamento ou institucional.
5. É da responsabilidade do utilizador garantir a manutenção adequada do produto. Após montar o produto e antes de cada utilização.
6. O equipamento tem de ser colocado numa superfície plana e estável.
7. Para evitar qualquer acidente, utilize dispositivos de retenção de peso na barra.
8. Carregue e descarregue os discos na barra de forma simétrica
9. O produto cumpre com as normas do setor em termos de estabilidade quando usado para a finalidade prevista em conformidade com as instruções fornecidas no manual.
10. O uso do produto para apoio durante alongamentos, o uso de fitas de resistência, cordas ou outros meios presos ao mesmo podem resultar em ferimentos graves.

UTILIZAÇÃO

Para sua segurança, inspecione o seu equipamento regularmente.

- Se for um praticante iniciado, comece por treinar durante algumas semanas com as opções para habituar o corpo ao trabalho muscular.
- Faça o aquecimento antes de cada sessão de treino através de um exercício cardiovascular, algumas séries com pesos ou exercícios de aquecimento e alongamentos no chão. Aumente as repetições e as séries gradualmente
- Realize todos os movimentos regularmente e com suavidade.
- Mantenha sempre as costas direitas. Evite arquear ou curvar as costas durante o movimento.
- Sempre que realizar o supino, os seus olhos devem estar imediatamente abaixo da barra.
- As duas mãos devem estar alinhadas durante a prática do exercício. Pode ajustar a distância entre os dois suportes de acordo com a sua estrutura corporal.

Se for um praticante iniciado, comece por realizar exercícios em séries de 10 a 15 repetições, geralmente em 4 séries por exercício, com um tempo mínimo de recuperação entre cada série (este tempo de recuperação pode ser definido pelo seu médico durante uma consulta de rotina). Alterne os grupos musculares.

Não exercente todos os músculos todos os dias. Em vez disso, divida o seu treino em vários dias da semana.

GARANTIA COMERCIAL

A DOMYOS garante este aparelho, em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as outras peças e a mão-de-obra, a contar da data de compra, sendo que a data no ticket da caixa é o comprovativo da mesma.

A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discreção da.

Esta garantia não se aplica no caso de:

- Danos causados no decorrer do transporte
- Utilização e/ou armazenamento no exterior ou num ambiente húmido (excepto trampolins)
- Montagem incorrecta
- Má utilização ou utilização anormal
- Manutenção incorrecta
- Reparações efectuados por técnicos não-autorizados pela DOMYOS
- Utilização fora do âmbito privado

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável no país da compra.

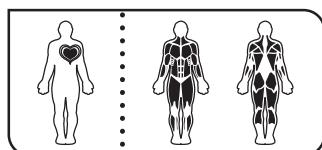
Para beneficiar da garantia sobre o seu produto, consulte a tabela apresentada na última página do seu manual do utilizador.

Wybrałeś produkt marki DOMYOS i dziękujemy Ci za okazane zaufanie.

Niezależnie od tego czy jesteś początkującym czy zaawansowanym sportowcem DOMYOS jest Twoim sprzymierzeńcem w zakresie dbania o formę czy rozwijania swojej kondycji fizycznej. Nasze zespoły wkładają duży wysiłek w tworzenie najlepszych produktów. Jeśli mimo wszystko mają Państwo uwagi, sugestie lub pytania, pozostajemy do Państwa dyspozycji na stronie Support.decathlon.com. Znajdziesz tam także wskazówki dotyczące ćwiczeń oraz, w razie potrzeby, pomoc.

Życzymy dobrego treningu i mamy nadzieję, że ten produkt DOMYOS spełni wszystkie Twoje oczekiwania.

OPIS



Rack 900 to stojak umożliwiający wykonywanie ćwiczeń z gryfem i ciężarkami.

OSTRZEŻENIA

Ćwiczenia mające na celu zachowanie dobrej formy fizycznej powinny być wykonywane w sposób KONTROLIWANY. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego należy skonsultować to z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat, mających problemy ze zdrowiem lub nieuprawiających sportu od wielu lat.

Przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.

ZALECENIA OGÓLNE

PRZECZYTAĆ UWAŻNIE I ZACHOWAĆ.

1. Przed rozpoczęciem każdego programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób w wieku ponad 35 lat lub osób, u których występowały problemy zdrowotne w przeszłości. Należy przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.
2. Do właściciela należy poinformowanie wszystkich użytkowników produktu o wszystkich zaleceniach obsługi.
3. DOMYOS nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie skargi związane z obrażeniami lub szkodami poniesionymi przez użytkowników lub stratami materiałnymi, wynikłymi z użytkowania lub niewłaściwego użytkowania produktu przez nabywcę lub osoby trzecie.
4. Ten produkt jest wyłącznie przeznaczony do użytku domowego. Nie używać produktu do celów komercyjnych, wynajmu lub w firmach.
5. Do obowiązków użytkownika należy zapewnienie prawidłowej konserwacji urządzenia. Przed montażem produktu i przed każdym użyciem.
6. Sprzęt musi być umieszczony na płaskiej, stabilnej powierzchni.
7. Aby uniknąć możliwości wypadku, należy zawsze używać elementów zabezpieczających, przytrzymujących ciężary na sztandze.
8. Ciężary powinny być zakładane na sztangę symetrycznie
9. Pod warunkiem wykorzystywania w celu, do którego został przeznaczony i zgodnie z zaleceniami zamieszczonymi w instrukcji, produkt spełnia wszystkie obowiązujące normy dotyczące stabilności.
10. Wykorzystanie produktu jako podparcia podczas wykonywania ćwiczeń, a także użycie jakichkolwiek pasów, lin itp. w celu zamocowania do niego może być przyczyną odniesienia poważnych obrażeń.

UŻYTKOWANIE

Aby zapewnić bezpieczeństwo, urządzenie należy regularnie sprawdzać.

- W przypadku osób początkujących, należy rozpocząć trening od wykonywania ćwiczeń z małym obciążeniem przez kilka tygodni, aby przyzwyczaić ciało do ćwiczeń.
- Przed każdą sesją ćwiczeń należy wykonać rozgrzewkę układu naczyniowo-sercowego, wykonując serie bez obciążenia lub ćwiczenia rozgrzewające i rozciągające na podłodze. Stopniowo zwiększać liczbę powtórzeń i serii
- Wszystkie ruchy należy wykonywać płynnie, bez szarpięć.
- Zawsze zachowywać wyprostowane plecy. Unikać zginania lub garbienia pleców w czasie ruchu.
- Podczas wyciskania w pozycji leżącej gryf musi znajdować się na wysokości oczu.
- Podczas ćwiczeń oba wsporniki muszą być wyrównane. Można wyregulować odległość między wspornikami odpowiednio do budowy ciała użytkownika.

W przypadku osób początkujących, ćwiczyć seriami z 10-15 powtórzeniami, zwykle wykonując 4 serie każdego ćwiczenia z fazą regeneracji po każdej serii (czas regeneracji może określić lekarz w czasie wizyty kontrolnej). Zmieniać grupy ćwiczonych mięśni.

Nie ćwiczyć wszystkich mięśni codziennie, ale rozplanować ćwiczenia na kilka dni.

GWARANCJA HANDLOWA

W normalnych warunkach użytkowania, DOMYOS udziela 5-letniej gwarancji na elementy struktury i 2-letniej na pozostałe części, licząc od daty zakupu, przy czym decyduje data na paragonie.

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

Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:

- Uszkodzenia powstałego podczas transportu
- Wykorzystywania i/lub przechowywania na wolnym powietrzu bądź w środowisku o dużej wilgoti (za wyjątkiem trampolin)
- Nieprawidłowego montażu
- Nieprawidłowego lub nietypowego użytkowania
- Nieprawidłowej konserwacji
- Naprawy wykonanej przez osoby nieposiadające autoryzacji firmy DOMYOS
- Produkt nie jest przeznaczony do użytku prywatnego

Ta gwarancja handlowa nie wyklucza gwarancji stanowionych prawem obowiązującym w kraju zakupu.

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

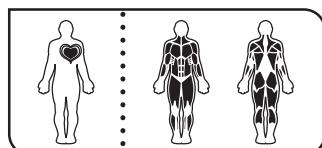
PL

Ön egy DOMYOS márkkájú terméket választott, és köszönjük bizalmát.

Akár kezdő, akár magas szintű sportoló, a DOMYOS az Ön szövetségese fizikai kondíójának megtartásában vagy fejlesztésében. Munkatársaink folyamatosan arra törekszenek, hogy a legjobb termékeket állítsák elő. Ha mégis észrevételei, javaslatai vagy kérdései vannak, Support.decathlon.com honlapunkon kíváncsian várjuk véleményüket. Honlapunkon edzéseihöz tanácsokat, szükség esetén pedig segítséget is találhat.

Kellemes edzést kívánunk Önnek, és reméljük, hogy ez a DOMYOS termék teljes mértékben megfelel az elvárásainak.

BEMUTATÁS



A Rack 900 súly- és rúdtartó állvány, amely súlyemelésre használható.

FIGYELMEZTETÉS

A megfelelő formába lendítésnek ellenőrzés mellett kell történnie. Mielőtt elkezdené edzésprogramját, kérdezze meg kezelőorvosát. Ez különösen fontos a 35 év felettieknél, vagy ha előzőleg voltak egészségi problémái, és ha több éve nem sportol. minden utasítást olvasson el használat előtt.

ÁLTALÁNOS AJÁNLÁSOK

OLVASSA EL FIGYELMESEN, ÉS ŐRIZZE MEG, MERT KÉSŐBB IS SZÜKSÉGE LEHET EZEKRE AZ INFORMÁCIÓKRA.

1. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt kérje ki orvosa tanácsát. Ez különösen fontos a 35 éven felüli vagy olyan személyek esetében, akiknek már volt egészségügyi problémája. Használat előtt olvassa el az utasításokat.
2. A tulajdonos kötelessége megbizonyosodni arról, hogy a termék valamennyi használója megfelelően ismeri a biztonsági előírásokat.
3. A DOMYOS minden felelősséget elhárít a terméknek a vásárló vagy más személy által történő, akár előírásszerű, akár helytelen használatából eredő bármilyen személyi sérülésre vagy vagyoni kárra vonatkozó reklamáció esetén.
4. A termék kizárolag háztartási használatra szolgál. Az eszközt nem szabad üzleti, bérleti vagy intézményes keretek között használni.
5. A használó felelőssége a készülék megfelelő karbantartása. A termék összeszerelése és minden egyes használata után.
6. A berendezést sík, stabil felületen kell elhelyezni.
7. A balesetek elkerülése érdekében kérjük, használja a súlyzón a súlyrögzítő eszközököt.
8. A tárcsákat szimmetrikusan helyezze fel a súlyzóra, illetve vegye le onnan
9. A kézikönyvben szereplő utasításoknak megfelelő, rendeltetésszerű használat esetén a termék megfelel a stabilitásra vonatkozó ipari előírásoknak.
10. A termék nyújtógyakorlatok közbeni használata (gumiszalagok, kötelek vagy egyéb eszközök alkalmazásával) súlyos sérülést okozhat.



HASZNÁLAT

Biztonsága érdekében rendszeresen vizsgálja át a készüléket.

- Ha Ön kezdő, eddzen több héten keresztül a megadott opciókkal, hogy hozzászoktassa testét az izommunkához.
 - Edzés előtt melegenjen be kardio gyakorlatokkal, súlyzó nélküli gyakorlatokkal, vagy bemelegítő és nyújtó talajgyakorlatokkal. Fokozatosan növelje az ismétlések és gyakorlatok számát.
 - Minden mozdulatot egyenletes tempóban végezzen el.
 - A hátát mindig tartsa egyenesen. A mozdulatok elvégzése közben ne homorítsa vagy domborítsa a hátát.
 - Ha fekve nyomást szeretne végezni, a tekintetét tartsa a rúd alatt.
 - A két oszlopnak edzés közben egy vonalban kell lennie. Testalkattól függően változtatható a két oszlop közötti távolság.
- Ha Ön kezdő, 10-15 alkalommal ismételje meg a mozdulatokat, és gyakorlatonként 4 sorozatot végezzen. A sorozatok között tartson megfelelő szünetet (a szünet időtartama orvosi vizsgálat során is meghatározható). Váltogassa az igénybe vett izomcsoportokat.

Ne mozgassa meg minden nap az összes izmot. Az edzést több napra ossza be.

KERESKEDELMI GARANCIA

A DOMYOS rendeltetésszerű használat esetén a vásárlás számlával igazolt napjától számított 5 éven keresztül garanciát vállal ennek a terméknek a szerkezetére és további 2 éven keresztül az egyéb alkatrészekre és munkadíjra.

A DOMYOS ennek a garanciavállalásnak a keretében csak a termék cseréjére vagy javítására köteles, melyről a DOMYOS saját belátása szerint dönt.

A garancia nem terjed ki az alábbi esetekre:

- Szállítási sérülések
- Ha kültéren vagy nedves környezetben használták vagy tárolták (trambulin kivételével)
- Hibás összeszerelés
- Rossz vagy nem rendeltetésszerű használat
- Rossz karbantartás
- A DOMYOS által el nem ismert szervizben végzett javítások
- Nem magánjellegű használat

Ez a kereskedői garancia nem zárja ki a vásárlás országában hatályos törvényes garancia alkalmazását.

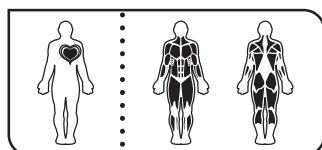
A garancia igénybevételéhez tekintse meg a használati útmutató utolsó oldalán lévő táblázatot.

Ați ales un produs al mărcii DOMYOS, iar noi vă mulțumim pentru încrederea acordată.

Chiar dacă sunteți începător sau sportiv profesionist, DOMYOS este aliatul dumneavoastră în încercarea de a rămâne în formă sau de a vă dezvolta condiția fizică. Echipele noastre se străduiesc în permanență să conceapă cele mai bune produse pentru dumneavoastră. Dacă aveți totuși remarce, sugestii sau întrebări, noi vă stăm la dispoziție pe site-ul nostru Support.decathlon.com. Tot aici veți putea găsi recomandări pentru efectuarea antrenamentelor și asistență în caz de nevoie.

Vă dorim un antrenament plăcut și sperăm că acest produs DOMYOS va răspunde pe deplin așteptărilor dumneavoastră.

PREZENTARE



Rack 900 este un suport care permite antrenamentul muscular cu o bară și greutăți.

AVERTISMENT

Activitatea de menținere în formă trebuie să fie efectuată în mod CONTROLAT. Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați medicul. Acest lucru este important în special pentru persoanele care au peste 35 de ani, pentru cele care au mai avut în trecut probleme de sănătate sau care nu au mai practicat sport de mulți ani. Citiți toate instrucțiunile înainte de utilizare.

RECOMANDĂRI GENERALE

CITIȚI CU ATENȚIE TOATE INSTRUCȚIUNILE ȘI PĂSTRAȚI MANUALUL DE UTILIZARE PENTRU CONSULTĂRI ULTERIOARE.

1. Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați medicul. Această recomandare este importantă mai ales pentru persoanele cu vârstă peste 35 de ani sau persoanele cu probleme de sănătate pre-existente. Citiți toate instrucțiunile înainte de utilizare.
2. Îi revine proprietarului obligația de a se asigura că toți utilizatorii produsului sunt informați în mod corespunzător cu privire la toate prevederile de întrebuițare.
3. Domyos este exonerat de orice responsabilitate cu privire la plângările pentru leziunile sau pentru daunele suferite de orice persoană sau bun care au drept cauză utilizarea sau utilizarea necorespunzătoare a acestui produs de către cumpărător sau de orice altă persoană.
4. Produsul este destinat exclusiv utilizării la domiciliu. Nu utilizați produsul în niciun context comercial, locativ sau instituțional.
5. Răspunderea pentru menținerea în bună stare a aparatului îi revine utilizatorului. După montarea produsului și înainte de fiecare utilizare.
6. Echipamentul trebuie să fie amplasat pe o suprafață plană și stabilă.
7. Pentru a evita orice accidente, utilizați dispozitive pentru reținerea greutății pe halteră.
8. Încărcați și descărcați plăcile pe halteră în mod simetric.
9. Produsul îndeplinește standardele de stabilitate ale industriei atunci când este utilizat în scopul preconizat în conformitate cu instrucțiunile furnizate în manual.
10. Utilizarea produsului ca suport în timpul întinderii, utilizarea de benzi de rezistență, de frânghii sau de alte mijloace asemănătoare atașate la acesta, poate rezulta în vătămări grave.

RO

UTILIZAREA

Pentru propria dumneavoastră siguranță, examinați aparatul în mod regulat.

- Dacă sunteți începător, începeți să vă antrenați timp de câteva săptămâni cu opțiunile pentru a obișnui corpul cu antrenamentul muscular.
- Încălziți-vă înainte de fiecare ședință printr-un antrenament cardiovascular, prin serii fără greutăți sau prin exerciții de încălzire sau întindere la sol. Creșteți progresiv numărul de repetări și de serii.
- Efectuați toate mișcările cu regularitate, fără îintreruperi.
- Stați întotdeauna cu spatele drept. Evitați să vă îndoiti sau să vă curbați spatele în timpul mișcărilor.
- Când efectuați exercițiul împins de la piept cu banca dreaptă, ochii trebuie să fie poziționați sub bară.
- Cele două bare de sprijin trebuie să fie aliniate în timpul efectuării exercițiilor. Puteți ajusta distanța dintre barele de sprijin în funcție de conformatia dumneavoastră.

Dacă sunteți începător, efectuați serii de 10-15 repetări, în general 4 serii pe exercițiu, cu un timp minim de recuperare între serii (acest timp de recuperare poate fi definit de către medicul dumneavoastră în timpul vizitei medicale). Alternați grupele musculare.

Nu lucrați toți mușchii în fiecare zi, ci împărăți-vă antrenamentul în mai multe zile.

GARANȚIE COMERCIALĂ

DOMYOS garantează acest produs în condiții normale de utilizare, timp de 5 ani pentru structură și 2 ani pentru celealte piese și manoperă, de la data cumpărării, data de pe bonul de casă reprezentând dovada.

Obligația DOMYOS, în virtutea acestei garanții, se limitează la înlocuirea sau la repararea produsului, la discreția DOMYOS.

Această garanție nu se aplică în caz de:

- Defecțiuni produse în timpul transportului
- Utilizarea și/sau stocarea aparatului în exterior sau într-un mediu umed (cu excepția trambulinelor)
- Montare incorectă
- Utilizare incorectă sau în afara parametrilor normali
- Întreținere incorectă
- Reparații efectuate de tehnicieni neautorizați de DOMYOS
- Utilizare în afara unui cadru privat.

Această garanție comercială nu exclude garanția legală aplicabilă în țara din care produsul a fost achiziționat.

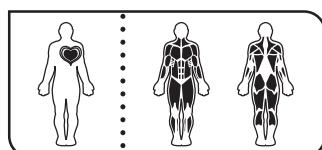
Pentru a beneficia de garanția care se acordă acestui produs, consultați tabelul de pe ultima pagină a manualului de utilizare.

Vybraли ste si výrobok značky DOMYOS a my vám ďakujeme za vašu dôveru.

Ať už ste začiatčník alebo vrcholový športovec, DOMYOS je vaším partnerom pre udržanie sa vo forme, alebo rozvíjanie vašej fyzickej kondície. Naše tímy sa vždy snažia navrhnuť tie najlepšie výrobky pre vašu potrebu. Ak však máte poznámky, návrhy alebo otázky, sme pripravení počúvať vás na našej webovej stránke Support.decathlon.com. Takisto tam nájdete rady pre cvičenie a podporu v prípade potreby.

Prajeme vám úspešný tréning a dúfame, že tento výrobok DOMYOS sa pre vás stane synonymom potešenia.

PREDSTAVENIE



Rack 900 je stojan, ktorý umožňuje silové cvičenie pomocou činky a závažia.

UPOZORNENIE

Fyzickú kondíciu treba zlepšovať kontrolované.

Skôr, ako začnete cvičiť podľa akéhokoľvek cvičebného programu, sa poraďte so svojím lekárom. To je zvlášť dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby so zdravotnými problémami alebo osoby, ktoré už niekoľko rokov nešportovali.

Pred použitím si prečítajte všetky pokyny.

VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA

POZORNE SI PREČÍTAJTE A UCHOVAJTE PRE PRÍPAD POTREBY.

1. Pred začiatkom každého cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Je to zvlášť dôležité u ľudí starších ako 35 rokov alebo u tých, ktorí mali v minulosti zdravotné problémy. Pred použitím si prečítajte všetky pokyny.
2. Vlastník výrobku sa musí uistíť, že všetci používatelia výrobku boli riadne poučení o spôsoboch jeho bezpečného používania.
3. Domyos sa zbavuje akejkoľvek zodpovednosti týkajúcej sa žalob v prípade zranení alebo škôd spôsobených na osobách alebo majetku, spojené s použitím, alebo zlým použitím tohto výrobku kupujúcim alebo inou osobou.
4. Tento produkt je určený len na domáce použitie. Výrobok nepoužívajte v žiadnom obchodnom prostredí, neprenajímate ho alebo ho nepoužívajte v rámci nejakej inštitúcie.
5. Používateľ je zodpovedný za to, aby zabezpečil správnu údržbu zariadenia. Po poskladaní výrobku a po každom použití.
6. Zariadenie sa musí umiestniť na rovnú, stabilnú plochu.
7. Aby nedošlo k nehode, použite zariadenie na uchytenie činky.
8. Vždy nasadzujte a skladajte disky na činku symetricky
9. Výrobok spĺňa priemyselné štandardy pre stabilitu počas používania pre daný účel v súlade s pokynmi uvedenými v príručke.
10. Použitie výrobku na podporu pri zahrievaní, používanie odporových pásov, lán či iných prostriedkov, ktoré je možné pripojiť, môže spôsobiť vážne zranenie.

POUŽITIE

Z dôvodu vlastnej bezpečnosti pravidelne zariadenie kontrolujte.

- Ak ste začiatčník, niekoľko týždňov cvičte s takými nastaveniami, aby si telo zvyklo na svalovú záťaž.
- Pred cvičením sa vždy rozohrejte kardiovaskulárnym cvičením, zostavou bez závaží alebo rozohriatím a naťahovacími cvikmi na zemi. Postupne zvyšujte opakovania a zostavy
- Všetky pohyby vykonávajte pravidelne a plynule.
- Chrbát majte vždy vzpriamnený. Počas pohybov chrbát neohýbajte.
- Keď zdvívate činky nad hlavu na lavičke, musíte mať oči pod týcou.
- Oba stojany musia byť počas cvičenia zarovnané. Vzdialenosť medzi oboma stojanmi môžete prispôsobiť typu vášho tela.

V prípade začiatčníkov treba cvičiť v zostavách 10 až 15 opakování, vo všeobecnosti 4 zostavy na jedno cvičenie s minimálnym časom na oddych medzi jednotlivými zostavami (čas na oddych môže určiť lekár počas kontroly). Striedajte skupiny svalov.

Neposilňujte každý deň všetky svaly, tréning si rozdeľte na niekoľko dní.

OBCHODNÁ ZÁRUKA

DOMYOS poskytuje záruku na tento výrobok, pri normálnych podmienkach používania, počas 5 rokov na konštrukciu a počas 2 rokov na ostatné diely a prácu, počítajúc od dátumu nákupu, pričom je rozhodujúci dátum na pokladničnom bloku.

Záväzok spoločnosti DOMYOS, vyplývajúci z tejto záruky, sa vzťahuje iba na výmenu alebo na opravu výrobku, podľa rozhodnutia spoločnosti DOMYOS.

Túto záruku nemožno uplatniť v prípade:

- Poškodenia pri preprave
- Použitia a/alebo skladovania vonku alebo vo vlhkom prostredí (okrem trampolín)
- Chybnej montáže
- Nesprávneho alebo neštandardného používania
- Zlej údržby
- Opráv uskutočnených inými ako zmluvnými servisnými technikmi spoločnosti DOMYOS
- Použitia mimo súkromného prostredia

Táto obchodná záruka nevylučuje zákonnú záruku, aplikovanú v krajine nákupu.

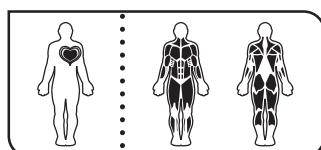
Ak chcete využiť záruku na váš výrobok, preštudujte si tabuľku na zadnej strane návodu na použitie.

Vybrali jste si výrobek značky DOMYOS a děkujeme Vám za projevenou důvěru.

Ať už jste sportovní začátečník nebo sportovec na vysoké úrovni, DOMYOS je Váš spojenec, chcete-li zůstat ve formě nebo rozvíjet svou tělesnou kondici. Naše týmy se vždy snaží navrhnut pro Vás ty nejlepší výrobky. Pokud však máte i přesto nějaké připomínky, návrhy nebo otázky, jsme Vám k dispozici na našich webových stránkách Support.decathlon.com. Tam najdete rovněž rady pro praktické použití a v případě potřeby i pomoc.

Přejeme Vám příjemný trénink a doufáme, že trenáér DOMYOS beze zbytku splní Vaše očekávání.

PŘEDSTAVENÍ



Rack 900 je stojan umožňující svalová cvičení se vzpěračskou tyčí a s činkami.

UPOZORNĚNÍ

Snaha o dosažení formy musí být prováděna KONTROLOVANÝM způsobem. Před začátkem jakéhokoli cvičebního programu se poradíte s vaším lékařem. To je obzvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo osoby s předchozími zdravotními problémy nebo pro osoby, které po několik předchozích let neprovozovaly žádný sport.

Před použitím si přečtěte pokyny.

OBECNÁ DOPORUČENÍ

POZORNĚ SI PROSÍM PŘEČTĚTE A UCHOVEJTE PRO BUDOUCÍ POTŘEBU.

1. Před zahájením jakéhokoli tréninkového programu se poradíte s lékařem. Toto je obzvláště důležité pro lidi nad 35 let a ty, kteří trpí zdravotními problémy. Před použitím si pročtěte všechny pokyny.
2. Vlastník musí zajistit, aby všichni uživatelé výrobku byli řádně poučeni o způsobech jeho bezpečného používání.
3. DOMYOS se zříká jakékoli odpovědnosti za zranění nebo škody způsobené osobám, jejichž původcem je používání nebo špatné používání tohoto výrobku kupujícím nebo jinou osobou.
4. Výrobek je určen pouze k domácímu použití. Nepoužívejte jej v žádném obchodním prostředí, nepronajímejte jej ani nepoužívejte v rámci nějaké instituce.
5. Za zajištění správné údržby výrobku je odpovědný uživatel. Po sestavení výrobku a před každým použitím.
6. Výrobek musí být umístěn na rovném, stabilním povrchu.
7. Aby nedošlo k nehodě, použijte zařízení na uchycení činky.
8. Vždy nasazujte a sundávejte disky na činku symetricky
9. Výrobek splňuje průmyslové standardy pro stabilitu během používání pro daný účel v souladu s pokyny uvedenými v příručce.
10. Použití výrobku na podporu při zahřívání, používání odporových pásov, lan či jiných prostředků, které lze připojit, může způsobit vážné zranění.

POUŽÍVÁNÍ

Z důvodu vlastní bezpečnosti stroj pravidelně kontrolujte.

- Jste-li začátečník, začněte s několikatýdenním tréninkem, při němž tělu umožněte zvyknout si na svalovou zátěž.
- Než začnete s tréninkem, vždy se rozprodejte na rozprudění krevního oběhu, provedte sérii bez závaží nebo protahovací a rozechřívací cvičení na zemi. Postupně zvyšujte počet sérií a opakování
- Všechny cviky provádějte důkladně a bez přerušování.
- Záda musíte mít vždy narovnaná. Během cvičení neprohýbejte záda ani se nehrbte.
- Provádějte-li benchpress, musíte mít oči pod tyčí.
- Během cvičení musí být obě ramena stojanu v rovině. Vzdálenost mezi oběma rameny stojanu si můžete nastavit dle stavby těla.

Jako začátečník cvičte v sériích s 10-15 opakováními, na každý trénink obecně připadají 4 sérije s minimální dobou zotavení mezi jednotlivými sériemi (tuto dobu může určit vás lékař během prohlídky). Posilujte střídavě různé skupiny svalů.

Neposilujte všechny svaly každý den, ale rozložte si trénink na více dní.

OBCHODNÍ ZÁRUKA

DOMYOS poskytuje záruku na tento výrobek, za podmínek normálního používání, po dobu 5 let na kostru a 2 let na ostatní díly a práci, počínaje datem nákupu, přičemž dokladem je datum na pokladním lístku.

Povinnosti společnosti DOMYOS se v rámci této záruky omezují na nahradu nebo opravu výrobku podle uvážení společnosti DOMYOS.

Tuto záruku nelze uplatnit v případě:

- Poškození vzniklá při přepravě
- Používání a/nebo skladování venku nebo ve vlhkém prostředí (kromě trampolín)
- Špatné montáže
- Špatného nebo nenormálního používání
- Špatné údržby
- Oprav prováděných techniky, kteří nemají oprávnění společnosti DOMYOS
- Používání mimo soukromou sféru

Tato obchodní záruka nevylučuje právní záruku použitelnou v zemi nákupu.

Abyste mohli využít záruku na svůj výrobek, přečtěte si tabulkou na poslední straně návodu k obsluze.

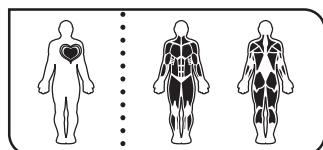


Du har valt en produkt av märket DOMYOS och vi tackar dig för visat förtroende.

Oavsett om du är nybörjare eller idrottsutövare på hög nivå, är DOMYOS din följeslagare för att hålla formen eller utveckla din fysiska kondition. Våra team strävar alltid efter att konstruera de bästa produkterna för din användning. Om du trots allt skulle ha kommentarer, förslag eller frågor, finns vi alltid tillgängliga på vår webbplats Support.decathlon.com. Här kan du även få träningstips och assistans vid behov.

Vi önskar dig en bra träning och hoppas att denna DOMYOS produkt till fullo uppfyller dina förväntningar.

PRESSENTATION



Rack 900 är ett ställ som ger dig möjlighet att träna styrka med stång och vikter.

VARNING

Att komma i form ska ske under KONTROLLERADE former. Rådfråga alltid läkare innan du startar ett träningsprogram. Detta är särskilt viktigt för personer över 35, för personer som har haft hälsoproblem eller för dem som inte har sportat på många år.
Läs igenom alla anvisningarna innan du använder produkten.

ALLMÄNNA REKOMMENDATIONER

LÄS NOGA OCH BEVARA FÖR FRAMTIDA BRUK.

1. Samråd med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Det här är särskilt viktigt för dig som är över 35 år eller tidigare har haft problem med hälsan. Läs igenom alla anvisningar före användning.
2. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder produkten har tagit del av samtliga användarföreskrifter.
3. DOMYOS främställer sig allt ansvar för kroppsskador eller andra skador som har åsamkats personer eller egendom till följd av att användaren eller någon annan har använt produkten eller använt den felaktigt.
4. Produkten är endast avsedd för hemmabruk. Produkten får ej användas i kommersiellt syfte, hyras ut eller användas på anläggning.
5. Det är användarens ansvar att se till att enheten underhålls korrekt. Efter monteringen av produkten och före varje användning.
6. Utrustningen måste placeras på ett plant, stabilt underlag.
7. För att undvika olyckor bör du sätta på fästena på hanteln.
8. Sätt på och ta av skivorna på hanteln symmetriskt
9. Produkten uppfyller industristandarderna för stabilitet när den används för dess avsedda syfte i enlighet med instruktionerna i bruksanvisningen.
10. Det kan orsaka allvarliga skador om du använder produkten som stöd vid stretching genom att du fäster motståndsband, rep eller något annat tillbehör i den.

ANVÄNDNING

För din säkerhets skull ska du regelbundet kontrollera maskinen.

- Om du är nybörjare ska du börja med flera veckors träning med alternativen för att vänja kroppen vid styrketräning.
- Värm upp med konditionsträning, serier utan vikter eller uppvärmnings- och stretchningsövningar på golvet före varje pass. Öka gradvis antalet repetitioner och serier
- Utför alla övningar med jämma rörelser, inte stötvis.
- Håll hela tiden ryggen platt. Undvik att svinka med eller runda ryggen under rörelsen.
- När du tränar bänkpress ska du hålla blicken under stången.
- De båda stånghållarna ska vara placerade i linje under träningen. Du kan anpassa avståndet mellan stånghållarna efter din morfologi.

Om du är nybörjare ska du jobba med serier om 10 till 15 repetitioner, i allmänhet 4 serier per övning, med en minsta återhämtningstid mellan varje serie (den här återhämtningstiden kan fastställas av din läkare i samband med kontrollbesöket). Växla mellan muskelgrupperna.

Jobba inte med alla muskler varje dag, utan fördela träningen över flera dagar.

KOMMERSIELL GARANTI

DOMYOS erbjuder vid normala användningsförhållanden en garanti på 5 år för produktens struktur och 2 år för övriga delar och utfört arbete, räknat från inköpsdatumet. Datumet på kassakvitot gäller.

DOMYOS skyldigheter begränsas enligt denna garanti till att efter DOMYOS egen bedömning ersätta eller reparera produkten.

Garantin gäller inte vid:

- Transportskador
- Anvärdning och/eller förvaring utomhus eller i en fuktig miljö (förutom trampoliner)
- Felaktig montering
- Felaktig eller inadekvat användning
- Felaktigt underhåll
- Reparationer som utförs av reparatörer som ej auktoriseras av DOMYOS
- Anvärdning i andra sammanhang än privata

Denna kommersiella garanti utesluter inte den lagenliga garanti som gäller i inköpslandet.

För att kunna utnyttja produktgarantin, se tabellen på sista sidan i bruksanvisningen.

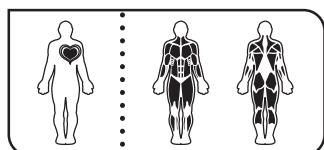
SV

Вие избрахте фитнес уред на марката DOMYOS. Благодарим Ви за доверието.

Независимо дали сте начинаещи или напреднали, DOMYOS е Ваш съюзник, ако искате да запазите или развиете физическата си форма. Нашите екипи винаги се стремят да разработят продукти с най-добро качество за Вашите тренировки. Ако въпреки това Вие имате забележки, предложения или въпроси, ще се радваме да ги изпратите чрез нашия сайт: Support.decathlon.com. На него може да намерите също съвети за Вашите спортни упражнения, както и необходимата Ви помощ.

Пожелаваме Ви приятни тренировки и се надяваме, че този уред на DOMYOS ще отговори напълно на Вашите очаквания.

ПР ЕДСТАВЯНИЕ



Rack 900 е вид стойка, позволяваща упражнения за вдигане на тежести с щанга и тежести.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Упражненията за постигане на добра спортна форма трябва да се извършват КОНТРОЛИРАНО. Преди да започнете да следвате каквато и да е тренировъчна програма, трябва да се консултирате с лекар. Това е особено важно за лица над 35 години или такива, които са имали здравословни проблеми или не са спортували продължително време.

Прочетете всички инструкции преди употреба на уреда.

ОБЩИ ПРЕПОРЪКИ

МОЛЯ, ПРОЧЕТЕТЕ ВНИМАТЕЛНО И ЗАПАЗЕТЕ ЗА БЪДЕЩА СПРАВКА.

1. Преди започването на всяка програма с упражнения се консултирайте с личния си лекар. Това е от особено значение за хора на възраст над 35 години или които са имали здравословни проблеми в миналото. Прочетете всички инструкции преди употреба.
2. Притежателят на този уред трябва да се увери, че ползвашите го са информирани относно всички предпазни мерки за употреба.
3. Domyos се освобождава от отговорност по отношение на жалби, подадени при нараняване или щети, нанесени на лица или предмети, вследствие на неправилна употреба на този уред от купувача или всяко друго лице.
4. Този продукт е предназначен за употреба само в домашни условия. Не използвайте уреда за търговски или институционални цели, не го давайте под наем.
5. Потребителят носи отговорност за осигуряването на добра поддръжка на устройството. След монтаж и преди всяка употреба.
6. Съоръжението трябва да се постави на равна и стабилна повърхност.
7. За да се избегне инцидент, моля, поставяйте върху тежестите ограничители.
8. Моля, извършвайте поставянето и свалянето на дисковете на тежестите симетрично
9. Продуктът отговаря на техническите стандарти за стабилност, когато се използва по предназначение и в съответствие с инструкциите, съдържащи се в ръководството.
10. Използването на продукта за поддръжка при разтягане с помощта на ремъци, въжета или други средства за прикрепване към него, може да доведе до сериозни наранявания.

НАЧИН НА ПОЛЗВАНЕ НА УРЕДА

За Вашата сигурност, извършвайте редовни прегледи на уреда си.

- Ако сте начинаещ, започнете да се упражнявате в продължение на няколко седмици с помощните приставки, за да може тялото Ви да привикне към работата на мускулите.
- Направете си загрявка преди всеки сеанс с кардио тренировки, уреди без тежести или с упражнения за загряване и разтягане на земята. Увеличавайте повторенията и серите постепенно
- Изпълнявайте всички движения правилно и плавно.
- Дръжте винаги гърба си изправен. Избягвайте да извивате гърба си или да го преցърбвате по време на движението.
- Когато извършвате упражнения от лежанка, щангата трябва да се намира над очите Ви.
- По време на тренировка двата държача трябва да са изравнени. Можете да регулирате разстоянието между двата държача спрямо Вашето телосложение.

За начинаещите – работете на серии по 10 до 15 повторения, обикновено по 4 серии на упражнение с минимално време за възстановяване между всяка серия (това време за възстановяване може да се определи от Вашия лекар при контролен преглед). Сменяйте натоварването върху различни мускулни групи.

Не работете върху всички мускули всеки ден, а разпределете тренировките си на няколко дни.

ТЪРГОВСКА ГАРАНЦИЯ

При нормални условия на употреба, DOMYOS осигурява за този продукт гаранция за период от 5 години за корпуса и 2 години за останалите части на уреда и работната сила, считано от датата на покупката, като за валидна се счита датата, посочена на фискалния бон. Отговорността на DOMYOS по силата на тази гаранция се ограничава до замяна или ремонт на уреда, по усмотрение на DOMYOS.

Тази гаранция не е приложима в случаи на:

- Повреди, причинени по време на транспорт
- Използване и/или съхранение на открито или при влажни условия (това ограничение не се прилага за трамплини)
- Лош монтаж
- Неправилна употреба или употреба не по предназначение
- Лоша поддръжка
- Ремонти, извършени от неоторизирани от DOMYOS техники
- Употреба извън домашни условия

Тази търговска гаранция не изключва законовата гаранция, приложима в страната на покупката.

За да се възползвате от гаранцията, запознайте се с таблицата, посочена на последната страница на ръководството за употреба.

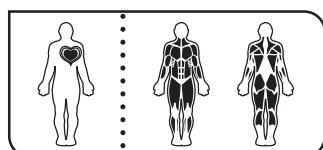
BG

Izabrali ste proizvod marke DOMYOS i zahvaljujemo vam na povjerenju.

Bilo da ste početnik ili vrhunski sportaš, DOMYOS vam pomaže da ostanete u formi ili poboljšate svoje tjelesno stanje. Naši timovi uvijek mukotrpno rade na osmišljavanju najboljih proizvoda za vašu uporabu. Ako unatoč tome imate primjedbe, prijedloge ili pitanja, rado ćemo vas saslušati na našoj internetskoj stranici Support.decathlon.com. Tamo ćete također pronaći savjete za bavljenje sportom te podršku u slučaju da vam je potrebna.

Želimo vam uspješno vježbanje i nadamo se da će proizvod DOMYOS u potpunosti zadovoljiti vaša očekivanja.

PREDSTAVLJANJE



Rack 900 držač je koji omogućuje dizanje dvoručnih utega.

UPOZORENJE

Vraćanje u formu treba prakticirati na kontrolirani način. Prije početka programa vježbanja, posavjetujte se s liječnikom. To je osobito važno za osobe starije od 35 godina ili za osobe koje su prije imale zdravstvenih problema i ako se niste bavili sportom nekoliko godina. Pročitajte sve upute prije uporabe.

OPĆE PREPORUKE

POZORNO PROČITAJTE I SAČUVAJTE ZA BUDUĆE POTREBE.

1. Prije započinjanja bilo kakvog programa vježbanja, konzultirajte se s liječnikom. To je osobito važno za osobe starije od 35 godina ili one s postojećim zdravstvenim problemima. Prije upotrebe pročitajte upute do kraja.
2. Vlasnik mora osigurati da svi korisnici proizvoda budu ispravno obaviješteni o svim mjerama opreza.
3. DOMYOS se odriče bilo kakve odgovornosti za pritužbe zbog ozljede ili oštećenja bilo koje osobe ili bilo koje imovine koji proizlaze iz uporabe ili zlouporebe ovog proizvoda od strane kupca ili bilo koje druge osobe.
4. Ovaj je proizvod namijenjen samo za upotrebu u kućanstvu. Nemojte koristiti proizvod u bilo kom komercijalnom, najamnom ili institucionalnom kontekstu.
5. Korisnik je odgovoran za pravilno održavanje sprave. Nakon sastavljanja proizvoda i prije svake upotrebe.
6. Opremu treba postaviti na ravnu, stabilnu površinu.
7. Kako biste izbjegli bilo kakve nesreće, koristite uređaje za zadržavanje težine na dvoručnom utegu.
8. Molimo simetrično učitavajte i skidajte ploče na dvoručnom utegu.
9. Proizvod je sukladan sa standardima stabilnosti kada se koristi za svoju namjenu sukladno s uputama koje su date u priručniku.
10. Koristite proizvod za podršku tijekom rastezanja, uporaba traka za otpor, užadi ili drugih sredstava koja se vezuju za njega može izazvati ozbiljnu povredu.

UPORABA

Redovito pregledavajte spravu radi svoje sigurnosti.

- Ako ste početnik, trenirajte nekoliko tjedana s opcijama za navikavanje tijela na mišićni rad.
- Zagrijte se prije svake sesije kardiovaskularnim treningom, s postavkama bez opterećenja ili vježbama za zagrijavanje i istezanje na tlu. Postupno povećavajte broj ponavljanja i postavke.
- Sve pokrete izvodite kontinuirano i tečno.
- Neka vam leđa uvijek budu ravna. Izbjegavajte grbljenje ili zaobljavljivanje leđa tijekom pokreta.
- Kad podignite uteg s klupice, oči vam moraju biti ispod šipke.
- Dva nosača tijekom vježbe moraju biti poravnata. Udaljenost između dva nosača možete prilagoditi svojoj građi.

Ako ste početnik, radite u serijama od 10 do 15 ponavljanja, obično 4 serije po vježbi uz minimalno vrijeme oporavka između serija (vrijeme oporavka možete odrediti s liječnikom tijekom pregleda). Izmjenjujte mišićne skupine.

Ne vježbate sve mišiće svakoga dana, već trening rasporedite na nekoliko dana.

KOMERCIJALNO JAMSTVO

DOMYOS daje jamstvo na ovaj proizvod, u uobičajenim uvjetima uporabe, u razdoblju od 5 godina za konstrukciju i 2 godine za ostale dijelove i uslugu od datuma kupnje, odnosno datuma navedenog na valjanom računu.

Obveza marke DOMYOS koja proizlazi iz ovog jamstva odnosi se isključivo na zamjenu ili popravak proizvoda, prema ocjeni marke DOMYOS.

Ovo jamstvo ne vrijedi u slučaju:

- oštećenja nastalih uslijed prijevoza
- uporabe i/ili pohrane na otvorenom ili u vlažnom okruženju (osim trampolina)
- neispravne montaže
- pogrešne ili nepravilne uporabe
- pogrešnog održavanja
- popravaka koje nisu izvršili ovlašteni serviseri marke DOMYOS
- uporabe koja nije za privatne svrhe.

Ovo komercijalno jamstvo ne isključuje zakonsko jamstvo koje vrijedi u zemlji kupnje.

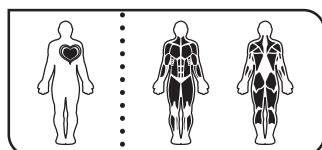
Kako biste iskoristili jamstvo za svoj proizvod, provjerite tablicu na posljednjoj stranici vaših uputa za uporabu.

Izbrali ste izdelek blagovne znamke DOMYOS. Zahvaljujemo se vam za zaupanje.

Podjetje DOMYOS je vaš zaveznik pri ohranjanju telesne pripravljenosti ali pridobivanju fizične kondicije ne glede na to, ali ste začetnik ali uspešen športnik. Ekipe naših sodelavcev si vedno prizadevajo, da bi za vas zasnovale najboljše izdelke. Če imate kakršne koli pripombe, predloge ali vprašanja, smo vam vedno na voljo na spletnem mestu Support.decathlon.com. Na tem spletnem mestu lahko po potrebi poiščete tudi nasvete za vadbo in dodatno pomoč.

Želimo vam prijetno vadbo in upamo, da bo izdelek DOMYOS v celoti izpolnil vsa vaša pričakovanja.

PREDSTAVITEV



Vadbeni postaji za oblikovanje mišic z drogom in utežmi.

OPOZORILO

Pridobivanje dobre telesne pripravljenosti mora potekati NADZOROVANO. Preden začnete kateri koli program vadbe, se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno, če ste starejši od 35 let, če ste v preteklosti imeli težave z zdravjem in če se že več let niste ukvarjali s športom. Pred uporabo preberite vsa navodila.

SPLOŠNA PRIPOROČILA

POZORNO PREBERITE IN SHRANITE ZA KASNEJŠO UPORABO.

1. Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno za osebe, starejše od 35 let, ali osebe, ki so pred tem imeli težave z zdravjem. Pred uporabo preberite vsa navodila.
2. Lastnik mora zagotoviti, da so vsi uporabniki izdelka primerno obveščeni o vseh previdnostnih ukrepih, ki jih je treba upoštevati pri njegovi uporabi.
3. Domyos ne prevzema nobene odgovornosti za pritožbe zaradi telesnih poškodb ali škode, povzročene drugim osebam ali na premoženuju med uporabo ali napačno uporabo tega izdelka s strani kupca ali druge osebe.
4. Izdelek je namenjen izključno domači uporabi. Tega izdelka ne uporabljajte za komercialne namene, oddajo ali v ustanovah.
5. Uporabnik je odgovoren za zagotavljanje ustrezne vzdrževanje naprave. Po namestitvi izdelka in pred vsako uporabo.
6. Površina, na kateri stoji oprema, mora biti ravna in stabilna.
7. Za zaščito pred nesrečami na utež namestite zadrževala.
8. Diske nalagajte in snemajte simetrično z uteži
9. Izdelek izpoljuje določila skupnih standardov za stabilnost, ko ga uporabljate za določen namen in po navodilih v priročniku.
10. Izdelek uporabljalje kot podporo med raztezanjem, saj lahko zadrževalni trakovi, vrvi ali druga oprema, na katero se vpnete, ustvari nevarnost resnih telesnih poškodb.

UPORABA

Zaradi lastne varnosti redno preverjajte svojo napravo.

- Če ste začetnik, nekaj tednov trenirajte manj intenzivno, da se bo vaše telo navadilo na vadbo.
- Pred vsako vadbo se ogrejte s kardio-vaskularnimi vajami, z nizi vaj brez uteži ali z ogrevalnimi in razteznimi vajami na tleh. Postopoma povečujte število ponovitev in serij
- Vse gibe izvajajte enakomerno, nesunkovito.
- Vseskozi imejte pri izvajanjiju vaj raven hrbet. Med izvajanjem gibov bodite pozorni, da nimate hrbita izbočenega.
- Pri dvigovanju uteži mora biti vaš pogled usmerjen pod drog.
- Med vadbo morata biti uteži poravnani. Razdaljo med utežmi lahko prilagajate glede na svojo telesno konstitucijo.

Za začetnike: vaje delajte v nizih po 10 do 15 ponovitev, običajno po 4 serije za vsako vajo, z minimalnim časom za počitek po vsaki seriji (ta čas za počitek lahko določi vaš zdravnik ob vašem kontrolnem pregledu). Izmenično obremenjujte različne mišične skupine.

Ne obremenite vseh mišic vsak dan, raje razporedite vaje na več dni.

SL

KOMERCIJALNA GARANCIJA

Podjetje DOMYOS zagotavlja 5-letno garancijo za ogrodje ter 2-letno garancijo za ostale dele tega izdelka in popravila, če se izdelek uporablja v skladu z navedenimi običajnimi pogoji uporabe. Garancija velja od datuma nakupa, tj. datuma na zadavnem računu.

V okviru te garancije so obveznosti podjetja DOMYOS omejene na zamenjavo ali popravilo izdelka po presoji podjetja DOMYOS.

Garancija ne velja v naslednjih primerih:

- poškodba ob prevozu;
- uporaba in/ali shranjevanje na prostem ali v vlažnem okolju (razen za trampoline);
- neustrezno sestavljanje;
- neprimerna ali neobičajna uporaba;
- neprimerno vzdrževanje;
- popravila, ki jih izvede tehnik brez pooblastila podjetja DOMYOS;
- uporaba, ki ni zasebna.

Ta komercialna garancija ne izključuje veljavnosti zakonske garancije, ki velja v državi, v kateri je bil izdelek kupljen.

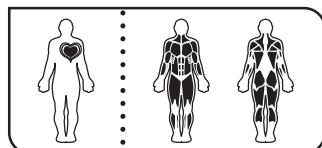
Če želite uveljavljati garancijo za izdelek, glejte tabelo na zadnji strani navodil za uporabo.

Σας ευχαριστούμε για την επιλογή του προϊόντος της DOMYOS και την εμπιστοσύνη σας προς αυτήν.

Είτε είστε αρχάριος είτε αθλητής υψηλού επιπέδου, η DOMYOS σας βοηθά να διατηρείστε σε φόρμα ή να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση. Οι άνθρωποι μας καταβάλλουν συνεχείς προσπάθειες για τον σχεδιασμό των καλύτερων προϊόντων για εσάς. Ωστόσο, σε περίπτωση που έχετε παραπορήσεις, προτάσεις ή απορίες, μπορείτε να τις υποβάλετε στον δικτυακό μας τόπο Support.decathlon.com. Στον δικτυακό μας τόπο παρέχονται επίσης συμβουλές για την προπόνησή σας, καθώς και βοήθεια σε περίπτωση ανάγκης.

Σας ευχόμαστε καλή προπόνηση και ελπίζουμε το προϊόν αυτό της DOMYOS να ικανοποιήσει πλήρως στις προσδοκίες σας.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ



To Rack 900 είναι ένα rack που επιτρέπει την προπόνηση με μπάρα και βάρη.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Η προσπάθεια απόκτησης καλλίγραμμης σιλουέτας πρέπει να γίνεται με ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΟ τρόπο. Προτού ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας, ιδίως εάν είστε ηλικίας άνω των 35 ετών ή έχετε ιστορικό προβλημάτων υγείας και έχουν περάσει πολλά χρόνια από την τελευταία φορά που γυμναστήκατε. Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν από τη χρήση.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ, ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΟ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ.

1. Προτού ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα άτομα που είναι άνω των 35 ετών ή που έχουν προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας. Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν από τη χρήση.
2. Ο κάτοχος του προϊόντος έχει την ευθύνη να διασφαλίζει ότι όλοι οι χρήστες έχουν ενημερωθεί επαρκώς σχετικά με όλες τις προφυλάξεις κατά τη χρήση.
3. Η DOMYOS δεν φέρει καμία ευθύνη για τυχόν αναφερόμενους τραυματισμούς ή σωματικές ή υλικές βλάβες οφειλόμενες στη λειτουργία ή σε εσφαλμένη χρήση του προϊόντος από τον αγοραστή ή οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο.
4. Το προϊόν αυτό προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν για εμπορικούς σκοπούς, για σκοπούς ενοικίασης ή σε περιβάλλον εκπαιδευτικού ιδρύματος.
5. Αποτελεί ευθύνη του χρήστη να διασφαλίσει την καλή συντήρηση της μονάδας. Μετά την συναρμολόγηση του προϊόντος και μετά από κάθε χρήση.
6. Το μηχάνημα πρέπει να τοποθετείται σε επίπεδη και σταθερή επιφάνεια.
7. Για την αποφυγή ατυχημάτων, χρησιμοποιείτε εξοπλισμό στήριξης για τα βάρη.
8. Φορτώνετε και ξεφορτώνετε τα βάρη στη μπάρα συμμετρικά
9. Το προϊόν απαντά σε βιομηχανικά πρότυπα σταθερότητας όταν χρησιμοποιείται για το σκοτό που σχεδιάστηκε και σύμφωνα με τις γραπτές οδηγίες που το συνοδεύουν.
10. Η χρήση του προϊόντος για στήριξη στις διατάσεις με τη χρήση ιμάντων, σχοινιών ή άλλων τρόπων πρόσδεσης, ενδέχεται να επιφέρει σοβαρό τραυματισμό.

ΧΡΗΣΗ

Για την ασφάλειά σας, ελέγχετε τακτικά της συσκευή σας.

- Αν είστε αρχάριος, ξεκινήστε την άσκηση επί αρκετές εβδομάδες με τις επιλογές για να συνηθίσετε το σώμα σας στην μυϊκή άσκηση.
- Κάνετε ζέσταμα πριν από κάθε συνεδρία, με καρδιαγγειακές ασκήσεις, σειρές χωρίς βάρη ή ασκήσεις εδάφους για ζέσταμα και εκτάσεις. Αυξήσετε προσδευτικά τις επαναλήψεις και τις σειρές.
- Πραγματοποιείτε όλες τις κινήσεις ομαλά και χωρίς απότομες διακοπές.
- Έχετε πάντα την πλάτη σας ίσια. Αποφεύγετε να καμπουριάζετε ή να κλίνετε την πλάτη υπερβολικά προς τα πίσω, κατά την κίνηση.
- Όταν πραγματοποιείτε πιέσεις στον πάγκο, το βλέμμα σας πρέπει να βρίσκεται κάτω από την μπάρα.
- Τα δυο στηρίγματα πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένα κατά την άσκηση. Μπορείτε να προσαρμόσετε την απόσταση μεταξύ των δυο στηρίγματων, ανάλογα με την μορφολογία σας.

Αν είστε αρχάριος, ασκηθείτε με σειρές των 10 ως 15 επαναλήψεων, γενικά, 4 σειρές ανά άσκηση με έναν ελάχιστο χρόνο ανάκτησης μεταξύ σειρών (αυτός ο χρόνος μπορεί να οριστεί από τον ιατρό σας κατά την επίσκεψη γενικού ελέγχου σας). Εναλλάσσετε τις μυϊκές ομάδες.

Μην ασκείτε όλους τους μύες κάθε μέρα αλλά κατανείμετε την εξάσκησή σας σε πολλές ημέρες.

ΕΓΓΥΗΣΗ

Η DOMYOS εγγυάται το παρόν προϊόν, υπό φυσιολογικές συνθήκες χρήσης, για 5 έτη όσον αφορά τον σκελετό και 2 έτη όσον αφορά τα υπόλοιπα μέρη και τεχνικές υπηρεσίες, από την ημερομηνία αγοράς που αναγράφεται στην ταμειακή απόδειξη.

Βάσει της παρούσας εγγύησης, η υποχρέωση της DOMYOS περιορίζεται στην αντικατάσταση ή την επισκευή του προϊόντος κατά τη διακριτική της ευχέρεια.

Η παρούσα εγγύηση δεν ισχύει σε περίπτωση:

- Φθοράς κατά τη μεταφορά
- Χρήσης ή/και αποθήκευσης σε εξωτερικούς χώρους ή σε περιβάλλον με υγρασία (εκτός των τραμπολίνων)
- Εσφαλμένης συναρμολόγησης
- Κακής ή μη προβλεπόμενης χρήσης
- Πλημμελούς συντήρησης
- Επισκευών από τεχνικούς μη εξουσιοδοτημένους από τη DOMYOS
- Ομαδικής χρήσης

Η παρούσα εγγύηση δεν καταργεί την ισχύουσα νόμιμη εγγύηση στη χώρα αγοράς του προϊόντος.

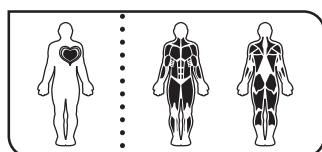
Για να επωφεληθείτε από την εγγύηση του προϊόντος σας, συμβουλευθείτε τον πίνακα στην τελευταία σελίδα του εγχειριδίου χρήσης.

DOMYOS marka bir ürün seçtiniz ve bize güvendiğiniz için teşekkür ederiz.

İster spora yeni başlayan birisi olun, ister üst düzey bir sporcu, DOMYOS fizik kondisyonunu korumanızı veya geliştirmenizi sağlayan yardımıcınızdır. Ekiplerimiz her zaman en iyi ürünleri kullanıminiza sunmaya çalışmaktadır. Bununla birlikte, uyarularınız, tavsiyeleriniz veya sorularınız varsa, Support.decathlon.com sitemizde siz dinliyor olacağız. Bu siteden spor faaliyetinize yönelik tavsiyeler ve gereklilikte yardım da alabilirsiniz.

Size iyi antrenmanlar diler ve bu DOMYOS ürününün bekleyicilerinizi tam olarak karşılayacağını umarız.

SUNUM



Rack 900, halter veya ağırlık ile kas çalıştırılmasını sağlar.

UYARI

Form tutma arayışı KONTROLLÜ bir şekilde yapılmalıdır. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışın. Bu husus özellikle daha önce sağlık sorunları yaşamış veya 35 yaşın üzerinde olan ve yillardır spor yapmamış kişiler için çok önemlidir. Kullanımdan önce tüm talimatları okuyun.

GENEL TAVSİYELER

DİKKATLİCE OKUYUN; İLERİDE BAŞVURMAK ÜZERE MUHAFAZA EDİN.

1. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce, hekiminize danışın. Bu, 35 yaş üzerindeki veya daha önceden sağlık problemleri yaşamış kişiler için ayrıca önem arz etmektedir. Kullanım öncesinde talimatların tamamını okuyun.
2. Bu ürünün tüm kullanıcılarının tüm kullanım tedbirleri hakkında gerektiği gibi bilgilendirilmiş olmasını sağlamak alet sahibinin görevidir.
3. DOMYOS, bu ürünün alıcısı veya diğer herhangi bir kimse tarafından kullanılması veya yanlış kullanılmasından kaynaklanan ve kişilere yaralanması veya mallarda hasar oluşması nedeniyle yapılan şikayetler konusunda hiçbir sorumluluk kabul etmez.
4. Bu ürün yalnızca evde kullanım için tasarlanmıştır. Ürünü kiralamamayın, ticari veya kurumsal amaçlarla kullanmayın.
5. Cihazın bakımından kullanıcı sorumludur. Ürünün montajını takiben ve her kullanımdan sonra.
6. Donanımın düz ve dengeli bir yüzey üzerine yerleştirilmesi gerekmektedir.
7. Kazaya sebebiyet vermemek için, lütfen halter üzerinde ağırlık tutma ekipmanları kullanın.
8. Diskleri haltere simetrik olarak yükleyin ve çıkartın
9. Ürün, kılavuzda verilen talimatlara uygun olarak amaçlanan kullanım için kullanıldığından denge açısından endüstri standartlarını karşılamaktadır.
10. Ürünün, esneme hareketi sırasında destek sağlamak amacıyla üzerindeki direnç kayışları, halatlar veya başka araçları vasıtasyyla kullanılması ağır yaralanma ile sonuçlanabilir.

KULLANIM

Güvenliğiniz için, cihazı düzenli olarak kontrol edin.

- Yeni başlıyorsanız, vücutunuza kas çalışmasına alıştıran opsiyonlar ile, birkaç hafta antrenman yaparak başlayın.
- Her seansın önce, kardiyovasküler egzersizlerle, ağırlıksız seri hareketlerle veya yerde isınma ve esneme hareketleri ile isının. Tekrar sayısını ve serileri aşamalı olarak artırın
- Tüm hareketleri akıcı bir şekilde, ani duraklamalar ve başlamalar olmadan gerçekleştirin.
- Sırtınızı daima yerde tam yaslayın. Hareket sırasında, sırtınızı içe doğru kavisleştirmekten veya dışarı doğru kamburlaştırmaktan kaçının.
- Uzunmuş halde çalışmanız durumunda, bakışınızı barın altına doğru gelmesi gerekmektedir.
- İki stand, çalışma sırasında birbiri ile hızada olmalıdır. İki stand arasındaki mesafeyi morfolojinize göre ayarlayabilirsınız.

Yeni başlıyorsanız, genellikle 10 ila 15 tekrarlı 4 seri halinde çalışın, her seri arasında minimum dinlenmez süreleri ayırin (bu süre, sağlık kontrolü sırasında hekiminiz tarafından belirlenebilir). Kas gruplarını dönüştürüp olarak çalıştırın.

Her gün kasların hepsini birden çalıştırın, antrenmanınızı birkaç güne yayın.

TİCARİ GARANTİ

DOMYOS bu ürünü normal kullanım koşullarında satın alma tarihinden itibaren şasi için 5 yıl ve diğer parçalar ve işçilik için 2 yıl garanti eder; kasa fisının üzerindeki tarih dikkate alınır.

Bu garanti uyarınca DOMYOS'un yükümlülüğü, DOMYOS'un tercihine göre, ürünün onarılması veya değiştirilmesi ile sınırlıdır.

Bu garanti:

- Taşıma sırasında hasar oluşması
- Ürünün dış mekânlarda veya rutubetli bir ortamda kullanılması ve/veya depolanması (trambolinler hariç)
- Yanlış montaj yapılması
- Ürünün yanlış veya anomal bir biçimde kullanılması
- Yanlış bakım yapılması
- Onarımların DOMYOS tarafından yetkilendirilmemiş teknisyenler tarafından yapılması
- Şahsa özel kullanım kapsamı dışına çıkılması durumunda uygulanmaz.

Bu ticari garanti ürünün satın aldığı ülkeyde uygulanabilir yasal garantiye engel oluşturmaz.

Ürününüzün garantisinden yararlanmak için, kullanım kılavuzunuzun son sayfasındaki tabloya bakın.

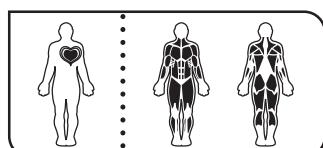
TR

Вы выбрали продукцию марки DOMYOS, и мы благодарим вас за доверие.

Вне зависимости от того, начинаете ли вы заниматься спортом или вы спортсмен высокого уровня, DOMYOS - ваш союзник в поддержании формы или улучшении вашей физической подготовки. Наши команды всегда стараются разрабатывать наилучшие продукты для вашего пользования. Если у вас есть какие-либо замечания, предложения или вопросы, мы будем рады выслушать вас на нашем сайте Support. decathlon.com. Там же вы найдете советы по организации тренировок и помочь, в случае необходимости.

Мы желаем вам приятной тренировки и надеемся, что настоящее изделие марки DOMYOS будет в полной мере соответствовать вашим ожиданиям.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ



Rack 900 - стойка, которая позволяет проводить силовые тренировки со штангой и весами.

ВНИМАНИЕ

Восстановление формы должно проводиться под контролем. Перед тем как приступить к выполнению тренировочной программы, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, а также для тех, у кого ранее возникали проблемы со здоровьем, и для тех, кто не занимался спортом в течение нескольких лет. Перед эксплуатацией тренажера внимательно ознакомьтесь с инструкциями к нему.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ И СОХРАНИТЕ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

- Перед началом выполнения любых упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или имеющих известные проблемы со здоровьем. Перед использованием прочтите все инструкции.
- Владелец изделия несет ответственность за ознакомление всех лиц, пользующихся изделием, с мерами предосторожности.
- Компания DOMYOS не несет никакой ответственности за ущерб, нанесенный здоровью какого-либо лица или его имуществу, в результате надлежащей или ненадлежащей эксплуатации настоящего изделия покупателем или каким-либо другим лицом.
- Это изделие предназначено только для домашнего использования. Не используйте тренажер в коммерческих целях, в нежилых помещениях или организациях.
- Правильный уход за данным тренажёром является обязанностью пользователя. После установки изделия и перед каждым использованием.
- Данное устройство должно располагаться на ровной, устойчивой поверхности.
- Во избежание несчастного случая используйте замки для грифа.
- Диски должны быть установлены на грифе в одинаковой последовательности с двух сторон
- Продукт соответствует требованиям отраслевых стандартов по балансировке при условии использования по целевому назначению в соответствии с инструкциями, приведенными в руководстве.
- Использование продукта для крепления ремней сопротивления, тросов или других приспособлений для выполнения упражнений на растяжение мышц может привести к серьезной травме.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ

В целях безопасности регулярно осматривайте ваш тренажёр.

- Для начинающих мы рекомендуем в течение первых нескольких недель выбирать варианты тренировок, подготавливающие ваше тело к силовой работе.
- Перед каждой тренировкой выполняйте кардиоваскулярную разминку, подходы без веса или упражнения на полу на разогрев и растяжку мышц. Постепенно увеличивайте количество повторений и подходов
- Выполняйте все движения равномерно и без рывков.
- Всегда держите спину прямой. Не выгибайте спину ни в одну из сторон при выполнении движений.
- При выполнении жима лёжа от груди ваши глаза должны находиться под грифом штанги.
- При выполнении упражнения обе стойки должны быть выровнены. Вы можете отрегулировать расстояние между стойками в соответствии с вашим телосложением.

Начинающим рекомендуется тренироваться 4 подходами по 10-15 повторений в одной тренировке с минимальным временем на отдых между подходами (это время может быть определено при контрольном визите к врачу). Чередуйте проработку разных групп мышц.

Не работайте над всеми мышцами каждый день, распределите свою тренировку на несколько дней.



ТОРГОВАЯ ГАРАНТИЯ

DOMYOS дает гарантию на качество деталей и отсутствие дефектов производства этого изделия в нормальных условиях эксплуатации для рамы на 5 лет и для изнашивающихся частей и изготовления на 2 года со дня покупки, указанного на товарном чеке.

DOMYOS обязуется в рамках данной гарантии произвести замену или ремонт изделия, на усмотрение компании DOMYOS.

Эта гарантия не распространяется в случае:

- Повреждений, причиненных во время транспортировки
- Использования и/или хранения на открытом воздухе или во влажной среде (кроме батутов)
- Неправильной сборки
- Небрежного или неправильного использования
- Неправильного технического обслуживания
- ремонтных работ, выполненных не в сервисном центре компании DOMYOS
- Не для частного использования

Эта торговая гарантия не исключает юридическую гарантию, применимую в стране покупки.

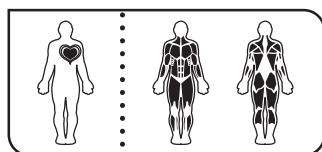
Чтобы воспользоваться гарантией на ваше изделие, обратитесь к таблице на последней странице вашей инструкции по эксплуатации.

Bạn đã lựa chọn một sản phẩm mang thương hiệu DOMYOS và chúng tôi chân thành cảm ơn sự tin tưởng của bạn.

Dù bạn là người mới tập hay vẫn đang viên trinh độ cao, DOMYOS luôn là bạn đồng hành giúp bạn giữ gìn vóc dáng hoặc phát triển điều kiện thể chất. Chúng tôi luôn nỗ lực để tạo ra những sản phẩm tốt nhất cho người tiêu dùng. Tuy nhiên, nếu quý khách có bất kỳ lưu ý, gợi ý hoặc thắc mắc nào, chúng tôi luôn lắng nghe trên trang web Support.decathlon.com. Bạn cũng sẽ tìm thấy ở đó những lời khuyên thiết thực cũng như sự trợ giúp khi cần thiết.

Chúc các bạn có một buổi tập thú vị và chúng tôi hi vọng sản phẩm DOMYOS sẽ đem lại sự hài lòng cho các bạn.

CẢNH BÁO



Rack 900 là một giá cho phép trọng lượng tập luyện với một tạ và các quả cân.

CHÚ Ý

Việc luyện tập để giữ dáng phải được thực hiện một cách CÓ KIỂM SOÁT. Hãy hỏi ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình luyện tập nào. Đặc biệt là những người trên 35 tuổi hoặc có tiền sử bị bệnh hoặc không luyện tập thể dục thể thao trong nhiều năm. Đọc kỹ hướng dẫn trước khi sử dụng.

KHUYẾN CÁO CHUNG

VUI LÒNG ĐỌC KỸ VÀ GIỮ ĐỂ THAM KHẢO TRONG TƯƠNG LAI.

- Trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình luyện tập, hãy lắng nghe tư vấn từ bác sĩ của bạn. Điều này đặc biệt quan trọng đối với những người trên 35 tuổi hoặc Những người có vấn đề sức khỏe từ trước. Hãy đọc tất cả các hướng dẫn trước khi sử dụng máy.
- Người có xe phải đảm bảo tất cả người sử dụng phải được thông tin đầy đủ về những lưu ý khi sử dụng sản phẩm.
- DOMYOS không chịu trách nhiệm về các thương tích hoặc tổn thất về người hoặc tài sản do sử dụng hoặc lạm dụng phẩm này gây ra cho người mua hoặc bất kỳ người nào khác.
- Sản phẩm này chỉ được sử dụng trong nước. Không sử dụng sản phẩm cho mục đích thương mại, cho thuê hoặc thế chấp.
- Đó là trách nhiệm của người sử dụng để đảm bảo duy trì đúng đơ

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

Vì sự an toàn của bạn, thường xuyên kiểm tra thiết bị của bạn.

- Nếu bạn là một người mới bắt đầu, hãy bắt đầu tập luyện trong một vài tuần với các tùy chọn để có được cơ thể quen với làm việc cơ bắp.
 - Khởi động trước mỗi phần luyện tập với một bài tập thể dục tim mạch, bộ không có quả cân hoặc khởi động và tập các bài tập mặt đất. Tăng dần lặp lại và các bộ dần dần
 - Thực hiện tất cả các động tác đều đặn và thuận lợi.
 - Luôn luôn giữ thẳng lưng. Tránh uốn cong hoặc bẻ cong lưng trong quá trình luyện tập.
 - Khi bạn ấn ghế dài, đôi mắt của bạn phải dưới quầy bar.
 - Hai vị trí đứng phải phù hợp trong quá trình thực hành. Bạn có thể điều chỉnh khoảng cách giữa hai vị trí đứng theo cơ thể của bạn.
- Đối với một người mới bắt đầu, tập luyện các bộ 10-15 lần lặp lại, thường là 4 bộ mỗi bài tập với một thời gian phục hồi tối thiểu giữa mỗi lần tập (thời gian phục hồi này có thể được xác định bởi bác sĩ của bạn khi kiểm tra). Thay thế các nhóm cơ.
- Đừng làm việc tất cả các cơ bắp mỗi ngày nhưng mở rộng đào tạo của bạn trong vài ngày.

CHẾ ĐỘ BẢO HÀNH

DOMYOS bảo hành sửa chữa sản phẩm này, trong các điều kiện sử dụng bình thường, trong 5 năm cho phần thân máy và 2 năm cho các bộ phận khác và thời gian bảo hành tính từ ngày mua hàng, ngày ghi trên phiếu thanh toán.

Nghĩa vụ của DOMYOS theo bảo hành này, sẽ chỉ giới hạn trong việc thay thế hoặc sửa chữa sản phẩm, tùy theo định đoạt của DOMYOS.

Sản phẩm không được bảo hành trong các trường hợp:

- Thiệt hại gây ra trong quá trình vận chuyển
- Sử dụng và/hoặc để sản phẩm ngoài trời hay trong môi trường ẩm ướt (trừ bụi nhún lò xo)
- Lắp ráp không chính xác
- Sử dụng không đúng cách hoặc không bình thường
- Bảo dưỡng kém
- Sửa chữa bởi những kỹ thuật viên không được DOMYOS công nhận
- Sử dụng ngoài phạm vi cá nhân

Chế độ bảo hành này không loại trừ bất kỳ bảo hành hợp pháp nào được áp dụng tại các quốc gia mua hàng.

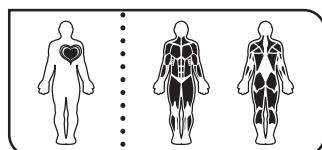
Để sản phẩm của bạn được bảo hành, hãy tra cứu bảng ở trang cuối cùng trong quyển hướng dẫn sử dụng.

Anda telah memilih produk merek DOMYOS dan kami mengucapkan terima kasih atas kepercayaan Anda.

Anda pemula ataupun olahragawan tingkat tinggi, DOMYOS akan mendampingi Anda untuk menjaga kebugaran Anda maupun meningkatkan kondisi fisik Anda. Tim-tim kami selalu berusaha untuk merancang produk terbaik yang dapat Anda gunakan. Namun, apabila Anda hendak memberi masukan, saran atau ingin mengajukan pertanyaan, kami akan melayani Anda dengan senang hati melalui situs internet kami Support.decathlon.com. Anda juga dapat menemukan di situs internet kami saran untuk kegiatan Anda dan bantuan apabila diperlukan.

Selamat menikmati latihan Anda dan kami berharap produk DOMYOS ini akan sepenuhnya memenuhi ekspektasi Anda.

PRESENTASI



Rack 900 adalah rack yang memungkinkan pelatihan otot dengan menggunakan barbel dan beban.

PERINGATAN

Mencari kebugaran harus dilakukan secara TERKONTROL. Sebelum memulai latihan apapun, konsultasi dengan Dokter terlebih dahulu. Hal ini penting terutama apabila Anda berumur lebih dari 35 tahun atau pernah mengalami gangguan kesehatan sebelumnya dan apabila Anda tidak berolahraga selama beberapa tahun. Bacalah semua instruksi sebelum penggunaan.

REKOMENDASI UMUM

BACALAH DOKUMEN INI DENGAN SEKSAMA DAN SIMPANLAH SEBAGAI REFERENSI DI MASA MENDATANG.

1. Sebelum memulai program latihan apapun, konsultasi dengan Dokter terlebih dahulu. Hal ini penting terutama bagi orang yang berumur lebih dari 35 tahun atau yang pernah mengalami gangguan kesehatan sebelumnya. Bacalah semua instruksi sebelum penggunaan.
2. Pemilik peralatan ini harus memastikan bahwa semua pengguna produk ini telah mendapat informasi seperti semestinya tentang hal-hal yang perlu diperhatikan saat menggunakan produk ini.
3. DOMYOS melepaskan tanggung jawab atas keluhan luka atau kerusakan yang terjadi pada siapapun atau barang apapun yang berasal dari penggunaan ataupun penggunaan kurang benar produk ini oleh pembeli ataupun orang lain.
4. Produk ini ditujukan untuk penggunaan pribadi saja. Jangan gunakan produk ini dalam konteks komersial, penyewaan, ataupun institusional.
5. Pengguna bertanggung jawab untuk memastikan perawatan dan pemeliharaan perangkat dilaksanakan dengan baik. Setelah merakit produk dan sebelum setiap penggunaan.
6. Peralatan harus diletakkan pada permukaan datar dan stabil.
7. Untuk menghindari kecelakaan, mohon gunakan perangkat penahan berat pada barbel.
8. Tolong muat dan lepaskan pelat pada barbel secara simetris
9. Produk ini memenuhi standar industri untuk stabilitas jika digunakan sesuai tujuannya berdasarkan petunjuk yang diberikan dalam panduan.
10. Gunakan produk ini untuk mendukung selama peregangan, menggunakan tali penahan, tali atau alat lain yang ditempelkan ke produk tersebut, dapat menyebabkan cedera serius.

PENGUNAAN

Untuk keselamatan Anda, periksalah perangkat Anda secara rutin.

- Apabila Anda pemula, mulailah berlatih selama beberapa minggu dengan menggunakan pilihan yang tersedia untuk membiasakan tubuh Anda dengan pelatihan otot.
- Lakukanlah pemanasan sebelum setiap sesi dengan latihan kardiovaskular, set tanpa beban ataupun latihan pemanasan di lantai dan peregangan. Tingkatkanlah repetisi dan set secara bertahap
- Lakukanlah semua gerakan dengan teratur, tanpa sentakan.
- Selalu pertahankan punggung dalam posisi tegak. Hindarilah melengkungkan punggung ataupun membungkuk saat bergerak.
- Ketika Anda melakukan bench press, mata Anda harus berada di bawah batang.
- Kedua penyangga harus sejajar selama latihan. Anda dapat mengatur jarak antara kedua penyangga sesuai dengan tubuh Anda.

Untuk pemula, berlatihlah dengan set yang terdiri dari 10 sampai dengan 15 repetisi, umumnya 4 set per latihan dengan waktu pemulihian minimal antara setiap set (waktu pemulihian tersebut dapat ditetapkan oleh Dokter Anda saat kontrol rutin). Latihlah kelompok otot secara bergantian.

Jangan melatih semua otot setiap hari, namun bagilah latihan Anda dalam jangka waktu beberapa hari.

GARANSI

DOMYOS menjamin produk ini, dalam rangka kondisi penggunaan normal, selama 5 tahun untuk kerangka dan 2 tahun untuk komponen lain dan tenaga kerja, berlaku mulai dari tanggal pembelian, tanggal yang tertera pada tanda terima pembelian yang menjadi patokan.

Kewajiban DOMYOS, mengenai garansi ini, terbatas pada penggantian atau perbaikan produk, sesuai kebijakan DOMYOS.

Garansi ini tidak berlaku apabila terjadi:

- Kerusakan yang disebabkan saat transportasi
- Penggunaan dan/atau penyimpanan di luar atau di lingkungan lembab (kecuali trampolin)
- Perakitan tidak benar
- Penggunaan tidak benar atau penggunaan tidak normal
- Perawatan tidak baik
- Perbaikan yang dilakukan oleh teknisi yang tidak terakreditasi oleh DOMYOS
- Penggunaan di luar kalangan pribadi

Garansi ini tidak mengecualikan jaminan hukum yang berlaku di negara pembelian produk.

Untuk mengaktifkan garansi produk Anda, lihatlah tabel yang berada pada halaman terakhir petunjuk.



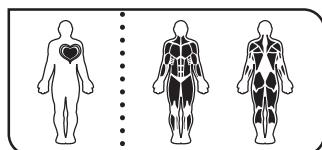
您已选购了DOMYOS品牌健身器，我们感谢您的信任。

无论您是初学者还是高水平运动员，都可以通过DOMYOS产品达到保持状态与锻炼体能的目的。我们的设计团队始终不断努力以打造最佳的运动产品。

欢迎您登陆我们的官方网站Support.decathlon.com对产品进行点评或提出宝贵意见和建议。您同样可以在网站上获取训练建议及指导等相关信息。

我们希望DOMYOS产品能够全面满足您的需求并祝您训练愉快。

介绍



Rack 900是一款配备杠铃和哑铃的举重训练支架。

注意事项

塑身锻炼应有节制地进行。在开始任何一项锻炼之前，请先咨询医生意见。此项对于35岁以上，或之前有过健康问题的人士尤为重要，特别是在您已多年未从事运动的情况下。

使用前请阅读全部说明。

使用建议

请仔细阅读并妥善保管以备日后参考。

1. 在开始任何训练课程之前，请先咨询您的医生。这对于年龄在35岁以上或此前存在健康问题的人员而言极其重要。请在使用之前阅读所有说明。
2. 产品所有者须负责向其他使用者说明该器材的使用时注意事项。
3. DOMYOS公司对购买者或其他人因本产品的正常或不当使用而导致的任何人身伤害或财产损失概不负责。
4. 本产品仅供家庭使用。不要将本品用于任何商业、租赁或机构场所。
5. 用户有责任对设备进行适当维护。装配完产品和每次使用前。
6. 必须将设备放在平整、稳定的台面上。
7. 为了避免发生事故，请使用杠铃上的重量滞留装置。
8. 请系统性地装载、卸载杠铃片
9. 产品的稳定性符合行业标准，当用于预定目的时，请遵照所提供的用户手册说明。
10. 在拉伸过程中使用本品来支撑，使用阻力带、绳子或其他缠绕本品的方式，这些做法可能导致严重伤害。

使用方式

为保证您的安全，请定期检查您的设备。

- 对于新用户而言，在训练最初的几周内可以适当进行肌肉训练。
- 每次进行心血管锻炼前须进行热身，但不宜做体操等运动量过大的活动。逐步提高动作重复次数和组数
- 按规律顺利完成所有动作。
- 始终保持背部挺直。运动时应避免弓背或蜷缩身体。
- 做仰卧推举运动时，眼部应位于杠铃下方。
- 运动过程中两个支架必须对齐。您可以根据自身体形调整两个支架之间的距离。

使用初期，以10至15次动作作为一组，每项训练包含四组动作，每次完成一组动作后需做短暂恢复（有关短暂恢复的时间，请在检查身体时询问医师）。交替训练肌肉部位。

建议您明确每日训练的肌肉部位，避免同一天内集中训练全身肌肉。

商业担保

DOMYOS公司向用户提供，自本产品购买之日起，正常使用下为期5年的主体框架保修，以及为期2年的其它零件和人工服务，具体以发票日期为准。DOMYOS对产品的保修仅限于检测后置换或者修理产品。

以下情况不在保修范围之内：

- 运输时造成产品毁坏
- 将产品在户外或潮湿环境下使用和 / 或存放(蹦床除外)
- 不当拆卸
- 使用不当或异常使用
- 不当维护
- 经由未经DOMYOS授权的技术人员维修
- 于私人起居空间以外处使用

本商业担保不与所在国现行法规相冲突。

为了解您产品的保修相关服务，请查询使用说明书最后一页上的信息列表。

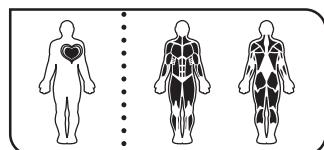
ZH

DOMYOS ブランドの商品を信頼してお選びいただき誠に有難うございます。

初心者の方にも、上級アスリートの方にも、DOMYOS は健康維持と体力作りのパートナーです。お客様にご利用いただくために、当社のチームは最良の製品の設計に努めていますが、もしも気づきの点やご提案、ご質問などございましたら、当社のサイト、Support.decathlon.com にご連絡ください。同サイトでは、実践のためのアドバイスや、必要な場合のサポートも提供しております。

どうぞ良いトレーニングを。DOMYOS の当製品がお客様のご期待に十分沿えるよう願っております。

紹介



Rack 900はバーベルと重りが付属したラック対応のウェイトトレーニング器具です。

警告

理想の体型を追求するには、管理された方法で行うことが大切です。エクササイズ・プログラムを始める前に、かかりつけ医に相談してください。これは35歳以上の方、またはこれまでに健康上の問題があった方で、何年もスポーツをされていない場合は特に重要です。ご使用前に説明書を全てお読みください。

一般的な推奨事項

本文書を注意深く読み、以降に備えて保管してください。

1. エクササイズを始める前に医師にご相談ください。35歳以上の方や、健康上の不具合を抱えている方にとって、これは特に重要となります。ご使用の前に説明書をすべてお読みください。
2. 当製品の全ての使用者が使用上の注意を全て適切に知らされていることを保証することは所有者の責任です。
3. 購入者やその他あらゆる人による当製品の使用または誤使用に起因するいかなる怪我や物的損害についても、DOMYOSは一切責任を負いません。
4. 本製品は屋内使用のみに限定されます。当製品は、商業的、賃貸的、または組織的用途での使用はできません。
5. ユーザーは器具を適切に維持管理する責任を負います。製品の組立

- 後と、各使用前においてです。
6. 機器を平らで安定した面の上に置く必要があります。
7. 事故を避けるために、バーベルの重量保持装置を使用してください。
8. バーベルのプレートは、対称的にロード、かつアンロードしてください。
9. 本製品は、説明書の指示に従い、本来の用途で使用する場合、安定性に関する業界標準を満たしています。
- 10.ストレッチ中に抵抗ストラップ、ロープなどの手段を使用してサポートすると、重大なけがの原因となる場合があります。

使用

安全のため、定期的に機器を検査してください。

- ・初心者の方は、数週間体を筋力トレーニングに慣らすオプションを使用してからトレーニングを開始してください。
- ・各セッションを始める前は、有酸素運動やウォーミングアップをして重量無しでセットするか、ウォーミングアップをしてストレッチングなどの地上エクササイズをしてください。反復数を増加し、次第に増やします。
- ・全ての運動は定期的にスムーズに行ってください。
- ・常に背中をまっすぐにしてください。運動中は背中を曲げたり丸めたりしないでください。
- ・ベンチプレスを行う際、眼がバーの直下に位置するようにしてください。
- ・運動中は2箇所のスタンドを整列させてください。体格に合わせて2箇所のスタンド間の距離を調整できます。

初心者の方は、反復回数を10回から15回にセットして運動し、徐々に各セット間に最小限の回復時間をとりながら、1回の運動につき4セットに設定するようにしてください。(この回復時間については、健康診断で医師によって定義を受けてください)。代替筋力群。

すべての筋肉運動を毎日しないでください。トレーニングは数日にかけて行ってください。

商業保証

当製品を通常に使用された場合、DOMYOSはレシートに記載された購入日から構造体については5年間、その他の部品と作業代については、2年間保証致します。

この保証における DOMYOS の義務は、DOMYOSの裁量による当製品の交換または修理に限定されます。

この保証は以下の場合には適用されません：

- 運搬中に生じた破損
- 屋外または湿度の高い場所での使用や保管(トランポリンを除く)
- 不正確な組立て
- 誤使用または異常な使用
- 誤った手入れ
- DOMYOS の公認ではない技術者による修理
- 個人的用途以外での使用

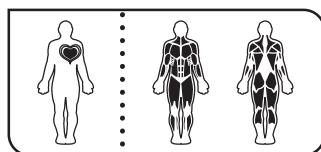
この商業保証は購入された国で適用される法的保証と両立します。

お買い上げの製品に関して保証を受けるには、使用説明書の最後のページにある表をご覧ください。

您已選購了DOMYOS品牌健身器，我們感謝您的信任。

無論您是初學者還是高水平運動員，都可以通過DOMYOS產品達到保持狀態與鍛煉體能的目的。我們的設計團隊始終不斷努力以打造最佳的運動產品。歡迎您登陸我們的官方網站Support.decathlon.com對產品進行點評或提出寶貴意見和建議。您同樣可以在網站上獲取訓練建議及指導等相關訊息。我們希望DOMYOS產品能夠全面滿足您的需求并祝您訓練愉快。

產品介紹



Rack 900 是舉重槓鈴架，可使用槓鈴/片進行重量訓練。

注意事項

運動鍛煉應適度進行。在開始任何一項鍛煉之前，請先諮詢醫生意見。此項對於35歲以上，或之前有過健康問題的人士尤為重要，特別是在您已多年未從事運動的情況下。

使用前請閱讀全部說明。

使用建議

請詳閱並保存，以供未來之用。

1. 於開始任何健身計劃之前，請先諮詢醫生。此對於 35 歲以上或之前就有健康問題之人尤其重要。使用前，請詳閱產品使用說明。
2. 產品所有者須負責向其他使用者說明該器材的使用時注意事項。
3. DOMYOS公司對購買者或其他人因本產品的正常或不當使用而導致的任何人身傷害或財產損失概不負責。
4. 本產品僅供在家中使用。不要將本品用于任何商業、租賃或機構場所。
5. 使用者有責任確保正常保養裝置。組裝產品後與每次使用前。

6. 本設備必須擺放在平坦、穩固的表面上。
7. 為了避免發生事故，請使用槓鈴上的重量滯留裝置。
8. 請系統性地裝載、卸載槓鈴片
9. 產品的穩定性符合行業標準，當用於預定目的時，請遵照所提供的用戶手冊說明。
10. 在拉伸過程中使用本品來支撐，使用阻力帶、繩子或其他纏繞本品的方式，這些做法可能導致嚴重傷害。

使用方式

為了您的安全，請定期檢驗裝置。

- 若您是初學者，先以選擇項目開始訓練幾個星期，使身體適應肌肉訓練。
- 每次訓練前，務必先以心血管運動、無配重組合或暖身、以及地板伸展運動進行暖身。逐漸增加重覆次數及組合
- 有規律且平穩地進行所有動作。
- 隨時保持背部打直。動作中避免弓背或轉腰。
- 進行卧推時，您的眼睛必須在槓鈴之下。
- 兩個腳架必須在運動時對齊。您可根據體型調整兩個腳架之間的距離。

對於初學者，每種組合運動10到15次。通常每次運動4個組合，每個組合之間須有最低恢復時間(恢復時間可在檢查時由醫師指定)。交換肌肉群組。不必每天訓練所有肌肉，應將訓練分配在好幾天進行。

商業擔保

DOMYOS公司向用戶提供，自本產品購買之日起，正常使用下為期 5 年的主體框架保修，以及為期 2 年的其他零件和人工服務，具體以發票日期為準。
DOMYOS公司的保修義務僅限于在DOMYOS公司認同情況下對產品的維修或更換服務。

以下情況不在保修範圍之內：

- 運輸導致的損壞
- 將產品在戶外或潮濕環境下使用和 / 或存放(蹦床除外)
- 不當安裝
- 不當或異常使用
- 不當保養
- 產品由非DOMYOS公司指定技術人員進行維修
- 將產品用於非個人用途

本商業擔保不與所在國現行法規相衝突。

為瞭解您產品的保修相關服務，請查詢使用說明書最後一頁上的資訊清單。

ขอบคุณที่ไว้วางใจและเลือกสินค้าของแบรนด์ DOMYOS

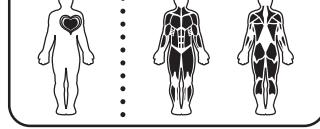
ไม่ว่าคุณจะเป็นมือสมัครเล่นหรือนักกีฬาชั้นนำ DOMYOS คือพันธมิตรความมีสุขภาพที่แข็งแรง หรือเพื่อการพัฒนาทางร่างกายของคุณ ทีมงานของเรามีมั่นใจออกแบบ

ผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุดสำหรับการใช้งานของคุณเสมอ ทั้งนี้ หากคุณมีความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ หรือข้อสงสัยใด เราขยันติดต่อที่เว็บไซต์ Support.decathlon.com

นอกจากนี้ เรายังมีเคล็ดลับการปฏิบัติและบริการช่วยเหลือในเว็บไซต์เมื่อคุณต้องการ

ขอให้คุณสนุกกับการออกกำลังกาย และเราหวังว่าผลิตภัณฑ์ DOMYOS นี้จะตอบสนองความคาดหวังของคุณอย่างเต็มที่

ภาพรวม



Rack 900 เป็นอุปกรณ์ชั้นวางรองรับการฝึกกล้ามเนื้อด้วยบาร์เบลล์และน้ำหนัก

คำเตือน

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ต้องมีการควบคุม ก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ กรุณาปรึกษาแพทย์ของคุณ นี่เป็นสิ่งสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีอายุมากกว่า 35 ปี หรือเคยมีปัญหาสุขภาพ และหากไม่ได้เส้นกีฬาเป็นเวลาหลายปี อ่านคำแนะนำอย่างถี่ถ้วนก่อนการใช้งาน

คำแนะนำทั่วไป

กรุณาอ่านอย่างระมัดระวังและเก็บรักษาไว้เพื่ออ้างอิงในอนาคต

- ก่อนการเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย ให้ปรึกษาแพทย์ของคุณก่อน โดยเฉพาะสำหรับบุคคลที่มีอายุมากกว่า 35 ปี หรือบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพอยู่แล้ว อ่านคำแนะนำอย่างถี่ถ้วนก่อนการใช้งาน
- เจ้าของมีหน้าที่ตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้ใช้ทุกคนรับทราบข้อควรระวังทั้งหมด เกี่ยวกับการใช้งานผลิตภัณฑ์นี้
- Domyos ปฏิเสธความรับผิดชอบใด ๆ เกี่ยวกับการเรียกร้องสืบเนื่องจาก การบาดเจ็บหรือความเสียหายต่อบุคคลหรือทรัพย์สิน อันเกิดจากการใช้ ผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในเงื่อนไขการรับประกัน
- ผลิตภัณฑ์ที่ออกแบบมาเพื่อการใช้งานในตัวอาคารเท่านั้น ห้ามใช้ผลิตภัณฑ์นี้ในเชิงพาณิชย์ ให้เช่า หรือนอกเหนือจากในครัวเรือน
- ผู้ใช้เป็นผู้รับผิดชอบในการตรวจสอบให้มั่นใจในการบำรุงรักษาอุปกรณ์ อย่างเหมาะสม หลังจากประกอบชุดอุปกรณ์ และก่อนการใช้งานแต่ละครั้ง
- อุปกรณ์จะต้องวางบนพื้นผิวนิ่ม และมั่นคง.
- เพื่อหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุ กรุณาใช้อุปกรณ์กันน้ำหนักบาร์เบล
- กรุณาระจุและปลดแผ่นน้ำหนักออกจากบาร์เบลล์อย่างสมดุลกัน
- ผลิตภัณฑ์นี้เป็นไปตามมาตรฐานอุตสาหกรรมด้านความปลอดภัยของ ประเทศ เมื่อใช้ ตามวัตถุประสงค์ที่สอดคล้องกับคำแนะนำที่ระบุอยู่ในคู่มือ
- ใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อรับทราบว่าการใช้กล้ามเนื้อ การใช้ยานยีดออกกำลังกาย เชือก หรืออุปกรณ์อื่น ๆ ผู้ติดกับผลิตภัณฑ์อาจทำให้ได้รับบาดเจ็บสาหัส

การใช้งาน

ให้ตรวจสอบอุปกรณ์ของคุณอย่างสม่ำเสมอ เพื่อความปลอดภัยของคุณ

- หากคุณอยู่ในชั้นเริ่มต้น ให้เริ่มด้วยการฝึกออกกำลังกายหลายสัปดาห์ด้วยตัวเลือกที่ทำให้ร่างกายของคุณใช้กล้ามเนื้อทำงานได้
- อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายระบบหัวใจและหลอดเลือด ใช้วิธีการออกกำลังโดยไม่ใช้น้ำหนัก หรืออบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อบนพื้น ค่อย ๆ เพิ่มระดับการซ้ำ และชุด
- ทำการเคลื่อนไหวอย่างปกติและอย่างสม่ำเสมอ
- รักษาแผลแห้งของคุณให้ดั้งเดิม หลีกเลี่ยงการตัดโค้งหรือทาวกกลมแผ่นแห้งของคุณในระหว่างการเคลื่อนไหว
- เมื่อทำการออกกำลังกล้ามอก ระดับสายตาของคุณจะต้องอยู่ต่ำกว่าบาร์
- ขาตั้งพื้นทั้งสองด้านจะต้องปรับแนวให้เข้ากันในระหว่างออกกำลังกาย คุณสามารถปรับระยะห่างระหว่างขาตั้งพื้นสองด้านให้เหมาะสมกับลักษณะร่างกายของคุณได้ สำหรับผู้เริ่มต้น ให้ออกกำลังแบบชุด 10 ถึง 15 ครั้ง โดยทั่วไปให้ทำ 4 ชุดต่อการออกกำลังกายแต่ละครั้งพร้อมมีเวลาในการพักฟื้นพูดูน้ำร้อนๆ ระหว่างแต่ละชุด (เวลาในการพักฟื้นพูดูน้ำร้อนๆ สำหรับการออกกำลังกล้ามเนื้อทั้งหมดทุกวัน แต่ให้การ restauration หลังการออกกำลังเป็นรายวัน)

การรับประทานเชิงพาณิชย์

DOMYOS รับประทานผลิตภัณฑ์นี้ภายใต้สภาวะการใช้งานปกติเป็นเวลา 5 ปีสำหรับโครงสร้าง และ 2 ปีสำหรับชั้นส่วนอื่น ๆ และค่าแรงงานนับจากวันที่ซื้อผลิตภัณฑ์ โดยอ้างอิงวันที่ในใบเสร็จรับเงินเป็นหลัก

การผูกพันของ DOMYOS ภายใต้การรับประทานนี้จำกัดอยู่ที่การเปลี่ยนหรือซ่อมแซมผลิตภัณฑ์โดยดูพินิจของ DOMYOS

การรับประทานนี้ไม่มีผลบังคับใช้ในกรณีต่อไปนี้

- ความเสียหายในระหว่างการขนส่ง
- การใช้งานและ/or จัดเก็บกลางแจ้งหรือในสภาพแวดล้อมที่ชื้น (ยกเว้นแทรมโพลีน)
- การประกอบชั้นส่วนในอุปกรณ์
- การใช้งานที่ไม่เหมาะสมหรือผิดปกติ
- การซ่อมบำรุงอย่างไม่ถูกวิธี
- การซ่อมโดยช่างที่ไม่ผ่านการรับรองจาก DOMYOS
- การใช้งานที่ไม่ถูกแนะนำจากการใช้งานส่วนตัว

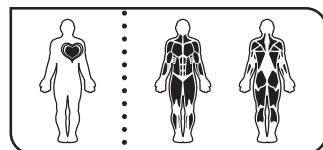
การรับประทานเชิงพาณิชย์นี้ไม่ได้รวมการรับประทานใด ๆ ตามกฎหมายที่ใช้บังคับในประเทศไทยที่มีการซื้อผลิตภัณฑ์ ในการขอรับบริการการรับประทานผลิตภัณฑ์ กรุณาดูตราสารในหน้าสุดท้ายของคู่มือการใช้งาน

DOMYOS 제품을 선택하고 신뢰해주셔서 감사합니다.

DOMYOS는 운동 초보자나 속련된 운동 선수 모두가 사용할 수 있으며 건강 유지와 체력 향상에 도움을 줍니다. 저희 팀은 언제나 최고의 제품을 설계하기 위해 노력합니다. 의견, 제안 및 질문이 있으시면 당사 웹사이트 Support.decathlon.com에 올려주시기 바랍니다. 웹사이트에서는 트레이닝에 관한 조언과 각종 지원 정보를 찾아보실 수 있습니다.

귀하가 교육을 성공적으로 마치고 이 DOMYOS 제품을 즐겨 사용하시길 바랍니다.

프레젠테이션



Rack 900은 바벨과 웨이트가 포함된 랙 방식 웨이트 트레이닝 기구입니다.

경고

체형 관리는 통제된 방식으로 이루어져야 합니다. 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담하십시오. 특히 35세 이상이거나 전에 건강상 문제가 있었거나 여러 해 동안 운동을 하지 않은 사람의 경우 반드시 의사와 상담하십시오. 사용하기 전에 모든 지침을 읽으십시오.

일반적인 권장사항

자세히 읽어보고 나중에 참조할 수 있도록 잘 보관하십시오.

- 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담하십시오. 이는 특히 35세 이상이거나 이전에 건강상 문제가 있었던 사람에게 중요합니다. 사용하기 전에 모든 지침을 읽으십시오.
- 소유자는 본 제품의 모든 사용자에게 본 제품을 사용하는 방법에 대해 적절히 알려주어야 합니다.
- Domyos는 구매자 또는 제3자가 본 제품을 사용하거나 잘못 사용함으로써 사람이 입은 부상 또는 재산에 끼친 손해의 배상 청구에 대해 책임지지 않습니다.
- 이 제품은 가정 전용으로 제작되었습니다. 본 제품을 상용, 임대 또는 기관용으로 사용하지 마십시오.
- 장치를 올바로 관리해야 하는 일은 사용자의 책임입니다. 제품을 조립

한 후와 매번 사용하기 전에.

- 장비는 평평하고 안정적인 표면에 설치해야 합니다.
- 사고 예방을 위해 바벨에 웨이트 고정 장치를 사용하십시오.
- 바벨에 원판을 끼우고 뺄 때 양쪽 무게가 동일하게 대칭을 유지하십시오.
- 이 제품은 본 설명서 내용에 따라 고유의 목적을 위해 사용할 경우 안정성이 확보되도록 산업 표준을 준수합니다.
- 스트레칭을 하는 동안 밭저줄 제품을 사용하십시오. 땅을 때 저항끈, 밧줄이나 기타 다른 방법을 사용하면 심각한 부상을 입을 수 있습니다.

사용법

안전을 위해 장비를 정기적으로 점검해 주십시오.

- 초보자의 경우, 먼저 신체를 균육 운동에 익숙해지도록 해 주기 위한 옵션 운동을 수 주 동안 실행해 주십시오.
- 각 세션에 앞서 중량 없는 심혈관 운동 세트나, 워밍업 및 스트레칭 지면 운동으로 준비 운동을 해 주십시오. 반복 횟수 및 세트 수를 점진적으로 늘리십시오.
- 모든 동작을 주기적으로 부드럽게 실행합니다.
- 등을 항상 곧게 펴주십시오. 등작 중에 등이 휙거나 구부러지지 않도록 해 주십시오.
- 벤치 프레스를 수행할 때는 눈이 바 아래에 있어야 합니다.
- 연습하는 동안 2개의 스탠드를 정렬해야 합니다. 체형에 따라 2개의 스탠드 간의 거리를 조정할 수 있습니다.

초보자의 경우, 10-15회 반복하는 세트 단위로 일반적으로 각 세트 당 최소 회복 시간(이 회복 시간은 건강 진단시 귀하의 의사가 정할 수 있습니다.)을 유지하면서 매회 4세트 수행해 주십시오. 균육 그룹 변경.

매일 모든 균육 운동을 하시지는 마시고 운동을 여러 날로 분산해 실시해 주십시오.

상용 보증

DOMYOS은 정상적인 사용 조건 하에서 본 제품을 사용할 경우 구조에 기재된 구입일로부터 5년 동안, 기타 부품에 대해서는 2년 동안 결함이 없음을 보증합니다.

본 보증에 대한 DOMYOS의 책임은 DOMYOS의 재량에 따른 제품의 교환 또는 수리로 제한됩니다. 본 보증은 다음과 같은 경우 적용되지 않습니다.

본 보증은 다음과 같은 경우 적용되지 않습니다.- 운송 중 발생한 손상

-본 제품을 옥외 또는 축축한 환경에서 사용하거나 보관한 경우(트랩펄린 제외)

-잘못된 조립

-오용 또는 비정상적인 사용

-잘못된 관리

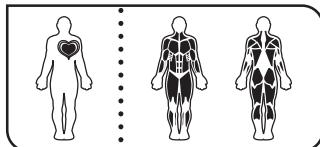
-DOMYOS에서 승인하지 않은 기술자가 수행한 수리

-가정용이 아닌 환경에서 사용

본 보증은 제품을 구매한 국가에서 적용 가능한 법적 보증을 무효화하지 않습니다. 귀하의 제품 보증을 신청하려면 사용 설명서의 끝에 있는 표를 참조하십시오.

លោកអ្នកត្រូវបានព្យិសនឹស ជលិតផល DOMYOS ហើយយើងខ្ញុំសូមថ្លែង អំណរគុណលោកអ្នក ដែលព្យិភាក់ លើយើងខ្ញុំ ។

បទបង្ហាញ



ឧបករណីជាជើង 900 គិតជាជើង សម្រាប់លំហាត់សាប់ដី ជាមួយ នគរកដឹក និងដែទម្ល័ន់ ។

ការពេមា

ការក្រុមហ៊ែងខ្លួនបានស្ថាប្រពេទ្ធឌី ក្នុងសាក្តុណា: ដែលមានការគ្រប់គ្រង ត្រឹមត្រូវ ។ សម្រួលិកភាគ៖ ជាមួយអ្នកសម្រាប់ពិភពលោក សំណែនភេទអ្នកមួយ មនេនេល បានផ្តើមឱ្យ ក្នុងវិធីបំហាត់ត្រាងាល់ ណាមួយ ។ ចំណូនទេរ៖ មានសារ៖ សំខាន់ជាអាណាពល ប្រសិនបើលោកអ្នក មានការឃុំ លើសត្វ 35 ឆ្នាំ ប្រជាប់មានបញ្ហាសុខភាព ពីមុនមក ប្រសិនបើលោកអ្នក មនេនេលធ្វើ លំហាត់ត្រាងាល់ អស់រួម: ពេល បន្ទាប់ពេល មកហើយ ។ សម្រាប់ការណែនាំនៅអស់មនេនេលបានបើ ។

អនុសាសន៍ទ្វាខោ

សូមអាន ដោយប្រើប្រាស់និងរក្សាទុក ជាបន្ទីរយោង នាថេលអនាគត ។

ការប្រើប្រាស់

ເພື່ອສູງກົດລາຍງານ ພະນັກງານ ສູມຕິທິກູງເຊີລ ນັກຕາ ຜ້າປະຕຳ ວ.

ការធានាពាណិជ្ជកម្ម

ກາລຸງຄົງບ່ອນດໍາລັງ DOMYOS ເພື່ອເຫັນວ່າທີ່ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກຳນົດ ບຸການຜູ້ສູງມຸລຍະບົດຜູ້ສູງ ຕາງການສ່ຽງຮູ້ບໍລິສັດ DOMYOS

ការធានាលេខ័ណ្ឌនុវត្តបាននៅក្នុងករណីខាងក្រោម

- ការង្នេរចាក បង្ហើរឲ្យដឹង នូវកំណើនពេល ដីកិចចាត្រា
 - ការប្រើប្រាស់ និង/ឬ ការអក្សរទុក នៅក្រោម ឬ នៅក្នុងក្លែង មានសំណើម (មិនកំបែបញ្ហល ខ្លួនឯណីបំហាត់ដើរ/រត់)
 - ការផ្តល់បង្កើត មិនត្រួមព្រឹត្ត
 - ការប្រើប្រាស់ មិនត្រួមព្រឹត្ត បុរាណបឹប្រាស់ មិនប្រកភិ
 - ការបំបាត់ មិនគឺជាប្រាក់
 - ការសំនួល ធ្វើឡើង ដោយមួយបច្ចេកទេស ដើម្បីត្រួតពារមនុញ្ញត ពី DOMYOS គ្មានឃើញការបង្ហាញ និងសំនួល និងការសំនួល ។

• ការប្រព័ន្ធនាំរាជ្យ ជាបច្ចុប្បន្ន ដែលមានសេវាឌាក់

ເຊື້ອນດວກເມນາດຕະຫຼາດສັນຍາ ເພື່ອມາດຕະຫຼາດສັນຍາ ເລີ່ມຕົ້ນໄດ້ ເພື່ອມາດຕະຫຼາດສັນຍາ ເລີ່ມຕົ້ນໄດ້

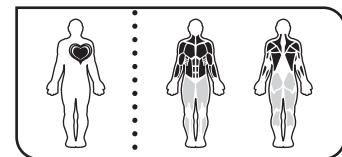
لقد اخترت متجرًا من العلامات التجارية DOMYOS ونحن نشكرك على هذه الثقة.
إذا كنت رياضيًّا مبتدئًا أو محترفًا على المستوى، فيعتبر DOMYOS هو حلفك لظل في صحة جيدة أو لتطوير حالتك البدنية. فرق العمل لدينا تبذل جهودًا مضنية لتصميم أفضل المنتجات لخدمتك. وإذا كان لديك أي ملاحظات، اقتراحات أو تساؤلات، فنحن في خدمتك على الموقع Support.decathlon.com. كما تجد أيضًا على هذا الموقع نصائح لممارسة وكذلك لمساعدتك في حالة الضرورة.

تمنى لك تمريرًا جيدًا ونأمل أن يكون هذا المنتج من DOMYOS عند حسن ظنك.

المقدمة

AR

جهاز Rack 900 عبارة عن حمالة تمكن من أداء تمارين الانقال باستخدام ثقالات وصنج انقال.



تنبيه

يتم البحث عن الرشاقة بشكل. مسيطر عليه قبل البدء في أي برنامج تدريب، استشر طبيبك. وهذا أمر مهم بالنسبة للأشخاص الذين يتجاوز عمرهم الـ 35 سنة أو من عانوا في السابق من مشاكل صحية أو لم يمارسون الرياضة لسنوات عديدة. اقرأ جميع التعليمات قبل الاستعمال.

توصيات عامة

برجاء القراءة بعناية والاحتفاظ بها للرجوع إليها مستقبلاً.

1. قيل البدء في أي برنامج تدريبي، قم باستشارة الطبيب. هام خاصة للأشخاص فوق 35 سنة أو هؤلاء الذين يعانون من مشاكل صحية موجودة من قبل. يُرجى قراءة جميع التعليمات قبل الاستخدام.
2. على مالك الجهاز التأكد من معرفة جميع مستخدمي المنتج بجميع احتياجات الاستعمال بشكل جيد.
3. لا تحمل DOMYOS أية مسؤولية تتعلق بشكاوى ذات صلة بإصابات أو أضرار وقعت لأشخاص أو ممتلكات ويكون السبب فيها استعمال أو سوء استعمال المشتري أو أي شخص آخر للمنتج.
4. يُخصص هذا المنتج للاستخدام المنزلي فقط. لا تستخدم المنتج لأية أغراض تجارية أو تأجيرية أو مؤسسية.

الاستعمال

قم بفحص جهازك بانتظام من أجل سلامتك.

- إذا كنت مبتدئاً ابدأ التدريب لعدة أسابيع مع الخيارات الإضافية حتى يعتاد الجسم على تدريب العضلات.
- قم بعمل الإحماء قبل كل جلسة تدريبية بعمل تمارين للقلب والأوعية الدموية، مجموعات تمارين بدون رفع ثقال أو إحماء وتمارين شد العضلات. قم بزيادة عدد مرات التمارين وعدد مجموعات كل تمرير تدريجيًا.
 - قم بأداء جميع الحركات بانتظام وهدوء.
 - حافظ على ظهرك في وضعية مستقيمة دائمًا. تجنب تقسيس أو تدوير ظهرك أثناء الحركة.
 - عند قيامك بعمل تمارين الصدر بالاستلقاء على الظهر يلزم إبقاء عينيك تحت البال.
 - ينصح أن يكون القائمين متوازيان عند التمرير. يمكنك ضبط المسافة بين القائمين وفقاً لمقاييس جسمك.
- للأشخاص المبتدئين، قم بعمل تمارينك في مجموعات تكون كل منها من 10 إلى 15 مرة للحركة، وبصفة عامة تكون 4 مجموعات لكل تمرير مع وقت قصير للراحة بين كل مجموعة (يمكن تحديد هذا الوقت من خلال طبیک أثناء عمل الفحص الطبی الدوری). قم بالتبديل بين المجموعات العضلية.
- لا تقم بعمل تمارين لكل العضلات كل يوم ولكن قسم تمارينك على عدة أيام.

الضممان التجاري

تضمن شركة DOMYOS هذا المنتج في ظروف الاستخدام العادي خلال 5 سنوات للهيكل وستين للأجزاء الأخرى وبدأ الضمان من تاريخ الشراء، يُعاد بال التاريخ المدون على فاتورة الدفع.

الtramam شركة DOMYOS بموجب هذا الضمان يقتصر على استبدال أو إصلاح المنتج وفقاً لنقدير شركة DOMYOS

هذا الضمان لا ينطبق في الحالات التالية:

- الأضرار الناتجة أثناء عملية التقل
- الاستعمال وإذ المخزنين في الهواء الطلق أو في بيئة رطبة (ما عدا الترامبولي)
- التركيب بشكل غير صحيح - سوء الاستخدام أو الاستخدام غير الطبيعي - سوء الصيانة
- إجراء إصلاحات من قبل فنيين غير معتمدين من شركة DOMYOS - استعمال خارج الإطار الشخصي

الضممان التجاري هذا لا ينفي الضمان القانوني الساري في بلد الشراء. للاستفادة من ضمان المنتج الخاص بك، راجع الجدول في الصفحة الأخيرة من دليل الاستخدام.

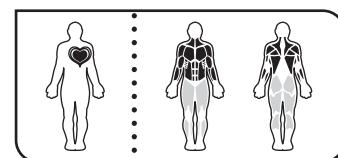
با خاطر انتخاب یکی از محصولات DOMYOS و اعتماد شما به ما تشکر می‌کیم.

چه ورزشکار تازه‌کار باشید یا حرفه‌ای، DOMYOS به شما کمک می‌کند خوشبی شوید یا تناسب اندام خود را افزایش دهید. هدف نیم‌های ما طراحی بهترین محصولات است. با این حال، اگر نظر پیشنهاد و سوالی دارید می‌توانید در وب سایت ما آنها را مطرح نمایید: Support.decathlon.com. توصیه و پیشنهاد تمرینات نیز در وبسایت ما موجود است. امیدواریم تمرین موفقی داشته باشید و در استفاده از این محصول DOMYOS لذت ببرید.

ارائه



Rack 900 رکی است که بدنسازی را با دامیل و وزنه‌ها ممکن می‌سازد.



هشدار

بدست اوردن هیکل مناسب تنها در شرایط کنترل شده امکان پذیر است. قبل از آغاز برنامه تمرینی، با پژوهش خود مشورت کنید. این توصیه مخصوصاً برای افراد بالای 35 سال یا افرادی که پیشتر مشکلات سلامتی داشته‌اند، و افرادی که چند سال است ورزش نکرده‌اند اهمیت ویژه‌ای دارد. قبل از استفاده تمام دستورالعمل‌ها را مطالعه کنید.

توصیه‌های کلی

لطفاً با دقت مطالعه کنید و برای مراجعات بعدی نگهداری کنید.

1. قبل از آغاز برنامه تمرینی، با پژوهش خود مشورت کنید. این دفترچه راهنمای مخصوصاً برای افراد بالای 35 سال یا افرادی که قیلاً مشکلات سلامتی داشته‌اند مهم است. قبل از استفاده تمام دستورالعمل‌ها را مطالعه کنید.
2. صاحب این دستگاه باید مطمئن شود تمام کاربران دستگاه بخوبی با نحوه استفاده از این محصول آشنا شده باشد.
3. اصلًاً در برابر ادعاهای جراحت یا آسیب وارد به افراد یا دارایی‌ها بخطار استفاده یا سوءاستفاده از این محصول توسط خردبار یا هر شخص دیگری مسؤولیت ندارد.
4. این محصول تنها برای استفاده خانگی طراحی شده است. از این محصول در محیط‌های تجاری، اجاره‌ای یا سازمانی استفاده نکنید.
5. تعمیر و نگهداری مناسب محصول تنها وظیفه کاربر است. بعد از موთاز محصول و استفاده

برای حفظ اینها خود، مرتب دستگاه را بازرسی کنید.

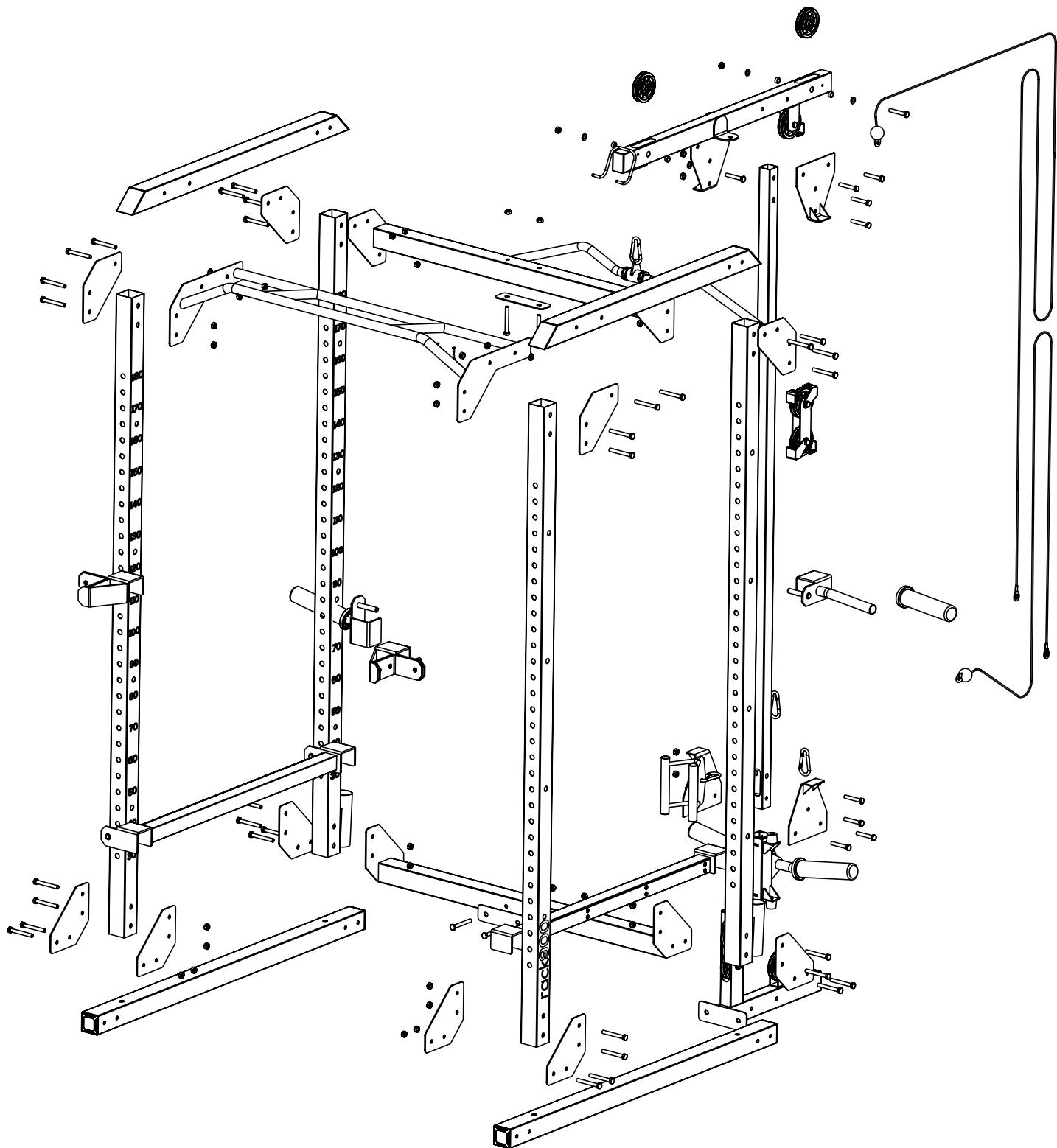
- اگر تازه کار هستید، تمرینات چند هفته اول را طوری انجام دهید که بدن شما به تمرینات ماهیجه‌ای عادت کند.
- قبل از هر جلسه تمرینی با تمرینات قلبی-عروقی، بدون وزنه، نرمش و تمرینات کششی زمینی خود را گرم کنید. تکرارها و مجموعه حرکات را مرتب افزایش دهید.
- تمام حرکات را مرتب و نرم اجرا کنید.
- همیشه کمر خود را صاف نگه دارید. کمر خود را در حین اجرای تمرینات ورزشی کج با قوس نکنید.
- وقتی پرس سینه اجرا می‌کنید، چشمانت شما باید ذیل میله باشد.
- دوپایه باید در طول تمرین در یک ردیف باشند. فاصله بین دوپایه را بر اساس نوع بدن خودتان می‌توانید تنظیم کنید.
- هر تازه کاری که در مجموعه‌های 10 تا 15 تکرار و در مجموع 4 سری با حداقل زمان بهبودی بین هر سری تمرین می‌کنند (این زمان بهبودی را پژوهش می‌تواند در حین چکاپ شما تعیین کنند). گروه‌های ماهیجه‌ای متناظر.
- تمام ماهیجه‌ها را هر روز تمرین ندهید بلکه تمرینات خود را در روزهای متعدد تقسیم کنید.

گارانتی تجاری

DOMYOS این محصول را از تاریخ خرید مشخص شده در صورت استفاده معمول گارانتی می‌کند، 5 سال گارانتی ساختار و 2 سال سایر قطعات. تعهدات DOMYOS در ارتباط با این گارانتی در صورت تشخیص کارشناسان DOMYOS به تعویض یا تعمیر محصول محدود می‌شود. این گارانتی موارد ذیل را شامل نمی‌شود:

- آسیب وارد به در حین حمل و نقل
- استفاده و/یا نگهداری محصول در فضای باز یا مرطوب (جز تراپیولین)
- موთاز اشتها
- سوءاستفاده یا استفاده غیرعادی
- نگهداری ضعیف
- تعمیرات انجام شده توسط منخصسان تأییدنشده توسط DOMYOS
- استفاده در محیطی غیرخانگی

این گارانتی، گارانتی قانونی حاکم در کشور خرید را لغو نمی‌کند.
برای بهره مندی از گارانتی محصول، جدول موجود در صفحه آخر این دفترچه راهنمای را مطالعه کنید.



RACK 900

RACK DE MUSCULATION 900

EN Keep these instructions **FR** Notice originale à conserver **ES** Conserve estas instrucciones **DE** Bitte die Originalbetriebsanleitung aufbewahren **IT** Istruzioni originali da conservare **NL** Originele handleiding om te bewaren **PT** Guarde estas instruções **PL** Zachować oryginalną instrukcję **HU** Órizze meg az utasításokat **RO** Nota originală trebuie păstrată **SK** Tieto pokyny si uchovajte **CZ** Tyto informace si uschovejte **SV** Spara den ursprungliga bruksanvisningen **BG** Запазете оригиналната информация **HR** Sačuvajte ove upute **SL** Shranite originalna navodila **EL** Φυλάξτε το πρωτότυπο των οδηγιών χρήσης **TR** Muhafaza edilecek orijinal kılavuz **LT** Išsaugokite originalią instrukciją. **SR** Originalno uputstvo za čuvanje **UK** Оригінал інструкції слід зберегти **RU** Сохраните это оригинальное руководство **VI** Tuân thủ những hướng dẫn này **ID** Petunjuk asli untuk disimpan **ZH** 妥善保管这些指导说明 **JA** 保管すべきユーザマニュアル原本 **KR** 원본 지침 유지 **KM** សេចក្តីណានំដើម សម្រាប់រក្សាទុក ។ - **AR** احتفظ بهذه التعليمات -



Производитель и адрес, Франция: - DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS - BP 299 - 59650 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX - FRANCE

Made in China - Fabriqué en Chine - Hecho en China - Fabricado na/em China - Îmal edildiği yer Çin - Pagaminta Kinijoje - Származási hely Kína - صنع في الصين

JPN 兵庫県西宮市高松町3-34-5デカトロンジャパン - 品名 : 多機能用具 **CHN** 以下标示仅在中国大陆地区适用 - 产品名称: 多功能器械 - 生产商: 迪胜(上海)企业管理有限公司 地址: 上海市浦东新区银霄路393号2幢二层西北侧 邮编: 201204 - 联系电话: 4009-109-109 - 标准编号: 合格品 - 中国 制造 - 商标: DOMYOS - 质量证明: 合格 - 主要材料: 金属 **RUS** Импортер/уполномоченное лицо: ООО «Окотбугу», 115280, Россия, Москва, Автозаводская 23 А корп. 2, тел. 8(800) 700-77-88 - Произведено в Китае - Универсальный тренажер - для занятий спортом - подлежит обязательному подтверждению соответствия - Дата изготовления: указанна на изделии или упаковке в формате ГГГГ/МММ - Основной материал: металлический **TWN** 多功能器材 - 中國 製造 - 進口/委製商台灣迪卡儂有限公司 台中市南屯區大墩南路37號 04-24719666 - 製造日期標於工廠符號處 **BRA** IMPORTADO PARA O BRASIL PÓR IGUASPORT LTDA - CNPJ 02.314.041/0001-88 - FABRICADO NA/EM CHINA **THA** សម្រាប់ប្រើប្រាស់ជាអំពីតាមការបង្ហាញ (ប្រព័ន្ធអង់គ្លេស) ការណែនាំ 19/5/01 មិន 13 ថ្ងៃមករាត្យ ការបង្ហាញរាយការពាណិជ្ជកម្ម 10540 - គោលការណ៍ **EGY** - فحاطل زادهته زاهي - Decathlon Trading Egypt - 1st Al Wozaraa Square 1169 - Sheraton - Cairo - Egypt **AUS** Decathlon Australia Pty Ltd. 634-726 Princess Highway, Tempe - Sydney - NSW 2044. **MEX** Importador: Artículos Deportivos Decathlon SA de CV Avenida Ejército Nacional 826, Polanco III Sección, C.P. 11540 Miguel Hidalgo, Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727534 - Gimnasio multifunción - Tel.: 01 800 062 4500 - Material principal: Metal - Hecho en China **VNM** Dung cu da chuc nang - Sản xuất tại Trung Quốc - Lầu 5, số 26 Ung Văn Khiêm, Phường 25, Quận Bình Thạnh, TP. HCM, Vietnam **IND** Di importo: PT Decathlon Sport Indonesia, Jl. Jalan Sutera Boulevard, Kaw. 49 Alam Sutera, Kunciran, Pinang - Kota Tangerang, Banten Indonesia - Dibuat di Republik Rakyat Jongkok - Peralatan multifungsional **CHL** IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A.R.U.T. 76.507.443-6 **GRC** Πολυπρωτικό υπόνυμο **KOR** 제조사 : Decathlon SE - 수입자 : Decathlon Korea - 주소: 강남구 송도국제 학로 16번길 33-1 1800-2025 - 모바일: 02-888-00000 - 대기능 기구 - 제조연월: 벌도 표시 (YYYYMM) - 원산지: 중국 **CAN** Decathlon Canada Inc. DECATHLON, 2151 BOULEVARD LAPINIÈRE BROSSARD, QUEBEC, CANADA, J4W 2T5 / onlineservice@decathlon.ca | +380 44 364241 - Виробник: **DECATHLON S.A.**, 4, boulevard de Mons, 59 650 VILLENEUVE D'ASCQ, Франція - Універсальний тренажер - Термін придатності: необмежений - Дата виготовлення вказана на етикеті або упаковці в форматі PPPP / MM / DD / YY **PHL** Decathlon Philippines Inc. L2-20931 Level 2, Festival Supermall, Corporate Avenue, Filinvest Corporate City, Alabang, Muntinlupa City, 1770 Philippines - contact.philippines@decathlon.com **SRB** Proizvedeno u Kini - Uvoznički: DECATHLON d.o.o. Beograd, Bulevar Kralja Aleksandra 28, 11000 Beograd, Srbija - Vizualni identitet: **KAZ** - Казахстан Республикасы, 050040, Атырау қаласы, Медеу ауданы аль-Фараби дарыны 100 үй, тұрсын емес үй-хай 4Республика Казахстан, 050040, Республика Казахстан, г. Атырау, Медеуский район, пр. Аль-Фараби, д.100, н.к. 4. - Эмбейлан жайылуғы күршілік - Универсальный тренажер - Кыргызда жасалған - Произведено в Китае - Спортивный инвентарь из арматуры **ROU** Koumasport SRL, bd.Iuliu Maniu, 546-560, Bucuresti - aparat multifunctional - Fabricat in China **HUN** Forgalmazza a Tisztba Magyarorszag kft., 2040 Budapest, Baross utca 146. Információ: 06 1 920 102 - Gyárja Decathlon - 4 Boulevard de Mons - BP 299-59650 Villeneuve d'Ascq - France - NIF: N0013342A / MAPLARIS SAS - IF 1007044 **ITA** Attrezzi multifunzione - **ES** Main material : Metal - **FR** Matériel principal : Métal - **DE** Material principal : Metall - **IT** Materiale principale : Metallo - **NL** Hoofdmateriaal : Metal - **PT** Material principal : Metal - **HU** Glowny materiał : Metal - **SK** Hlavní materiál : Kov - **SV** Huvudsakligt material : Metal - **GR** Glavni material : Kovina - **SI** Glavni material : Kovina - **AN** Ana malzem : Metal - **LT** Pagrindinė medžiaga : Metalas - **SI** Osnovni material : Metal - **CL** Cipru ukko : Metalo - **RS** Основен материјал : Метал - **KR** Heneriati materijalard : Metal - **MT** Основният материал : Метал - **VI** Vật liệu chính : Logam - **IN** Bahan utama : Logam - **IN** 主要素材 : 金属 - **AT** 主要材質 : 金屬 - **TR** İnceleme : İnceleme - **DK** 주요 재질 : 금속 - **ME** سازناد : سازناد : **NO** : 100% plastikk - **AR** نعم تقبلاً قاتم - **AM** نعم تقبلاً قاتم

Pack Ref: 4086035

