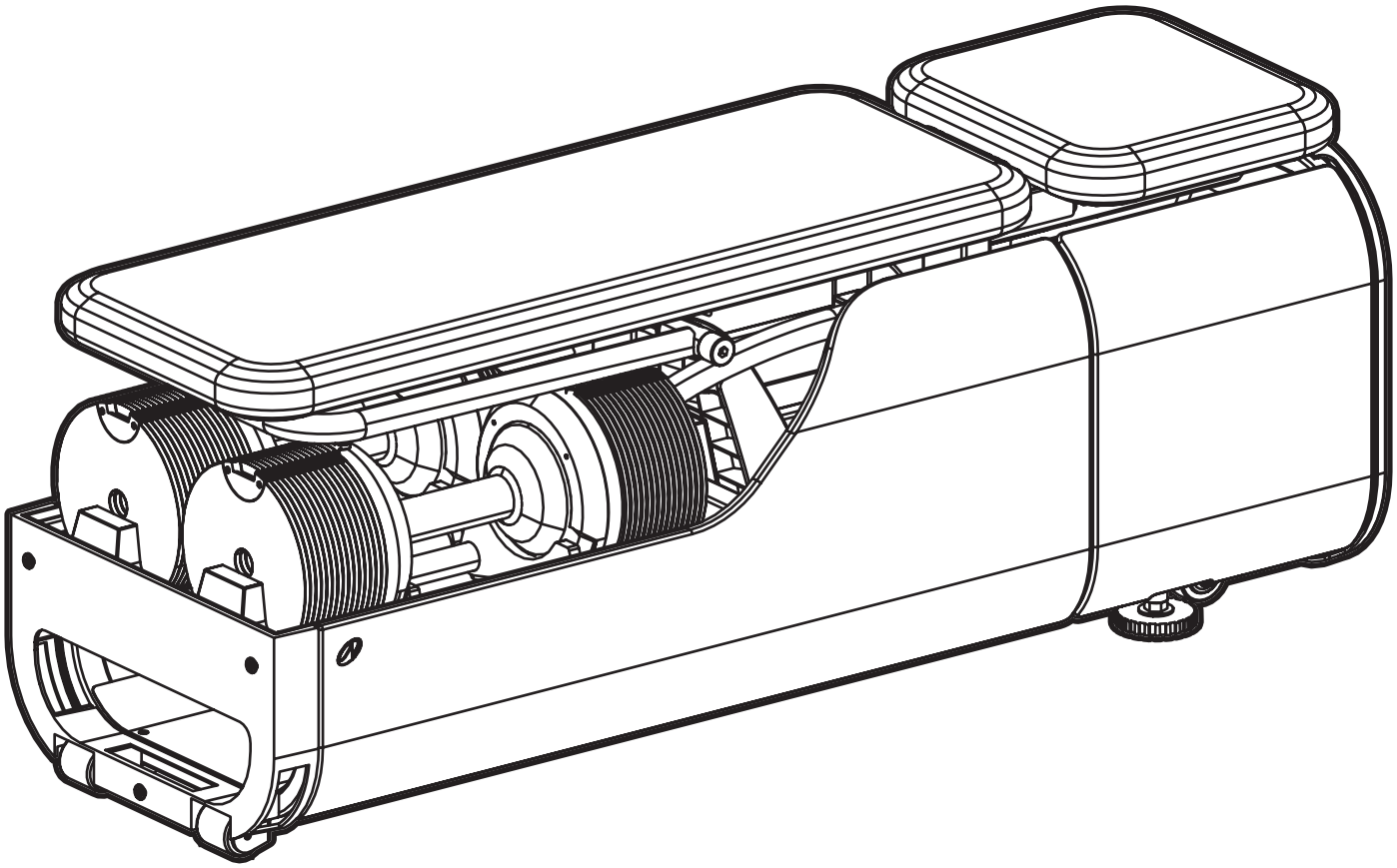
DECATHLON

DOMYOS

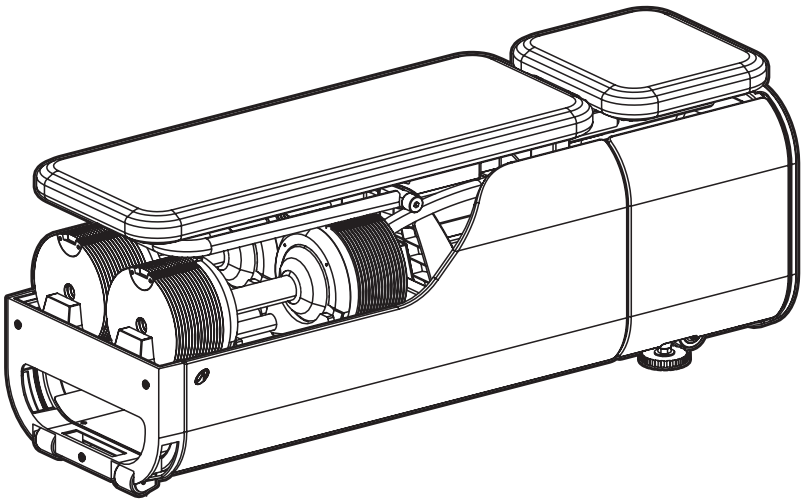
Smart Bench
Banc intelligent

Keep these instructions for future use
Conservez ces instructions pour une utilisation future



EN - Bench - Usage notice 17
FR - Banc - Notice d'utilisation 18
ES - Banco - Instrucciones de uso 19
DE - Bank - Bedienungsanleitung 20
IT - Panca - Istruzioni per l'uso 21
NL - Bank - Opmerking over het gebruik 22
PT - Banco - Instruções de utilização 23
PL - Ławka - Instrukcja obsługi 24
HU - Pad - Használati útmutató 25
RO - Bancă - Manual de utilizare 26
SK - Lavica - Návod na použitie 27
CS - Lavice - Uživatelské pokyny 28
SV - Bänk - Bruksanvisning 29
HR - Klupa - Obavijest o uporabi 30
SL - Klop - Opomba o uporabi 31
TR - Sehpa - Kullanım kılavuzu 32
LT - Suolelis - Naudojimo instrukcija 33
SR - Klupa - Uputstvo za upotrebu 34
LV - Sols - Lietošanas ieteikums 35
ET - Pink - Kasutamise teade 36
EL - Πάγκος - Οδηγίες χρήσης 37
BG - Пейка - Известие за употреба 38
KK - Орындық - Пайдалану жөнінде ескерту 39
RU - Скамья - Руководство по использованию 40
UK - Лавка - Інформація щодо використання 41
VI - Ghế dài - Hướng dẫn sử dụng 42
ID - Bangku - Petunjuk penggunaan 43
ZH - 健身凳 - 使用说明书 44
JA - ベンチ - 仕様書 45
ZT - 健身椅 - 使用手冊 46
TH - ม้านั่งออกกำลังกาย - คำแนะนำสำหรับการใช้งาน 47
KO - 운동 벤치 - 사용 설명서 48
KM - កៅអី - សៀវភៅណែនាំអ្នកប្រើប្រាស់ 49
AR - مقعد - إخطار الاستخدام 50

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 51



⚠WARNING

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

⚠WARNING

DO NOT EXCEED WEIGHT CAPACITY

ALWAYS USE THE SECURITY DEVICES

⚠WARNING
警告

This is not a toy. ALWAYS provide the supervision necessary for the continued safety of your child.

Please refer to the owner's manual for additional warnings and safety information prior to use.

MAXI
最大重量

100 kg
220lb
+
200 kg
441lb

EN ISO 20957-1: 2024
class H
Not suitable for therapeutic purposes
for consumer use only

执行标准
GB 17498.1-2008, H
不适合医疗用

DECATHLON

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.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep your hands, feet and hair away from all moving parts.
- Not suitable for therapeutic purposes.
- For information on the maximum load, please refer to the user guide and do not exceed the maximum indicated.
- The safety devices must be used all the time while training.

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.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes pièces en mouvement.
- Ne convient pas à des fins thérapeutiques.
- Pour obtenir des informations sur la charge maximale, consultez le guide d'utilisation et ne dépassez pas le maximum indiqué.
- Les dispositifs de sécurité doivent être employés à tout moment pendant l'entraînement.

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.
- Si la etiqueta está dañada, ilegible o falta, debe ser reemplazada.
- No acerques las manos, los pies o el pelo a las piezas en movimiento.
- No es adecuado para fines terapéuticos.
- Para obtener información sobre la carga máxima, consulta la guía de usuario y no superes el máximo indicado.
- Utiliza siempre los dispositivos de seguridad al entrenar.

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.
- Wenn der Aufkleber beschädigt oder unleserlich ist bzw. fehlt, müssen Sie für seinen Ersatz sorgen.
- Hände, Füße und Haare grundsätzlich nicht in die Nähe beweglicher Teile bringen.
- Eignet sich nicht für den therapeutischen Einsatz.
- Weitere Informationen zur maximalen Last finden Sie in der Gebrauchsanweisung. Die maximale Last darf nicht überschritten werden.
- Die Sicherheitsvorrichtungen müssen während des Trainings jederzeit einsatzbereit sein.

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.
- Se l'adesivo è danneggiato, illeggibile o assente, sostituirlo.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli a qualsiasi pezzo in movimento.
- Non adatto a scopi terapeutici.
- Per informazioni sul carico massimo, consultare le guida per l'uso e non superare il massimo indicato.
- Durante la pratica devono sempre essere utilizzati i dispositivi di sicurezza.

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.
- Als de sticker is beschadigd, onleesbaar is of ontbreekt, moet hij worden vervangen.
- Houd je handen, voeten en haar uit de buurt van bewegende delen.
- Niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Raadpleeg de gebruikershandleiding voor informatie over de maximale belasting en overschrijd het aangegeven maximum niet.
- Veiligheidsmiddelen moeten tijdens de training te allen tijde gebruikt worden.

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.
- Se o autocolante estiver danificado, em falta ou ilegível, deve proceder à sua substituição.
- Mantenha as mãos, os pés e o cabelo afastados das peças em movimento.
- Não utilizar para fins terapêuticos.
- Para obter informações sobre a carga máxima, consulte as instruções de utilização e não exceda o valor máximo indicado.
- Os dispositivos de segurança têm que ser utilizados durante todo o tempo em que pratica.

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.
- Jeżeli naklejka uległa uszkodzeniu, jest nieczytelna lub nie ma jej, należy ją wymienić.
- Nie zbliżaj rąk, stóp ani włosów do żadnych ruchomych części.
- Produkt nie nadaje się do celów terapeutycznych.
- Informacja o maksymalnym obciążeniu znajduje się w instrukcji obsługi i nie należy przekraczać maksymalnego wskazanego obciążenia.
- Urządzenia zabezpieczające należy stosować przez cały czas trwania treningu.

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.
- Cserélje ki a címkét, ha az sérült, olvashatatlan, vagy hiányzik.
- A kezét, a lábát és a haját tartsa távol a mozgó alkatrészektől.
- Nem használható terápiás célokra.
- A maximális terhelhetőségről tájékozódjon a használati útmutatóban, és ne lépje túl a meghatározott maximális terhet!
- Edzés közben mindig alkalmazni kell a biztonsági rendszereket.

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.
- În cazul în care autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, acesta trebuie să fie înlocuit.
- Nu apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.
- Nu este conceput în scopuri terapeutice.
- Pentru informații despre sarcina maximă, consultați ghidul de utilizare și nu depășiți valoarea maximă indicată.
- Dispozitivele de siguranță trebuie utilizate în orice moment în timpul antrenamentului.

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.
- Ak je nálepka poškodená, nečitateľná alebo chýba, treba ju vymeniť.
- Nedotýkajte sa rukami, nohami ani vlasmi žiadnych pohyblivých častí.
- Neslúži na terapeutické účely.
- Informácie o maximálnom zaťažení nájdete v návode na použitie, a neprekračujte uvedené maximum.
- Počas školenia musia byť vždy použité bezpečnostné pomôcky.

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.
- Pokud je štítek poškozený, nečitelný nebo chybí, je třeba jej vyměnit za nový.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohyblivým částem.
- Neslouží k terapeutickým účelům.
- Informace o maximálním zatížení naleznete v uživatelské příručce a nepřesahujte uvedené maximum.
- Bezpečnostní mechanismy se musejí používat po celou dobu cvičení.

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.
- Sätt på ett nytt klistermärke om det är skadat, oläsligt eller saknas.
- Håll händer, fötter och hår på avstånd från rörliga delar.
- Är inte lämplig för terapeutiska ändamål.
- Information om maxbelastning finns i bruksanvisningen. Överskrid inte det angivna maxvärdet.
- Säkerhetsanordningar ska alltid användas under träningen.

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.
- Ako je samoljepljivi dio oštećen, nečitljiv ili nedostaje, potrebno ga je nadomjestiti.
- Nemojte približavati ruke, noge i kosu pomičnim dijelovima.
- Nije namijenjeno terapeutskoj upotrebi.
- Za informacije o maksimalnom opterećenju pogledajte obavijest o upotrebi i nemojte prelaziti naznačenu maksimalnu vrijednost.
- Sigurnosni uređaji moraju se koristiti svo vrijeme tijekom vježbanja.

OPOZORILO 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.
- Poškodovane, nečitljive ali manjkajoče nalepke je treba nadomestiti.
- Roke, noge in lase držite stran od vseh premikajočih se delov.
- Ni primerno za terapevtske namene.
- Za informacije o največji dovoljeni obremenitvi glejte uporabniški priročnik in ne prekoračite navedene največje obremenitve.
- Ves čas vadbe obvezno uporabljajte varovalno opremo.

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.
- Etiketin hasar görmesi, okunamaz durumda olması veya bulunmaması durumunda, etiketi yenisiyle değiştirin.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareketli parçalara yaklaştırmayın.
- Tedavi amacıyla kullanım için uygun değildir.
- Maksimum ağırlık hakkında bilgi almak için kullanım kılavuzunu inceleyin ve belirtilen maksimum ağırlığı aşmayın.
- Antrenman sırasında güvenlik sistemleri daima kullanılmalıdır.

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.
- Jei lipdukas pažeistas, neįskaitomas ar jo nėra, reikia užklijuoti naują.
- Rankas kojas ir plaukus laikykite atokiau nuo judančių dalių.
- Gaminys netinka gydymui.
- Informaciją apie didžiausia apkrovą rasite naudotojo vadove – neviršykite nurodytos didžiausios apkrovos.
- Bet kada treniruotės metu turite galėti pasinaudoti saugos įtaisais.

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.
- Ako je nalepnica oštećena, nečitka ili ako je nepotpuna neophodno je zameniti je.
- Nemojte približavati ruke, noge i kosu nijednom delu u pokretu.
- Nije pogodno za terapeutske namene.
- Za informaciju o maksimalnom opterećenju, molimo pogledajte uputstvo za upotrebu i nemojte prekoračiti prikazano maksimalno opterećenje.
- Bezbednosni uređaji se moraju upotrebljavati u svakom trenutku tokom treninga.

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.
- Ja uzlīme ir bojāta, nesalasāma vai tās nav, tā ir jānomaina.
- Sargājiet rokas, pēdas un matus no jebkurām kustīgām detaļām.
- Nav piemērots terapeitiskiem nolūkiem.
- Informāciju par maksimālo slodzi skatiet lietotāja rokasgrāmatā un nepārsniedziet norādīto maksimālo lielumu.
- Treniņu laikā visu laiku ir jāizmanto drošības ierīces.

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.
- Asendage märgistus, kui see on kahjustatud, loetamatu või eemaldatud.
- Hoidke käed, jalad ja juuksed liikuvatest osadest eemal.
- Ei sobi raviprotseduurideks.
- Maksimaalse lubatud koormuse leiate kasutusjuhendist. Ärge ületage maksimaalset lubatud koormust.
- Treeningu ajal tuleb kogu aeg kasutada turvavahendeid.

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.
- Αν το αυτοκόλλητο είναι κατεστραμμένο, δυσανάγνωστο ή αν έχει χαθεί, πρέπει να αντικατασταθεί.
- Τα χέρια, τα πόδια και τα μαλλιά σας δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή με τα κινούμενα μέρη.
- Δεν προορίζεται για θεραπευτική χρήση.
- Για πληροφορίες σχετικά με το μέγιστο φορτίο, ανατρέξτε στις οδηγίες χρήσης και μην υπερβαίνετε το μέγιστο όριο που αναγράφεται.
- Οι συσκευές ασφαλείας πρέπει να χρησιμοποιούνται ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

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.
- Ако стикерът е повреден, нечетлив или липсва, е необходимо да го замените.
- Пазете ръцете, краката и косата си далеч от движещите се части.
- Не е подходяща за терапевтични цели.
- За информация относно максималното натоварване, моля, вижте ръководството за употреба и не превишавайте посоченото максимално натоварване.
- По време на шофиране трябва да се използват предпазни устройства през цялото време.

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.
- Егер жапсырма бүлінген, анық емес немесе жоқ болса, оны ауыстыру керек.
- Қол-аяғыңызды және шашыңызды қозғалатын бөлшектерден алшақ ұстаңыз.
- Емдеу құралы ретінде жарамайды.
- Максималды жүктеме туралы ақпарат алу үшін, пайдаланушы нұсқаулығына жүгініңіз және көрсетілген максимумнан аспаңыз.
- Жаттығулар барысында үнемі қорғаныс жабдықтарын қолдану керек.

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.
- Если стикер поврежден, нечитаем или отсутствует, необходимо его заменить.
- Не приближайте руки, ноги и волосы к любым движущимся деталям.
- Не походит для терапевтических процедур.
- Для получения информации о максимальной нагрузке, обратитесь, пожалуйста, к руководству пользователя и не превышайте указанный максимум.
- Устройства безопасности должны использоваться постоянно во время тренировки.

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.
- Якщо етикетка відсутня або пошкоджена чи текст на ній неможливо прочитати, її слід замінити.
- Не наближайте руки, ноги і волосся до будь-яких частин, що рухаються.
- Не призначено для терапевтичних цілей.
- Інформацію про максимальне навантаження дивіться в посібнику користувача і не перевищуйте вказане максимальне значення.
- Під час тренувань слід щоразу користуватися захисними виробами.

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.
- Nếu miếng dán bị hỏng, không đọc được hoặc bị mất, thì phải thay thế.
- Tránh xa tay, chân và tóc khỏi bất kỳ bộ phận chuyển động nào.
- Không thích hợp cho mục đích điều trị.
- Để biết thông tin về tải trọng tối đa, vui lòng tham khảo hướng dẫn sử dụng và không vượt quá mức tối đa được chỉ định.
- Các thiết bị an toàn phải được sử dụng mọi lúc trong quá trình tập luyện.

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.
- Gantilah label apabila rusak, tidak dapat dibaca ataupun lepas/hilang.
- Jangan dekatkan tangan, kaki, dan rambut dari segala bagian bergerak.
- Tidak sesuai untuk penggunaan terapeutik.
- Untuk informasi mengenai beban maksimal, mohon lihat petunjuk penggunaan dan jangan melebihi maksimum yang tertera.
- Perangkat keamanan harus dipergunakan pada setiap saat ketika sedang berlatih.

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。
- 如标签已损坏、无法辨认或已移除，则应更换。
- 请勿将您的手、脚或头发靠近任何移动部件。
- 不适合用于理疗目的
- 关于最大负载的信息，请参阅使用说明书，且请勿超过标注的最大值。
- 训练期间必须始终使用安全装置。

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。
- 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。
- 可動部分に手、足、髪を近付けないでください。
- 治療用途には向いていません。
- 最大荷重に関する情報は、ユーザーガイドをご参照ください。表示された最大数値を超えないでください。
- 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。

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。
- 如標籤已損壞、無法辨識或移除，則應更換。
- 手腳及頭髮等部位請勿靠近活動零件。
- 不適合治療用途。
- 有關最大負載的資訊，請參閱使用手冊，並請勿超過標示的最大值。
- 訓練時務必全程使用安全保護裝備。

คำเตือน TH

- การใช้งานผลิตภัณฑ์นี้อย่างไม่ถูกต้องอาจส่งผลให้ได้รับบาดเจ็บรุนแรงได้
- โปรดอ่านคู่มือผู้ใช้และปฏิบัติตามคำเตือนและขั้นตอนการใช้งานทั้งหมดก่อนการใช้ผลิตภัณฑ์
- อย่าให้เด็กใช้ผลิตภัณฑ์นี้และเก็บให้ห่างจากเด็ก
- เปลี่ยนฉลากใหม่ถ้าเสียหาย อ่านไม่ชัดเจน หรือถูกนำออก
- โปรดระวังมือ เท้าและเส้นผมให้อยู่ห่างจากชิ้นส่วนที่ขยับได้
- ไม่เหมาะสำหรับการใช้เพื่อวัตถุประสงค์ของการบำบัดรักษา
- สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับน้ำหนักสูงสุดที่รองรับได้ โปรดอ้างอิงคำแนะนำผู้ใช้งานและห้ามใช้น้ำหนักเกินค่าสูงสุดที่ระบุไว้
- ต้องใช้อุปกรณ์ความปลอดภัยตลอดเวลาระหว่างการฝึก

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.
- 스티커가 훼손되었거나, 읽을 수 없거나, 누락된 경우, 교체하십시오.
- 움직이는 부품에 손, 발, 머리카락을 가까이 하지 마십시오.
- 본 제품은 치료 목적에 적합하지 않습니다.
- 최대 부하에 관한 정보는 사용 설명서를 참조하시고, 표시된 최대값을 초과하지 마십시오.
- 트레이닝 중에는 항상 안전 장치를 사용해야 합니다.

ការព្រមាន KM

- រាល់ការប្រើប្រាស់ផលិតផលមិនត្រឹមត្រូវអាចបណ្តាលឱ្យរងរបួសធ្ងន់ធ្ងរ។
- អានស្ទើរតែរាល់ណែនាំរបស់អ្នកប្រើ ហើយអនុវត្តតាមការព្រមាននិងការណែនាំប្រតិបត្តិការទាំងអស់មុនពេលប្រើប្រាស់។
- កុំអនុញ្ញាតឱ្យកុមារប្រើផលិតផលនេះ។ ទុកផលិតផលឱ្យឆ្ងាយពីកុមារ។
- បុរស្លាកសញ្ញា ប្រើខូច មិនអាចមើលដាច់ ឬរបក។
- កុំយកដៃ ជើង និងសក់របស់អ្នកទៅជិតផ្នែកដែលផ្លាស់ទីទៅមកបាន។
- មិនសមស្របសម្រាប់គោលបំណងព្យាបាលនោះទេ។
- សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីបន្ទុកអតិបរមា សូមមើលការណែនាំអ្នកប្រើប្រាស់ និងមិនត្រូវលើសពីកម្រិតអតិបរមាដែលបានបញ្ជាក់នោះទេ។
- ឧបករណ៍សុវត្ថិភាពត្រូវតែប្រើគ្រប់ពេលក្នុងអំឡុងពេលហ្វឹកហាត់។

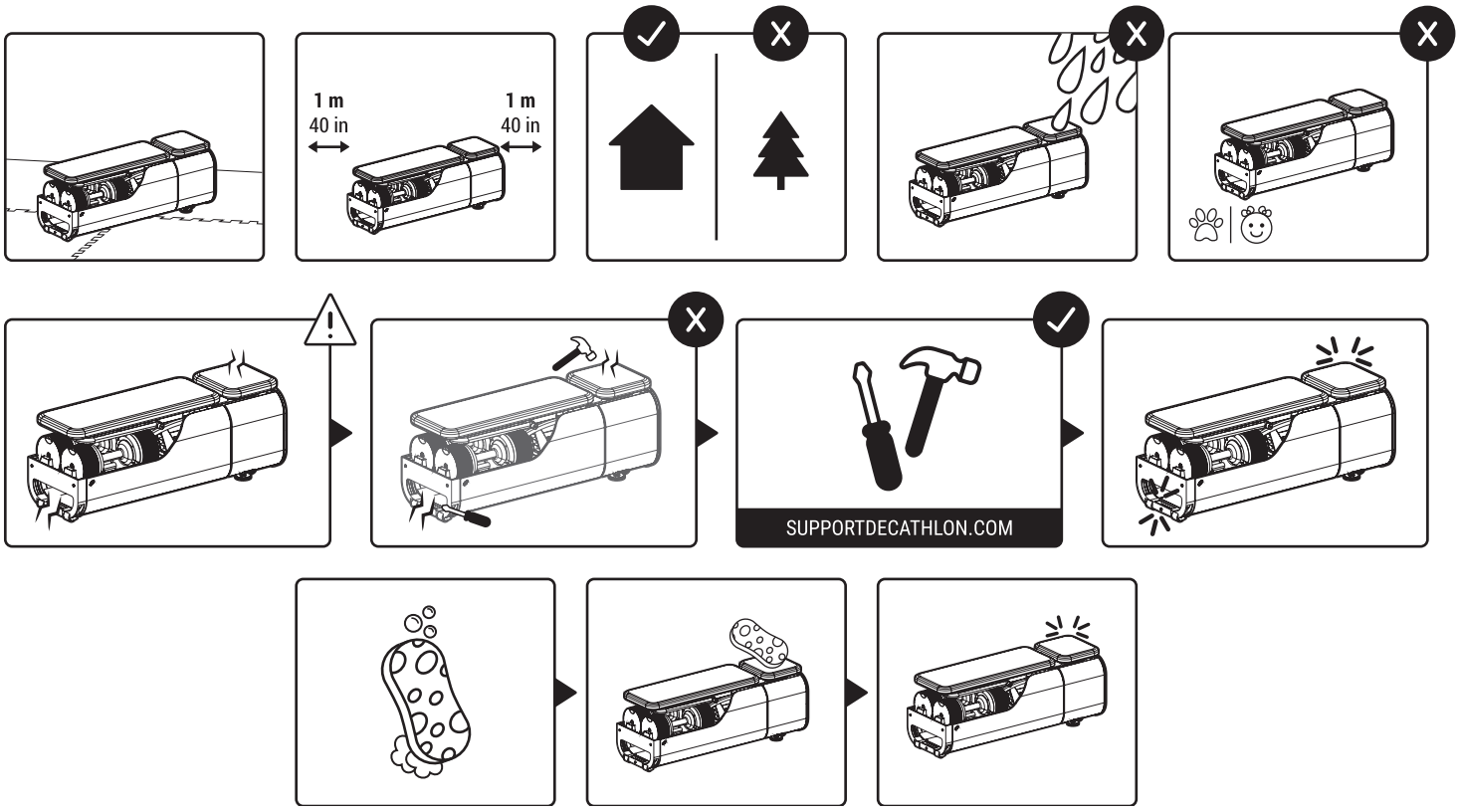
تحذير AR

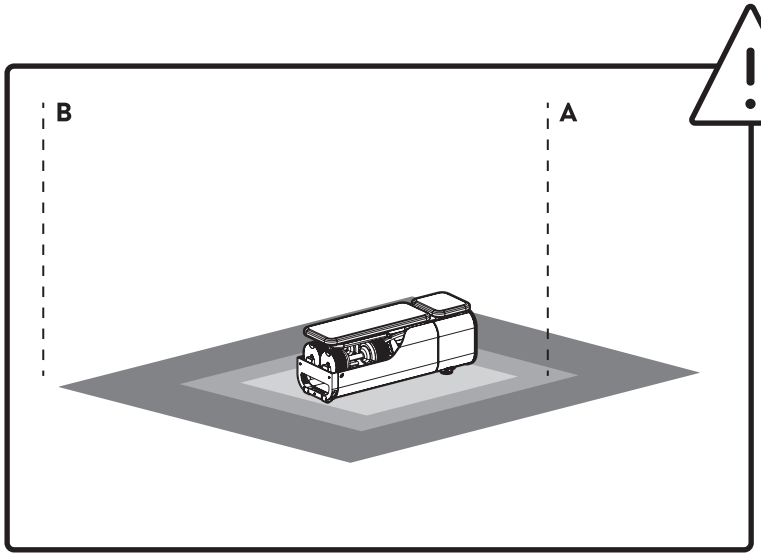
- قد يتسبب سوء استخدام هذا المنتج في حدوث إصابات خطيرة.
- اقرأ دليل المستخدم واتبع كافة تعليمات التشغيل والتحذيرات قبل الاستخدام.
- لا يُسمح للأطفال باستخدام هذا المنتج ويجب إبعادهم عنه.
- استبدل الملصق في حالة تلفه أو عدم القدرة على قراءته أو إزالته.
- أبقِ يديك وقدميك وشعرك بعيدًا عن جميع الأجزاء المتحركة.
- غير مناسب للأغراض العلاجية.
- للحصول على معلومات حول الحد الأقصى للحمل، يُرجى الرجوع إلى دليل المستخدم وعدم تتجاوز الحد الأقصى المُحدد.
- يجب استخدام أجهزة السلامة في جميع الأوقات خلال الممارسة.

SECURITY - SÉCURITÉ

SEGURIDAD - SICHERHEIT - SICUREZZA - VEILIGHEID - SEGURANÇA - BEZPIECZEŃSTWO - BIZTONSÁG - SECURITATE - BEZPEČNOSŤ - BEZPEČNOST - SÄKERHET - SIGURNOST - VARNOST - GÜVENLİK - SAUGUMAS - BEZBEDNOST - DROŠĪBA - TURVALISUS - ΑΣΦΑΛΕΙΑ - БЕЗОПАСНОСТ - ҚАУІПСІЗДІК - МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ - БЕЗПЕКА - BẢO VỆ - KESELAMATAN - 安全 - 安全性 - 安全 - ความปลอดภัย - 보안 - សុវត្ថិភាព -

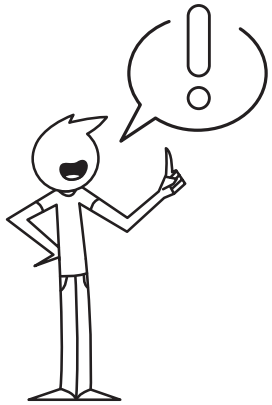
السلامة

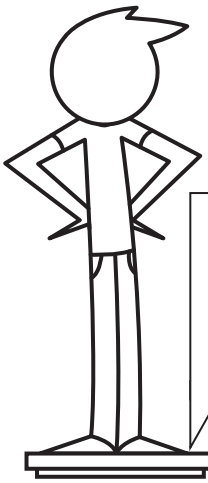




The free area (B) shall be at least 0,6m greater than the training area (A) in the directions from= which the equipment is accessed. La zone libre (B) doit mesurer au moins 0,6 m de plus que la zone d'entraînement (A) dans les directions à partir desquelles l'équipement est accessible. El espacio libre (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. 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. 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. 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. 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. Wolna przestrzeń (B) powinna być co najmniej 0,6 m większa od strefy treningowej (A) w kierunkach, z których uzyskuje się dostęp do urządzenia. 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. Zona liberă (B) trebuie să fie cu cel puțin 0,6m mai mare decât zona de antrenament (A) în direcțiile de acces la echipament. V smeroch, z ktorých je prístup k zariadeniu, musí byť voľná plocha (B) aspoň o 0,6 m väčšia ako tréningová plocha (A). Volná plocha (B) musí být nejméně o 0,6 m větší než tréninková plocha (A) ve směrech, ze kterých se k zařízení přistupuje. Det fria området (B) ska vara minst 0,6 m större än träningsområdet (A) i de riktningar från vilka man får åtkomst till utrustningen. Slobodan prostor (B) mora biti najmanje 0,6 m širi od prostora za vježbanje (A) u smjerovima iz kojih se pristupa opremi. Prosto območje (B) mora biti vsaj za 0,6 metra večje od prostora za trening (A) v smeri, iz katere dostopate do opreme. Ekipmanın etrafındaki boş alan (B), egzersiz alanından (A) en az 0,6 m daha büyük olmalıdır. Tose pusėse, iš kurių patenkama prie įrangos, laisvasis plotas (B) turi būti bent 0,6 m didesnis už treniruotėms skirtą plotą (A). Slobodna zona (B) mora biti najmanje za 0,6m veća od zone za vežbanje (A) u pravcu iz koga je prilazi spravi. Brīvajai zonai (B) ir jābūt vismaz 0,6 m lielākai par treniņu zonu (A) tajos virzienos, no kuriem piekļūst aprīkojumam. Suundades, kust seadmetele ligi pääseb peab vaba ala (B) olema vähemalt 0,6 m suurem kui treeningala (A). Ο ελεύθερος χώρος (B) πρέπει να είναι τουλάχιστον 0,6 m μεγαλύτερος από τον χώρο προπόνησης (A), στις πλευρές από τις οποίες γίνεται η πρόσβαση στον εξοπλισμό. 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. Бос аймақ (В) жабдыққа қол жеткізуге болатын бағыттардан жаттығу аймағынан (А) кемінде 0,6 м артық болуы керек. Свободная зона (В) должна быть как минимум на 0,6м больше, чем тренировочная зона (А) в направлениях, в которых осуществляется доступ к устройству. Вільна зона (В) повинна бути принаймні на 0,6 м більшою за тренувальну зону (А) з того боку, де здійснюється доступ до устаткування. Khu vực tự do (B) phải lớn hơn khu vực tập luyện (A) ít nhất 0,6m theo hướng tiếp cận thiết bị. Area kosong (B) harus setidaknya lebih besar 0,6m daripada area latihan (A) sesuai arah dari mana perangkat diakses. 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。พื้นที่ว่าง (ข) จะต้องมากกว่าพื้นที่ฝึกฝน (ก) อย่างน้อย 0.6 เมตร ในทิศทางที่เข้าถึงอุปกรณ์ 자유 구역(B)은 훈련 구역(A)보다 장비가 접근하는 방향에서 최소 0.6m 더 커야 합니다. តំបន់ទំនេរ(B) ត្រូវធំជាងតំបន់ហ្វឹកហាត់(A)យ៉ាងហោចណាស់0.6ម៉ែត្រនៅក្នុងទិសដែលឧបករណ៍ត្រូវបានចូលប្រើ។

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.

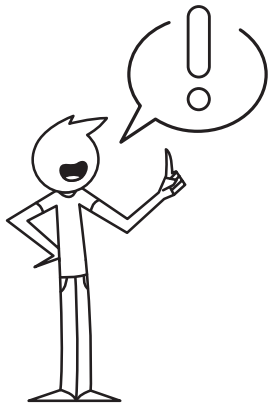


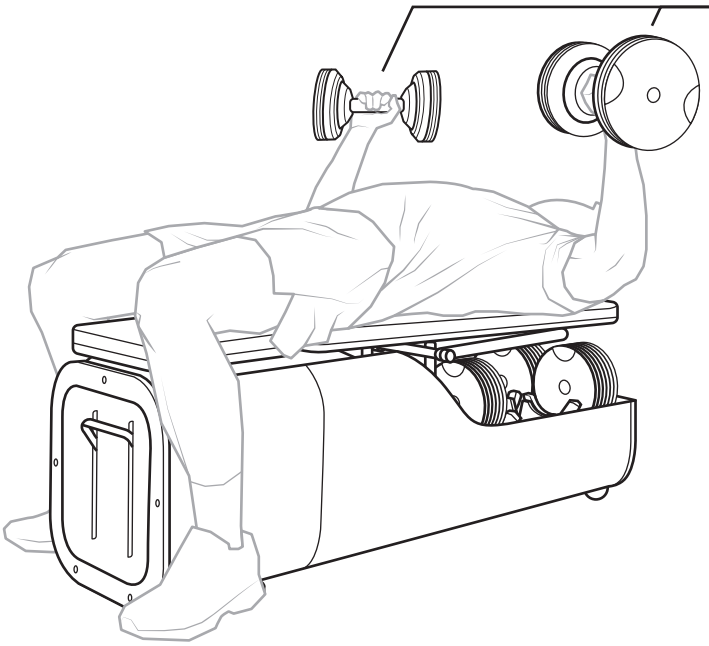


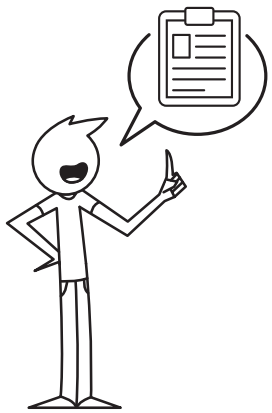
MAXI

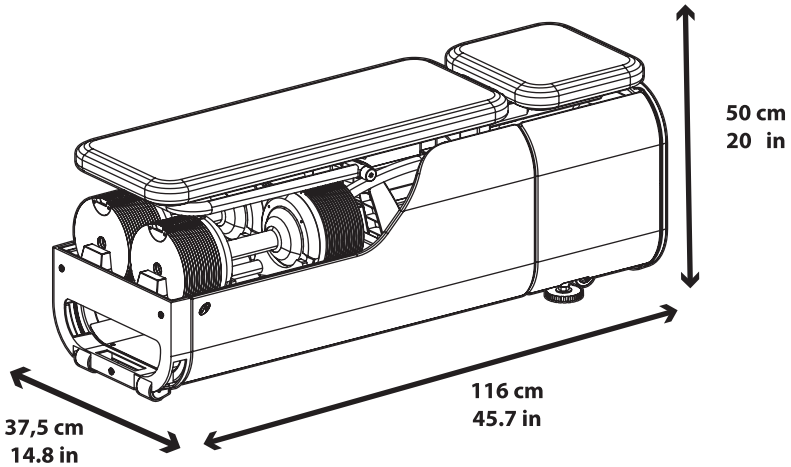
100 kg
220.5 lbs

MAXI
200 kg
441 lbs









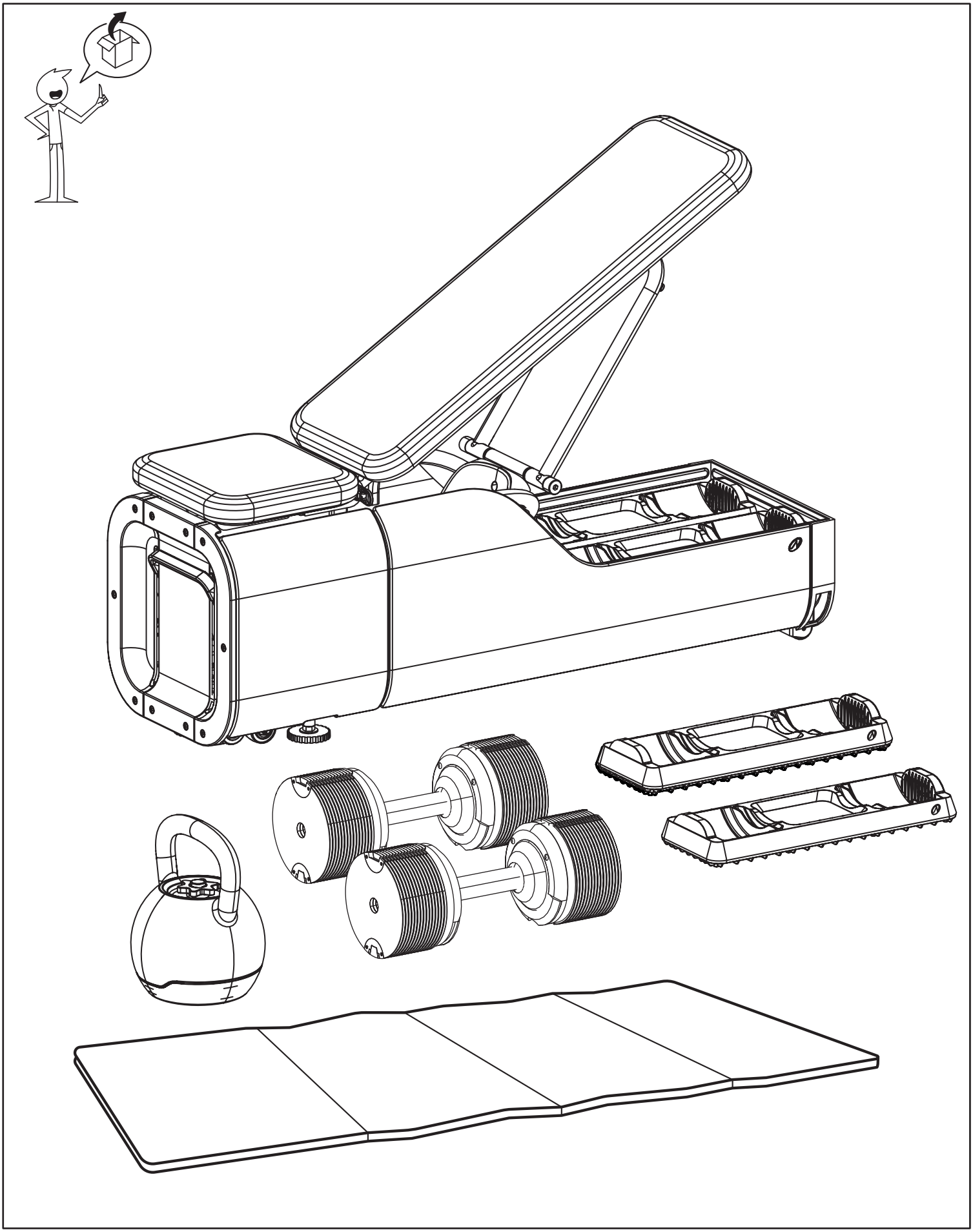


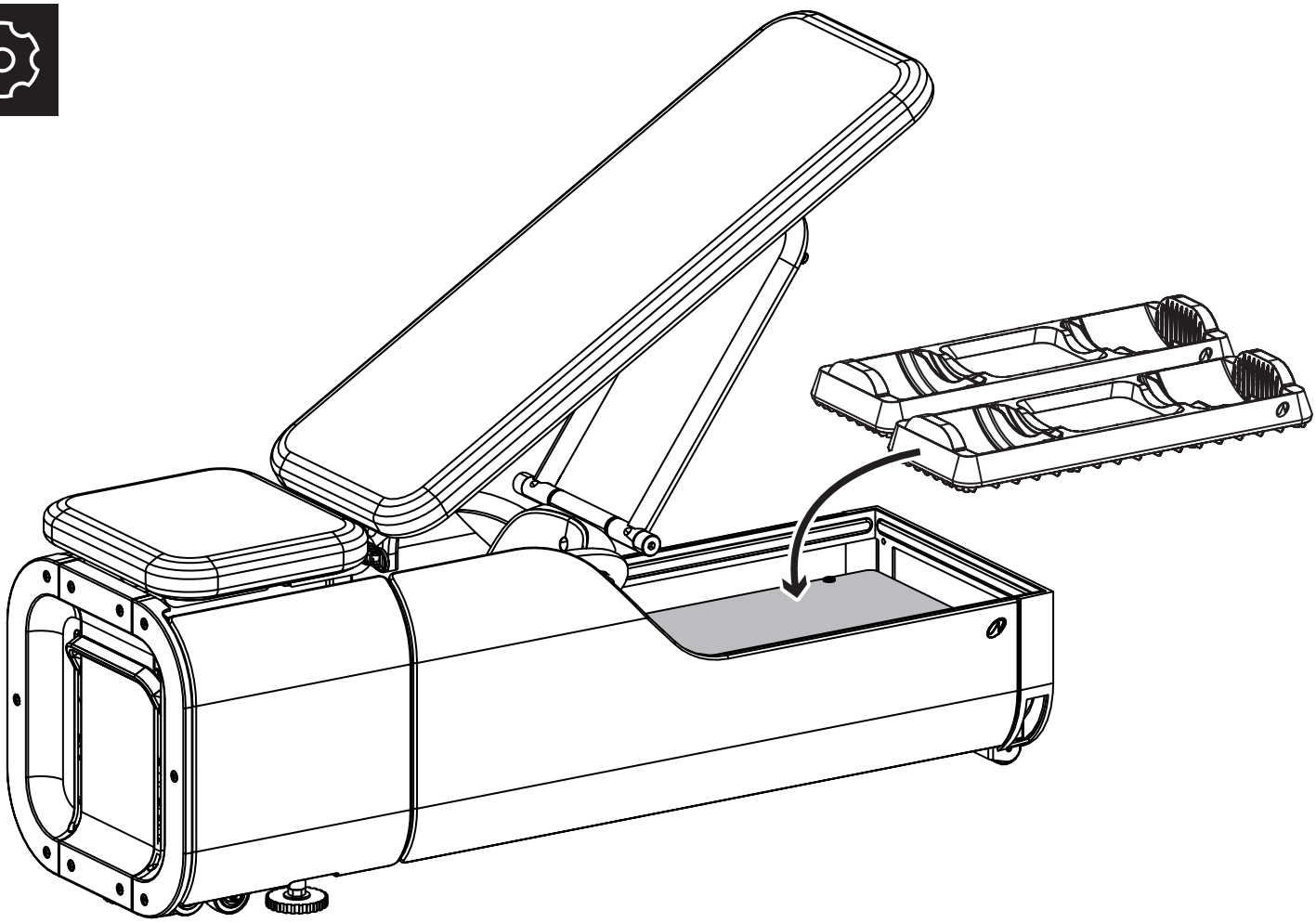
50 KG
110.2 LBS

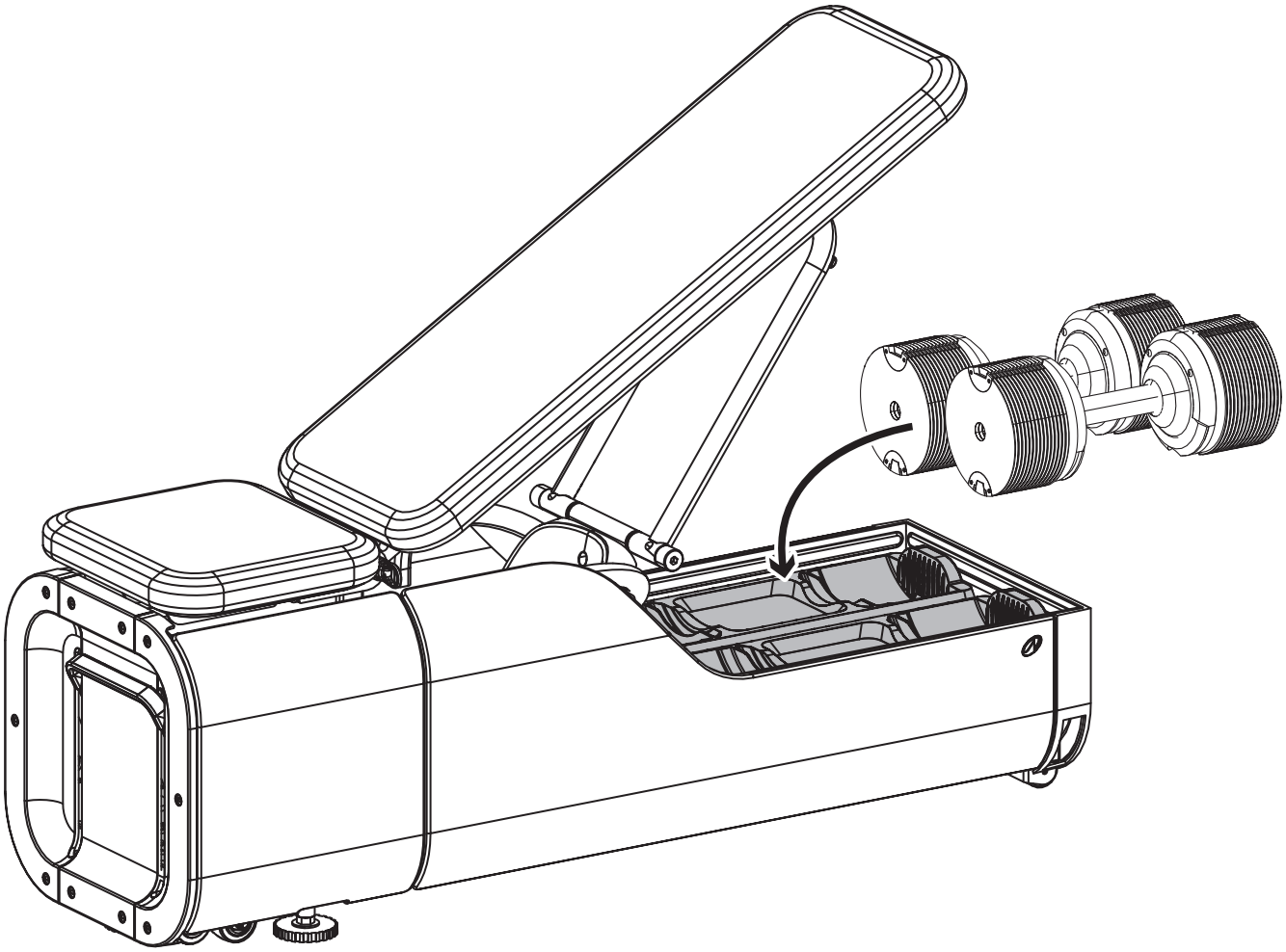
ASSEMBLY - MONTAGE

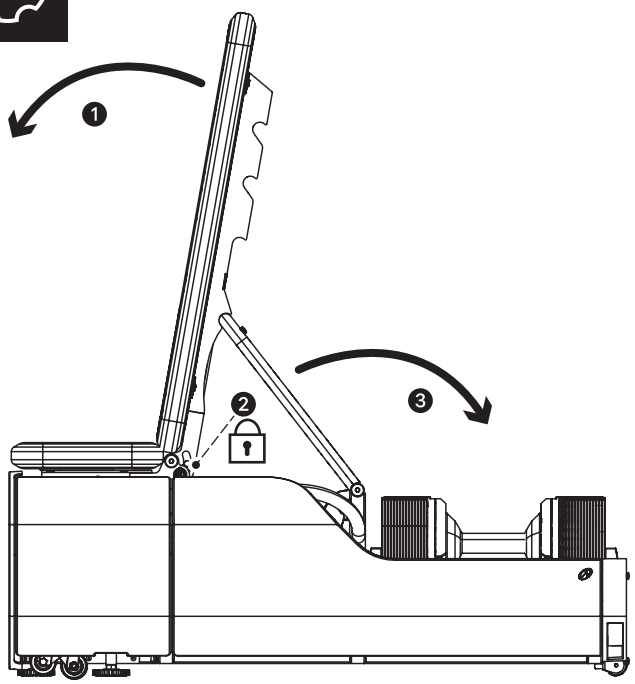
MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTAŻ - ÖSSZESZERELÉS - МОNTAJ - MONTÁŽ - MONTÁŽ - MONTERING - MONTAŽA - MONTAŽA - MONTAJ - SURINKIMAS - MONTAŽA - MONTĒŠANA - KOKKUPANEMINE - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - СГЛОБЯВАНЕ - ҚҰРАСТЫРУ - УСТАНОВКА - МОНТАЖ - LẮP ĐẶT - MERAKIT - 装配 - 組み立て - 組装 - การประกอบ - 조립 - ការដុំដំឡើង -

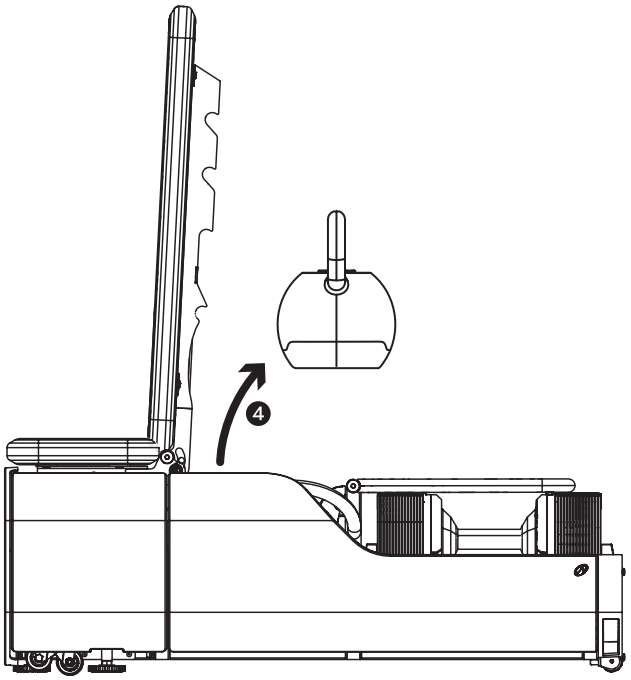
التجميع

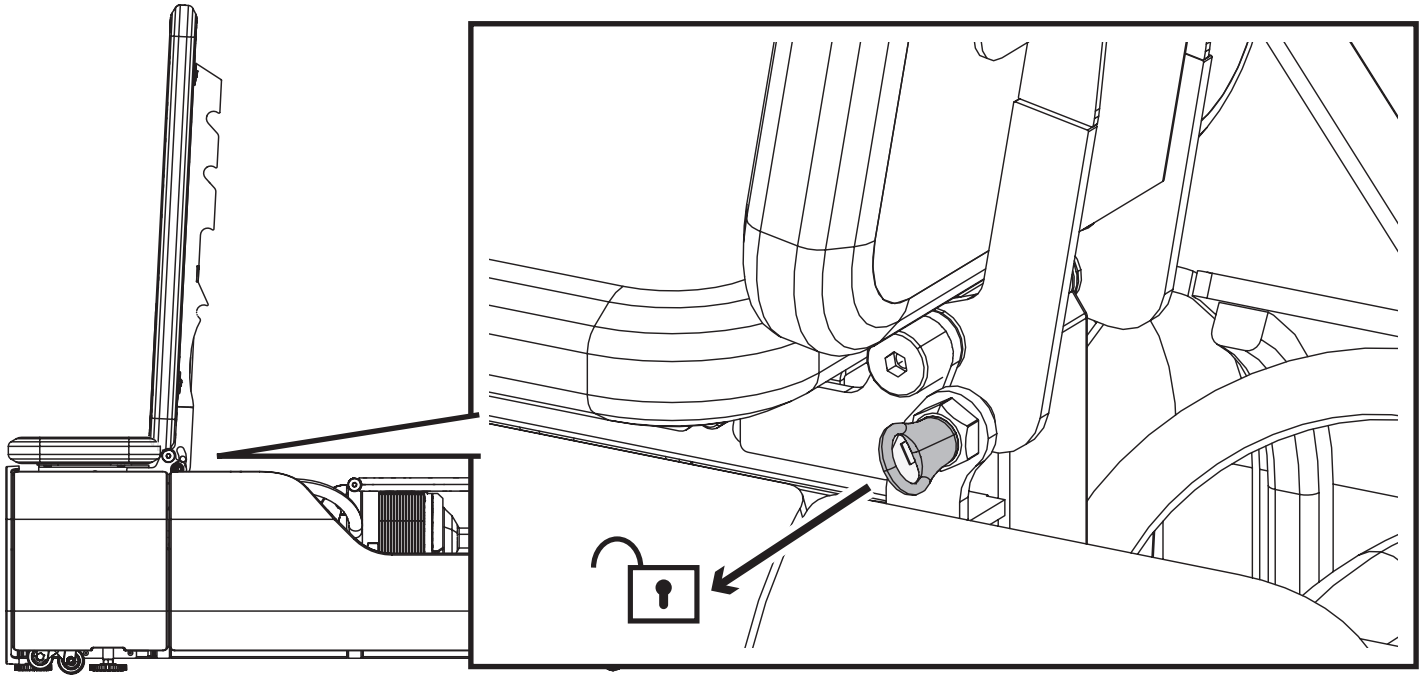


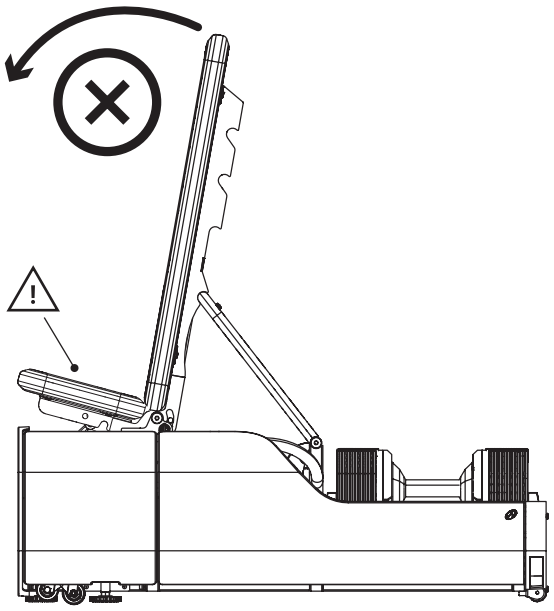


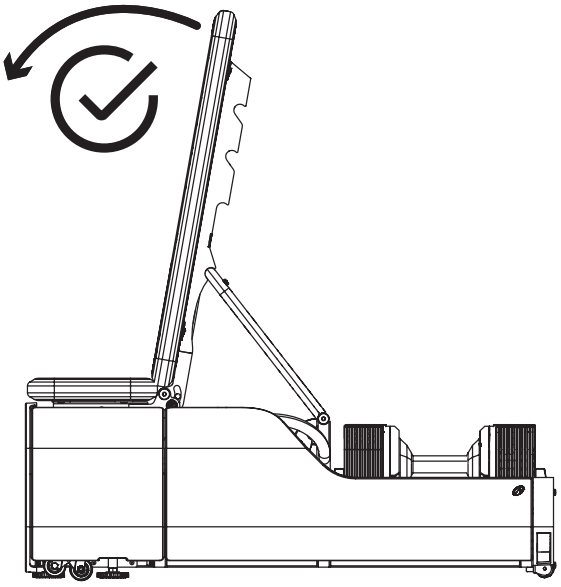


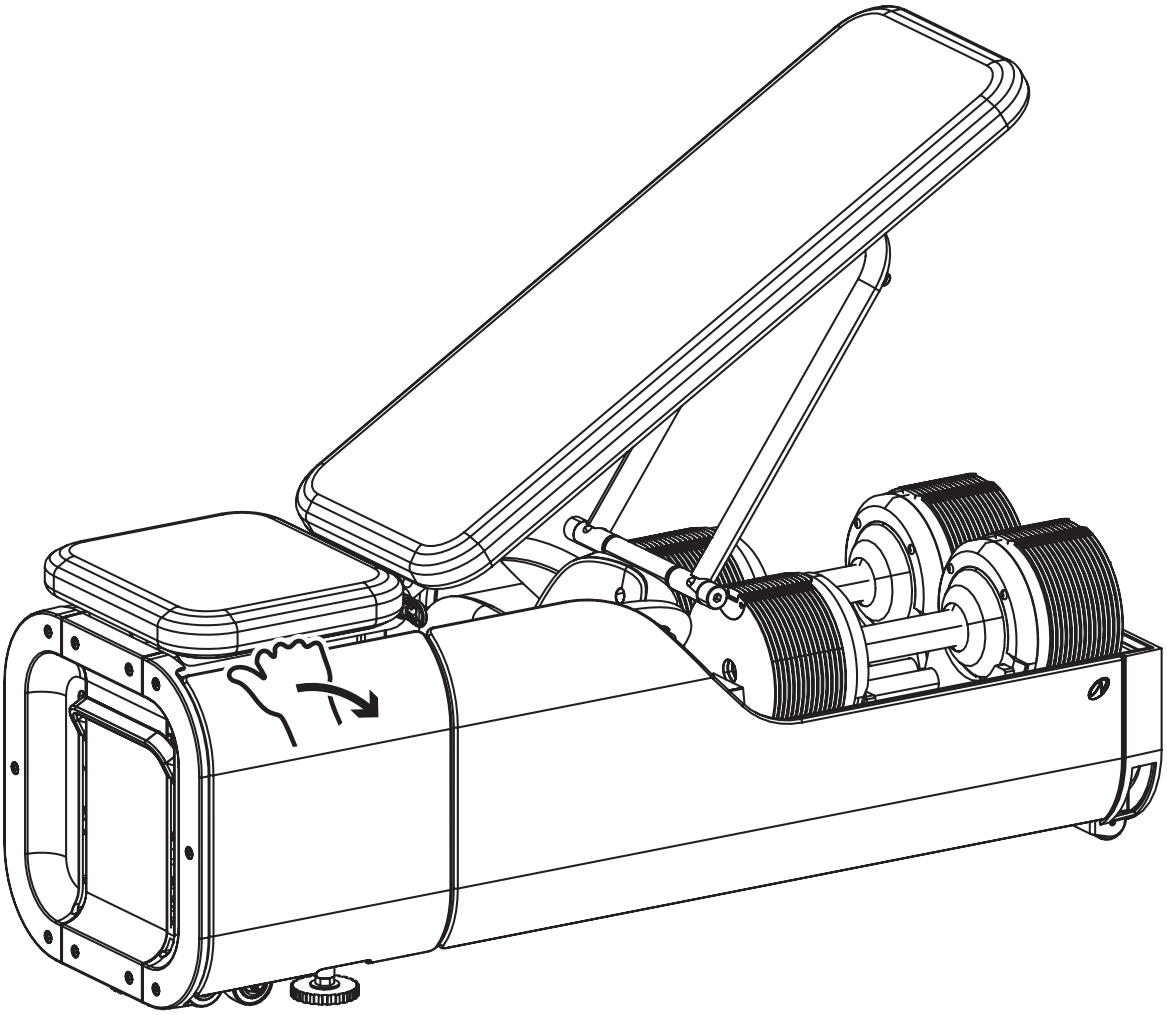

1
2
3

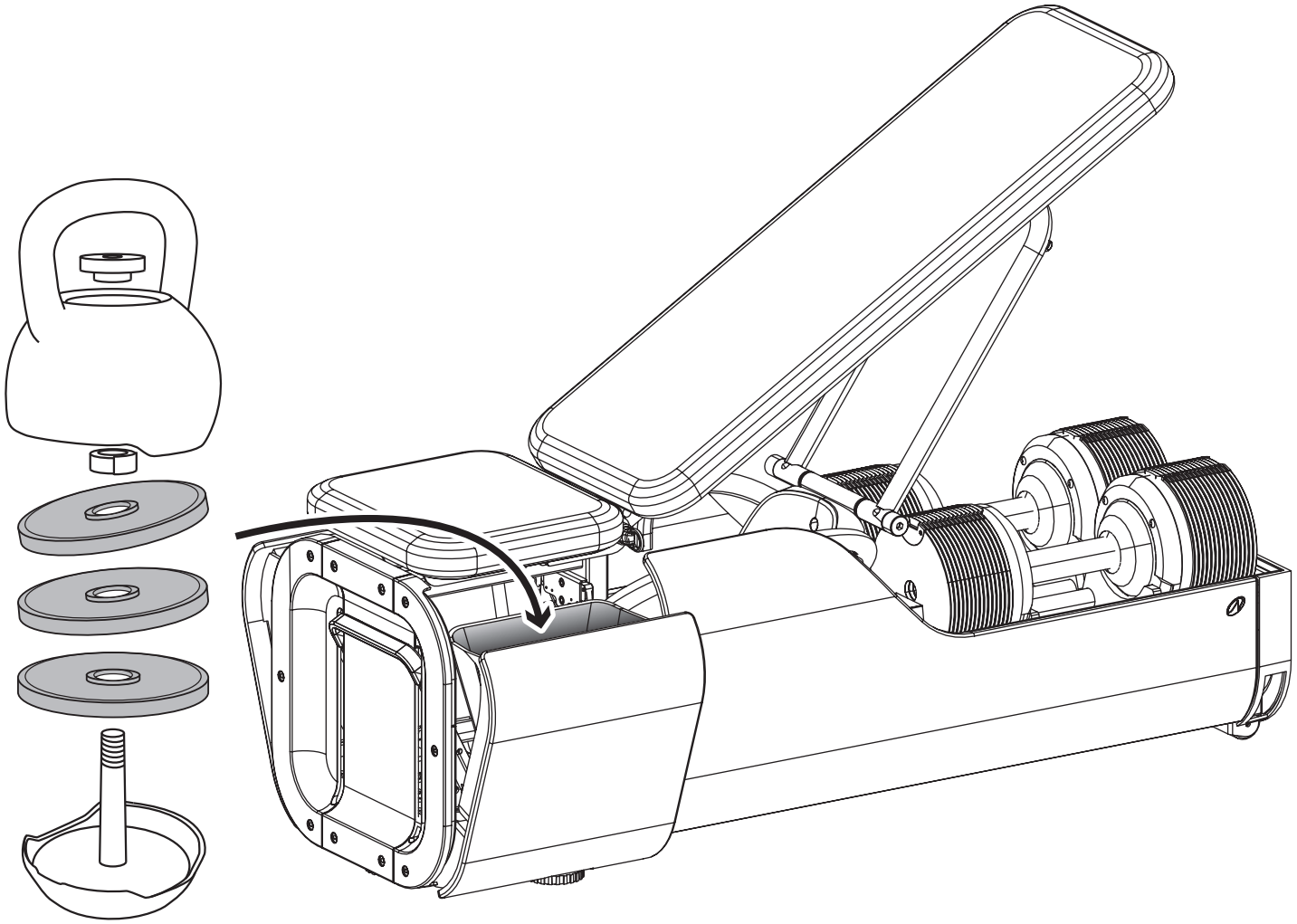

4

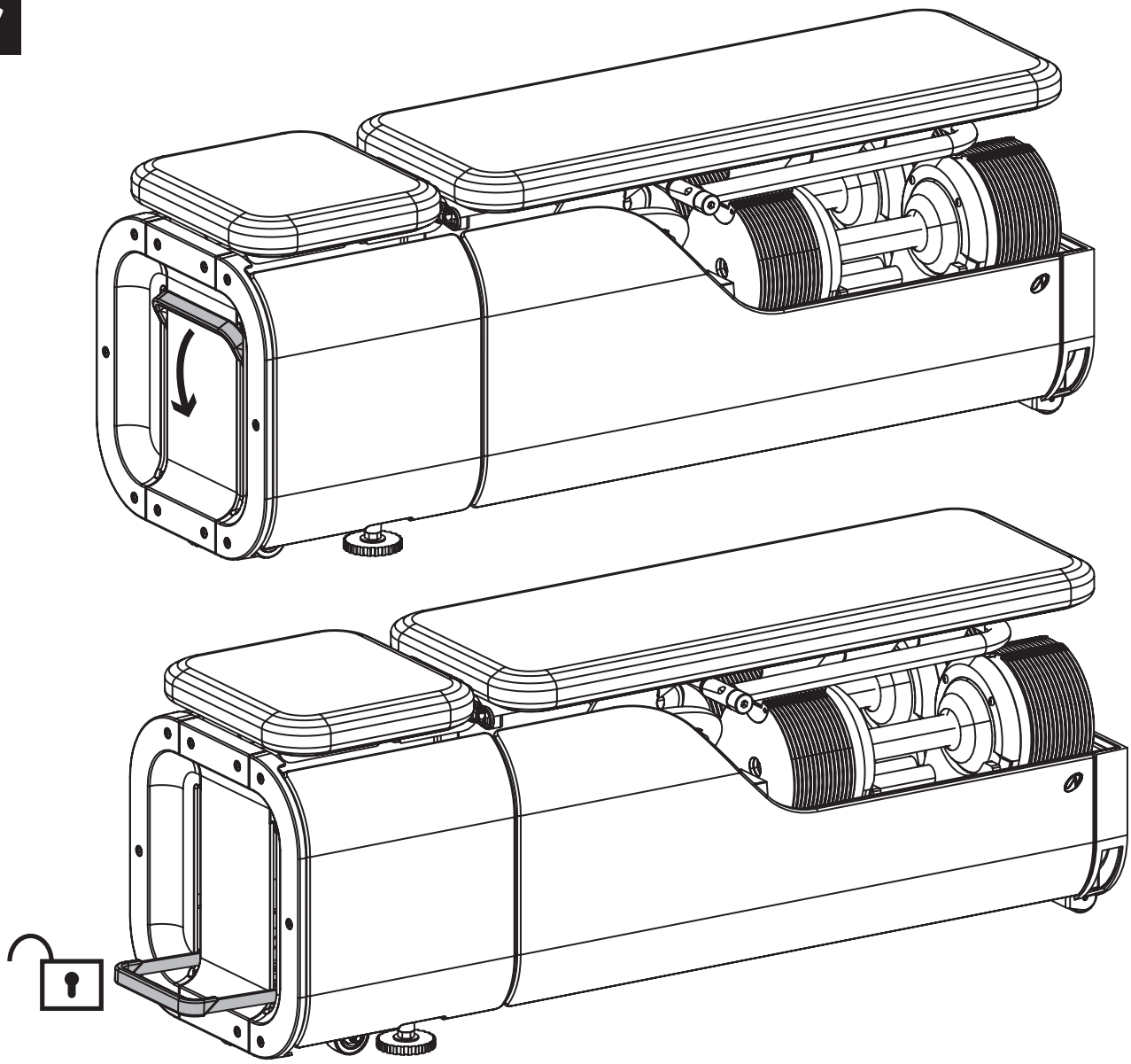


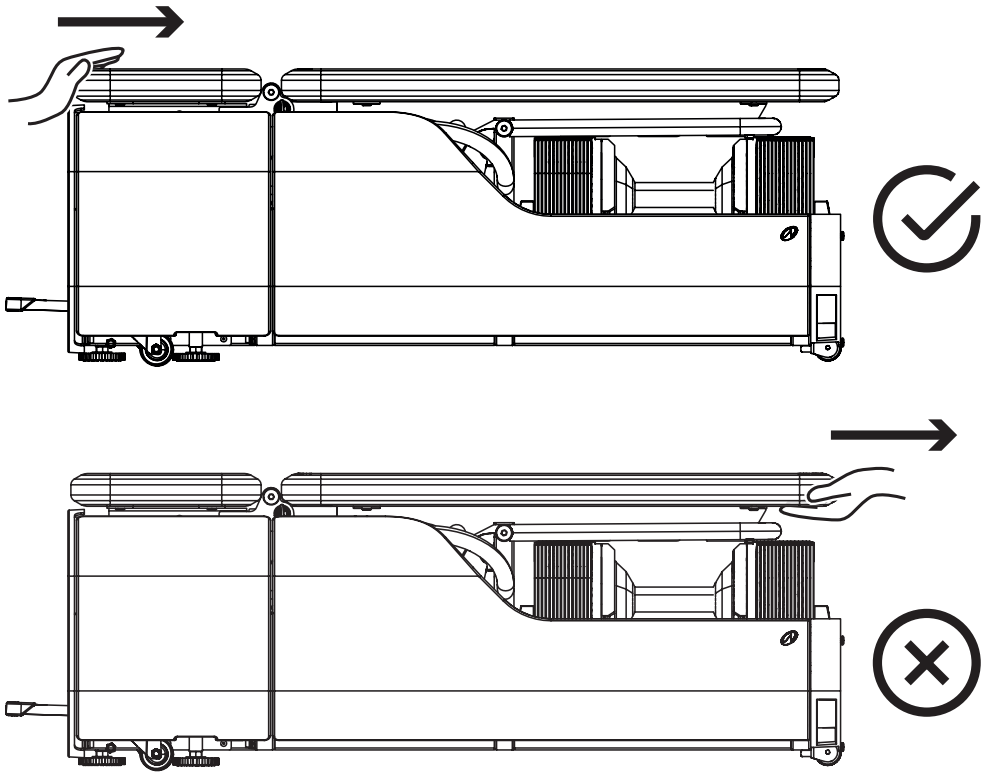


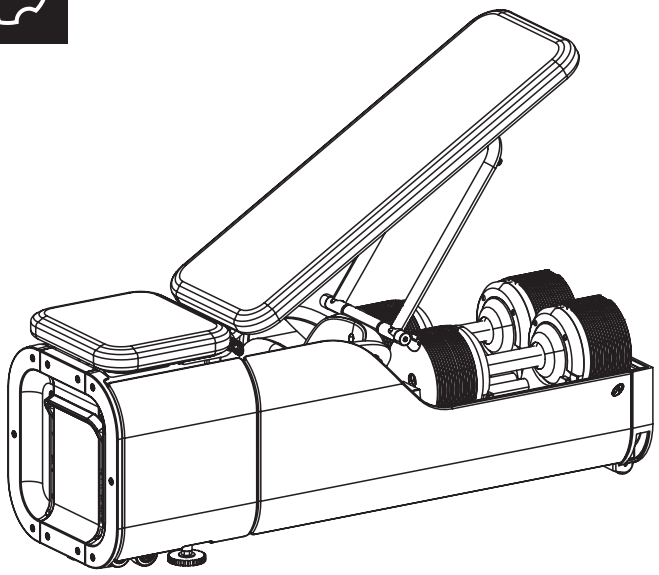


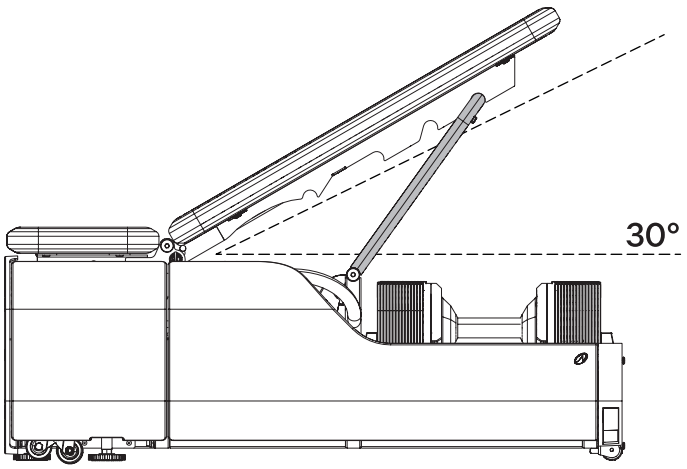


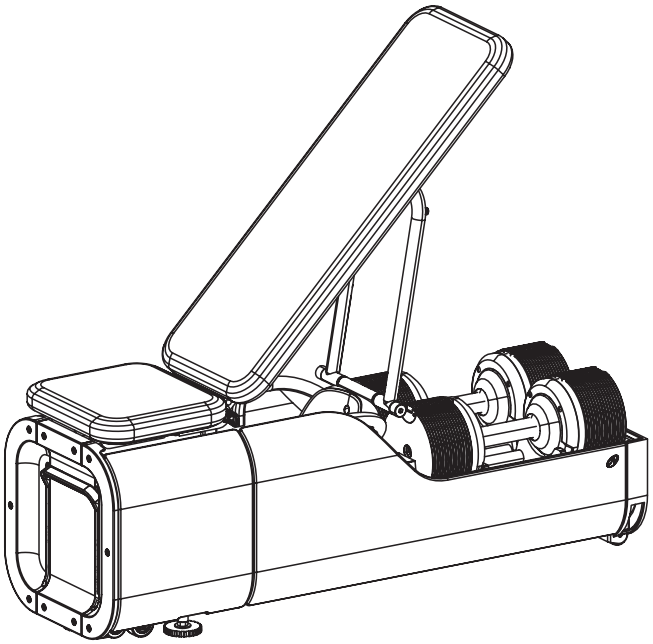


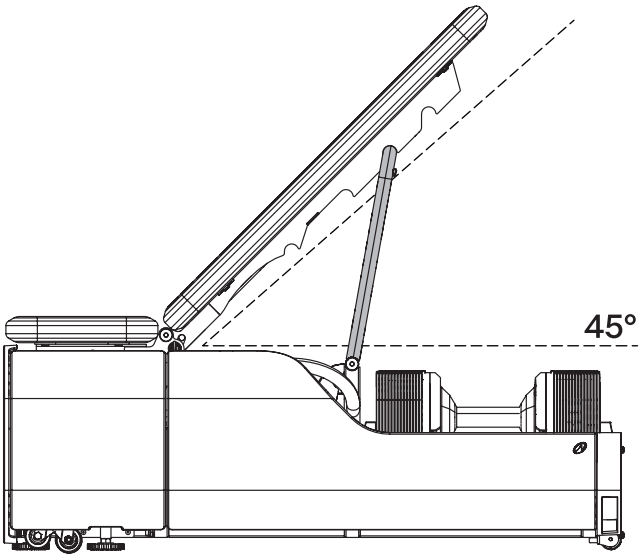


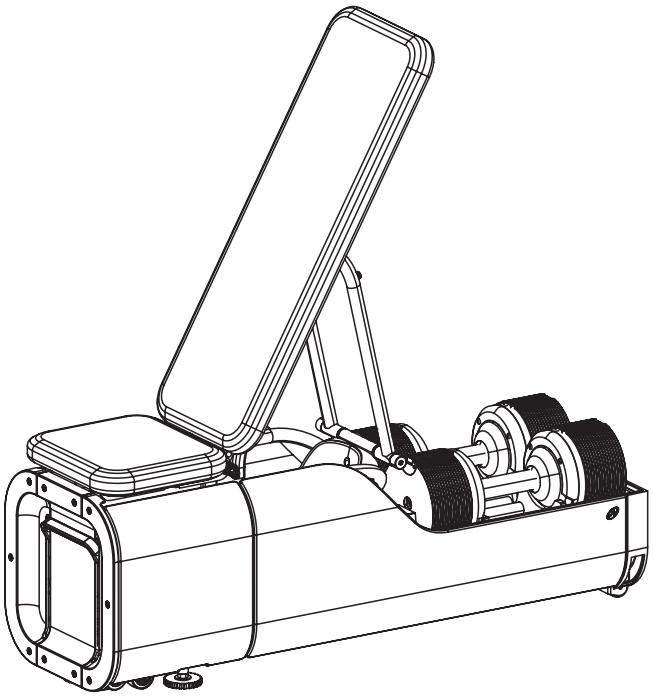


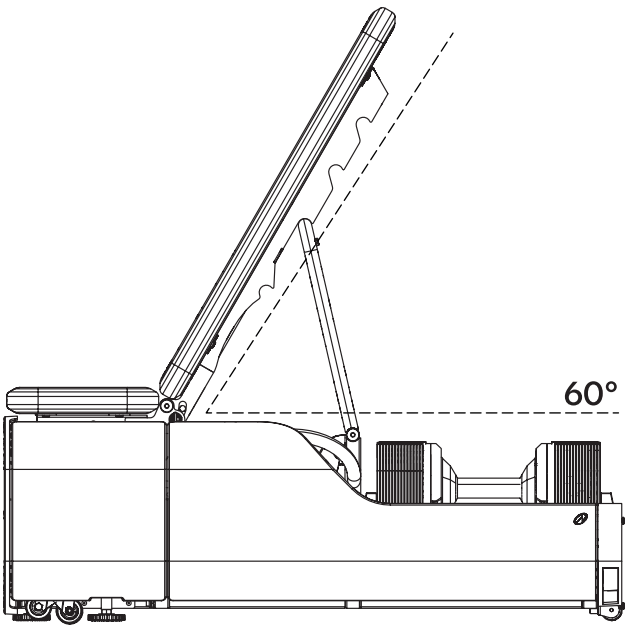


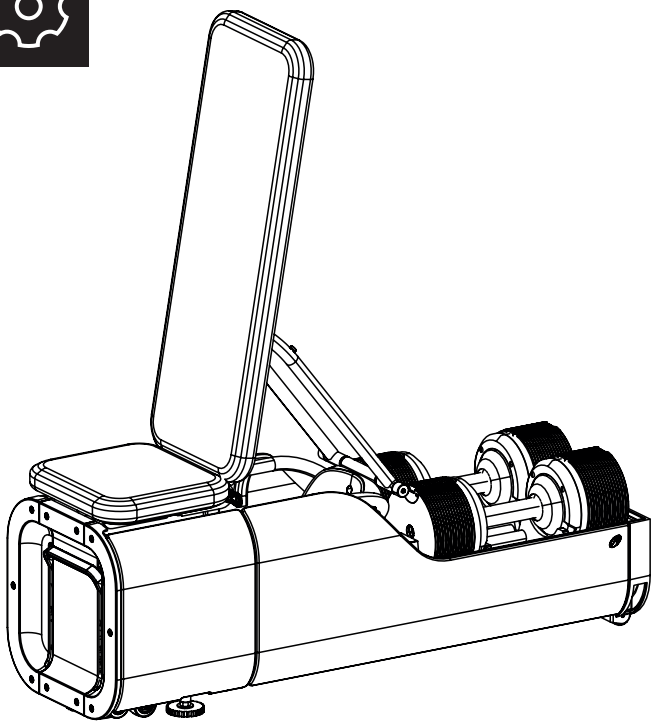

30°

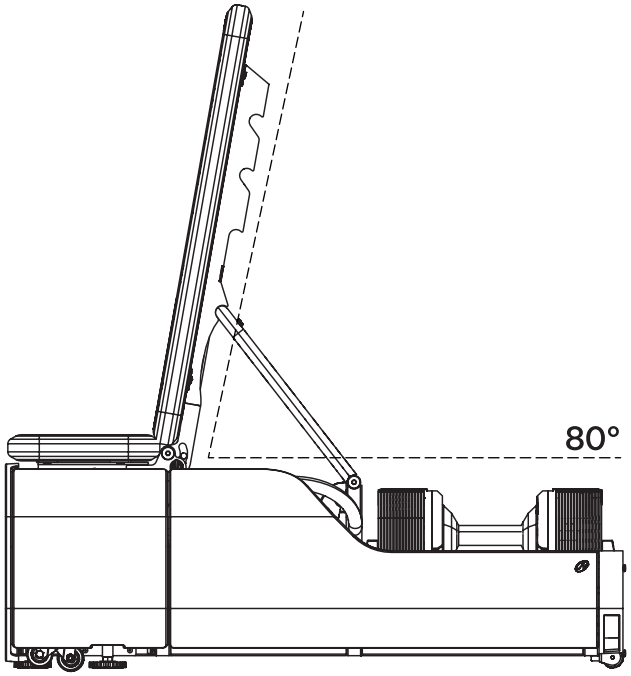


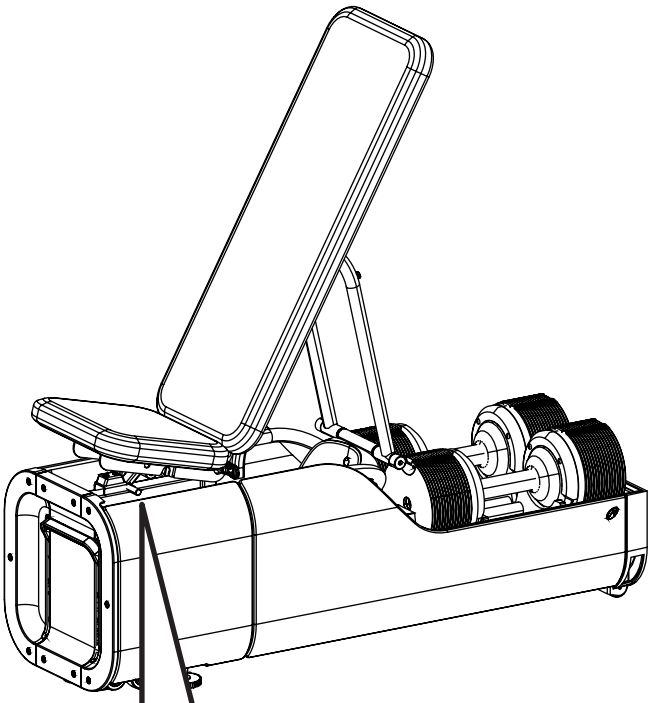

45°

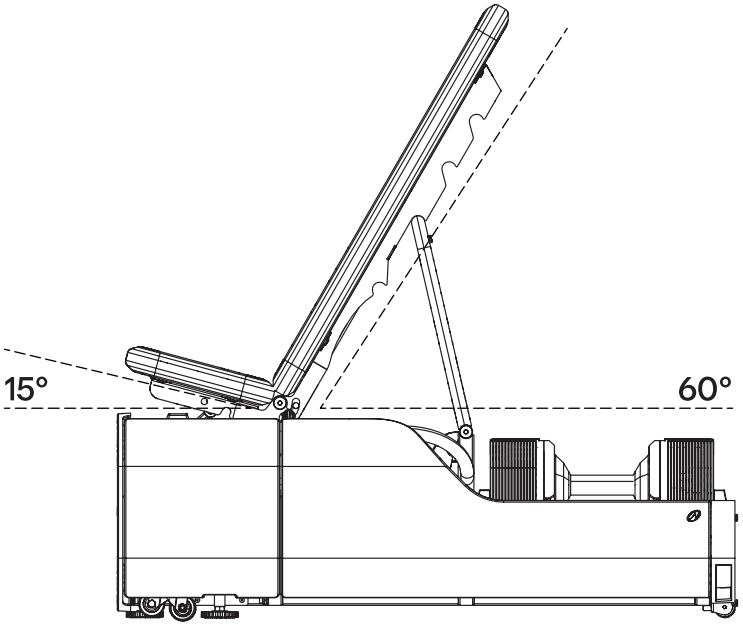


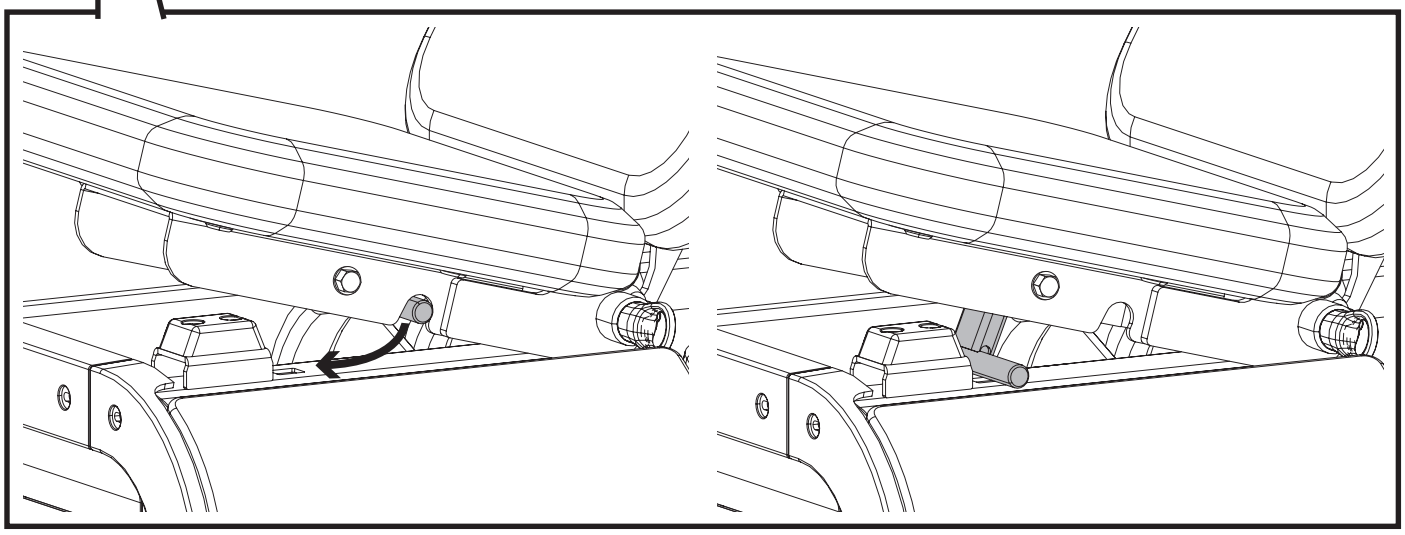

60°

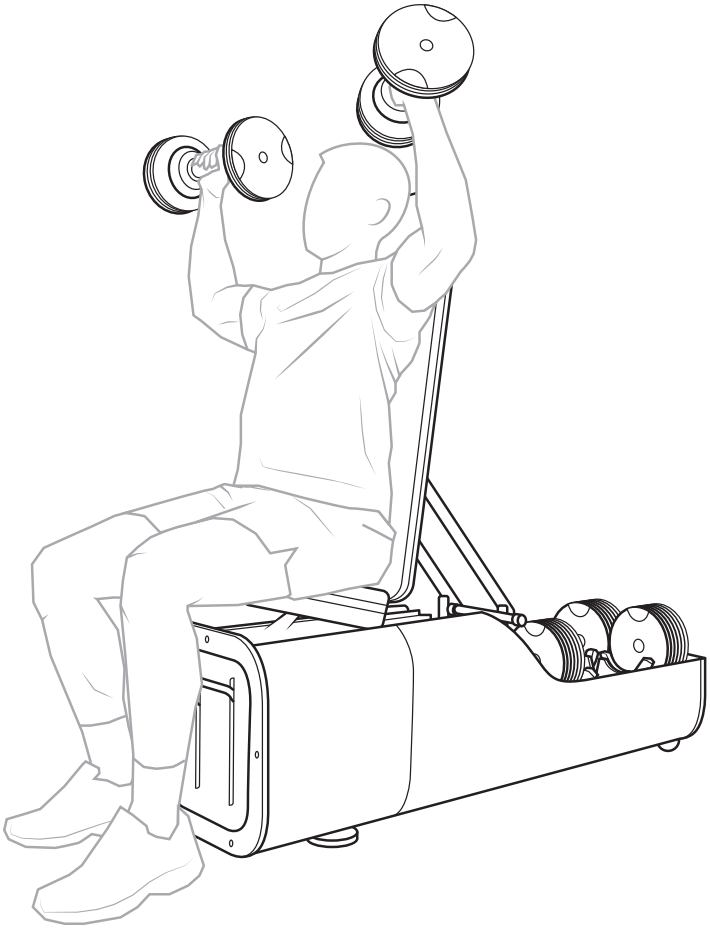


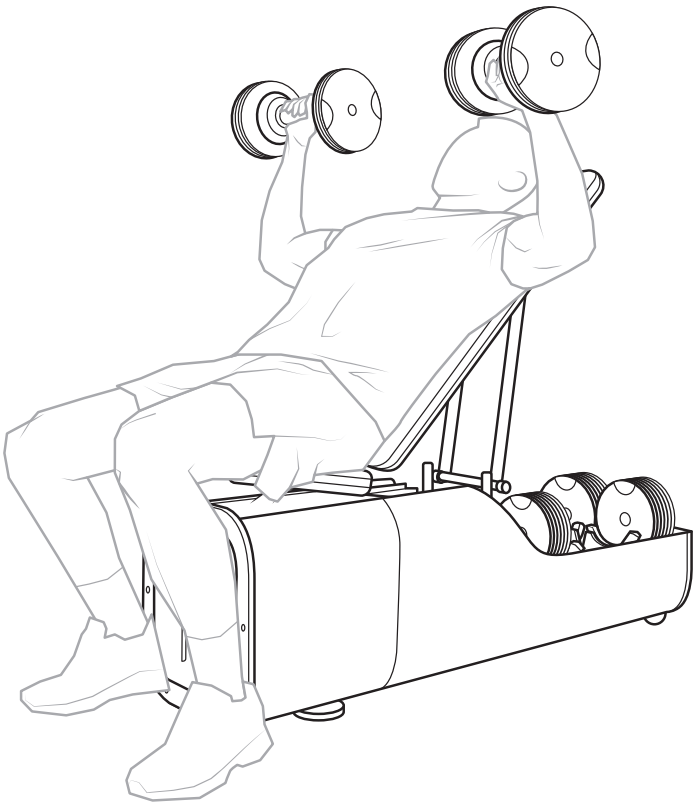

80°

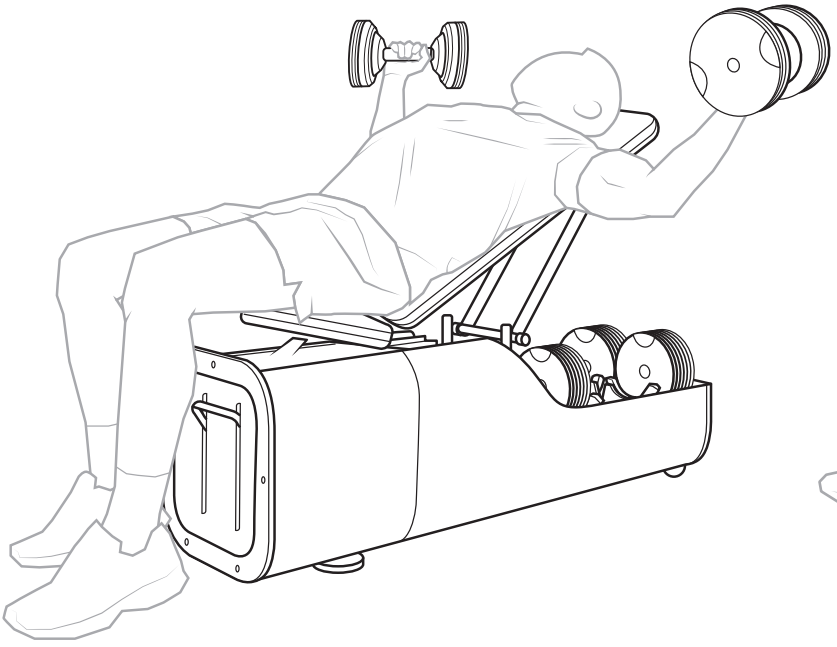


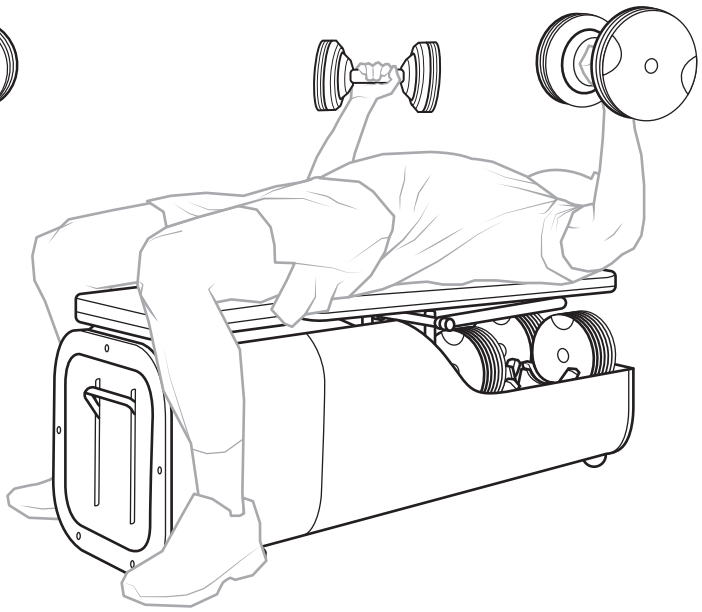

15°
60°

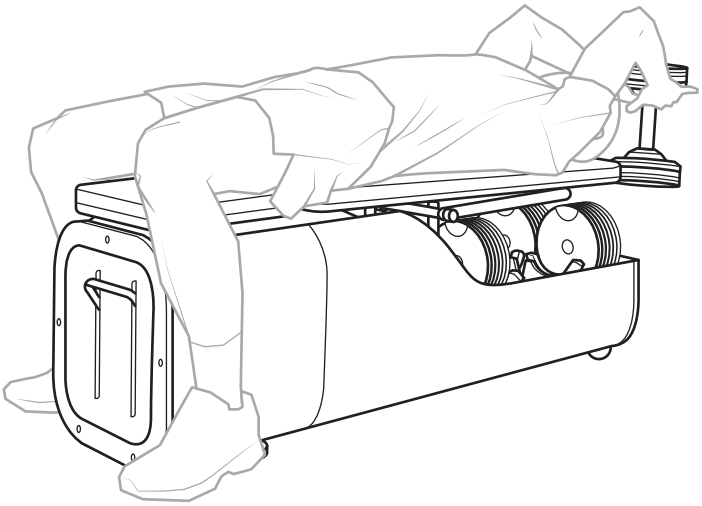


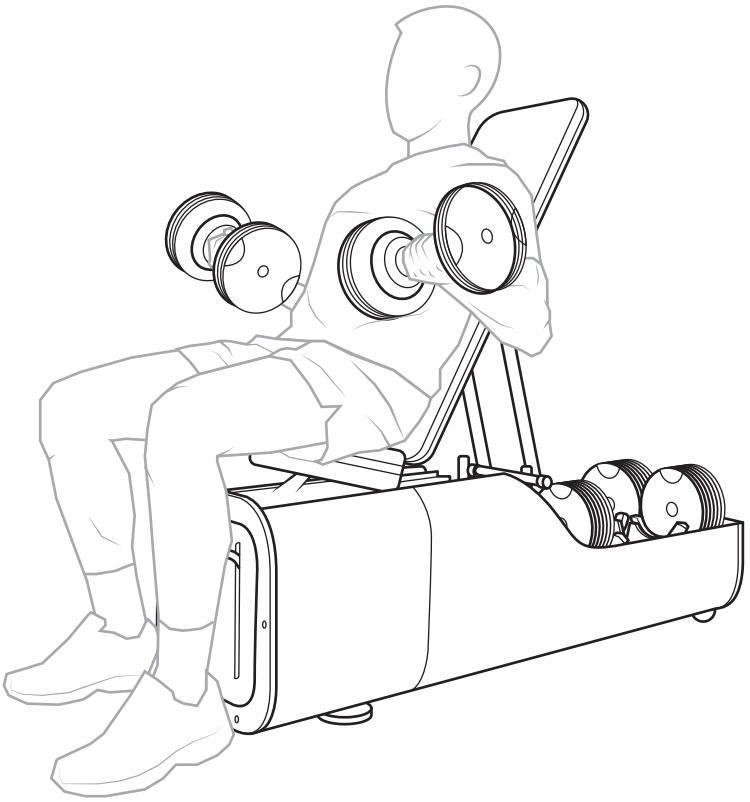


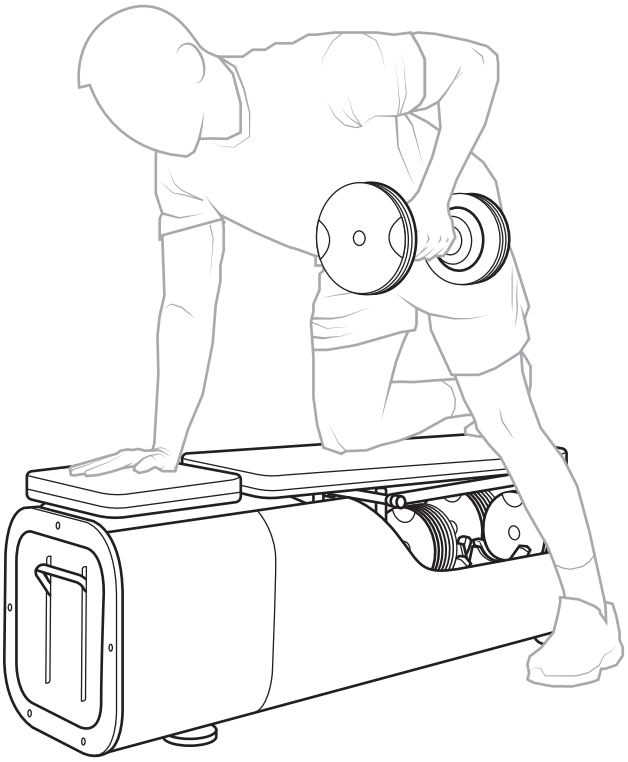


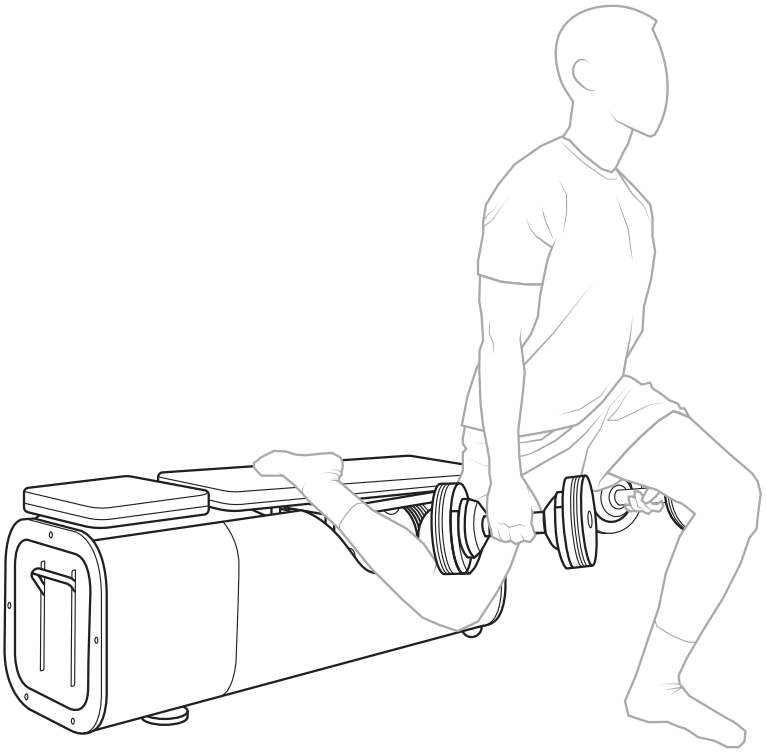


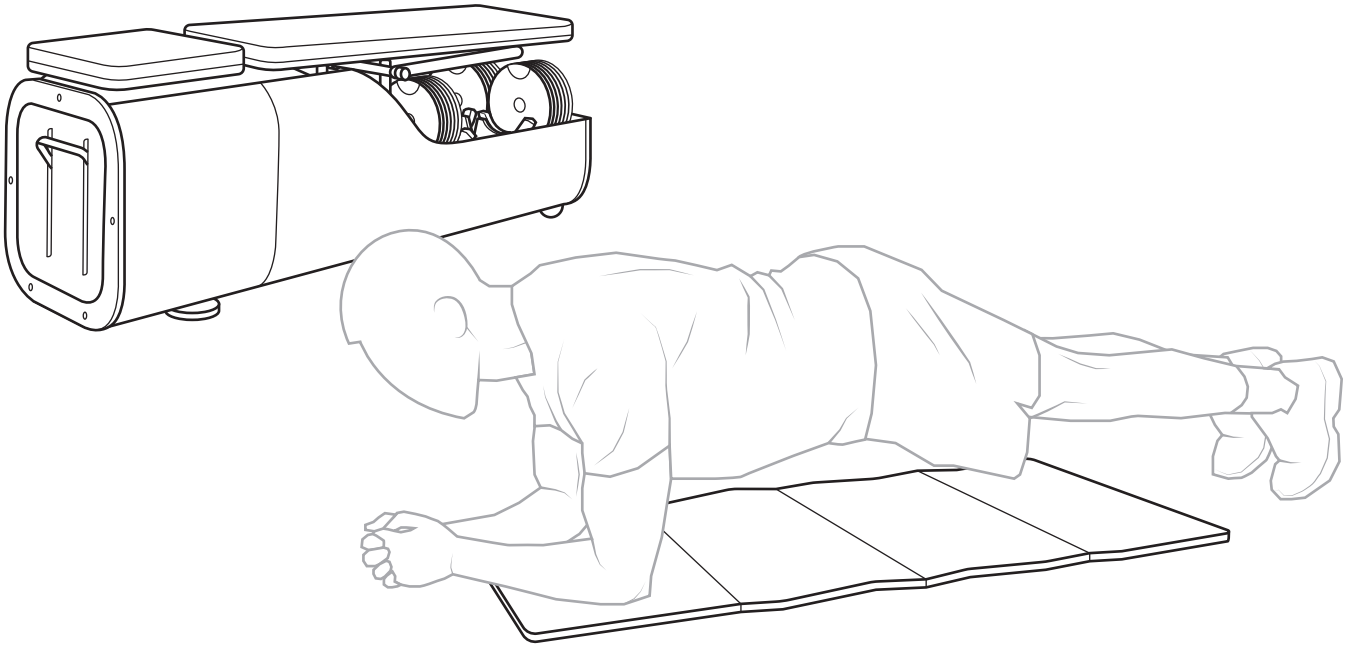


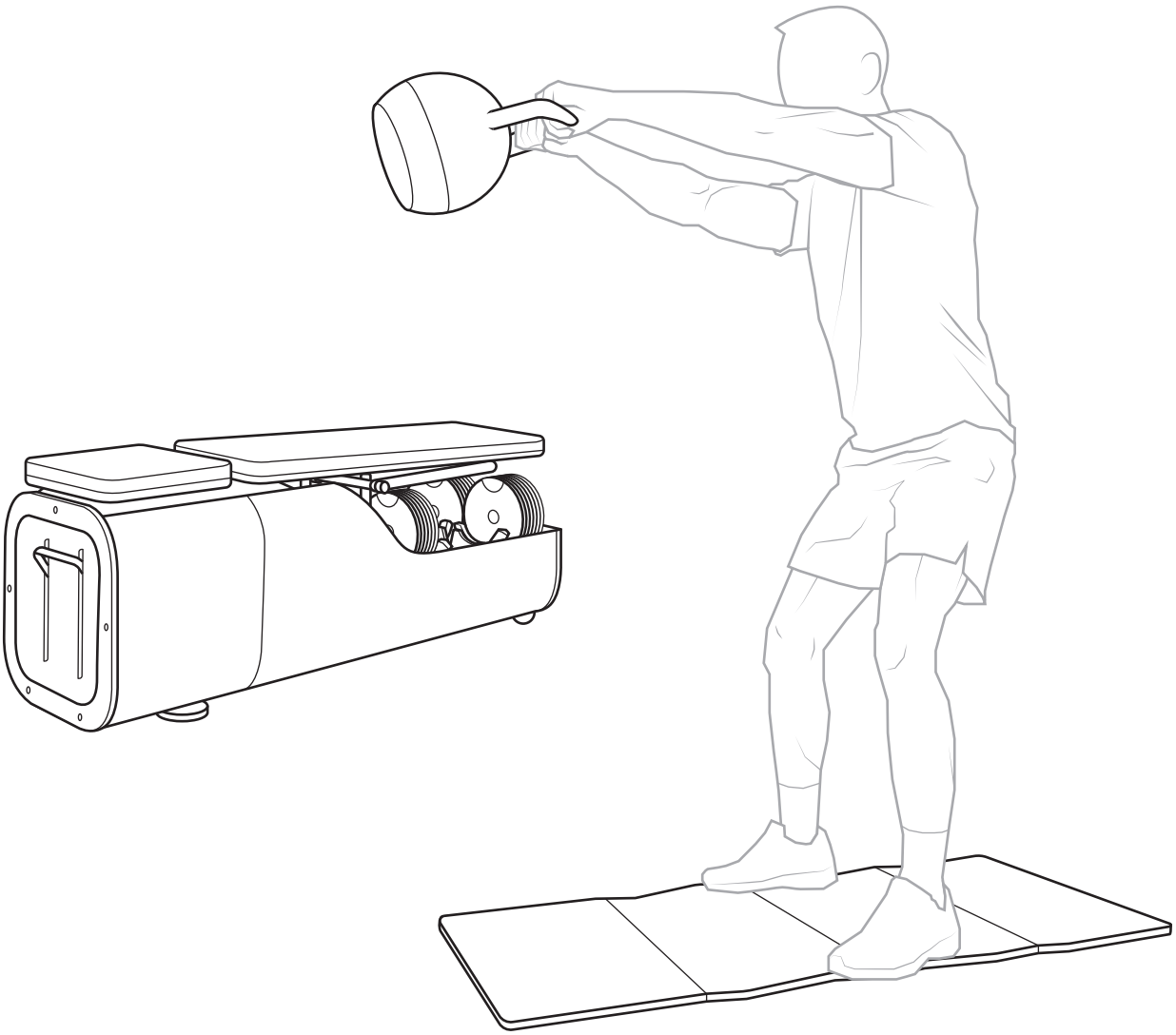










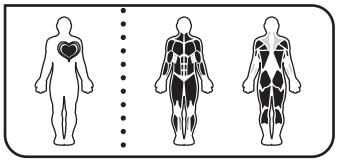


Thank you for choosing a DOMYOS product and for placing your trust in us.

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

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

PRESENTATION



This product is a bench for weight training with dumbbells, kettlebell, and elastics. It lead to strengthen various muscles groups. (Chest, back, legs, arms, abdominal…)

GENERAL RECOMMENDATIONS

PLEASE READ CAREFULLY AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

1. Consult your doctor before starting any exercise program. This is especially important for people over the age of 35 or those with pre-existing health problems. Read all the instructions before use.
2. The owner is responsible for ensuring that all users of this product are properly informed as to how to use this product safely.
3. DOMYOS cannot be held liable for claims of injury or damage sustained by any person or property originating from the use or misuse of this product by the purchaser or by any other person.
4. Please consult the warning label of your product which indicates the class. Class must be H or S. if it's Class H : This product is intended for domestic use only. For customer use only. Do not use the product in any commercial, rental or institutional setting. if it's Class S : It's designed for light commercial use.
5. It is the user's responsibility to ensure proper maintenance of the unit. After assembling the product and before each use.
6. Always wear sports shoes to protect the feet while exercising. Wear appropriate clothing when exercising. DO NOT wear loose clothing that could get caught in moving parts. Remove jewellery. Tie long hair so that it does not get in the way when exercising.
7. The equipment must be placed on a flat, stable surface.
8. If you experience dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptom, stop exercising immediately and consult a doctor.
9. The free space around the equipment must enable safe operation.
10. Before each use, make sure your product is locked (pins engaged).
11. Any defective part must be replaced immediately. If replacement is not possible, or while waiting for repair, stop all use of the device.

USE

For your own safety, regularly inspect your equipment.

If you are a beginner, start training for several weeks using the options to get your body used to muscular work.

Warm up before each session with a cardiovascular workout, sets without weights or warm-up and stretching ground exercises. Increase repetitions and sets gradually

Perform all movements regularly and smoothly.

Always keep your back straight. Avoid arching or rounding your back during movement.

When you perform a bench press, your eyes must be under the bar.

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

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

For each exercise, follow the instructions to adopt the correct posture. WARNING: Incorrect (improper form) or excessive training can pose health risks.

COMMERCIAL WARRANTY

DOMYOS guarantees this product under normal use conditions, 5 years for the structure, 2 for other parts and labour as from date of purchase, as shown on receipt. DOMYOS's obligation with regard to this warranty is limited to the replacement or repair of the product, at the discretion of DOMYOS.

This warranty does not apply in case of:

- Damage caused during transportation
- Use and/or storage of the product in an outdoor or damp environment (except trampolines)
- Poor assembly
- Misuse or abnormal use
- Poor maintenance
- Repairs made by technicians not approved by DOMYOS
- Use in a different class than the one indicated (Class H or S)

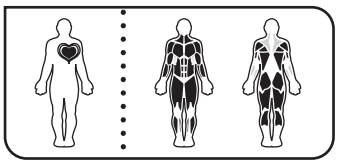
This warranty does not cancel the legal warranty applicable in the country of purchase. To take advantage of your product warranty, consult the table at the end of the user's guide.

Merci d'avoir choisi un produit DOMYOS et de nous accorder votre confiance.

Que vous soyez débutant ou expérimenté, DOMYOS vous aide à rester en forme et à améliorer votre condition physique. Nos équipes s'efforcent toujours de concevoir les meilleurs produits pour vous. Les commentaires, suggestions et questions sont les bienvenus sur notre site Internet www.supportdecathlon.com. Sur le site web, vous trouverez également des conseils en matière d'entraînement et une assistance en cas de besoin. Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS répondra pleinement à vos attentes.

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

PRÉSENTATION



Ce produit est un banc de musculation pour haltères, kettlebells et élastiques. Cela permet de renforcer différents groupes musculaires. (Pectoral, dos, jambes, bras, abdominaux…)

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

À LIRE ATTENTIVEMENT ET À CONSERVER POUR CONSULTATION ULTÉRIEURE.

1. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation.
2. Le propriétaire doit s'assurer que tous les utilisateurs de ce produit sachent comment l'utiliser en toute sécurité.
3. DOMYOS ne peut être tenu responsable des réclamations pour blessures ou dommages subis par une personne ou un bien matériel en cas d'utilisation ou de mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou une tierce personne.
4. Consultez l'étiquette d'avertissement de votre produit, qui indique la classe. La classe doit être H ou S. Si c'est la classe H : Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. Pour une utilisation par le client exclusivement. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel. Si c'est la classe S : Ce produit est conçu pour un usage commercial léger.
5. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation.
6. Toujours porter des chaussures de sport pour protéger vos pieds lors des sessions d'entraînement. Portez une tenue appropriée lors des sessions d'entraînements. NE PAS porter de vêtements amples qui pourraient se coincer dans les pièces mobiles. Retirer les bijoux. Attacher les cheveux longs éviter toute gêne lors des sessions d'entraînement.
7. L'équipement doit être placé sur une surface plane et stable.
8. 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.
9. L'espace libre autour de l'appareil doit permettre un fonctionnement en toute sécurité.
10. Avant chaque utilisation, vérifiez que votre produit est verrouillé (goupilles enclenchées).
11. Toute pièce défectueuse doit être remplacée immédiatement. Si le remplacement est impossible, ou en attendant la réparation, cessez toute utilisation de l'appareil.

UTILISATION

Pour votre sécurité, examinez régulièrement votre appareil.

Si vous êtes débutant, commencez à vous entraîner pendant plusieurs semaines avec les options pour habituer votre corps au travail musculaire.

Échauffez-vous avant chaque séance par un travail cardio-vasculaire, des séries sans poids ou des exercices au sol d'échauffement et d'étirements. Augmentez les répétitions et les séries progressivement

Effectuez tous les mouvements avec régularité, sans à-coup.

Gardez toujours le dos plat. Évitez de creuser ou d'arrondir le dos pendant le mouvement.

Lorsque vous effectuez un développé couché, votre regard doit être placé sous la barre.

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

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

Pour chaque exercice, suivez les instructions pour adopter la posture correcte. AVERTISSEMENT : Un entraînement incorrect (de mauvaise forme) ou excessif peut présenter des risques pour la santé.

GARANTIE COMMERCIALE

En condition normale d'utilisation, DOMYOS garantit la structure de ce produit sur 5 ans et les autres éléments sur 2 ans à compter de la date d'achat, sur justificatif. L'obligation de DOMYOS, en vertu de cette garantie, se limite à l'échange ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

Cette garantie ne s'applique pas dans les cas suivants :
- dommages causés lors du transport ;
- Utilisation et/ou stockage en extérieur ou dans un environnement humide (sauf trampolines)
- Mauvais montage
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- mauvais entretien
- réparations effectuées par des techniciens non agréés par DOMYOS
- Utilisation dans une classe différente de celle indiquée (classe H ou S)

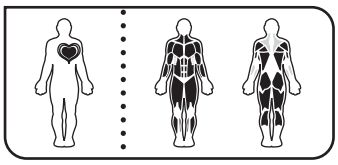
La présente garantie n'annule pas la garantie légale en vigueur dans le pays d'achat. Pour profiter de la garantie du produit, consultez le tableau à la fin du manuel utilisateur.

Gracias por elegir un producto DOMYOS y por confiar en nosotros.

Tanto si eres principiante como si tienes experiencia, DOMYOS te ayuda a mantenerte en forma y mejorar tu estado de forma. Nuestro equipo se esfuerza por diseñar los mejores productos para que los puedas usar. Agradecemos cualquier comentario, sugerencia o pregunta que quieras hacer en nuestro sitio web, www.supportdecathlon.com. En la web también encontrarás consejos de entrenamiento y apoyo en caso de que lo necesites. Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS satisfaga plenamente tus expectativas.

Te deseamos el mayor éxito con tu entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS cumpla tus expectativas.

PRESENTACIÓN



Este producto es un banco para entrenar con peso, con mancuernas, pesas rusas y elásticos. Permite reforzar varios grupos musculares (pecho, espalda, piernas, brazos, abdominales…).

RECOMENDACIONES GENERALES

LEE ATENTAMENTE ESTAS INSTRUCCIONES Y CONSÉRVALAS COMO REFERENCIA FUTURA.

1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Es especialmente importante para las personas mayores de 35 años con problemas de salud anteriores. Lea todas las instrucciones antes de su uso.
2. El propietario es el responsable de garantizar que todos los usuarios de este producto estén debidamente informados sobre cómo utilizarlo de forma segura.
3. DOMYOS no se hace responsable de las reclamaciones por lesiones o daños sufridos por cualquier persona o propiedad como consecuencia del uso o mal uso de este producto por parte del comprador o por cualquier otra persona.
4. Por favor, consulta la etiqueta de advertencia del producto, donde se indica la clase. La Clase debe ser H o S. Si es Clase H: el producto está destinado a un uso doméstico. Solo para uso del cliente. No debes utilizar el producto en ningún establecimiento comercial, de alquiler o institucional. Si es de Clase S: se ha diseñado para un uso comercial ligero.
5. El usuario es el responsable de garantizar el adecuado mantenimiento de la unidad. Después de montar el producto y antes de cada uso.
6. Siempre usa calzado deportivo para proteger los pies mientras haces ejercicio. Usa ropa apropiada cuando hagas ejercicio. NO uses ropa demasiado ancha que pueda engancharse en las partes móviles. Quítate las joyas. Recógete el cabello largo hacia atrás para que no interfiera con el ejercicio.
7. El equipo se debe colocar sobre una superficie plana y estable.
8. Si sientes mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, para el entrenamiento inmediatamente y consulta a tu médico.
9. El espacio libre alrededor del equipo debe permitir un funcionamiento seguro.
10. Antes de cada uso, asegúrate de que el producto esté bloqueado (pasadores colocados).
11. Cualquier pieza defectuosa debe reemplazarse inmediatamente. Si no se puede sustituir o mientras se espera la reparación, hay que dejar de usar por completo el equipo.

USO

Por tu seguridad, inspecciona periódicamente el equipo.

Si eres principiante, empieza entrenando varias semanas usando las opciones para que tu cuerpo se acostumbre al trabajo muscular.

Haz un calentamiento antes de cada sesión con un ejercicio cardiovascular, series sin peso o realizando ejercicios de calentamiento y estiramiento en el suelo. Aumenta gradualmente las repeticiones y las series.

Haz todos los movimientos con regularidad y suavidad.

Mantén siempre la espalda recta. Evita arquear o redondear la espalda durante el movimiento.

Cuando hagas una prensa de banco, debes mantener los ojos debajo de la barra.

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

No trabajes todos los músculos todos los días, reparte el entrenamiento en varios días.

Para cada ejercicio, sigue las instrucciones para adoptar la postura correcta. ADVERTENCIA: el entrenamiento incorrecto (de forma inadecuada) o excesivo puede suponer un riesgo para la salud.

GARANTÍA COMERCIAL

DOMYOS garantiza este producto en condiciones de uso normales, 5 años para la estructura y 2 años para las otras piezas y la mano de obra a partir de la fecha de compra que consta en el recibo. La obligación de DOMYOS con respecto a esta garantía se limita a la sustitución o reparación del producto, a discreción de DOMYOS.

Esta garantía no se aplica en caso de:
- Daños causados durante el transporte
- Uso y/o almacenamiento del producto en un lugar al aire libre o húmedo (salvo en el caso de las camas elásticas)
- Montaje incorrecto
- Mal uso o uso inadecuado
- Mantenimiento inadecuado
- Reparaciones realizadas por técnicos no homologados por DOMYOS
- Uso en una clase diferente de la indicada (clase H o S)

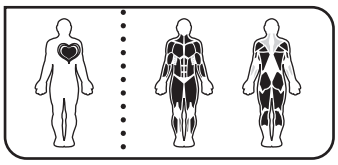
Esta garantía no cancela la garantía legal aplicable en el país de compra. Para aprovechar la garantía del producto, consulta la tabla al final del manual del usuario.

Danke, dass Sie sich für ein Produkt der Marke DOMYOS entschieden haben und uns Ihr Vertrauen entgegenbringen.

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, DOMYOS hilft dabei, fit zu bleiben und die Kondition zu verbessern. Unser Team ist bestrebt, die besten Produkte zu entwickeln. Wir freuen uns auf Kommentare, Vorschläge und Fragen auf unserer Website unter www.supportdecathlon.com. Außerdem finden Sie auf unserer Website bei Bedarf Tipps und Unterstützung. Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Training und hoffen, dass dieses Produkt der Marke DOMYOS Ihre Erwartungen voll befriedigen kann.

Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Training und hoffen, dass dieses Produkt der Marke DOMYOS Ihre Erwartungen voll erfüllen kann.

PRÄSENTATION



Dieses Produkt ist eine Bank für das Krafttraining mit Kurzhanteln, Kugelhanteln und Gummibändern. Das Training bewirkt eine Stärkung unterschiedlicher Muskelgruppen. (Brust, Rücken, Beine, Arme, Bauch usw.)

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

BITTE AUFMERKSAM LESEN UND ZUR WEITEREN VERFÜGUNG AUFBEWAHREN.

1. Daher sollte dem Beginn eines Übungsprogramms unbedingt ein Besuch bei Ihrem Hausarzt vorangehen. Das ist besonders wichtig für Personen über 35 und Personen mit gesundheitlichen Problemen. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch des Geräts bitte sorgfältig durch.

2. Der Besitzer muss sicherstellen, dass alle Nutzer dieses Produkts über die sichere Verwendung informiert wurden.

3. DOMYOS haftet unter keinen Umständen für Ansprüche aufgrund von Personen- oder Sachschäden, die einer Person oder einem Eigentum durch den Gebrauch oder den Missbrauch des Geräts durch den Käufer oder jede andere Person entstehen.

4. Bitte beachten Sie die Warnhinweise für die jeweiligen Gefahrenklasse auf Ihrem Produkt. Das Produkt muss der Gefahrenklasse H oder S entsprechen. Wenn das Produkt der Gefahrenklasse H entspricht: Dieses Produkt ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Nur für die Verwendung durch den Kunden bestimmt. Das Gerät darf weder für gewerbliche Zwecke, noch als Mietgerät oder in institutionnellen Einrichtungen verwendet werden. Wenn das Produkt der Gefahrenklasse H entspricht: Das Produkt ist für eine leichte kommerzielle Nutzung bestimmt.

5. Es liegt in der Verantwortlichkeit des Benutzers, eine angemessene Pflege und Wartung des Produkts zu gewährleisten. Im Anschluss an die Montage des Produkts und vor jedem Gebrauch.

6. Tragen Sie grundsätzlich Sportschuhe, um die Füße beim Training zu schützen. Tragen Sie beim Training angemessene Kleidung. Tragen Sie KEINE weite Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen verfangen könnte. Nehmen Sie Ihren Schmuck ab. Binden Sie langes Haar zusammen, so dass es Sie beim Training nicht stört.

7. Das Gerät auf eine ebene und stabile Fläche stellen.

8. Wenn Sie Schwindelgefühl, Übelkeit, Brustschmerzen oder ein anderes anormales Symptom verspüren, sollten Sie das Training sofort unterbrechen und einen Arzt aufsuchen.

9. Der freie Raum um das Sportgerät muss die sichere Nutzung gewährleisten.

10. Vor jeder Verwendung müssen Sie sicherstellen, dass Ihr Produkt verriegelt ist (Stifte eingesteckt).

11. Defekte Teile müssen sofort ausgewechselt werden. Wenn der Austausch nicht möglich ist oder während auf eine Reparatur gewartet wird, darf das Gerät nicht verwendet werden.

VERWENDUNG

Zu Ihrer Sicherheit müssen Sie Ihr Gerät regelmäßig untersuchen.

Anfänger sollten mehrere Wochen lang mit den Optionen trainieren, um ihren Körper an das Krafttraining zu gewöhnen.

Wärmen Sie Ihren Körper vor jedem Training mit kardiovaskulären Übungen sowie Serien ohne Gewichte auf oder machen Sie Aufwärm- und Dehnübungen. Wiederholungen und Serien schrittweise steigern

Achten Sie auf regelmäßige und fließende Bewegungen.

Halten Sie Ihren Rücken immer gerade. Vermeiden Sie es, Ihren Rücken in der Bewegung zu krümmen oder zu beugen.

Beim Bankdrücken müssen sich die Augen unterhalb der Stange befinden.

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

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

Befolgen Sie bei jeder Übung die Anweisungen für eine korrekte Körperhaltung. WARNUNG: Ein unangemessenes oder exzessives Training kann die Gesundheit gefährden.

KOMMERZIELLE GARANTIE

Unter normalen Nutzungsbedingungen bietet DOMYOS 5 Jahre Garantie vom Kauftag (Beleg) an für die Struktur und 2 Jahre für Ersatzteile und Arbeitsqualität. Die Verpflichtung seitens DOMYOS im Hinblick auf diese Gewährleistung beschränkt sich auf den Ersatz oder die Reparatur des Produkts nach dem Ermessen von DOMYOS.

Diese Garantie erstreckt sich nicht auf:
- Transportschäden
- Verwendung und/oder Lagerung im Freien oder in einer feuchten Umgebung (außer Trampoline)
- Unsachgemäßer Zusammenbau
- Bedienungsfehler oder unsachgemäßer Gebrauch
- Unsachgemäße Wartung
- Reparaturen von anderen als den von DOMYOS zugelassenen Technikern
- Verwendung in einer anderen als der angegebenen Klasse (Klasse H oder S)

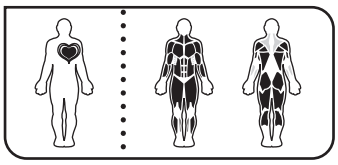
Diese Garantie beeinträchtigt oder beeinflusst nicht die gesetzlichen Gewährleistungsansprüche in dem Land, in dem das Produkt gekauft wurde. Um die Produktgewährleistung in Anspruch zu nehmen, ziehen Sie die Tabelle am Ende der Bedienungsanleitung zu Rate.

Grazie per la fiducia dimostrataci scegliendo un prodotto DOMYOS.

DOMYOS aiuta sia i principianti, sia gli esperti a mantenersi in forma e a migliorare le proprie condizioni fisiche. Il nostro team si sforza di progettare i prodotti migliori per i nostri clienti. Accettiamo con piacere qualunque commento, suggerimento e domanda nel nostro sito web www.supportdecathlon.com. Nel sito web si possono trovare anche consigli per l'allenamento e assistenza in caso di necessità. Vi auguriamo buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS risponda appieno alle vostre aspettative.

Vi auguriamo buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS risponda appieno alle vostre aspettative.

PRESENTAZIONE



Questo prodotto è una panca per l'allenamento con i pesi con manubri, kettlebell ed elastici. Permette di rafforzare vari gruppi muscolari. (pettorali, dorsali, gambe, braccia, addominali…)

RACCOMANDAZIONI GENERALI

LEGGERE ATTENTAMENTE E CONSERVARE PER LE FUTURE CONSULTAZIONI.

1. Prima di iniziare qualunque programma d'allenamento, consultate il medico. Questo è particolarmente importante per le persone di più di 35 anni o con problemi di salute preesistenti. Leggere tutte le istruzioni prima dell'utilizzo.
2. Spetta al proprietario assicurarsi che tutti gli utilizzatori di questo prodotto siano adeguatamente informati sul modo di usarlo in sicurezza.
3. DOMYOS non può essere ritenuto responsabile per lesioni o danni subiti da persone o proprietà, causati dall'uso o abuso di questo prodotto da parte dell'acquirente o di qualsiasi altra persona.
4. Consultare l'etichetta delle avvertenze del prodotto che indica la classe. La classe deve essere H o S. Se la classe è H: il prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico. Solo per uso dei clienti. Non utilizzare il prodotto in alcun contesto commerciale, di noleggio o istituzionale. Se la classe è S: è progettato per un utilizzo commerciale leggero.
5. La responsabilità della corretta manutenzione dell'apparecchio è dell'utilizzatore. Dopo il montaggio del prodotto e prima di ogni utilizzo.
6. Indossare sempre scarpe sportive per proteggere i piedi durante l'allenamento. Indossare indumenti appropriati durante l'allenamento. NON indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nelle parti in movimento. Togliersi i gioielli. Legare i capelli lunghi in modo che non disturbino l'esercizio.
7. L'attrezzo deve poggiare su una superficie piana e stabile.
8. In caso di vertigini, nausea, dolore al petto o qualsiasi sintomo anomalo, interrompere subito l'esercizio e consultare un medico.
9. Lo spazio libero intorno all'apparecchio deve consentirne il funzionamento in totale sicurezza.
10. Prima di ogni utilizzo, verificare che il prodotto sia bloccato (coppiglie inserite).
11. Qualsisia parte difettosa deve essere sostituita immediatamente. Se non è possibile la sostituzione, o in attesa della riparazione, non utilizzare il dispositivo.

UTILIZZO

Per la sicurezza, ispezionare regolarmente l'apparecchio.

Se siete principianti, iniziare l'allenamento per alcune settimane usando le opzioni perché il corpo si abitui al lavoro muscolare.

Effettuare un riscaldamento prima di ogni sessione con lavoro cardiaco, impostare esercizi base senza pesi o di riscaldamento e stretching. Aumentare gradualmente le ripetizioni e le serie

Effettuare tutti i lavori in modo regolare e uniforme.

Tenere sempre la schiena dritta. Evitate di inarcare o piegare la schiena durante il movimento.

Quando si esegue un lavoro sulla panca, tenere sempre un occhio sotto la barra.

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

Non allenare tutti i muscoli ogni giorno, ma ripartire l'allenamento su più giorni.

Per ogni esercizio, seguire le istruzioni per adottare la postura corretta. AVVERTENZA: un allenamento non corretto (forma impropria) o eccessivo può mettere a rischio la salute.

GARANZIA COMMERCIALE

DOMYOS garantisce questo prodotto nelle normali condizioni d'uso, 5 anni per la struttura, 2 per le altre parti e la manodopera a partire dalla data di acquisto riportata sulla ricevuta. L'obbligo di DOMYOS in merito a questa garanzia è limitato alla sostituzione o alla riparazione del prodotto, a discrezione di DOMYOS.

Questa garanzia non è valida in caso di:
- danni causati durante il trasporto
- utilizzo e/o stoccaggio del prodotto all'esterno o in ambiente umido (tranne i tappeti elastici)
- montaggio errato
- utilizzo errato o anomalo
- manutenzione scadente
- riparazioni eseguite da tecnici non autorizzati da DOMYOS
- Utilizzo in una classe diversa da quella indicata (classe H o S)

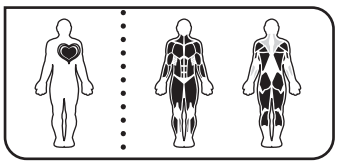
Questa garanzia non annulla la garanzia legale applicabile nel paese di acquisto. Per usufruire della garanzia del prodotto, consultare la tabella alla fine della guida dell'utente.

Bedankt voor het kiezen van een DOMYOS-product en voor uw vertrouwen in ons.

Of u nu beginner of ervaren bent, DOMYOS helpt u in vorm te blijven en uw conditie te verbeteren. Ons team streeft ernaar de beste producten voor u te ontwerpen. Alle opmerkingen, suggesties en vragen over onze website, https://support.decathlon.nl/, zijn welkom. Op de website vindt u ook trainingsadvies en ondersteuning, mocht u die nodig hebben. Wij wensen u een goede training toe en hopen dat dit DOMYOS product volledig aan uw verwachtingen zal voldoen.

We wensen u veel succes met je training en hopen dat dit DOMYOS product aan uw verwachtingen zal voldoen.

PRESENTATIE



Dit product is een bank voor krachttraining met halters, kettlebells en elastieken. Het leidt tot versterking van verschillende spiergroepen. (Borst, rug, benen, armen, buik…)

ALGEMENE AANBEVELINGEN

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

1. Voordat u begint met een oefeningsprogramma, raadpleegt u uw arts. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 of personen met reeds geconstateerde gezondheidsproblemen. Lees eerst alle aanwijzingen voordat u het toestel gebruikt.
2. De eigenaar is er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers van dit product naar behoren worden geïnformeerd over het veilige gebruik van dit product.
3. DOMYOS kan niet aansprakelijk worden gesteld voor klachten met betrekking tot verwondingen of schade aan personen of goederen die veroorzaakt werden door een verkeerd gebruik van dit product door de koper of door enig ander persoon.
4. Raadpleeg het waarschuwingslabel van uw product waarop de klasse staat aangegeven. De klasse moet H of S zijn. Als het klasse H is: Het product is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik. Uitsluitend bedoeld voor gebruik door de klant. Gebruik dit product niet in een commerciële, huur-, of instellingsomgeving. Als het klasse S is: Het is ontworpen voor licht commercieel gebruik.
5. Het is de verantwoordelijkheid van de gebruiker om het apparaat goed te onderhouden. Na het assembleren van het product en telkens voordat u het gebruikt.
6. Draag altijd sportschoenen om de voeten te beschermen tijdens het oefenen. Draag sportkleding tijdens het trainen DRAAG GEEN losse kleding die in de bewegende delen klem kan raken. Doe sieraden af. Maak lang haar vast zodat het niet in de weg zit tijdens het oefenen.
7. De apparatuur moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst.
8. Als u last krijgt van duizeligheid, misselijkheid, pijn op de borst of andere abnormale symptomen, stop dan onmiddellijk met de training en ga naar uw arts.
9. De vrije ruimte rondom het apparaat moet een veilig gebruik mogelijk maken.
10. Controleer voor elk gebruik of uw product is vergrendeld (pennen zitten vast).
11. Elk defect onderdeel moet onmiddellijk worden vervangen. Als vervanging niet mogelijk is, of terwijl u wacht op reparatie, stop dan met het gebruik van het apparaat.

GEBRUIK

Voor uw veiligheid het apparaat regelmatig controleren.

Als u een beginner bent, begin dan enkele weken te trainen met de opties om uw lichaam te laten wennen aan spierarbeid.

Doe voor elke sessie een warming-up met een cardiovasculaire training, sets zonder gewichten of opwarm- en rekoefeningen op de grond. Voer de herhalingen en de series geleidelijk op

Voer alle bewegingen regelmatig en vloeiend uit.

Houd uw rug altijd recht. Zorg dat u geen holle of ronde rug hebt tijdens de bewegingen.

Wanneer u bankdrukt, moeten uw ogen zich onder de stang bevinden.

Beginners doen series van 10 tot 15 herhalingen, meestal 4 series per oefening, met een minimum rusttijd tussen elke serie (de rusttijd kan worden bepaald door uw arts wanneer u op controle gaat). Train de spiergroepen afwisselend.

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

Volg voor elke oefening de instructies om de juiste houding aan te nemen. WAARSCHUWING: Onjuiste (verkeerde vorm) of overmatige training kan gezondheidsrisico's met zich meebrengen.

COMMERCIËLE GARANTIE

DOMYOS biedt onder normale gebruiksomstandigheden 5 jaar garantie op de structuur van dit product en 2 jaar voor de andere onderdelen en de arbeidsuren, vanaf de datum vermeld op de aankoopbon. De aansprakelijkheid van DOMYOS in het kader van deze garantie is beperkt tot het vervangen of de reparatie van het product, naar beoordeling van DOMYOS.

Deze garantie geldt niet in geval van:
- Schade opgelopen tijdens transport
- Gebruik en/of opslag van het product in een buiten- of vochtige omgeving (met uitzondering van trampolines)
- Gebrekkige montage
- Verkeerd of abnormaal gebruik
- Gebrekkig onderhoud
- Reparaties uitgevoerd door niet door DOYOS erkende technici
- Gebruik in een andere klasse dan de aangegeven klasse (klasse H of S)

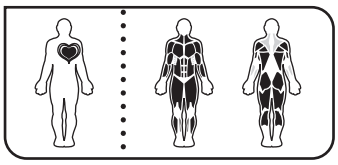
Deze commerciële garantie sluit de wettelijk toepasselijke garantie in het land van aankoop niet uit. Raadpleeg de tabel aan het einde van de gebruikershandleiding om uw productgarantie uit te oefenen.

Obrigado por escolher o produto DOMYOS e pela sua confiança.

Quer seja principiante ou já tenha experiência, a DOMYOS ajuda-o a manter-se em forma e a melhorar a sua condição física. As nossas equipas empenham-se para conceberem os melhores produtos para si. Agradecemos quaisquer comentários, sugestões e perguntas no nosso site, www.supportdecathlon.com. No site vai também encontrar conselhos de treino e suporte, caso necessite. Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS corresponda às suas expetativas.

Desejamos-lhe o maior sucesso nos seus treinos e esperamos que este produto DOMYOS corresponda às suas expectativas.

APRESENTAÇÃO



Este produto é um banco de musculação com halteres, kettlebells e elásticos. Permite fortalecer vários grupos musculares. (peito, costas, pernas, braços, abdominais...)

RECOMENDAÇÕES GERAIS

LEIA CUIDADOSAMENTE ESTAS INSTRUÇÕES E GUARDE PARA REFERÊNCIA FUTURA.

1. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou pessoas com problemas de saúde pré-existentes. Leia todas as instruções antes de utilizar.
2. O proprietário é responsável por assegurar que todos os utilizadores deste produto estão adequadamente informados relativamente à sua forma de utilização em segurança.
3. A DOMYOS não pode ser considerada responsável por alegadas lesões ou danos sofridos por qualquer pessoa ou propriedade pela má utilização ou utilização abusiva deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.
4. Consulte a etiqueta de aviso do produto, que indica a classe. A classe tem de ser H ou S. Se for Classe H: Este produto destina-se apenas a utilização doméstica. Apenas para utilização de clientes. Não deve utilizar o produto em ambientes comerciais, de aluguer ou institucionais. Se for Classe S: Foi concebido para utilização comercial ligeira.
5. É da responsabilidade do utilizador assegurar a manutenção adequada da unidade. Após montar o produto e antes de cada utilização.
6. Utilize sempre calçado de desporto para proteger os pés durante o exercício. Utilize vestuário apropriado ao fazer exercício. NÃO utilize vestuário largo que possa ficar preso nas peças móveis. Remova todo o tipo de joias. Se tiver cabelo comprido ate-o para que não interfira no exercício.
7. O equipamento deverá ser colocado numa superfície plana e estável.
8. Se sentir vertigens, náuseas, dores no peito ou qualquer outro sintoma anormal durante o treino, pare imediatamente e consulte o seu médico.
9. O espaço livre e desobstruído em redor do equipamento tem de garantir a sua operação segura.
10. Antes de cada utilização, certifique-se de que o produto está bloqueado (com os pinos de bloqueio).
11. Qualquer peça defeituosa tem de ser substituída imediatamente. Se não for possível efetuar a substituição ou estiver a aguardar pela reparação, deve interromper totalmente a utilização do dispositivo.

UTILIZAÇÃO

Para sua segurança, inspecione o seu equipamento regularmente.

Se for iniciante, comece por treinar durante várias semanas, utilizando as opções adequadas para habituar o seu corpo ao esforço muscular.

Deve realizar aquecimentos antes de cada sessão com um treino cardiovascular, séries sem pesos, exercícios de aquecimento e alongamentos no chão. Aumente as repetições e as séries gradualmente

Todos os movimentos devem ser executados de forma regular e suave.

Mantenha sempre as costas direitas. Evite arquear ou curvar as costas durante o movimento.

Quando realizar um supino, os olhos têm de estar abaixo da barra.

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

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

Para cada exercício, siga as instruções para adotar a postura correta. AVISO: Um treino incorreto (postura inadequada) ou excessivo pode representar riscos para a saúde.

GARANTIA COMERCIAL

Para este produto, a DOMYOS oferece uma garantia de 5 anos para a estrutura e de 2 anos para outras peças e mão-de-obra, em condições normais de utilização, a contar da data de compra constante no recibo. As obrigações da DOMYOS no que respeita à presente garantia estão limitadas à substituição ou reparação do produto, a critério da DOMYOS.

Esta garantia não é aplicável em caso de:
- Danos ocorridos durante o transporte
- Utilização e/ou armazenamento do produto em ambientes exteriores ou húmidos (exceto trampolins)
- Montagem incorreta
- Utilização indevida ou anormal
- Manutenção incorreta
- Reparações efetuadas por técnicos não autorizados pela DOMYOS
- Utilização numa classe diferente da indicada (classe H ou S)

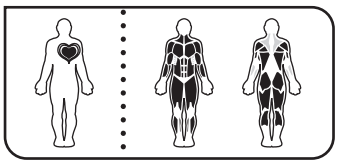
Esta garantia não cancela a garantia legal aplicável no país de aquisição. Para utilizar a garantia do seu produto, consulte a tabela existente no final do manual do utilizador.

Dziękujemy za wybranie produktu DOMYOS i obdarzenie nas zaufaniem.

Niezależnie od tego, czy jesteś początkujący, czy doświadczony, DOMYOS pomoże Ci utrzymać formę i poprawić kondycję fizyczną. Nasz zespół stara się projektować najlepsze produkty użytkowe dla Ciebie. Czekamy na wszelkie uwagi, sugestie i pytania dotyczące naszej strony internetowej www.supportdecathlon.com. Na stronie internetowej znajdziesz również porady dotyczące szkoleń i wsparcie, w razie potrzeby. Życzymy owocnych ćwiczeń i mamy nadzieję, że produkt DOMYOS spełni w całości Twoje oczekiwania.

Życzymy sukcesów w treningach i mamy nadzieję, że ten produkt DOMYOS spełni Państwa oczekiwania.

PREZENTACJA



Ten produkt to ławka do treningu siłowego z hantlami, kettlebellami i gumami oporowymi. Pomaga wzmocnić różne grupy mięśni. (Klatka piersiowa, plecy, nogi, ramiona, brzuch...)

ZALECENIA OGÓLNE

PRZECZYTAĆ UWAŻNIE I ZACHOWAĆ.

1. Przed rozpoczęciem każdego programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób w wieku ponad 35 lat lub osób, u których występowały problemy zdrowotne .w przeszłości. Należy przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.

2. Właściciel jest odpowiedzialny za zapewnienie, że wszyscy użytkownicy tego produktu są odpowiednio poinformowani o tym, jak bezpiecznie używać tego produktu..

3. DOMYOS nie ponosi odpowiedzialności za roszczenia z tytułu obrażeń lub szkód poniesionych przez jakąkolwiek osobę lub mienie, jeśli szkody te wynikają z nieprawidłowego użytkowania produktu przez nabywcę lub jakiekolwiek inne osoby.

4. Należy zapoznać się z etykietą ostrzegawczą produktu, która wskazuje klasę. Musi być klasy H lub S. Jeśli jest to klasa H: Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Tylko do użytku klientów. Nie używaj tego produktu w żadnym miejscu komercyjnym, wynajmowanym ani instytucjonalnym.. Jeśli jest to klasa S: Jest przeznaczony do lekkiego użytku komercyjnego.

5. Użytkownik jest odpowiedzialny za zapewnienie prawidłowej konserwacji urządzenia. Przed montażem produktu i przed każdym użyciem.

6. Zawsze nosić obuwie sportowe, aby chronić nogi w trakcie ćwiczeń. Podczas ćwiczeń zakładać odpowiednią odzież. NE ZAKŁADAĆ luźnych ubrań, które mogą zaczepić się o ruchome części. Zdjąć biżuterię. Spiąć długie włosy tak, aby nie przeszkadzały w czasie ćwiczeń.

7. Wyposażenie należy ustawić na płaskiej i stabilnej podłodze.

8. W razie odczuwania zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub innych nietypowych objawów, należy niezwłocznie przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.

9. Wolna przestrzeń dookoła urządzenia musi zapewniać bezpieczeństwo użytkowania.

10. Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy produkt jest zablokowany (kołki muszą znajdować się na swoim miejscu).

11. Wszelkie wadliwe części należy natychmiast wymienić. Jeśli wymiana nie jest możliwa lub w oczekiwaniu na naprawę, należy zaprzestać użytkowania urządzenia.

UŻYTKOWANIE

Aby zapewnić bezpieczeństwo, urządzenie należy regularnie sprawdzać.

Jeśli jesteś początkujący, przez pierwsze kilka tygodni trenuj stopniowo, przyzwyczajając ciało do wysiłku mięśni.

Przed każdą sesją treningową rozgrzej się, wykonując ćwiczenia kardio, serie bez obciążenia lub rozgrzewkowe i rozciągające ćwiczenia na podłodze. Stopniowo zwiększać liczbę powtórzeń i serii

Wykonuj wszystkie ruchy regularnie i płynnie.

Zawsze trzymaj proste plecy. Unikać zginania lub garbienia pleców w czasie ruchu.

Podczas wykonywania wyciskania na ławce Twoje oczy muszą znajdować się bezpośrednio pod sztangą.

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

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

W przypadku każdego ćwiczenia postępuj zgodnie z instrukcjami, aby przyjąć prawidłową postawę. OSTRZEŻENIE: Nieprawidłowy (niewłaściwy) lub nadmierny trening może stanowić zagrożenie dla zdrowia.

GWARANCJA KOMERCYJNA

DOMYOS udziela gwarancji na produkt, przy zachowaniu normalnych warunków użytkowania, na okres 5 lat dla konstrukcji i 2 lat na inne części oraz robociznę licząc od daty zakupu, zgodnie z datą na paragonie. Zobowiązania marki DOMYOS wynikające z gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy produktu według uznania marki DOMYOS.

Niniejsza gwarancja nie obejmuje:
- Uszkodzenia w czasie transportu;
- Użytkowanie i/lub przechowywanie produktu na zewnątrz lub w wilgotnym środowisku (z wyjątkiem trampolin)
- Nieprawidłowy montaż
- Nieprawidłowa lub nieodpowiednia eksploatacja;
- Nieprawidłowa konserwacja
- Naprawy wykonane przez techników bez autoryzacji DOMYOS;
- Użytkowanie w innej klasie niż wskazana (klasa H lub S)

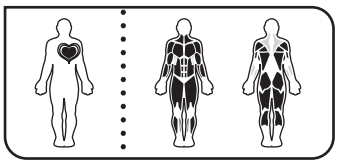
Niniejsza gwarancja nie wyklucza gwarancji prawnej obowiązującej w kraju zakupu. Aby skorzystać z gwarancji na produkt, należy sprawdzić tabelę na końcu instrukcji obsługi.

Köszönjük, hogy a DOMYOS termékét választotta, és hogy megbízik bennünk.

Ön akár kezdő, akár tapasztalt sportoló, a DOMYOS segít Önnek formában maradni és javítani a fizikai állóképességén. Csapataink arra törekszenek, hogy a minden igényt kielégítő, legjobb termékeket fejlesszék ki. Észrevételeivel, javaslataival és kérdéseivel forduljon bizalommal a webhelyünkhöz: www.supportdecathlon.com. A weboldalon az edzéssel kapcsolatos tanácsokat és, szükség esetén, támogatást is nyújtunk. Eredményes edzést kívánunk, és bízunk abban, hogy ez a DOMYOS termék az Ön minden elvárásának meg fog felelni.

Sikeres edzést kívánunk, bízva abban, hogy ez a DOMYOS termék eleget tesz majd az Ön elvárásainak!

BEMUTATÁS



A termék edzőpad dumbbell, kettlebell és gumiszalag használatához. Ezekkel különböző izomcsoportok erősíthetők. (Mellizmok, hátizmok, láb- és karizmok, hasizmok stb.)

ÁLTALÁNOS ELŐÍRÁSOK

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

1. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt kérje ki orvosa tanácsát. Ez különösen fontos a 35 éven felüli vagy olyan személyek esetében, akiknek már volt egészségügyi problémája. Használat előtt olvassa el az utasításokat.

2. A tulajdonos felelőssége megbizonyosodni arról, hogy a termék összes használója megfelelő tájékoztatást kapott a termék biztonságos használatáról.

3. A DOMYOS nem vonható felelősségre semmilyen olyan személyt vagy tulajdont ért sérülésért vagy kárért, amely a termék a vásárló vagy bármely más személy általi használatából vagy helytelen használatából adódik.

4. Az osztályról tájékozódjon a figyelmeztetéseket tartalmazó termékcímkén. Az osztály H vagy S kell, hogy legyen. H osztály esetén: Ez a termék kizárólag háztartási használatra készült. Csak fogyasztói használatra. Ne használja a terméket kereskedelmi vagy intézményi környezetben, illetve ne adja azt bérbe. S osztály esetén: Kiskereskedelmi használatra készült.

5. Az eszköz megfelelő karbantartásának biztosítása a felhasználó felelőssége. A termék összeszerelése és minden egyes használata után.

6. Sportolás közben – a láb védelme érdekében – mindig viseljen sportcipőt. Viseljen a sportoláshoz megfelelő ruházatot. NE viseljen laza ruházatot, amely beakadhat a mozgó alkatrészekbe. Vegye le az ékszereit. A hosszú hajat fogja össze, hogy ne zavarja sportolás közben.

7. A terméket sík és stabil felületre helyezze.

8. Szédülés, hányinger, mellkasi fájdalom vagy bármilyen más rendellenes tünet fellépése esetén azonnal hagyja abba a sportolást, és forduljon orvoshoz.

9. A biztonságos használat végett a pad körül szabad teret kell hagyni.

10. Minden egyes használat előtt ellenőrizze, hogy a termék biztosítva van-e (a csapszegek zárt helyzetben vannak-e).

11. Azonnal cserélje ki a hibás alkatrészeket. Ha a csere nem lehetséges, vagy várni kell a javításra, ne használja a berendezést.

HASZNÁLAT

Biztonsága érdekében rendszeresen vizsgálja át a felszerelést.

Ha Ön kezdő, az opciók használatával, több héten keresztül, fokozatosan kezdjen edzeni, hogy a teste hozzászokjon az izomerősítéshez.

Minden egyes edzés előtt melegítsen be kardiogyakorlatokkal, súly nélkül végzett gyakorlatokkal vagy bemelegítő és nyújtó talajgyakorlatokkal. Fokozatosan növelje az ismétlések és gyakorlatok számát

Egyenletes mozdulatokat végezzen.

Mindig tartsa egyenesen a hátát. A mozdulatok elvégzése közben ne homorítsa vagy domborítsa a hátát.

Fekvenyomáskor a szemének a rúddal egy vonalban kell lennie.

Ha Ön kezdő, 10-15 alkalommal ismételje meg a mozdulatokat, és gyakorlatonként 4 sorozatot végezzen. A sorozatok között tartson megfelelő szünetet (a szünet időtartama orvosi vizsgálat során is meghatározható). Váltogassa az igénybe vett izomcsoportokat.

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

Minden egyes gyakorlatnál tartsa be az utasításokat, hogy a helyes testhelyzetet vegye fel. FIGYELEM: A nem megfelelő fizikai állapot vagy a túlzásba vitt edzés kockázatot jelent az egészségére.

SZERZŐDÉSES JÓTÁLLÁS

Normál használati körülmények között a DOMYOS szavatolja terméket: a vásárlás pénztári blokkon feltüntetett dátumától számított 5 évig a vázat, illetve 2 évig a többi alkatrészt és a munkaerőköltséget. A szavatosság keretében a DOMYOS kötelezettsége a termék cseréjére vagy javítására korlátozódik – a DOMYOS saját belátása szerint.

Ez a garancia nem érvényes a következőkre:
- A termék megrongálódása szállítás során
- A termék használata és/vagy tárolása kültéren vagy nedves környezetben (kivéve a trambulinokat)
- Nem megfelelő összeszerelés
- Nem megfelelő vagy a normálistól eltérő használat
- Helytelen karbantartás
- A DOMYOS által jóvá nem hagyott szerelők által végzett javítások
- Használat a megadottól eltérő osztályban (H vagy S osztály)

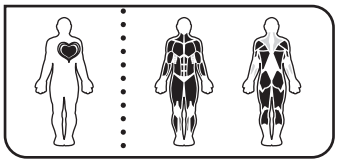
A szavatosság nem teszi semmissé a vásárlás helyén (országában) érvényben lévő kötelező jótállást. A szavatosság érvényesítéséhez tájékozódjon a használati útmutató végén található táblázatban.

Vă mulțumim pentru că ați ales un produs DOMYOS și pentru încrederea acordată.

Indiferent dacă sunteți începător sau aveți experiență, DOMYOS vă ajută să vă mențineți în formă și să vă îmbunătățiți condiția fizică. Echipa noastră se străduiește să creeze cele mai bune produse pe care le puteți utiliza. Așteptăm cu interes comentariile, sugestiile și întrebările dumneavoastră pe site-ul nostru web, www.supportdecathlon.com. Pe site veți găsi, de asemenea, sfaturi legate de antrenament și asistență în cazul în care aveți nevoie. Vă urăm un antrenament plăcut și sperăm că acest produs DOMYOS se va ridica la înălțimea așteptărilor dumneavoastră.

Vă dorim mult succes în antrenamentele dvs. și sperăm că acest produs DOMYOS va fi pe măsura așteptărilor dvs.

PREZENTARE



Acest produs este o bancă pentru antrenament cu greutăți, cu gantere, kettlebell și elastice. Aceasta duce la întărirea diverselor grupe musculare. (Piept, spate, picioare, brațe, abdomen…)

RECOMANDĂRI GENERALE

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

1. Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați medicul. Această recomandare este importantă mai ales pentru persoanele cu vârsta peste 35 de ani sau persoanele cu probleme de sănătate pre-existente. Citiți toate instrucțiunile înainte de utilizare.
2. Proprietarul este responsabil pentru a se asigura că toți utilizatorii acestui produs sunt informați în mod corespunzător cu privire la modul de utilizare în siguranță a acestui produs.
3. DOMYOS nu își asumă răspunderea pentru reclamațiile referitoare la răniri sau deteriorarea bunurilor suportate de orice persoană sau proprietate rezultate din utilizarea sau utilizarea greșită a acestui produs de către cumpărător sau de către o altă persoană.
4. Vă rugăm să consultați eticheta de avertizare a produsului dumneavoastră care indică clasa. Clasa trebuie să fie H sau S. Dacă este clasa H: Produsul este destinat exclusiv utilizării la domiciliu. Exclusiv pentru utilizare de către clienți. Nu utilizați produsul în niciun cadru comercial, de închiriere sau instituțional. dacă este clasa S: Este destinat utilizării comerciale ușoare.
5. Este responsabilitatea utilizatorului să asigure întreținerea corespunzătoare a unității. După montarea produsului și înainte de fiecare utilizare.
6. Purtați întotdeauna pantofi de sport pentru a proteja picioarele în timp ce faceți exerciții. Purtați îmbrăcăminte adecvată când faceți exerciții fizice. NU purtați haine largi, care s-ar putea agăța în piesele mobile. Scoateți bijuteriile. Legați părul lung astfel încât să nu vă deranjeze în timp ce faceți exerciții fizice.
7. Aparatul trebuie să fie așezat pe o suprafață plană și stabilă.
8. Dacă aveți amețeli, greață, dureri în piept sau orice alt simptom anormal, opriți imediat exercițiul și consultați un medic.
9. Spațiul liber din jurul aparatului trebuie să permită o funcționare în deplină siguranță.
10. Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă produsul este blocat (elementele de siguranță sunt corect fixate).
11. Orice piesă defectă trebuie înlocuită imediat. Dacă înlocuirea nu este posibilă sau în timp ce așteptați repararea, opriți utilizarea dispozitivului.

UTILIZARE

Pentru propria dumneavoastră siguranță, examinați aparatul în mod regulat.

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 sesiune cu un antrenament cardiovascular, seturi fără greutăți sau exerciții de încălzire și stretching la sol. Creșteți progresiv numărul de repetări și de serii

Efectuați toate mișcările în mod regulat și ușor.

Mențineți întotdeauna spatele drept. Evitați să vă îndoiți sau să vă curbați spatele în timpul mișcărilor.

Când efectuați un exercițiu de împins din culcat, ochii trebuie să fie sub bară.

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

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

Pentru fiecare exercițiu, urmați instrucțiunile pentru a adopta postura corectă. AVERTISMENT: Antrenamentul incorect (formă necorespunzătoare) sau excesiv poate prezenta riscuri pentru sănătate.

GARANȚIE COMERCIALĂ

DOMYOS garantează acest produs în condiții de utilizare normală, 5 ani pentru structură, 2 ani pentru alte piese și manoperă, începând de la data achiziției prevăzută pe bon. Obligația DOMYOS în ceea ce privește această garanție este limitată la înlocuirea sau repararea produsului, la discreția DOMYOS.

Această garanție nu se aplică în caz de:
- Deteriorare produsă în timpul transportului
- Utilizarea și/sau depozitarea produsului într-un mediu exterior sau umed (cu excepția trambulinelor)
- Montare greșită
- Utilizare greșită sau utilizare anormală
- Întreținere necorespunzătoare
- Reparațiile efectuate de tehnicieni neautorizați de DOMYOS
- Utilizare într-o clasă diferită de cea indicată (clasa H sau S)

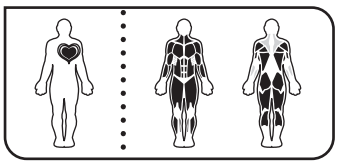
Această garanție nu anulează garanția legală aplicabilă în țara de achiziție. Pentru a beneficia de garanția dumneavoastră pentru produs, consultați tabelul de la sfârșitul ghidului de utilizare.

Ďakujeme vám za výber produktu spoločnosti DOMYOS a za vašu dôveru.

Či už ste začiatočník alebo skúsený, DOMYOS vám pomôže udržať sa vo forme a zlepšiť vašu fyzickú kondíciu. Náš tím sa snaží navrhnúť pre vás tie najlepšie produkty. Na našej webovej stránke www.supportdecathlon.com uvítame akékoľvek komentáre, návrhy a otázky. Na webovej stránke nájdete aj rady a podporu pri tréningu v prípade potreby. Želáme vám úspešné cvičenie a dúfame, že tento produkt výrobcu DOMYOS bude plne zodpovedať vašim očakávaniam.

Želáme vám veľa úspechov pri tréningu a dúfame, že tento produkt výrobcu DOMYOS splní vaše očakávania.

OPIS



Tento produkt je lavica na silový tréning s činkami, kettlebellom a elastickými pásmi. Slúži na posilnenie rôznych svalových skupín. (Hrudník, chrbát, nohy, ruky, brucho...)

VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA

POZORNE SI PREČÍTAJTE A UCHOVAJTE PRE PRÍPAD POTREBY.

1. Pred začiatkom každého cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Je to zvlášť dôležité u ľudí starších ako 35 rokov alebo u tých, ktorí mali v minulosti zdravotné problémy. Pred použitím si prečítajte všetky pokyny.
2. Vlastník je zodpovedný za to, že všetci používatelia tohto produktu budú riadne informovaní o tom, ako tento produkt bezpečne používať.
3. Spoločnosť DOMYOS nenesie zodpovednosť za zranenia alebo škody, ktoré vzniknú akejkoľvek osobe alebo majetku pri používaní alebo zneužití tohto produktu kupujúcim alebo akoukoľvek inou osobou.
4. Pozrite si výstražný štítok vášho výrobku, na ktorom je uvedená trieda. Trieda musí byť H alebo S. Ak ide o triedu H: Tento produkt je určený len na domáce použitie. Len pre zákazníkov. Tento produkt nepoužívajte v žiadnom komerčnom, prenajímateľskom ani inštitucionálnom prostredí. Ak ide o triedu S: Je určený na ľahké komerčné použitie.
5. Je zodpovednosťou používateľa zabezpečiť riadnu údržbu zariadenia. Po poskladaní výrobku a po každom použití.
6. Pri cvičení noste vždy športovú obuv z dôvodu ochrany chodidiel. Pri cvičení noste vhodné oblečenie. NEPOUŽÍVAJTE voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach. Dajte si dolu šperky. Dlhé vlasy si zapnite tak, aby sa pri cvičení nezachytili.
7. Zariadenie je potrebné umiestniť na rovnú a stabilnú plochu.
8. Ak pocítite závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo akýkoľvek iný abnormálny príznak, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa s lekárom.
9. Na bezpečnú prevádzku je potrebné ponechať voľný priestor okolo zariadenia.
10. Pred každým použitím skontrolujte, či je produkt uzamknutý (zapadnuté kolíčky).
11. Akákoľvek chybná časť sa musí byť okamžite vymeniť. Ak výmena nie je možná alebo kým čakáte na opravu, úplne prestaňte zariadenie používať.

POUŽITIE

Z dôvodu vlastnej bezpečnosti pravidelne zariadenie kontrolujte.

Ak ste začiatočník, začnite trénovať niekoľko týždňov s využitím možností, aby si vaše telo zvyklo na svalovú prácu.

Pred každým tréningom sa zahrejte kardiovaskulárnym tréningom, zostavami bez závaží alebo rozcvičkou a strečingom na zemi. Postupne zvyšujte opakovania a zostavy

Všetky pohyby vykonávajte pravidelne a plynule.

Chrbát držte vždy rovno. Počas pohybov chrbát neohýbajte.

Keď vykonávate bench press, oči musíte mať pod tyčou.

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

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

Pri každom cvičení postupujte podľa pokynov na zaujatie správneho držania tela. UPOZORNENIE: Nesprávny (nesprávnou formou) alebo nadmerný tréning môže predstavovať zdravotné riziko.

OBCHODNÁ ZÁRUKA

Spoločnosť DOMYOS dáva záruku na tento výrobok za normálnych podmienok používania, 5 rokov na konštrukciu, 2 na ostatné diely a vyhotovenie od dátumu nákupu, ako je uvedené na pokladničnom bloku. Povinnosť spoločnosti DOMYOS týkajúca sa tejto záruky sa obmedzuje na výmenu alebo opravu produktu podľa uváženia spoločnosti DOMYOS.

Táto záruka neplatí v prípade:
- Poškodenia spôsobeného počas prepravy
- Používania a/alebo skladovania produktu vo vonkajšom alebo vlhkom prostredí (okrem trampolín)
- Nesprávnej montáže
- Nesprávneho použitia alebo abnormálneho používania
- Nesprávnej údržby
- Opravy vykonané technikmi neschválenými spoločnosťou DOMYOS
- Použitie v inej triede, než je uvedené (trieda H alebo S)

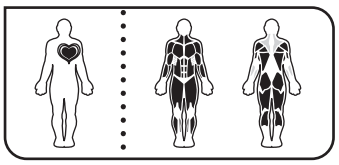
Táto záruka neruší právnu záruku platnú v krajine nákupu. Informácie o záruke produktu nájdete v tabuľke na konci používateľskej príručky.

Děkujeme, že jste si vybrali značku DOMYOS a že jste nám projevili důvěru.

Ať už jste začátečník nebo zkušený uživatel, DOMYOS vám pomůže zůstat ve formě a zlepšit si fyzickou kondici. Náš tým se snaží navrhovat ty nejlepší výrobky. Vítáme jakékoli komentáře, návrhy a dotazy na naší webové stránce www.supportdecathlon.com. Na našich webových stránkách najdete také tréninkové tipy a podporu v případě, že ji budete potřebovat. Přejeme vám příjemný trénink a doufáme, že tento výrobek DOMYOS bude zcela splňovat vaše očekávání.

Přejeme vám mnoho úspěchů při tréninku a doufáme, že tento produkt DOMYOS splní vaše očekávání.

PŘEDSTAVENÍ



Tímto výrobkem je lavice pro posilování s činkami, kettlebellem a elastickými pásky. To pomáhá posilovat různé svalové partie. (Hrudník, záda, nohy, paže, břicho…)

OBECNÁ DOPORUČENÍ

POZORNĚ SI PROSÍM PŘEČTĚTE A UCHOVEJTE PRO BUDOUCÍ POTŘEBU.

1. Před zahájením jakéhokoli tréninkového programu se poraďte s lékařem. Toto je obzvláště důležité pro lidi nad 35 let a ty, kteří trpí zdravotními problémy. Před použitím si pročtěte všechny pokyny.
2. Majitel odpovídá za to, že všichni uživatelé tohoto výrobku jsou řádně informováni o způsobu, jak tento výrobek bezpečně používat.
3. DOMYOS nenese za žádných okolností odpovědnost za žádné škody způsobené osobami či majetkem v důsledku používání či nesprávného používání výrobku osobou, která si výrobek zakoupila, či jakoukoli jinou osobou.
4. Podívejte se prosím na výstražný štítek vašeho produktu, který označuje třídu. Třída musí být H nebo S. Pokud je to třída H: Výrobek je určen pouze k domácímu použití. Určeno pouze k použití zákazníkem. Produkt nepoužívejte v žádném komerčním, pronajatém ani institucionálním prostředí. Pokud se jedná o třídu S: Je určen pro lehké komerční použití.
5. Je odpovědností uživatele zajistit řádnou údržbu zařízení. Po sestavení výrobku a před každým použitím.
6. Při cvičení noste vždy sportovní boty, abyste si chránili nohy. Při cvičení noste vhodné oblečení. NENOSTE volné oblečení, mohlo by se totiž zachytit do pohyblivých částí. Sundejte si šperky. Dlouhé vlasy si svažte do culíku, aby vám při cvičení nepřekážely.
7. Náčiní musí být umístěno na rovném a pevném povrchu.
8. Pokud pocítíte závrať, nevolnost, bolest na hrudi nebo jakýkoli jiný neobvyklý příznak, ihned přestaňte cvičit a vyhledejte lékaře.
9. Kolem náčiní musí být volný prostor, který umožňuje bezpečné používání.
10. Před každým použitím se ujistěte, že je výrobek uzamčený (kolíky jsou zajištěny).
11. Jakákoli vadná část musí být okamžitě vyměněna. Pokud výměna není možná nebo během čekání na opravu, přestaňte zařízení používat.

POUŽITÍ

Z důvodu vlastní bezpečnosti stroj pravidelně kontrolujte.

Pokud jste začátečník, začněte trénovat několik týdnů s využitím těchto možností, aby si vaše tělo zvyklo na svalovou práci.

Před každým tréninkem se rozcvičte kardiovaskulárním cvičením, sériemi bez závaží nebo rozcvičovacími a protahovacími cviky na zemi. Postupně zvyšujte počet sérií a opakování

Všechny pohyby provádějte pravidelně a plynule.

Vždy držte záda zpříma. Během cvičení neprohýbejte záda ani se nehrbte.

Při bench pressu musí být vaše oči pod činkou.

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

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

U každého cvičení postupujte podle pokynů, abyste zaujali správnou polohu. UPOZORNĚNÍ: Nesprávný (nevhodný) nebo nadměrný trénink může představovat zdravotní riziko.

OBCHODNÍ ZÁRUKA

DOMYOS poskytuje na výrobek za běžných podmínek používání záruku 5 let na konstrukci a 2 roky na ostatní díly a práci, a to od data nákupu uvedeného na účtence. V rámci této záruky má společnost DOMYOS povinnost vyměnit či opravit výrobek dle svého vlastního uvážení.

Záruka neplatí v případě:
- Poškození vzniklé při přepravě
- Používání a/nebo skladování výrobku ve venkovním nebo vlhkém prostředí (kromě trampolín)
- Špatné sestavení
- Nesprávné nebo neobvyklé používání
- Špatná údržba
- Opravy provedené techniky, kteří nejsou schváleni společností DOMYOS
- Používání v jiné třídě, než je uvedeno (třída H nebo S)

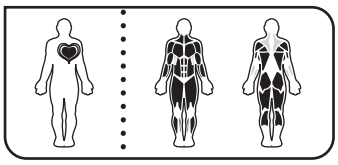
Uplatněním této záruky nezaniká zákonem daná záruka v místě nákupu. Pro uplatnění záruky na výrobek použijte tabulku na konci návodu.

Tack för att du valt en DOMYOS-produkt och gett oss ditt förtroende.

Oavsett om du är nybörjare eller erfaren användare, hjälper DOMYOS dig att hålla dig i form och förbättra din fysiska kondition. Våra team strävar efter att utforma de bästa produkterna för dig att använda. Vi välkomnar alla synpunkter, förslag och frågor på vår webbplats, www.supportdecathlon.com. På webbplatsen hittar du dessutom träningstips och support om du behöver det. Vi önskar dig lycka till med träningen och hoppas att den här produkten från DOMYOS kommer att motsvara alla dina förväntningar.

Vi önskar dig lycka till med träningen och hoppas att den här produkten från DOMYOS kommer att motsvara alla dina förväntningar.

PRESENTATION



Denna produkt är en bänk för styrketräning med hantlar, kettlebell och gummiband. Den används för att stärka olika muskelgrupper. (bröst, rygg, ben, armar, buk …)

ALLMÄNNA REKOMMENDATIONER

LÄS NOGA OCH BEVARA FÖR FRAMTIDA BRUK.

1. Samråd med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Det här är särskilt viktigt för dig som är över 35 år eller tidigare har haft problem med hälsan. Läs igenom alla anvisningar före användning.
2. Ägaren ansvarar för att se till att alla användare av denna produkt har fått ordentlig information om säker användning av produkten.
3. DOMYOS frånsäger sig allt ansvar för klagomål avseende personskador eller andra skador som åsamkats personer eller egendom till följd av köparens eller en annan persons felaktiga användning av denna produkt
4. Se varningsetiketten på produkten, som anger vilken klass den tillhör. Klassen måste vara H eller S. Om den är klass H: Produkten är endast avsedd för hemmabruk. Endast för kundanvändning. Denna produkt får inte användas i kommersiella, hyresrelaterade eller institutionella sammanhang. Om den är klass S: Produkten är avsedd för lätt kommersiell användning.
5. Användaren ansvarar för att säkerställa korrekt skötsel och underhåll av utrustningen. Efter monteringen av produkten och före varje användning.
6. Använd alltid sportskor för att skydda fötterna när du tränar. Använd lämplig klädsel under träningen. Använd INTE lösa kläder som kan fastna i rörliga delar. Ta av dig dina smycken. Sätt upp långt hår så att det inte kommer i vägen när du tränar.
7. Utrustningen måste placeras på ett plant och stabilt underlag.
8. Avbryt genast träningen och uppsök läkare om du drabbas av yrsel, illamående, bröstsmärta eller andra onormala symtom.
9. Det fria utrymmet runt utrustningen måste möjliggöra säker användning.
10. Före varje användning måste det kontrolleras att produkten är låst (stiften inkopplade).
11. Eventuella defekta delar måste bytas ut omedelbart. Avbryt all användning av produkten om ett byte inte är möjligt eller i väntan på reparation.

ANVÄNDNING

För din säkerhets skull ska du regelbundet kontrollera maskinen.

Om du börjar träna som nybörjare ska du under de första veckorna använda alternativen för att vänja kroppen vid muskelarbete.

Värm upp inför varje träningspass, med konditionsträning, serier utan vikter eller uppvärmnings- och stretchövningar på golvet. Öka gradvis antalet repetitioner och serier

Utför alla rörelser regelbundet och jämnt.

Håll hela tiden ryggen rak. Undvik att svanka med eller runda ryggen under rörelsen.

När du tränar bänkpress måste dina ögon vara under stången.

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

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

Följ anvisningarna för att ha rätt kroppsställning vid varje övning. VARNING: Felaktig (olämplig form) eller överdriven träning kan innebära hälsorisker.

GARANTI

DOMYOS lämnar garanti för denna produkt, vid normala användningsförhållanden, fem (5) år för strukturen och under två (2) år för övriga delar och arbete, räknat från inköpsdatumet, där datumet på kassakvittot ska gälla. DOMYOS skyldighet med avseende på denna garanti är begränsad till ersättning eller reparation av produkten, enligt DOMYOS eget gottfinnande.

Denna garanti gäller inte i följande fall:

- Skador som uppkommit under transporten
- Användning och/eller förvaring av produkten utomhus eller i en fuktig miljö (utom studsmattor).
- Felaktig montering
- Felaktig eller onormal användning
- Bristande underhåll
- Reparationer som utförts att tekniker som inte är auktoriserade av DOMYOS
- Användning i en annan klass än den angivna (klass H eller S)

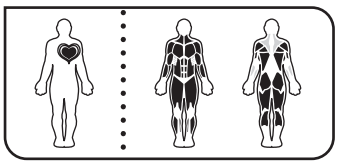
Denna garanti utesluter inte den lagenliga garanti som gäller i inköpslandet. För att utnyttja din produktgaranti, se tabellen i slutet av användarhandledningen.

Hvala što ste odabrali DOMYOS proizvod i hvala što nam vjerujete.

Bilo da ste početnik ili već iskusni, DOMYOS vam pomaže ostati u formi i poboljšati svoju kondiciju. Naš tim nastoji dizajnirati najbolje proizvode za vas. Radujemo se vašim komentarima, prijedlozima ili pitanjima na našoj internetskoj stranici, www.supportdecathlon.com. Na web stranici možete pronaći savjete za treniranje i podršku kad god vam je potrebna. Želimo vam dobro vježbanje i nadamo se da će naša sprava DOMYOS ispuniti vaša očekivanja.

Želimo vam puno uspjeha u vježbanju i nadamo se da će naša sprava DOMYOS ispuniti vaša očekivanja.

PREZENTACIJA



Ovaj proizvod je klupa za vježbe s utezima, girjama i elastičnim trakama. Pomaže u jačanju različitih mišićnih skupina. (Prsa, leđa, noge, ruke, trbuh…)

OPĆE PREPORUKE

POZORNO PROČITAJTE I SAČUVAJTE ZA BUDUĆE POTREBE.

1. Prije započinjanja bilo kakvog programa vježbanja, konzultirajte se s liječnikom. To je osobito važno za osobe starije od 35 godina ili one s postojećim zdravstvenim problemima. Prije upotrebe pročitajte upute do kraja.
2. Vlasnik je odgovoran osigurati da su svi korisnici ovog proizvoda pravilno informirani o tome kako na siguran način upotrebljavati proizvod.
3. Tvrtka Domyos ne može se smatrati odgovornom za ozljede ili štete koje je pretrpjela bilo koja osoba ili koje su na privatnoj imovini nastale uslijed uporabe ili neodgovarajuće uporabe kupca ili bilo koje druge osobe.
4. Pogledajte oznaku upozorenja na proizvodu koja navodi razred. Razred mora biti H ili S. Ako je razred H : ovaj je proizvod namijenjen samo za uporabu u kućanstvu. Samo za krajnje korisnike. Nemojte koristiti proizvod u komercijalnim, najamnim ili institucionalnim okruženjima, ako je razred S: Namijenjen je laganoj komercijalnoj upotrebi.
5. Korisnik je odgovoran za ispravno održavanje sprave. Nakon sastavljanja proizvoda i prije svake upotrebe.
6. Uvijek nosite sportsku obuću kako biste zaštitili noge tijekom vježbanja. Nosite prikladnu odjeću pri vježbanju. NEMOJTE nositi široku odjeću koja bi mogla zapeti u pomičnim dijelovima. Uklonite nakit. Povežite dugu kosu kako vam ne bi smetala tijekom vježbanja.
7. Spravu treba postaviti na ravnu i stabilnu površinu.
8. Ako osjetite vrtoglavicu, mučninu, bol u prsima ili bilo koji drugi abnormalni simptom, odmah prestanite s vježbanjem i pozovite liječnika.
9. Ostavite dovoljno prostora oko sprave za siguran rad.
10. Prije upotrebe provjerite je li sprava osigurana (zatici uglavljeni u utore).
11. Svaki neispravan dio mora se odmah zamijeniti. Prestanite koristiti uređaj ako zamjena nije moguća ili dok čekate popravak.

UPORABA

Redovito pregledavajte spravu radi svoje sigurnosti.

Ako ste početnik, prvih nekoliko tjedana vježbajte koristeći lakše opcije kako biste tijelo prilagodili na rad mišića.

Prije svake vježbe zagrijte se kardiovaskularnim vježbama, serijama bez utega ili vježbama zagrijavanja i istezanja na podu. Postupno povećavajte broj ponavljanja i postavke

Sve pokrete izvodite redovito i kontrolirano.

Uvijek ispravite leđa. Izbjegavajte grbljenje ili zaobljavanje leđa tijekom pokreta.

Prilikom dizanja utega, vaše oči moraju biti ispod šipke.

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

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

Prilikom svake vježbe slijedite upute kako biste zauzeli ispravan položaj. UPOZORENJE: Nepravilno (neispravno izvedeno) ili pretjerano vježbanje može predstavljati zdravstvene rizike.

KOMERCIJALNO JAMSTVO

Tvrtka DOMYOS jamči za ovaj proizvod uslijed normalne uporabe, i to 5 godina na konstrukciju, 2 godine na ostale dijelove i na rad od datuma kupovine na računu. Obveza tvrtke DOMYOS u vezi s ovim jamstvom ograničena je na zamjenu ili popravak proizvoda, prema odluci tvrtke.

Ovo jamstvo ne vrijedi u slučaju:
- Oštećenja nastala tijekom prijevoza
- Korištenja i/ili skladištenja proizvoda na otvorenom ili u vlažnom okruženju (osim trampolina)
- neispravno sastavljanje
- pogrešnu ili prekomjernu uporabu
- loše održavanje
- popravaka koje su izvršili tehničari koje nije ovlastila tvrtka DOMYOS
- Korištenje u drugačijoj klasi od naznačene (klasa H ili S)

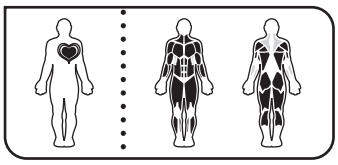
Ovo jamstvo ne isključuje zakonska jamstva primjenjiva u zemlji kupovine. Da biste iskoristili pravo na jamstvo, pogledajte tablicu na kraju korisničkog vodiča.

Zahvaljujemo se vam za nakup izdelka DOMYOS in za vaše izkazano zaupanje.

Ne glede na to, ali ste začetnik ali izkušeni uporabnik, vam DOMYOS pomaga ohraniti kondicijo in izboljšati telesno pripravljenost. Naša ekipa si prizadeva oblikovati najboljše izdelke za vašo uporabo. Veseli bomo vseh komentarjev, predlogov in vprašanj na našem spletnem mestu www.supportdecathlon.com. Na spletnem mestu boste našli tudi nasvete za usposabljanje in podporo, če jo boste potrebovali. Želimo vam dober trening in upamo, da bo ta izdelek DOMYOS v celoti izpolnil vaša pričakovanja.

Želimo vam veliko uspeha pri vadbi in upamo, da bo ta izdelek DOMYOS izpolnil vaša pričakovanja.

PREDSTAVITEV



Ta izdelek je klop za vadbo z utežmi, ročkami, utežnimi kroglami in elastikami. To krepi različne mišične skupine. (Prsni koš, hrbet, noge, roke, trebuh …)

SPLOŠNA PRIPOROČILA

POZORNO PREBERITE IN SHRANITE ZA KASNEJŠO UPORABO.

1. Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno za osebe, starejše od 35 let, ali osebe, ki so pred tem imele težave z zdravjem. Pred uporabo preberite vsa navodila.
2. Lastnik izdelka je odgovoren za to, da so vsi, ki uporabljajo ta izdelek, ustrezno seznanjeni s pravilno uporabo izdelka.
3. Družba DOMYOS se ne more šteti za odgovorno za zahtevke zaradi škode, nastale pri kateri koli osebi ali lastnini zaradi uporabe ali nepravilne uporabe tega izdelka s strani kupca ali katere koli druge osebe.
4. Glejte opozorilno nalepko izdelka, na katerem je naveden razred. Razred mora biti H ali S. Če gre za razred H: Ta izdelek je namenjen samo domači uporabi. Zasnovan je le za kupce. Izdelka ne uporabljajte v komercialne, najemniške ali institucionalne namene. Če gre za razred S: Je zasnovan za lahko komercialno uporabo.
5. Uporabnik je odgovoren za zagotovitev ustreznega vzdrževanja enote. Po namestitvi izdelka in pred vsako uporabo.
6. Med vadbo imejte vedno obuta športna obuvala, da zaščitite stopala. Med vadbo nosite primerna oblačila. NE nosite ohlapnih oblačil, ki bi se lahko ujela v gibljive dele. Odstranite ves nakit. Pred vadbo si spnite dolge lase.
7. Oprema se mora nahajati na ravni in stabilni površini.
8. Če med vadbo postanete omotični, vam postane slabo ali začutite bolečino v prsih ali izkusite kakšne druge simptome, nemudoma prenehajte in se posvetujte z zdravnikom.
9. Okrog naprave mora biti dovolj prostora za varno uporabo.
10. Pred vsako uporabo preverite, če je vaš izdelek zaklenjen (vtaknjeni zatiči)
11. Vse okvarjene dele je treba takoj zamenjati. Če zamenjava ni mogoča ali medtem ko čakate na popravilo, naprave ne uporabljajte.

UPORABA

Zaradi lastne varnosti redno preverjajte svojo napravo.

Če ste začetnik, začnite trenirati več tednov in pri tem uporabite možnosti, da se vaše telo navadi na delo mišic.

Pred vsako vadbo se ogrejte s kardiovaskularno vadbo, serijami brez uteži ali vajami za ogrevanje in raztezanje na tleh. Postopoma povečujte število ponovitev in serij

Vse gibe izvajajte redno in gladko.

Hrbet imejte vedno poravnan. Med izvajanjem gibov bodite pozorni, da nimate hrbta izbočenega.

Ko izvajate dvig uteži na klopi, morajo biti vaše oči pod palico.

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

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

Pri vsaki vaji upoštevajte navodila za pravilno držo. OPOZORILO: Nepravilna (neustrezna drža) ali pretirana vadba lahko predstavlja tveganje za zdravje.

GARANCIJA TRGOVCA

Znamka DOMYOS nudi garancijo za ta izdelek pri običajni uporabi, in sicer 5 let za ogrodje in 2 leti za druge sestavne dele in izdelavo. Garancija prične veljati od dneva nakupa, ki je naveden na računu. Obveznost družbe DOMYOS v zvezi s to garancijo je omejena na zamenjavo ali popravilo izdelka po presoji družbe DOMYOS.

Ta garancija ne velja v naslednjih primerih:
- Škoda, nastala med transportom
- uporaba in/shranjevanje izdelka na prostem ali na vlažnem mestu (razen trampolinov),
- Pomanjkljiva montaža
- Neustrezna ali neobičajna uporaba
- slabo vzdrževanje,
- Popravila, ki jih niso opravile osebe, odobrene s strani znamke DOMYOS
- Uporaba v drugačnem razredu, kot je naveden (razred H ali S)

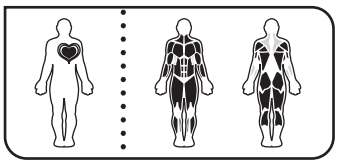
Ta garancija ne nadomešča zakonske garancije, ki velja v državi nakupa. Če želite uveljaviti garancijo za izdelek, si oglejte preglednico na koncu uporabniškega priročnika.

DOMYOS ürününü seçtiğiniz ve bize güvendiğiniz için teşekkür ederiz.

Başlangıç seviyesinde veya deneyimli, DOMYOS formda kalmanıza ve fiziksel kondisyonunuzu daha iyi hale getirmenize yardımcı olur. Ekibimiz, kullanmanız için en iyi ürünleri tasarlamak için çalışmaktadır. İnternet stiemizde yorumları, önerileri ve soruları dinliyoruz: www.supportdecathlon.com. İnternet sitemizde ayrıca ihtiyacınız olursa egzersiz önerileri ve destek bulabilirsiniz. Keyifli antrenmanlar diliyor ve bu DOMYOS ürününün beklentilerinize tam anlamıyla cevap vermesini umut ediyoruz.

Keyifli antrenmanlar diliyor ve bu DOMYOS ürününün beklentilerinize tam anlamıyla cevap vermesini umut ediyoruz.

TANITIM



Bu ürün, dumbbell, kettlebell ve lastiklerle ağırlık çalışma sehpasıdır. Farklı kas gruplarını çalıştırmaya yöneliktir. (Göğüs, sırt, bacaklar, kollar, karın…)

GENEL ÖNERİLER

DİKKATLİCE OKUYUN; İLERİDE BAŞVURMAK ÜZERE MUHAFAZA EDİN.

1. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce, hekiminize danışın. Bu, 35 yaş üzerindeki veya daha önceden sağlık problemleri yaşamış kişiler için ayrıca önem arz etmektedir. Kullanım öncesinde talimatların tamamını okuyun.
2. Bu ürünün güvenle kullanımı hakkında tüm kullanıcıların doğru şekilde bilgilendirilmesi ürünün sahibinin sorumluluğudur.
3. DOMYOS, bu ürünü satın alan kişi veya herhangi bir başka kişi tarafından yanlış kullanımı nedeniyle herhangi bir kişinin yaralanması veya herhangi bir mülkün hasar görmesi şikayetleriyle ilgili olarak sorumlu tutulamaz.
4. Lütfen, ürünün sınıfının belirtildiği uyarı etiketini inceleyin. H veya S sınıfı olmalıdır. H sınıfı ise: Bu ürün, yalnızca evde kullanıma yöneliktir. Yalnızca müşterinin kullanımı içindir. Ürünü, ticari, kurumsal veya kiralama amaçlarıyla kullanmayın. S sınıfı ise: Hafif ticari kullanım için tasarlanmıştır.
5. Cihazın sağlam muhafaza edilmesinden kullanıcı sorumludur. Ürünün montajını takiben ve her kullanımdan sonra.
6. Egzersiz sırasında ayağınızı korumak için daima spor ayakkabılar giyin. Egzersiz sırasında uygun kıyafetler giyin. Hareket halindeki parçalara sıkışabilecek bol kıyafetler GİYMEYİN. Takılarınızı çıkarın. Egzersiz sırasında rahatsız etmemesi için uzun saçlarınızı toplayın.
7. Alet; düz, dengeli bir yüzeye yerleştirilmelidir.
8. Baş dönmesi, bulantı, göğüste ağrı veya başka herhangi anormal bir belirti ile karşılaşırsanız egzersizi hemen durdurun ve doktora başvurun.
9. Güvenli bir çalışma için, cihaz etrafında boş bir alan bırakılmalıdır.
10. Her kullanımdan önce, ürününüzün kilitli pozisyonda olduğunu (pinler yerlerine oturmuş) kontrol edin.
11. Kusurlu her parça derhal değiştirilmelidir. Değiştirmek mümkün değilse veta onarım bekleniyorsa, ürünü kullanmayı hemen bırakın.

KULLANIM

Güvenliğiniz için, cihazı düzenli olarak kontrol edin.

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. Tekrar sayısını ve serileri aşamalı olarak artırın

Tüm hareketleri düzenli olarak ve yumuşak biçimde yapın.

Sırtınızı daima düz tutun. Hareket sırasında, sırtınızda içe doğru kavis olmamalı veya dışarı doğru kamburlaşma olmamalıdır.

Ağırlık sehpasında çalışırken gözleriniz çubuğun altında olmalıdır.

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

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

Her egzersiz için, doğru duruşu öğrenmek için talimatları takip edin. UYARI: Yanlış (uygun olmayan şekilde) veya aşırı egzersiz sağlık riskleri oluşturabilir.

TİCARİ GARANTİ

DOMYOS, normal kullanım koşullarında bu ürüne ilişkin fişte yazan satın alma tarihinden itibaren gövdesi için 5 yıl, diğer parçaları ve işçilik için 2 yıl garanti vermektedir. DOMYOS'un bu garanti açısından yükümlülüğü, DOMYOS'un alacağı karara bağlı olarak ürünün onarımı veya değişimi ile sınırlıdır.

Bu garanti aşağıdaki durumları kapsamaz:
- Nakliye sırasında neden olunan hasarlar
- Açık havada veya nemli ortamda kullanım ve/veya depolama (trampolin hariç)
- Yanlış montaj
- Yanlış veya normal olmayan kullanım
- Kötü bakım
- DOMYOS tarafından onaylanmamış teknisyenler tarafından gerçekleştirilen onarımlar
- Belirtilen sınıftan farklı bir sınıfta kullanım (H veya S sınıfı)

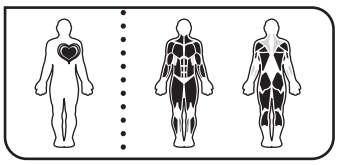
Bu ticari garanti, satın alımın gerçekleştirildiği ülkenin yasal garantisini engellemez. Ürün garantisinden faydalanabilmek için kullanıcı kılavuzunun sonundaki tabloya göz atın.

Dėkojame, kad pasitikėjote mumis ir pasirinkote DOMYOS gaminį.

Nesvarbu, ar esate pradedantysis, ar patyręs sportininkas, DOMYOS padės jums išlaikyti formą ir pagerinti fizinę būklę. Mūsų komanda stengiasi sukurti geriausius gaminius. Mes laukiame bet kokių pastabų, pasiūlymų ir klausimų mūsų svetainėje www.supportdecathlon.com. Svetainėje taip pat rasite treniruočių patarimus ir pagalbą, jei prireiktų. Linkime jums sėkmingų treniruočių ir tikimės, kad šis DOMYOS gaminys pateisins jūsų lūkesčius.

Linkime sėkmės jūsų treniruojantis ir tikimės, kad šis DOMYOS gaminys patenkins visus jūsų lūkesčius.

APRAŠYMAS



Šis suolelis yra skirtas treniruotėms su svarmenimis, apvaliais svarmenimis su rankena ir elastinėmis juostomis. Šie pratimai padeda stiprinti įvairias raumenų grupes. (Krūtinės, nugaros, kojų, rankų, pilvo…)

BENDRIEJI PATARIMAI

ATIDŽIAI PERSKAITYKITE IR IŠSAUGOKITE INSTRUKCIJAS.

1. Prieš pradėdami bet kokią treniruočių programą pasitarkite su gydytoju. Tai ypač svarbu asmenims, vyresniems nei 35 m., arba tiems, kurie turi sveikatos problemų. Prieš naudodami perskaitykite visas instrukcijas.
2. Savininkas privalo užtikrinti, kad visi gaminio naudotojai būtų tinkamai informuoti apie tai, kaip jį saugiau naudoti.
3. DOMYOS negali būti laikoma atsakinga už traumas, kurias patyrė koks nors asmuo, ar žalą, padarytą turtui dėl to, kad pirkėjas ar bet kuris kitas asmuo naudoja arba netinkamai naudoja šį gaminį.
4. Atkreipkite dėmesį į gaminio įspėjamąją etiketę, kurioje nurodyta jo klasė. Klasė turi būti H arba S. Jei gaminys yra H klasės: jis skirtas naudoti tik namuose. Skirta naudoti tik klientams. Nenaudokite šio gaminio jokiais komerciniais, nuomos arba profesionaliais tikslais. Jei gaminys yra S klasės: jis skirtas paprastam komerciniam naudojimui.
5. Naudotojas atsakingas už tai, kad įrenginys būtų tinkamai prižiūrimas. Po gaminio surinkimo ir prieš kiekvieną naudojimą.
6. Sportuodami visada avėkite sportinius batelius, kad apsaugotumėte kojas. Sportuodami dėvėkite tinkamą aprangą. DRAUDŽIAMA dėvėti laisvus drabužius, kurie gali įstrigti tarp judančių dalių. Nusiimkite papuošalus. Susiriškite ilgus plaukus, kad jie netrukdytų sportuojant.
7. Treniruoklį pastatykite ant lygaus ir stabilaus paviršiaus.
8. Jei svaigsta galva, pykina, jaučiate skausmą krūtinės srityje ar kitus nenormalius simptomus, nedelsdami sustokite ir kreipkitės į gydytoją.
9. Saugiai naudokite įrenginį – aplink jį turi būti laisva erdvė.
10. Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite, ar treniruoklis užblokuotas (kaiščiai įkišti).
11. Bet kokia sugedusi dalis turi būti nedelsiant pakeista. Jei pakeisti neįmanoma arba kol laukiate taisymo, nebenaudokite prietaiso.

NAUDOJIMAS

Dėl savo saugumo reguliariai apžiūrėkite įrangą.

Pradedantiesiems rekomenduojama kelias savaites atlikti pratimus, skirtus parengti kūną raumenų treniravimui.

Prieš kiekvieną treniruotę apšilkite atlikdami širdžiai ir kraujagyslėms skirtus pratimus, pratimus be svorių arba apšilimo ir tempimo pratimus ant žemės. Pamažu didinkite pakartojimų ir sesijų skaičių

Visus judesiu atlikite nuosekliai ir taisyklingai.

Visada laikykite nugarą tiesią. Neišlenkite nugaros į priekį ar atgal atlikdami judesį.

Kai keliate štangą gulėdami ant suolelio, štanga turi būti ties akimis.

Pradedantiesiems patariama pratimus kartoti po 10–15 kartų. Per vieną treniruotę atlikti 4 sesijas, pailsint tarp kiekvienos sesijos (poilsio laiko trukmę gali nustatyti gydytojas per sveikatos patikrinimą). Keiskite treniruojamų raumenų grupes.

Netreniruokite visų raumenų kiekvieną dieną. Paskirstykite apkrovą kelioms dienoms.

Vadovaukitės instrukcijomis, kad atliekant kiekvieną pratimą padėtis būtų taisyklinga. ĮSPĖJIMAS: Neteisingas (netinkamas) arba pernelyg intensyvus treniravimasis gali kelti pavojų sveikatai.

KOMERCINĖ GARANTIJA

DOMYOS garantuoja šio gaminio kokybę, esant įprastomis naudojimo sąlygomis, 5 metus – konstrukcijai, 2 metus – kitoms dalims ir darbui, skaičiuojant nuo pirkimo datos, nurodytos pirkimo kvite. Su šia garantija susiję DOMYOS įsipareigojimai apsiriboja gaminio pakeitimu arba remontu. Vieną ar kitą sprendimą DOMYOS priima savo nuožiūra.

Ši garantija netaikoma, jeigu:
- Pažeidimai atsirado transportavimo metu
- gaminys naudojamas ir (arba) laikomas lauke arba drėgnoje aplinkoje (išskyrus tramplinus);
- Netinkamas surinkimas
- Netinkamas naudojimas arba naudojimas ne pagal paskirtį
- nepakankama techninė priežiūra
- Taisymo darbus atliko DOMYOS nepatvirtinti meistrai
- Naudojimas kitoje klasėje nei nurodyta (H arba S klasė)

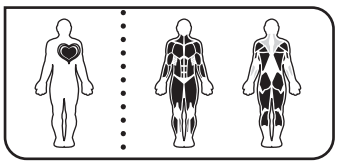
Ši garantija nepanaikina pirkėjui įstatymų suteikiamos garantijos prekės įsigijimo šalyje. Jei norite pasinaudoti gaminio garantija, žr. lentelę naudotojo vadovo pabaigoje.

Hvala na poverenju i što ste izabrali DOMYOS proizvod.

Bilo da ste početnik ili iskusni korisnik, DOMYOS vam pomaže da ostanete u formi i da poboljšate kondiciju. Naše ekipe uvek se trude kako bi osmislile najbolje proizvode za vas. Dobrodošli su svi komentari, preporuke i pitanja na našem veb-sajtu, www.supportdecathlon.com. Na veb-sajtu ćete pronaći savete za treniranje i pomoć ukoliko vam je neophodna. Želimo vam uspešan trening i nadamo se da će ovaj DOMYOS proizvod da ispuni vaša očekivanja.

Želimo vam uspešne treninge i nadamo se da će DOMYOS proizvod ispuniti vaša očekivanja.

PREZENTACIJA



Ovaj proizvod je klupa za vežbanje sa tegovima sa bučicima, girjom i elastičnim trakama. Vodi do jačanja različitih grupa mišića. (Grudi, leđa, noge, ruke, trbušnjaci…)

OPŠTE PREPORUKE

MOLIMO PAŽLJIVO PROČITAJTE I ČUVAJTE ZA DALJU UPOTREBU

1. Konsultujte lekara pre započinjanja bilo kakvog programa. Ovo je posebno važno za osobe starije od 35 ili za one koje su prethodno imale zdravstvenih problema. Pročitajte uputstvo pre upotrebe.
2. Vlasnik je odgovoran da obezbedi da svi korisnici ovog proizvoda budu adekvatno obavešteni o tome kako se proizvod bezbedno koristi.
3. DOMYOS neće biti odgovoran za potraživanja po osnovu povrede ili štete koju je pretrpelo bilo koje lice ili imovina po osnovu upotrebe ili neispravne upotrebe ovog proizvoda od strane kupca ili bilo kog drugog lica.
4. Molimo pogledajte oznaku upozorenja vašeg proizvoda koji pokazuje klasu. Klasa mora biti H ili S. ako je klasa H : Ovaj proizvod je namenjen isključivo za kućnu upotrebu. Isključivo za korisnikovu upotrebu. Ne koristiti proizvod u bilo koje komercijalne svrhe, za iznajmljivanje ili institucionalne postavke. Ako je klasa S: Osmišljeno je za laganu komercijalnu upotrebu.
5. Korisnik je odgovoran da pregleda i po potrebi zategne sve delove pre upotrebe proizvoda. Nakon montaže proizvoda i pre svake upotrebe.
6. Uvek nosite sportske patike kako biste zaštitili stopala tokom vežbe. Nosite odgovarajuću odeću kada vežbate. NEMOJTE nositi široku odeću koja može da se zakači za delove u pokretu. Skinite nakit. Vežite dugu kosu tako da vam ne smeta dok vežbate.
7. Oprema se mora postaviti na ravnoj i stabilnoj površini.
8. Ako osetite vrtoglavicu, mučninu, bol u grudima ili bilo koji neuobičajeni simptom, odmah prestanite s vežbanjem i obratite se lekaru.
9. Slobodan uređaj oko sprave mora da omogući bezbedan rad.
10. Pre svake upotrebe, proverite da li je vaš proizvod prišrafljen (fiksirane čivije).
11. Svaki oštećeni deo mora biti odmah zamenjen. Ako nije moguće zameniti ili dok se čeka popravka, nemojte koristiti proizvod.

UPOTREBA

Za vašu bezbednost, redovno proveravajte opremu.

Ako ste početnik, počnite da trenirate nekoliko nedelja koristeći opciju privikavanja na rad mišića.

Zagrejte se pre svakog treninga sa kardiovaskularnim vežbama, vežbama za zagrevanje i istezanjem. Postepeno povećavajte broj ponavljanja i serija.

Izvodite sve pokrete redovno i lagano.

Uvek držite leđa u ravnom položaju. Izbegavajte da ih savijate tokom pokreta.

Kada dižete tegove iz benča, oči treba da vam budu ispod šipke.

Za početnike, vežbajte u serijama od 10 do 15 ponavljanja, najčešće sa 4 serije po vežbi sa minimalnim periodom oporavka između svake serije (period oporavka može da definiše doktor tokom pregleda). Menjajte grupu mišića.

Nemojte jačati sve mišiće svaki dan već rasporedite trening na nekoliko dana.

Za svaku vežbu, pratite uputstvo za upotrebu kako biste primenili pravilan položaj. UPOZORENJE: Nepravilan (neodgovarajući način) ili prekomerni trening može dovesti do zdravstvenih problema.

KOMERCIJALNA GARANCIJA

DOMYOS garantuje za ovaj proizvod, u normalnim uslovima upotrebe, tokom perioda od 5 godina za strukturu, 2 godine za druge delove i izradu, počevši od datuma kupovine koji je naveden na računu. Obaveza DOMYOS-a u pogledu garancije ograničena je na zamenu ili popravku proizvoda, prema izboru kompanije DOMYOS.

Ova garancija ne važi u slučaju:
- Štete nastale tokom transporta
- Korišćenja i/ili čuvanja proizvoda na otvorenom ili u vlažnom okruženju (osim trampoline)
- Slabe montaže
- Pogrešne ili neuobičajne upotrebe
- Lošeg održavanja
- Popravki koje su izveli tehničari koji nisu ovlašćeni od DOMYOS-a
- Korištenje u drugoj klasi od navedene (klasa H ili S)

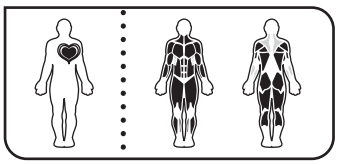
Ova garancija ne poništava zakonska prava na garanciju koja važe u zemlji kupovine. Kako bi se iskoristila garancija vašeg proizvoda, pogledajte tabelu na kraju korisničkog uputstva.

Paldies, ka uzticējāties mums un izvēlējāties iegādāties DOMYOS produktu!

Neatkarīgi no tā, vai esat iesācējs vai ar pieredzi, DOMYOS palīdzēs jums uzturēt savu formu un uzlabot fizisko stāvokli. Mūsu komanda cenšas izstrādāt vislabākos produktus jūsu lietošanai. Mēs atzinīgi vērtējam visus komentārus, ieteikumus un jautājumus mūsu tīmekļa vietnē: www.supportdecathlon.com. Tīmekļa vietnē ir pieejami arī padomi treniņiem un atbalsts, ja tas būs nepieciešams. Novēlam produktīvus treniņus un ceram, ka šis DOMYOS produkts atbildīs jūsu cerībām.

Novēlam produktīvus treniņus un ceram, ka šis DOMYOS produkts atbildīs jūsu cerībām.

APRAKSTS



Šis produkts ir svaru sols treniņiem ar hantelēm, svaru bumbām un gumijām. Tas palīdz stiprināt dažādas muskuļu grupas. (Krūšu, muguras, kāju, roku, vēdera…)

VISPĀRĪGI IETEIKUMI

LŪDZU, UZMANĪGI IZLASIET UN SAGLABĀJIET, LAI VĒLĀK PĀRLASĪTU.

1. Pirms jebkuras vingrojumu programmas uzsākšanas konsultējieties ar savu ārstu. Tas ir īpaši svarīgi personām, kuras vecākas par 35 gadiem, vai personām ar jau esošām veselības problēmām. Pirms lietošanas izlasiet visas Logotips instrukcijas.
2. Īpašnieks ir atbildīgs par to, lai visi šī produkta lietotāji tiktu pienācīgi informēti par to, kā droši lietot šo produktu.
3. DOMYOS neuzņemas atbildību par pretenzijām saistībā ar traumu vai bojājumu jebkurai personai vai īpašumam, kas izriet no šī produkta lietošanas vai ļaunprātīgas izmantošanas, ko veicis pircējs vai jebkura cita persona.
4. Lūdzu, izlasiet izstrādājuma brīdinājuma etiķeti, kurā norādīta klase. Jābūt H vai S klasei. Ja tā ir H klase: Šis izstrādājums ir paredzēts tikai lietošanai mājas apstākļos. Tikai patēriņa lietojumam. Neizmantojiet izstrādājumu komerciālos, nomas vai iestāžu apstākļos. Ja tā ir S klase: Paredzēts vieglai komerciālai lietošanai.
5. Lietotāja pienākums ir nodrošināt pareizu aprīkojuma apkopi. Pēc produkta salikšanas un pirms katras lietošanas reizes.
6. Veicot vingrinājumus, vienmēr valkājiet sporta apavus, lai pasargātu pēdas. Vingrojot, valkājiet piemērotu apģērbu. NEVELCIET vaļīgu apģērbu, kas varētu tikt ievilkts kustīgajās daļās. Noņemiet rotaslietas. Sasieniet garus matus tā, lai tie netraucētu vingrot.
7. Iekārtai jābūt novietotai uz līdzenas un stabilas virsmas.
8. Ja jums rodas reibonis, slikta dūša, sāpes krūtīs vai citi neparasti simptomi, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu un sazinieties ar savu ārstu.
9. Brīvajai vietai ap aprīkojumu ir jānodrošina droša darbība.
10. Pirms katras lietošanas reizes pārliecinieties, vai izstrādājums ir bloķēts (tapas ir nostiprinātas).
11. Jebkura bojāta detaļa ir nekavējoties jānomaina. Ja to nomainīt nav iespējams, vai kamēr gaidāt remontu, pārtrauciet ierīces lietošanu.

LIETOŠANA

Savas drošības labad regulāri pārbaudiet savu aprīkojumu.

Ja esat iesācējs, sāciet trenēties vairākas nedēļas, izmantojot iespējas, lai ķermenis pierastu pie muskuļu darba.

Pirms katra treniņa iesildieties, veicot kardiovaskulāros treniņus, komplektus bez svariem vai iesildīšanās un stiepšanās vingrinājumus uz zemes. Pakāpeniski palieliniet atkārtojumu un komplektu skaitu

Veiciet visas kustības vienmērīgi un regulāri.

Vienmēr turiet taisnu muguru. Kustību laikā izvairieties no muguras izliekšanas vai saliekšanas.

Veicot atspiešanos guļus stāvoklī, acīm jāatrodas zem stieņa.

Iesācējiem ir jātrenējas, izmantojot komplektus ar 10 līdz 15 atkārtojumiem, parasti 4 komplektus katrā vingrinājumā, ar minimālo atpūtas periodu starp katru komplektu (pārtraukumu ilgumu var ieteikt ārsts medicīniskās apskates laikā). Alternatīvas muskuļu grupas.

Nestrādājiet katru dienu ar visiem muskuļiem, bet treniņu sadaliet vairākās dienās.

Katram vingrinājumam ievērojiet norādījumus kā ieņemt pareizu pozu. UZMANĪBU! Nepareiza (nepiemērota forma) vai treniņu režīma pārmērība var radīt risku veselībai.

KOMERCIĀLĀ GARANTIJA

DOMYOS garantē šo produktu normālos lietošanas apstākļos, piecus gadus konstrukcijas, divus gadus citu detaļu darbam no iegādes datuma, kā parādīts saņemšanas brīdī. DOMYOS saistības attiecībā uz šo garantiju attiecas tikai uz produkta nomaiņu vai remontu pēc DOMYOS ieskatiem.

Šī garantija neattiecas uz šādiem gadījumiem:
- Pārvadāšanas laikā radītie bojājumi
- Produkta lietošana un/vai uzglabāšana ārpus telpām vai mitrā vidē (izņemot batutus)
- Nepareizi veikta montāža
- Nepareiza vai neatbilstoša lietošana
- Nepareizi veikta apkope
- Remonts, kuru veic DOMYOS neapstiprināti tehniķi
- Lietošana citā klasē, nevis norādītajā (H vai S klase)

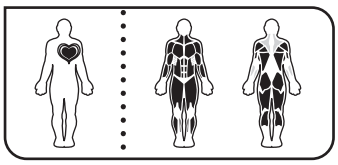
Šī garantija neatceļ juridisko garantiju, kas piemērojama pirkuma valstī. Lai izmantotu produkta garantiju, skatiet tabulu lietotāja rokasgrāmatas beigās.

Täname, et valisite DOMYOSe toote ja usaldate meid.

Olenemata sellest, kas olete algaja või kogenud, DOMYOS aitab teil vormis püsida ja teie füüsilist vormi parandada. Meie meeskond püüab kujundada teile kasutamiseks parimad tooted. Kommentaare, ettepanekuid ja küsimusi saab esitada meie veebisaidil www.supportdecathlon.com. Veebilehelt leiate ka treeningnõuandeid ja tuge juhuks, kui seda vajate. Soovime teile edukat treeningut ja loodame, et see DOMYOSe toode vastab teie ootustele.

Soovime teile edu treeningut el ja loodame, et see DOMYOSe toode vastab teie ootustele.

TUTVUSTUS



Antud toote puhul on tegemist jõutreeningu pingiga, mida kasutatakse hantlite, sangpommi ja treeningkummidega. Eesmärgiks on erinevate lihasgruppide tugevdamine (rinna-, selja-, jala-, käe-, kõhu- jne lihased).

ÜLDISED SOOVITUSED

PALUN LUGEGE HOOLIKALT JA SÄILITAGE EDASISEKS KASUTAMISEKS.

1. Enne igasuguse treeningu alustamist konsulteerige oma arstiga. See on eriti oluline üle 35-aastastele või terviseprobleemidega inimestele. Enne kasutamist lugege läbi kõik juhised.
2. Omanik vastutab selle eest, et kõik selle toote kasutajad oleksid õigesti informeeritud toote ohutust kasutamisest.
3. DOMYOS ei vastuta ühelegi isikule või varale tekitatud vigastuste või kahjustuste eest, mis tulenevad selle toote kasutamisest või väärkasutusest ostja või mõne muu isiku poolt.
4. Palun tutvuge oma toote hoiatussildiga, mis näitab tooteklassi. Klass peab olema H või S. Klass H: toode on ette nähtud ainult koduseks kasutamiseks. Ainult klientidele kasutamiseks. Ärge kasutage toodet äri ja rendi valdkonnas või ühiskondlikes asutustes. Klass S: toode on mõeldud kergemaks äriliseks kasutuseks.
5. Seadme nõuetekohase hoolduse tagamise eest vastutab kasutaja. Pärast toote kokkupanemist ja enne iga kasutuskorda.
6. Jalgade kaitsmiseks treenimise ajal kandke alati spordijalatseid. Treeningu ajal kandke sobivat riietust. ÄRGE kandke avaraid riideid, mis võivad liikuvate osade külge kinni jääda. Eemaldage ehted. Siduge pikad juuksed kinni nii, et need ei jääks trenni tehes seadme vahele.
7. Toode tuleb paigutada tasasele stabiilsele pinnale.
8. Kui teil tekib pearinglus, iiveldus, valu rinnus või mõni muu ebatavaline sümptom, lõpetage koheselt treenimine ja pöörduge arsti poole.
9. Seadme ümber olev vaba ruum peab võimaldama ohutut kasutamist.
10. Enne iga kasutamist veenduge, et teie toode on lukustatud (tihvtid kinni).
11. Defektsed osad tuleb kohe välja vahetada. Kui vahetamine pole võimalik või toode on remondi ootel, tuleb toote mistahes kasutamine peatada.

KASUTAMINE

Enda turvalisuse huvides kontrollige oma seadmeid regulaarselt.

Kui olete algaja, alustage treeningut mitme nädala jooksul, kasutades erinevaid võimalusi, et harjutada oma keha lihastööga.

Enne iga treeningut soojendage kardiovaskulaarse treeninguga, tehes harjutusi ilma raskusteta või tehes soojendus- ja venitusharjutusi maapinnal. Suurendage korduste ja seeriate arvu järkjärgult.

Tehke kõiki liigutusi regulaarselt ja sujuvalt.

Hoidke selg alati sirge. Vältige liikumise ajal selja kumeraks või ümaraks painutamist.

Kui teete kangitõstmist, peavad teie silmad olema kangi all.

Algajale soovitatakse teha 10–15 kordust seerias, tavaliselt tehakse 4 seeriat treeningu kohta, minimaalse puhkepausiga iga seeria vahel (puhkepausi pikkuse määrab arst kontrolli käigus). Vahelduvad lihasrühmad.

Ärge treenige kõiki lihaseid iga päev, vaid jaotage treening mitme päeva peale.

Iga harjutuse puhul järgige juhiseid õige asendi võtmiseks. HOIATUS: vale (vääral viisil) või liigne treenimine võib kaasa tuua terviseohte.

KAUBANDUSLIK GARANTII

DOMYOS annab sellele tootele tavapärastel kasutustingimustel garantiid 5 aastat konstruktsioonile, 2 aastat muudele osadele ja seadme tööle, alates kviitungil näidatud ostukuupäevast. DOMYOSe kohustus seoses selle garantiiga piirdub toote asendamise või parandamisega DOMYOSe äranägemisel.

See garantii ei kehti järgmistel juhtudel:
- Transpordi käigus tekkinud kahjustused
- Toote kasutamine ja/või hoidmine õues või niiskes keskkonnas (v.a batuudid)
- Puudulik kokkupanek
- Väärkasutus või ebatavaline kasutamine
- Halb hooldus
- Parandustööd on tehtud tehnikute poolt, keda DOMYOS ei ole heaks kiitnud
- Kasutamine teises klassis kui märgitud (H või S klass)

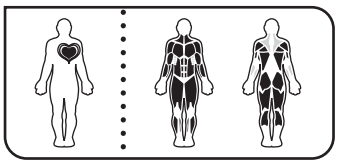
See garantii ei tühista osturiigis kehtivat seaduslikku garantiid. Toote garantii kasutamiseks vaadake kasutusjuhendi lõpus olevat tabelit.

Ευχαριστούμε που επιλέξατε ένα προϊόν DOMYOS και για την εμπιστοσύνη που μας δείχνετε.

Είτε είστε αρχάριος είτε έμπειρος στη γυμναστική, η DOMYOS σας βοηθάει να παραμείνετε σε καλή φυσική κατάσταση και να τη βελτιώσετε. Η ομάδα μας καταβάλει μεγάλες προσπάθειες, προκειμένου να σχεδιάζει τα καλύτερα προϊόντα για εσάς. Τυχόν σχόλια, προτάσεις και απορίες είναι ευπρόσδεκτα στον ιστότοπό μας, www.supportdecathlon.com. Στον ιστότοπο θα βρείτε επίσης συμβουλές προπόνησης και θέματα υποστήριξης, σε περίπτωση που χρειαστεί. Σας ευχόμαστε καλή προπόνηση και ελπίζουμε το προϊόν αυτό της DOMYOS να ικανοποιήσει πλήρως στις προσδοκίες σας.

Σας ευχόμαστε καλή προπόνηση και ελπίζουμε ότι αυτό το προϊόν της DOMYOS θα ανταποκριθεί πλήρως στις προσδοκίες σας.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ



Αυτό το προϊόν είναι ένας πάγκος για προπόνηση με βάρη με βαράκια, kettlebell και λάστιχα. Αυτό οδηγεί στην ενδυνάμωση διαφόρων μυϊκών ομάδων. (Θώρακας, πλάτη, πόδια, χέρια, κοιλιακοί…)

ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ, ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΟ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ.

1. Προτού ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας, Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα άτομα που είναι άνω των 35 ετών ή που έχουν προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας. Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν από τη χρήση.

2. Ο κάτοχος είναι υπεύθυνος να εξασφαλίσει ότι κάθε χρήστης ενημερώνεται σωστά για την ασφαλή χρήση του προϊόντος.

3. Η DOMYOS δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση αξιώσεων περί τραυματισμών ή ζημιών οποιουδήποτε προσώπου ή περιουσιακού στοιχείου προερχόμενων από κακή χρήση του παρόντος προϊόντος από τον αγοραστή ή οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο.

4. Ανατρέξτε στην προειδοποιητική ετικέτα του προϊόντος σας που υποδεικνύει την κατηγορία του. Η κατηγορία πρέπει να είναι H ή S. Εάν είναι κατηγορίας H: Αυτό το προϊόν προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση. Μόνο για χρήση από τους πελάτες. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε οποιοδήποτε εμπορικό, ενοικιαζόμενο ή θεσμικό περιβάλλον. Εάν είναι κατηγορίας S: Έχει σχεδιαστεί για ελαφριά επαγγελματική χρήση.

5. Η διασφάλιση της σωστής συντήρησης της μονάδας αποτελεί ευθύνη του χρήστη. Μετά την συναρμολόγηση του προϊόντος και μετά από κάθε χρήση.

6. Να φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια για να προστατεύετε τα πόδια σας κατά την άσκηση. Να φοράτε τα κατάλληλα ρούχα κατά την άσκηση. ΜΗΝ φοράτε χαλαρά ρούχα που θα μπορούσαν να πιαστούν στα κινούμενα μέρη. Βγάλτε τα κοσμήματα. Αν έχετε μακριά μαλλιά, πιάστε τα για να μην πέφτουν στο πρόσωπό σας κατά την άσκηση.

7. Το μηχάνημα πρέπει να τοποθετείται σε επίπεδη και σταθερή επιφάνεια.

8. Εάν αισθανθείτε ζάλη, ναυτία, πόνο στο στήθος ή οποιοδήποτε άλλο μη φυσιολογικό σύμπτωμα, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε έναν γιατρό.

9. Ο ελεύθερος χώρος γύρω από τον εξοπλισμό πρέπει να επιτρέπει την ασφαλή λειτουργία.

10. Πριν από κάθε χρήση, ελέγχετε ότι το προϊόν είναι κλειδωμένο (με τους πίρους σε θέση κλειδώματος).

11. Τυχόν ελαττωματικά μέρη πρέπει να αντικαθίστανται αμέσως. Εάν η αντικατάσταση δεν είναι δυνατή ή όσο περιμένετε την επισκευή, διακόψτε κάθε χρήση της συσκευής.

ΧΡΗΣΗ

Για την ασφάλειά σας, ελέγχετε τακτικά της συσκευή σας.

Εάν είστε αρχάριος/α, ξεκινήστε την προπόνηση για αρκετές εβδομάδες χρησιμοποιώντας τις επιλογές, ώστε να συνηθίσει το σώμα σας στη μυϊκή εργασία.

Κάντε ζέσταμα πριν από κάθε προπόνηση με αεροβική άσκηση, με σετ ασκήσεων χωρίς βάρη, ή προθέρμανση και ασκήσεις διατάσεων στο έδαφος. Αυξήσετε προοδευτικά τις επαναλήψεις και τις σειρές

Να κάνετε όλες τις κινήσεις τακτικά και ήρεμα.

Η πλάτη σας πάντα να είναι ίσια. Αποφεύγετε να καμπουριάζετε ή να κλίνετε την πλάτη υπερβολικά προς τα πίσω, κατά την κίνηση.

Όταν κάνετε ασκήσεις στον πάγκο, τα μάτια σας πρέπει να βρίσκονται κάτω από τη μπάρα.

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

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

Για κάθε άσκηση, ακολουθήστε τις οδηγίες για να υιοθετήσετε τη σωστή στάση σώματος. ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Η λανθασμένη (ακατάλληλη) τεχνική ή η υπερβολική προπόνηση μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την υγεία.

ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΕΓΓΥΗΣΗ

Η DOMYOS εγγυάται την καλή λειτουργία του παρόντος προϊόντος, υπό κανονικές συνθήκες χρήσης, για 5 έτη σε ό,τι αφορά την κατασκευή της δομής και, 2 σε ό,τι αφορά τα υπόλοιπα εξαρτήματα και την εργασία από την ημερομηνία αγοράς του προϊόντος, όπως αυτή αναγράφεται στην απόδειξη αγοράς. Η υποχρέωση της DOMYOS ως προς αυτήν την εγγύηση περιορίζεται στην αντικατάσταση ή την επισκευή του προϊόντος, κατά τη διακριτική ευχέρεια της DOMYOS.

Η παρούσα εγγύηση δεν ισχύει σε περίπτωση:
- Ζημιές που προκλήθηκαν κατά τη μεταφορά
- Χρήσης ή/και φύλαξης του προϊόντος σε εξωτερικό χώρο ή σε περιβάλλον με υγρασία (εξαιρουμένων των τραμπολίνων)
- Κακή συναρμολόγησης
- Κακή ή ακατάλληλη χρήση
- Κακής συντήρησης
- Επισκευές που γίνονται από τεχνικούς που δεν είναι εγκεκριμένοι από την DOMYOS
- Χρήση σε διαφορετική κατηγορία από την αναφερόμενη (κατηγορία H ή S)

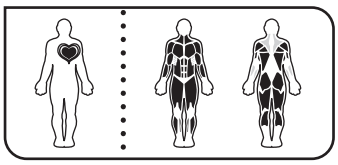
Η παρούσα εγγύηση δεν καταργεί την ισχύουσα νόμιμη εγγύηση στη χώρα αγοράς του προϊόντος. Για να αξιοποιήσετε την εγγύηση του προϊόντος σας, συμβουλευτείτε τον πίνακα στο τέλος αυτού του οδηγού χρήστη.

Благодарим Ви, че избрахте продукт на DOMYOS и че ни се доверихте.

Независимо дали сте начинаещ или опитен, DOMYOS Ви помага да поддържате форма и да подобрите физическото си състояние. Нашият екип се стреми да създава най-добрите продукти, които да използвате. Приветстваме всички коментари, предложения и въпроси на нашия уебсайт www.supportdecathlon.com. На уебсайта ще намерите и съвети за обучение и подкрепа, в случай че имате нужда от тях. Пожелаваме Ви приятна тренировка и се надяваме, че този продукт на DOMYOS ще отговори изцяло на вашите очаквания.

Пожелаваме ви успех в обучението и се надяваме, че този продукт на DOMYOS ще отговори на очакванията ви.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ



Този продукт е пейка за тренировка с тежести с гири, пудовки и ластици. Това води до укрепване на различни мускулни групи. (Гърди, гръб, крака, ръце, корем...)

ОБЩИ ПРЕПОРЪКИ

МОЛЯ, ПРОЧЕТЕТЕ ВНИМАТЕЛНО И ЗАПАЗЕТЕ ЗА БЪДЕЩА СПРАВКА.

1. Преди започването на всяка програма с упражнения се консултирайте с личния си лекар. Това е от особено значение за хора на възраст над 35 години или които са имали здравословни проблеми в миналото. Прочетете всички инструкции преди употреба.

2. Собственикът е отговорен да гарантира, че всички потребители на този продукт са надлежно информирани за това как да използват този продукт безопасно.

3. Марката DOMYOS не може да бъде държана под отговорност за оплаквания за наранявания или щети причинени на лице или предмети, в следствие от употребата или неправилното ползване на този продукт от купувача или от всяко друго лице.

4. Моля, вижте предупредителния етикет на Вашия продукт, където е посочен класът. Класът трябва да бъде H или S. Ако е клас H: Продуктът е предназначен единствено за домашна употреба. За употреба само от клиента. Не използвайте продукта в търговски, наети или институционални помещения. Ако е клас S: Той е предназначен за лека търговска употреба.

5. Потребителят е отговорен за правилната поддръжка на уреда. След монтаж и преди всяка уотреба.

6. Носете винаги спортни обувки, за да предпазите краката си, докато се упражнявате. Носете подходящо облекло, когато се упражнявате. НЕ НОСЕТЕ широки дрехи, които биха могли да бъдат прищипани в движещите се части. Свалете всякакви бижута. Завържете дългата коса, така че да не пречи, докато се упражнявате.

7. Оборудването трябва да бъде поставено на равна и стабилна повърхност.

8. Ако почувствате замайване, гадене, болка в гърдите или друг необичаен симптом, незабавно прекратете упражненията и се консултирайте с лекар.

9. Свободното пространство около уреда трябва да осигурява сигурно боравене с него.

10. Преди всяка употреба, проверете дали продуктът Ви е заключен (щифтовете са поставени).

11. Всяка дефектна част трябва да бъде незабавно заменена. Ако подмяната не е възможна или докато чакате за ремонт, спрете да използвате уреда.

УПОТРЕБА

За Вашата сигурност, извършвайте редовни прегледи на уреда си.

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 със сърдечно-съдова тренировка, комплекси без тежести или упражнения за загряване и разтягане на земята. Увеличавайте постепенно броя на повторенията и на сериите.

Изпълнявайте всички движения редовно и плавно.

Винаги дръжте гърба си изправен. Избягвайте да извивате гърба си или да го прегърбвате по време на движението.

Когато изпълнявате упражнения на лежанка за преси, очите ви трябва да са под щангата.

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

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

За всяко упражнение следвайте инструкциите, за да заемете правилната поза. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Неправилното (неправилна форма) или прекомерното трениране може да представлява риск за здравето.

ТЪРГОВСКА ГАРАНЦИЯ

DOMYOS гарантира настоящия продукт при нормални условия на употреба – 5 години за структурата, 2 години за останалите части и експлоатацията от датата на закупуването, посочена на касовия бон. Задължението на DOMYOS по отношение на настоящата гаранция се ограничава до смяната или извършването на ремонт на продукта по усмотрение на DOMYOS.

Гаранцията не важи в случай на:
- причинена щета при транспортиране
- Използване и/или съхранение на продукта на открито или във влажна среда (с изключение на батути)
- Неправилно монтиране
- Неправилна употреба или не по предназначение
- Неправилна поддръжка
- извършвани ремонти от специалисти, които не са одобрени от DOMYOS
- Използване в различен клас от посочения (клас H или S)

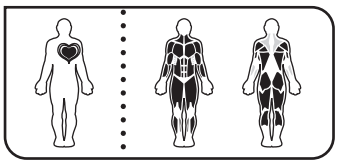
Настоящата гаранция не отменя правната гаранция, приложима в държавата на закупуване на продукта. За да се възползвате от гаранцията на своя продукт, консултирайте се с таблицата в края на настоящото ръководство на потребителя.

DOMYOS өнімдерін таңдағаныңыз үшін және бізге сенім артқаныңыз үшін алғыс айтамыз.

Жаңадан бастасаңыз да немесе тәжірибелі қолданушы болсаңыз да, DOMYOS Сізге жақсы күйде болуға және физикалық жай-күйіңізді жақсартуға көмектеседі. Біздің команда Сіз үшін үздік өнім жасауға тырысады. Кез келген пікірлерді, ұсыныстар мен сұрақтарды www.supportdecathlon.com сайтында қалдырсаңыз болады. Егер қажет болған жағдайда веб-сайтта жаттығу бойынша кеңестер және қолдаулар таба аласыз. Сізге сәтті жаттығу тілейміз және осы DOMYOS өнімі үмітіңізді ақтайды деп сенеміз.

Жаттығуларыңызға сәттілік тілейміз және бұл DOMYOS өнімі сіздің үміттеріңізді ақтайды деп сенеміз.

ТАНЫСТЫРУ



Бұл бұйым гантельдермен, гірлермен және серпімді құралдармен күш жаттығуларына арналған орындық болып табылады. Бұл әртүрлі бұлшықет топтарының нығайтады. (Кеуде, арқа, аяқ, қол, іш...)

ЖАЛПЫ ҰСЫНЫСТАР

МҰҚИЯТ ОҚЫП ШЫҒЫҢЫЗ ЖӘНЕ БОЛАШАҚТА ҚАЙТА ҚАРАУ ҮШІН САҚТАП ҚОЙЫҢЫЗ.

1. Кез келген жаттығу бағдарламасын бастаудың алдында дәрігеріңізбен ақылдасыңыз. Бұл әсіресе 35 жастан асқандар немесе денсаулық мәселелері бұрыннан бар адамдар үшін өте маңызды. Пайдалану алдында барлық нұсқауларды оқыңыз.

2. Степпердің иесі осы өнімнің барлық пайдаланушылары осы өнімді қауіпсіз пайдалану туралы ақпаратпен дұрыс хабардар болуына жауап береді.

3. Сатып алушы немесе басқа кез келген тұланың өнімді пайдалануы немесе қате пайдалануы нәтижесінде орын алған дене жарақаттары не мүлік зақымы үшін DOMYOS компаниясы жауапты болмайды.

4. Өнімнің класы көрсетілген ескерту этикеткасымен танысып шығыңыз. Класс H немесе S болуы керек. Егер ол H класы болса: Өнім тек үйде қолдануға арналған. Тек тұтынушылық мақсатта қолдану керек. Бұйымды коммерциялық, жалға алу немесе институционалдық мақсаттарда пайдаланбаңыз. Егер бұл S класының өнімі болса: Ол оңай коммерциялық пайдалануға арналған.

5. Құрылғыға күтімнің дұрыс жасалуын қамтамасыз ету — пайдаланушының жауапкершілігі. Өнімді орнатқаннан кейін және әр қолданар алдында.

6. Жаттығу барысында аяқты қорғау үшін спорттық аяқ киім киіңіз. Жаттығу кезінде тиісті киім кию қажет. Қозғалатын бөлшектерге қыстырылып қалуы мүмкін кең киім киюге БОЛМАЙДЫ. Әшекейлерді шешіп қойыңыз. Шашыңыз ұзын болса, оны жаттығу кезінде кедергі келтірмейтіндей етіп жинап қойыңыз.

7. Жабдықты тегіс және тұрақты бетке орналастыру керек.

8. Егер сізде бас айналу, жүрек айнуы, кеудеде ауыртпалық сезімі болса немесе басқа да белгілер пайда болса, жаттығуды дереу тоқтатып, дәрігермен кеңесіңіз.

9. Жабдықтың айналасындағы бос кеңістік қауіпсіз жұмыс істеуге мүмкіндік беруі керек.

10. Әрбір қолданар алдында, өніміңіздің құлыптаулы екенін тексеріңіз (сұққыштар қосулы).

11. Кез келген жарамсыз бөлшек дереу ауыстырылуы керек. Егер ауыстыру мүмкін болмаса немесе жөндеуді күтіп тұрсаңыз, құрылғыны пайдалануды тоқтатыңыз.

ПАЙДАЛАНУ

Өзіңіздің қауіпсіздігіңіз үшін жабдықты үнемі тексеріп жүріңіз.

Жаңадан бастаушы болсаңыз, денеңізді бұлшықет жұмысына дағдыландыру үшін опцияларды пайдаланып, бірнеше апта бойы жаттығуды бастаңыз.

Әр сеанс алдында жүрек-қан тамырлары жаттығулары, салмақсыз жиынтықтар немесе қыздыру және созылу жаттығулары арқылы қыздырыңыз. Жаттығулар мен қайталаулар санын ұлғайтыңыз

Барлық қозғалыстарды жүйелі және тегіс орындаңыз.

Әрқашан арқаңызды тік ұстаңыз. Қозғалыс кезінде арқаңызды айналдыруға немесе дөңгелектенуге жол бермеңіз.

Орындық престі орындаған кезде көздер жолақтың астында болуы керек.

Жаңадан бастаушылар үшін 10-15 қайталанатын жиынтықта жұмыс істеңіз, әдетте әр жаттығу арасында ең аз қалпына келтіру уақыты бар жаттығуларға 4 жиынтық (бұл қалпына келтіру уақытын тексеру кезінде дәрігер анықтауы мүмкін). Баламалы бұлшықет топтары.

Күн сайын барлық бұлшықеттерді жұмыс істемеңіз, керісінше жаттығуларыңызды бірнеше күнге таратыңыз.

Әрбір жаттығу үшін дұрыс позаны қабылдау үшін нұсқауларды орындаңыз. ЕСКЕРТУ: Дұрыс емес (дұрыс емес түрдегі) немесе шамадан тыс жаттығулар денсаулыққа қауіп төндіруі мүмкін.

КОММЕРЦИЯЛЫҚ КЕПІЛДІК

Қалыпты пайдалану шарттары сақталса, DOMYOS компаниясы түбіртекте көрсетілген сатып алу күнінен бастап өнім құрылымына 5 жыл, ал басқа бөлшектер мен өнім қызметіне 2 жылдық кепілдік береді. DOMYOS компаниясының осы кепілдікке қатысты міндеттемесі DOMYOS қалауы бойынша өнімнің ауыстырылуымен немесе жөндеуімен шектеледі.

Бұл кепілдік мына жағдайларда қолданылмайды:
- Тасымалдау кезінде келтірілген залал
- Өнімді сыртқы немесе ылғалды ортада пайдалану және/немесе сақтау (батуттарды қоспағанда)
- Нашар жинақ
- Дұрыс емес немесе қалыптан тыс пайдалану
- Нашар қызмет көрсету
- DOMYOS растамаған техниктердің жөндеу жұмыстары
- Көрсетілген сыныптан басқа сыныптағы пайдалану (H немесе S сыныбы)

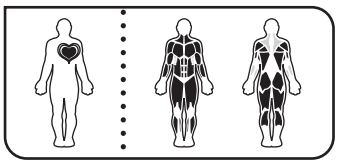
Бұл кепілдік сатып алу елінде қолданылатын заңды кепілдікті жоймайды. Өнім кепілдігін пайдалану үшін пайдаланушы нұсқаулығының соңындағы кестені қараңыз.

Благодарим вас за выбор продукции марки DOMYOS и за оказанное нам доверие.

Независимо от того, новичок вы или опытный пользователь, DOMYOS поможет вам оставаться в форме и улучшить свое физическое состояние. Наша команда стремится разрабатывать для вас наилучшие изделия. Мы будем рады вашим комментариям, предложениям и вопросам на нашем веб-сайте www.supportdecathlon.com. На веб-сайте вы найдете также советы по обучению и помощь, в случае необходимости. Мы желаем вам хороших тренировок и надеемся, что продукция DOMYOS полностью оправдает ваши ожидания.

Мы желаем вам успешных тренировок и надеемся, что это изделие DOMYOS оправдает ваши ожидания.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ



Это изделие представляет собой скамью для силовых тренировок с гантелями, гирями и эспандерами. Это способствует укреплению различных групп мышц. (Грудь, спина, ноги, руки, брюшной пресс…)

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ И СОХРАНИТЕ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

1. Перед началом выполнения любых упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или имеющих известные проблемы со здоровьем. Перед использованием прочтите все инструкции.

2. Владелец несет ответственность за обеспечение того, чтобы все пользователи данного изделия были должным образом проинформированы о том, как безопасно использовать это изделие.

3. Domyos не несет никакой ответственности по жалобам на травмы или ущерб, причиненный любому человеку или имуществу из-за неправильного использования этого изделия покупателем или любым другим человеком.

4. Пожалуйста, ознакомьтесь с предупреждающей этикеткой вашего изделия, на которой указан класс. Класс должен быть H или S. Если это Класс H : Это изделие предназначено только для домашнего использования. Только для использования покупателем. Не используйте это изделие в коммерческих, арендных или институциональных целях. Если это Класс S : Оно предназначено для ограниченного коммерческого использования.

5. Ответственность за надлежащее техническое обслуживание изделия лежит на пользователе. После установки изделия и перед каждым использованием.

6. Всегда надевайте спортивную обувь для защиты ног во время занятий. Во время тренировки надевайте соответствующую одежду. НЕ надевайте просторную одежду, которая может попасть на вращающиеся детали. Снимите украшения. Подберите волосы, так чтобы они не мешали во время занятий.

7. Установите тренажер на ровной и устойчивой поверхности.

8. Если вы испытываете головокружение, тошноту, боль в груди или любой другой болезненный симптом, немедленно прекратите упражнения и обратитесь к врачу.

9. Свободное пространство вокруг этого устройства должно обеспечивать безопасность занятий.

10. Перед каждой тренировкой проверяйте крепления тренажёра (вставка штифтов).

11. Любая дефектная деталь должна быть немедленно заменена. Если замена невозможна или в ожидании ремонта, прекратите использование изделия.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

В целях безопасности регулярно осматривайте ваш тренажёр.

Если вы новичок, начинайте тренироваться в течение нескольких недель по программе, позволяющей приучить свое тело к мышечной работе

Разминайтесь перед каждым занятием с помощью кардтотренировки, подходов без отягощения или растяжки в партере. Постепенно увеличивайте количество повторений и подходов

Выполняйте все движения регулярно и плавно.

Всегда держите спину прямой. Не прогибайте и не округляйте спину при выполнении движений.

При выполнении жима лежа ваши глаза должны быть под грифом.

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

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

При выполнении каждого упражнения следуйте инструкциям, чтобы принять правильное положение. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Неправильная (ненадлежащая) или чрезмерная тренировка может нанести вред здоровью.

ГАРАНТИЯ ПРОДАВЦА

DOMYOS дает гарантию для этого изделия при нормальных условиях использования, 5 лет на конструкцию, 2 года на другие детали и работу, считая с даты покупки, указанной на чеке. Ответственность DOMYOS в связи с этой гарантией ограничивается заменой или ремонтом изделия по усмотрению DOMYOS.

Данная гарантия не применима в случае:
- Повреждение произошло при транспортировке
- Использование и/или хранение изделия на открытом воздухе или во влажной среде (за исключением батутов)
- Неправильную сборку
- Неправильное или ненормальное использование
- Неправильный уход
- Ремонта, выполненного не уполномоченными DOMYOS специалистами
- Использование в другом классе, чем указано (класс H или S)

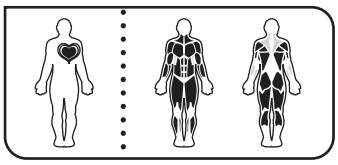
Эта гарантия не отменяет гарантию, официально принятую в стране покупки. Для того, чтобы воспользоваться гарантией на изделие, обратитесь к таблице в конце руководства пользователя.

Дякуємо за вибір виробу DOMYOS і вашу довіру.

Продукти DOMYOS допомагають залишатись у формі та покращувати стан фізичного здоров'я як початківцям, так і досвідченим спортсменам. Наша команда прагне створювати для вас лише найкращі продукти. Ми будемо раді будь-яким вашим коментарям, пропозиціям та запитанням на нашому вебсайті www.supportdecathlon.com На сайті ви також можете отримати консультацію та підтримку в разі необхідності. Бажаємо вам успіху в тренуваннях і сподіваємося, що цей продукт DOMYOS справдить ваші очікування.

Ми бажаємо вам успіху в тренуваннях і сподіваємося, що цей продукт DOMYOS справдить ваші очікування.

КОРОТКИЙ ОГЛЯД



Цей продукт є лавкою для силових тренувань із гантелями, гирею та еспандерами. Він допомагає зміцнювати різні групи м'язів (груди, спина, ноги, руки, м'язи живота тощо).

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ЦЮ ІНСТРУКЦІЮ ТА ЗБЕРЕЖІТЬ ЇЇ ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВИКОРИСТАННЯ.

1. Перед початком програми тренувань проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для осіб віком понад 35 років або тих, хто має хронічні захворювання. Перед використанням ознайомтеся з усіма інструкціями.

2. Власник повинен дбати про те, щоб усі користувачі цього продукту були належним чином поінформовані про те, як використовувати цей продукт безпечно.

3. DOMYOS не несе відповідальності по позовах із приводу травм осіб або пошкодження майна через використання (у тому числі неправильне) цього виробу покупцем чи іншою особою.

4. Клас виробу зазначений на попереджувальному маркуванні. Клас має бути H або S. Якщо це клас H: Продукт призначений тільки для домашнього використання. Лише для використання споживачем. Не використовуйте продукт у комерційних, орендних або інституційних умовах. Якщо це клас S: Він призначений для легкого комерційного використання.

5. Відповідальність за належне технічне обслуговування виробу несе користувач. Перевіряйте обладнання після складання та перед кожним використанням.

6. Для захисту ніг обов'язково тренуйтеся в спортивному взутті. Тренуйтеся у відповідному одязі. НЕ вдягайте просторий одяг, який можуть затягнути рухомі частини виробу. Знімайте ювелірні вироби перед початком тренувань. Приберіть довге волосся так, щоб його не затягнуло під час вправ.

7. Обладнання слід розміщувати на рівній і стійкій поверхні.

8. Якщо ви відчуваєте запаморочення, нудоту, біль у грудях або будь-який інший симптом нездужання, негайно припиніть тренування та зверніться до лікаря.

9. Забезпечте достатній вільний простір навколо обладнання для безпечної експлуатації.

10. Перед кожним використанням переконайтеся, що ваш продукт заблокований (вставлені штифти).

11. Будь які несправні частини необхідно негайно замінити. Якщо заміна неможлива або ви очікуєте на ремонт — припиніть будь-яке використання пристрою.

ВИКОРИСТАННЯ

Для власної безпеки регулярно перевіряйте обладнання.

Якщо ви початківець, протягом перших кількох тижнів тренуйтеся з полегшеними варіантами вправ, щоб підготувати тіло до силових навантажень.

Перед кожним тренуванням обов'язково розігрійтеся: кардіо-вправи, підходи без обтяжень, розминка та розтяжка. Збільшуйте кількість повторень і підходів поступово

Виконуйте всі рухи рівномірно та плавно.

Завжди тримайте спину рівно. Під час виконання вправ не округлюйте та не прогинайте спину.

Під час виконання жиму лежачи ваші очі повинні бути під грифом.

Початківцям рекомендується виконувати по 10–15 повторень, зазвичай 4 підходи на вправу з мінімальним часом відпочинку між підходами (цей час може визначити лікар під час огляду). Чергуйте групи м'язів.

Не тренуйте всі м'язи щодня, розподіляйте навантаження на кілька днів.

Під час виконання кожної вправи дотримуйтеся інструкцій щодо правильної пози. ПОПЕРЕДЖЕННЯ! Неправильна техніка (невірна форма) або надмірні навантаження можуть становити ризик для здоров'я.

КОМЕРЦІЙНА ГАРАНТІЯ

DOMYOS дає гарантію на цей продукт за відповідних умов його використання, а саме: 5 років на корпус, 2 роки на інші складові та ремонтні роботи, починаючи з дати придбання виробу, зазначеної у квитанції. Зобов'язання DOMYOS щодо цієї гарантії обмежуються заміною або ремонтом виробу на розсуд DOMYOS.

Ця гарантія не поширюється:
- пошкодження, що виникло під час транспортування;
- у разі використання та/або зберігання виробу надворі або у вологому середовищі (окрім батутів);
- неякісний монтаж;
- неправильна чи ненормальна експлуатація;
- неякісне технічне обслуговування;
- виконання ремонту особами, які не мали дозволу DOMYOS;
- Використання в іншому класі, ніж зазначено (клас H або S)

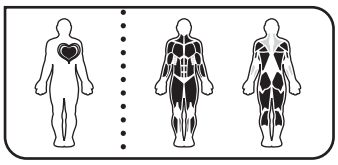
Ця гарантія не скасовує дію законної гарантії, застосовної в країні придбання. Інформацію про використання виробу наведено в таблиці наприкінці довідника користувача.

Cảm ơn bạn đã lựa chọn sản phẩm DOMYOS và đặt niềm tin vào chúng tôi.

Dù bạn là người mới tập hay đã có kinh nghiệm, DOMYOS đều giúp bạn giữ dáng và cải thiện thể trạng. Đội ngũ của chúng tôi luôn cố gắng thiết kế những sản phẩm tốt nhất cho bạn sử dụng. Chúng tôi hoan nghênh mọi ý kiến, đề xuất và câu hỏi trên trang web của chúng tôi, www.supportdecathlon.com. Trên trang web, bạn cũng sẽ tìm thấy lời khuyên và hỗ trợ đào tạo trong trường hợp bạn cần. Chúng tôi chúc bạn thành công trong việc luyện tập và hy vọng rằng sản phẩm DOMYOS này sẽ đáp ứng được mong đợi của bạn.

Chúng tôi chúc bạn thành công với quá trình tập luyện và hy vọng sản phẩm DOMYOS này sẽ đáp ứng được mong đợi của bạn.

GIỚI THIỆU



Sản phẩm này là ghế tập tạ có tạ tay, tạ ấm và dây đàn hồi. Nó giúp tăng cường sức mạnh cho nhiều nhóm cơ khác nhau. (Ngực, lưng, chân, tay, bụng…)

KHUYẾN CÁO CHUNG

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

1. Trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình luyện tập, hãy lắng nghe tư vấn từ bác sỹ của bạn. Điều này đặc biệt quan trọng đối với những người trên 35 tuổi hoặc Những người có vấn đề sức khỏe từ trước. Hãy đọc tất cả các hướng dẫn trước khi sử dụng máy.
2. Chủ sở hữu có trách nhiệm đảm bảo rằng tất cả người dùng sản phẩm này được thông báo đầy đủ về cách sử dụng sản phẩm này một cách an toàn.
3. DOMYOS không chịu trách nhiệm về các yêu cầu bồi thường thương tích hoặc thiệt hại xảy ra với người hoặc tài sản liên quan đến việc sử dụng hoặc sử dụng sai cách sản phẩm này bởi người mua hoặc bởi bất kỳ người nào khác
4. Vui lòng tham khảo nhãn cảnh báo trên sản phẩm của bạn để biết loại. Loại phải là H hoặc S. nếu là Loại H: Sản phẩm này chỉ dùng cho gia đình. Chỉ dùng cho khách hàng. Không sử dụng sản phẩm trong bất kỳ bối cảnh thương mại, cho thuê hoặc tổ chức nào. nếu đó là Loại S: Nó được thiết kế cho mục đích thương mại nhẹ.
5. Người sử dụng có trách nhiệm bảo trì thiết bị đúng cách. Sau khi lắp ráp sản phẩm và trước mỗi lần sử dụng.
6. Luôn mang giày thể thao để bảo vệ bàn chân khi tập thể dục. Mặc quần áo thích hợp khi tập thể dục. KHÔNG mặc quần áo rộng có thể bị vướng vào các bộ phận chuyển động. Tháo trang sức. Buộc tóc dài để không bị vướng khi tập thể dục.
7. Thiết bị phải được đặt tại một nơi bằng phẳng và ổn định.
8. Nếu bạn thấy chóng mặt, buồn nôn, đau ngực hoặc bất kỳ triệu chứng bất thường nào khác, hãy ngừng tập thể dục ngay lập tức và hỏi ý kiến bác sĩ.
9. Không gian trống quanh thiết bị phải cho phép hoạt động an toàn.
10. Trước mỗi lần sử dụng, phải đảm bảo sản phẩm của bạn đã được khóa (đính ghim).
11. Bất kỳ bộ phận nào bị lỗi phải được thay thế ngay lập tức. Nếu không thể thay thế hoặc trong khi chờ sửa chữa, hãy ngừng sử dụng thiết bị.

SỬ DỤNG

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

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 bằng bài tập tim mạch, các bài tập không tạ hoặc các bài tập khởi động và kéo giãn trên mặt đất. Tăng lần lặp lại và các bộ dần

Thực hiện tất cả các động tác một cách đều đặn và nhịp nhàng.

Luôn giữ lưng thẳng. Tránh uốn cong hoặc bẻ cong lưng trong quá trình luyện tập.

Khi thực hiện động tác đẩy tạ, mắt bạn phải ở dưới thanh tạ.

Đối với một người mới bắt đầu, tập luyện các bộ 10-15 lần lặp lại, thường là 4 bộ mỗi bài tập với một thời gian phục hồi tối thiểu giữa mỗi lần tập (thời gian phục hồi này có thể được xác định bởi bác sĩ của bạn khi kiểm tra). Thay thế các nhóm cơ.

Đừng làm việc tất cả các cơ bắp mỗi ngày nhưng mở rộng đào tạo của bạn trong vài ngày.

Với mỗi bài tập, hãy làm theo hướng dẫn để thực hiện tư thế đúng. CẢNH BÁO: Luyện tập không đúng cách (hình thức không phù hợp) hoặc quá mức có thể gây ra rủi ro cho sức khỏe.

BẢO HÀNH THƯƠNG MẠI

DOMYOS đảm bảo sản phẩm này trong điều kiện sử dụng bình thường, 5 năm cho cấu trúc, 2 cho các bộ phận khác và lao động kể từ ngày mua, như được hiển thị khi nhận. Nghĩa vụ của DOMYOS liên quan đến bảo hành này được giới hạn trong việc thay thế hoặc sửa chữa sản phẩm, theo quyết định của DOMYOS.

Bảo hành này không áp dụng trong trường hợp:

- Thiệt hại do vận chuyển
- Sử dụng và/hoặc bảo quản sản phẩm trong môi trường ngoài trời hoặc ẩm ướt (trừ tấm bạt lò xo căng trên khung)
- Lắp ráp không hợp lý
- Sử dụng sai hoặc sử dụng không theo cách thông thường
- Bảo trì không hợp lý
- Sửa chữa được thực hiện bởi các kỹ thuật viên không được DOMYOS chấp thuận
- Việc sử dụng trong lớp khác với lớp được chỉ định (lớp H hoặc S)

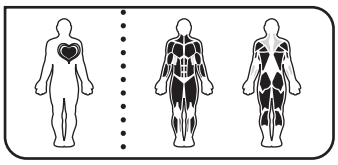
Bảo hành này không hủy bỏ bảo hành hợp pháp áp dụng tại quốc gia mua hàng. Để tận dụng bảo hành sản phẩm của bạn, hãy tham khảo bảng ở cuối hướng dẫn cho người dùng.

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

Baik Anda pemula ataupun olahragawan tingkat tinggi, DOMYOS mendampingi Anda untuk menjaga kebugaran Anda dan meningkatkan kondisi fisik Anda. Tim-tim kami berupaya untuk merancang produk terbaik yang dapat Anda gunakan. Kami menerima dengan senang hati segala masukan, saran ataupun pertanyaan melalui situs web kami, www.supportdecathlon.com. Di situs web tersebut, Anda juga dapat menemukan saran untuk latihan Anda dan bantuan apabila diperlukan. Selamat menikmati latihan Anda dan kami berharap produk DOMYOS ini akan sepenuhnya memenuhi ekspektasi Anda.

Semoga latihan Anda akan sukses dan kami berharap produk DOMYOS ini akan sepenuhnya memenuhi ekspektasi Anda.

GAMBARAN UMUM



Produk ini adalah bangku untuk latihan angkat beban dengan dumbel, kettlebell, dan karet. Tujuannya adalah mengencangkan berbagai kelompok otot. (dada, punggung, kaki, perut, dll.)

REKOMENDASI UMUM

MOHON BACA DOKUMEN INI DENGAN SAKSAMA DAN SIMPANLAH SEBAGAI REFERENSI DI MASA MENDATANG.

1. Sebelum memulai program latihan apa pun, konsultasi dengan Dokter terlebih dahulu. Hal ini penting terutama bagi orang yang berumur lebih dari 35 tahun atau yang pernah mengalami gangguan kesehatan sebelumnya. Bacalah semua instruksi sebelum penggunaan.
2. Pemilik perangkat bertanggung jawab untuk memastikan bahwa semua pengguna produk ini telah mendapat informasi seperti semestinya tentang cara menggunakan produk ini secara selamat/aman.
3. DOMYOS melepaskan segala tanggung jawabnya atas pengaduan karena cedera ataupun kerusakan yang terjadi pada siapa pun ataupun harta benda apa pun yang merupakan akibat dari penggunaan ataupun penyalahgunaan produk ini oleh pembeli ataupun orang lain.
4. Mohon lihat label peringatan produk yang menunjukkan kelas. Kelas harus H atau S. Apabila kelas H: Produk ini ditujukan untuk penggunaan pribadi saja. Untuk penggunaan pelanggan saja. Jangan menggunakan produk ini dalam segala konteks komersial, penyewaan ataupun institusional. Apabila kelas S: Dirancang untuk penggunaan komersial ringan.
5. Pengguna bertanggung jawab atas perawatan baik perangkat. Setelah merakit produk dan sebelum setiap penggunaan.
6. Selalu pakailah sepatu olahraga untuk melindungi kaki Anda selama latihan. Pakailah baju yang sesuai ketika berolahraga. JANGAN memakai pakaian longgar yang dapat tersangkut dalam bagian yang bergerak. Lepaskanlah perhiasan. Ikatlah rambut panjang agar tidak mengganggu selama latihan.
7. Perangkat harus diletakkan pada permukaan yang datar dan stabil.
8. Apabila Anda merasa pusing, mual, nyeri di bagian dada ataupun gejala lain yang tidak normal, segera hentikanlah latihan Anda dan berkonsultasilah dengan Dokter Anda.
9. Ruang kosong di sekeliling perangkat seharusnya memungkinkan penggunaan yang aman.
10. Sebelum setiap penggunaan, periksalah bahwa produk terkunci (pin pengunci telah masuk).
11. Segala bagian yang rusak harus segera diganti. Apabila tidak mungkin diganti, hentikan penggunaan perangkat sambil menunggu perbaikan.

PENGGUNAAN

Untuk keselamatan Anda, periksalah perangkat Anda secara rutin.

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 kardiovaskular, sejumlah set tanpa beban atau latihan pemanasan dan peregangan di lantai. Tingkatkanlah repetisi dan seri secara bertahap.

Lakukanlah semua gerakan dengan teratur, tanpa sentakan.

Selalu jaga posisi punggung lurus. Hindari posisi punggung yang melingkar ke dalam ataupun ke luar saat melakukan gerakan.

Ketika melakukan gerakan bench press, pandangan harus berada di bawah batang.

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

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

Untuk setiap jenis latihan, ikutilah petunjuk agar postur tubuh benar. PERHATIAN: Pelatihan tidak benar (jenis tidak sesuai) ataupun pelatihan berlebihan dapat menimbulkan risiko untuk kesehatan.

GARANSI KOMERSIAL

DOMYOS menjamin produk ini, dalam rangka kondisi penggunaan normal, selama 5 tahun untuk kerangka dan 2 tahun untuk komponen lain dan tenaga kerja, berlaku mulai dari tanggal pembelian, tanggal yang tertera pada tanda terima pembelian yang menjadi patokan. Kewajiban DOMYOS mengenai garansi ini terbatas pada penggantian atau perbaikan produk, sesuai kebijakan DOMYOS.

Garansi ini tidak berlaku apabila terjadi:
- Kerusakan saat transportasi
- Penggunaan dan/atau penyimpanan produk di luar ataupun di lingkungan lembap (kecuali trampolin)
- Perakitan tidak benar
- Penyalahgunaan ataupun penggunaan tidak normal
- Perawatan tidak baik
- Perbaikan yang dilakukan oleh teknisi yang tidak terakreditasi oleh DOMYOS
- Penggunaan di kelas berbeda dari yang ditentukan (kelas H atau S)

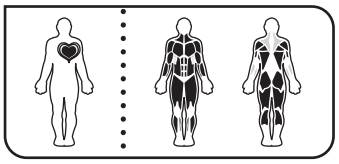
Garansi ini tidak membatalkan jaminan hukum yang berlaku di negara pembelian. Untuk memanfaatkan garansi produk Anda, lihatlah tabel pada bagian akhir petunjuk penggunaan.

感谢您选择 DOMYOS 产品，并感谢您对我们的信任。

无论您是初学者还是具有练习经验的人，DOMYOS 将帮助您保持良好体态，并改善您的体能。我们的团队致力于设计出最佳的产品功能供您使用。欢迎您通过我们的网站 www.supportdecathlon.com 提出任何意见、建议及问题。该网站还提供了培训建议，并在您需要时提供支持。祝您锻炼成功并希望DOMYOS的这款产品能符合您的期望值。

祝愿您的训练成效显著，希望 DOMYOS 产品让您满意。

介绍



本产品为哑铃、壶铃及弹力带重量训练专用健身凳。可增强多个肌肉群力量。(胸部、背部、腿部、手臂、腹部……)

一般性建议

请仔细阅读并妥善保管以备日后参考。

1. 在开始任何训练课程之前，请先咨询您的医生。这对于年龄在35岁以上或此前存在健康问题的人员而言极其重要。请在使用之前阅读所有说明。
2. 所有方负责确保此产品的所有用户已了解如何使用此产品的相关信息。
3. 对于购买者或热河其他人员使用此产品或使用不当造成的任何人员受伤或财产损坏导致的索赔，DOMYOS不承担任何责任。
4. 请查阅产品警示卷标上的级别讯息。产品等级必须为 H 级或 S 级。若为 H 级：本产品仅供家庭使用。仅适用于客户使用。不得用于商业、租赁或机构场所。若为 S 级：本产品专为轻度商业用途设计。
5. 用户有责任确保本设备得到妥善维护。装配完产品和每次使用前。
6. 始终穿上运动鞋，用于在练习时提供脚部保护。练习时穿上合适的衣服。不要穿宽松的衣服，此类衣服会勾到移动部件。取下首饰。将长发系起，以防止其在练习过程中形成阻挡。
7. 器械应放置在平坦稳固的地面上。
8. 如果您感到晕眩、恶心、胸部疼痛、或任何其他异常症状，应立即停止练习，并就医诊治。
9. 为确保操作安全，器材周围必须预留足够的自由空间。
10. 每次使用前，请务必将产品锁定（嵌入销钉）。
11. 任何损坏部件必须立即更换。如果无法更换，或在等待维修期间，需停止设备的所有使用。

使用

为保证您的安全，请定期检查您的设备。

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。

每次训练前，请先进行有氧锻炼、无负重练习，热身以及地面拉伸动作。逐步提高动作重复次数和组数

请保持动作规律，流畅完成。

始终保持背部挺直。运动时应避免弓背或蜷缩身体。

进行卧推时，双眼应位于杠铃正下方。

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

建议您明确每日训练的肌肉部位，避免同一天内集中训练全身肌肉。

每项训练需遵循说明，保持正确姿势。注意：姿势不正确或训练过度可能带来健康风险。

商业担保

DOMYOS 保证此产品在正常使用条件下，自购买收据上的购买日期起，产品结构享有5年，其他部件和人工具有2年保修。 DOMYOS基于此保修条款的义务，限于由DOMYOS决定对产品进行更换或维修。

此保修不适用于以下情况：
- 运输过程中造成的损坏
- 在户外或潮湿环境中使用或存放本产品（蹦床除外）
- 组装不当
- 误用或不正常使用
- 保养不当
- 由未经DOMOYOS批准的技术人员进行维修
- 在与指定类别不同的类别中的使用（H 类或 S 类）

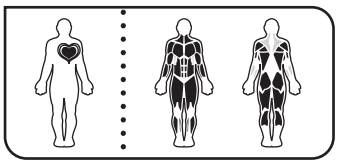
此保修条款不会取消购买国家适用的法定保修规定。为了能够从您的产品保修中获益，应遵照用户说明书末尾的表格参数。

DOMYOSの製品をお選びいただき、本社にご信頼をお寄せくださいまして、ありがとうございます。

初心者の方も経験のある方も、DOMYOSは皆様の健康維持と、身体条件の改善をお手伝いします。当社のチームは、皆様にお使いいただける最高の製品の設計に努めています。弊社のウェブサイトwww.supportdecathlon.com. でご意見、ご提案、ご質問を歓迎します。必要な場合は、ウェブサイトでトレーニングのアドバイスやサポートもご覧いただけます。DOMYOSの製品が皆様のご期待に応えることができ、トレーニングが実り多きものとなりますよう希望しております。

トレーニングがうまく行き、本DOMYOS製品がお客様のご期待にそえることを望んでいます。

紹介



この製品は、ダンベル、ケトルベル、ゴムを使用したウェイトトレーニング用のベンチです。以下の様々な筋肉群の強化につながります。(胸、背中、脚、腕、腹部等)

全般的な推奨事項

本文書を注意深く読み、以降に備えて保管してください。

1. エクササイズを始める前に医師にご相談ください。35歳以上の方や、健康上の不具合を抱えている方にとって、これは特に重要となります。ご使用の前に説明書をすべてお読みください。

2. 所有者には、本製品の全てのユーザーが製品の安全な使用方法について適切な知識を得られるようにする責任があります。

3. DOMYOSは、購入者あるいは他の方が本製品を使用あるいはご使用することによって発生した、人あるいは物に対する怪我あるいは損傷の申し立てに対して法的責任を負いません。

4. 等級を示す製品の警告ラベルを参照してください。クラスはHまたは Sとなります。クラスHの場合は: 本製品は屋内使用のみに限定されます。お客様の使用に限ります。商業用、レンタル、学校機関等の設定では、本製品を使用しないでください。クラスSの場合は: 軽商業用の使用として設計されています。

5. 使用者は責任をもって、装置の適切なメンテナンスを行ってください。製品の組立後と、各使用前においてです。

6. 運動中は足を保護するために、スポーツシューズをはいてください。エクササイズをするときには、適切な衣服を着用してください。可動部品にはさまれないように、緩んだ服は絶対に着用しないでください。ジュエリー類は外してください。運動中邪魔にならないように、長い髪は束ねてください。

7. 器具は必ず平らで安定した場所に設置してください。

8. めまい、吐き気、胸部の痛みあるいは異常な症状を経験した場合は、即座にエクササイズを停止し医師の診察を受けてください。

9. 機器の周辺にフリースペースを設けて、安全に操作できるようにすることが必要です。

10.毎回使用する前に、製品がロックされていること (ピンで留められていること) を必ず確認してください。

11.欠陥のある部品がありましたら、必ず即座に交換してください。交換が可能でない場合、あるいは修理の待機中は、機器の使用をすべて停止してください。

使用法

安全のため、定期的に機器を検査してください。

初心者の方は、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。

各セッションの前には、重りを使わずに、有酸素運動でウォーミングアップするか、あるいはウォームアップして地面で行うストレッチエクササイズをしてください。反復数を増加し、次第に増やします

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。

常に背中をまっすぐな状態に保ってください。運動中は背中を曲げたり丸めたりしないでください。

ベンチプレスを行う際は、目がバーの下の位置にあるようにしてください。

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

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

毎回のエクササイズでは、マニュアルに従って正しい姿勢を取ってください。注意 : 誤った (不適切なフォーム) あるいは過度なトレーニングを行うと、健康上のリスクが発生することがあります。

商業保証

本製品を通常の状態使用した場合、DOMYOSでは、レシートに記載された購入日から、構造物は5年間、他のパーツと作動部は2年間保証します。 本保証に関するDOMYOSの義務は、製品の交換あるいは修理に限定されますが、これらはDOMYOSの裁量によって決定されます。

この保証は以下の場合には適用されません:
- 輸送中発生した損傷
- 屋外または湿った環境で製品を使用したり、あるいは保管してください (トランポリンは除く)。
- 不適切な組立
- 悪い使用法または異常な使用法
- 整備不良
- DOMYOSが認定していない技術者が行った修理
- 指定されたクラスとは異なるクラスでの使用 (H クラスまたは S クラス)

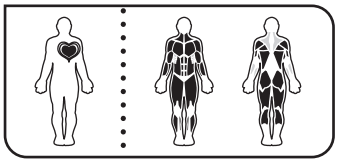
本保証は、購入された国で適用される法的保証を失効させるものではありません。 商業保証をご利用になる際は、ユーザーガイドの巻末の表をご覧ください。

感謝您選購本 DOMYOS 產品並感謝您對我們的信任。

無論您是否是初學者或經驗豐富的專家，DOMYOS 將協助您維持身形並改善您的體能狀況。我們的團隊努力設計出最適合您使用的產品。我們歡迎您對本網站提出任何意見、建議與疑問：www.supportdecathlon.com。在此網站上，您也會獲得訓練建議與有需要時的支援。祝您訓練愉快，並希望本款動悅適產品完全符合您的期待。

我們祝您訓練圓滿成功，並希望 DOMYOS 產品能滿足您的期望。

產品簡介



本產品為一款適用於啞鈴、壺鈴及彈力帶的重量訓練椅。本產品有助於強化各類肌肉群。（胸部、背部、腿部、手臂、腹部…）

一般建議事項

請詳閱並保存，以供未來之用。

1. 於開始任何健身計劃之前，請先諮詢醫生。此對於 35 歲以上或之前就有健康問題之人尤其重要。使用前，請詳閱產品使用說明。
2. 擁有者需負責確保確實告知本產品所有使用者 安全使用本產品的方式。
3. 購買者或其他人士使用或不當使用本產品而使任何人或物受傷或損害之求償，
DOMYOS 無負責任。
4. 請查閱產品警示標籤上的級別訊息。級別必須為 H 或 S。若屬於級別 H：本產品僅供在家中使用。只限於客戶使用。請勿在任何商業、租賃或機構場所使用本產品。若屬級別 S：本產品專為輕型商用用途所設計。
5. 使用者有責任確保機組得到適當的維護。組裝產品後與每次使用前。
6. 運動時常穿運動鞋保護雙腳。運動時務必穿著合宜的衣物。不可穿寬鬆衣服，可能會被移動的機器卡住。不戴珠寶。拿下珠寶。長髮綁起來，不致妨礙運動。
7. 本設備須放置在平坦堅固的地面上。
8. 若您感覺頭暈、噁心、胸痛或任何其他異常症狀，請立即停止運動並就醫。
9. 設備周圍必須淨空，讓使用者安全操作。
10. 每次使用前，請確定已鎖定您的產品 (插入插銷)。
11. 任何有缺陷的零件必須立即更換。若無法更換，或在等待維修期間，請停止使用該裝置。

使用方法

為了您的安全，請定期檢驗裝置。

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。

每次運動前先做心血管鍛鍊、不使用槓片的組合運動或熱身和伸展地面運動來熱身。逐漸增加重覆次數及組合

規律且流暢完成所有動作。

務必保持抬頭挺胸。動作中避免弓背或轉腰。

當您執行卧推時，您的眼睛必須在橫桿正下方。

對於初學者，每種組合運動10到15次。通常每次運動4個組合，每個組合之間須有最低恢復時間(恢復時間可在檢查時由醫師指定)。交換肌肉群組。

不必每天訓練所有肌肉，應將訓練分配在好幾天進行。

進行每項運動時，請遵循指示採取正確姿勢。注意事項：不正確（形式不當）或過度的訓練可能引起健康風險。

商業保固

DOMYOS保證本產品在正常使用情況下，自收據上的購買日期起，五年保證結構，二年保證零件和做工。 DOMYOS有關本保證的義務限於產品的替代或修理，由DOMYOS決定。

本保固不適用的情形：
- 運送過程中造成的損壞；
- 在戶外或潮濕環境中使用和/或存放產品 (彈跳床除外)
- 組裝不當
- 誤用或不正常使用
- 保养不当
- 由未经DOMOYOS批准的技术人员进行维修
- 在與指定類別不同的類別中的使用（H 類或 S 類）

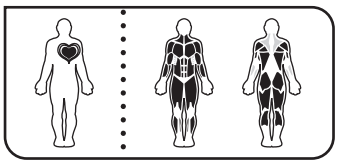
本保證仍適用購買國之合法保證。使用你的產品保證，請洽使用說明書後的表格

ขอบคุณสำหรับการเลือกผลิตภัณฑ์ DOMYOS และสำหรับความไว้วางใจเรา

ไม่ว่าคุณจะเป็นผู้เริ่มต้นหรือมีประสบการณ์แล้ว DOMYOS พร้อมช่วยเหลือคุณดูแลและปรับปรุงรูปร่างทางกายภาพของคุณเสมอ ทีมของเรามุ่งมั่นในการออกแบบผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุดสำหรับการใช้งานของคุณ เรายินดีรับความคิดเห็น คำแนะนำ และข้อซักถามใด ๆ บนเว็บไซต์ของเรา www.supportdecathlon.com. นอกจากนี้บนเว็บไซต์ของเรายังมีคำแนะนำการออกกำลังกายและการสนับสนุนหากคุณต้องการ เราหวังว่าคุณจะประสบความสำเร็จในการฝึกฝนและหวังว่า ผลิตภัณฑ์ของ DOMYOS ตอบสนองความคาดหวังของคุณได้อย่างเต็มที่

เราขอให้คุณประสบความสำเร็จในการฝึกฝนและหวังว่าผลิตภัณฑ์ของ DOMYOS จะเหมาะสมกับความต้องการของคุณ

รูปลักษณ์



ผลิตภัณฑ์นี้คือม้านั่งออกกำลังกายสำหรับการฝึกเวทเทรนนิ่งด้วยดัมเบล เคตเทิลเบล และยางยืดออกกำลังกาย ช่วยในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อหลากหลายส่วน (หน้าอก หลัง ขา แขน หน้าท้อง ฯลฯ)

คำแนะนำทั่วไป

กรุณาอ่านอย่างระมัดระวังและเก็บรักษาไว้เพื่ออ้างอิงในอนาคต

1. ก่อนการเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย ให้ปรึกษาแพทย์ของคุณก่อน โดยเฉพาะสำหรับบุคคลที่มีอายุมากกว่า 35 ปี หรือบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพอยู่แล้ว อ่านคำแนะนำทั้งหมดก่อนการใช้งาน
2. เจ้าของผลิตภัณฑ์จะเป็นผู้รับผิดชอบสำหรับการตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้ใช้ทุกคนจะได้รับแจ้งวิธีการใช้ผลิตภัณฑ์นี้อย่างปลอดภัย
3. DOMYOS ไม่รับผิดชอบสำหรับการเรียกร้องการรับผิดชอบจากการได้รับบาดเจ็บหรือความเสียหายของบุคคลหรือทรัพย์สินอันเกิดจากการใช้งานหรือการใช้งานผลิตภัณฑ์นี้อย่างไม่ถูกต้องโดยผู้ซื้อหรือโดยบุคคลอื่นๆ
4. โปรดดูฉลากคำเตือนของผลิตภัณฑ์ว่าซึ่งจะมีการระบุว่าเป็นผลิตภัณฑ์ประเภทใดประเภทผลิตภัณฑ์ควรเป็น H หรือ S หากเป็นประเภท H: ผลิตภัณฑ์ออกแบบมาเพื่อการใช้งานในตัวอาคารเท่านั้น สำหรับการใช้โดยลูกค้าเท่านั้น ห้ามใช้ผลิตภัณฑ์ในสถานที่เชิงพาณิชย์ สถานที่ให้เช่า หรือสถานบริการใด ๆ หากผลิตภัณฑ์เป็นประเภท S: ผลิตภัณฑ์ออกแบบมาเพื่อการใช้งานในเชิงพาณิชย์แบบเบา
5. เป็นความรับผิดชอบของผู้ใช้งานในการตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีการบำรุงรักษาชุดอุปกรณ์อย่างเหมาะสม หลังจากประกอบชุดอุปกรณ์ และก่อนการใช้งานแต่ละครั้ง
6. สวมใส่รองเท้ากีฬาเสมอเพื่อป้องกันเท้าในขณะออกกำลังกาย สวมใส่ชุดที่เหมาะสมเมื่อออกกำลังกาย ห้ามสวมเสื้อผ้าที่อาจไปติดขัดในชิ้นส่วนที่เคลื่อนไหว ถอดเครื่องประดับออกให้หมด ผูกมัดผมที่ยาวเพื่อไม่ให้เข้าไปติดในอุปกรณ์ขณะออกกำลังกาย
7. อุปกรณ์ที่ต้องวางอยู่บนพื้นผิวที่เรียบมั่นคง
8. หากคุณมีอาการเวียนศีรษะ คลื่นไส้ เจ็บหน้าออก หรืออาการผิดปกติอื่นใด ให้หยุดออกกำลังกายทันทีและไปพบแพทย์
9. จะต้องเคลียร์พื้นที่ว่างรอบ ๆ อุปกรณ์เพื่อความปลอดภัย
10. ก่อนใช้งานแต่ละครั้ง ให้ตรวจสอบว่าอุปกรณ์ของคุณล็อกแน่น (สลักยึดแน่น)
11. ชิ้นส่วนที่เกิดข้อบกพร่องใด ๆ ควรได้รับการเปลี่ยนทดแทนทันที หากไม่สามารถเปลี่ยนทดแทนได้ หรืออยู่ระหว่างรอการซ่อมแซม ให้หยุดใช้งานอุปกรณ์ในทุกรูปแบบ

การใช้งาน

ให้ตรวจสอบอุปกรณ์ของคุณอย่างสม่ำเสมอ เพื่อความปลอดภัยของคุณ

หากคุณเป็นผู้ใช้งานระดับเริ่มต้น เริ่มฝึกฝนเป็นเวลาสอง-สามสัปดาห์โดยใช้ตัวเลือกต่าง ๆ เพื่อให้ร่างกายของคุณคุ้นชินกับการฝึกกล้ามเนื้อ

วอร์มอัปก่อนเริ่มฝึกแต่ละช่วงด้วยการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ ชุดท่าออกกำลังที่ไม่ใช้เวท หรือท่าวอร์มอัปและยืดเหยียดบนพื้น ค่อย ๆ เพิ่มระดับการทำซ้ำและชุดท่าต่าง ๆ

ปฏิบัติทุกท่าทางอย่างสม่ำเสมอและนุ่มนวล

ยืดหลังให้ตรงอยู่เสมอ หลีกเลี่ยงการดัดโค้งหรือทำวงกลมแผ่นหลังของคุณในระหว่างการเคลื่อนไหว

เมื่อคุณท่าท่า Bench Press สายตาของคุณควรอยู่ในระดับที่ต่ำกว่าบาร์

สำหรับผู้เริ่มต้น ให้ออกกำลังแบบชุด 10 ถึง 15 ครั้ง โดยทั่วไปให้ทำ 4 ชุดต่อการออกกำลังกายแต่ละครั้งพร้อมมีเวลาในการพักฟื้นฟูขั้นต่ำระหว่างแต่ละชุด (เวลาในการพักฟื้นฟูสามารถกำหนดโดยแพทย์ของคุณในระหว่างการตรวจสุขภาพของคุณ) สลับกลุ่มกล้ามเนื้อ

อย่าออกกำลังกล้ามเนื้อทั้งหมดทุกวัน แต่ให้กระจายการออกกำลังเป็นหลายวัน

สำหรับการออกกำลังกายแต่ละรูปแบบ โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อปรับใช้ท่าทางที่ถูกต้อง คำเตือน: การฝึกที่ไม่ถูกต้อง (ผิดท่าทาง) หรือมากเกินไป อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพได้

การรับประกันเชิงพาณิชย์

DOMYOS ให้การรับประกันผลิตภัณฑ์นี้ภายใต้การใช้งานปกติเป็นเวลา 5 ปีสำหรับโครงสร้าง และ 2 ปีสำหรับชิ้นส่วนอื่นๆ และค่าแรงนับจากวันที่ซื้อตามที่ระบุในใบเสร็จ DOMYOS มีข้อผูกพันภายใต้การรับประกันนี้คือการจำกัดการเปลี่ยนแทนหรือซ่อมแซมผลิตภัณฑ์โดยอยู่ภายใต้ดุลพินิจแต่เพียงผู้เดียวของ DOMYOS

การรับประกันนี้จะไม่มีผลในกรณี:

- การชำรุดที่เกิดขึ้นในระหว่างการขนส่ง
- ใช้งานและ/หรือจัดเก็บผลิตภัณฑ์ไว้ด้านนอก หรือในสภาพแวดล้อมที่ชื้น (ยกเว้นแทรมโพลีน)
- การประกอบที่ไม่ดี
- ใช้ผิดประเภทหรือการใช้อย่างผิดปกติ
- การบำรุงรักษาที่ไม่ดี
- ซ่อมโดยช่างที่ไม่ได้รับการรับรองจาก DOMYOS
- การใช้งานในคลาสที่แตกต่างจากที่ระบุ (คลาส H หรือ S)

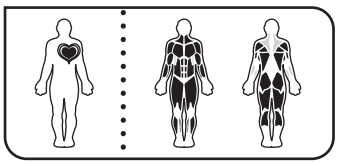
การรับประกันนี้ไม่ได้ยกเลิกการรับประกันทางกฎหมายที่เกี่ยวข้องในประเทศที่ซื้อ เพื่อรับประโยชน์จากการรับประกันผลิตภัณฑ์ของคุณ โปรดดูตารางที่ส่วนท้ายของคู่มือผู้ใช้

DOMYOS 제품을 선택해주시고 신뢰를 보내주셔서 감사합니다.

초심자든 숙련자든 상관없이, DOMYOS가 건강한 몸매 유지와 신체 컨디션 향상을 도와 드립니다. DOMYOS 팀은 최고의 제품을 설계하기 위해 노력합니다. www.supportdecathlon.com에 보내주시는 모든 코멘트, 제안, 질문을 환영합니다. 웹사이트에서 필요하신 지원 및 트레이닝 교육에 관해 찾아보실 수 있습니다. 귀하가 교육을 성공적으로 마치고 이 DOMYOS 제품을 즐겨 사용하시길 바랍니다.

훈련의 성과가 최고로 발휘되며, 본 DOMYOS 제품이 기대를 충족하기를 바랍니다.

프레젠테이션



본 제품은 덤벨, 케틀벨, 탄성 밴드로 웨이트 트레이닝을 할 수 있는 벤치입니다. 다양한 근육군 강화를 이끌어 낼 수 있습니다. (가슴, 등, 다리, 팔, 복부…)

일반 권장 사항

자세히 읽어보고 나중에 참조할 수 있도록 잘 보관하십시오.

1. 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담하십시오. 이는 특히 35세 이상이거나 이전에 건강상 문제가 있었던 사람에게 중요합니다. 사용하기 전에 모든 지침을 읽으십시오.

2. 제품 소유자는 이 제품을 사용하는 모든 사람에게 안전하게 제품을 사용하는 방법에 대해서 올바르게 알려줄 책임이 있습니다.

3. DOMYOS는 구매자 혹은 제삼자의 제품 사용 혹은 오용으로 인해 사람 및 재산의 부산 혹은 손상에 책임을 지지 않습니다.

4. 등급이 표시된 제품의 경고 라벨을 참조하세요. 반드시 H 클래스 및 S 클래스여야 합니다. 클래스 H일 경우: 본 제품은 가정용으로 고안되었습니다. 고객만 사용할 수 있습니다. 제품을 상업적, 대여, 기관에서 사용하지 마십시오. 클래스 S일 경우: 가벼운 상업적 사용이 가능합니다.

5. 제품의 적절한 유지보수를 확인하는 일은 사용자의 책임입니다. 제품을 조립한 후와 매번 사용하기 전에.

6. 운동 중에는 발을 보호하기 위해 항상 운동화를 신어야 합니다. 운동 시에는 적절한 의상을 입으십시오. 움직이는 부품에 끼일 수도 있으니 헐렁한 옷은 절대 입지 마십시오. 액세서리도 착용하지 마십시오. 긴 머리는 묶어야 운동에 방해가 되지 않습니다.

7. 장비는 평평하고 안정적인 표면에 설치해야 합니다.

8. 어지럼증, 메스꺼움, 가슴 통증 또는 다른 비정상적인 증상이 나타나면 즉시 운동을 중단하고 의사와 상담하십시오.

9. 장비를 안전하게 사용하려면 주변 공간이 넉넉해야 합니다.

10. 매번 사용하기 전에 장비가 잠가져 있는지(핀이 체결되어 있는지) 확인하십시오.

11. 결함이 있는 부품은 반드시 즉시 교체해야 합니다. 교체가 불가능할 경우 또는 수리를 위해 기다리는 경우, 장치 사용을 중단하십시오.

사용

안전을 위해 장비를 정기적으로 점검해 주십시오.

초심자라면 신체가 근육 운동에 적응할 때까지의 옵션으로 몇 주간 훈련을 시작하십시오.

심혈관계 운동으로 워밍업을 진행하고, 무게 없이 세트를 수행하거나 워밍업 혹은 스트레칭 운동을 진행하십시오. 반복 횟수 및 세트 수를 점진적으로 늘리십시오

모든 동작을 주기적으로 원활하게 수행하십시오.

등을 곧게 펴십시오. 동작 중에 등이 휘거나 구부러지지 않도록 해 주십시오.

벤치 프레스 수행 시에는 바 아래에 눈이 위치해야 합니다.

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

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

매 운동 시 정확한 자세를 위한 지침을 따르십시오. 주의 사항: 부정확하거나 과도한 트레이닝은 건강에 위험을 초래할 수 있습니다.

상법상 보증

DOMYOS는 정상적 사용 환경이라는 조건 하에 영수증에 표시된 구매일로부터 5년간 구조, 2년간 기타 부품 및 작동에 관한 보증을 제공합니다. 본 보증과 관련한 DOMYOS의 의무는 DOMYOS의 재량에 따라 교체 및 수리에 한정합니다.

본 보장은 다음에 적용되지 않습니다:
- 운반 중 발생한 손상
- 제품을 야외 혹은 습한 환경(트램펄린 제외)에서 보관 및 사용
- 조립 결함
- 잘못되거나 비정상적인 사용
- 유지보수 결함
- 도미오스가 승인하지 않은 기술자가 수리한 경우
- 지정된 클래스와 다른 클래스에서의 사용 (H 또는 S 클래스)

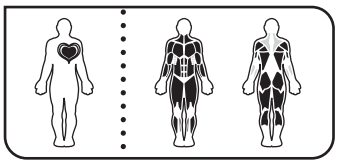
본 보증은 제품을 구매한 국가에서 적용되는 법적 보증을 취소하지 않습니다. 제품 보증을 위해, 사용자 가이드 마지막의 표를 확인해주십시오.

សូមអរគុណចំពោះការជ្រើសរើសផលិតផល DOMYOS និងសម្រាប់ការជឿទុកចិត្តរបស់អ្នកមកលើយើងខ្ញុំ។

មិនថាអ្នកជាអ្នកចាប់ផ្តើមដំបូង ឬមានបទពិសោធទេ DOMYOS ជួយអ្នកឱ្យមានរាងស្អាត និងបង្កើនលក្ខខណ្ឌសុខភាពរបស់អ្នក។ ក្រុមរបស់យើងខិតខំរចនាផលិតផលដែលល្អបំផុតសម្រាប់អ្នកដើម្បីប្រើប្រាស់។ យើងខ្ញុំសូមស្វាគមន៍ចំពោះមតិយោបល់ សំណូមពរ និងសំណួរណាមួយនៅលើគេហទំព័ររបស់យើងខ្ញុំ www.supportdecathlon.com។ នៅលើវេបសាយរបស់យើង អ្នកក៏នឹងទទួលបាននូវការប្រឹក្សាហ្វឹកហាត់ និងជំនួយក្នុងករណីដែលអ្នកត្រូវការ។ យើងជូនពរអ្នកឱ្យជោគជ័យក្នុងការបណ្តុះបណ្តាល ហើយសង្ឃឹមថាផលិតផល DOMYOS នឹងបំពេញតាមការរំពឹងទុករបស់អ្នក។

យើងសូមជូនពរឱ្យអ្នកទទួលបានជោគជ័យជាមួយនឹងការបណ្តុះបណ្តាលរបស់អ្នក ហើយសង្ឃឹមថាផលិតផល DOMYOS នេះនឹងបំពេញតាមការរំពឹងទុករបស់អ្នក។

បទបង្ហាញ



ផលិតផលនេះគឺជាកៅអីសម្រាប់ហ្វឹកហាត់លើកទម្ងន់ ជាមួយនឹងដុំដែកដៃ ដុំដែកគែតថល និងខ្សែយឺត។ វានាំឱ្យពង្រឹងក្រុមសាច់ដុំផ្សេងៗ។ (ទ្រូង, ខ្នង, ជើង, ដៃ, ពោះ...)

អនុសាសន៍ទូទៅ

សូមអានដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ហើយរក្សាទុកសម្រាប់ឯកសារយោងនាពេលអនាគត។

1. មុនពេលហាត់វគ្គលំហាត់ប្រាណណាមួយ សូមពិគ្រោះយោបល់ ជាមួយវេជ្ជៈបណ្ឌិត របស់លោកអ្នក។ នេះមានសារៈសំខាន់ជាពិសេសសម្រាប់អ្នកដែលមានអាយុលើសពី 35 ឆ្នាំ ឬអ្នកដែលមានបញ្ហាសុខភាពពីមុនមក។ អានការណែនាំទាំងអស់មុនពេលប្រើ។
2. ម្ចាស់ ទទួលខុសត្រូវលើ ការធានាថា អ្នកប្រើប្រាស់ ទាំងអស់ របស់ផលិតផលនេះ ទទួលបានព័ត៌មាន ត្រឹមត្រូវ អំពីរបៀបប្រើប្រាស់ ផលិតផលនេះ បាន ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ។
3. DOMYOS មិនអាចទទួលខុសត្រូវចំពោះបណ្តឹងទាមទារពីការមានរបួសស្នាម ឬការខូចខាតដែលកើតមាន លើបុគ្គលណាម្នាក់ ឬទ្រព្យសម្បត្តិណាមួយ ដោយសារការប្រើប្រាស់ ផលិតផលនេះ មិនបានត្រឹមត្រូវ ពីសំណាក់អ្នកទិញ ឬបុគ្គលផ្សេងៗ ទៀត នោះទេ ។
4. សូមពិគ្រោះជាមួយស្លាកសញ្ញាព្រមាននៃផលិតផលរបស់អ្នកដែលបង្ហាញពីថ្នាក់។ ថ្នាក់ត្រូវតែជា H ឬ S ប្រសិនបើវាជាថ្នាក់ H៖ ផលិតផលនេះ បង្កើតឡើង សម្រាប់តែប្រើប្រាស់ នៅផ្ទះប៉ុណ្ណោះ ។ សម្រាប់អតិថិជនប្រើប្រាស់ប៉ុណ្ណោះ ។ ហាមប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះក្នុងបរិបទពាណិជ្ជកម្ម ការជួល ឬស្ថាប័នណាមួយ។ ប្រសិនបើវាជាថ្នាក់ S៖ វាត្រូវបានរចនាឡើងសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ពាណិជ្ជកម្ម កម្រិតស្រាល។
5. វាជាទំនួលខុសត្រូវរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ក្នុងការធានានូវការថែទាំត្រឹមត្រូវនៃយូនីត។ ក្រោយពេលការដំឡើងផលិតផល និងមុនពេលប្រើប្រាស់ម្តងៗ។
6. សូមពាក់ស្បែកជើងកីឡា ជានិច្ច ដើម្បីការពារជើង ពេលហាត់ប្រាណ ។ សូមស្លៀកពាក់ ឱ្យបានសមស្រប នៅពេលហាត់ប្រាណ ។ សូមកុំស្លៀកពាក់ខោអាវរលុង ដែលអាចរសាត់ចូល ទៅក្នុងផ្នែកដែលមានចលនា ។ សូមដោះ គ្រឿងអលង្កា ចេញ ។ សូមចងសក់វែងឡើងលើ ដើម្បីកុំឱ្យវារំខាន ដល់ការហាត់ប្រាណ ។
7. ឧបករណ៍នេះត្រូវតែត្រូវបានដាក់នៅលើផ្ទៃសំប៉ែត និងមានស្ថេរភាព។
8. ប្រសិនបើ លោកអ្នកជួបបញ្ហា វិលមុខ ចង់ក្អួត ឈឺទ្រូង ឬរោគសញ្ញា មិនប្រក្រតីផ្សេងៗទៀត សូមឈប់ហាត់ប្រាណភ្លាម ហើយពិគ្រោះជាមួយ វេជ្ជបណ្ឌិត ។
9. ទំហំទំនេរនៅជុំវិញឧបករណ៍ត្រូវតែបើកដំណើរការប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។
10. មុនពេលប្រើនីមួយៗ ពិនិត្យមើលថាផលិតផលរបស់អ្នកត្រូវបានចាក់សោ (ជាប់សោ) ។
11. ផ្នែកណាមួយដែលមានបញ្ហាត្រូវតែប្តូរជំនួសភ្លាមៗ។ ប្រសិនបើការប្តូរជំនួសមិនអាចធ្វើទៅរួច ឬ ខណៈពេលកំពុងរង់ចាំការជួសជុល សូមបញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ទាំងអស់។

ការប្រើប្រាស់

ដើម្បីសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក សូមត្រួតពិនិត្យឧបករណ៍របស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់។

ប្រសិនបើអ្នកជាអ្នកចាប់ផ្តើមដំបូង ចូរចាប់ផ្តើមហ្វឹកហាត់រយៈពេលជាច្រើនសប្តាហ៍ដោយប្រើជម្រើសដើម្បីឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកប្រើសម្រាប់ការងារសាច់ដុំ។

កម្តៅសាច់ដុំមុនពេលវគ្គនីមួយៗជាមួយនឹងការហាត់ប្រាណសរសៃឈាមបេះដូង កំណត់ដោយមិនមានការឡើងទម្ងន់ ឬកម្តៅសាច់ដុំ និងលំហាត់ប្រាណលើដី។ សូមបង្កើន លំហាត់ ច្រើនលើកច្រើនសារ និងជាស៊េរី បន្តបន្ទាប់គ្នា ។

ចូរធ្វើចលនាទាំងអស់ឱ្យបានទៀងទាត់ និងរលូន។

ដាក់ខ្នងរបស់អ្នកឱ្យត្រង់ជានិច្ច។ ជៀសវាងការកោង ឬបង្វិលខ្នងរបស់អ្នកអំឡុងពេលធ្វើចលនា។

នៅពេលអ្នកធ្វើប៊ែនប្រេស ភ្នែករបស់អ្នកត្រូវតែស្ថិតនៅក្រោមរបារជានិច្ច។

សម្រាប់អ្នកចាប់ផ្តើមដំបូង ចូរធ្វើការជាឈុតពី 10 ទៅ 15 ពាក្យដដែលៗ ជាទូទៅ 4 ឈុតក្នុងមួយលំហាត់ប្រាណ ជាមួយនឹងពេលវេលាសម្រាកអប្បបរមារវាងឈុតនីមួយៗ (ពេលវេលានៃការងើបឡើងវិញនេះអាចត្រូវបានកំណត់ដោយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំឡុងពេលការពិនិត្យសុខភាពរបស់អ្នក)។ ក្រុមសាច់ដុំជំនួស។

ហាមធ្វើលំហាត់ប្រាណសាច់ដុំទាំងអស់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ប៉ុន្តែជំនួសមកវិញនូវការហ្វឹកហាត់របស់អ្នកក្នុងរយៈពេលជាច្រើនថ្ងៃ។

សម្រាប់លំហាត់ប្រាណនីមួយៗ សូមអនុវត្តតាមការណែនាំដើម្បីអនុវត្តជំហរដែលត្រឹមត្រូវ។ សេចក្តីព្រមាន៖ ការហ្វឹកហាត់មិនត្រឹមត្រូវ (ទម្រង់មិនត្រឹមត្រូវ) ឬការហ្វឹកហាត់ហួសហេតុ អាចបង្កហានិភ័យដល់សុខភាព។

កិច្ចធានា លក្ខណៈពាណិជ្ជកម្ម

DOMYOS ផ្តល់ កិច្ចធានា ចំពោះ ផលិតផលនេះ ក្រោមលក្ខខណ្ឌ នៃការប្រើប្រាស់ ធម្មតា ក្នុងរយៈពេល 5 ឆ្នាំ សម្រាប់ រចនាសម្ព័ន្ធ ក្នុងរយៈពេល 2 ឆ្នាំ សម្រាប់ផ្នែកផ្សេងៗ ទៀត និងកម្លាំងពលកម្ម គិតចាប់ពីកាលបរិច្ឆេទទិញ ដូចមានបញ្ជាក់ នៅក្នុងវិក្កយបត្រ ។ កាតព្វកិច្ចរបស់ក្រុមហ៊ុន DOMYOS ចំពោះការធានានេះត្រូវបានកំណត់ចំពោះការជំនួស ឬជួសជុលផលិតផលតាមការសំរេចចិត្តរបស់ DOMYOS ។

កិច្ចធានានេះ មិនគ្របដណ្តប់លើ ករណីមាន ៖
- ការខូចខាតដែលបណ្តាលមកពីការដឹកជញ្ជូន
- ការប្រើប្រាស់ និង / ឬការរក្សាទុក ផលិតផល នៅទីវាល ឬ នៅកន្លែងសើម (ដោយមិនរាប់បញ្ចូលម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណ)
- ការតម្លើងបង្គុំ មិនបានល្អ
- ការប្រើប្រាស់មិនត្រឹមត្រូវ ឬមិនប្រក្រតី
- ការថែទាំ មិនបានល្អ
- ការជួសជុល ដែលធ្វើឡើងដោយអ្នកបច្ចេកទេស ដែលគ្មានការអនុញ្ញាត ពី DOMYOS
- ការប្រើប្រាស់ក្នុងថ្នាក់ផ្សេងពីថ្នាក់បានកំណត់ (ថ្នាក់ H ឬ S)

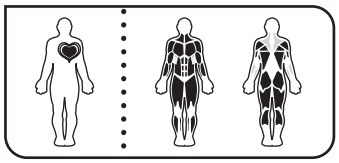
ការធានានេះមិនបោះបង់ការធានាផ្នែកច្បាប់ដែលអាចអនុវត្តបាននៅក្នុងប្រទេសទិញ។ ដើម្បីទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីការធានាផលិតផលរបស់អ្នក សូមពិគ្រោះតារាងនៅចុងបញ្ចប់នៃសៀវភៅណែនាំរបស់អ្នកប្រើ។

نشكرك على اختيار منتج DOMYOS وعلى ثقتك فينا.

سواء كنت مبتدئًا أو متمرسًا، تساعدك شركة DOMYOS على الحفاظ على لياقتك وتحسين حالتك البدنية. يسعى فريقنا إلى تصميم أفضل المنتجات لتستخدمها. نرحب بأي تعليقات أو اقتراحات أو استفسارات على موقعنا الإلكتروني www.supportdecathlon.com. ستجد على الموقع الإلكتروني أيضًا نصائح تدريبية ودعمًا في حالة احتياجك لذلك. نتمنى لكم تدريبًا جيدًا ونأمل أن يُلبي هذا المنتج من شركة DOMYOS توقعاتكم.

نتمنى لك كل التوفيق في تدريبك ونأمل أن يلبي منتج DOMYOS هذا توقعاتك.

تقديم



هذا المنتج عبارة عن مقعد لتدريب الأثقال باستخدام الدمبل والجرس المطاطي والأربطة المطاطية. يؤدي إلى تقوية مجموعات عضلية مختلفة. (الصدر، الظهر، الساقين، الذراعين، البطن...)

توصيات عامة

برجاء القراءة بعناية والاحتفاظ بها للرجوع اليها مستقبلاً.

1. قبل البدء في أي برنامج تدريبي، قم باستشارة الطبيب. هذا مهم بشكل خاص للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 35 عامًا أو الذين يعانون من مشاكل صحية موجودة مسبقًا. يُرجى قراءة جميع التعليمات قبل الاستخدام.
2. يتحمل المالك مسؤولية ضمان إبلاغ جميع مستخدمي هذا المنتج بشكل صحيح بكيفية استخدام هذا المنتج بأمان.
3. لا تتحمل شركة DOMYOS المسؤولية عن مطالبات التعويض عن الإصابة أو الضرر الذي لحق بأي شخص أو ملكية بسبب استخدام المنتج أو سوء استخدامه من قِبل المشتري أو أي شخص آخر.
4. يُرجى الرجوع إلى الملصق التحذيري الخاص بمنتجك والذي يشير إلى الفئة. يجب أن تكون الفئة H أو S. إذا كانت الفئة H: يخصص هذا المنتج للاستخدام المنزلي فقط. لاستخدام العملاء فقط. لا تستخدم المنتج في أي مكان تجاري أو إيجار أو مؤسسي. إذا كان من الفئة S: تم تصميمه للاستخدام التجاري الخفيف.
5. تقع على عاتق المستخدم مسؤولية ضمان الصيانة المناسبة للجهاز. بعد تجميع المنتج وقبل كل استخدام.
6. ارتد دائمًا أحذية رياضية لحماية القدم أثناء التمرين. ارتد ملابس مناسبة أثناء التمرين. لا ترتد ملابس فضفاضة يمكن أن تتشابك مع الأجزاء المتحركة. ازل المجوهرات. اربط شعرك الطويل بحيث لا يُشكل عائقًا أثناء التمرين.
7. يجب وضع الأجهزة على سطح مستوٍ ومستقر.
8. إذا شعرت بدوار أو غثيان أو ألم في الصدر أو أي أعراض غير طبيعية أخرى، توقف عن ممارسة التدريب فورًا واستشر الطبيب.
9. تسمح المساحة الخالية حول الجهاز بالتشغيل بكل أمان.
10. قبل كل استخدام، تحقق من أن المنتج مؤمن القفل (الأوتاد الحديدية معشقة).
11. يجب استبدال أي جزء معيب على الفور. إذا لم يكن الاستبدال ممكنًا، أو أثناء انتظار الإصلاح، أوقف استخدام الجهاز بالكامل.

الاستخدام

قم بفحص جهازك بانتظام من أجل سلامتك.

إذا كنت مبتدئ ابدأ التدريب لعدة أسابيع مع الخيارات الإضافية حتى يعتاد الجسم على تدريب العضلات.

قم بعمل الإحماء قبل كل جلسة تدريبية بعمل تمارين للقلب والأوعية الدموية، مجموعات تمارين بدون رفع أثقال أو إحماء وتمارين شد العضلات. قم بزيادة عدد التكرارات وعدد المجموعات تدريجيًا

قم بأداء جميع الحركات بانتظام وهدوء.

حافظ على ظهرك في وضعية مستقيمة دائمًا. تجنب تقويس أو تدوير ظهرك أثناء الحركة.

عند قيامك بعمل تمارين الصدر بالاستلقاء على الظهر، يجب أن تكون عيناك تحت العارضة.

بالنسبة المبتدئين، قم بالتمرين في مجموعات من 10 إلى 15 تكرارًا، و بشكل عام 4 مجموعات لكل تمرين مع وقت قصير للراحة بين كل مجموعة (يمكن أن يحدد طبيبك وقت الاستراحة هذا أثناء الفحص الطبي الدوري). قم بالتبديل بين المجموعات العضلية.

لا تقم بعمل تمارين لكل العضلات كل يوم، ولكن قسم تمارينك على عدة أيام.

لكل تمرين، اتبع التعليمات لاتخاذ الوضعية الصحيحة. تحذير: التدريب غير الصحيح (الشكل غير المناسب) أو التدريب المفرط قد يشكل مخاطر صحية.

الضمان التجاري

توفر DOMYOS ضمانًا لهذا المنتج في ظل ظروف الاستخدام العادية يصل إلى 5 سنوات للهيكل وسنتين للأجزاء الأخرى وتكلفة العمالة اعتبارًا من تاريخ الشراء، كما هو موضح عند الاستلام. يقتصر التزام DOMYOS فيما يتعلق بهذا الضمان على استبدال المنتج أو إصلاحه وفقًا لتقديرها.

هذا الضمان لا ينطبق في حالة:

- الأضرار الناجمة عن النقل
- استخدام و/أو تخزين المنتج في بيئة خارجية أو رطبة (باستثناء الترامبولين)
- التركيب الخاطئ
- سوء الاستخدام أو الاستخدام غير الطبيعي
- سوء الصيانة
- الإصلاحات التي يقوم بها فنيون غير مصرح لهم من قبل شركة DOMYOS
- استخدام في فئة مختلفة عن الفئة المحددة (الفئة H أو S)

لا يلغي هذا الضمان الكفالة القانونية السارية في بلد الشراء. راجع الجدول المرفق في نهاية دليل المستخدم للاستفادة من ضمان المنتج.

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: 拨打电话前, 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 asistenciu?

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 си документ, доказващ направената 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

DOMYOS

Smart Bench
Banc intelligent

Keep these instructions for future use - Conservez ces instructions pour une utilisation future - Guarda estas instrucciones para usarlas en el futuro. - Diese Anleitung für den späteren Gebrauch aufbewahren - Conservare queste istruzioni per future consultazioni - Bewaar deze instructies voor toekomstig gebruik - Guarde estas instruções para referência futura - Zachowaj instrukcję do wykorzystania w przyszłości - Őrizze meg az útmutatót, mert később még szüksége lehet rá - Păstrați aceste instrucțiuni pentru utilizare ulterioară - Uschovajte si tieto pokyny na budúce použitie - Uschovejte si tyto instrukce pro budoucí použití - Spara dessa anvisningar för framtida bruk - Sačuvajte ove upute za buduću uporabu - Shranite navodila - Daha sonra başvurmak üzere bu talimatları saklayın - Saugokite šias instrukcijas, kad galėtumėte pasinudoti ateityje - Sačuvati uputstvo za upotrebu za dalju upotrebu - Saglabājiet šīs instrukcijas turpmākai lietošanai - Hoidke need juhised edaspidiseks kasutamiseks alles - Φυλάξτε τις παρούσες οδηγίες για μελλοντική χρήση - Запазете тези инструкции за бъдеща употреба - Сақтап қоюға арналған ақпарат - Сохраните эти инструкции для дальнейшего использования - Збережіть цю інформацію - Lưu lại những hướng dẫn này để dùng sau - Simpan petunjuk ini untuk digunakan di masa mendatang - 请将本操作指示留存以利未来参阅用 - 今後の使用に備えて本説明書を保管してください - 請將本操作指示留存以利未來參閱用 - เก็บคำแนะนำเหล่านี้ไว้สำหรับใช้ในอนาคต - 향후 사용을 위해 본 안내서를 보관해 주십시오 - រក្សាការណែនាំទាំងនេះសម្រាប់ការប្រើប្រាស់នាពេលអនាគត -

احتفظ بهذه التعليمات للاستخدام في المستقبل

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: 长凳 - 生产商: 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： - GB 17498.1-2008 - GB 17498.4-2008 - 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 - атлетическая скамья - 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 臥推椅 - 中國 製造 - 進口/委製商 : 台灣迪卡儂有限公司 - 台中市南屯區大墩南路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 SİA BL. N.3/Z099 BAKIRKÖY 34146 İstanbul, TURKEY.- Tel: 0212466 67 83 www.decathlon.com.tr

THA นำเฉพาะเข้าเท่านั้น - ชื่อผู้นำเข้า: บริษัท ดีแคทลอน (ประเทศไทย) จำกัดเลขที่ 19/501 หมู่ที่ 13 ถนนเทพรัตน 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 - press bench

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 - banco - Material principal : Metal - Tel.: 01 800 062 4500

VNM Máy tập đẩy - Sản xuất tại Trung Quốc - Lầu 5, số 26 Ung Văn Khiêm, Phường Thanh 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 - Bench press

CHL banco - IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A. R.U.T: 76.507.443-6

GRC Πάγκος βαρών

KOR 제조자 : Decathlon SE - 수입자 : Decathlon Korea - 주소/전화번호 : 서울특별시 서초구 서초대로 396 강남빌딩,19층 / 1800-2025 - 모델명 : 프레스 벤치 - 제조연월 : 별도 표시(YYYY/MM) - 원산지 : 중국

CAN Décathlon Canada Inc. DECATHLON, 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 ЕС І, Франція, 59650 Вільнев-д'Аск, бульвар де Мон, 4, Франція - Лава для жиму лежачи - 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 - Klupa za vežbu

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.в.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 - Атлетикалық орындық - атлетическая скамья - Қытайда жасалған - Произведено в Китае - Спортпен айналысуға арналған - Жасалған күні бірге тігілген жапсырманы қ\аа\жқ форматта қараңыз

ROU Roumasport SRL, bd.Iuliu Maniu, 546-560, București - banca - 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 Panche

GBR Importer : DECATHLON UK Limited, 9 Maritime Street, London, SE16 7FU

SVK Posilňovacia lavica

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 : プレスベンチ

BGR Производител: Декатлон ЕД - Вносител: Декатлон Спорт Ирландия

KHM ផលិតនៅប្រទេសចិន - ការីអ៊ីហាត់ប្រាណ

Imported By DECATHLON Trading Egypt - Cairo, EGYPT - مقعد الضغط 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 مقعد الضغط - 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 Heriari материјалдар : Металл UK Основний матеріал : Метал VI Vật liệu chính : Logam ID Bahan utama : Logam JA 主要素材 : 金属 KA 主要材質 : 金屬 TH วัสดุหลัก : โลหะ KO 주요 재질 : 금속 MN ᠰᠠᠭᠤᠷᠢᠮᠠᠯ ᠰᠠᠭᠤᠷᠢᠮᠠᠯ : ᠯᠠᠪᠠᠭᠠᠲᠤ AR معدن : مادة أساسية

EN press bench FR banc de musculation ES banco DE Hantelbank IT Panche NL Fitnessbank PT banco PL Ławeczka HU Pad / fekvenyomó pad RO banca SK Posilňovacia lavica CS POSILOVACÍ LAVICE SV Träningsbänk HR Klupa za bodybuilding SL Bench klop TR Kas geliştirme sehpası LT Suolelis štangos stūmimui SR Klupa za vežbu LV Preses sols ET tõstepink EL Πάγκος βαρών BG Лежанка MK Атлетикалық орындық RU атлетическая скамья UK Лава для жиму лежачи VI Máy tập đẩy ID Bench press ZH 长凳 JA プレスベンチ KA ტახტა TH ม้านอนยกน้ำหนัก KO 프레스 벤치 KM ការីអ៊ីហាត់ប្រាណ AR مقعد الضغط

Pack Ref: 5919645 - Legal Version: 32223

EN-ISO 20957-1 General safety requirements

FR CET ARTICLE SE TRIE — ASSOCIATION OU MAGASIN OU DÉCHÈTERIE

quefairedemesdechets.fr

PAP22

RECICLA Al Azul

BG

FR