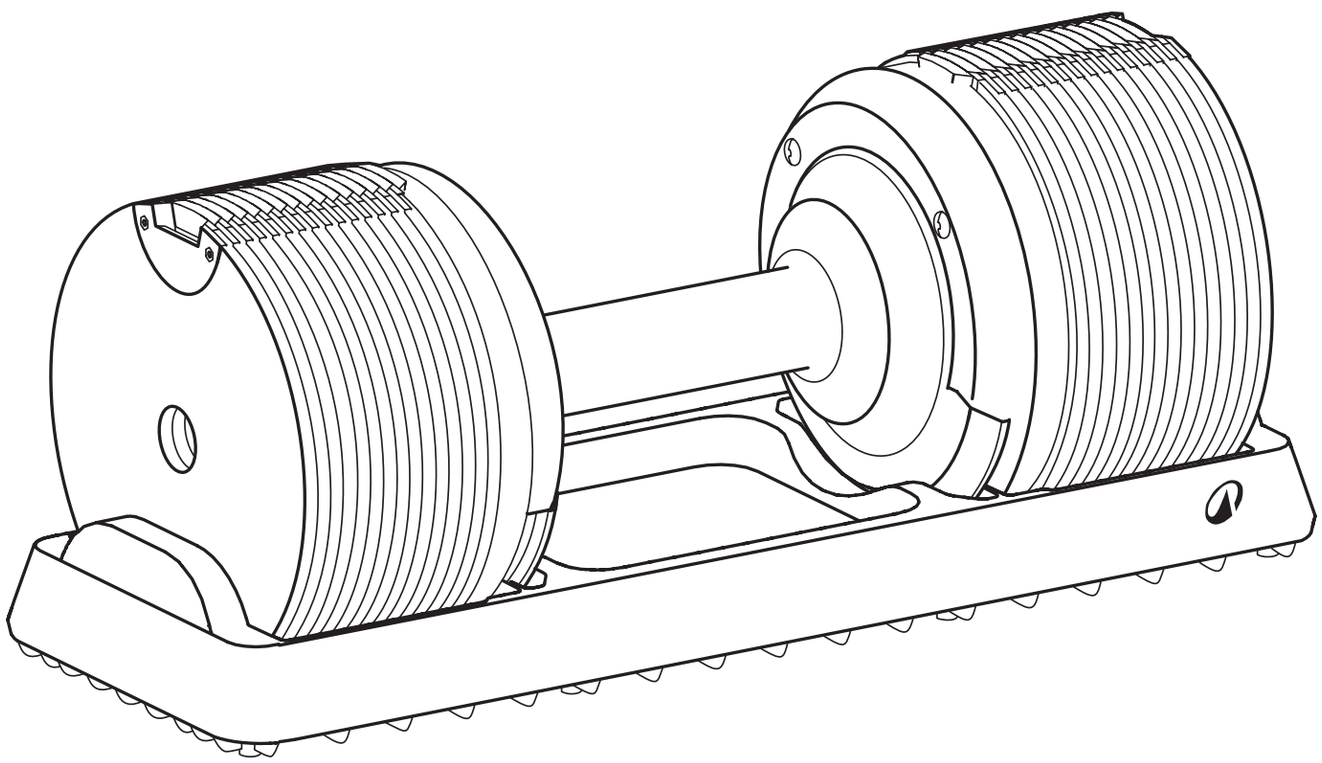
DECATHLON

10′

DOMYOS

Adjustable dumbbell 6.6 - 70.5 lb
Haltère ajustable 3 - 32 kg

Before use, carefully read the user manual and follow all the warnings and instructions it contains.
Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.



WARNING EN

Misuse of this product may result in serious injury.

Before use, carefully read the user manual and follow all the warnings and instructions it contains.

Do not allow children to use this product and keep it out of their reach.

The safety devices must be used all the time while training.

Check that the plates are aligned and in the right sense (each plate should slot in) before turning them.

Make sure the end plate is securely locked into the groove on the bar (the centre pin should be flush with the plate on both sides of the barbell)

Replace label if damaged, illegible, or removed.

Keep hands, feet, and hair away from moving parts.

AVERTISSEMENT FR

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 ce produit et les tenir éloignés de ce dernier.

Les dispositifs de sécurité doivent être employés à tout moment pendant l'entraînement.

Vérifiez que la direction et l'alignement des plaques (chaque plaque doit s'emboîter) sont uniformes avant de les tourner.

Assurez-vous que le disque d'extrémité est correctement verrouillé dans la rainure du support (l'axe central doit être affleurant au disque de chaque coté de l'haltère)

Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.

Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

ADVERTENCIA ES

El uso inadecuado de este producto puede ocasionar lesiones graves.

Antes de su uso, lee atentamente el manual de funcionamiento y sigue todas las advertencias e instrucciones que se incluyen.

No permitas que los niños utilicen este producto y mantenlos alejados de él.

Utiliza siempre los dispositivos de seguridad al entrenar.

Comprueba que la dirección y la alineación de las placas (cada placa debe encajar) sean uniformes antes de girarlas.

Asegúrate de que el disco del extremo esté correctamente bloqueado en la ranura del soporte (el eje central debe quedar a ras del disco a cada lado de la pesa).

Si la etiqueta está dañada, ilegible o falta, debe ser reemplazada.

No acerques tus manos, pies ni cabello a ninguna de las partes móviles.

WARNHINWEIS DE

Der unsachgemäße Gebrauch dieses Produkts kann schwere Verletzungen verursachen.

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung vor der Verwendung sorgfältig durch und beachten Sie sämtliche darin enthaltenen Warnungen und Anweisungen.

Kindern darf die Verwendung dieses Produkts nicht erlaubt werden. Kinder von diesem Produkt fernhalten.

Die Sicherheitsvorrichtungen müssen während des Trainings jederzeit einsatzbereit sein.

Vergewissern Sie sich, dass alle Gewichtsscheiben in einer Richtung einheitlich ausgerichtet sind (die einzelnen Scheiben müssen ineinandergreifen).

Vergewissern Sie sich, dass die Scheibe an der Außenseite korrekt in die Trägernut eingerastet ist (die zentrale Achse muss auf beiden Seiten bündig mit der Scheibe abschließen).

Wenn der Aufkleber beschädigt oder unleserlich ist bzw. fehlt, müssen Sie für seinen Ersatz sorgen.

Hände, Füße und Haare müssen von allen beweglichen Teilen ferngehalten werden.

AVVERTENZA IT

Qualsiasi uso improprio di questo prodotto rischia di provocare gravi lesioni.

Prima di ogni utilizzo, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e rispettare tutte le avvertenze e le istruzioni in esse contenute.

Impedire ai bambini di utilizzare questo prodotto e tenerli lontano da esso.

Durante la pratica devono sempre essere utilizzati i dispositivi di sicurezza.

Verifica che la direzione e l'allineamento delle piastre (ogni piastra deve essere incastrata) siano uniformi, prima di girarle.

Assicurarsi che il disco d'estremità sia correttamente bloccato nella scanalatura del supporto (l'asse centrale deve essere a filo con il disco su entrambi i lati del manubrio)

Se l'adesivo è danneggiato, illeggibile o assente, sostituirlo.

Non avvicinare mani, piedi e capelli a qualunque pezzo in movimento.

WAARSCHUWING NL

Elk oneigenlijk gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.

Voor elk gebruik eerst de gebruiksaanwijzing aandachtig doorlezen en alle daarin vermelde waarschuwingen en instructies volgen.

Laat kinderen dit product niet gebruiken en houd ze uit de buurt.

Veiligheidsmiddelen moeten tijdens de training te allen tijde gebruikt worden.

Controleer of de richting en uitlijning van de schijven (elke schijf moet op elkaar passen) gelijk zijn voordat je ze draait.

Zorg ervoor dat de eindschijf goed in de groef van de houder is vergrendeld (de centrale as moet aan beide kanten van de halterstang gelijk liggen met de schijf)

Als de sticker is beschadigd, onleesbaar is of ontbreekt, moet hij worden vervangen.

Bewegende onderdelen niet naderen met uw handen, voeten of haar.

AVISO PT

A utilização indevida deste produto pode provocar lesões graves.

Antes de cada utilização, leia com atenção as instruções de utilização e respeite as diretrizes dos avisos, incluindo as respetivas descrições.

Não deixe as crianças utilizarem este produto e mantenha-as afastadas do mesmo.

Os dispositivos de segurança têm que ser utilizados durante todo o tempo em que pratica.

Verifique se a direção e o alinhamento das placas (cada placa deve encaixar uma na outra) são uniformes antes de as rodar.

Certifique-se de que o disco da extremidade está bem encaixado na ranhura do suporte (o eixo central deve ficar nivelado com o disco em ambos os lados do haltere)

Se o autocolante estiver danificado, em falta ou ilegível, deve proceder à sua substituição.

Mantenha as mãos, pés e cabelo afastados de todas as peças em movimento.

OSTRZEŻENIE PL

Każde nieprawidłowe użycie produktu może prowadzić do poważnych obrażeń ciała.

Przed każdym użyciem, należy uważnie przeczytać instrukcję obsługi i przestrzegać wszystkich ostrzeżeń oraz instrukcji, które w niej zawarto.

Nie pozwalaj dzieciom na używanie tego produktu i trzymaj go poza zasięgiem dzieci.

Urządzenia zabezpieczające należy stosować przez cały czas trwania treningu.

Przed obróceniem talerzy należy sprawdzić, czy kierunek i wyrównanie talerzy (każdy talerz musi do siebie pasować) są jednolite.

Upewnij się, że talerz końcowy jest prawidłowo zablokowany w rowku podstawy (oś centralna musi być zlicowana z talerzem po obu stronach hantla)

Jeżeli naklejka uległa uszkodzeniu, jest nieczytelna lub nie ma jej, należy ją wymienić.

Nie zbliżać rąk, stóp i włosów do elementów w ruchu.

FIGYELMEZTETÉS HU

A termék helytelen használata súlyos sérülést okozhat.

Használat előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót, és tartsa be a benne szereplő összes figyelmeztetést és utasítást.

Ne engedje gyerekeknek, hogy használják a terméket, és tartsa a gyerekeket a terméktől távol.

Edzés közben mindig alkalmazni kell a biztonsági rendszereket.

A tárcsák elforgatása előtt győződjön meg arról, hogy egymással egy vonalban, ugyanabban az irányban vannak (az egyes tárcsáknak a megfelelő horonyban kell lenniük).

Győződjön meg arról, hogy a végső tárcsa megfelelően be van rögzítve a tartó hornyába (a középső tengelynek mindkét oldalon egy szintben kell lennie a súlyzó tárcsájával)

Cserélje ki a címkét, ha az sérült, olvashatatlan, vagy hiányzik.

A mozgó alkatrészektől tartsa távol kezét, lábát és haját.

AVERTIZARE RO

Orice utilizare improprie a acestui produs riscă să provoace răni grave.

Înainte de orice utilizare, citiți cu atenție modul de utilizare și respectați avertizările și instrucțiunile pe care le conține.

Nu permiteți copiilor să folosească acest produs și țineți-i departe de el.

Dispozitivele de siguranță trebuie utilizate în orice moment în timpul antrenamentului.

Verificați ca direcția și alinierea plăcilor (fiecare placă trebuie să se potrivească) să fie uniforme înainte de a le roti.

Asigurați-vă că discul de capăt este fixat corect în canelura suportului (axul central trebuie să fie la același nivel cu discul de fiecare parte a halterei)

În cazul în care autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, acesta trebuie să fie înlocuit.

Nu apropiați mâinile, picioarele și părul de orice piese în mișcare.

VAROVANIE SK

Akékoľvek nesprávne používanie tohto produktu môže viesť k ťažkému poraneniu.

Pred každým použitím si pozorne prečítajte návod na použitie a dodržiavajte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú jeho súčasťou.

Nedovoľte deťom používať tento výrobok a držte ich ďalej od neho.

Počas školenia musia byť vždy použité bezpečnostné pomôcky.

Pred otáčaním skontrolujte, či je smer a zarovnanie dosiek (každá doska musí do seba zapadnúť) rovnaké.

Uistite sa, že koncový kotúč je správne zaistený v drážke držiaka (stredová os musí na oboch stranách činky ličovať s kotúčom).

Ak je nálepka poškodená, nečitateľná alebo chýba, treba ju vymeniť.

Počas pohybu dávajte pozor, aby sa do blízkosti ktorejkoľvek časti prístroja nedostali ruky, nohy ani vlasy.

VAROVÁNÍ CS

Nesprávné používání výrobku může vést k závažným úrazům.

Před použitím si pozorně přečtěte návod k použití a dodržujte všechny pokyny a upozornění, které jsou v něm obsaženy.

Nedovolte dětem, aby tento výrobek používaly, a držte je od něj v bezpečné vzdálenosti.

Bezpečnostní mechanismy se musejí používat po celou dobu cvičení.

Před otočením zkontrolujte, zda jsou všechny kotouče správně nasazeny a rovnoměrně zarovnány (každý kotouč musí přesně zapadnout do předchozího).

Ujistěte se, že koncový disk je správně zajištěn v drážce držáku (středová osa musí být na obou stranách činky v jedné rovině s diskem).

Pokud je štítek poškozený, nečitelný nebo chybí, je třeba jej vyměnit za nový.

Dbejte, aby byly ruce, nohy a vlasy mimo dosah všech pohyblivých částí.

VARNING SV

All användning som inte överensstämmer med avsedd användning riskerar att orsaka allvarliga skador.

Läs noga igenom bruksanvisningen före användning och respektera samtliga varningar och anvisningar.

Låt inte barn använda produkten eller vistas i närheten av produkten.

Säkerhetsanordningar ska alltid användas under träningen.

Kontrollera att skivorna är placerade åt rätt håll och jämnt inriktade efter varandra (skivorna ska passas ihop) innan du vrider dem.

Kontrollera att ändskivan är korrekt fastlåst i spåret i hållaren (mittaxeln ska vara i jämnhöjd med skivan på varje sida av hanteln)

Sätt på ett nytt klistermärke om det är skadat, oläsligt eller saknas.

Låt inte dina händer, dina fötter eller ditt hår komma i närheten av rörliga delar.

UPOZORENJE HR

Neispravna upotreba proizvoda može dovesti do ozbiljnih ozljeda.

Prije upotrebe pažljivo pročitajte upute za upotrebu i pridržavajte se navedenih upozorenja i uputa.

Ne dozvolite djeci uporabu ovog proizvoda i čuvajte ga podalje od njihovog dohvata.

Sigurnosni uređaji moraju se koristiti svo vrijeme tijekom vježbanja.

Provjerite jesu li smjer i poravnanje diskova (svaki disk mora se uklopiti) ujednačeni prije nego što ih okrenete.

Pobrinite se da je vanjski disk pravilno zaključan u utoru nosača (središnja osovina mora biti u ravnini s diskom s obje strane bučice).

Ako je samoljepljivi dio oštećen, nečitljiv ili nedostaje, potrebno ga je nadomjestiti.

Ne približavajte ruke, noge i kosu dijelovima sprave u pokretu.

VAROVANIE SL

Neprimerna uporaba tega izdelka lahko povzroči resne poškodbe.

Pred uporabo natančno preberite navodila za uporabo in upoštevajte vsa opozorila in napotke, ki jih vsebujejo.

Otrokom ne dovolite uporabljati izdelka in naj bodo tudi stran od njega.

Ves čas vadbe obvezno uporabljajte varovalno opremo.

Pred obračanjem plošč preverite, da sta smer in poravnava plošč (vse plošče se morajo prilegati skupaj) enaki.

Prepričajte se, da je končna plošča pravilno pritrjena v utor nosilca (sredinski zatič mora biti poravnan s ploščo na vsaki strani uteži).

Poškodovane, nečitljive ali manjkajoče nalepke je treba nadomestiti.

Počas pohybu dávajte pozor, aby sa do blízkosti ktorejkoľvek časti prístroja nedostali ruky, nohy ani vlasy.

UYARI TR

Bu ürünün herhangi bir şekilde yanlış kullanımı, ciddi yaralanmalara neden olabilir.

Kullanmadan önce, kullanım kılavuzunu lütfen dikkatlice okuyun ve içeriğindeki uyarılara ve talimatlara uyun.

Bu ürünün çocuklar tarafından kullanılmasına izin vermeyin ve çocukları uzak tutun.

Antrenman sırasında güvenlik sistemleri daima kullanılmalıdır.

Çevirmeden önce plakaların yönünün ve hizasının uyumlu olduğunu (her bir disk birbirine kenetlenmelidir) kontrol edin.

Uçtaki plakanın, desteğin yuvasına düzgün biçimde takıldığından emin olun (merkezî eksen, halterin iki kenarında plakalarla aynı hizada olmalıdır)

Etiketin hasar görmesi, okunamaz durumda olması veya bulunmaması durumunda, etiketi yenisiyle değiştirin.

Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareketli parçalara yaklaştırmayın.

ĮSPĖJIMAS LT

Netinkamai naudojant įrenginį galima sunkiai susižaloti.

Prieš naudodami atidžiai perskaitykite naudojimo instrukciją. Laikykitės visų joje pateiktų įspėjimų ir nurodymų.

Neleiskite šiuo gaminiu naudotis vaikams. Pasirūpinkite, kad vaikai laikytųsi nuo jo atokiau.

Bet kada treniruotės metu turite galėti pasinaudoti saugos įtaisais.

Prieš apsukdami, patikrinkite ar svarmenų diskai sudėti teisinga kryptimi (jie turi priglusti viena prie kito).

Įsitikinkite, kad kraštinis diskas yra gerai užtvirtintas laikiklio griovelyje (abiejose svarmens pusėse centrinė ašis turi būti lygi su disku)

Jei lipdukas pažeistas, neįskaitomas ar jo nėra, užklijuokite naują.

Plaštakas, pėdas ir plaukus laikykite atokiau nuo judančių dalių.

UPOZORENJE SR

Svaka nepravilna upotreba ovog proizvoda može uzrokovati ozbiljne povrede.

Pre svake upotrebe, pažljivo pročitati uputstvo za upotrebu i poštovati sva upozorenja i uputstva koja ono sadrži.

Ne dozvoljavati deci da koriste ovaj proizvod i držati ih van njihovog domašaja.

Bezbednosni uređaji se moraju upotrebljavati u svakom trenutku tokom treninga.

Proverite da li su smer i poravnanje ploča (svaka ploča se mora zakačiti) jednaki pre nego što ih okrenete.

Proverite da li je krajnji disk pravilno zaključan u žlebu nosača (centralna osovina mora da izbija na površinu diska na svakoj strani tega)

Ako je nalepnica oštećena, nečitka ili ako je nepotpuna neophodno je zameniti je.

Ne približavati ruke, noge i kosu delovima koji su u pokretu.

BRĪDINĀJUMS LV

Šī produkta nepareiza lietošana var radīt smagas traumas.

Pirms lietošanas izlasiet lietotāja rokasgrāmatu un ievērojiet visus brīdinājumus un lietošanas instrukcijas.

Neļaujiet bērniem lietot šo izstrādājumu un glabājiet to viņiem nepieejamā vietā.

Treniņu laikā visu laiku ir jāizmanto drošības ierīces.

Pirms pagriešanas pārbaudiet, vai diski ir novietoti vienā virzienā un līmenī (visiem diskiem jābūt savietotiem cieši kopā).

Pārliecinieties, vai gala disks ir pareizi nofiksēts balsta gropē (centrālajai asi jābūt vienā līmenī ar disku katrā hanteles pusē).

Ja uzlīme ir bojāta, nesalasāma vai tās nav, tā ir jānomaina.

Turiet rokas, kājas un matus tālāk no kustīgajām daļām.

HOIATUS ET

Toote vale kasutamine võib põhjustada tõsiseid kahjustusi.

Enne kasutamist lugege kasutusjuhend hoolikalt läbi ja järgige kõiki selles olevaid hoiatusi ja juhiseid.

Ärge lubage lastel seda seadet kasutada ja hoidke seda neile kättesaamatus kohas.

Treeningu ajal tuleb kogu aeg kasutada turvavahendeid.

Enne ketaste pööramist kontrollige, et nende suund ja joondus (kõigil ketastel peavad sobima kokku) oleks ühtlane.

Veenduge, et otsaketas on korralikult hoidiku soonde fikseerunud (kesktelg peab olema hantli mõlemal küljel kettaga tasa).

Asendage märgistus, kui see on kahjustatud, loetamatu või eemaldatud.

Vältida käte, jalgade ja juuste sattumist liikuvate osade lähedale.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ EL

Σε περίπτωση μη προβλεπόμενης χρήσης αυτού του προϊόντος μπορεί να προκληθεί σοβαρός τραυματισμός.

Πριν από την χρήση, διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης και ακολουθήστε όλες τις προειδοποιήσεις και τις οδηγίες που περιλαμβάνουν.

Να μην επιτρέπετε στα παιδιά να χρησιμοποιούν αυτό το προϊόν και να τα κρατάτε μακριά από αυτό.

Οι συσκευές ασφαλείας πρέπει να χρησιμοποιούνται ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Βεβαιωθείτε ότι οι πλάκες έχουν την ίδια κατεύθυνση και ευθυγράμμιση (κάθε πλάκα πρέπει να εφαρμόζει) πριν να ξεκινήσετε να τις περιστρέφετε.

Βεβαιωθείτε ότι ο δίσκος στο άκρο είναι σωστά ασφαλισμένος στην εγκοπή της βάσης (ο κεντρικός άξονας πρέπει να είναι στο ίδιο επίπεδο με τον δίσκο και στις δύο πλευρές του αλτήρα)

Αν το αυτοκόλλητο είναι κατεστραμμένο, δυσανάγνωστο ή αν έχει χαθεί, πρέπει να αντικατασταθεί.

Μην πλησιάζετε τα χέρια, τα πόδια και τα μαλλιά σας κοντά σε κινούμενα μέρη.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ BG

Неправилната употреба на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.

Преди употреба прочетете внимателно инструкциите за експлоатация и спазвайте всички предупреждения и указания, съдържащи се в тях.

Не позволявайте на деца да използват този продукт и ги дръжте далеч от него.

По време на шофиране трябва да се използват предпазни устройства през цялото време.

Преди да завъртите плочите, проверете дали посоката и подравняването на плочите (всяка плоча трябва да пасва една на друга) са еднакви.

Уверете се, че крайният диск е правилно закрепен в жлеба на дръжката (централната ос трябва да е на едно ниво с диска от двете страни на щангата)

Ако стикерът е повреден, нечетлив или липсва, е необходимо да го замените.

Дръжте ръцете, краката и коса си далеч от движещите се части.

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ KK

Бұл өнімді дұрыс пайдаланбау ауыр жарақатқа әкелуі мүмкін.

Қолданар алдында пайдалану жөніндегі нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз және ондағы барлық ескертулер мен нұсқауларды орындаңыз.

Балаларға бұл өнімді пайдалануға рұқсат бермеңіз және оларды одан аулақ ұстаңыз.

Жаттығулар барысында үнемі қорғаныс жабдықтарын қолдану керек.

Бұрылмас бұрын тақтайшалардың бағыты мен туралануын тексеріңіз (барлық пластиналар бір-біріне қосылуы керек).

Шеткі дискінің ұстағыш ойығына мықтап бекітілгеніне көз жеткізіңіз: орталық білік гантельдің екі жағындағы дискпен бір деңгейде тұруы тиіс.

Егер жапсырма бүлінген, анық емес немесе жоқ болса, оны ауыстыру керек.

Қол-аяғыңызды, шашыңызды кез келген қозғалатын бөлшектерге жақындатпаңыз.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ RU

Любое ненадлежащее использование данного изделия может привести к серьезным травмам.

Перед началом использования внимательно прочитайте руководство по эксплуатации и соблюдайте все его предупреждения и указания.

Не позволяйте детям использовать это изделие и держите их на удалении от него.

Устройства безопасности должны использоваться постоянно во время тренировки.

Прежде чем поворачивать пластины, убедитесь, что их направление и положение (каждая пластина должна вставляться в другую) однородны.

Убедитесь, что крайний диск правильно закреплен в пазу на опоре (центральная ось должна быть заподлицо с диском с каждой стороны гантели)

Если стикер поврежден, нечитаем или отсутствует, необходимо его заменить.

Не приближайте ваши руки, ноги и волосы к любым движущимся элементам.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ UK

Неналежне використання цього продукту може призвести до тяжких тілесних ушкоджень.

Перед використанням уважно прочитайте інструкцію з експлуатації та дотримуйтеся наведених у ній вказівок і попереджень.

Не дозволяйте дітям користуватися виробом і не підпускайте їх до нього.

Під час тренувань слід щоразу користуватися захисними виробами.

Перш ніж повертати пластини, переконайтеся, що їх напрямок і вирівнювання (кожна пластина повинна бути вирівняна одна до одної) є однаковими.

Переконайтеся, що торцевий диск правильно зафіксований у пазу тримача (центральна вісь має бути врівень із диском з кожного боку гантелі).

Якщо етикетка відсутня або пошкоджена чи текст на ній неможливо прочитати, її слід замінити.

Пильнуйте, щоб руки, ноги або волосся не опинялися поруч із будь-якими рухомими частинами механізму.

CẢNH BÁO VI

Lạm dụng các sản phẩm này có thể gây ra chấn thương nghiêm trọng.

Trước khi sử dụng, đọc kỹ hướng dẫn và làm theo tất cả các cảnh báo và hướng dẫn trong đó.

Không để trẻ em sử dụng sản phẩm này và tránh xa chúng.

Các thiết bị an toàn phải được sử dụng mọi lúc trong quá trình tập luyện.

Kiểm tra hướng và căn chỉnh của các tấm (mỗi tấm phải khớp với nhau) có đồng đều trước khi xoay hay không.

Đảm bảo rằng tấm cuối được khóa chắc chắn vào rãnh của giá đỡ (trục trung tâm phải nằm ngang bằng với tấm ở mỗi bên của tạ).

Nếu miếng dán bị hỏng, không đọc được hoặc bị mất, thì phải thay thế.

Không đưa bàn tay, bàn chân và tóc gần tất cả các bộ phận chuyển động.

PERINGATAN ID

Penyalahgunaan produk ini dapat mengakibatkan cedera parah.

Sebelum setiap penggunaan, mohon baca petunjuk penggunaan dengan saksama dan ikuti semua peringatan serta instruksi yang tercantum.

Jangan memperbolehkan anak menggunakan produk ini dan jauhkanlah mereka darinya.

Perangkat keamanan harus dipergunakan pada setiap saat ketika sedang berlatih.

Sebelum memutar piringan, pastikan arah dan penyejajarannya (tiap piringan harus masuk satu sama lain) sudah seragam.

Pastikan pelat ujung terkunci dengan benar di dalam coakan dudukan (poros tengah harus sama rata dengan pelat di setiap sisi dumbel)

Gantilah label apabila rusak, tidak dapat dibaca ataupun lepas/hilang.

Jauhkan tangan, kaki, dan rambut dari semua bagian yang bergerak.

警告 ZH

本产品使用不当会导致严重受伤。

应在使用前阅读用户手册并遵照所有警告和操作指示说明

请勿让儿童使用本产品，并使其远离本产品。

训练期间必须始终使用安全装置。

在转动之前，确保各哑铃片的方向和排列（每块板应相互嵌合）一致。

将最外侧杠铃片牢固卡入支架卡槽（杠铃两侧中心轴需与杠铃片齐平）

如标签已损坏、无法辨认或已移除，则应更换。

手、脚和头发应远离移动部件。

注意 JA

本製品を誤って使用すると、重大な怪我が発生することがあります。

使用前にユーザーマニュアルをお読みになり、すべての警告と使用上の注意に従ってください。

子供にこの商品を使用させないでください。子供の手の届かないところにこの商品を置いてください。

トレーニング中は常に安全に関する対策を講じる必要があります。

回転させる前に、プレートの向きと並び方（プレート同士がぴったりとはまっている必要があります）が一致していることを確認してください。

一番端のディスクがホルダーの溝にきちんとロックされていることを確認してください（中央シャフトの端がダンベル両端のディスクからはみ出さないで平坦な状態である必要があります）。

ラベルが損傷したり、文字が読みにくくなったり、はがれた場合は貼り替えてください。

稼働部品から手、足、髪を離してください。

警告 ZT

本產品使用不當會導致嚴重受傷。

使用本產品前，請閱讀使用說明手冊並遵守所有的警告及操作指示。

請勿允許孩童使用本產品，並應讓產品遠離孩童可觸及之處。

訓練時務必全程使用安全保護裝備。

在旋轉播盤前，請先將所有槓片置於底座，並確認槓片方向是否對齊一致。

請確保最外側的槓片已牢固鎖入底座的卡槽中（啞鈴兩側的中央轉軸須與槓片保持齊平）。

如標籤已損壞、無法辨識或移除，則應更換。

手、腳和頭髮應遠離移動部件。

คำเตือน TH

การใช้งานผลิตภัณฑ์นี้อย่างไม่ถูกต้องอาจส่งผลให้ได้รับบาดเจ็บรุนแรงได้

โปรดอ่านคู่มือผู้ใช้และปฏิบัติตามคำเตือนและขั้นตอนการใช้งานทั้งหมดก่อนการใช้ผลิตภัณฑ์

อย่าให้เด็กใช้ผลิตภัณฑ์นี้และเก็บให้ห่างจากเด็ก

ต้องใช้อุปกรณ์ความปลอดภัยตลอดเวลาระหว่างการฝึก

โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่าการจัดวางแนวของแผ่น (แต่ละชิ้นต้องเชื่อมกับพอดี) ให้เป็นระเบียบก่อนหมุน

โปรดตรวจสอบแผ่นน้ำหนักปลายสุดให้ล็อกเข้ากับร่องของตัวยึดอย่างถูกต้อง (แกนกลางต้องอยู่ในระดับเดียวกับแผ่นน้ำหนักทั้งสองด้านของดัมเบล)

เปลี่ยนฉลากใหม่ถ้าเสียหาย อ่านไม่ชัดเจน หรือถูกนำออก

ให้มือ เท้า และเส้นผมอยู่ห่างจากชิ้นส่วนที่เคลื่อนไหว

경고 KO

본 제품을 잘못 사용하면 중상을 입을 수 있습니다.

매 사용 전 사용 설명서를 주의해서 읽고 수록되어 있는 경고 및 지침 전체를 준수하십시오.

- 어린이가 본 제품을 사용하지 못하게 하고 어린이 손이 닿지 않는 곳에 설치하십시오.

트레이닝 중에는 항상 안전 장치를 사용해야 합니다.

돌리기 전에 원판의 방향과 정렬이 모두 동일한지(각 원판이 서로 맞아야 함) 확인하십시오.

양끝의 디스크가 홈더의 홈에 제대로 고정되었는지 확인하십시오(중앙 축이 바벨 양쪽의 디스크와 같은 높이에 있어야 함).

스티커가 훼손되었거나, 읽을 수 없거나, 누락된 경우, 교체하십시오.

손, 발, 머리카락을 움직이는 부품에서 멀리하십시오.

ការព្រមាន KM

រាល់ការប្រើប្រាស់ផលិតផលមិនត្រឹមត្រូវអាចបណ្តាលឱ្យរងរបួសធ្ងន់ធ្ងរ។

អានសៀវភៅណែនាំរបស់អ្នកប្រើ ហើយអនុវត្តតាមការព្រមាន និងការណែនាំប្រតិបត្តិការទាំងអស់មុនពេលប្រើប្រាស់។

កុំអនុញ្ញាតឱ្យកុមារប្រើផលិតផលនេះ។ ទុកផលិតផលឱ្យឆ្ងាយពីកុមារ។

ឧបករណ៍សុវត្ថិភាពត្រូវតែប្រើគ្រប់ពេលក្នុងអំឡុងពេលហ្វឹកហាត់។

ពិនិត្យមើលថាតើទិសដៅនិងការកំណត់រចនាសម្ព័ន្ធនៃសន្លឹក (សន្លឹករៀងរាល់មួយគួរត្រូវតាមគ្នា) មានសារពើភ័ណ្ឌមុនពេលបង់ភ្ជាប់។

សូមប្រាកដថា ចុងដុំដែកត្រូវបានចាក់សោត្រឹមត្រូវនៅក្នុងរន្ធដងបា (អ័ក្សកណ្តាលត្រូវស្មើជាមួយដុំដែកនៅសងខាងនៃដុំហាត់ទម្ងន់)។

ប្តូរស្លាកសញ្ញា បើខូច មិនអាចមើលដាច់ ឬរបក។

សូមរក្សា ដៃ ជើង និង សក់ ឱ្យនៅឆ្ងាយពី ផ្នែកដែលមានចលនា។

تحذير AR

قد يتسبب سوء استخدام هذا المنتج في حدوث إصابات خطيرة.

اقرأ دليل المستخدم واتبع كافة تعليمات التشغيل والتحذيرات قبل الاستخدام.

لا يُسمح للأطفال باستخدام هذا المنتج ويجب إبعادهم عنه.

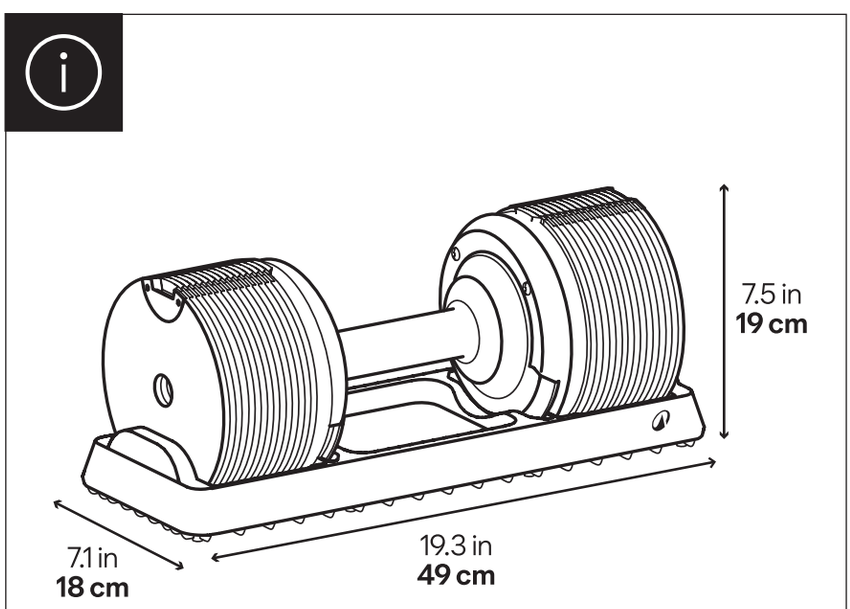
يجب استخدام أجهزة السلامة في جميع الأوقات خلال الممارسة.

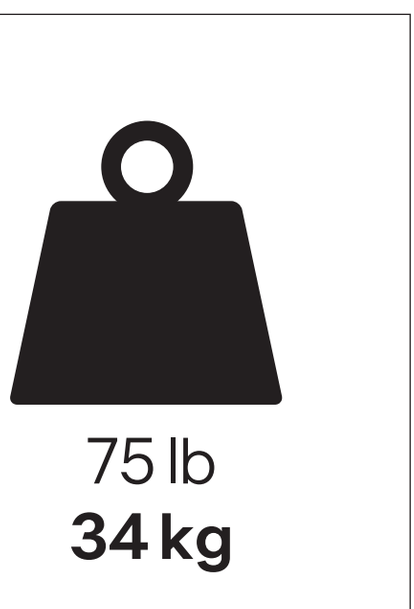
تأكد من أن اتجاه ومحاذاة اللوحات (يجب أن تتناسب كل لوحة معًا) موحدة قبل قلبها.

تأكد من تثبيت اللوحة الطرفية بإحكام في تجويف الدعامة (يجب أن يكون الدبوس المركزي مستويًا مع اللوحة على جانبي الدمبل)

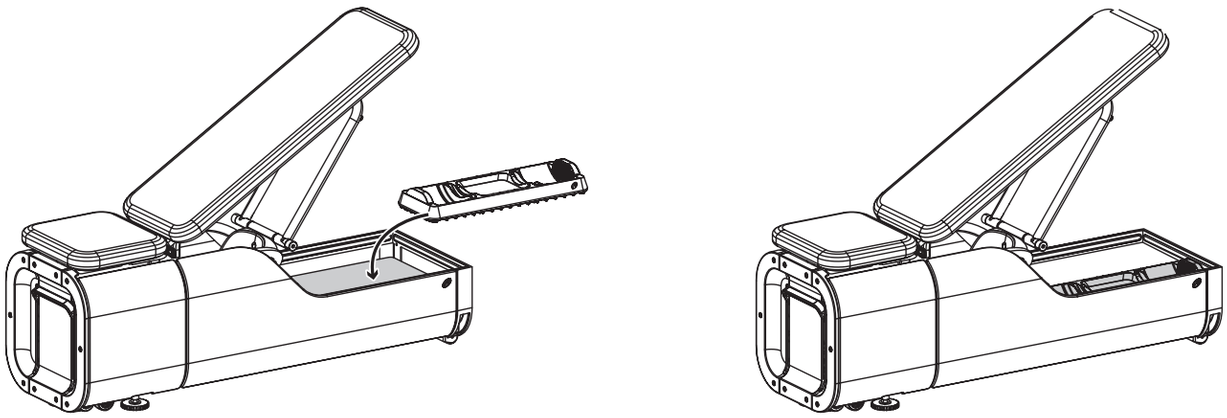
استبدل الملصق في حالة تلفه أو عدم القدرة على قراءته أو إزالته.

أبق اليدين والقدمين والشعر بعيدًا عن الأجزاء المتحركة.

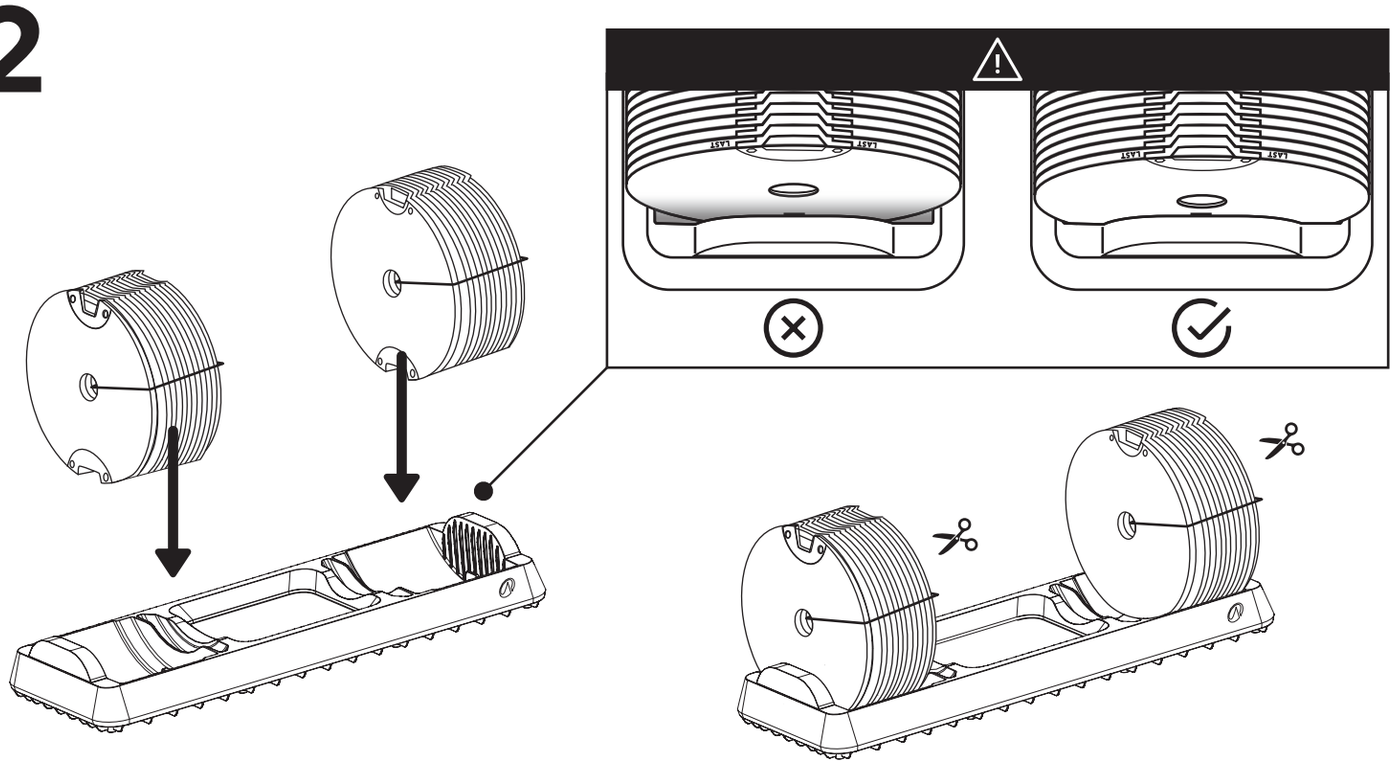


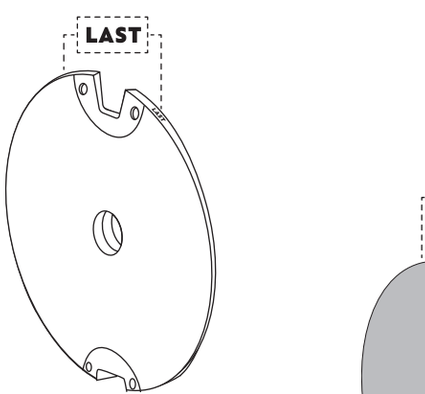


1



2

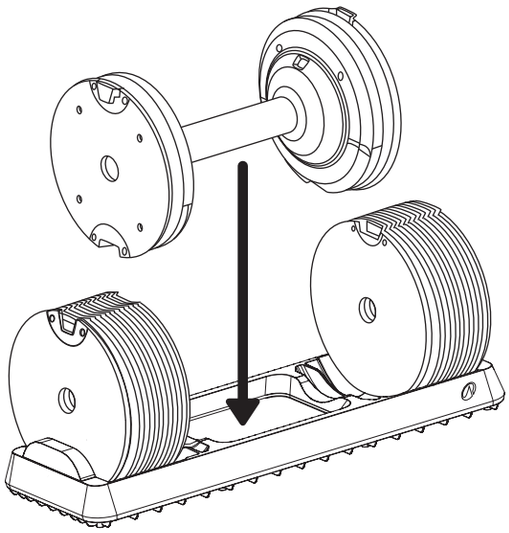


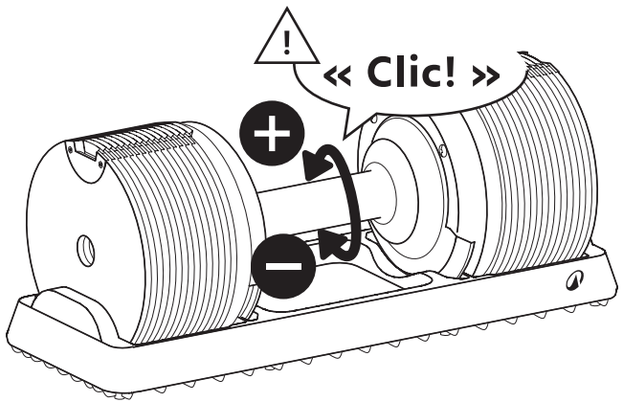


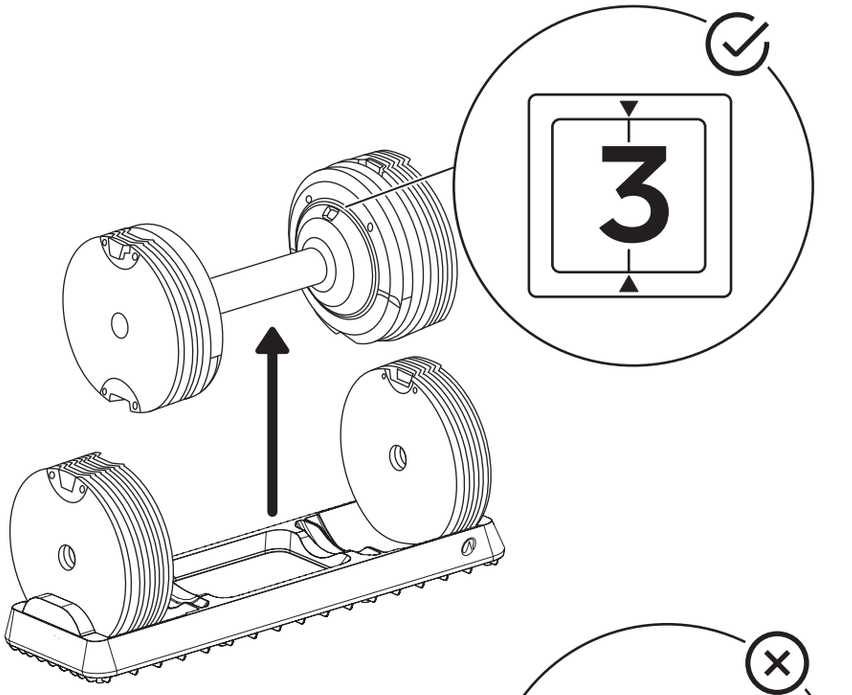
discs at the ends - disques aux extrémités - discos en los extremos - Scheiben an den Enden - dischi più esterni - schijven aan de uiteinden - discos nas extremidades - talerze końcowe - tárcsa a végeken - discuri la capete - kotúče na koncoch - kotouče na koncích - skivor i ändarna - diskovi na krajevima - diski na koncih - uçlarda disk - Diskai galuose - diskovi na kraju - diski galos - otsa kettad - δίσκοι στα άκρα - дискове в краищата - шет жақтарындағы дискілер - конечные диски - диски на кінцях - đĩa ở cuối - piringan di ujung - 末端圆盘 - 端部のディスク - 兩端圓盤 - มีแผ่นน้ำหนักตรงส่วนปลาย - 끝부분의 디스크 - ឌីសនៅខាងក្រោយ -

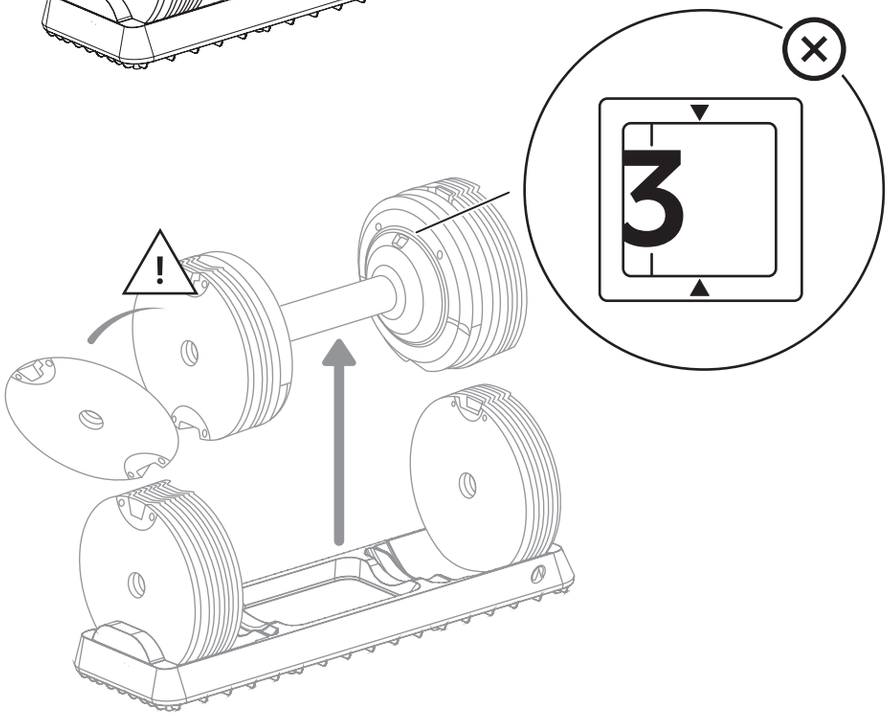
أقراص في الأطراف

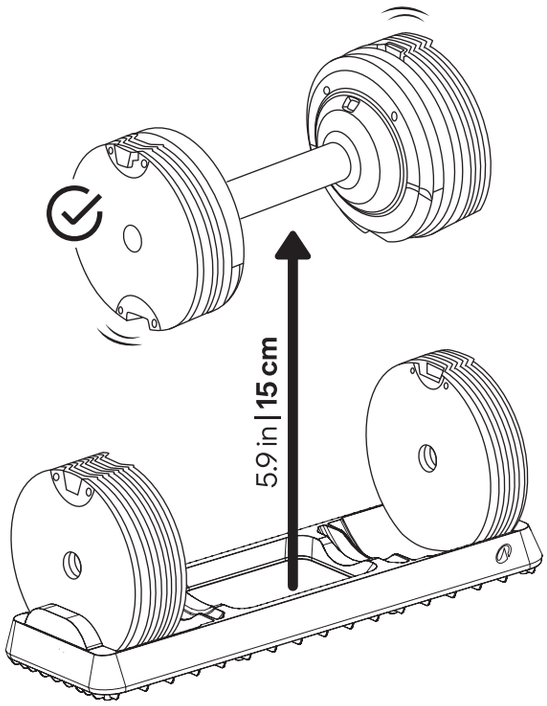
3

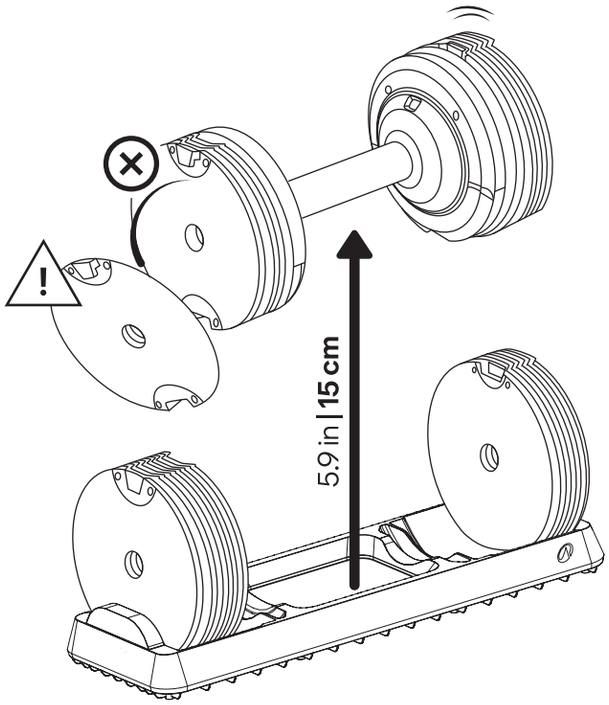


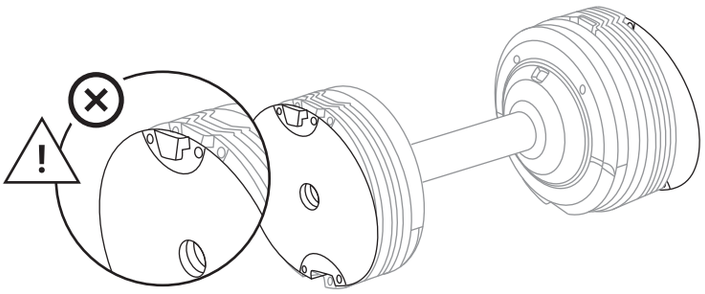


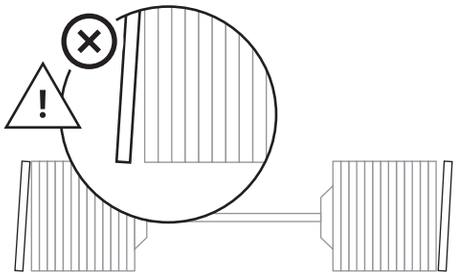


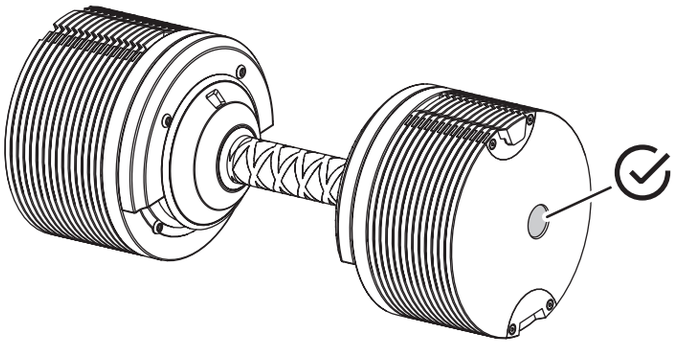


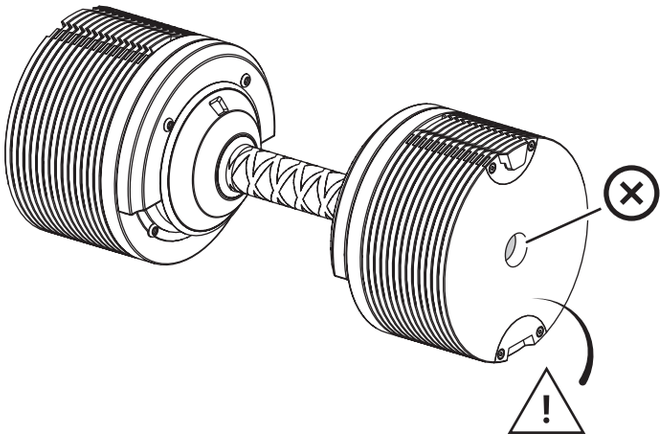

5.9 in | 15 cm


5.9 in | 15 cm



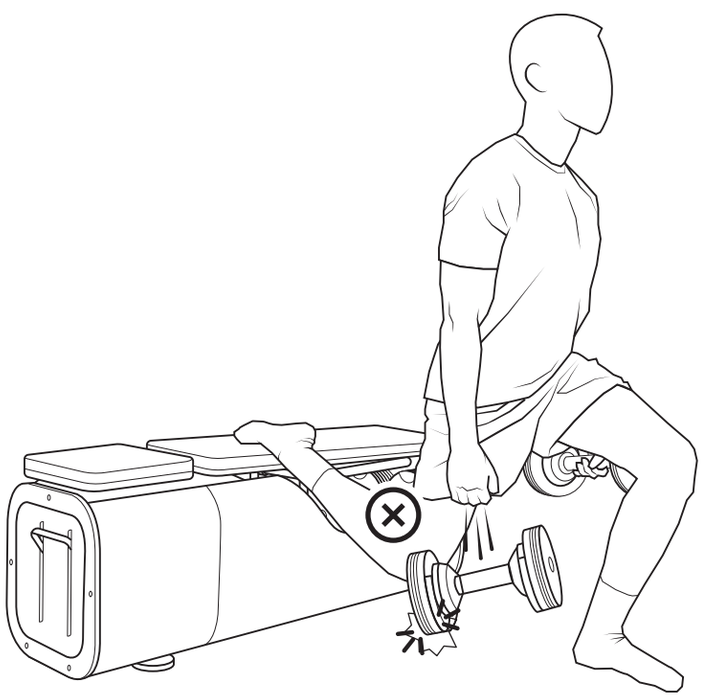






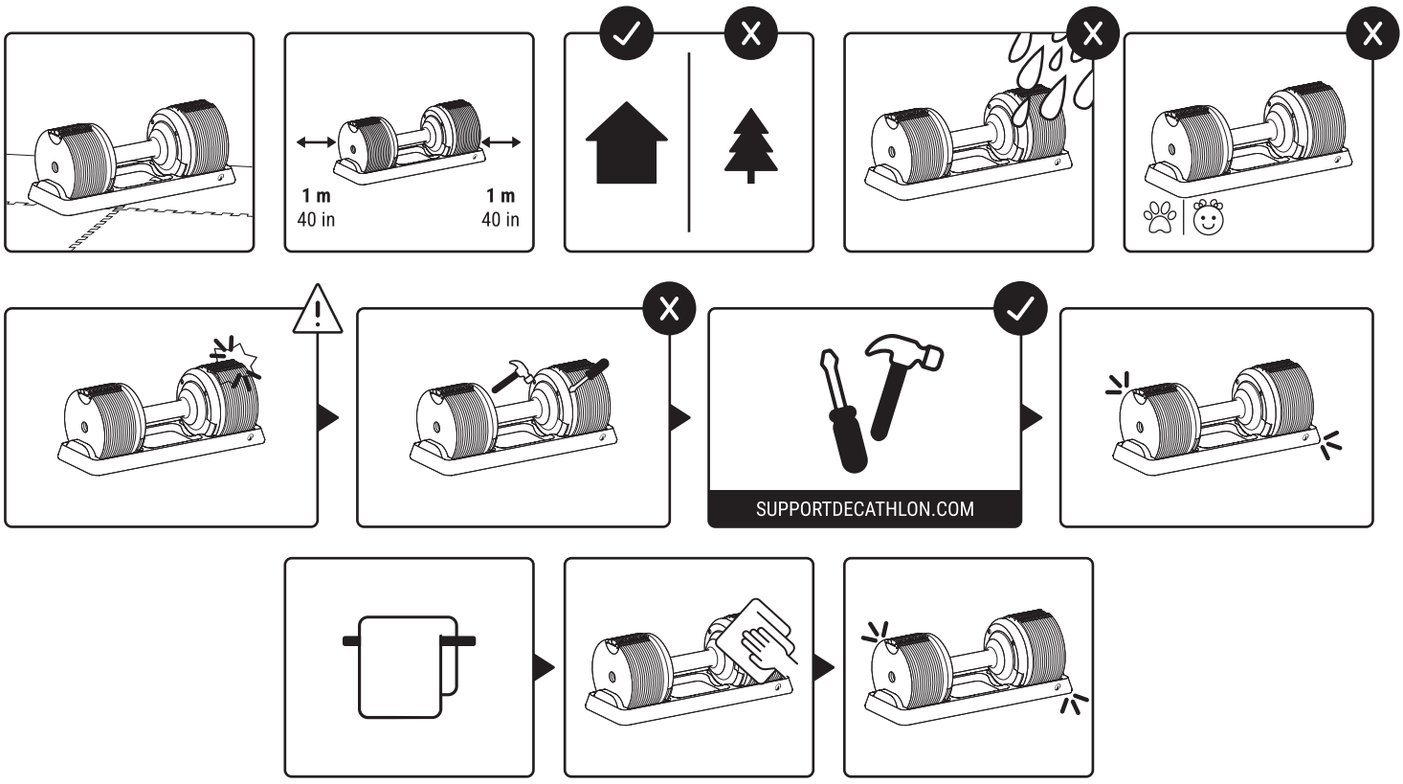
Gently lift the dumbbell and check that the outer plates and weights are secure before use. To check, make sure the centre pin is flush with the last discs and that all the clips are locked together. - Soulever légèrement l'haltère puis vérifier la bonne tenue des disques extérieurs et des masselottes avant utilisation. Pour vérifier, assurez vous que l'axe central est affleurant aux derniers disques et que tous les clips sont emboîtés les uns dans les autres. - Levanta ligeramente la pesa para comprobar que los discos exteriores y los contrapesos estén bien sujetos antes del uso. Para realizar la comprobación, asegúrate de que el eje central quede a ras de los últimos discos y de que todos los ganchos estén encajados unos en otros. - Die Hantel leicht anheben und vor der Verwendung den festen Halt der äußeren Scheiben und Gewichte prüfen. Dazu müssen Sie sich vergewissern, dass die zentrale Achse mit den äußeren Scheiben bündig abschließt und alle Clipse ineinander gerastet sind. - Sollevare leggermente il manubrio per verificare la tenuta salda dei dischi esterni e dei contrappesi prima dell'uso. Per verificare, assicurarsi che l'asse centrale sia a filo con gli ultimi dischi e che tutte le clip siano incastrate l'una nell'altra. - Til de halter iets op en controleer of de buitenste schijven en de gewichten goed vastzitten voordat u de halter gaat gebruiken. Controleer of de centrale as gelijk ligt met de achterste schijven en of alle klemmen goed in elkaar zijn geklikt. - Levante ligeiramente o haltere e verifique se os discos exteriores e os pesos estão bem fixados antes de utilizar. Para verificar, certifique-se de que o eixo central fica nivelado com os últimos discos e que todos os clipes estão encaixados uns nos outros. - Unieś lekko hantel, a następnie przed użyciem sprawdź, czy talerze lub obciążenia są stabilnie zamocowane. W celu sprawdzenia upewnij się, że oś centralna jest zlicowana z ostatnimi talerzami i że wszystkie zatrzaski są wpięte jeden w drugi. - Emelje fel kissé a súlyzót, majd használat előtt ellenőrizze, hogy a végső tárcsák és súlyok biztonságosan a helyükön vannak-e. Az ellenőrzéshez gyözödjön meg arról, hogy a középső tengely egy síkban van az utolsó tárcsákkal, és hogy az összes kapocs össze van illesztve. - Înainte de utilizare, ridicați ușor haltera, apoi verificați dacă discurile exterioare și greutățile sunt bine fixate. Pentru a verifica, asigurați-vă că axul central este la același nivel cu ultimele discuri și că toate clemele sunt fixate una în cealaltă. - Pred použitím činku mierne nadvihnite a skontrolujte, či vonkajšie kotúče a závažia správne držia. Na overenie sa uistite, že stredová os je v jednej rovine s poslednými kotúčmi a že všetky spony sú do seba zasunuté. - Před použitím činku lehce nadzvedněte a zkontrolujte, zda jsou vnější kotouče a závaží správně upevněny. Pro kontrolu se ujistěte, že středová osa je v jedné rovině s posledními kotouči a že jsou všechny západky zasunuty do sebe. - Lyft upp hanteln något och kontrollera att de yttre skivorna och viktskivorna sitter ordentligt på hanteln innan du använder den. Kontrollera detta genom att försäkra dig om att mittaxeln är i jämnhöjd med de sista skivorna och att alla klämmor är hoplåsta med varandra. - Lagano podignite bučicu te prije uporabe provjerite jesu li vanjski diskovi i utezi sigurno pričvršćeni. Provjerite je li središnja osovina u ravnini sa zadnjim diskovima te da su sve kopče pravilno međusobno spojene. - Pred uporabo rahlo dvignite utež in preverite, ali so zunanje plošče in uteži varno pritrjene. Za preverjanje se prepričajte, da je sredinski zatič poravnan z najbolj zunanjimi ploščami in da so vse sponke pravilno pritrjene. - Halteri hafifçe kaldırın ve kullanmadan önce dış plakaların ve denge ağırlığının sağlam yerleştirildiğini kontrol edin. Kontrol etmek için, merkezî eksenin son plakalarla aynı hizada olduğundan ve tüm klipslerin birbirine geçtiğinden emin olun. - Prieš naudodami lengvai kilstelkite svarmenį ir patikrinkite, ar kraštiniai diskai ir svareliai tvirtai laikosi. Norėdami tai patikrinti, įsitikinkite, kad centrinė ašis yra lygi su kraštiniais diskais ir kad visi spaustukai yra įstatyti vienas į kitą. - Blago podići teg, zatim proveriti pre upotrebe da li su spoljni diskovi i kontrategovi dobro postavljeni. Kako biste proverili, probrinite se da centralna osovina bude na površini dva poslednja diska i da su sve kopče uglavljene jedne u druge. - Nedaudz paceliet hanteli un pēc tam pirms lietošanas pārbaudiet, vai ārējie diski un atsvari ir kārtīgi nostiprināti. Lai pārbaudītu, pārliecinieties, vai centrālā ass ir vienā līmenī ar ārējiem diskiem un vai visi klipši ir ievietoti viens otrā. - Enne kasutamist tõstke hantlit veidi ja kontrollige, et välised kettad ja raskused on kindlalt kinnitatud. Kontrollimiseks veenduge, et kesktelg on viimaste ketastega tasa ja et kõik klambrid on üksteise sisse kinnitatud. - Σηκώστε ελαφρώς τον αλτήρα και ελέγξτε ότι οι εξωτερικοί δίσκοι και τα βαρίδια είναι καλά στερεωμένα πριν τη χρήση. Για να τα ελέγξετε, βεβαιωθείτε ότι ο κεντρικός άξονας είναι στο ίδιο επίπεδο με τους τελευταίους δίσκους και ότι όλα τα κλιπ έχουν κουμπώσει μεταξύ τους. - Преди употреба леко повдигнете щангата и проверете дали външните дискове и тежестите са добре закрепени. За да проверите, уверете се, че централната ос е на едно ниво с последните дискове и че всички скоби са закрепени една в друга. - Гантельді сәл көтеріп, пайдаланар алдында сыртқы дискілер мен жүктердің сенімді бекітілгенін тексеріңіз. Тексеру үшін орталық біліктің шеткі дискілермен бірдей тұрғанына және барлық бекіткіштің бір-біріне тығыз кіргеніне көз жеткізіңіз. - Перед использованием слегка приподнимите гантель и проверьте хорошо ли закреплены внешние диски и противовесы. Для проверки, убедитесь, что центральная ось заподлицо с последними дисками и что все зажимы вставлены друг в друга. - Трохи підніміть гантелю, а потім перевірте надійність зовнішніх дисків та обтяжувачів перед використанням. Для перевірки переконайтеся, що центральна вісь є врівень з останніми дисками і що всі фіксатори вставлені один в один. - Nâng nhẹ quả tạ lên sau đó kiểm tra xem các đĩa bên ngoài và tạ có được giữ chắc chắn hay không trước khi sử dụng. Để kiểm tra, hãy đảm bảo rằng trục trung tâm thẳng hàng với các đĩa cuối cùng và tất cả các kẹp đều được lắp khớp với nhau. - Angkat dumbel sedikit untuk memeriksa pelat luar dan pemberat kecil tertahan dengan baik sebelum digunakan. Untuk memeriksanya, pastikan poros tengah sama rata dengan pelat terakhir dan semua klip terpasang satu sama lain. - 使用前轻抬杠铃，检查外侧杠铃片与配重块是否安装稳固。检查时，保证中心轴与最外侧杠铃片齐平，所有卡扣完全扣合到位。- ご使用前にダンベルを少し持ち上げ、外側のディスクおよびウェイトがしっかりと固定されていることを確認してください。確認の際、中央シャフトの端が両端のディスクからはみ出さないで平坦な状態になっており、すべてのクリップが互いにかみ合っていることを確認してください。 - 使用前請輕輕提起啞鈴，確認外側槓片與配重片皆已安裝牢固。檢查時，請確保中央轉軸與最外側的槓片保持齊平，且所有卡扣皆已互相完全扣合。- ก่อนใช้งาน โปรดยกดัมเบลขึ้นเล็กน้อย เพื่อตรวจสอบว่าแผ่นน้ำหนักด้านนอกและตุ้มน้ำหนักยึดติดแน่นหนา เพื่อความปลอดภัย โปรดตรวจสอบแกนกลางให้อยู่ในระดับเดียวกับแผ่นน้ำหนักแผ่นสุดท้าย และตรวจสอบคลิปล็อกทุกชิ้นให้ประกบเข้าหากันอย่างสมบูรณ์และแน่นหนา - 사용하기 전에 바벨을 살짝 들어 올린 후 바깥쪽 디스크와 웨이트가 제대로 고정되어 있는지 확인하십시오. 확인할 때는 중앙 축이 가장 뒤쪽 디스크와 수평을 이루고 있는지, 그리고 모든 클립이 서로 제대로 맞물려 있는지 확인하십시오. - លើកដុំហាត់ទម្ងន់ឡើងបន្តិច បន្ទាប់មកពិនិត្យមើលថា ដុំដែកខាងក្រៅ និងដុំទម្ងន់ត្រូវបានភ្ជាប់ជាប់ល្អ មុនពេលប្រើប្រាស់។ ដើម្បីបញ្ជាក់ សូមប្រាកដថា អ័ក្សកណ្តាលស្មើជាមួយដុំដែកខាងក្រៅចុងក្រោយ និងឃ្លីបទាំងអស់ត្រូវបានភ្ជាប់ចូលគ្នាយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ -

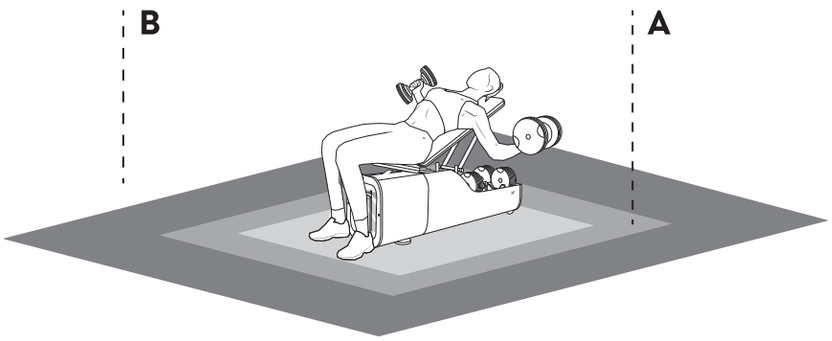
ارفع الدمبل قليلًا، ثم تأكد من تثبيت اللوحات الخارجية والأوزان بإحكام قبل الاستخدام. وللتأكد، تأكد من أن الدبوس المركزي مستوي مع اللوحات الخارجية وأن جميع المشابك مثبتة بإحكام.



Do not drop the dumbbell on the floor. - Il est interdit de jeter l'haltère au sol. - Está prohibido tirar la mancuerna al suelo. - Es ist verboten, die Hanteln auf den Boden zu werfen. - È vietato buttare il manubrio a terra. - Het is verboden de halter op de grond te gooien. - É proibido atirar o haltere para o chão. - Nie rzucaj hantla na podłogę. - Tilos a súlyzót a földre dobni. - Este interzis să aruncați haltera pe podea. - Je zakázané hádzať činku na zem. - Je zakázáno házet činku na zem. - Det är förbjudet att slänga hanteln på golvet. - Zabranjeno je bacati bučicu na pod. - Prepovedano je metati uteži na tla. - Halteri yere atmak yasaktır. - Draudžiama mesti svarmenį ant žemės. - Zabranjeno je bacati tegove na pod. - Hanteles mest uz grīdas ir aizliegts. - Hantli maha viskamine on keelatud. - Απαγορεύεται να ρίχνετε τον αλτήρα στο έδαφος. - Забранено е да се хвърля щангата на земята. - Гантельді жерге тастауға болмайды. - Запрещено бросать гантель на пол. - Заборонено кидати гантелі на підлогу. - Nghiêm cấm việc ném tạ xuống đất. - dilarang melempar dumbel ke lantai. - 禁止将哑铃丢在地上。- ダンベルを床に投げ落とすことは禁止されています。 - 禁止將啞鈴拋摔於地面。- กรุณาอย่าโยนดัมเบลลงพื้น - 바벨을 바닥에 던져서는 안 됩니다. - សូមកុំបោះដុំដំបែលទៅលើដី។ -

يُمنع منعاً باتاً رمي الدمبل على الأرض.





The free area (B) shall be at least 0,6m greater than the training area (A) in the directions from which the equipment is accessed. The free area (B) shall include the area for emergency dismount. Where equipment are positioned adjacent to each other, the free area may be shared. - La zone libre (B) doit mesurer au moins 0,6 m de plus que la zone d'entraînement (A) dans les directions à partir desquelles l'équipement est accessible. La zone libre (B) doit comprendre la zone de démontage d'urgence. Lorsque des équipements sont placés à côté les uns des autres, la zone libre peut être partagée. - El espacio libre (B) debe ser al menos 0,6 m mayor que el espacio de entrenamiento (A) en la dirección desde la que se accede al equipo. El espacio libre (B) debe incluir el espacio para la bajada de emergencia. Cuando dos equipos están colocados uno junto al otro, el espacio libre puede ser compartido. - Der freie Bereich (B) sollte um wenigstens 0,6m größer sein als der Trainingsbereich (A) und zwar in den Richtungen, aus denen der Zugang zur Ausrüstung erfolgt. Der freie Bereich (B) sollte den für das Absteigen im Notfall erforderlichen Mindestabstand beinhalten. Wo die Ausrüstung angrenzend angeordnet ist, kann der freie Bereich geteilt werden. - L'area libera (B) deve essere di almeno 0,6 m più grande dell'area di allenamento (A) nelle direzioni dalle quali si accede all'attrezzo. L'area libera (B) deve comprendere l'area per la discesa d'emergenza. Nei locali nei quali gli attrezzi sono posti l'uno accanto all'altro, l'area libera può essere condivisa. - De vrije ruimte (B) moet ten minste 0,6 m groter zijn dan de trainingsruimte (A) in de richtingen van waaruit de uitrusting toegankelijk is. De vrije zone (B) moet ruimte hebben voor als je in nood moet afstappen. Als apparatuur naast elkaar staat, mag de vrije ruimte gedeeld worden. - A zona livre (B) deve ser pelo menos 0,6 m maior do que a zona de treino (A) nas direções a partir das quais se acede ao equipamento. A zona livre (B) deve incluir uma área para desmontagem de emergência. Quando os equipamentos são colocados adjacentes uns aos outros, a zona livre pode ser partilhada. - Wolna przestrzeń (B) powinna być co najmniej 0,6 m większa od strefy treningowej (A) w kierunkach, z których uzyskuje się dostęp do urządzenia. Wolna przestrzeń (B) powinna obejmować obszar do awaryjnego zejścia (z urządzenia). W przypadku, gdy urządzenia są umieszczone obok siebie, wolna przestrzeń może być współdzielona. - A szabadon hagyott helynek (B) legalább 0,6 méterrel nagyobbnak kell lennie az edzésre szolgáló helynél (A) abban az irányban, amelyből a berendezéshez hozzá lehet férni. A szabadon hagyott helynek (B) a vészhelyzeti szétszerelésre szánt helyet is magában kell foglalnia. Egymás mellé helyezett berendezések esetében lehet ugyanaz a szabad hely. - Zona liberă (B) trebuie să fie cu cel puțin 0,6m mai mare decât zona de antrenament (A) în direcțiile de acces la echipament. Zona liberă (B) include zona pentru demontarea de urgență. În cazul în care echipamentele sunt poziționate unul lângă celălalt, zona liberă poate fi partajată. - V smeroch, z ktorých je prístup k zariadeniu, musí byť voľná plocha (B) aspoň o 0,6 m väčšia ako tréningová plocha (A). Voľná plocha (B) musí zahŕňať plochu na núdzové zostúpenie. Ak sú zariadenia umiestnené vedľa seba, voľná plocha sa môže zdieľať. - Volná plocha (B) musí být nejméně o 0,6 m větší než tréninková plocha (A) ve směrech, ze kterých se k zařízení přistupuje. Volný prostor (B) zahrnuje prostor pro nouzové sesednutí. Pokud jsou zařízení umístěna vedle sebe, může být volná plocha společná. - Det fria området (B) ska vara minst 0,6 m större än träningsområdet (A) i de riktningar från vilka man får åtkomst till utrustningen. Det fria området (B) ska inkludera området för demontering i en nödsituation. När utrustning placeras bredvid varandra kan det fria området vara gemensamt. - Slobodan prostor (B) mora biti najmanje 0,6 m širi od prostora za vježbanje (A) u smjerovima iz kojih se pristupa opremi. Slobodan prostor (B) mora uključivati prostor za silazak u slučaju nužde. U slučaju kada je oprema postavljena jedna do druge, slobodan prostor može se dijeliti. - Prosto območje (B) mora biti vsaj za 0,6 metra večje od prostora za trening (A) v smeri, iz katere dostopate do opreme. Prosto območje (B) mora vključevati tudi dovolj prostora za sestopanje v sili. Če so različni deli opreme nameščeni drug poleg drugega, si lahko delijo prosto območje. - Ekipmanın etrafındaki boş alan (B), egzersiz alanından (A) en az 0,6 m daha büyük olmalıdır. Boş alan (B), acil iniş alanını da içermelidir. Ekipmanlar yan yana konulduğunda boş alan paylaşılmalıdır. - Tose pusėse, iš kurių patenkama prie įrangos, laisvasis plotas (B) turi būti bent 0,6 m didesnis už treniruotėms skirtą plotą (A). Laisvame plote (B) turi būti avarinio nulipimo zona. Jei įrenginiai sustatyti greta vienas kito, minėtasis laisvas plotas gali būti bendras. - Slobodna zona (B) mora biti najmanje za 0,6m veća od zone za vežbanje (A) u pravcu iz koga je prilazi spravi. Slobodna zona (B) mora da obuhvata zonu za hitnu demontažu. Gde su sprave postavljene jedna pored druge, slobodna zona se mora deliti. - Brīvajai zonai (B) ir jābūt vismaz 0,6 m lielākai par treniņu zonu (A) tajos virzienos, no kuriem piekļūst aprīkojumam. Brīvajā zonā (B) jābūt ietvertai avārijas izkāpšanas zonai. Ja aprīkojums ir novietots blakus viens otram, brīvā zona var būt viena — dalīta. - Suundades, kust seadmetele ligi pääseb peab vaba ala (B) olema vähemalt 0,6 m suurem kui treeningala (A). Vaba ala (B) peab sisaldama ala, kus on võimalik hädaolukorras maha tulla. Kui seadmed asuvad üksteise kõrval, võib vaba ala nende vahel jagada. - Ο ελεύθερος χώρος (Β) πρέπει να είναι τουλάχιστον 0,6 m μεγαλύτερος από τον χώρο προπόνησης (Α), στις πλευρές από τις οποίες γίνεται η πρόσβαση στον εξοπλισμό. Ο ελεύθερος χώρος (Β) πρέπει να περιλαμβάνει χώρο επείγουσας απομάκρυνσης. Όταν ο εξοπλισμός τοποθετείται σε παράλληλη διάταξη, πρέπει να διαμοιράζεται ο ελεύθερος χώρος. - Свободната зона (Б) трябва да бъде поне с 0,6 m по-голяма от зоната за обучение (А) в посоките, от които се осъществява достъпът до оборудването. Свободната зона (В) включва зоната за аварийно слизане. Когато оборудването е разположено в непосредствена близост едно до друго, свободната зона може да бъде обща. - Бос аймақ (В) жабдыққа қол жеткізуге болатын бағыттардан жаттығу аймағынан (А) кемінде 0,6 м артық болуы керек. Бос аймақта (В) апаттық түсіру аймағы кіруі керек. Жабдықтар бір-бірінe тығыз орналасса, бос аймақ ортақ пайдаланылуы мүмкін. - Свободная зона (В) должна быть как минимум на 0,6м больше, чем тренировочная зона (А) в направлениях, в которых осуществляется доступ к устройству. Свободная зона (В) должна включать зону аварийного отхода. Если устройства расположены рядом друг с другом, свободная зона может быть общей. - Вільна зона (В) повинна бути принаймні на 0,6 м більшою за тренувальну зону (А) з того боку, де здійснюється доступ до устаткування. Вільна зона (В) повинна включати область для екстреного зіскоку. Вільна зона може бути спільною для устаткування, що стоїть поряд одне з одним. - Khu vực tự do (B) phải lớn hơn khu vực tập luyện (A) ít nhất 0,6m theo hướng tiếp cận thiết bị. Khu vực tự do (B) bao gồm khu vực xuống xe khẩn cấp. Khi các thiết bị được bố trí cạnh nhau, diện tích trống có thể được chia sẻ. - Area kosong (B) harus setidaknya lebih besar 0,6m daripada area latihan (A) sesuai arah dari mana perangkat diakses. Area kosong (B) harus mencakup area untuk pembongkaran darurat. Ketika beberapa perangkat diposisikan berdekatan satu sama lain, area kosong bisa dipakai bersama. - 在使用设备的方向上，自由区域 (B) 应比训练区域 (A) 至少大0.6米。自由区域 (B) 应包含紧急卸下区。相邻设备可共用自由区域。- 自由なエリア (B) は、装置にアクセスする方向のトレーニングエリア (A) よりも、最低 0.6m 大きいものとします。 自由なエリア (B) は、緊急時に取り外すためのエリアを含むものとします。 装置がお互い隣接する位置に置かれた場合、自由なエリアは共有することができます。 - 自由區域 (B) 在設備可進入的方向上，應至少比訓練區域 (A) 大至少0.6公尺。自由區域 (B) 應包含緊急卸下區域。當設備彼此相鄰擺放時，自由區域可共用。- พื้นที่ว่าง (ข) จะต้องมากกว่าพื้นที่ฝึกฝน (n) อย่างน้อย 0.6 เมตร ในทิศทางที่เข้าถึงอุปกรณ์ พื้นที่ว่าง (ข) จะต้องรวมพื้นที่สำหรับการลงจากอุปกรณ์ในกรณีฉุกเฉินด้วย เมื่ออุปกรณ์ตั้งอยู่ข้างกัน สามารถใช้พื้นที่ว่างร่วมกันได้ - 자유 구역(B)은 훈련 구역(A)보다 장비가 접근하는 방향에서 최소 0.6m 더 커야 합니다. 자유 구역(B)은 응급 하차 지역을 포함해야 합니다. 장비가 서로 근접한 위치에 이을 경우, 자유 구역을 공유할 수 있습니다. - ล้บอ้ร์เธร (B) เธรัธ์ฉันล้บอ้ฟ็กบาล์(A)เม่านเบาธณาล์ 0.6โพ้เธรัเธาก้นจิสโณ้ยอ้รเบาณ์เธรับาธจูณบ์ปี๋ ล้บอ้ร์เธร (B) เธรัมาบ์บญูณท่านล้บอ้สมูบ์การ์สาบหาสฐ ก์ไธงโณ้ณบาณ์เธรับาธเก้เธาก์เธาบ์ฏา ล้บอ้ร์เธรมาธเธรับาธโก้ไณ้ก์ไณ้ณ

يجب أن تكون المنطقة المتاحة (B) أكبر بمقدار 0.6 متر على الأقل من منطقة التدريب (A) في الاتجاهات التي يتم الوصول منها إلى المعدات. يجب أن تشمل المنطقة المتاحة (B) منطقة المشاركة المنطقة، يمكن مشاركة بعضها البعض، عندما يتم وضع المعدات بجوار بعضها البعض. منطقة النزول في حالات الطوارئ.
المتاحة.

You have chosen a Decathlon product and we would like to thank you for your trust in us. Whether you are a beginner or a high-level athlete, DECATHLON is by your side to help you stay, get, or keep, fit. Our teams always strive to design the best products for your needs. However, if you have any comments, suggestions or questions, we are at your service on our support website, where you can also find advice for your sport and get assistance, if need be. We wish you successful training and hope that this DECATHLON product will meet your needs.

INTRODUCTION

You can easily increase the weight from 3 kg to 32 kg with a simple flick of the wrist with these dumbbells. Adjust your weight kilo by kilo, for custom progressive loading.

SAFETY

Read all instructions before use.
- Not suitable for therapeutic purposes.
- Ensure there is sufficient free space around the equipment to allow for safe operation.
- This product is intended for domestic use only.
- Do not use the product in a commercial, rental or institutional context.
- The user is responsible for keeping the product in good condition after installation and throughout its lifespan.
- For your safety, inspect your product regularly.
- Before each use, check that the lock on your product is engaged.
- Do not allow children to play near this product.
- To protect your feet while exercising, wear sports shoes.
- Do not wear loose-fitting clothing that can get caught in the product.
- Remove any jewellery and tie back your hair to avoid interference during exercise.Protect the floor of your workout area
- The handle must not rotate when removed from the base (if this occurs, replace the dumbbell and contact After-Sales Service).
- Do not use corrosive lubricants; a dry or very slightly damp cloth is sufficient for maintenance.
- If the mechanism appears to stick, check the alignment of the base rather than applying force.
- Do not perform explosive, high-impact, or ballistic movements common in functional fitness, hybrid racing, etc.
- When returning the dumbbell to the base, ensure that the plates on the bar do not strike those in the cradle with force.
- To move the product: if you are physically able, move the 32 kg dumbbell followed by its base. Alternatively, select a lighter weight to move the dumbbell, then carry the remaining plates as a stack. Finally, move the base before reinserting the plates into their original positions.

GENERAL RECOMMENDATIONS

It is the owner's responsibility to ensure that all users of the product are properly informed of all the user precautions.

DECATHLON declines all responsibility for complaints regarding injury or for damage inflicted on any person or property caused by the purchaser or any other person using or misusing this product.

Consult your doctor before starting any exercise program. This is particularly important if you are over 35 or have experienced health problems before. 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 by doing cardio exercises, non-weighted sets, or floor exercises and stretching. Increase repetitions and sets gradually. Perform all movements regularly and smoothly. Always keep your back flat and avoid arching or rounding your back during the movements. Work in sets of 5 to 15 repetitions, usually in 4 sets per exercise, with a minimum rest period between each set (the length of your breaks may be recommended by your doctor during a medical check-up). If you experience dizziness, nausea, chest pain or any other abnormal symptoms, immediately stop your workout and see your doctor.

COMMERCIAL WARRANTY

DECATHLON guarantees this product under normal usage conditions for 2 years for the entire product and labour, from the date of purchase as shown on the valid receipt.

DECATHLON's obligation in compliance with this warranty is limited to the product's replacement or repair, at DECATHLON's discretion.

This warranty does not apply in the following cases:
- Poor assembly
- Misuse or abnormal use
- Poor maintenance
- Repairs carried out by technicians not approved by DECATHLON
- Use in a non-domestic setting

This commercial guarantee does not affect the statutory guarantee applicable in the country of purchase.

To benefit from your product warranty, consult the table on the last page of your user manual.

This product meets the industry standards in terms of stability when it is used for its intended purpose and in accordance with the instructions in the guide.

Vous avez choisi un produit de la marque DECATHLON et nous vous remercions de votre confiance. Que vous soyez débutant ou sportif de haut niveau, DECATHLON 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 supportDECATHLON.com où 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 DECATHLON répondra pleinement à vos attentes.

PRESENTATION

Avec ces haltères ajustables passez de 3 à 32kg d'un simple coup de poignet. Ajustez votre charge kilo par kilo pour une progression sur mesure

SECURITE

Lisez toutes les instructions avant utilisation.
- Ne convient pas à des fins thérapeutiques.
- L'espace libre autour de la machine doit permettre un fonctionnement en toute sécurité.
- Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique.
- N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
- L'utilisateur est responsable du maintien en bon état du produit après sa mise en place et durant toute sa durée de vie.
- Pour votre sécurité, examinez régulièrement votre produit.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que votre produit est verrouillé.
- Ne laissez pas des enfants jouer à proximité de ce produit.
- Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport.
- Ne pas porter de vêtements amples ou pendants qui risquent d'être pris dans le produit.
- Retirez vos bijoux et attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.Protégez le sol de votre espace de pratique
- La poignée ne doit pas tourner hors du socle (si c'est le cas, reposez l'haltère et appelez le SAV).
- N'utilisez aucun lubrifiant corrosif, un chiffon sec ou très légèrement humide suffit à l'entretien.
- Si le mécanisme semble gripper, vérifiez l'alignement du socle au lieu de forcer.
- Ne pas faire des exercices dynamiques, brusques ou saccadés destinés au Cross training , Fitness Racing… par exemple.
- Lors de la remise en place de l'haltère, veillez impérativement à ne pas heurter violemment les disques de l'haltère et ceux présents sur le socle.
- Si vous voulez déplacer le produit: si vous en êtes capable, déplacer l'haltère de 32 kg puis son socle. Si vous souhaitez le faire en plusieurs étapes, sélectionnez un poids plus raisonnable pour déplacer l'haltère, puis prenez les disques restant en bloc. Déplacez ensuite le socle avant de réinsérer les disques dans leur position d'origine.

RECOMMANDATIONS GENERALES

Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.

DECATHLON 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.

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. 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 charge 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. Garder toujours le dos plat et évitez de le creuser ou de l'arrondir pendant vos mouvements. Travaillez par séries de 5 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). Si vous ressentez des vertiges, des nausées, une douleur à la poitrine ou tout autre symptôme anormal, arrêtez immédiatement votre séance d'entraînement et consultez votre médecin.

GARANTIE COMMERCIALE

DECATHLON garantit ce produit, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 2 ans pour l'ensemble du produit et la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

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

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :
- Mauvais montage
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- mauvais entretien
- Réparations effectuées par des techniciens non-agréés par DECATHLON
- 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.

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.

Has escogido un producto de la marca DECATHLON y te agradecemos tu confianza. Ya seas principiante o deportista de alto nivel, DECATHLON es tu aliado para mantener la forma o desarrollar tu condición física. Nuestros equipos se esfuerzan al máximo para diseñar los mejores productos para tu uso. De todos modos, si tienes cualquier comentario, sugerencia o pregunta, estamos a tu disposición en nuestro sitio web supportDECATHLON.com, donde también encontrarás consejos para tu práctica y ayuda si la necesitas. Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DECATHLON satisfaga plenamente tus expectativas.

PRESENTACIÓN

Con estas mancuernas ajustables pasas de 3 a 32 kg con un solo giro de muñeca. Ajusta tu carga kilo a kilo para una progresión a medida.

SEGURIDAD

Lee todas las instrucciones antes del uso.
- No es adecuado para fines terapéuticos.
- El espacio libre alrededor de la máquina debe permitir un funcionamiento totalmente seguro.
- El producto está destinado a un uso doméstico.
- No utilices el producto en un contexto comercial, de alquiler o institucional.
- El usuario es responsable del mantenimiento en buen estado del producto después de su instalación y durante toda su vida útil.
- Por tu seguridad, verifica regularmente el producto.
- Antes de cada uso, comprueba que el producto esté bloqueado.
- No dejes nunca a los niños jugar cerca de este producto.
- Para proteger los pies durante el ejercicio, recomendamos usar zapatillas de deporte.
- No uses ropa holgada que pueda quedar atrapada en el aparato.
- Quítate cualquier joya que lleves y sujétate el pelo para que no te molesten durante el ejercicio.Protege el suelo del espacio de práctica.
- La empuñadura no debe girar fuera del soporte (si lo hace, deja la mancuerna y llama al servicio posventa).
- No uses ningún lubricante corrosivo; un trapo seco o muy ligeramente humedecido basta para cuidar el producto.
- Si el mecanismo parece agarrotarse, comprueba el alineamiento del soporte en lugar de forzarlo.
- No realices ejercicios dinámicos, bruscos o agitados, típicos, por ejemplo, del cross training, el fitness racing…
- Cuando vayas a dejar la mancuerna en su lugar, ten cuidado y evita que los discos de la mancuerna choquen violentamente con los que hay en el soporte.
- Si quieres mover el producto: si puedes, mueve primero la mancuerna de 32 kg y, a continuación, su soporte. Si prefieres hacerlo en varias etapas, elige un peso más razonable para mover la mancuerna y, A continuación, mueve la base antes de volver a colocar los discos en su posición original.

RECOMENDACIONES GENERALES

Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios estén debidamente informados de todas las precauciones de empleo.

DECATHLON no se responsabiliza de ninguna reclamación por lesiones y daños a toda persona o bien resultantes del uso o mal uso de este producto por el comprador o por otra persona.

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulta a tu médico. Esto es especialmente importante en el caso de las personas mayores de 35 años con problemas de salud anteriores. Si eres principiante, empieza entrenando varias semanas usando las opciones para que tu cuerpo se acostumbre al trabajo muscular. Realiza un calentamiento antes de cada sesión con un trabajo cardiovascular, series sin carga o ejercicios en el suelo de calentamiento y estiramiento. Aumenta gradualmente las repeticiones y las series. Haz todos los movimientos con regularidad y suavidad. Mantén la espalda siempre recta y evita doblarla o arquearla durante los movimientos. Trabaja en series de 5 a 15 repeticiones, generalmente 4 series por ejercicio con un tiempo mínimo de recuperación entre cada serie (este tiempo de recuperación lo puede definir tu médico durante tu chequeo). Si sientes mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, para el entrenamiento inmediatamente y consulta a tu médico.

GARANTÍA COMERCIAL

DECATHLON garantiza este producto, en unas condiciones normales de uso, durante 2 años para la totalidad del producto y la mano de obra, a partir de la fecha de compra, que será la que conste en el recibo de caja.

La obligación de DECATHLON de acuerdo con esta garantía se limita a la sustitución o reparación del producto, a criterio de DECATHLON.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:
- Montaje incorrecto
- Mal uso o uso inadecuado
- Mantenimiento inadecuado
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DECATHLON
- Uso fuera de un entorno doméstico

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable en el país de compra.

Para beneficiarte de la garantía del producto, consulta la tabla de la última página del manual de usuario.

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.

DE

Sie haben ein Produkt der Marke DECATHLON gewählt und wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen. Ganz gleich, ob sie Anfänger oder Hochleistungssportler sind, DECATHLON ist Ihr Partner für Fitness und die Verbesserung der körperlichen Verfassung. Unsere Teams arbeiten täglich daran, die besten Produkte für Ihre Bedürfnisse zu entwickeln. Sollten Sie jedoch Anmerkungen, Vorschläge oder Fragen haben, stehen wir Ihnen gerne über unsere Support-Website zur Verfügung, auf der Sie auch Tipps für Ihr Training und bei Bedarf Hilfe finden. Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Training und hoffen, dass dieses DECATHLON-Produkt Ihre Erwartungen erfüllt.

PRÄSENTATION

Bei diesen Hanteln können Sie mit einer einfachen Drehung aus dem Handgelenk ein Gewicht zwischen 3 bis 32 kg einstellen. Verstellen Sie die Last in Kiloschritten für einen individuellen Fortschritt

SICHERHEIT

Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch des Geräts bitte sorgfältig durch.

- Eignet sich nicht für den therapeutischen Einsatz.
- Der Freiraum um das Produkt muss eine sichere Nutzung ermöglichen.
- Dieses Produkt ist nur für den Hausgebrauch bestimmt.
- Es darf weder zur Vermietung, noch im kommerziellen oder öffentlichen Bereich eingesetzt werden.
- Der Benutzer ist nach seinem Aufbau während der gesamten Lebensdauer des Produkts für die Aufrechterhaltung seines einwandfreien Zustands verantwortlich.
- Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie das Produkt regelmäßig untersuchen.
- Prüfen Sie vor jeder Verwendung, ob das Produkt verriegelt ist.
- Kinder nicht in der Nähe dieses Produkts spielen lassen.
- Zum Schutz Ihrer Füße während der Trainingsübungen bitte stets Sportschuhe tragen.
- Keine weite Kleidung oder Ketten tragen, die sich in der Klimmzugstange verfangen können.
- Schmuck ablegen und Haare zusammenbinden, damit Sie während des Trainings nicht gestört werden.Schützen Sie den Boden in Ihrem Trainingsraum.
- Das Handgelenk darf nicht außerhalb des Sockels drehen (wenn dies der Fall sein sollte, müssen Sie die Hantel ablegen und den Kundendienst kontaktieren).
- Verwenden Sie kein korrosives Schmiermittel, ein trockenes oder ganz leicht angefeuchtetes Tuch ist für die Pflege ausreichend.
- Wenn der Mechanismus blockiert, prüfen Sie die Ausrichtung des Sockels anstatt Gewalt anzuwenden.
- Vermeiden Sie dynamische, schnelle oder ruckartige Übungen wie beim z. B. beim Cross Training, Fitness Racing u. ä.
- Beim Zurücklegen der Hantel müssen Sie unbedingt darauf achten, nicht gegen die Hantelscheiben und die Scheiben am Sockel zu stoßen.
- Sie möchten das Produkt bewegen: Wenn Sie die notwendige Kraft aufbringen, bewegen Sie zunächst die 32 kg schwere Hantel und dann den Sockel. Wenn Sie den Vorgang in mehreren Etappen erledigen möchten, wählen Sie zunächst ein geringeres Gewicht, um die Hantel zu bewegen, und transportieren dann die verbleibenden Scheiben. Bewegen Sie anschließend den Sockel, bevor Sie die Scheiben in ihre ursprüngliche Position zurücksetzen.

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

Der Besitzer des Geräts muss dafür sorgen, dass alle Nutzer des Produkts über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen im Zusammenhang mit dem Gebrauch des Geräts informiert sind.

DECATHLON übernimmt keine Haftung bei Klagen infolge von Verletzungen und Personen- bzw. Sachschäden infolge einer unsachgemäßen Verwendung dieses Produkts durch den Käufer oder eine andere Person.

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. Anfänger sollten mehrere Wochen lang mit den Optionen trainieren, um ihren Körper an das Krafttraining zu gewöhnen. Wärmen Sie sich vor jeder Trainingssitzung mit Herz-Kreislauf-Übungen, einer Serie ohne Scheiben oder Aufwärm- und Dehnübungen am Boden auf. Wiederholungen und Serien stufenweise steigern. Achten Sie auf regelmäßige und fließende Bewegungen. Halten Sie den Rücken gerade und vermeiden Sie bei den Bewegungen sowohl ein Hohlkreuz als auch einen Rundrücken. Trainieren Sie in Serien mit 5 bis 15 Wiederholungen, im Allgemeinen 4 Serien pro Übung mit einer minimalen Erholungspause zwischen jeder Serie (die Länge dieser Erholungspausen kann bei einem Kontrollbesuch von Ihrem Arzt festgelegt werden). Wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder ein anderes anormales Symptom spüren, müssen Sie ihre Trainingssitzung sofort abbrechen und Ihren Arzt aufsuchen.

KOMMERZIELLE GARANTIE

DECATHLON garantiert das gesamte Produkt sowie die Arbeitszeit unter normalen Nutzungsbedingungen für einen Zeitraum von 2 Jahren ab dem Kaufdatum (es gilt das Datum des Kassenbons).

Die Verpflichtung von DECATHLON aufgrund der Inanspruchnahme dieser Garantie beschränkt sich auf den Ersatz oder die Reparatur des Produkts und liegt im Ermessen von DECATHLON.

Diese Garantie erstreckt sich nicht auf:

- Unsachgemäßer Zusammenbau
- Bedienungsfehler oder unsachgemäßer Gebrauch
- Unsachgemäße Wartung
- Reparaturen durch einen anderen als einen von DECATHLON zugelassenen Techniker
- Verwendung außerhalb des privaten Rahmens

Diese kommerzielle Garantie schließt die legale Garantie in dem Land, in dem das Gerät gekauft wurde, nicht aus.

Wenn Sie die Garantie für Ihr Produkt in Anspruch nehmen möchten, finden Sie alle dazu erforderlichen Informationen auf der letzten Seite der Bedienungsanleitung.

Das Produkt erfüllt die Industriestandards für Stabilität, wenn es gemäß den Anweisungen im Handbuch für den vorgesehenen Zweck verwendet wird.

IT

È stato scelto un prodotto della marca DECATHLON. Grazie per la fiducia. Che sia principiante o sportivo di alto livello, DECATHLON è il migliore alleato per tenersi in forma o migliorare la condizione fisica. I nostri team si sforzano costantemente di progettare i prodotti migliori da mettere a disposizione dei clienti. Tuttavia, in caso di osservazioni, suggerimenti o domande, siamo a disposizione sul nostro sito decathlon.com, dove sarà possibile trovare anche consigli per la pratica sportiva e, all'occorrenza, richiedere la nostra assistenza. Buon allenamento e speriamo che questo prodotto DECATHLON soddisfi pienamente le aspettative.

PRESENTAZIONE

Con questi manubri regolabili, puoi passare da 3 a 32 kg con un semplice movimento del polso. Regola il carico chilo per chilo per una progressione personalizzata

SICUREZZA

Leggere tutte le istruzioni prima dell'utilizzo.
- Non adatto a scopi terapeutici.
- Lo spazio libero intorno alla macchina deve consentirne il funzionamento in totale sicurezza.
- Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico.
- Questo prodotto non va utilizzato in ambito commerciale, locativo o istituzionale.
- L'utilizzatore è responsabile della corretta manutenzione dell'attrezzo dopo l'installazione e per la sua intera durata in servizio.
- Per la sicurezza, ispezionare regolarmente il prodotto.
- Prima di ogni utilizzo, verificare che il prodotto sia bloccato.
- Impedire ai bambini di giocare vicino a questo prodotto.
- Per la protezione dei piedi durante l'esercizio, calzare scarpe sportive.
- Non indossare abiti ampi o ciondoli: rischiano di impigliarsi nel prodotto.
- Togliersi i gioielli e legare i capelli perché non diano fastidio durante l'esercizio.Proteggere il pavimento del luogo di utilizzo
- L'impugnatura non deve ruotare quando il manubrio è fuori dalla base (in caso contrario, riposizionare il manubrio e contattare il servizio di assistenza).
- Non utilizzare lubrificanti corrosivi, per la pulizia è sufficiente un panno asciutto o leggermente umido.
- Se il meccanismo sembra incepparsi, verificare l'allineamento del supporto senza forzare.
- Non effettuare esercizi dinamici, bruschi o irregolari destinati ad esempio al cross training, fitness racing….
- Nel riposizionare il manubrio, assicurarsi di non colpire con forza i dischi del manubrio e quelli presenti sul supporto.
- Se si desidera spostare il prodotto: se si è in grado, spostare prima il manubrio da 32 kg e poi il suo supporto. Se si preferisce procedere con più passaggi, scegliere il peso più leggero per spostare il manubrio, poi prendere gli altri dischi tutti insieme. Successivamente spostare il supporto prima di reinserire i dischi nella posizione originale.

RACCOMANDAZIONI GENERALI

Spetta al proprietario accertarsi che tutti gli utilizzatori del prodotto siano informati a dovere di tutte le precauzioni per l'impiego.

DECATHLON declina ogni responsabilità per reclami riguardanti lesioni o danni a qualsiasi persona o proprietà derivanti dall'uso o dall'uso improprio di questo prodotto da parte dell'acquirente o di qualsiasi altra persona.

Prima di iniziare qualunque programma d'allenamento, consultare il medico. Questo è particolarmente importante per le persone di più di 35 anni o con problemi di salute preesistenti. I principianti devono iniziare l'allenamento per alcune settimane usando le opzioni adatte affinché il corpo si abitui al lavoro muscolare. Riscaldarsi prima di ogni sessione con un lavoro cardiovascolare, serie senza carico o esercizi di riscaldamento e stretching al suolo. Aumentare gradualmente le ripetizioni e le serie. Effettuare tutti i lavori in modo regolare e uniforme. Tenere sempre la schiena diritta ed evitare di inarcarla o incurvarla durante i movimenti. Allenarsi con serie di 5-15 ripetizioni, in generale 4 serie per esercizio con un tempo di recupero minimo tra ogni serie (tale tempo di recupero può essere stabilito dal medico in occasione della visita di controllo). In caso di vertigini, nausea, dolori al petto o qualsiasi altro sintomo anomalo, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare il medico.

GARANZIA COMMERCIALE

DECATHLON offre una garanzia di 2 anni su questo prodotto, nelle normali condizioni d'uso, che copre l'intero prodotto e la manodopera a partire dalla data d'acquisto riportata sullo scontrino di cassa.

L'obbligo di DECATHLON, ai sensi della presente garanzia, è limitato alla sostituzione o alla riparazione del prodotto, a discrezione di DECATHLON.

La presente garanzia non si applica in caso di:
- montaggio errato
- utilizzo errato o anomalo
- manutenzione scadente
- Riparazioni eseguite da tecnici non autorizzati da DECATHLON
- utilizzo fuori dell'ambito privato

Questa garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile nel paese d'acquisto.

Per usufruire della garanzia sul prodotto, consultare la tabella sull'ultima pagina delle istruzioni per l'uso.

Il prodotto rispetta gli standard industriali per la stabilità se usato per gli scopi previsti in conformità con le istruzioni fornite nel manuale.

U hebt gekozen voor een product van het merk DECATHLON en wij danken u voor uw vertrouwen. Of u nu een beginnende sporter of een sportbeoefenaar van hoog niveau bent, DECATHLON is de partner die u helpt om uw lichaamsconditie op peil te houden of verder te ontwikkelen. Onze medewerkers zetten zich in om u steeds de beste producten aan te bieden voor uw gebruiksbestemming. Als je echter opmerkingen, suggesties of vragen hebt, staan we klaar om je te helpen op onze supportDECATHLON.com website, waar je ook advies vindt over hoe je kunt oefenen en hulp als je die nodig hebt. Wij wensen u een goede training toe en hopen dat dit DECATHLON-product volledig aan uw verwachtingen zal voldoen.

PRESENTATIE

Met deze verstelbare halters kun je in een handomdraai van 3 naar 32 kg gaan. Pas het gewicht kilo voor kilo aan voor progressie op maat

VEILIGHEID

Lees alle instructies voor gebruik.
- Niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- De vrije ruimte rond het apparaat moet een veilige werking mogelijk maken.
- Het product is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik.
- Gebruik dit product niet voor commerciële doeleinden, voor verhuur of voor collectieve instellingen.
- De gebruiker is verantwoordelijk voor het in goede staat houden van het product na installatie en gedurende de levensduur.
- Controleer voor je eigen veiligheid regelmatig jouw product.
- Controleer voor elk gebruik of uw product vergrendeld is.
- Laat kinderen niet in de buurt van dit product spelen.
- Draag tijdens uw training sportschoenen om uw voeten te beschermen.
- Draag geen losse of hangende kleding die in de optrekstang verstrikt kan raken.
- Verwijder je sieraden en doe je haar vast zodat het niet in de weg zit tijdens het sporten.Bescherm de vloer van uw oefenruimte
- De handgreep mag niet uit de houder draaien (als dit toch gebeurt, leg de halter dan neer en neem contact op met de klantenservice).
- Gebruik geen bijtende smeermiddelen; een droge of licht vochtige doek volstaat voor het onderhoud.
- Als het mechanisme lijkt te haperen, controleer dan of de voet goed is uitgelijnd in plaats van kracht te zetten.
- Doe geen dynamische, abrupte of schokkerige oefeningen die bedoeld zijn voor bijvoorbeeld crosstraining of fitnessracing.
- Let er bij het terugplaatsen van de halterstang absoluut op dat u de halterschijven niet hard tegen de schijven op de standaard stoot.
- Als u het product wilt verplaatsen: als u dat kunt, verplaats dan de halter van 32 kg en vervolgens de standaard. Als u dit in meerdere stappen wilt doen, kies dan een redelijker gewicht om de halter te verplaatsen en pak vervolgens de resterende schijven in één keer. Verplaats vervolgens de voet voordat u de schijven weer op hun oorspronkelijke plaats terugzet.

ALGEMENE AANBEVELINGEN

De eigenaar dient zich er zelf van te verzekeren dat alle gebruikers van het product naar behoren worden geïnformeerd over de voorzorgsmaatregelen bij gebruik.

DECATHLON wijst elke aansprakelijkheid af betreffende klachten over letsel of schade aangebracht aan welke persoon of zaak dan ook voortkomende uit verkeerd gebruik van dit product door de koper of welke andere persoon dan ook.

Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar, of die eerder gezondheidsproblemen gehad hebben. Als u een beginner bent, begin dan enkele weken te trainen met de opties om uw lichaam te laten wennen aan spierarbeid. Warm voor elke sessie op met een cardiovasculaire training, sets zonder belasting of opwarm- en rekoefeningen op de vloer. U kunt de herhalingen en de serie in detail bekijken. Voer alle bewegingen regelmatig en vloeiend uit. Houd je rug altijd plat en vermijd een gebogen of ronde rug als je beweegt. Werk in sets van 5 tot 15 herhalingen, meestal 4 sets per oefening met een minimale hersteltijd tussen elke set (deze hersteltijd kan door uw arts worden vastgesteld bij uw controle). Als u duizeligheid, misselijkheid, buikpijn of andere abnormale symptomen voelt, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg uw arts.

COMMERCIËLE GARANTIE

DECATHLON garandeert dit product, bij normaal gebruik, gedurende 2 jaar voor het volledige product en het arbeidsloon vanaf de datum van aankoop, zoals blijkt uit de datum op het aankoopbewijs.

De verplichtingen van DECATHLON op grond van deze garantie zijn beperkt tot vervanging of reparatie van het product naar beoordeling van DECATHLON.

Deze garantie geldt niet in geval van:
- Gebrekkige montage
- Verkeerd of abnormaal gebruik
- Gebrekkig onderhoud
- Reparaties uitgevoerd door technici die niet door DECATHLON zijn erkend
- Gebruik buiten privédoeleinden

Deze commerciële garantie sluit de wettelijke garantie die van toepassing is in landen van aankoop niet uit.

Raadpleeg om aanspraak te maken op de garantie op uw product de tabel op de laatste pagina van uw gebruikshandleiding.

Dit product voldoet aan de industriële normen voor wat betreft stabiliteit als het gebruikt wordt voor het doel waarvoor het bestemd is, volgens de instructies in deze gids.

Agradecemos a sua confiança ao ter escolhido um produto da marca DECATHLON. Quer seja principiante ou atleta de alto nível, a DECATHLON é a sua aliada para se manter em forma ou melhorar a sua condição física. As nossas equipas esforçam-se sempre para criar os melhores produtos para si. Sempre que tenha observações, sugestões ou perguntas, estamos à disposição através do suporte do nosso site, em: DECATHLON.com, onde pode consultar ainda aconselhamento para a sua prática desportiva e assistência em caso de necessidade. Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DECATHLON corresponda às suas expetativas.

APRESENTAÇÃO

Com estes halteres ajustáveis, pode ir de 3 a 32 kg com um movimento do pulso. Ajuste a sua carga quilo a quilo para um progresso feito à medida

SEGURANÇA

Leia todas as instruções antes da utilização.
- Não utilizar para fins terapêuticos.
- O espaço livre em redor da máquina deve permitir o funcionamento em total segurança.
- Este produto destina-se apenas a utilização doméstica.
- Não utilize este produto em qualquer contexto comercial, de arrendamento ou institucional.
- O utilizador é responsável por manter o produto em bom estado após a instalação e durante toda a sua vida útil.
- Por motivos de segurança, deve verificar regularmente o produto.
- Antes de cada utilização, verifique se o seu produto está bloqueado.
- Não deve permitir que as crianças brinquem perto deste produto.
- Para proteger os pés durante o exercício, utilize calçado desportivo.
- Não utilize roupas largas ou compridas que possam ficar presas na máquina.
- Retire quaisquer joias e prenda o cabelo para trás, para não atrapalhar durante o exercício.Proteja o solo do seu espaço de treino
- A pega não deve rodar para fora da base (se isso acontecer, pouse o haltere no chão e contacte o serviço de assistência pós-venda).
- Não utilize lubrificantes corrosivos; basta um pano seco ou ligeiramente húmido para a manutenção.
- Se o mecanismo parecer estar a encravar, verifique o alinhamento da base em vez de forçar.
- Não pratique exercícios dinâmicos, bruscos ou impulsivos, como os do Cross Training, Fitness Racing, por exemplo.
- Ao recolocar o haltere, certifique-se de que não bate com violência nos discos do haltere nem nos que se encontram na base.
- Se pretender mudar o produto de lugar: se lhe for possível, levante o haltere de 32 kg e, em seguida, a sua base. Se preferir fazê-lo em várias etapas, escolha um peso mais razoável para levantar o haltere e, em seguida, pegue nos discos restantes em bloco. Em seguida, desloque a base antes de voltar a colocar os discos na sua posição original.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados dos cuidados a ter durante a utilização.

A DECATHLON rejeita qualquer responsabilidade por alegadas lesões ou danos sofridos, por qualquer pessoa ou propriedade, decorrentes da utilização ou da utilização incorreta deste produto, tanto pelo comprador como por qualquer outra pessoa.

Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Esta indicação é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou pessoas com problemas de saúde prévios. Se for iniciante, comece por treinar durante várias semanas, utilizando as opções adequadas para habituar o seu corpo ao esforço muscular. Faça o aquecimento antes de cada sessão de treino através de um exercício cardiovascular, algumas séries sem pesos ou exercícios de aquecimento e alongamentos no chão. Aumente as repetições e as séries de forma progressiva. Todos os movimentos devem ser executados de forma regular e suave. Mantenha sempre as costas direitas e evite dobrá-las ou arqueá-las durante os movimentos. Comece por realizar exercícios em séries de 5 a 15 repetições, geralmente em 4 séries por exercício, com um tempo mínimo de recuperação entre cada série (este tempo de recuperação pode ser recomendado pelo seu médico durante uma consulta de rotina). Se sentir vertigens, náuseas, dores no peito ou qualquer outro sintoma anormal durante o treino, pare imediatamente e consulte o seu médico.

GARANTIA COMERCIAL

A DECATHLON garante este produto, sob condições normais de utilização, durante 2 anos para a totalidade do produto e da mão de obra, a partir da data de compra, tal como comprovado pela data do recibo de venda.

As obrigações da DECATHLON, em virtude desta garantia, limitam-se à substituição ou reparação do produto, segundo critério da DECATHLON.

Esta garantia não se aplica em caso de:
- Montagem incorreta
- Utilização indevida ou anormal
- Manutenção incorreta
- Reparações efetuadas por técnicos não aprovados pela DECATHLON
- Utilização fora do ambiente doméstico

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

Para beneficiar da garantia do seu produto, consulte a tabela na última página das instruções de utilização.

Este produto está em conformidade com as normas da indústria relativamente à estabilidade quando utilizado para o efeito a que se destina, de acordo com as instruções do manual.

Dziękujemy za wybór produktu marki DECATHLON oraz powierzone nam zaufanie. Bez względu na to, czy jesteś osobą początkującą czy zaawansowanym sportowcem, DECATHLON zawsze pozostaje Twoim sprzymierzeńcem w utrzymywaniu i rozwijaniu kondycji fizycznej. Nasze zespoły wytrwale pracują nad projektami najlepszych produktów dla Ciebie. Jeśli jednak masz jakiekolwiek uwagi, sugestie lub pytania, z przyjemnością pomożemy Ci na naszej stronie supportDECATHLON.com, gdzie znajdziesz również porady dotyczące korzystania ze sprzętu i pomoc, jeśli jej potrzebujesz. Życzymy udanych treningów i mamy nadzieję, że niniejszy produkt DECATHLON sprosta oczekiwaniom.

PREZENTACJA

Dzięki tym regulowanym hantlom możesz zmienić wagę z 3 do 32 kg jednym ruchem nadgarstka. Dopasuj obciążenie kilogram po kilogramie, aby uzyskać postęp dostosowany do swoich wymagań

BEZPIECZEŃSTWO

Należy przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.
- Produkt nie nadaje się do celów terapeutycznych.
- Wolna przestrzeń wokół urządzenia musi zapewniać pełne bezpieczeństwo podczas jego użytkowania.
- Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.
- Nie używać produktu do zastosowań handlowych, do wynajmu ani w firmach.
- Użytkownik jest odpowiedzialny za utrzymanie produktu w dobrym stanie od momentu jego montażu przez cały okres użytkowania.
- Dla własnego bezpieczeństwa regularnie sprawdzaj produkt.
- Przed każdym użyciem sprawdź, czy produkt jest zablokowany.
- Nie pozwalaj dzieciom bawić się w pobliżu tego produktu.
- Dla ochrony nóg w czasie ćwiczenia, należy zakładać obuwie sportowe.
- Nie zakładać obszernych lub zwisających ubrań, które mogą się zaczepić o elementy urządzenia.
- Zdejmij biżuterię i związ włosy, aby nie przeszkadzały Ci podczas ćwiczeń.Chroń podłogę w miejscu, w którym trenujesz.
- Gryf nie może obracać się poza podstawą (w takim przypadku odłóż hantel i skontaktuj się z serwisem).
- Nie używaj żadnych żrących środków smarnych; do konserwacji wystarczy sucha lub bardzo lekko wilgotna ściereczka.
- Jeśli mechanizm wydaje się zacinać, sprawdź ustawienie podstawy, zamiast używać siły.
- Nie należy wykonywać ćwiczeń dynamicznych, gwałtownych ani szarpanych, typowych np. dla cross-trainingu czy fitness racingu.
- Podczas odkładania hantla na miejsce należy bezwzględnie uważać, aby nie uderzyć gwałtownie talerzami hantla o talerze znajdujące się w podstawie.
- Jeżeli chcesz przenieść produkt: o ile jesteś w stanie to zrobić, przenieś najpierw 32-kilogramowy hantel, a następnie jego podstawę. Jeśli wolisz przenosić produkt etapami, wybierz mniejszy ciężar, aby przenieść hantel, a następnie zabierz pozostałe talerze razem. Następnie przenieś podstawę, a na koniec umieść talerze z powrotem na ich pierwotnym miejscu.

ZALECENIA OGÓLNE

Właściciel urządzenia powinien poinformować wszystkich użytkowników produktu o zaleceniach obsługi produktu.

DECATHLON nie ponosi żadnej odpowiedzialności za wypadki i urazy osób lub uszkodzenie mienia spowodowane użytkowaniem lub niewłaściwym użytkowaniem produktu przez nabywcę lub inne osoby.

Przed rozpoczęciem każdego programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób, które ukończyły 35 lat lub u których występowały problemy zdrowotne w przeszłości. Jeśli jesteś początkujący, przez pierwsze kilka tygodni trenuj stopniowo, przyzwyczajając ciało do wysiłku mięśni. Przeprowadź rozgrzewkę przed każdą treningiem sercowo-naczyniowym, zestawami bez obciążenia lub ćwiczeniami rozgrzewającymi i rozciągającymi na podłodze. Stopniowo zwiększaj powtórzenia i serie. Wykonuj wszystkie ruchy regularnie i płynnie. Zawsze trzymaj plecy płasko i unikaj ich wyginania lub zaokrąglania podczas ruchów. Ćwicz seriami od 5 do 15 powtórzeń, zwykle wykonując 4 serie każdego ćwiczenia z fazą odpoczynku po każdej serii (czas odpoczynku może określić lekarz w czasie wizyty kontrolnej). W razie odczuwania zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub innych nietypowych objawów niezwłocznie przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.

GWARANCJA KOMERCYJNA

Firma DECATHLON udziela 2-letniej gwarancji, w normalnych warunkach użytkowania, na cały produkt i robociznę od daty zakupu, potwierdzonej datą na dowodzie sprzedaży.

Zobowiązania DECATHLON wynikające z gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy produktu według uznania DECATHLON.

Gwarancja nie ma zastosowania w następujących przypadkach:
- Nieprawidłowy montaż
- Nieprawidłowa lub nieodpowiednia eksploatacja;
- Nieprawidłowa konserwacja
- Naprawy wykonywane przez techników nieautoryzowanych przez DECATHLON
- Używanie do celów innych niż prywatne

Niniejsza gwarancja nie wyklucza gwarancji prawnej obowiązującej w kraju zakupu.

Aby skorzystać z gwarancji na produkt, należy odnieść się do tabeli na ostatniej stronie instrukcji obsługi.

Pod warunkiem wykorzystywania w celu, do którego został przeznaczony i zgodnie z zaleceniami zamieszczonymi w instrukcji, produkt spełnia wszystkie obowiązujące normy dotyczące stabilności.

Ön egy Decathlon terméket választott, így ezúton szeretnénk megköszönni a belénk vetett bizalmát. A DECATHLON segít formába jönni vagy formában maradni, függetlenül attól, hogy Ön kezdõ vagy élsportoló. Csapataink mindig arra törekednek, hogy az igényeknek megfelelõ legjobb termékeket fejlesszék ki. Ha Önnek mégis megjegyzése, javaslata vagy kérdése lenne, rendelkezésre állunk a supportDECATHLON.com webhelyen, ahol az edzéssel kapcsolatos tanácsot és szükség esetén segítséget is nyújtunk. Sikeres edzést kívánunk, és bízunk abban, hogy ez a DECATHLON termék maradéktalanul megfelel majd az Ön elvárásainak.

BEMUTATÁS

Könnyen állítható súly 3 kg és 32 kg között. Kilónként állítható súly a személyre szabható edzésért

BIZTONSÁG

Használat elõtt olvasson el minden utasítást.
- Nem használható terápiás célokra.
- A gép körüli szabad térnek lehetõvé kell tennie a biztonságos mûködést.
- A termék kizárólag háztartási használatra szolgál.
- Ne használja a terméket kereskedelmi vagy intézményi környezetben, illetve ne adja azt bérbe.
- A felhasználó felelõs a termék jó állapotának megõrzéséért a telepítés után és annak teljes élettartama alatt.
- Saját biztonsága érdekében rendszeresen ellenőrizze a terméket.
- Minden használat elõtt ellenõrizze, hogy a termék le van-e zárva.
- Ne engedje a gyerekeknek, hogy a termék közelében játszanak.
- Lábai edzés közbeni védelme érdekében viseljen edzőcipõt.
- Ne viseljen bő vagy lógó ruhát, mert beleakadhat a termékbe.
- Vegye le az ékszereit, és kösse össze a haját, hogy ne zavarják edzés közben.Védje a gyakorló-terület padlóját
- A fogantyúnak nem szabad kifordulnia az alapból (ha mégis elfordul, tegye vissza a súlyzót, és hívja az ügyfélszolgálatot).
- Ne használjon korrozív kenõanyagokat; a karbantartáshoz elegendõ egy száraz vagy enyhén nedves kendõ.
- Ha a mechanizmus beszorulni látszik, erõltetés helyett ellenõrizze az alap beállítását.
- Kerülje a dinamikus, hirtelen vagy rángatózó gyakorlatokat, amelyeket például CrossTraininghez, Fitness Racinghez terveztek.
- A súlyzó cseréjekor ügyeljen arra, hogy ne üsse meg erõsen a súlyzón és az alapon lévõ súlytárcsákat.
- Ha át szeretné helyezni a terméket: ha tudja, helyezze át a 32 kg-os súlyzót, majd a talpát is. Ha több lépésben szeretné csinálni, válasszon egy észszerûbb súlyt a súlyzó mozgatásához, majd a maradék tárcsákat használja tömbként. Ezután mozgassa az alapot, mielõtt visszahelyezi a tárcsákat az eredeti helyükre.

ÁLTALÁNOS ELÕÍRÁSOK

A tulajdonos felelõssége, hogy a termék minden felhasználója megfelelõ tájékoztatásban részesüljön a használati óvintézkedéseket illetõen.

A DECATHLON a vevõ vagy a terméket helytelenül használó bármely más személy által okozott valamennyi személyi sérülésre vagy anyagi kárra vonatkozó felelõsséget és reklamációt elutasít.

Bármilyen edzésprogram megkezdése elõtt kérje ki orvosa tanácsát. Ez különösen fontos a 35 éven felüli vagy olyan személyek esetében, akiknek már volt egészségügyi problémája. Ha Ön kezdõ, az opciók használatával, több héten keresztül, fokozatosan kezdjen edzeni, hogy a teste hozzászokjon az izomerõsítéshez. Minden egyes edzés elõtt melegítsen be kardiogyakorlatokkal, súly nélkül végzett gyakorlatokkal vagy bemelegítő és nyújtó talajgyakorlatokkal. Fokozatosan növelje az ismétlések és a sorozatok számát. Egyenletes mozdulatokat végezzen. Mozgás közben mindig tartsa egyenesen a hátát. Ne domborítson vagy homorítson. 5–15 ismétlést végezzen, gyakorlatonként 4 sorozattal, az egyes sorozatok között kis szünetet tartva (a szünet idõtartamát a vizsgálat alkalmával az orvos is meghatározhatja). Amennyiben szédülést, rosszullétet, mellkasi fájdalmat vagy egyéb rendellenes tüneteket észlel, azonnal hagyja abba az edzést, és keresse fel orvosát.

SZERZÕDÉSES JÓTÁLLÁS

Normál használati körülmények mellett a DECATHLON a vásárlás pénztári bizonylaton szereplő időpontjától számított 2 évre szavatolja a termék egészét és az esetleges javítási munkákat.

A DECATHLON jótállással kapcsolatos helytállási kötelezettsége a terméknek a DECATHLON belátása szerint történõ cseréjére vagy javítására korlátozódik.

Ez a szavatosság nem vonatkozik a következő esetekre:
- Nem megfelelő összeszerelés
- Nem megfelelő vagy a normálistól eltérő használat
- Helytelen karbantartás
- A DECATHLON által jóvá nem hagyott szakemberek által végzett javítások
- Privát kereteken kívüli használat

A szerzõdéses jótállás nem zárja ki a vásárlás országában érvényes kötelezõ jótállást.

A termékre vonatkozó jótállás igénybevételét illetõen tájékozódjon a használati útmutató utolsó oldalán található táblázatban.

A termék a stabilitás terén megfelel a szektorra érvényes szabványoknak, amennyiben rendeltetésszerûen, az útmutatóban szereplõ utasítások szerint használják.

Ați ales un produs din marca DECATHLON și vă mulțumim pentru încredere. Fie că sunteți începător sau sportiv de înalt nivel, DECATHLON este aliatul dumneavoastră pentru a rămâne în formă sau a vă dezvolta condiția fizică. Echipele noastre se străduiesc mereu să conceapă cele mai bune produse pentru dumneavoastră. Cu toate acestea, dacă aveți comentarii, sugestii sau întrebări, vă stăm la dispoziție pe site-ul nostru suport DECATHLON.com, unde puteți găsi, de asemenea, sfaturi pentru sportul dvs. și asistență, dacă este necesar. Vă dorim un antrenament reușit și sperăm că acest produs DECATHLON va răspunde pe deplin așteptărilor dumneavoastră.

PREZENTARE

Cu aceste gantere reglabile, puteți trece de la 3 la 32 kg printr-o simplă mișcare a încheieturii mâinii. Ajustați greutatea kilogram cu kilogram pentru un progres personalizat

SECURITATE

Citiți toate instrucțiunile înainte de utilizare.
- Nu este conceput în scopuri terapeutice.
- Spațiul liber din jurul aparatului trebuie să permită funcționarea în condiții de siguranță.
- Produsul este destinat exclusiv utilizării la domiciliu.
- Nu utilizați produsul într-un cadru comercial, de închiriere sau instituțional.
- Utilizatorul este responsabil pentru menținerea produsului în stare bună după instalare și pe toată durata de viață a acestuia.
- Pentru siguranța dumneavoastră, verificați regulat produsul.
- Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă produsul este blocat.
- Nu lăsați copiii să se joace în apropierea acestui produs.
- Pentru a vă proteja picioarele în timpul antrenamentului, purtați întotdeauna încălțăminte de sport.
- - Nu purtați haine largi sau care atârnă, deoarece acestea riscă să se prindă în produs.
- Scoateți bijuteriile și prindeți-vă părul pentru a nu vă deranja în timpul exercițiilor.Protejați podeaua spațiului dvs. de antrenament
- Mânerul nu trebuie să se rotească în afara soclului (dacă se întâmplă acest lucru, puneți haltera jos și contactați serviciul de asistență).
- Nu utilizați lubrifianți corozivi; o lavetă uscată sau foarte ușor umezită este suficientă pentru întreținere.
- Dacă mecanismul pare să se blocheze, verificați alinierea soclului în loc să forțați.
- Nu efectuați exerciții dinamice, bruște sau sacadate destinate antrenamentului, de exemplu, de tip Cross training, Fitness Racing...
- Când reașezați haltera în locaș, aveți grijă să nu loviți violent discurile halterei și cele prezente pe soclu.
- Dacă doriți să mutați produsul: Dacă sunteți în stare, mutați haltera de 32 kg, apoi soclul acesteia. Dacă doriți să faceți acest lucru în mai multe etape, alegeți o greutate mai rezonabilă pentru a muta haltera, apoi ridicați discurile rămase toate odată. Mutați apoi soclul înainte de a repune discurile în poziția inițială.

RECOMANDĂRI GENERALE

Proprietarului îi revine obligația de a se asigura că toți utilizatorii produsului sunt informați în mod corespunzător cu privire la toate instrucțiunile de folosire.

DECATHLON își derogă orice responsabilitate referitoare la reclamațiile pentru răniri sau daune produse oricărei persoane sau oricărui bun ca urmare a utilizării sau utilizării greșite a acestui produs de către cumpărător sau de către orice altă persoană.

Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați medicul. Această recomandare este importantă mai ales pentru persoanele cu vârsta peste 35 de ani sau persoanele cu probleme de sănătate pre-existente. Dacă sunteți începător, începeți antrenamentul timp de câteva săptămâni folosind opțiunile disponibile pentru a vă obișnui corpul cu efortul muscular. Încălziți-vă înainte de fiecare ședință cu exercițiu cardiovascular, serii fără greutăți sau exerciții la podea pentru încălzire și întindere. Creșteți treptat numărul de repetări și de seturi. Efectuați toate mișcările în mod regulat și ușor. Țineți întotdeauna spatele drept și evitați arcuirea sau rotunjirea spatelui în timpul mișcării. Lucrați în seturi de 5 până la 15 repetări, de obicei 4 seturi pentru fiecare exercițiu, cu un timp minim de recuperare între fiecare set (acest timp de recuperare poate fi stabilit de medicul dumneavoastră în timpul controlului medical). Dacă simțiți amețeală, grețuri, o durere în piept sau orice alt simptom anormal, opriți imediat sesiunea de antrenament și consultați medicul.

GARANȚIE COMERCIALĂ

DECATHLON oferă garanție pentru acest produs, în condiții normale de utilizare, timp de 2 ani pentru întregul produs și manopera, de la data achiziției, conform datei bonului fiscal.

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

Această garanție nu se aplică în caz de:
- Montare greșită
- Utilizare greșită sau utilizare anormală
- Întreținere necorespunzătoare
- Reparații efectuate de tehnicieni neautorizați de DECATHLON
- Utilizare în afara cadrului privat

Această garanție comercială nu exclude garanția legală aplicabilă în țara de achiziție.

Pentru a beneficia de garanție pentru produsul dumneavoastră, consultați tabelul de pe ultima pagină a instrucțiunilor de utilizare.

Produsul îndeplinește standardele de stabilitate ale industriei atunci când este utilizat în scopul preconizat în conformitate cu instrucțiunile furnizate în manual.

Vybrali ste si produkt značky DECATHLON. Ďakujeme vám za dôveru. Či už ste začiatočník alebo športovec na vysokej úrovni, spoločnosť DECATHLON je vaším spojencom pri zachovaní vašej formy alebo zvýšení fyzickej kondície. Naše tímy sa vždy snažia navrhnúť tie najlepšie produkty pre vaše použitie. Ak však máte nejaké pripomienky, návrhy alebo otázky, sme vám k dispozícii na našej stránke supportDECATHLON.com, kde tiež nájdete rady na cvičenie a v prípade potreby pomoc. Prajeme vám dobrý tréning a dúfame, že tento produkt DECATHLON naplní vaše očakávania.

OPIS

S týmito nastaviteľnými činkami môžete jedným pohybom zápästia zvýšiť hmotnosť z 3 na 32 kg. Upravte si záťaž klad kilogram po kilograme, aby ste dosiahli pokrok na mieru

BEZPEČNOSŤ

Pred použitím si prečítajte všetky pokyny.
- Neslúži na terapeutické účely.
- Voľný priestor okolo stroja musí umožňovať bezpečnú prevádzku.
- Tento produkt je určený len na domáce použitie.
- Produkt nepoužívajte na obchodné účely, prenajímanie alebo v nejakom zariadení.
- Používateľ je zodpovedný za udržiavanie výrobku v dobrom stave po jeho inštalácii a počas celej jeho životnosti.
- Pre vašu bezpečnosť výrobok pravidelne kontrolujte.
- Pred každým použitím skontrolujte, či je váš výrobok zaistený.
- Nenechajte deti hrať sa v blízkosti tohto výrobku.
- Z dôvodu ochrany chodidiel počas cvičenia používajte športovú obuv.
- Nenoste voľné alebo visiace oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť do produktu.
- Odložte si šperky a zopnite si vlasy, aby vám počas cvičenia neprekážali.Chráňte podlahu vo vašom tréningovom priestore
- Rukoväť sa nesmie otočiť mimo podstavca (ak sa tak stane, odložte činku a zavolajte servis).
- Nepoužívajte žiadne korozívne mazivá; na údržbu stačí suchá alebo len veľmi mierne navlhčená handrička.
- Ak sa vám zdá, že mechanizmus zadrháva, skontrolujte vyrovnanie podstavca namiesto toho, aby ste naň vyvíjali silu.
- Nevykonávajte dynamické, prudké alebo trhavé cviky určené napríklad pre cross training alebo fitness racing.
- Pri vrátení činky na miesto dajte pozor, aby ste silno nenarazili do kotúčov na činke a do tých, ktoré sa nachádzajú na podstavci.
- Ak chcete produkt premiestniť: ak to zvládnete, premiestnite činku s hmotnosťou 32 kg a následne jej základňu. Ak to chcete urobiť postupne, nastavte nižšiu hmotnosť na premiestnenie činky a potom preneste zvyšné kotúče ako jeden celok. Následne premiestnite základňu a až potom znovu vložte kotúče do ich pôvodnej polohy.

VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA

Je zodpovednosťou vlastníka, aby sa ubezpečil, či sú všetci používatelia produktu informovaní o preventívnych opatreniach.

Spoločnosť DECATHLON sa zrieka akejkoľvek zodpovednosti za sťažnosti na zranenie alebo škodu spôsobenú akejkoľvek osobe alebo majetku, ktoré vznikli v dôsledku používania alebo nesprávneho používania tohto produktu kupujúcim alebo akoukoľvek inou osobou.

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. Ak ste začiatočník, začnite trénovať niekoľko týždňov s využitím možností, aby si vaše telo zvyklo na svalovú prácu. Pred každým cvičením sa rozohrejte kardiovaskulárnym cvičením, sériami bez závažia alebo cvičením na podlahe na zahriatie a naťahovaním. Postupne zvyšujte opakovania a zostavy. Všetky pohyby vykonávajte pravidelne a plynule. Chrbát majte vždy rovný a počas pohybov sa vyhýbajte jeho prehýbaniu alebo hrbeniu. Pracujte v sériách po 5 až 15 opakovaní, vo všeobecnosti 4 série na cvičenie s minimálnym časom zotavenia medzi jednotlivými sériami (tento čas na zotavenie môže určiť váš lekár počas kontrolnej návštevy). Ak sa u vás vyskytnú závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo akékoľvek iné neobvyklé príznaky, okamžite zastavte cvičenie a navštívte svojho lekára.

OBCHODNÁ ZÁRUKA

Spoločnosť DECATHLON poskytuje na tento výrobok pri bežných podmienkach používania záruku 2 roky na celý výrobok a prácu od dátumu nákupu, ktorý je uvedený na doklade o kúpe.

Povinnosť spoločnosti DECATHLON vyplývajúca z tejto záruky je obmedzená na výmenu alebo opravu produktu podľa uváženia spoločnosti DECATHLON.

Táto záruka neplatí v prípade:
- Nesprávnej montáže
- Nesprávneho použitia alebo abnormálneho používania
- Nesprávnej údržby
- Oprava vykonaná technikmi, ktorí nie sú autorizovaní spoločnosťou DECATHLON
- Použitia mimo domáceho prostredia

Táto obchodná záruka nevylučuje zákonnú záruku platnú v krajine nákupu.

Ak si chcete uplatniť záruku na tento produkt, pozrite si tabuľku na poslednej strane návodu na používanie.

Výrobok spĺňa priemyselné štandardy pre stabilitu počas používania pre daný účel v súlade s pokynmi uvedenými v príručke.

Vybrali jste si výrobek značky Decathlon a my vám děkujeme za projevenou důvěru. Ať jste začátečník nebo profesionální sportovec, DECATHLON vám pomůže získat skvělou kondici a také si ji udržet. Náš tým se za každých okolností snaží vyvinout ty nejlepší výrobky pro vaše potřeby. Pokud však máte jakékoli připomínky, návrhy nebo dotazy, jsme vám k dispozici na naší webové stránce podpory, kde najdete také rady pro vaše cvičení a pomoc v případě potřeby. Přejeme vám úspěšný trénink a doufáme, že tento výrobek společnosti DECATHLON splní všechny vaše představy.

POPIS

S těmito nastavitelnými činkami můžete pouhým pohybem zápěstí zvýšit hmotnost z 3 na 32 kg. Upravujte svou zátěž po kilogramech, abyste dosáhli požadovaného pokroku.

BEZPEČNOST

Před použitím si pročtěte všechny pokyny.
- Neslouží k terapeutickým účelům.
- Volný prostor kolem stroje musí umožňovat bezpečný provoz.
- Výrobek je určen pouze k domácímu použití.
- Nepoužívejte výrobek pro komerční účely, k pronájmu či v rámci instituce.
- Uživatel je odpovědný za udržování výrobku v dobrém stavu po jeho instalaci a po celou dobu jeho životnosti.
- V zájmu vlastní bezpečnosti výrobek pravidelně kontrolujte.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda je váš výrobek zajištěn.
- Nedovolte dětem, aby si hrály v blízkosti tohoto výrobku.
- Během cvičení noste sportovní obuv, aby byla zajištěna řádná ochrana nohou.
- Nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit o posilovací hrazdu
- Odložte si šperky a sepněte si vlasy, aby vám při cvičení nepřekážely.Chraňte podlahu ve vašem tréninkovém prostoru
- Rukojeť se nesmí vytočit ze základny (pokud se tak stane, odložte činku a kontaktujte servis).
- Nepoužívejte žádné korozivní mazivo; k údržbě stačí suchý nebo jen velmi mírně navlhčený hadřík.
- Pokud se zdá, že mechanismus drhne, zkontrolujte vyrovnání základny, místo abyste na něj vyvíjeli sílu.
- Nevykonávejte dynamická, prudká nebo trhaná cvičení určená například pro kruhový trénink nebo kondiční běh.
- Při vracení činky na místo dbejte bezpodmínečně na to, abyste prudce nenarazili do kotoučů na čince a do kotoučů na podstavci.
- Pokud chcete výrobek přemístit: pokud to zvládnete, zvedněte 32 kg činku a poté i její podstavec. Pokud to chcete provést v několika krocích, zvolte přiměřenější váhu pro zvednutí činky a zbývající kotouče pak vezměte najednou. Poté posuňte podstavec a vložte disky zpět na původní místo.

OBECNÁ DOPORUČENÍ

Je odpovědností vlastníka zajistit, aby byli všichni uživatelé výrobku řádně informováni o všech bezpečnostních uživatelských opatřeních.

DECATHLON nepřebírá žádnou odpovědnost za zranění osob či škody na majetku v důsledku používání či nesprávného používání výrobku kupujícím či jakoukoli třetí osobou.

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte s lékařem. To je důležité zejména v případě, že je vám více než 35 let nebo jste již dříve měli zdravotní problémy. Pokud jste začátečník, začněte trénovat několik týdnů s využitím těchto možností, aby si vaše tělo zvyklo na svalovou práci. Než začnete cvičit, rozehřejte se cviky na rozproudění krevního oběhu, proveďte série bez závaží nebo protahovací a rozehřívací cvičení na zemi. Postupně zvyšujte počet sérií a jejich opakování. Všechny pohyby provádějte pravidelně a plynule. Vždy udržujte záda rovná a během cvičení se vyhněte jejich shrbení nebo prohnutí. Cvičení provádějte v sériích po 5 až 15 opakováních, obvykle 4 série v jednom cvičení, s minimální dobou odpočinku mezi jednotlivými sériemi (délku odpočinku vám může doporučit lékař při zdravotním vyšetření). Pocítíte-li během cvičení závratě, nevolnost, bolest na hrudi či jakékoli jiné nezvyklé příznaky, okamžitě přestaňte cvičit a navštivte svého lékaře.

OBCHODNÍ ZÁRUKA

Společnost DECATHLON poskytuje na tento výrobek za obvyklých podmínek používání záruku na celý výrobek a záruční servis v délce 2 let od data zakoupení, které je uvedeno na prodejním dokladu.

V rámci této záruky je společnost DECATHLON povinna výrobek pouze vyměnit či opravit dle svého uvážení.

Záruka se nevztahuje na tyto případy:
- Špatné sestavení
- Nesprávné nebo neobvyklé používání
- Špatná údržba
- Opravy prováděné techniky neschválenými společností DECATHLON
- Používání mimo domácí prostředí

Tato obchodní záruka nevylučuje platnost právní záruky v zemi prodeje.

Pro uplatnění záruky na výrobek nahlédněte do tabulky na poslední straně návodu k použití.

Výrobek splňuje průmyslové standardy pro stabilitu během používání pro daný účel v souladu s pokyny uvedenými v příručce.

Du har valt en produkt av märket DECATHLON och vi vill tacka dig för ditt förtroende. Oavsett om du är nybörjare eller elitidrottare, finns DECATHLON vid din sida för att hjälpa dig att hålla dig i form eller förbättra din fysiska kondition. Våra team strävar hela tiden efter att ta fram bästa möjliga produkter för din träning. Om du har några synpunkter, förslag eller frågor får du gärna framföra dem till oss på vår webbplats supportDECATHLON.com, där du även hittar tips och råd om användningen och support vid behov. Vi önskar dig lycka till med träningen och hoppas att den här produkten från DECATHLON kommer att motsvara alla dina förväntningar.

PRESENTATION

Med justerbara hantlar går du från 3 till 32 kg med en enkel handledsrörelse. Anpassa belastningen ett kilo i taget och anpassa träningen efter din utveckling

SÄKERHET

Läs igenom alla anvisningar före användning.
- Är inte lämplig för terapeutiska ändamål.
- Det måste finnas tillräckligt mycket fritt utrymme runt maskinen för att den ska kunna användas på ett säkert sätt.
- Produkten är endast avsedd för hemmabruk.
- Denna produkt får inte användas i kommersiella, hyresrelaterade eller institutionella sammanhang.
- Användaren ansvarar för att produkten hålls i gott skick efter installation och under hela produktens livslängd.
- För din säkerhets skull måste du regelbundet undersöka produkten.
- Kontrollera att produkten är låst före varje användning.
- Låt inte barn leka i närheten av produkten.
- Använd sportskor för att skydda dina fötter under träningen.
- Använd inte löst sittande eller hängande kläder som riskerar att fastna i produkten.
- Ta av dig alla smycken och sätt upp håret så att du inte störs av dem under träningen.Skydda golvet i användningsområdet
- Handtaget får inte rotera utanför basen (om det inträffar ska du lägga ned hanteln igen och kontakta kundservice).
- Använd inget korrosivt smörjmedel. En torr eller mycket lätt fuktad trasa räcker för skötseln.
- Om mekanismen verkar kärva ska du kontrollera inriktningen av basen istället för att ta i för hårt.
- Utför inga dynamiska, abrupta eller ryckiga övningar för t.ex. Cross training, Fitness Racing m.m.
- När du lägger tillbaka hanteln är det mycket viktigt att du inte våldsamt slår skivorna på hanteln mot skivorna som ligger i basen.
- Om du vill flytta produkten: Om du klarar det kan du flytta hanteln på 32 kg och sedan hantelns bas. Om du vill dela upp det på flera steg väljer du en rimligare vikt för att flytta hanteln och tar sedan återstående skivor samtidigt. Flytta därefter basen och sätt slutligen tillbaka skivorna i deras ursprungliga positioner.

ALLMÄNNA REKOMMENDATIONER

Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder produkten informeras om de försiktighetsåtgärder som ska vidtas vid användning.

DECATHLON frånsäger sig allt ansvar för klagomål avseende personskador eller andra skador som åsamkats personer eller egendom till följd av köparens eller en annan persons användning eller felaktiga användning av denna produkt.

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. Om du börjar träna som nybörjare ska du under de första veckorna använda alternativen för att vänja kroppen vid muskelarbete. Värm upp med konditionsträning, serier utan vikter eller uppvärmnings- och stretchningsövningar på golvet före varje pass. Öka gradvis antalet repetitioner och serier. Utför alla rörelser regelbundet och jämnt. Håll alltid ryggen rak och undvik att svanka med eller runda ryggen under rörelserna. Jobba i serier om 5 till 15 repetitioner, i allmänhet 4 serier per övning med minsta återhämtningstid mellan varje serie (den här återhämtningstiden kan fastställas av din läkare i samband med hälsokontroll). Om du upplever yrsel, illamående, bröstsmärta eller andra onormala symtom, stoppa träningen omedelbart och kontakta din läkare.

GARANTI

DECATHLON lämnar garanti för denna produkt, vid normala användningsförhållanden, under 2 år för hela produkten och för arbete, räknat från inköpsdatumet, där datumet på kassakvittot ska gälla.

DECATHLONS skyldigheter enligt denna garanti begränsas till byte eller reparation av produkten, efter DECATHLONS eget gottfinnande.

Denna garanti gäller inte under följande förhållanden:
- Felaktig montering
- Felaktig eller onormal användning
- Bristande underhåll
- Reparationer utförda av tekniker som inte godkänts av DECATHLON
- Användning utanför den privata sfären

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

För garantianspråk avseende din produkt, se tabellen på bruksanvisningens sista sida.

Produkten uppfyller industristandarderna för stabilitet när den används för dess avsedda syfte i enlighet med instruktionerna i bruksanvisningen.

Odabrali ste proizvod marke DECATHLON te vam zahvaljujemo na vašem povjerenju. Bez obzira jeste li početnik ili sportaš visoke razine, DECATHLON je vaš saveznik u održavanju forme ili razvijanju vaše fizičke kondicije. Naši se timovi uvijek trude konstruirati najbolje proizvode za vas. Ako imate bilo kakvih komentara, prijedloga ili pitanja, stojimo vam na raspolaganju na internetskoj stranici support-DECATHLON.com gdje možete pronaći i savjete za svoj sport i podršku, ako vam je potrebna. Želimo vam uspješno treniranje i nadamo se da će sprava marke DECATHLON ispuniti vaša očekivanja.

PREZENTACIJA

S ovim podesivim utezima prelazite od 3 do 32 kg jednostavnim pokretom zapešća. Prilagodite svoju težinu kilogram po kilogram za napredak koji je prilagođen vama

SIGURNOST

Prije uporabe pročitajte upute do kraja.
- Nije namijenjeno terapeutskoj upotrebi.
- Osigurajte dovoljno slobodnog prostora oko proizvoda kako bi se omogućila sigurna upo-raba.
- ovaj je proizvod namijenjen samo za uporabu u kućanstvu.
- Proizvodom se ne koristite u komercijalne svrhe, ne iznajmljujte ga ili unutar institucija.
- Korisnik je odgovoran za održavanje proizvoda u dobrom stanju nakon postavljanja i tijekom cijelog njegova vijeka trajanja.
- Radi vlastite sigurnosti, redovito pregledavajte proizvod.
- Prije svake uporabe provjerite je li proizvod učvršćen.
- Ne dopustite djeci da se igraju u blizini ovog proizvoda.
- Tijekom vježbanja nosite sportske obuću radi zaštite stopala.
- Nemojte nositi labavu odjeća koja se može zaglaviti o proizvod.
- Prije vježbanja uklonite nakit i zavežite kosu kako vas ne bi ometali.Zaštitite pod u prostoru za vježbanje
- Ručka se ne smije okretati izvan nosača (ako se to dogodi, odložite bučicu i kontaktirajte postpro-dajni servis).
- Ne upotrebljavajte korozivna maziva; za održavanje je dovoljna suha ili vrlo blago navlažena krpa.
- Ako se mehanizam čini ukočenim, provjerite poravnanje nosača umjesto da primjenjujete silu.
- Ne izvodite dinamične, nagle ili trzajne vježbe namijenjene cross treningu, fitness utrci i sl.
- Prilikom vraćanja bučice na nosač uvijek pazite da ne udarite snažno diskovima bučice o diskove na nosaču.
- Ako želite premjestiti proizvod: ako ste u mogućnosti, premjestite bučicu od 32 kg, a zatim nosač. Ako to želite učiniti u više koraka, odaberite razumniju težinu za premještanje bučice, a zatim preostale diskove prenesite zajedno. Nakon toga premjestite nosač i vratite diskove u njihov izvorni položaj.

OPĆE PREPORUKE

Vlasnik je dužan pobrinuti se da su svi korisnici sprave prikladno upoznati sa svim mjerama opreza koje treba imati na umu prilikom uporabe.

DECATHLON ne snosi odgovornost za zahtjeve zbog osobnih ozljeda ili materijalne štete nastale zbog upotrebe ili nepravilne upotrebe proizvoda od strane kupca ili bilo koje druge osobe.

Prije početka bilo kojeg programa vježbanja potražite savjet liječnika. To je osobito važno za osobe starije od 35 godina ili za osobe s postojećim zdravstvenim problemima. Ako ste početnik, prvih nekoliko tjedana vježbajte koristeći lakše opcije kako biste tijelo prilagodili na rad mišića. Zagrijte se prije svakog treninga kardiovaskularnim treningom, s postavkama bez tereta ili vježbama za zagrijavanje i iste-zanje na tlu. Postupno povećavajte broj ponavljanja i serija. Sve pokrete izvodite redovito i kontrolirano. Leđa uvijek držite ravno i izbjegavajte grbljenje ili zaobljavanje leđa tijekom pokreta. Početnicima se preporuča izvođenje od 5 do 15 ponavljanja, obično s 4 serije tijekom svake vježbe i kratkim predahom između svake serije. Trajanje predaha može preporučiti vaš liječnik tijekom liječničkog pregleda. Ako osjetite vrtoglavicu, muku, bol u prsima ili bilo kakav drugi neuobičajeni simptom, odmah prestanite s vježbom te se posavjetujte s liječnikom.

KOMERCIJALNO JAMSTVO

DECATHLON jamči za cijeli proizvod i radnu snagu, u normalnim uvjetima uporabe, u razdoblju od 2 godine počevši od datuma kupnje koji je naveden na računu.

Obveza tvrtke DECATHLON u vezi s ovim jamstvo ograničena je na zamjenu ili popravak proizvode prema nahođenju tvrtke DECATHLON.

Jamstvo se ne odnosi na sljedeće slučajeve:
- neispravno sastavljanje
- pogrešnu ili prekomjernu uporabu
- loše održavanje
- Popravci koje obavljaju tehničari koje DECATHLON nije ovlastio
- upotrebu izvan okvira kućne upotrebe

Ovo jamstvo ne isključuje zakonito jamstvo koje je na snazi u državi kupnje.

Da biste iskoristili jamstvo na proizvod, pročitajte tablicu na posljednjoj stranici ovih uputa.

Proizvod je sukladan sa standardima stabilnosti kada se upotrebljava u skladu s namjenom i uputama u priručniku.

Vybrali ste si produkt značky DECATHLON. Ďakujeme vám za dôveru. Či už ste začiatočník alebo športovec na vysokej úrovni, spoločnosť DECATHLON je vaším spojencom pri zachovaní vašej formy alebo zvýšení fyzickej kondície. Naše tímy sa vždy snažia navrhnúť tie najlepšie produkty pre vaše použitie. Ak však máte nejaké pripomienky, návrhy alebo otázky, sme vám k dispozícii na našej stránke supportDECATHLON.com, kde tiež nájdete rady na cvičenie a v prípade potreby pomoc. Prajeme vám dobrý tréning a dúfame, že tento produkt DECATHLON naplní vaše očakávania.

PREDSTAVITEV

S temi nastavljivimi ročkami lahko z enim samim premikom zapestja spremenite težo s 3 na 32 kg. Prilagodite svojo obremenitev kilogram za kilogramom za napredovanje po meri

VARNOST

Pred použitím si prečítajte všetky pokyny.
- Ni primerno za terapevtske namene.
- Prostor okoli naprave mora omogočati varno delovanje.
- Izdelek je namenjen izključno uporabi v gospodinjstvu.
- Izdelka ne uporabljajte v komercialne ali institucionalne namene oz. za izposojo.
- Uporabnik je odgovoren za vzdrževanje izdelka v dobrem stanju po namestitvi in skozi celotno življenjsko dobo.
- Zaradi vaše varnosti redno preverjajte izdelek.
- Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek pritrjen.
- Otrokom ne dovolite, da se igrajo v bližini izdelka.
- Za zaščito nog med vadbo nosite športne copate.
- Ne nosite ohlapnih oblačil ali obeskov, ki bi se lahko ujeli v napravo.
- Snemite nakit in si lase spnite nazaj, da vam med vadbo ne bodo napoto.Zaščitite tla vadbenega prostora.
- Ročaj se ne sme vrteti iz podstavka (če se vrti, zamenjajte utež in se obrnite na službo za stranke).
- Ne uporabljajte korozivnih maziv; za vzdrževanje zadostuje suha ali rahlo vlažna krpa.
- Če se zdi, da se mehanizem zatika, namesto da bi ga silili, preverite poravnavo podstavka.
- Ne izvajajte dinamičnih, nenadnih ali sunkovitih vaj, namenjenih za cross trening, fitnes tekme itd.
- Pri zamenjavi uteži pazite, da ne udarite utežnih plošč na uteži ali plošč na podstavku.
- Če želite premakniti izdelek: Če lahko, najprej premaknite 32-kilogramsko utež, nato pa njen podstavek. Če to raje počnete postopno, izberite bolj obvladljivo težo, da najprej premaknete utež, nato pa skupaj dvignite preostale uteži. Nato premaknite podstavek, preden uteži ponovno vstavite v prvotni položaj.

SPLOŠNA PRIPOROČILA

Je zodpovednosťou vlastníka, aby sa ubezpečil, či sú všetci používatelia produktu informovaní o preventívnych opatreniach.

Spoločnosť DECATHLON sa zrieka akejkoľvek zodpovednosti za sťažnosti na zranenie alebo škodu spôsobenú akejkoľvek osobe alebo majetku, ktoré vznikli v dôsledku používania alebo nesprávneho používania tohto produktu kupujúcim alebo akoukoľvek inou osobou.

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. Ak ste začiatočník, začnite trénovať niekoľko týždňov s využitím možností, aby si vaše telo zvyklo na svalovú prácu. Pred vsako vadbo se ogrejte s kardiovaskularnimi vajami, z nizi vaj brez obremenitve ali z ogrevalnimi in razteznimi vajami na tleh. Postupne zvyšujte opakovania a zostavy. Všetky pohyby vykonávajte pravidelne a plynule. Hrbet naj bo vedno raven in med gibanjem se ne upogibajte in ne usločite hrbta. Pracujte v sériách po 5 až 15 opakovaní, vo všeobecnosti 4 série na cvičenie s minimálnym časom zotavenia medzi jednotlivými sériami (tento čas na zotavenie môže určiť váš lekár počas kontrolnej návštevy). Ak sa u vás vyskytnú závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo akékoľvek iné neobvyklé príznaky, okamžite zastavte cvičenie a navštívte svojho lekára.

OBCHODNÁ ZÁRUKA

DECATHLON jamči za ta izdelek v normalnih pogojih uporabe za obdobje 2 let, kar vključuje celoten izdelek in stroške dela, pri čemer se jamstvo šteje od datuma nakupa, navedenega na računu.

Povinnosť spoločnosti DECATHLON vyplývajúca z tejto záruky je obmedzená na výmenu alebo opravu produktu podľa uváženia spoločnosti DECATHLON.

Ta garancija ne velja v naslednjih primerih:
- Pomanjkljiva montaža
- Neustrezna ali neobičajna uporaba
- slabo vzdrževanje,
- Popravila, ki jih izvajajo tehniki, ki jih ni odobril DECATHLON.
- Če izdelek ni bil uporabljen v domačem okolju

Ta tržna garancija ne izključuje pravne garancije, veljavne v državi nakupa.

Ak si chcete uplatniť záruku na tento produkt, pozrite si tabuľku na poslednej strane návodu na používanie.

Výrobok spĺňa priemyselné štandardy pre stabilitu počas používania pre daný účel v súlade s pokynmi uvedenými v príručke.

DECATHLON markasının ürünlerinden birini seçtiniz; bize güvendiğiniz için teşekkür ederiz. İster yeni başlamış ister iyi düzeyde bir sporcu olun, formda kalmak veya fiziksel kondisyonunuzu geliştirmek için DECATHLON yanınızdadır. Ekiplerimiz, kullanımınız için daima daha iyi ürünler tasarlamaya çalışmaktadır. Ürünlerimize ilişkin eleştirileriniz, önerileriniz veya sorularınız olması durumunda, bize supportdecathlon.com üzerinden ulaşabilirsiniz; burada ayrıca ihtiyaç duyduğunuzda yaptığınız aktiviteye ilişkin tavsiyeler ve destek de bulabilirsiniz. Keyifli antrenmanlar diliyor ve bu DECATHLON ürününün beklentilerinize tam anlamıyla cevap vermesini umut ediyoruz.

TANITIM

Bu ayarlanabilir ağırlıklarla, basit bir bilek hareketiyle 3kg'dan 32kg'a geçin. Ölçülü bir ilerleme için ağırlığı kilo kilo ayarlayın

GÜVENLİK

Kullanım öncesinde talimatların tamamını okuyun.
- Tedavi amacıyla kullanım için uygun değildir.
- Aletin etrafında boş alan olması güvenli şekilde çalışılmasını sağlar.
- Bu ürün sadece ev içi kullanıma yöneliktir.
- Ürünü ticari, kurumsal veya kiralama amaçlarıyla kullanmayın.
- Kurulum ve tüm kullanım ömrü boyunca ürünün iyi durumda korunması kullanıcının sorumluluğudur.
- Güvenliğiniz için ürünü düzenli olarak kontrol edin.
- Her kullanımdan önce, ürünün kilitli olduğunu kontrol edin.
- Çocukların bu ürünün yakınlarında oynamasına izin vermeyin.
- Egzersiz sırasında ayaklarınızı korumak için spor ayakkabı giyin.
- Alete takılma riski olan bol veya dökümlü giysiler giymeyin.
- Takılarınızı çıkarın ve egzersiz sırasında sizi rahatsız etmemesi için saçlarınızı toplayın.Kullandığınız alanın zeminini koruyun
- Tutma yeri yuvasında dönmemelidir (dönüyorsa halteri bırakın ve Satış Sonrası Servisi arayın).
- Aşındırıcı hiçbir yağ kullanmayın; kuru bez veya hafifçe ıslak bez bakım için yeterlidir.
- Mekanizma sıkışırsa, zorlamak yerine yuvanın hizasını kontrol edin.
- Örneğin Cross training, Fitness Racing… gibi branşlara yönelik dinamik, ani veya sarsıntılı egzersizler yapmayın.
- Halterin kurulumu sırasında, halterin plakalarını ve yuvadaki plakaları sertçe birbirine çarpmayın.
- Ürünü hareket ettirmek isterseniz: yapabilirseniz, 32 kg'lık halteri yuvasından çıkarın. birkaç adımda yapmak isterseniz, halterin yerini değiştirmek için daha uygun bir ağırlık seçin ve sonra kalan plakaları bloklar halinde alın. Ardından yuvayı hareket ettirin ve sonrasında plakaları eski yerlerine takın.

GENEL ÖNERİLER

Ürün sahibi, ürünü kullanan kişilerin, kullanıma yönelik tedbirlerin tamamı hakkında bilgilendirilmiş olduğundan emin olmalıdır.

DECATHLON, bu ürünün satın alan kişi veya herhangi bir başka kişi tarafından kullanımı veya yanlış kullanımı nedeniyle herhangi bir kişinin yaralanması veya herhangi bir malın hasar görmesi şikayetleriyle ilgili olarak sorumlu tutulamaz.

Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışın. Bilhassa 35 yaş üzeri kimseler veya daha öncesinde sağlık problemi olanlar için önemlidir. Yeni başlamış iseniz, vücudunuzu kas çalışmasına alıştırmak için birkaç hafta boyunca seçenekleri kullanarak antrenman yapın. Her seanstan önce kardiyo egzersizi, ağırlıksız seriler veya yerde ısınma ve esneme hareketleri ile ısınma yapın. Tekrarları ve hareket serilerini yavaş artırın. Tüm hareketleri düzenli olarak ve yumuşak biçimde yapın. Hareket esnasında sırtınızı düz tutun ve sırtınızın içeri veya dışarı doğru kavis yapmasından kaçının. 5 ila 15 tekrarlı seriler halinde çalışın, egzersiz başına genellikle 4 seri yapın ve her seri arasında minimum bir dinlenme süresi ayırın (bu dinlenme süresi doktorunuz tarafından muayene sırasında belirlenebilir). Baş dönmesi, mide bulantısı, göğüste ağrı veya anormal başka herhangi bir semptom gösterirseniz hemen antrenman yapmayı bırakın ve bir doktora başvurun.

TİCARİ GARANTİ

DECATHLON, bu ürüne ilişkin, satış fişi üzerindeki tarih esas alınarak satın alma tarihinden itibaren, normal kullanım koşulları kapsamında ürünün tamamı ve işçilik için 2 yıl garanti vermektedir.

DECATHLON'un bu garanti açısından yükümlülüğü, DECATHLON'un alacağı karara bağlı olarak ürünün onarımı veya değişimi ile sınırlıdır.

Bu garanti aşağıdaki durumları kapsamaz:
- Yanlış montaj
- Yanlış veya normal olmayan kullanım
- Kötü bakım
- DECATHLON tarafından onaylanmamış teknisyenlerin yaptığı onarım
- Özel çerçeve dışında kullanım

Bu ticari garanti, satın alımın gerçekleştirildiği ülkenin yasal garantisini engellemez.

Ürün garantisinden faydalanmak için, kullanım kitapçığının son sayfasındaki tabloya bakınız.

Bu ürün, yönelik olduğu kullanım kapsamında, kılavuzda belirtilen talimatlara uygun olarak kullanıldığında denge anlamında endüstrinin normlarına uygundur.

Pasirinkote DECATHLON prekių ženklo gaminį – dėkojame jums už pasitikėjimą. Nesvarbu, ar tik pradedate sportuoti, ar esate daug pasiekęs sportininkas, DECATHLON taps tikru jūsų sąjungininku palaikant ar gerinant fizinę formą. Mūsų komandos visuomet stengiasi sukurti geriausius gaminius, kad galėtų patenkinti jūsų poreikius. Jei turite pastabų, pasiūlymų ar klausimų, mes pasiruošę išklausyti jus savo pagalbos svetainėje, kur taip pat rasite sporto patarimų ir, jei prireiks, sulauksite pagalbos. Linkime jums gerų treniruočių ir tikimės, kad šis DECATHLON gaminys atitiks visus jūsų lūkesčius.

APRAŠYMAS

Naudodami šiuos reguliuojamus svarmenis vienu riešo judesiu galite padidinti svorį nuo 3 iki 32 kg. Pagal savo poreikius didinkite svorį kilogramas po kilogramo

SAUGUMAS

Prieš naudodami perskaitykite visas instrukcijas.

- Gaminys netinka gydymui.
- Aplink įrenginį turi būti pakankamai laisvos erdvės, kad būtų užtikrintas saugus jo veikimas.
- Šis gaminys skirtas naudoti tik buityje.
- Nenaudokite gaminio komerciniais tikslais, nuomai ar įstaigose.
- Naudotojas yra atsakingas už produkto geros būklės priežiūrą po jo įrengimo ir per visą jo eksploatacijos laikotarpį.
- Dėl savo pačių saugumo reguliariai apžiūrėkite gaminį.
- Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite, ar jūsų gaminys yra užrakintas..
- Neleiskite vaikams žaisti šalia gaminio.
- Kad per treniruotę apsaugotumėte pėdas, treniruokitės avėdami sportinę avalynę.
- Nevilkėkite plačių ar ilgų drabužių, nes gaminys juos gali įtraukti.
- Nusiimkite papuošalus ir susiriškite plaukus, kad jie netrukdytų treniruotis.Apsaugokite savo treniruočių salės grindis
- Rankena neturi pasisukti iš laikiklio (jei taip nutiko, padėkite svarmenį ir kreipkitės į techninės pagalbos skyrių).
- Nenaudokite jokių ėsdinančių tepalų; priežiūrai pakanka sausos arba labai mažai sudrėkintos šluostės.
- Jei atrodo, kad įrenginys stringa, patikrinkite, ar stovas yra ant lygaus pagrindo, nestenkite įrenginio priversti veikti jėga.
- Neatlikite dinamiškų, staigių ar trūkčiojančių pratimų, skirtų, pavyzdžiui, „Cross training“, „Fitness Racing“ ar kitoms treniruotėms.
- Grąžindami svarmenį į vietą, būtinai pasirūpinkite, kad svarmens diskai ir ant stovo esantys diskai nesusidurtų.
- Jei norite perkelti produktą: jei pajėgiate, perkelkite 32 kg svorio svarmenį, tada jo stovą. Jei norite tai padaryti keliais etapais, pasirinkite tinkamiausią svorį, kurį galite pakelti su svarmeniu, o po to paimkite visus likusius diskus. Tuomet perkelkite stovą ir tik po to sudėkite diskus į ankstesnes jų vietas.

BENDRIEJI PATARIMAI

Savininkas privalo užtikrinti, kad visi gaminio naudotojai būtų tinkamai supažindinti su visomis atsargumo priemonėmis.

Bendrovė DECATHLON neprisiima jokios atsakomybės už asmenų patirtus sužalojimus ar žalą turtui, atsiradusius dėl to, kad pirkėjas ar kitas asmuo naudojo arba netinkamai naudojo šį gaminį.

Prieš pradėdami bet kokią treniruočių programą pasitarkite su gydytoju. Tai ypač svarbu, jei jums daugiau nei 35 metai arba anksčiau esate turėję rimtų sveikatos problemų. Pradedantiesiems rekomenduojama kelias savaites atlikti pratimus, skirtus parengti kūną raumenų treniravimui. Prieš kiekvieną treniruotę apšilkite atlikdami kardiopratimus, apšilimo ir tempimo pratimus, pratimų serijas be apkrovos arba apšilimo ir tempimo pratimus ant grindų. Palaipsniui didinkite pratimų ir serijų skaičių. Visus judesius atlikite nuosekliai ir taisyklingai. Visuomet laikykite nugarą tiesią ir atlikdami judesį, stenkitės jos neišlenkti ir nesikūprinti. Paprastai atlikite keturias kiekvieno pratimo 5–15 pakartojimų serijas su mažiausios trukmės poilsio laiku tarp serijų (šį poilsio laiką per apžiūrą gali nustatyti jūsų gydytojas). Jei svaigsta galva, pykina, jaučiate skausmą krūtinėje ar kitokius neįprastus požymius, nedelsdami nutraukite treniruotę ir kreipkitės į gydytoją.

KOMERCINĖ GARANTIJA

Naudojant gaminį įprastomis sąlygomis, DECATHLON jam visam ir darbams suteikia 2 metų garantiją, skaičiuojant nuo kasos čekyje nurodytos įsigijimo dienos.

Pagal šią garantiją DECATHLON gali tik pakeisti arba sutaisyti gaminį (vieną ar kitą sprendimą bendrovė DECATHLON priima savo nuožiūra).

Garantija netaikoma šiais atvejais:

- Netinkamas surinkimas
- Netinkamas naudojimas arba naudojimas ne pagal paskirtį
- nepakankama techninė priežiūra
- Remontą atlieka „DECATHLON“ nepatvirtinti darbuotojai
- gaminys naudojamas ne namų aplinkoje.

Ši prekybos garantija nepanaikina šalyje, kurioje parduotas gaminys, suteikiamos įstatymų numatytos garantijos.

Jei norite pasinaudoti gaminio garantija, žr. lentelę paskutiniame naudojimo instrukcijos puslapyje.

Šis gaminys atitinka pramonėje taikomus stabilumo standartus, kai yra naudojamas pagal paskirtį, laikantis naudojimo instrukcijos nurodymų.

Izabrali ste proizvod marke DECATHLON i zahvaljujemo vam se na poverenju. Bilo da ste početnik ili profesionalni sportista, DECATHLON je vaš saveznik za održavanje forme ili za poboljšanje vaše fizičke kondicije. Naše ekipe uvek se trude kako bi osmislile najbolje proizvode za vas. Ipak, ako imate primedbe, sugestije ili pitanja, mi vam stojimo na raspolaganju na našem veb-sajtu, supportDECATHLON.com gde ćete naći takođe savete za vežbanje i pomoć ukoliko je potrebno. Želimo vam da dobro trenirate i nadamo se da će ovaj DECATHLON-ov proizvod u potpunosti ispuniti vaša očekivanja.

PREZENTACIJA

Sa podesivim tegovima pređite sa 3 na 32kg sa jednim jednostavnim pokretom zgloba. Podesite svoju težinu kilogram po kilogram za napredovanje po meri.

BEZBEDNOST

Pročitajte celo uputstvo pre upotrebe.
- Nije pogodno za terapeutske namene.
- Slobodan prostor oko sprave mora da omogući bezbedno korišćenje.
- Proizvod je namenjen samo za kućnu upotrebu.
- Nemojte upotrebljavati ovaj proizvod u komercijalnom ili institucionalnom kontekstu ili za najam.
- Korisnik je odgovora za održavanje i očuvanje proizvoda nakon primene i tokom celog veka trajanja.
- Za vašu bezbednost, redovno proveravajte proizvod.
- Pre svake upotrebe, proverite da li je vaš proizvod zaključan.
- Ne ostavljati decu da se igraju u blizini proizvoda.
- Kako bi se stopala zaštitila tokom treninga, nosite sportske čarape.
- Nemojte nositi široku ili viseću odeću koja može da se zaglavi na spravi.
- Uklonite nakit i vežite kosu kako vas ne bi ometali tokom vežbanja.Zaštitite pod mesta u kome trenirate
- Ručka ne treba da se vrti van postolja (ako je to slučaj, spustite bučicu i pozovite servis nakon prodaje).
- Nemojte koristiti nijedno korozivno mazivo, suva tkanina ili blago navlažena je dovoljna za održavanje.
- Ako izgleda da se mehanizam blokira, proverite poravnanje postolja umesto da vrtite na silu.
- Ne izvoditi dinamične, nagle vežbe i trzaje namenjene Cross treningu, Fitness Racing-u… na primer.
- Tokom vraćanja bučica na mesto, neophodno je da pazite da diskovi bučica ne udaraju u one koji se nalaze na postolju.
- Ako želite da pomerite proizvod: ako ste u mogućnosti, pomerite teg od 32 kg zatim njegovo postolje. Ako želite da to učinite u više etapa, izaberite najprihvatljiviju težinu kako biste premestili teg, zatim uzmite diskove koji su preostali. Zatim premestite postolje pre nego što ponovo ubacite diskove u njihovu početnu poziciju.

OPŠTE PREPORUKE

Vlasnik je odgovoran da svi korisnici proizvoda budu adekvatno informisani o svim merama predostrožnosti za upotrebu.

DECATHLON ne preuzima nikakvu odgovornost u slučaju žalbi zbog povreda bilo kog lica ili predmeta usled loše upotrebe ovog proizvoda od strane kupca ili bilo koje druge osobe.

Pre započinjanja bilo kakvog programa vežbanja, posavetujte se sa svojim lekarom. To je naročito važno ako imate preko 35 godina ili ste prethodno imali zdravstvene probleme. Ako ste početnik, počnite da trenirate nekoliko nedelja koristeći opciju privikavanja na rad mišića. Uvek se zagrejte pre svake seanse sa kardio vaskularnim vežbama, sa serijama bez opterećenja ili vežbama zagrevanja ili istezanja na podu. Postepeno povećavajte ponavljanja i serije. Izvodite sve pokrete redovno i lagano. Uvek držite prava leđa i nemojte ih savijati tokom pokreta. Vežbajte u serijama od 5 do 15 ponavljanja, obično u 4 serije po vežbi sa minimalnim pauzama za oporavak između svake serije (tu pauzu može odrediti vaš lekar prilikom vašeg pregleda). Ukoliko osetite vrtoglavicu, mučninu, bol u grudima ili bilo koji drugi neobični simptom, odmah prekinite sa vežbanjem i posavetujte se sa lekarom.

KOMERCIJALNA GARANCIJA

DECATHLON daje garanciju od 2 godine za ovaj proizvod, u uslovima normalne upotrebe za ceo proizvod i rad počevši od datuma kupovine, datuma koji se nalazi na važećem fiskalnom računu.

Obaveza DECATHLON-a, u skladu sa ovom garancijom, ograničava se na zamenu ili popravku proizvoda, prema nahođenju DECATHLON-a.

Ova garancija se ne primenjuje u slučaju:
- Slabe montaže
- Pogrešne ili neuobičajne upotrebe
- Lošeg održavanja
- Popravke koje su izvršili tehničari koji nisu ovlašćeni od strane DECATHLON-a
- Korišćenja izvan domaćinstva

Ova komercijalna garancija ne isključuje zakonsku garanciju primenjivu u državi gde se obavila kupovina.

Da biste iskoristili garanciju vašeg proizvoda, pogledajte poslednju stranicu ovog uputstva za upotrebu.

Ovaj proizvod poštuje industrijske standarde u pogledu stabilnosti pri upotrebi za koju je namenjen, u skladu sa uputstvima koja su prikazana u uputstvu za upotrebu.

Jūs esat izvēlējies DOMYOS zīmola produktu, un mēs Jums pateicamies par uzticību. Neatkarīgi no tā, vai esat iesācējs vai augsta līmeņa sportists, DOMYOS ir Jūsu sabiedrotais, lai Jūs saglabātu vai attīstītu savu fizisko formu. Mūsu komandas vienmēr cenšas izstrādāt labākos produktus atbilstoši jūsu vajadzībām. Tomēr, ja jums ir kādi komentāri, ieteikumi vai jautājumi, mēs esam šeit, lai jūs uzklausītu mūsu vietnē supportDECATHLON.com, kur jūs atradīsiet arī ieteikumus saviem treniņiem un palīdzību, ja nepieciešams. Mēs jums novēlam labus treniņus un ceram, ka šis DOMYOS produkts pilnībā atbildīs jūsu cerībām.

PREZENTĀCIJA

Ar šiem pielāgojamajiem atsvariem varat mainīt svaru no 3 līdz 32 kg ar vienu locītavas kustību. Palieliniet svaru pa vienam kilogramam, kāpinot slodzi pakāpeniski

DROŠĪBA

Pirms lietošanas izlasiet visas instrukcijas.
- Nav piemērots terapeitiskiem nolūkiem.
- Brīvajai vietai ap aprīkojumu ir jānodrošina darbošanos pilnīgā drošībā.
- Šis izstrādājums ir paredzēts tikai lietošanai mājas apstākļos.
- Neizmantojiet šo izstrādājumu komerciāliem, nomas vai institucionāliem mērķiem.
- Lietotājs ir atbildīgs par izstrādājuma uzturēšanu labā stāvoklī pēc uzstādīšanas un visā tā kalpošanas laikā.
- Savai drošībai regulāri pārbaudiet izstrādājumu.
- Pirms katras lietošanas reizes pārliecinieties, vai izstrādājums ir bloķēts.
- Neļaujiet bērniem rotaļāties izstrādājuma tuvumā.
- Lai aizsargātu kājas vingrošanas laikā, valkājiet sporta apavus.
- Nevalkājiet vaļīgu apģērbu, kas var ieķerties izstrādājumā.
- Noņemiet rotaslietas un saņemiet matus, lai tie netraucētu treniņa laikā.Aizsargājiet grīdu vietā, kur notiek treniņš
- Rokturis nedrīkst rotēt ārpus pamatnes (ja tā notiek, novietojiet hanteli atpakaļ un zvaniet klientu apkalpošanas dienestam).
- Nelietojiet kodīgas smērvielas – apkopes veikšanai pietiek ar sausu vai viegli mitru drānu.
- Ja šķiet, ka mehānisms ir iestrēdzis, nepielietojiet spēku – pārbaudiet pamatnes stabilitāti.
- Neveiciet dinamiskus, straujus vai saraustītus vingrojumus, kas paredzēti, piemēram, Cross Training vai Fitness Racing treniņiem.
- Novietojiet hanteli vietā, nemetiet ar spēku hanteles diskus un diskus, kas atrodas uz pamatnes.
- Ja vēlaties izstrādājumu pārvietot: ja spējat, tad vispirms pārvietojiet 32 kg hanteli un pēc tam – tās pamatni. Ja vēlaties to darīt pakāpeniski, vispirms izvēlieties vieglāk pārvietojamu hanteles svaru, pēc tam kopā paceliet atlikušos atsvaru diskus. Pirms atsvaru disku novietošanas to sākotnējās pozīcijās, vispirms pārvietojiet pamatni.

VISPĀRĪGI IETEIKUMI

Īpašnieks ir atbildīgs par to, lai visi produkta lietotāji būtu pienācīgi informēti par visiem lietotāja piesardzības pasākumiem.

DOMYOS atsakās no jebkādas atbildības par sūdzībām par ievainojumiem vai kaitējumu, kas nodarīts kādai personai vai īpašumam, ja pircējs vai kāda cita persona ir nepareizi izmantojusi vai lietojusi šo produktu.

Pirms jebkuras vingrojumu programmas uzsākšanas konsultējieties ar savu ārstu. Tas ir īpaši svarīgi cilvēkiem, kas vecāki par 35 gadiem vai kuriem iepriekš ir bijušas veselības problēmas, un tiem, kas vairākus gadus nav nodarbojušies ar sportu. Ja esat iesācējs, sāciet trenēties vairākas nedēļas, izmantojot iespējas, lai ķermenis pierastu pie muskuļu darba. Pirms katras sesijas iesildieties ar kardiovaskulāru treniņu, vingrinājumiem, kas nav spēka vingrinājumi, vai r stiepšanos vingrinājumiem uz grīdas. Pakāpeniski palieliniet atkārtojumu un komplektu skaitu. Veiciet visas kustības vienmērīgi un regulāri. Vienmēr turiet muguru taisnu, un kustību laikā neizlieciet un nenoapaļojiet to. Trenējieties, izmantojot komplektus ar 5 līdz 15 atkārtojumiem, parasti 4 komplektus katrā vingrinājumā, ar minimālo atpūtas periodu starp katru komplektu (pārtraukumu ilgumu var ieteikt ārsts medicīniskās apskates laikā). Ja jums rodas reibonis, slikta dūša, sāpes krūtīs vai citi neparasti simptomi, nekavējoties pārtrauciet treniņu un sazinieties ar savu ārstu.

KOMERCIĀLĀ GARANTIJA

DECATHLON piešķir visam izstrādājumam un tā remontam divu gadu garantiju normālos lietošanas apstākļos, sākot no iegādes datuma, kas norādīts uz čeka.

DECATHLON saistības saskaņā ar šo garantiju ir ierobežotas ar preces nomaiņu vai remontu pēc DECATHLON ieskatiem.

Gadījumi, uz kuriem garantija neattiecas:
- Nepareizi veikta montāža
- Nepareiza vai neatbilstoša lietošana
- Nepareizi veikta apkope
- Remonts, kuru veikuši DECATHLON neapstiprināti tehniskie speciālisti
- Izmantošana ārpus mājas

Šī garantija neatceļ iegādes valstī spēkā esošo juridisko garantiju.

Lai izmantotu produkta garantiju, skatiet tabulu lietotāja rokasgrāmatas pēdējā lapā.

Šis produkts atbilst rūpniecības standartiem attiecībā uz stabilitāti, ja to izmanto tam paredzētajiem mērķiem atbilstoši pamācībā norādītajām instrukcijām.

ET

Valisite DECATHLON toote ning me soovime teid usalduse eest tänada. Ükskõik, kas olete algaja või heal tasemel sportlane, DECATHLON aitab teil heasse vormi saada ning selles püsida. Meie meeskonnad püüavad alati luua teie vajadustele vastavaid parimaid tooteid. Kui teil on aga kommentaare, ettepanekuid või küsimusi, oleme teie teenistuses meie supportDECATHLON.com veebisaidil, kust leiate ka oma spordiala puudutavaid nõuandeid ja vajadusel abi. Soovime teile edukat treenimist ja loodame, et see DECATHLON toode vastab teie vajadustele.

TUTVUSTUS

Nende reguleeritavate hantlitega saate lihtsa randmeliigutusega raskuseid muuta 3–32 kg. Kohandage oma koormust kilode kaupa, et saavutada vajalik tulemus.

OHUTUS

Enne kasutamist lugeda kõiki juhendeid.
- Ei sobi raviprotseduurideks.
- Täieliku ohutuse tagamiseks jätke masina ümber piisavalt ruumi.
- See toode on ette nähtud vaid koduseks kasutamiseks.
- Toodet mitte kasutada ärilisel, rendi ja institutsionaalsel eesmärgil.
- Kasutaja vastutab toote heas seisukorras hoidmise eest pärast paigaldamist ja kogu selle kasutusaja jooksul.
- Enda ohutuse tagamiseks kontrollige toodet regulaarselt.
- Enne iga kasutamist veenduge, et toode on lukustatud.
- Ärge lubage lastel selle toote läheduses mängida.
- Jalgade kaitsmiseks treenimise ajal tuleb kanda spordijalanõusid.
- Ärge kandke avaraid riideid, mis võivad seadme vahele jääda.
- Eemaldage ehted ja siduge juuksed kinni, et need treenimise ajal ei segaks.Kaitske treeninguala põrandat.
- Käepide ei tohi alusest väljaspool pöörelda (kui see juhtub, asetage hantel tagasi ja võtke ühendust klienditeenindusega).
- Ärge kasutage söövitavaid määrdeaineid, hoolduseks on piisav kuiva või kergelt niiske lapi kasutamine.
- Kui mehhanism kipub kinni kiiluma, ärge kasutage jõudu, vaid kontrollige aluse joondust.
- Vältige dünaamilisi, järske või katkendliku iseloomuga harjutusi, mis on mõeldud alade nagu cross training, fitness racing jms jaoks.
- Hantli tagasi asetamisel olge ettevaatlik ja ärge lööge hantlil olevaid kettaid tugevalt alusel olevate ketaste vastu.
- Kui tekib vajadus toote asukohta muuta: võimalusel liigutage kõigepealt 32 kg hantlit ja seejärel selle alust. Kui eelistate seda teha etappide kaupa, valige hantli liigutamiseks mugavaim raskus ja siis võtke ülejäänud kettad. Seejärel liigutage alust ja asetage kettad esialgsele kohale tagasi.

ÜLDISED SOOVITUSED

Toote omanikud vastutavad selle eest, et kõik toote kasutajad oleksid nõuetekohaselt teavitatud kõikidest kasutamisele kehtestatud ettevaatusnõudest.

DECATHLON ei vastuta ühegi kaebuse ees, mis on seotud mistahes vigastuste või varalise kahjuga ning mille on põhjustanud ostja või mis tahes teine isik, kasutades seda toodet õigesti või valesti.

Enne igasuguse treeningu alustamist konsulteerige oma arstiga. See on eriti oluline, kui olete üle 35-aastane või teil on varem esinenud terviseprobleeme. Kui olete algaja, alustage treeningut mitme nädala jooksul, kasutades erinevaid võimalusi, et harjutada oma keha lihastööga. Enne iga treeningut tehke soojendus, tehes kardiovaskulaarseid harjutusi, raskusteta harjutusteseeriaid või harjutusi põrandal ja venitusi. Suurendage korduste ja seeriate arvu järk-järgult. Tehke kõiki liigutusi regulaarselt ja sujuvalt. Hoidke selg alati sirge ja vältige liigutuste ajal selja painutamist nõgusaks või kumeraks. Treenige 5–15 kordusega seeriatena, tavaliselt tehakse 4 seeriat treeningu kohta, kusjuures iga seeria vahel on minimaalne puhkeaeg (arst võib läbivaatuse ajal soovitada teie puhkepauside pikkust). Kui teil tekib pearinglus, iiveldus, valu rinnus või muud ebatavalised sümptomid, lõpetage koheselt treening ja pöörduge oma arsti poole.

KAUBANDUSLIK GARANTII

DECATHLON annab sellele tootele tavapärastes kasutustingimustes 2-aastase garantii kogu tootele ja tööjõudlusele alates ostukuupäevast, mida tõendab müügikviitungil olev kuupäev.

DECATHLON garantiist tulenevad kohustused piirduvad vastavalt DECATHLON äranägemisele toote välja vahetamise või remondiga.

See garantii ei kehti järgmistel juhtudel:
- Puudulik kokkupanek
- Väärkasutus või ebatavaline kasutamine
- Halb hooldus
- Remonditööd, mida on teostanud DECATHLONi poolt volitamata tehnikud
- Kasutamine mujal kui koduses keskkonnas

See garantii ei tühista osturiigis kehtivat õigusaktidega sätestatud garantiid.

Toote garantii kasutamise kohta on teave kasutusjuhendi viimasel leheküljel olevas tabelis.

See toode vastab stabiilsuse osas tööstusstandarditele juhul, kui seda kasutatakse ettenähtud otstarbel ja vastavalt juhendis esitatud juhistele.

Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε ένα προϊόν της DECATHLON και για την εμπιστοσύνη σας στην εταιρεία. Είτε είστε αρχάριος είτε αθλητής υψηλού επιπέδου, η DECATHLON σάς βοηθά να διατηρείστε σε φόρμα ή να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση. Η ομάδα μας καταβάλλει συνεχείς προσπάθειες για τον σχεδιασμό των καλύτερων προϊόντων για εσάς. Εάν, ωστόσο, έχετε σχόλια, προτάσεις ή ερωτήσεις, είμαστε εδώ για να σας βοηθήσουμε, στον ιστότοπο υποστήριξης DECATHLON.com, όπου επίσης θα βρείτε συμβουλές προπόνησης και βοήθεια, σε περίπτωση ανάγκης. Σας ευχόμαστε καλή προπόνηση και ελπίζουμε ότι αυτό το προϊόν DECATHLON θα ανταποκριθεί πλήρως στις προσδοκίες σας.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Μπορείτε να προσαρμόσετε το βάρος σε αυτούς τους αλτήρες από 3 σε 32 kg, με μια απλή κίνηση. Προσαρμόστε το βάρος ανά κιλό, για προοδευτική αύξηση.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν από τη χρήση.
- Δεν προορίζεται για θεραπευτική χρήση.
- Ο ελεύθερος χώρος γύρω από το μηχάνημα πρέπει να επιτρέπει την ασφαλή λειτουργία του.
- Το προϊόν αυτό προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν για εμπορικούς σκοπούς, για σκοπούς ενοικίασης ή σε περιβάλλον εκπαιδευτικού ιδρύματος.
- Ο χρήστης είναι υπεύθυνος για τη διατήρηση του προϊόντος σε καλή κατάσταση μετά την εγκατάστασή του και καθ' όλη τη διάρκεια ζωής του.
- Για την ασφάλειά σας, να ελέγχετε τακτικά το προϊόν σας.
- Πριν από κάθε χρήση, βεβαιωθείτε ότι το προϊόν σας είναι ασφαλισμένο.
- Μην αφήνετε τα παιδιά να παίζουν κοντά στο προϊόν.
- Για την προστασία των ποδιών σας κατά την άθληση, φοράτε αθλητικά παπούτσια.
- Μην φοράτε φαρδιά ρούχα ή κρεμαστά αντικείμενα διότι μπορούν να παγιδευθούν στο προϊόν.
- Να βγάζετε τα κοσμήματα και να πιάνετε πίσω τα μαλλιά σας, για να μην εμποδίζουν κατά τη διάρκεια της άσκησης.Προστατέψτε το έδαφος του χώρου προπόνησής σας
- Η λαβή δεν πρέπει να περιστρέφεται εκτός της βάσης (αν συμβεί αυτό, τοποθετήστε ξανά τον αλτήρα και επικοινωνήστε με την εξυπηρέτηση πελατών).
- Μην χρησιμοποιείτε διαβρωτικά λιπαντικά. Για τη συντήρηση αρκεί ένα στεγνό ή ελαφρώς νωπό πανί.
- Αν ο μηχανισμός φαίνεται να μπλοκάρει, ελέγξτε την ευθυγράμμιση της βάσης αντί να ασκήσετε δύναμη.
- Μην εκτελείτε δυναμικές, απότομες ή σπασμωδικές ασκήσεις που προορίζονται για Cross Training, Fitness Racing κ.λπ.
- Κατά την επανατοποθέτηση του αλτήρα, φροντίστε οπωσδήποτε να μην χτυπήσετε δυνατά τους δίσκους του αλτήρα και αυτούς που βρίσκονται στη βάση.
- Αν θέλετε να μετακινήσετε το προϊόν: αν μπορείτε, μετακινήστε τον αλτήρα των 32 kg και, στη συνέχεια, τη βάση του. Αν θέλετε να το κάνετε σε διάφορα στάδια, επιλέξτε ένα πιο λογικό βάρος για να μετακινήσετε τον αλτήρα και, στη συνέχεια, πάρτε τους υπόλοιπους δίσκους μαζί. Στη συνέχεια, μετακινήστε τη βάση πριν επανατοποθετήσετε τους δίσκους στην αρχική τους θέση.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

Ο κάτοχος του προϊόντος έχει την ευθύνη να διασφαλίζει ότι όλοι οι χρήστες έχουν ενημερωθεί επαρκώς σχετικά με όλες τις προφυλάξεις κατά τη χρήση.

Η DECATHLON 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.

Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα άνω των 35 ετών ή με προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας. Εάν είστε αρχάριος/α, ξεκινήστε την προπόνηση για αρκετές εβδομάδες χρησιμοποιώντας τις επιλογές, ώστε να συνηθίσει το σώμα σας στη μυϊκή εργασία. Πριν από κάθε προπόνηση, κάντε ζέσταμα με αεροβική άσκηση, με σετ επαναλήψεων χωρίς βάρη ή με ασκήσεις προθέρμανσης και διατάσεις στο έδαφος. Αυξήστε σταδιακά το πλήθος των επαναλήψεων και των ασκήσεων. Να κάνετε όλες τις κινήσεις τακτικά και ήρεμα. Να κρατάτε πάντα ίσια την πλάτη σας και να αποφεύγετε να την κυρτώνετε κατά τη διάρκεια της άρσης βαρών. Προπονηθείτε σε σετ των 5 με 15 επαναλήψεων, σε γενικές γραμμές 4 σετ ανά άσκηση, με έναν ελάχιστο χρόνο ανάπαυσης ανάμεσα σε κάθε σετ (ο χρόνος ανάπαυσης μπορεί να προσδιοριστεί από τον γιατρό σας, κατά την επίσκεψη ελέγχου). Εάν νιώσετε ίλιγγο, ναυτία, πόνο στο στήθος ή οποιοδήποτε άλλο μη φυσιολογικό σύμπτωμα, σταματήστε αμέσως την άσκηση και απευθυνθείτε στον ιατρό σας.

ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΕΓΓΥΗΣΗ

Το DECATHLON προσφέρει εγγύηση 2 ετών από την ημερομηνία αγοράς που αναγράφεται στην απόδειξη αγοράς, για το σύνολο του προϊόντος και για εργασίες, για χρήση υπό κανονικές συνθήκες.

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

Η παρούσα εγγύηση δεν ισχύει σε περίπτωση:
- Κακή συναρμολόγησης
- Κακή ή ακατάλληλη χρήση
- Κακής συντήρησης
- Επισκευές που δεν έγιναν από εγκεκριμένους τεχνικούς του DECATHLON
- Άλλης χρήσης πλην της ιδιωτικής

Η παρούσα εμπορική 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.

Αυτό το προϊόν συμμορφώνεται με τα βιομηχανικά πρότυπα σταθερότητας όταν χρησιμοποιείται για το σκοπό που σχεδιάστηκε και σύμφωνα με τις οδηγίες που περιλαμβάνονται στον οδηγό.

Вие сте избрали продукт на Decathlon и ние бихме искали да Ви благодарим за Вашето доверие в нас. Независимо дали сте начинаещ, или атлет на високо ниво, DECATHLON е на Ваша страна, за да ви помогне да бъдете, да станете или да се задържите във форма. Нашите екипи винаги се стремят да разработват най-добрите продукти за Вашите нужди. Въпреки това, ако имате някакви коментари, предложения или въпроси, ние сме тук, за да Ви помогнем на нашия уебсайт supportDECATHLON.com, където също така ще намерите съвети за това как да тренирате и помощ, ако имате нужда от нея. Пожелаваме Ви успешна тренировка и се надяваме, че този продукт на DECATHLON ще отговори на Вашите нужди.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

С тези регулируеми дъмбели можете да увеличите теглото от 3 до 32 кг с едно движение на китката. Регулирайте товара си килограм по килограм за напредък по мярка

БЕЗОПАСНОСТ

Прочетете всички указания преди употреба.
- Не е подходяща за терапевтични цели.
- Свободното пространство около машината трябва да осигурява безопасна работа.
- Продуктът е предназначен единствено за домашна употреба.
- Не употребявайте продукта за търговски цели, за отдаване под наем или за ползване в институции.
- Потребителят носи отговорност за поддържането на продукта в добро състояние след неговото монтиране и през целия му експлоатационен срок.
- За ваша собствена безопасност проверявайте редовно продукта си.
- Преди всяка употреба проверете дали продуктът ви е заключен.
- Не позволявайте на деца да играят в близост до този продукт.
- За да предпазите краката си по време на тренировка, носете спортни обувки.
- Не носете свободни или висящи дрехи, които могат да попаднат в продукта.
- Свалете бижутата и вържете косата си, за да не ви пречи по време на упражненията.Защитете пода в залата си
- Дръжката не трябва да се върти извън основата (ако това се случи, оставете щангата на мястото ѝ и се свържете със сервиза).
- Не използвайте корозивни смазочни средства – за поддръжката е достатъчна суха или леко навлажнена кърпа.
- Ако механизмът изглежда, че се заклещва, проверете дали основата е правилно подравнена, вместо да прилагате сила.
- Не извършвайте динамични, резки или прекъснати упражнения, предназначени например за крос-тренинг, фитнес рейсинг и др.
- Когато поставяте щангата на мястото ѝ, задължително се уверете, че дисковете на щангата не удрят силно тези, които се намират на основата.
- Ако искате да преместите продукта: ако можете, преместете 32-килограмовата щанга, а след това и нейната основа. Ако искате да го направите на няколко етапа, изберете по-разумно тегло за повдигане на щангата, а след това вземете останалите дискове наведнъж. След това преместете основата, преди да поставите дисковете обратно на първоначалните им места.

ОБЩИ ПРЕПОРЪКИ

Отговорност на собственика е да гарантира, че всички потребители на продукта са надлежно информирани за всички предпазни мерки за потребителя.

DECATHLON отхвърля цялата отговорност за оплаквания във връзка с нараняване или увреда, нанесени на всяко лице или собственост, причинени от купувача или от всяко друго лице, ползващо или ползващо по неправилен начин този продукт.

Преди да започнете която и да е тренировъчна програма, се консултирайте с Вашия лекар. Това е от особено значение, ако Вие сте на възраст над 35 години или сте имали здравословни проблеми в миналото. Ако сте начинаещ, започнете да тренирате в продължение на няколко седмици, като използвате опциите, за да свикне тялото ви с мускулната работа. Загрявайте преди всяка сесия с кардио тренировка, серии без натоварване или упражнения за загряване и разтягане на пода. Увеличавайте постепенно броя на повторенията и на сериите. Изпълнявайте всички движения редовно и плавно. Винаги дръжте гърба си изправен и избягвайте да го изкривявате или извивате, докато се движите. Работете в серии от 5 до 15 повторения, обикновено по 4 серии на упражнение с минимално време за възстановяване между всяка серия (това време за възстановяване може да бъде определено от Вашия лекар по време на прегледа). Ако почувствате замайване, гадене, болки в гърба или други необичайни симптоми, незабавно спрете тренировката и се консултирайте с Вашия лекар.

ТЪРГОВСКА ГАРАНЦИЯ

DECATHLON гарантира този продукт при нормални условия на употреба за 2 години за целия продукт и труда, считано от датата на закупуване, както е видно от датата на касовата бележка.

Задължението на DECATHLON съгласно тази гаранция е ограничено до замяна или поправка на продуктите, по преценка на DECATHLON.

Настоящата гаранция не се прилага в случай на:
- Неправилно монтиране
- Неправилна употреба или не по предназначение
- Неправилна поддръжка
- Ремонти, извършени от техници, които не са одобрени от DECATHLON
- Употреба отвъд предназначението за лична полза

Настоящата търговска гаранция не изключва законовата гаранция, приложима в държавата на закупуване.

За да използвате гаранцията на Вашия продукт, разгледайте таблицата на последната страница на Вашето ръководство за употреба.

Този продукт отговаря на индустриалните стандарти за стабилност, когато се използва по предназначение в съответствие с инструкциите в ръководството.

Сіз DECATHLON маркасының өнімін таңдадыңыз, бізге сенім артқаныңыз үшін алғысымызды білдіреміз. Сіз жаңадан бастаған немесе жоғарғы топтағы спортшы болсаңыз да, DECATHLON қалыпты күйде болуыңызға немесе өзіңіздің қалпыңызды жақсартуға көмектеседі. Біздің команда сіздің пайдалануыңыз үшін әрдайым ең күшті өнімдерді жасап шығаруға талпынады. Алайда қандай да бір пікірлеріңіз, ұсыныстарыңыз немесе сұрақтарыңыз болса, сізді қолдау көрсету веб-сайтымызда күтеміз, ол жерден өзіңіздің жаттығуларыңыз туралы кеңестер мен қажет болған жағдайда көмек таба аласыз. Сізге жаттығу жасауда сәттілік тілейміз және осы DECATHLON өнімі сіздің күткен үміттеріңізді толық ақтайтынына сенеміз.

КІРІСПЕ

Осы реттелетін гантельдердің көмегімен сіз 3-тен 32 кг-ға дейінгі салмақты бір қол қимылымен көтере аласыз. Қажет нәтижеге жету үшін жүктемені біртіндеп, килограмнан килограм қосып, реттеңіз

ҚАУІПСІЗДІК

Пайдаланудың алдында барлық нұсқауларды оқыңыз.
- Емдеу құралы ретінде жарамайды.
- Жаттығу құрылғысының айналасындағы саңылау қауіпсіз пайдалануды қамтамасыз етуі тиіс.
- Өнім тек үйде қолдануға арналған.
- Не используйте изделие в коммерческих, арендных или институциональных целях.
- Пайдаланушы өнімді орнатқаннан кейін және оның қызмет ету мерзімі бойы жарамды күйде ұстауға жауапты болады.
- Для обеспечения вашей безопасности регулярно проверяйте изделие.
- Әрбір пайдалану алдында өнімнің мықтап бекітілгеніне көз жеткізіңіз.
- Не позволяйте детям играть рядом с этим изделием.
- Өнімді орнатқаннан кейін және жаттығу барысында аяғыңызды қорғау мақсатында спорттық аяқ киімді киіңіз.
- Бұйымға ілініп қалуы мүмкін кең немесе салбырап тұратын киімдерді кимеңіз.
- Снимите украшения и завяжите волосы, чтобы они не мешали выполнять упражнения.Жаттығу жасайтын аймақтағы еденді қорғаңыз.
- Тұтқа негізден шығып кетпеуі тиіс (егер олай болса, гантельді орнына қойып, қолдау қызметіне хабарласыңыз).
- Күйдіргіш майлағыш заттарды қолданбаңыз; күтім жасау үшін құрғақ немесе сәл ылғал шүберектің өзі жеткілікті.
- Механизм кептеліп қалса, оны күшпен бекітуге тырыспай, негіздің дұрыс тегістелгенін тексеріңіз.
- Кроссфитке, фитнес жарыстарына және т.б. арналған серпінді, кенет немесе жұлқып жасалатын жаттығуларды жасамаңыз.
- Гантельді орнына қойғанда, оның немесе негіздегі салмақ дискілерін соғып алмаудан абай болыңыз.
- Егер сізге өнімді жылжыту қажет болса: мүмкіндік болса, алдымен 32 кг гантельді, содан кейін оның негізін жылжытыңыз. Егер бірнешеге бөліп жасамақ болсаңыз, алдымен гантельді жылжыту үшін жеңіл салмақ таңдаңыз, сосын қалған дисктерді бір уақытта көтеріңіз. Содан кейін негізді жылжытуды ұмытпаңыз, дисктерді олардың бастапқы орындарына қайта қойыңыз.

ЖАЛПЫ ҰСЫНЫСТАР

Өнімнің барлық пайдаланушылары барлық сақтық шаралары туралы дұрыс хабардар болуын қамтамасыз етуге өнім иесі жауапты.

DECATHLON осы өнімді сатып алушы немесе кез келген басқа адамның пайдалануына немесе дұрыс пайдаланбауына байланысты кез келген адамға немесе мүліктің бүлінуіне байланысты барлық жауапкершіліктен бас тартады.

Кез келген жаттығу бағдарламасын бастаудың алдында дәрігеріңізбен ақылдасыңыз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан адамдар үшін немесе бұрын денсаулығы нашар болған адамдар үшін өте маңызды. Жаңадан бастаушы болсаңыз, денеңізді бұлшықет жұмысына дағдыландыру үшін опцияларды пайдаланып, бірнеше апта бойы жаттығуды бастаңыз. Әр жаттығудың алдында денеңізді қыздыру және созылу үшін жүрек-қан тамырларына арналған жаттығулар, жүктемесіз жаттығулар жиынтығын немесе еденге жатып жаттығулар жасаңыз. Жаттығулар мен қайталаулар санын біртіндеп ұлғайтыңыз. Барлық қозғалыстарды жүйелі және тегіс орындаңыз. Арқаңызды әрқашан түзу ұстаңыз, қимыл жасаған кезде арқаңызды бүкірейтпеуге тырысыңыз. Жаттығуларды 5-15 рет қайталап орындаңыз, әдетте әр жаттығуды 4 рет қайталауға болады, әрбір қайталаудың арасындағы қалпына келу уақыты аз болу керек (бұл қалпына келу уақытын қарап тексеру кезінде дәрігер белгілеуі мүмкін). Басыңыз айналса, жүрегіңіз айныса, кеудеде ауыртпалық сезімі болса немесе басқа да белгілер пайда болса, дереу жаттығуды тоқтатып, дәрігерге қаралыңыз.

КОММЕРЦИЯЛЫҚ КЕПІЛДІК

Осы өнім қалыпты түрде қолданылған жағдайда, DECATHLON компаниясы тауар чегіндегі күн арқылы расталған кезде, барлық өнімге және еңбек шығындарына 2 жылға кепілдік береді.

DECATHLON компаниясының осы кепілдік бойынша міндеттемесі DECATHLON компаниясының қалауы бойынша ауыстырумен немесе жөндеумен шектеледі.

Бұл кепілдік келесі жағдайларда қолданылмайды:
- Нашар жинақ
- Дұрыс емес немесе қалыптан тыс пайдалану
- Нашар қызмет көрсету
- Ремонт, выполненный техническими специалистами, не уполномоченными DECATHLON
- Тұрмыстық емес жағдайда қолданыңыз

Бұл коммерциялық кепілдік сатып алынған елде қолданылатын заңды кепілдіктерді жоққа шығармайды.

Өніміңіздің кепілдігін пайдалану үшін пайдаланушы нұсқаулығының соңғы бетіндегі кестені қараңыз.

Бұл өнім мақсаты бойынша және нұсқаулықтағы нұсқауларға сәйкес қолданылған кезде тұрақтылықтың салалық стандарттарына сай келеді.

Вы выбрали изделие под маркой DECATHLON и мы благодарим вас за доверие. Являетесь ли вы дебютантом или спортсменом высокого класса, DECATHLON будет вашим союзником для поддержания или совершенствования физической формы. Наши специалисты непрерывно направляют свои усилия на разработку лучших продуктов для вас. Однако, если у вас есть какие-либо замечания, предложения или вопросы, мы всегда готовы вас выслушать на нашем сайте supportDECATHLON.com где вы также найдете советы для своей практики и помощь в случае необходимости. Мы желаем вам хороших тренировок и надеемся, что это изделие DECATHLON полностью отвечает вашим ожиданиям.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

С этими регулируемыми гантелями вы изменяете вес от 3 до 32 кг простым движением руки. Регулируйте нагрузку килограмм за килограммом для вашего индивидуального прогресса.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Перед использованием прочтите все инструкции.
- Не походит для терапевтических процедур.
- Свободное пространство вокруг тренажера должно обеспечить его безопасное тспользование.
- Это изделие предназначено только для домашнего использования.
- Не используйте данное изделие в коммерческих целях, в виде аренды и в организациях.
- Пользователь отвечает за поддержание надлежащего состояния изделия после его установки и в течение всего срока службы.
- В целях вашей безопасности, регулярно осматривайте изделие.
- Перед каждым использованием проверьте блокировку изделия.
- Не позволяйте детям играть вблизи этого изделия.
- Для защиты ступней во время выполнения упражнения носите спортивную обувь.
- Не надевайте просторную и свисающую одежду, которая может зацепится за тренажер.
- Снимите украшения и подберите волосы, чтобы они не мешали вам при выполнении упражнений.Защитите пол в своей тренировочной зоне
- Ручка не должна выкручиваться из основания (если это произошло, отложите гантель и позвоните в службу технической поддержки).
- Не используйте никакой агрессивной смазки, для ухода достаточно сухой или слегка влажной ткани.
- Если кажется, что механизм заклинивает, проверьте положение основания, вместо того, чтобы прилагать чрезмерное усилие.
- Не выполняйте динамические, резкие или рывковые упражнения, предназначенные, например, для кросс-тренировок, Fitness Racing…
- Возвращая гантель на место, обязательно следите за тем, чтобы избегать сильного удара по дискам гантели и тем, что установлены на основании.
- Если вы хотите переместить изделие: если вы можете, переместите сначала гантель 32 кг, затем ее основание. Если вы предпочитаете сделать это в несколько этапов, выберете сначала вес поменьше, чтобы перенести гантель, затем возьмите остальные диски одним блоком. Затем перенесите основание и поставьте диски в исходное положение.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Владелец должен убедиться в том, что все пользователи данного изделия надлежащим образом информированы о мерах предосторожности при его эксплуатации.

DECATHLON не несет никакой ответственности по жалобам на травмы или ущерб, нанесенный любому лицу или любому имуществу из-за использования или неправильного использования этого изделия покупателем или любым другим лицом.

Перед началом выполнения любых упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или имеющих известные проблемы со здоровьем. Если вы новичок, начинайте тренироваться в течение нескольких недель по программе, позволяющей приучить свое тело к мышечной работе Разминайтесь перед каждым сеансом, выполняя кардио упражнения, подходы без нагрузки или разминочные упражнения и растяжку на полу. Постепенно увеличивайте количество повторений и подходов. Выполняйте все движения регулярно и плавно. Держите всегда спину прямой, избегая ее прогибания или округления во время упражнений. Выполняйте серии по 5 - 15 повторений, обычно 4 серии на упражнение с минимальным временем на восстановление между сериями (это время восстановления может быть определено вашим врачом во время контрольного визита). Если к вас появилось головокружение, тошнота, боль в груди или любой другой анормальный симптом, немедленно прекратите тренировку и посоветуйтесь с вашим врачом.

ГАРАНТИЯ ПРОДАВЦА

Гарантия DECATHLON на это изделие при нормальных условиях использования составляет 2 года и включает изделие в целом и работу, начиная с даты покупки, подтвержденной кассовым чеком.

По условиям этой гарантии ответственность DECATHLON ограничивается заменой или ремонтом изделия, по усмотрению DECATHLON.

Настоящая гарантия не распространяется на:
- Неправильную сборку
- Неправильное или ненормальное использование
- Неправильный уход
- Ремонт, выполненный специалистами, не имеющими аккредитации DECATHLON
- Использование вне частного пространства

Эта коммерческая гарантия не исключает гарантии, установленные законом в стране покупки.

Для того чтобы воспользоваться гарантией на изделие, изучите таблицу на последней странице руководства по использованию.

Продукт соответствует требованиям отраслевых стандартов по балансировке при условии использования по целевому назначению в соответствии с инструкциями, приведенными в руководстве.

Ви вибрали продукт марки DECATHLON, і ми дякуємо Вам за довіру. Не важливо, новачок ви чи професійний спортсмен, DECATHLON буде вашим надійним союзником у набутті фізичної форми та її підтриманні. Наші команди завжди прагнуть створювати найкращі продукти для вас. Якщо раптом у вас виникнуть зауваження, пропозиції або запитання, завітайте на наш вебсайт supportDECATHLON.com, де ви зможете знайти як поради щодо тренувань, так і в разі необхідності отримати допомогу. Ми бажаємо вам гарних тренувань і сподіваємося, що продукція DECATHLON повністю виправдає ваші сподівання.

КОРОТКИЙ ОГЛЯД

На цих регульованих гантелях можна змінювати вагу в діапазоні від 3 до 32 кг одним рухом зап'ястя. Для поступового прогресу перемикайте вагу із кроком в один кілограм

БЕЗПЕКА

Перед використанням прочитайте всі інструкції.
- Не призначено для терапевтичних цілей.
- Навколо тренажера має бути достатньо вільного простору для безпечної роботи.
- Продукт призначений тільки для домашнього використання.
- Не використовуйте виріб у комерційних, орендних чи інституційних цілях.
- Користувач несе відповідальність за збереження виробу в належному стані після його встановлення та протягом усього терміну експлуатації.
- Для забезпечення вашої безпеки регулярно перевіряйте виріб.
- Перед кожним використанням переконайтеся, що ваш виріб зафіксовано.
- Не дозволяйте дітям грати поруч із цим виробом.
- Для захисту ніг під час вправ слід надягати спортивне взуття.
- Не надягайте просторий одяг, оскільки є ризик, що його затягне в механізм.
- Зніміть прикраси і зав'яжіть волосся, щоб вони не заважали виконувати вправи.Захистіть підлогу у вашому тренувальному приміщенні
- Рукоятка не повинна викручуватися з основи (якщо це сталося, відкладіть гантель і зателефонуйте до служби технічної підтримки).
- Не використовуйте корозійні мастила, для догляду достатньо сухої або злегка зволоженої ганчірки.
- Якщо механізм здається заїдаючим, перевірте вирівнювання основи, замість того щоб застосовувати силу.
- Не виконуйте динамічних, різких або ривкових вправ, призначених, наприклад, для кросс-тренінгу, фітнес-рейсингу тощо.
- Під час повернення гантелі на місце обов'язково стежте, щоб не ударити з силою диски гантелі та диски, що знаходяться на підставці.
- Якщо ви хочете перемістити виріб: Якщо маєте достатньо сили, пересуньте спочатку гантель 32 кг, потім її цоколь. Якщо хочете зробити за декілька маневрів, щоб перемістити гантель, оберіть розумну вагу, потім беріть диски, що лишилися в блоці. Після цього переміщайте цоколь, перед тим як помістити диски в їх початкове положення.

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Власник повинен особисто переконатися, що всі користувачі належним чином поінформовані про всі запобіжні заходи.

DECATHLON не приймає на себе жодної відповідальності з приводу будь-яких скарг стосовно тілесних ушкоджень або пошкодження майна, що виникли внаслідок використання або неналежного використання продукту покупцем або будь-якою іншою особою.

Перед початком програми тренувань проконсультуйтеся з лікарем. Особливу увагу на це слід звернути людям віком понад 35 років та тим, хто мав проблеми зі здоров'ям раніше. Якщо ви початківець, протягом перших кількох тижнів тренуйтеся з полегшеними варіантами вправ, щоб підготувати тіло до силових навантажень. Перед кожним тренуванням розминайтеся шляхом кардіонавантаження: виконуйте серію вправ без ваги або вправи на підлозі, щоб розігріти й розтягнути м'язи. Збільшуйте кількість підходів поступово Виконуйте всі рухи рівномірно та плавно. Завжди тримайте спину рівно, намагайтеся не вигинати й не округлювати її під час рухів. Тренуйтеся підходами, приблизно по 4 підходи, 5–15 повторів за підхід з мінімальним часом відпочинку між підходами (цей час може бути визначений лікарем під час інспекційного візиту). Якщо під час тренування ви відчуєте запаморочення, нудоту, біль у грудях чи інші незвичні симптоми, негайно припиніть тренування та зверніться до лікаря.

КОМЕРЦІЙНА ГАРАНТІЯ

DECATHLON надає такі гарантійні терміни на цей продукт за умови його правильної експлуатації: 2 роки на весь виріб і проведення робіт. Гарантія починає діяти з дати покупки; дата, зазначена на чеку, може бути підтвердженням дати покупки.

Зобов'язання DECATHLON за цією гарантією обмежуються заміною або ремонтом виробу, на розсуд DECATHLON.

Ця гарантія не застосовується у таких випадках:
- неякісний монтаж;
- неправильна чи ненормальна експлуатація;
- неякісне технічне обслуговування;
- Ремонт, виконаний фахівцями, які не уповноважені DECATHLON
- у разі використання в непобутовому середовищі.

Ця комерційна гарантія не виключає будь-які юридичні гарантії, що застосовуються в країні придбання.

Інформацію щодо отримання гарантійного обслуговування вашого продукту див. в табличці на останній сторінці цієї інструкції.

Цей продукт відповідає галузевим стандартам стабільності під час використання за призначенням, відповідно до інструкцій, наведених у посібнику.

Bạn đã lựa chọn một sản phẩm thương hiệu Decathlon và chúng tôi xin cảm ơn bạn đã tin tưởng chúng tôi. Dù bạn là người bắt đầu tập luyện hay là người tập thể thao ở trình độ cao, DECATHLON luôn là đồng minh của bạn để giữ gìn vóc dáng hoặc phát triển tình trạng thể chất của bạn. Đội ngũ của chúng tôi luôn cố gắng thiết kế ra những sản phẩm tốt tiện dụng cho quý khách hàng. Tuy nhiên, nếu bạn có bất kỳ nhận xét, đề xuất hoặc câu hỏi nào, chúng tôi sẵn sàng lắng nghe bạn trên trang web supportDECATHLON.com của chúng tôi, nơi bạn cũng sẽ tìm thấy lời khuyên cho việc luyện tập và hỗ trợ của mình nếu cần. Chúng tôi mong muốn bạn luyện tập tốt và hy vọng rằng sản phẩm này của Decathlon sẽ đáp ứng mọi mong đợi của bạn.

GIỚI THIỆU

Với những quả tạ có thể điều chỉnh này, bạn có thể tăng từ 3 đến 32kg chỉ bằng một cú lắc cổ tay đơn giản. Điều chỉnh tải trọng của bạn theo từng kilo để có tiến độ phù hợp

AN TOÀN

Đọc tất cả các hướng dẫn trước khi sử dụng.
- Không thích hợp cho mục đích điều trị.
- Khoảng không gian trống xung quanh máy móc phải đảm bảo vận hành an toàn.
- Sản phẩm này chỉ được sử dụng trong gia đình.
- Không sử dụng sản phẩm trong bất kỳ trường hợp kinh doanh, thuê mướn hoặc sử dụng chúng trong các trường học.
- Người dùng có trách nhiệm bảo trì sản phẩm trong tình trạng tốt sau khi lắp đặt và trong suốt thời gian sử dụng.
- Vì sự an toàn của bạn, hãy kiểm tra sản phẩm thường xuyên.
- Trước mỗi lần sử dụng, hãy kiểm tra xem sản phẩm của bạn đã được khóa chưa.
- Không cho trẻ em chơi gần sản phẩm này.
- Để bảo vệ đôi chân của bạn trong khi tập luyện , bạn nên đi giày thể thao.
- Không mặc quần áo rộng hoặc treo có thể mắc vào sản phẩm.
- Tháo đồ trang sức và buộc tóc ra sau để không cản trở khi bạn tập thể dục.Bảo vệ sàn khu vực luyện tập của bạn.
- Tay cầm không được xoay ra khỏi đế (nếu xoay được, hãy đặt tạ xuống và gọi cho bộ phận chăm sóc khách hàng).
- Không sử dụng bất kỳ chất bôi trơn ăn mòn nào; chỉ cần một miếng vải khô hoặc hơi ẩm là đủ để bảo dưỡng.
- Nếu cơ cấu có vẻ bị kẹt, hãy kiểm tra độ thẳng hàng của đế thay vì cố gắng dùng lực.
- Tránh các bài tập năng động, đột ngột hoặc giật cục, ví dụ như các bài tập dành cho Cross training, Fitness Racing…
- Khi đặt lại tạ tay vào vị trí, hãy cẩn thận đừng va đập mạnh vào các đĩa tạ trên thân tạ và các đĩa tạ trên đế.
- Nếu bạn muốn di chuyển sản phẩm: Nếu có thể, hãy di chuyển quả tạ 32 kg trước, rồi đến phần đế của nó. Nếu bạn muốn thực hiện bài tập này theo nhiều giai đoạn, hãy chọn trọng lượng phù hợp hơn để nâng tạ tay, sau đó dùng các đĩa còn lại làm vật đỡ. Tiếp theo, di chuyển phần đế trước khi lắp lại các đĩa vào vị trí ban đầu.

KHUYẾN CÁO CHUNG

Về phần người sở hữu, phải đảm bảo rằng tất cả những người sử dụng sản phẩm phải được phổ biến về mọi cách phòng tránh khi sử dụng chúng.

DECATHLON chịu hoàn toàn mọi trách nhiệm liên quan đến các phàn nàn về các thương tích hoặc các thiệt hại gây ra cho bất kỳ người hoặc tài sản do người mua hoặc do bất kì ai sử dụng sai cách.

Trước khi bắt đầu bất kì chương trình tập nào, hãy hỏi ý kiến bác sĩ của bạn. Điều này đặc biệt quan trọng đối với những người trên 35 tuổi hoặc những người có vấn đề về sức khỏe từ trước. Nếu bạn là người mới bắt đầu, hãy bắt đầu luyện tập trong vài tuần bằng cách sử dụng các lựa chọn để cơ thể bạn quen với việc vận động cơ bắp. Khởi động trước mỗi buổi tập với các bài tập tim mạch, các hiệp không tập hoặc các bài tập khởi động và giãn cơ trên sàn. Tăng dần số lần lặp lại và chuỗi các động tác. Thực hiện tất cả các động tác một cách đều đặn và nhịp nhàng. Luôn giữ lưng phẳng và tránh uốn cong lưng trong khi chuyển động. Tập các hiệp từ 5 đến 15 lần lặp lại, thường là 4 hiệp cho mỗi lần tập với thời gian phục hồi tối thiểu giữa mỗi hiệp (thời gian phục hồi này có thể được bác sĩ xác định trong lần khám sức khỏe của bạn). Nếu bị chóng mặt, buồn nôn, đau ngực, hoặc bất kỳ triệu chứng bất thường nào khác, hãy ngừng tập ngay lập tức và hỏi ý kiến bác sĩ.

BẢO HÀNH THƯƠNG MẠI

DECATHLON bảo hành sản phẩm này, trong điều kiện sử dụng bình thường, trong 2 năm cho toàn bộ sản phẩm và nhân công kể từ ngày mua, ngày trên hóa đơn được lấy làm bằng chứng.

Nghĩa vụ của DECATHLON theo bảo hành này được giới hạn trong việc thay thế hoặc sửa chữa sản phẩm, theo quyết định của DECATHLON.

Bảo hành này không được áp dụng trong trường hợp:
- Lắp ráp không hợp lý
- Sử dụng sai hoặc sử dụng không theo cách thông thường
- Bảo trì không hợp lý
- Việc sửa chữa được thực hiện bởi các kỹ thuật viên không được DECATHLON chấp thuận
- Sử dụng ngoài mục đích cá nhân.

Việc bảo hành này không hủy bỏ bảo hành hợp pháp áp dụng tại quốc gia mua hàng.

Để được hưởng việc bảo hành về sản phẩm, vui lòng tra bảng cuối trang phần hướng dẫn sử dụng.

Sản phẩm này đáp ứng các tiêu chuẩn ngành về độ ổn định khi sử dụng đúng mục đích theo hướng dẫn.

ID

Anda telah memilih produk merek Decathlon dan kami mengucapkan terima kasih atas kepercayaan Anda. Baik Anda pemula ataupun olahragawan tingkat tinggi, DECATHLON akan mendampingi Anda untuk menjaga kebugaran Anda ataupun untuk meningkatkan kondisi fisik Anda. Tim-tim kami selalu berupaya untuk merancang produk terbaik sesuai kebutuhan Anda. Namun, apabila Anda ingin menyampaikan masukan, saran atau pertanyaan, kami akan melayani Anda dengan senang hati melalui situs web layanan dukungan kami; di situs itu, Anda juga dapat menemukan saran untuk kegiatan latihan dan bantuan apabila diperlukan. Selamat menikmati latihan Anda dan kami berharap produk DECATHLON ini akan sepenuhnya memenuhi ekspektasi Anda.

GAMBARAN UMUM

Dengan dumbell dapat disesuaikan ini, beralihlah dari 3 ke 32 kg hanya dengan satu gerakan pergelangan tangan. Sesuaikan bebannya kilo per kilo demi kemajuan yang sesuai dengan diri Anda

KESELAMATAN

Bacalah semua petunjuk sebelum penggunaan.
- Tidak sesuai untuk penggunaan terapeutik.
- Pastikan terdapat cukup ruang kosong di sekeliling perangkat agar dapat berfungsi dengan aman.
- Produk ini hanya ditujukan untuk penggunaan pribadi.
- Jangan menggunakan produk ini dalam konteks komersial, penyewaan ataupun institusional.
- Pengguna bertanggung jawab atas keadaan baik produk, setelah pemasangannya dan sepanjang masa pakainya.
- Untuk keselamatan Anda, periksalah produk Anda secara rutin.
- Sebelum setiap penggunaan, periksa produk telah dikunci.
- Jangan membiarkan anak bermain di dekat produk ini.
- Untuk melindungi kaki Anda selama latihan, pakailah sepatu olahraga.
- Jangan mengenakan pakaian yang longgar ataupun yang bergantung, yang dapat tersangkut dengan produk ini.
- Lepaskan perhiasan dan ikatlah rambut Anda agar tidak mengganggu selama latihan.Lindungi lantai tempat berlatih
- Pegangan tidak boleh berputar di luar dudukan (apabila hal ini terjadi, letakkan kembali dumbel dan hubungi layanan purnajual).
- Jangan menggunakan pelumas korosif apa pun, kain kering atau sedikit lembap sudah cukup untuk perawatan.
- Apabila mekanismenya tampak macet, periksa kesejajaran dengan dudukan dan jangan dipaksa.
- Jangan melaksanakan latihan dinamis, kasar ataupun dengan sentakan yang ditujukan misalnya untuk Cross training, Fitness Racing, dll.
- Ketika memasang kembali dumbel, selalu pastikan pelat dumbel dan pelat yang ada di dudukan tidak terbentur keras.
- Apabila mau memindahkan produk: apabila mampu, pindahkan dumbel 32 kg lalu dudukannya. Apabila ingin dipindah secara bertahap, pilih berat yang lebih sesuai untuk memindahkan dumbel, lalu ambil pelat tersisa secara bersamaan. Kemudian, pindahkan dudukan sebelum memasukkan kembali pelat ke posisi asalnya.

REKOMENDASI UMUM

Pemilik perangkat ini bertanggung jawab untuk memastikan bahwa semua pengguna produk telah mendapatkan informasi sebagaimana semestinya tentang hal-hal yang perlu diperhatikan saat menggunakan produk ini.

DECATHLON melepaskan segala tanggung jawab atas keluhan cedera ataupun kerusakan yang terjadi pada siapa pun ataupun barang apa pun yang dikarenakan penggunaan ataupun penyalahgunaan produk ini oleh pembeli ataupun orang lain.

Sebelum memulai program latihan apa pun, berkonsultasilah dengan seorang Dokter. Hal ini penting terutama bagi orang yang berumur lebih dari 35 tahun ataupun yang pernah mengalami gangguan kesehatan sebelumnya. Apabila Anda pemula, mulailah berlatih selama beberapa minggu dengan menggunakan opsi untuk membiasakan tubuh Anda dengan pelatihan otot. Sebelum setiap sesi, lakukanlah pemanasan dengan latihan kardio, sejumlah set tanpa beban atau latihan pemanasan dan peregangan di lantai. Tingkatkanlah repetisi dan set secara bertahap. Lakukanlah semua gerakan dengan teratur, tanpa sentakan. Selalu jaga punggung lurus dan hindari posisi punggung yang melingkar ke dalam ataupun ke luar saat melakukan gerakan. Berlatihlah dengan set yang terdiri dari 5 sampai dengan 15 repetisi, biasanya 4 set per latihan dengan waktu pemulihan minimal antara setiap set (waktu pemulihan tersebut dapat ditentukan bersama dengan Dokter Anda saat kontrol rutin). Apabila Anda merasa pusing, mual, nyeri di bagian dada ataupun gejala lain yang tidak normal, segera hentikanlah latihan Anda dan berkonsultasilah dengan Dokter Anda.

GARANSI KOMERSIAL

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

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

Garansi ini tidak berlaku apabila terjadi:
- Perakitan tidak benar
- Penyalahgunaan ataupun penggunaan tidak normal
- Perawatan tidak baik
- Perbaikan yang dilakukan oleh teknisi yang tidak terakreditasi oleh DECATHLON
- Penggunaan di kalangan selain kalangan pribadi

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

Untuk mendapatkan manfaat dari garansi produk Anda, lihatlah tabel yang berada pada halaman terakhir petunjuk penggunaan.

Produk ini memenuhi standar industri perihal kestabilan ketika dipakai untuk penggunaan yang dimaksud, sesuai dengan petunjuk yang tertera dalam panduan.

ZH

您选择了迪卡侬产品，我们感谢您的信任。 无论您是初学者还是高水平的运动员，迪卡侬都是您保持身材或改善身体状况的盟友。 我们的团队致力于研发供您使用的最佳产品。 若您有任何评论、建议或者问题，我们在网站 supportDECATHLON.com 随时倾听，您也可于此找到针对练习的建议以及必要协助。 我们祝愿您得到良好的训练，希望迪卡侬产品能够完全满足您的期望。

介绍

通过这些可调节的哑铃，您只需轻轻转动手腕，即可将重量从3公斤调整至32公斤。 逐公斤调整负重，量身定制训练进度。

安全

请在使用之前阅读所有指示说明。
- 不适合用于理疗目的
- 器械四周须预留充足空间，确保器械安全使用。
- 本产品仅供家庭使用。
- 请勿将产品用于任何商业、租赁用途或在机构中使用。
- 产品安装就位后及整个使用周期内，使用者需负责保持产品完好。
- 为保障安全，请定期检查产品。
- 每次使用前，请确认产品已锁紧。
- 禁止儿童在设备附近玩耍。
- 训练期间为保护您的双脚，请穿运动鞋。
- 请勿穿着宽大或有垂感的服装，以免被引体向上单杆勾住。
- 训练前请摘除首饰并束起头发以避免干扰。做好健身区域的地面防护
- 握把严禁脱离底座旋转（如出现此情况，请放下杠铃并联系售后）。
- 切勿使用任何腐蚀性润滑剂，日常保养用干布或微湿布擦拭即可。
- 若机构出现卡滞，请勿强行操作，需检查底座对位情况。
- 请勿进行交叉训练、竞速健身等高强度、突发式、顿挫式的爆发力训练。
- 放回杠铃时，严禁猛烈撞击杠铃的杠铃片及底座上的杠铃片。
- 如需移动本产品：若条件允许，可先移动32千克的杠铃，再移动其底座。若需分步移动，先将杠铃调至合适重量后移动，再整体搬运剩余杠铃片。 随后移动底座，再将杠铃片复位至原位置。

一般性建议

产品所有者应确保所有使用者已知晓所有使用注意事项。

对于购买者或其他任何人因使用或误用本产品而造成的人身或财产伤害或损失，迪卡侬不承担任何责任。

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。 如果您是初学者，建议先通过其他选项进行数周训练，让身体逐渐适应肌肉锻炼。 请于每次训练前执行心肺运动、空杠暖身以及地面拉筋运动。 逐步提高动作重复次数和组数 请保持动作规律，流畅完成。 训练时背部请打直，请勿弓背或驼背。 以5至15次为一组进行练习，通常每次练习4组，每组之间有最短的恢复时间(恢复时间可以由医生在您的体检中确定)。 如果您出现头晕、恶心、胸痛或其他异常症状，请立即停止锻炼，并咨询医生。

商业担保

迪卡侬承诺，在正常使用条件下，自购买之日起，对产品整体及其人工提供为期两年的质保，具体日期以销售收据上的日期为准。

迪卡侬在此保修范围内的义务仅限于迪卡侬自行决定对产品的更换或维修。

以下情况不在保修范围之内：
- 组装不当
- 误用或不正常使用
- 保养不当
- 非迪卡侬授权技术人员的维修
- 家用设置以外的应用

本商业保修并不排除购买国适用的法定保修。

如欲使产品享有保修，请参阅使用说明书最后一页上的表格。

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。

あなたがデカトロンブランドの商品を選んだことに関して感謝いたします。 あなたが初心者でもトップレベルの選手でも、あなたの健康の維持や体調を向上させるために、デカトロンはあなたの味方であります。 わが社は皆様のためにより良い製品を開発するために日々努力しております。 お気付きの点、ご提案、ご質問がありましたら、当社サポートサイトDECATHLON.comまでお寄せください。当サイトにおいては、各種アドバイスやお客様のトレーニングに関して必要に応じてご利用いただけるサポートも提供しております。 当社はトレーニングの成功とこのデカトロン製品がお客様のご期待に完全にお応えできることを希望しております。

紹介

この調節式ダンベルを使用すると、ただ手首を動かすだけで、3kgから32kgまで重さを調節することができます。ご自分の進歩に合わせて、キロ単位で荷重を調節してください。

安全性

ご使用の前に説明書をすべてお読みください。
- 治療用途には向いていません。
- マシンの周囲には、安全に動作を行うための十分なスペースを確保する必要があります。
- 本製品は屋内使用のみに限定されます。
- 本製品の商業的利用 (レンタルあるいは施設でのご利用) はしないでください。
- 製品の設置後及びその使用をやめて廃棄するまでの全期間において、製品を良好な状態に維持する責任はユーザーにあります。
- 安全のため、定期的に製品の状態をチェックしてください。
- ご使用前には毎回必ず、製品がロックされていることを確認してください。
- 本製品付近で子供を遊ばせないでください。
- 足を保護するために、エクササイズ中は必ずスポーツシューズを履いてください。
- この商品に引っかかるようなゆったりした服や垂れ下がっているような服を着ないでください。
- 運動の邪魔にならないよう、ジュエリー等装身具を外し、髪を結んでください。トレーニングを行うスペースの床面の保護を行ってください。
- ハンドルは、台座から外した状態で回転してはなりません (もし回転してしまう場合は、ダンベルを台座に戻し、アフターサービスセンターに連絡してください) 。
- 腐食性の潤滑剤は一切使用しないでください。お手入れには乾いた布、あるいは固く絞った布で十分です。
- 機構が固着しているように感じる場合は、無理に力を入れず、ダンベルが台座の規定の位置に正確に来ているかどうか確認してください。
- クロストレーニング、フィットネスレースなどのためのダイナミックで急激な動き、あるいは衝撃を伴うエクササイズには使用しないでください。
- ダンベルを台座に戻す際は、ダンベルに付いているディスクと台座に残っているディスクを激しくぶつけることが絶対にないよう、細心の注意を払ってください。
- 製品を移動させる場合 : 可能であれば、まず32kgのダンベルを移動させ、その後で台座を移動させてください。 何度かに分けて移動させたい場合は、まずダンベルを移動させるのに無理のない重量を選択して移動させ、その後、残りのディスクをまとめて移動させてください。 次に、台座を移動させたうえで、各ディスクを元の位置に再度挿入してください。

全般的な推奨事項

器具の所有者には、すべての利用者に使用上の注意の周知を図る責任があります。

購入者やその他の人による使用や間違った使用によって生じた対人および対物に対する損害や怪我の訴えに関して、デカトロンその責任を負いません。

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。 初心者の方は、オプションを使用して数週間のトレーニングを開始し、身体が筋肉活動に慣れるようにしてください。 セッションの前には毎回必ず有酸素運動、荷重なしでのセット、あるいは床でウォーミングアップやストレッチなどの準備運動をしてください。 反復数を増加し、次第に増やします すべての動作は定期的に、そしてスムーズに行ってください。 トレーニング中は背中を常時まっすぐに保ち、丸めたり反らせたりしないでください。 練習ごとに5~15回の反復運動を一般的には4セット行い、各セットの間にリカバリー時間を最低限設けてください (このリカバリー時間は、健康診断の際に医者によって決めてもらうことができます) 。 めまい、吐き気、胸の痛み、その他の異常な兆候が見られた場合は、運動を直ちに中止して医者の診断を仰いでください。

商業保証

DECATHLONは、通常の使用を行ったことを条件として、レシートに記載された日付を証拠に購入日から2年間、製品および作業の全体を保証します。

この保証によるデカトロンの義務は、デカトロンの裁量によって、商品の交換や修理にとどまります。

以下に該当する場合は保証いたしかねます:
- 不適切な組立
- 悪い使用法または異常な使用法
- 整備不良
- DECATHLONの認証を受けていない技術者によって修理を行った場合
- 屋内以外の環境における使用

本製品は購入した国における法的保証を無効にするものではありません。

お買い上げの製品の保証を受けるにあたっては、説明書の最終ページの表をご覧ください。

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。

您選擇了迪卡儂品牌的產品，感謝您對我們的信任。 無論您是運動新手或高階運動員，迪卡儂是您維持良好狀態及強化身體能力的好幫手。 我們的團隊始終致力於設計最佳產品供您使用。 若您有任何評論、建議或者問題，我們在網站 supportDECATHLON.com 隨時傾聽，您也可於此找到針對練習的建議以及必要協助。 祝您訓練愉快！希望本迪卡儂產品能充分地滿足您的需求。

產品簡介

只需用手一轉，可調啞鈴組的重量即可從3公斤增加到32公斤。 請以公斤為單位逐漸調整負重，以此來規劃個人進度

安全性

使用前，請詳閱產品使用說明。
- 不適合治療用途。
- 設備周圍應預留空間，以確保操作安全。
- 本產品僅供在家中使用。
- 請勿在營業、租賃或研究機構場所使用本產品。
- 使用者有責任在產品安裝後及其使用壽命期間內，維持產品的良好狀態。
- 為安全起見，請定期檢查器材。
- 每次使用前，請確保產品已確實鎖緊。
- 請勿讓孩童在本產品周圍遊玩。
- 於鍛鍊期間，請穿著運動鞋保護雙腳。
- 請勿穿著寬鬆或垂墜服飾，以免被單槓卡住。
- 請取下首飾並將頭髮綁起來，以免妨礙運動進行。請保護您的訓練空間地面
- 啞鈴須置於底座才能轉動調整重量（若啞鈴離開底座後，仍能轉動調整重量，請放回啞鈴，並聯絡售後服務部門）。
- 請勿使用任何具有腐蝕性的潤滑油。請使用乾布或稍微浸濕的布料進行保養即可。
- 如果操作上覺得不順暢，請檢查底座是否對齊，請勿強行調整。
- 請勿用於動態、爆發性或不連貫的訓練，如交叉訓練、體能競賽等等……
- 放回啞鈴的時候，請務必注意切勿用力碰撞啞鈴上的槓片或底座的槓片。
- 如果要移動本產品：如果體力允許的話，先移動32公斤的啞鈴，再移動底座。如果您打算分次搬移的話，請先把啞鈴調整到適合的重量再移動，之後再整組移動剩餘的槓片。 接著移動底座，最後把槓片放回原位。

一般建議事項

产品所有者应确保所有使用者已知晓所有使用注意事項。

若購買者或任何其他人因錯誤使用本產品，而導致受傷或造成任何人或任何資產之損害，迪卡儂將不會為相關投訴負起責任。

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。 如果您是初學者，請先使用選項訓練幾個星期，讓您的身體習慣肌肉運動。 請於每次訓練前執行心肺運動、空槓暖身以及地面拉筋運動。 逐漸增加重覆次數及組合 規律且流暢完成所有動作。 訓練時背部請打直，請勿弓背或駝背。 每種組合重複做5到15次。通常每次練4個組合，每個組合之間須有一段最低限度的休息時間（休息時間的長度可在健康檢查時請醫師指定）。 若您感到暈眩、作嘔、胸口疼痛或其他異常症狀，請立即停止訓練，並諮詢醫師。

商業保固

在正常使用本產品的情況之下，迪卡儂提供自購買日起2年保固（以收據日期為憑），保固範圍包含整組產品和人工檢修。

在本保固效期內，迪卡儂的義務僅限於本產品之更換或維修，由迪卡儂判定。

以下情況不在保修范围之內：
- 組裝不當
- 誤用或不正常使用
- 保养不当
- 由非迪卡儂授權的技師進行維修
- 在家庭場景之外使用

本商品保固不會排除購買國家適用的法定保固服務。

若要享有產品保固服務權益，請查詢使用手冊最後一頁的名單。

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。

คุณได้เลือกผลิตภัณฑ์แบรนด์ดีแคทลอนและเราขอขอบคุณสำหรับความมั่นใจของคุณ ไม่ว่าคุณจะเป็นมือใหม่หรือนักกีฬาระดับสูง ดีแคทลอนเป็นพันธมิตรของคุณที่จะรักษารูปร่างหรือพัฒนาสภาพร่างกายของคุณ ทีมงานของเรามักจะมุ่งมั่นในการออกแบบผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุดสำหรับการใช้งานของคุณ หากคุณมีความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ หรือคำถามใดๆ เราพร้อมรับฟังคุณที่เว็บไซต์ supportDECATHLON.com โดยคุณจะได้รับคำแนะนำสำหรับแนวทางปฏิบัติและความช่วยเหลือในกรณีที่จำเป็น เราหวังว่าคุณจะประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อม และหวังว่าผลิตภัณฑ์ของ ดีแคทลอนจะตอบสนองความต้องการของคุณได้อย่างที่คุณคาดหวัง

รูปลักษณ์

ดัมเบลปรับน้ำหนักนี้ คุณสามารถปรับน้ำหนักได้ตั้งแต่ 3 ถึง 32 กิโลกรัมด้วยการขยับข้อมือเพียงครั้งเดียว กรุณาปรับน้ำหนักครั้งละ 1 กิโลกรัม เพื่อการปรับน้ำหนักที่เหมาะสม

ความปลอดภัย

อ่านคำแนะนำทั้งหมดก่อนการใช้งาน

- ไม่เหมาะสำหรับการใช้เพื่อวัตถุประสงค์ของการบำบัดรักษา
- ควรมีพื้นที่ว่างรอบเครื่องเพียงพอ เพื่อความปลอดภัยในการใช้งาน
- ผลิตภัณฑ์ออกแบบมาเพื่อการใช้งานในตัวอาคารเท่านั้น
- ห้ามใช้ผลิตภัณฑ์นี้ในเชิงพาณิชย์ เพื่อให้เช่า หรือเพื่อองค์กร
- ผู้ใช้งานมีหน้าที่รับผิดชอบในการดูแลรักษาผลิตภัณฑ์ให้อยู่ในสภาพดี หลังการติดตั้งและตลอดอายุการใช้งาน
- กรุณาตรวจสอบชุดสินค้าอย่างสม่ำเสมอเพื่อความปลอดภัยของผู้ใช้
- โปรดตรวจสอบว่าอุปกรณ์ถูกล็อกเรียบร้อยก่อนใช้งานทุกครั้ง
- ห้ามปล่อยเด็กเล่นใกล้กับอุปกรณ์นี้
- เพื่อปกป้องเท้าของคุณในขณะที่การออกกำลังกายสวมรองเท้ากีฬา
- อย่าสวมเสื้อผ้าที่หลวมหรือห้อยที่อาจติดอยู่ในผลิตภัณฑ์
- ถอดเครื่องประดับและรวบผมให้เรียบร้อย เพื่อไม่ให้รบกวนขณะออกกำลังกายโปรดมีวัสดุปกป้องพื้นโดยรอบพื้นที่ฝึกซ้อม
- ด้ามจับต้องไม่หมุนออกนอกฐาน (หากเกิดขึ้น ให้วางดัมเบลลงและติดต่อฝ่ายบริการหลังการขาย)
- ห้ามใช้น้ำมันหล่อลื่นที่มีฤทธิ์กัดกร่อนในการดูแลรักษา กรุณาใช้ผ้าแห้งหรือผ้าชุบน้ำหมาดเช็ดทำความสะอาด
- หากกลไกมีอาการติดขัด ให้ตรวจสอบการจัดวางฐานให้อยู่ในแนวที่ถูกต้อง กรุณาอย่าฝืนใช้งาน
- ห้ามใช้งานในลักษณะการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวรวดเร็ว รุนแรง หรือกระชาก เช่น Cross Training หรือ Fitness Racing เป็นต้น
- ขณะวางดัมเบลกลับเข้าที่ กรุณาระมัดระวังไม่ให้แผ่นน้ำหนักของดัมเบลกระแทกกับแผ่นที่อยู่บนฐานอย่างรุนแรง
- หากต้องการเคลื่อนย้ายอุปกรณ์: ถ้าผู้ใช้งานสามารถยกได้ สามารถปรับน้ำหนักไปที่ 32 กิโลกรัม แล้วจึงเคลื่อนย้ายฐานรองได้เลย หากต้องการเคลื่อนย้ายทีละขั้นตอน ให้ปรับน้ำหนักเท่าที่ยกได้ก่อน แล้วจึงยกแผ่นน้ำหนักที่เหลือตามมาเป็นชุดเดียว หลังจากเคลื่อนย้ายฐานรองเสร็จแล้ว จึงนำแผ่นน้ำหนักกลับมาใส่ที่เดิม

คำแนะนำทั่วไป

ถือเป็นความรับผิดชอบของเจ้าของผลิตภัณฑ์เพื่อตรวจสอบให้แน่ใจว่า ผู้ใช้งานผลิตภัณฑ์นี้ทุกคนทราบวิธีข้อควรระวังในการใช้งานผลิตภัณฑ์อย่างปลอดภัย

ดีแคทลอนไม่รับผิดชอบต่อการร้องเรียนสำหรับการบาดเจ็บหรือความเสียหายที่เกิดขึ้นกับบุคคลหรือทรัพย์สินที่เกิดจากการใช้งานเบื้องตนหรือการใช้งานในทางที่ผิดของผลิตภัณฑ์นี้โดยผู้ซื้อหรือจากบุคคลอื่น

ก่อนการเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย ให้ปรึกษาแพทย์ของคุณก่อน โดยเฉพาะสำหรับบุคคลที่มีอายุมากกว่า 35 ปี หรือบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพอยู่แล้ว หากคุณเป็นผู้ใช้งานระดับเริ่มต้น เริ่มฝึกฝนเป็นเวลาสอง-สามสัปดาห์ โดยใช้ตัวเลือกต่าง ๆ เพื่อให้ร่างกายของคุณคุ้นชินกับการฝึกกล้ามเนื้อ วอร์มร่างกายก่อนแต่ละเซสชั่นด้วยการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ ออกกำลังแบบเซ็ตที่ไม่มีน้ำหนัก หรือวอร์มอัพและออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อบนพื้น ค่อย ๆ เพิ่มระดับการซ้ำและชุด ปฏิบัติทุกท่าทางอย่างสม่ำเสมอและนุ่มนวล ให้หลังแบนราบอยู่เสมอและหลีกเลี่ยงการทำให้หลังแอ่นหรือโก่งโค้งระหว่างการเคลื่อนไหว ออกกำลังเป็นชุดๆ ละ 5 ถึง 15 ครั้ง โดยทั่วไปแล้ว 4 ชุดต่อการออกกำลังกาย โดยมีเวลาพักฟื้นขั้นต่ำระหว่างแต่ละชุด (แพทย์กำหนดระยะเวลาพักฟื้นนี้ได้ในระหว่างการตรวจสุขภาพ) หากคุณมีอาการเวียนศีรษะ คลื่นไส้ เจ็บหน้าอก หรืออาการผิดปกติอื่นใด ให้หยุดออกกำลังกายทันที และปรึกษาแพทย์

การรับประกันเชิงพาณิชย์

ดิแคทลอนรับประกันผลิตภัณฑ์นี้ภายใต้เงื่อนไขการใช้งานตามปกติเป็นระยะเวลา 2 ปี ครอบคลุมทั้งตัวผลิตภัณฑ์และค่าขนส่ง โดยเริ่มนับจากวันที่ซื้อ อันมีวันที่บนใบเสร็จรับเงินเป็นหลักฐานยืนยันการรับประกัน

ภาระผูกพันของ ดีแคทลอน ภายใต้การรับประกันนี้ จำกัด อยู่ที่การเปลี่ยนหรือซ่อมแซมผลิตภัณฑ์ตามดุลยพินิจของดีแคทลอน

การรับประกันนี้ใช้ไม่ได้ในกรณีต่อไปนี้:

- การประกอบที่ไม่ดี
- ใช้ผิดประเภทหรือการใช้อย่างผิดปกติ
- การบำรุงรักษาที่ไม่ดี
- การซ่อมแซมโดยช่างเทคนิคที่ไม่ได้รับการรับรองจาก DECATHLON
- การใช้ภายนอกสถานที่ส่วนตัว

การรับประกันนี้ไม่ได้ยกเลิกการรับประกันทางกฎหมายที่เกี่ยวข้องในประเทศที่จัดซื้อ

เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการขอรับบริการการรับประกันเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ของคุณดูที่ตารางในหน้าสุดท้ายของคู่มือผู้ใช้ของคุณ

ผลิตภัณฑ์นี้เป็นไปตามมาตรฐานอุตสาหกรรมด้านความเสถียรภาพ เมื่อใช้ตามวัตถุประสงค์ที่สอดคล้องกับคำแนะนำซึ่งระบุอยู่ในคู่มือ

데카트론 브랜드 제품을 믿고 선택해주셔서 감사합니다. 초보자이든 수준급의 스포츠 선수이든 데카트론은 귀하가 몸매를 유지하거나 신체 능력을 발달시키는 데 도움을 드립니다. 당사 팀은 항상 고객이 사용하기에 최상인 제품을 디자인하기 위해 노력하고 있습니다. 의견, 제안 또는 질문이 있는 경우 DECATHLON.com 지원 사이트에 문의하거나, 여기서 연습에 대한 조언을 찾고 필요한 경우 지원도 받을 수 있습니다. 당사는 이 데카트론 제품이 귀하의 마음에 드는 한편, 트레이닝에 도움이 되기를 바랍니다.

프레젠테이션

조정 가능한 이 덤벨의 경우 손목을 가볍게 움직여 3~32kg 사이에서 중량을 조정할 수 있습니다. 자신에 맞게 운동 부하를 킬로 단위로 조정하십시오.

안전성

사용하기 전에 이 설명서를 빠짐없이 읽으십시오.
- 본 제품은 치료 목적에 적합하지 않습니다.
- 기구 주변에 여유 공간이 있어야 안전한 작동을 보장할 수 있습니다.
- 이 제품은 가정 전용으로 제작되었습니다.
- 본 제품을 상용, 임대 또는 기관용으로 사용하지 마십시오.
- 제품 설치 후 사용 기간 내내 사용자는 제품을 양호한 상태로 유지해야 할 책임이 있습니다.
- 안전을 위해 제품을 정기적으로 점검하십시오.
- 사용하기 전에 매번 제품이 잠겨 있는지 확인하십시오.
- 본 제품 근처에서 어린이가 놀지 못하도록 하십시오.
- 운동 시 발을 보호하기 위해 반드시 운동화를 착용하십시오.
- 풀업 바에 걸릴 위험이 있는 헐렁하거나 끈이 달린 옷을 입지 마십시오.
- 운동하는 동안 방해가 되지 않도록 장신구를 벗고 머리는 뒤로 묶으십시오.운동 공간의 바닥을 보호하십시오.
- 손잡이가 받침대에서 빠져나오지 않아야 합니다.(만약 빠져나올 경우 바벨을 제자리에 놓고 고객센터로 연락하십시오.)
- 절대로 부식성 윤활제를 사용하지 마십시오. 마른 천이나 아주 살짝 적신 천만으로도 관리하기에 충분합니다.
- 기구가 뻑뻑하게 돌아가는 것 같은 경우 무리하게 돌리려 하지 말고 받침대의 정렬 상태를 확인하십시오.
- 크로스 트레이닝이나 피트니스 레이싱 등에서 필요한 격렬하거나 갑작스럽고 급격한 동작의 운동은 피하십시오.
- 바벨을 제자리에 놓을 때는 바벨의 디스크와 받침대 위에 있는 디스크가 서로 세게 부딪히지 않도록 각별히 주의하십시오.
- 제품을 옮기려고 할 경우: 가능하다면 32 kg의 바벨을 먼저 옮긴 후 받침대를 옮기십시오. 여러 번에 걸쳐 옮기려는 경우, 바벨을 옮기기에 적절한 만큼의 무게를 선택하여 옮긴 후 남은 디스크를 한꺼번에 옮기십시오. 그런 다음 받침대를 옮기고 디스크를 원래 위치에 다시 끼워 넣으십시오.

일반 권장 사항

제품의 모든 사용자에게 사용시 주의사항을 알려주어 준수하도록 하는 것은 소유자의 책임입니다.

데카트론은 이 제품의 사용 또는 오용으로 인해 구매자나 기타 사용자에게 발생한 부상이나 재산상 피해에 대한 청구에 대해 어떠한 책임도 지지 않습니다.

운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담하십시오. 이는 특히 35세 이상이거나 이전에 건강상 문제가 있었던 사람에게 중요합니다. 초심자라면 신체가 근육 운동에 적응할 때까지의 옵션으로 몇 주간 훈련을 시작하십시오. 각 세션을 시작하기 전에 심혈관 운동, 무하중 세트 운동 또는 바닥 워밍업 및 스트레칭 운동을 통해 몸을 푸십시오. 반복 횟수 및 세트 수를 점진적으로 늘리십시오. 모든 동작을 주기적으로 원활하게 수행하십시오. 등은 항상 평평하게 유지하고 동작을 할 때 등이 움푹 들어가거나 둥글게 말리지 않도록 주의하십시오. 5~15회 반복 세트로 운동하십시오. 일반적으로 운동당 4세트를 하되 각 세트 사이에 최소의 회복 시간을 두십시오(이 회복 시간은 진료 시 의사와 상담하여 정할 수 있음). 현기증, 메스꺼움, 흥통 또는 비정상적인 증상이 발생하면 즉시 운동을 멈추고 의사의 진료를 받으십시오.

상법상 보증

데카트론은 제품을 정상적으로 사용한 경우 구매일(증빙 자료인 영수증에 기재된 날짜)로부터 2년 동안 제품과 공임 모두를 보증합니다.

본 보증에 따른 데카트론의 의무는 데카트론의 재량에 따라 제품의 교체나 수리로 제한됩니다.

본 보증은 다음과 같은 경우 적용되지 않습니다.
- 조립 결함
- 잘못되거나 비정상적인 사용
- 유지보수 결함
- 데카트론에서 승인하지 않은 기술자가 수행한 수리
- 비가정용 조건에서의 사용

본 보증은 제품을 구매한 국가에서 적용 가능한 법적 보증을 무효화하지 않습니다.

귀하의 제품 보증을 신청하려면 사용 설명서의 끝에 있는 표를 참조하십시오.

이 제품은 본 설명서 내용에 따라 고유의 목적을 위해 사용할 경우 안정성이 확보되도록 산업 표준을 준수합니다.

អ្នកបានជ្រើសរើសផលិតផលម៉ាក DECATHLON ហើយយើងសូមអរគុណចំពោះការជឿជាក់របស់អ្នក។ មិនថាអ្នកជាអ្នកចាប់ផ្តើមដំបូង ឬជាអត្តពលិកកម្រិតខ្ពស់នោះទេ DECATHLON គឺជាសម្ព័ន្ធមិត្តរបស់អ្នកដើម្បីរក្សារាង ឬអភិវឌ្ឍស្ថានភាពរាងកាយរបស់អ្នក។ ក្រុមការងារ របស់យើងខ្ញុំ តែងតែខិតខំធ្វើការរចនាបង្កើត ផលិតផលល្អបំផុត ដែលលោកអ្នកអាចប្រើប្រាស់បាន ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើអ្នកមានមតិយោបល់ ការផ្តល់យោបល់ ឬសំណួរណាមួយ ពួកយើងនឹងដោះស្រាយជូនអ្នកនៅលើគេហទំព័ររបស់យើង supportDECATHLON.com ដែលជាកន្លែងដែលអ្នកក៏នឹងស្វែងរកដំបូន្មានសម្រាប់ការអនុវត្ត និងជំនួយរបស់អ្នកប្រសិនបើចាំបាច់។ យើងខ្ញុំសង្ឃឹមថា លោកអ្នកនឹងមាន ការហ្វឹកហាត់ល្អ និងសង្ឃឹមថា ផលិតផល DECATHLON នេះ នឹងបំពេញបាន តាមការរំពឹងទុក របស់លោកអ្នក។

ការបង្ហាញ

ជាមួយឧបករណ៍ភ្លាមៗដែលអាចកំណត់បាននេះ អ្នកអាចប្តូរពី ៣ ទៅ ៣២ គីឡូក្រាមដោយការបញ្ចេញចង្កេះយ៉ាងសាមញ្ញ។ កែសម្រួលទំងន់របស់អ្នកតាមគីឡូសម្រាប់ការរីកចម្រើនដែលបានបង្កើតឡើងសម្រាប់អ្នក។

សុវត្ថិភាព

ចូរអានការណែនាំទាំងអស់មុនពេលប្រើប្រាស់។
- មិនសមស្របសម្រាប់គោលបំណងព្យាបាលនោះទេ។
- ត្រូវមានចន្លោះទំនេរជុំវិញម៉ាស៊ីន ដើម្បីប្រតិបត្តិការប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។
- ផលិតផលនេះ សម្រាប់តែប្រើប្រាស់ នៅតាមផ្ទះប៉ុណ្ណោះ ។
- សូមកុំប្រើប្រាស់ ផលិតផលនេះ សម្រាប់ធ្វើអាជីវកម្ម ជួល ឬក្នុងបរិបទស្ថាប័ន ។.
- អ្នកប្រើប្រាស់ទទួលខុសត្រូវក្នុងការថែរក្សាផលិតផលឱ្យស្ថិតក្នុងស្ថានភាពល្អបន្ទាប់ពីការដំឡើង និងពេញមួយអាយុកាលសេវាកម្មរបស់វា។
- ដើម្បីសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក សូមត្រួតពិនិត្យផលិតផលរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់។
- មុនពេលប្រើរាល់លើក សូមពិនិត្យមើលថាផលិតផលរបស់អ្នកត្រូវបានមួលជាប់យ៉ាងរឹងមាំ។
- កុំអនុញ្ញាតឱ្យកុមារលេងនៅជិតផលិតផលនេះ។
- សម្រាប់ការការពារជើងរបស់អ្នកនៅពេលហាត់ប្រាណ សូមពាក់ស្បែកជើងកីឡា។
- កុំស្លៀកសម្លៀកបំពាក់រលុង ឬព្យួរដែលអាចជាប់នឹងផលិតផល។
- ដោះគ្រឿងអលង្ការរបស់អ្នក ហើយចងសក់របស់អ្នក ដើម្បីកុំឱ្យវាចូល ឬជាប់ទៅនឹងឧបករណ៍ក្នុងពេលហាត់ប្រាណ។ការពារកម្រាលផ្ទៃនៃកន្លែងហាត់ប្រាណរបស់អ្នក។
- ដងកាន់មិនត្រូវបែរចេញក្រៅបន្ទះបាត ឡើយ (ប្រសិនបើបញ្ហានេះកើតឡើង សូមដាក់ដុំដែកចុះ ហើយទាក់ទងផ្នែកសេវាកម្ម/ជំនួយក្រោយការលក់)។
- កុំប្រើប្រេងរំអិលមានជាតិកាត់ សូមប្រើក្រណាត់ស្អួត ឬសើមបន្ទិចសម្រាប់ជូតថែទាំ។
- ប្រសិនបើដំណើរការដូចជាជាប់គាំង សូមពិនិត្យមើលបន្ទះបាត និងសូមកុំបង្ខំវា។
- កុំធ្វើលំហាត់ប្រាណខ្លីណាមិច ឬក្លាំងក្លា ដែលមានបំណងសម្រាប់ការហ្វឹកហាត់ ការប្រកួត ហាត់ប្រាណជាដើម។
- ពេលដាក់ដុំដែកចុះទៅវិញ ត្រូវប្រាកដកុំដាក់ដុំដែកអុកខ្លាំងៗទៅលើបន្ទះបាត។
- ប្រសិនបើអ្នកចង់ផ្លាស់ទីផលិតផល៖ ប្រសិនបើអ្នកអាចធ្វើបាន សូមផ្លាស់ទីដុំដែកទម្ងន់ 32 គីឡូក្រាមជាមុនសិន បន្ទាប់មកផ្លាស់ទីបន្ទះបាតរបស់វា។ បើអ្នកចង់ធ្វើវាជាជំហានៗ សូមជ្រើសរើសទម្ងន់ស្រាលជាងមុនដើម្បីលើកដុំដុំដំបូង បន្ទាប់មកយកចានទម្ងន់ដែលនៅសល់មកកាន់រួមគ្នា។ បន្ទាប់មក សូមផ្លាស់ទីបាត មុនពេលដាក់បន្ទះទាំងនោះត្រឡប់ទៅទីតាំងដើមវិញ។

អនុសាសន៍ទូទៅ

វាការទទួលខុសត្រូវ របស់ម្ចាស់ ក្នុងការធានាថា អ្នកប្រើប្រាស់ផលិតផលទាំងអស់ ដឹងបានច្បាស់លាស់ អំពីគ្រប់ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ក្នុងការប្រើប្រាស់។

DECATHLON មិនទទួលខុសត្រូវចំពោះការអះអាងពីការរងរបួស ឬការខូចខាតដល់បុគ្គលណាមួយ ឬទ្រព្យសម្បត្តិដែលបណ្តាលមកពីការប្រើប្រាស់ ឬប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះដោយខុសដោយអ្នកទិញ ឬអ្នកផ្សេងទៀតឡើយ។

មុនពេលហាត់វគ្គលំហាត់ប្រាណណាមួយ សូមពិគ្រោះយោបល់ ជាមួយវេជ្ជៈបណ្ឌិត របស់លោកអ្នក។ ចំណុចនេះ មានសារៈសំខាន់ ជាពិសេស សម្រាប់អ្នក មានអាយុ លើសពី 35 ឆ្នាំ ឬអ្នក មានបញ្ហាសុខភាពជាមុនរួចហើយ។ ប្រសិនបើអ្នកជាអ្នកចាប់ផ្តើមដំបូង ចូរចាប់ផ្តើមហ្វឹកហាត់រយៈពេលជាច្រើនសប្តាហ៍ដោយប្រើជម្រើសដើម្បីឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកប្រើសម្រាប់ការងារសាច់ដុំ។ កម្មៅសាច់ដុំមុនពេលវគ្គនីមួយៗជាមួយនឹងការងារបេះដូង ឈុតគ្មានបន្ទុក ឬការឡើងកំដៅផែនដី និងការធ្វើលំហាត់ប្រាណលើកម្រាលឥដ្ឋ។ សូមបង្កើន លំហាត់ ច្រើនលើកច្រើនសារ និងជាសេរី បន្តបន្ទាប់គ្នា។ ចូរធ្វើចលនាទាំងអស់ឱ្យបានទៀងទាត់ និងរលូន។ សូមរក្សាខ្នងរបស់អ្នកឱ្យត្រង់/ស្មើ ហើយជៀសវាងការកោង ឬបត់ខ្នងអំឡុងពេលធ្វើចលនារបស់អ្នក។ ធ្វើការហាត់ជាឈុត 5-15 ដង ជាទូទៅ 4 ឈុតក្នុងមួយលំហាត់ ជាមួយនឹងពេលវេលាសម្រាកអប្បបរមារវាងឈុតនីមួយៗ (ពេលវេលាសម្រាកនេះអាចត្រូវបានកំណត់ដោយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំឡុងពេលពិនិត្យសុខភាពរបស់អ្នក)។ ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់វិលមុខ ក្អួតចង្អោរ ឈឺទ្រូង ឬមានរោគសញ្ញាមិនប្រក្រតីផ្សេងទៀត បញ្ឈប់វគ្គហ្វឹកហាត់របស់អ្នក និងពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។

កិច្ចធានា លក្ខណៈពាណិជ្ជកម្ម

DECATHLON ធានាថាផលិតផលនេះ មានការធានាផ្តល់ឱ្យក្រោមលក្ខខណ្ឌប្រើប្រាស់ធម្មតា នៅរយៈពេល ២ ឆ្នាំសម្រាប់ផលិតផលទាំងមូល និងការងារ ចាប់ពីថ្ងៃទិញ ដែលថ្ងៃនៅលើវិក័យប័ត្រមានសារពើភ័ណ្ឌ។

កាតព្វកិច្ចរបស់ DECATHLON ក្រោមការធានានេះមានកំណត់ចំពោះការផ្លាស់ប្តូរ ឬជួសជុលផលិតផល តាមការសម្រេចចិត្តរបស់ DECATHLON ។

ការធានានេះមិនអនុវត្តបាននៅក្នុងករណី៖
- ការតម្លើងបង្គុំ មិនបានល្អ
- ការប្រើប្រាស់មិនត្រឹមត្រូវ ឬមិនប្រក្រតី
- ការថែទាំ មិនបានល្អ
- ការជួសជុលធ្វើឡើងដោយអ្នកបច្ចេកទេសដែលមិនត្រូវបានអនុម័តដោយ DECATHLON
- ការប្រើប្រាស់ ហួសពីដែនកំណត់ នៃគេហដ្ឋានឯកជន

កិច្ចធានា លក្ខណៈពាណិជ្ជកម្មនេះ មិនរាប់បញ្ចូល កិច្ចធានា ផ្លូវច្បាប់ ដែលមានអនុវត្ត នៅក្នុងប្រទេស ដែលធ្វើការទិញនោះទេ។

ដើម្បីទទួលបាន កិច្ចធានា លើផលិតផល របស់លោកអ្នក សូមអានតារាង នៅទំព័រចុងក្រោយគេ នៃ សៀវភៅណែនាំអ្នកប្រើប្រាស់ របស់លោកអ្នក។

ផលិតផលនេះឆ្លើយតបនឹងស្តង់ដារឧស្សាហកម្មសម្រាប់ស្ថេរភាពនៅពេលត្រូវបានប្រើប្រាស់សម្រាប់គោលបំណងដែលស្របតាមបំណងរបស់ខ្លួនជាមួយការណែនាំដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅណែនាំ។

AR

لقد اخترت منتجًا من العلامة التجارية DECATHLON ونشكرك على ثقتك. سواء أكنت مبتدئا أو رياضيا محترفًا، DECATHLON هو شريكك للبقاء في أفضل لياقة أو لتطوير اللياقة البدنية الخاص بك. تسعى فرقنا دائمًا إلى تصميم أفضل المنتجات للاستخدام. ومع ذلك، إذا كان لديك أي تعليقات أو اقتراحات أو استفسارات، فنحن تحت تصرفك على الموقع الإلكتروني supportDECATHLON.com الخاص بنا، حيث ستجد أيضًا نصائح لممارستك ومساعدتك إذا لزم الأمر. نتمنى لك تدريبًا جيدًا ونأمل أن يلبي منتج DECATHLON هذا توقعاتك تمامًا.

تقديم المنتج

مع هذه الدمبل القابلة للتعديل، يمكنك الانتقال من 3 إلى 32 كجم بنقرة بسيطة من المعصم. اضبط حملك كيلو بالكيلو للحصول على تقدم مخصص

الحماية

يُرجى قراءة جميع التعليمات قبل الاستخدام.

- غير مناسب للأغراض العلاجية.
- يجب أن تتيح المساحة الخالية حول الجهاز استخدامه بأمان تام.
- يخصص هذا المنتج للاستخدام المنزلي فقط.
- لا تستخدم المنتج في أي سياق تجاري، تأجيري، أو مؤسسي.
- يتحمل المستخدم مسؤولية الحفاظ على المنتج في حالة جيدة بعد تركيبه وطوال فترة استخدامه.
- قم بفحص جهازك بانتظام من أجل سلامتك.
- قبل كل استخدام، تأكد من قفل المنتج.
- لا تترك الأطفال يلعبون على مقربة من هذا المنتج.
- لحماية قدميك أثناء التمارين، قم بارتداء أحذية رياضية.
- لا ترتدي ملابس فضفاضة أو ذو حلقات يمكن أن تعلق في الجهاز.
- قم بازالة قطع الحلي واربط شعرك للخلف حتى لا يعيق الطريق أثناء التمرين.قم بحماية أرضية منطقة التدريب الخاصة بك
- يجب ألا يدور المقبض بشكل منفصل عن القاعدة. (إذا حدث ذلك، أعد الثقل إلى مكانه واتصل بخدمة ما بعد البيع).
- لا تستخدم أي زيوت أو مواد تشحيم تسبب التآكل؛ يكفي استخدام قطعة قماش جافة أو مبللة قليلًا للمسح.
- إذا بدا أن الآلية عالقة، تحقق من محاذاة القاعدة بدلًا من القوة في التعامل معها.
- لا تقم بأداء تمارين ديناميكية، مفاجئة أو سريعة، مثل تمارين الـ Cross training أو Fitness Racing وما شابهها.
- عند إعادة الدمبل إلى مكانه، احرص على عدم اصطدام الأقراص بعنف مع تلك الموجودة على القاعدة.
- إذا كنت ترغب في نقل المنتج من مكانه: إذا كنت قادراً على ذلك، انقل الدمبل بوزنه الكامل البالغ 32 كجم، ثم انقل القاعدة بشكل منفصل. إذا كنت ترغب في القيام بذلك على عدة مراحل، اختر وزناً أكثر ملاءمة لنقل الدمبل أولًا، ثم قم بنقل بقية الأقراص كمجموعة واحدة. بعد ذلك، انقل القاعدة قبل إعادة وضع الأقراص في مكانها الأصلي.

توصيات عامة

يتعين على المالك التأكد من أن كافة مستخدمي المنتج على علم كامل بكافة احتياطات الاستخدام.

DECATHLON تعفي نفسها من أي مسؤولية حيال الشكاوى بشأن الجروح أو أي أضرار مُتكبدة تلحق بأي شخص أو أي ممتلكات، قد تنشأ أو تنجم عن الاستخدام أو إساءة الاستخدام لهذا المنتج من قبل المشتري أو من قبل أي شخص آخر.

قبل البدء في أي برنامج تدريبي، قم باستشارة الطبيب. هام خاصة للأشخاص فوق 35 سنة أو هؤلاء الذين يعانون من مشاكل صحية موجودة من قبل. إذا كنت مبتدئًا، ابدأ التدريب لعدة أسابيع مع الخيارات الإضافية حتى يعتاد الجسم على تدريب العضلات. قم بعمل الإحماء قبل كل جلسة تدريبية بعمل تمارين الكارديو، مجموعات تمارين بدون رفع أثقال أو إحماء وتمارين شد العضلات. زيادة التكرار والمجموعات تدريجيا. قم بأداء جميع الحركات بانتظام وهدوء. حافظ دائمًا على ظهرك مستقيماً وتجنب تجويفه أو تقريبه أثناء حركاتك. قم بأداء التمارين على شكل مجموعات من 5 إلى 15 تكرارًا، وعادةً 4 مجموعات لكل تمرين، مع فترات راحة قصيرة بين كل مجموعة (يمكن للطبيب تحديدها أثناء الفحص) إذا كنت تشعر بدوار أو غثيان أو ألم في الصدر أو أي أعراض أخرى غير طبيعية، فتوقف عن التمرين فورًا وراجع طبيبك.

الضمان التجاري

تضمن شركة DECATHLON هذا المنتج، في ظل ظروف الاستخدام العادية، لمدة عامين للمنتج بأكمله والعمل اعتبارًا من تاريخ الشراء، ويكون تاريخ الإيصال أصليًا.

يقتصر التزام DECATHLON بموجب هذا الضمان على استبدال أو إصلاح المنتج، وفقا لتقدير DECATHLON.

لا يسري هذا الضمان في حالة:

- التركيب الخاطئ
- سوء الاستخدام أو الاستخدام غير الطبيعي
- سوء الصيانة
- الإصلاحات التي يقوم بها فنيون غير مصرح لهم من قبل شركة DECATHLON
- الاستخدام لغير الأغراض الشخصية

لا يبطل هذا الضمان التجاري الضمان القانوني الساري في بلد الشراء.

للاستفادة من ضمان هذا المنتج، قم بالرجوع إلى دليل الاستخدام في آخر صفحة.

يمتثل المنتج لمعايير الصناعة المتعلقة بتحقيق الثبات عند استخدامه للغرض المتوخى منه، ووفقًا للتعليمات الواردة في الدليل.

AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE

Servicio posventa - Kundendienst - Servizio di assistenza post-vendita - Klantenservice - Serviço pós-venda - Serwis posprzedażny - Vevőszolgálat - Service după vânzare - Popredajný servis - Poprodejní služby - Kundtjänst - Postprodajna usluga - Poprodajne storitve - Satış sonrası hizmet - Techninė priežiūra - Postprodajni servis - Pēcpārdošanas apkalpošana - Müügijärgne teenindus - Εξυπηρέτηση πελατών - Следпродажбено обслужване - Сатудан кейінгі қызмет көрсету - Послепродажное обслуживание - Післяпродажне обслуговування - Dịch vụ sau bán hàng - Layanan purnajual - 售后服务 - アフターセールスサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터서비스 - សេវាកម្មក្រោយពេលលក់ -

خدمة ما بعد البيع

UK

Do you need assistance?

Find us at www.supportdecathlon.com, or if you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Team at 0207 064 3000.

FRANCE

Besoin d'assistance ?

Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) .

ESPAÑA

¿Necesita asistencia?

Nos puede encontrar en el sitio web https://support.decathlon.es/servicios-posventa-decathlon (coste de conexión a internet) o contacte con su tienda habitual y/o el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a '+34 91 623 31 22 para ayudarle a abrir un dosier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un telefono fijo desde España).

ITALIA

Hai bisogno di assistenza?

Ci puoi contattare dal sito https://support.decathlon.it/ per aprire un dossier di assistenza post vendita.

BELGIQUE

Besoin d'assistance?

Retrouvez le service après vente sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle au 02 208 26 60 (tarif local).

NEDERLAND

Hulp nodig?

U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 088 33 22 888 (lokaal tarief).

PORTUGAL

Necessita de assitência?

Encontre-nos no site www.supportdecathlon.com ou nos contacte através do nosso Centro de apoio técnico tendo em mãos uma prova de compra (cartão Decathlon ou factura de caixa) pelo número 800 919 970* Serviço pós venda gratuito para os produtos Domyos, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.

DEUTSCHLAND

Brauchen Sie Hilfe?

Sie finden uns auf der Internetseite: www.supportdecathlon.com oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900 Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.

BELGIË

Hulp nodig?

U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 02 208 26 60 (lokaal tarief).

中国

你需要帮助吗？

请访问我们的网站 http://support.decathlon.com 或拨打我们的全国免费客服电话 4009-109-109。温馨提示: 拔打电话前, 请找到您的购物凭证。

EN - OTHER COUNTRIES

Need help?

Find us on our website www.supportdecathlon.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.

FR - AUTRES PAYS

Besoin d'assistance?

Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.

ES - OTROS PAÍSES

¿Necesita asistencia?

Nos puede encontrar en el sitio web www.supportdecathlon.com (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.

DE - ANDERE LÄNDER

Brauchen Sie Hilfe?

Besuchen Sie unsere Internet-Site www.supportdecathlon.com (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.

IT - ALTRI PAESI

Bisogno di assistenza?

Ci potete trovare sul sito Internet www.supportdecathlon.com (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.

NL - ANDERE LANDEN

Hulp nodig?

Raadpleeg de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.

PT - OUTROS PAÍSES

Precisa de assistência?

Contacte nos através do site da Internet www.supportdecathlon.com (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.

PL - INNE KRAJE

Potrzebujesz pomocy?

Znajdź nas na stronie internetowej www.supportdecathlon.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś siędo punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.

HU - MÁS ORSZÁGOK

Segítségre van szüksége?

Keressen meg minket internetes honlapunkon www.supportdecathlon.com (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.

RO - ALTE ŢĂRI

Aveţi nevoie de asistenţă?

Ne puteţi găsi pe site-ul www.supportdecathlon.com (preţul unei conectări la internet) sau vă puteţi prezenta la serviciul de relaţii cu clienţii al magazinului firmei de la care aţi achiziţionat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.

SK - OSTATNÉ KRAJINY

Potrebujete asisteciu?

Nájdite si nás na internetových stránkach www.supportdecathlon.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svôj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.

CS - OSTATNÍ ZEMĚ

Potřebujete pomoc?

Kontaktujte nás na našich internetových stránkách www.supportdecathlon.com (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.

SV - ANDRA LÄNDER

Behöver du hjälp?

Hitta oss på hemsidan www.supportdecathlon.com (kostnad för internet-anslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.

HR - OSTALE ZEMLJE

Potrebna vam je pomoć?

Pronađite nas na internetskoj stranici www.supportdecathlon.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.

SL - DRUGE DRŽAVE

Potrebujete pomoč?

Obiščite našo spletno stran www.supportdecathlon.com ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.

TR - DİĞER ÜLKELER

Yardıma mı ihtiyacınız var?

www.supportdecathlon.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.

LT - KITOS ŠALYS

Ar jums reikia pagalbos?

Susiraskite mus decathlon.com interneto svetainėje ir (arba) kreipkitės į parduotuvės, kurioje įsigijote gaminį, informacijos skyrių pateikdami pirkimo dokumentą

SR - DRUGE ZEMLJE

Da li vam treba pomoć?

Potražite nas na našem veb-sajtu decathlon.com i/ili dođite na prijemni pult prodavnice u kojoj ste kupili proizvod sa potvrdom o kupovini

LV - CITAS VALSTIS

Vai jums ir nepieciešama palīdzība?

Mūs var atrast vietnē decathlon.com, un/vai dodieties uz veikala reģistratūru, kurā iegādājāties produktu, uzrādot pirkumu apliecinošu dokumentu

ET- MUUD RIIGID

Kas vajate abi?

Leidke meid decathlon.com veebilehelt ja/või minge koos ostutšekiga sellesse kauplusesse, kust te oma toote ostsite

EL - ΑΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ

Χρειάζεστε βοήθεια;

Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση www.supportdecathlon.com (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδοχή οιουδήποτε καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.

BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ

Имате нужда от помощ?

Моля, посетете нашия сайт: www.supportdecathlon.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел «Обслужване на клиенти» на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе сидокумент, доказващнаправената покупка.

KK- БАСҚА ЕЛДЕР

Сізге көмек керек пе?

Бізді decathlon.com веб-сайтынан табыңыз және/немесе сатып алғаныңызды растайтын құжатпен өнімді сатып алған дүкеннің қабылдау бөліміне барыңыз

RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ

Нужна поддержка?

Обратитесь к нам через наш интернет-сайт www.supportdecathlon.com (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.

UK- ІНШІ КРАЇНИ

Вам потрібна допомога?

Шукайте нас на вебсайті decathlon.com і/або підійдіть на інформаційну стійку магазину, де ви придбали продукт, із підтвердженням покупки

VI - QUỐC GIA KHÁC

Cần hỗ trợ?

Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web www.supportdecathlon.com (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo minh chứng mua hàng.

ID - NEGARA LAIN

Perlu bantuan?

Kunjungilah situs internet kami www.supportdecathlon.com (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.

ZH - 其他国家

需要帮助？

请登陆 http://support.decathlon.com 与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。

JA - その他の国

ヘルプが必要ですか？

サイトwww.supportdecathlon.comをご覧ください(インターネット接続料)。もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しください。

ZT - 其他國家

需要幫助？

請登陸 http://support.decathlon.com.cn/與我們聯繫（普通上網費用）或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。

TH - ประเทศอื่น ๆ

ต้องการรับความช่วยเหลือ ?

แพบกับเราได้ที่เว็บไซต์ www.supportdecathlon.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต)หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์

KO - 기타 국가

도움이 필요하십니까?

당사의 웹사이트www.supportdecathlon.com을 방문하거나(인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 프론트 데스크를 방문하십시오.

KM - ប្រទេសផ្សេងៗ ទៀត

តើអ្នកត្រូវការជំនួយទេ?

ស្វែងរកយើងនៅលើគេហទំព័រ www.supportdecathlon.com របស់យើង (តម្លៃនៃការភ្ជាប់អ៊ីនធឺណេត) ឬក៏ទៅកាន់ហាងមួយដែលអ្នកបានទិញផលិតផលជាមួយនឹងភស្តុតាងនៃការទិញ។

AR - دول أخرى

هل تحتاج إلى مساعدة؟

اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني-www.supportdecathlon.com(تكلفة اتصال بالإنترنت)أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء



WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

Before use, carefully read the user manual and follow all the warnings and instructions it contains. - Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient. - Antes de su uso, lee atentamente el manual de funcionamiento y sigue todas las advertencias e instrucciones que se incluyen. - Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung vor der Verwendung sorgfältig durch und beachten Sie sämtliche darin enthaltenen Warnungen und Anweisungen. - Prima di ogni utilizzo, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e rispettare tutte le avvertenze e le istruzioni in esse contenute. - Voor elk gebruik eerst de gebruiksaanwijzing aandachtig doorlezen en alle daarin vermelde waarschuwingen en instructies volgen. - Antes de cada utilização, leia com atenção as instruções de utilização e respeite as diretrizes dos avisos, incluindo as respetivas descrições. - Przed każdym użyciem, należy uważnie przeczytać instrukcję obsługi i przestrzegać wszystkich ostrzeżeń oraz instrukcji, które w niej zawarto. - Használat előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót, és tartsa be a benne szereplő összes figyelmeztetést és utasítást. - Înainte de orice utilizare, citiți cu atenție modul de utilizare și respectați avertizările și instrucțiunile pe care le conține. - Pred každým použitím si pozorne prečítajte návod na použitie a dodržiavajte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú jeho súčasťou. - Před použitím si pozorně přečtěte návod k použití a dodržujte všechny pokyny a upozornění, které jsou v něm obsaženy. - Läs noga igenom bruksanvisningen före användning och respektera samtliga varningar och anvisningar. - Prije upotrebe pažljivo pročitajte upute za upotrebu i pridržavajte se navedenih upozorenja i uputa. - Pred uporabo natančno preberite navodila za uporabo in upoštevajte vsa opozorila in napotke, ki jih vsebujejo. - Kullanmadan önce, kullanım kılavuzunu lütfen dikkatlice okuyun ve içeriğindeki uyarılara ve talimatlara uyun. - Prieš naudodami atidžiai perskaitykite naudojimo instrukciją. Laikykitės visų joje pateiktų įspėjimų ir nurodymų. - Pre svake upotrebe, pažljivo pročitati uputstvo za upotrebu i poštovati sva upozorenja i uputstva koja ono sadrži. - Pirms lietošanas izlasiet lietotāja rokasgrāmatu un ievērojiet visus brīdinājumus un lietošanas instrukcijas. - Enne kasutamist lugege kasutusjuhend hoolikalt läbi ja järgige kõiki selles olevaid hoiatusi ja juhiseid. - Πριν από την χρήση, διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης και ακολουθήστε όλες τις προειδοποιήσεις και τις οδηγίες που περιλαμβάνουν. - Преди употреба прочетете внимателно инструкциите за експлоатация и спазвайте всички предупреждения и указания, съдържащи се в тях. - Қолданар алдында пайдалану жөніндегі нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз және ондағы барлық ескертулер мен нұсқауларды орындаңыз. - Перед началом использования внимательно прочитайте руководство по эксплуатации и соблюдайте все его предупреждения и указания. - Перед використанням уважно прочитайте інструкцію з експлуатації та дотримуйтеся наведених у ній вказівок і попереджень. - Trước khi sử dụng, đọc kỹ hướng dẫn và làm theo tất cả các cảnh báo và hướng dẫn trong đó. - Sebelum setiap penggunaan, mohon baca petunjuk penggunaan dengan saksama dan ikuti semua peringatan serta instruksi yang tercantum. - 应在使用前阅读用户手册并遵照所有警告和操作指示说明 - 使用前にユーザーマニュアルをお読みになり、すべての警告と使用上の注意に従ってください。 - 使用本產品前，請閱讀使用說明手冊並遵守所有的警告及操作指示。 - โปรดอ่านคู่มือผู้ใช้และปฏิบัติตามคำเตือนและขั้นตอนการใช้งานทั้งหมดก่อนการใช้ผลิตภัณฑ์ - 매 사용 전 사용 설명서를 주의해서 읽고 수록되어 있는 경고 및 지침 전체를 준수하십시오. - ອ່ານຄູ່ມືການໃຊ້ງານຢ່າງລະມັດລະວັງ ແລະປະຕິບັດຕາມຄຳເຕືອນ ແລະຂັ້ນຕອນການໃຊ້ງານທັງໝົດ ກ່ອນທີ່ຈະນຳໃຊ້ຜະລິດຕະພັນ.

اقرأ دليل المستخدم واتبع كافة تعليمات التشغيل والتحذيرات قبل الاستخدام.

DECATHLON

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 China - Çin'de üretilmiştir - Pagaminta Kinijoje - Ražots Kīnā - Toodetud Hiinas - Származási ország Kína - صنع في الصين

简体中文 以下标示仅在中国大陆地区适用 - 品名：哑铃 - 制造商：迪脉(上海)企业管理有限公司，地址：中国(上海)自由贸易试验区浦东大道2238号7层805室。邮编：200135 - 联系电话：4009-109-109 - 执行标准： - Q31/0115000099C025 - 等级：合格品 - 中国 制造 - 商标: DECATHLON - 质检证明：合格 - 主要材料：金属 RUS Импортер / уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октоблу», 115280, город Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, улица Автозаводская, дом 23А, корпус 2, Российская Федерация, тел. 8 (800) 700-77-66 - Произведено в Китае - гантели - для занятий спортом - Не подлежит обязательному подтверждению соответствия - Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГ/ММ - Основной материал : металл 繁體中文 啞鈴 - 中國 製造 - 進口/委製商：迪卡儂運動有限公司 - 台中市南屯區大墩南路379號 - 04-24719666 - 製造日期標於工廠符號處 BRA IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT LTDA. - CNPJ 02.314.041/0001-88 - FABRICADO NA CHINA TUR İthalatçı Firma:TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd Şti. Osmaniye Mahallesi,Çobançeşme Koşuyolu Bulvarı,Marmara Forum AVM No:3 Z099 Bakırköy/İstanbul Sİ.A BL. N.3/Z099 BAKIRKÖY 34146 İstanbul, TURKEY- Tel: 0212466 67 83 www.decathlon.com.tr THA ตัวแทนจำหน่าย: บริษัท ดีแคทลอน (ประเทศไทย) จำกัด(สาขาที่ 19/501 หมู่ที่ 13 ถนนแพรดำนน ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 - ผลิตในจีน COL Importado para Colombia por Decathlon Colombia SAS NIT: 900868271-1 SIC: 900868271-1 AUS Decathlon Australia 634-726 Princes Hwy, Tempe, Sydney New South Wales 2044 - dumbell MEX Importador: Artículos Deportivos Decathlon S.A. de C.V. Avenida Ejército Nacional 826, Polanco III Sección, Miguel Hidalgo, C.P. 11540, Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727S34 - pesas ; mancuernas - Material principal : Metal - Tel.: 01 800 062 4500 VNM Tạ tay - Sản xuất tại Trung Quốc - Lầu 5, số 26 Ung Văn Khiêm, Phường Thạnh Mỹ Tây, Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam IDN Di impor oleh: PT Decathlon Sports Indonesia, Jl. Jalur Sutera Boulevard, Kav. 49 Alam Sutera, Kunciran, Pinang - Kota Tangerang, Banten Indonesia - Dibuat di Cina - Dumbell CHL pesas ; mancuernas - IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A. R.U.T: 76.507.443-6 GRC Βαράκι KOR 제조자 : Decathlon SE - 수입자 : Decathlon Korea - 주소/전화번호 : 서울특별시 서초구 서초대로 396 강남빌딩,19층 / 1800-2025 - 모델명 : 덤벨 - 제조연월 : 별도 표시(YYYY/MM) - 원산지 : 중국 CAN Décathlon Canada Inc. DÉCATHLON, MAIL CHAMPLAIN, 2151 BOULEVARD LAPINIÈRE, BROSSARD, QUÉBEC, CANADA, J4W 2T5 / onlineservice@decathlon.ca / 1 (844) 533-3322 UKR Виготовлено в Китаї - Імпортер ТОВ «Декатлон Україна» 04073, м. Київ, проспект Степана Бандери, 15-Г Decathlon.ukraine@decathlon.com +380 44 3644241 - Виробник: «DECATHLON S.E.», 4, boulevard de Mons, 59 650 VILLENEUVE D'ASCQ, France/Декатлон ЄС І, Франція, 59650 Вільнев-д'Аск, бульвар де Мон, 4, Франція - Гантеля - Термін придатності: необмежений - Дата виготовлення вказана на виробі або упаковці в форматі PPPP / MM USA Decathlon America 275 Battery Street, Suite 480, San Francisco, CA 94111 Telephone number: +1 (415)-408-5494, support.america@decathlon.com EUR csr.decathlon.com/product-safety PHL Decathlon Philippines Inc. L2-2093.1 Level 2, Festival Supermall, Corporate Avenue, Filinvest Corporate City, Alabang, Muntinlupa City, 1770 Philippines - contact.philippines@decathlon.com SRB Proizvedeno u Kini - Uvoznik: DECATHLON D,O,O Đorđa Stanojevića 35, 11070 Novi Beograd, Srbija - Proizvođač : Decathlon 4 bd de Mons - BP299- 59650 Villeneuve d'Ascq - France - Bučica MYS Imported by Decathlon Malaysia Sdn Bhd : M2-G-01, 8Trium Tower, Jalan Cempaka SD 12/5, Bandar Sri Damansara, 52200 Kuala Lumpur, Malaysia KAZ "PROS RETAIL KZ (ПРОС РИТЕЙЛ КЗ)" ЖШС : Қазақстан, Алматы қаласы, Медеу ауданы, Нұрлан Қаппаров көшесі, 400 үй, т.е.б. 5к, пошта индексі 050044 ТОО "PROS RETAIL KZ (ПРОС РИТЕЙЛ КЗ)" : Казахстан, город Алматы, Медеуский район, улица Нурлан Каппаров, дом 400, н.п. 5к, почтовый индекс 050044 - Гантель - гантели - Қытайда жасалған - Произведено в Китае - Спортпен айналысуға арналған - Жасалған күні бірге тіліңген жапсырманы көлеңкеде форматта қараңыз ROU Roumasport SRL, bd. Iuliu Maniu, 546-560, Bucureşti - haltere, greutăţi - Fabricat in China HUN Forgalmazza a Tízpróba Magyarország kft., 2040 Budaörs, Baross utca 146, Információ: 36 20 88 19 300 - www.decathlon.hu - Gyártja Decathlon - 4 Boulevard de Mons - BP 299-59650 Villeneuve d'Ascq - France - ITA Pesi GBR Importer : DECATHLON UK Limited, 9 Maritime Street, London, SE16 7FU SVK Činka; Závažie JPN デカトロンディストリビューションジャポン株式会社 カスタマーサポート 0570-06-2345〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷5丁目21番12号S-FRONT 代々木 3F - 品名：ダンベル BGR Производител: Декатлон ЕД - Вносител: Декатлон Спорт Ирландия KHM ផលិតនៅប្រទេសចិន - ជ្រុំដក

Imported By DECATHLON Trading Egypt - Cairo, EGYPT - أوزان EGY

. MAR DECATHLON MAROC, QUARTIER BEAUSITE , AIN SEBAA 20250. IF 1007044

المستورد: ديكاتلون الجزائر - العنوان: مركز الأعمال و الادارة، برج الشمالي، رقم 606 الطابق السادس، باب الزوار، الجزائر - المنتوج أوزان - العلامة : ديكاتلون DZA

EN Main material : Metal FR Matériau principal : Métal ES material principal : metal DE Hauptmaterial : Metall IT Materiale principale : Metallo NL Hoofdmateriaal : Metaal PT Material principal : Metal PL Główny materiał : Metal HU Fő anyag : Fém RO Material principal: Metal SK Hlavný materiál : Kov CS Hlavní materiál : Kov SV Huvudsakligt material : Metall HR Glavni materijal : Metal SL Osnovni material : Kovina TR Ana malzeme : Metal LT Pagrindinė medžiaga : Metalas SR Osnovni materijal : Metal LV Galvenais materiāls : Metāls ET Põhimaterjal : Metall EL Κύριο υλικό : Μέταλλο BG Основен материал : Метал MK Herïsrï материалдар : Металл UK Основний матеріал : Метал VI Vật liệu chính : Logam ID Bahan utama : Logam JA 主要素材 : 金属 ZT 主要材質 : 金屬 TH วัสดุหลัก : โลหะ KO 주요 재질 : 금속 MN Үндсэн материал : Металл AR مادة أساسية ; معدن

EN dumbell FR haltère ES pesas ; mancuernas DE Hantel IT Pesi NL Halter PT haltere PL Hantle HU Súlyzó / súly HR haltere, greutăți SK Činka; Závažie CS ČINKA, ZÁVAŽÍ SV hantel HR Bučica SL Ročka TH Dambıl / Ağırlık LT Svarmuo SR Bučica LV Hantele ET hantlid EL Βαράκι BG Гири MK Гантель RU гантели UK Гантеля VI Tạ tay ID Dumbell ZH 哑铃 JA ダンベル ZT 啞鈴 TH ดัมเบลล์ KO 덤벨 MN Дүүлэг AR أوزان

Pack Ref: 6321327 - **LV: 37335**

46559

FR CET ARTICLE SE TRIE — ASSOCIATION — OU — MAGASIN — OU — DÉCHÈTERIE

quefairedemesdechets.fr

PAP22

RECICLA Al Azul ES

FR