

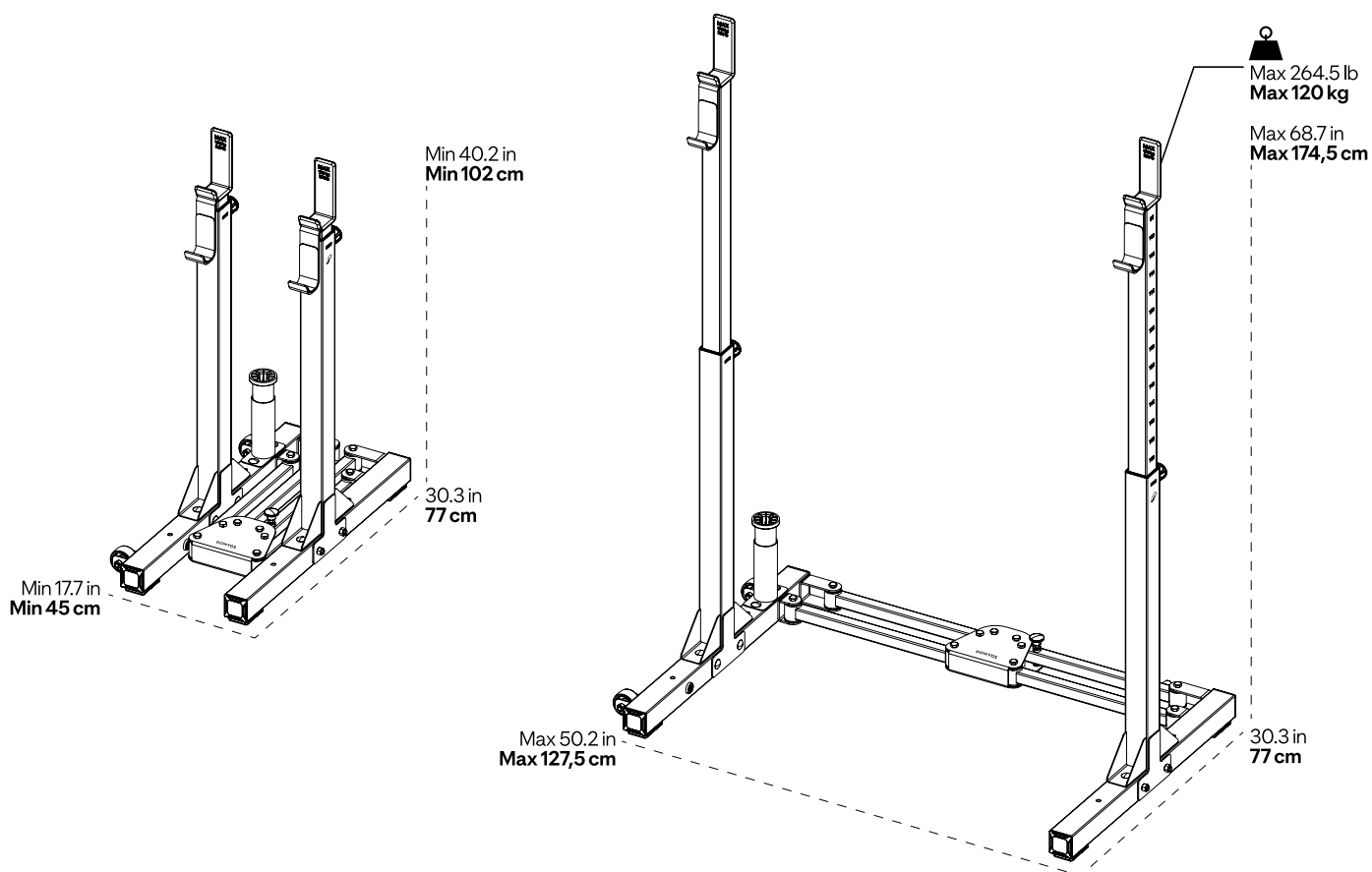
DOMYOS

Rack fold 264.5 lb

Rack pliable 120 kg

Keep these instructions for future use

Conservez ces instructions pour une utilisation future

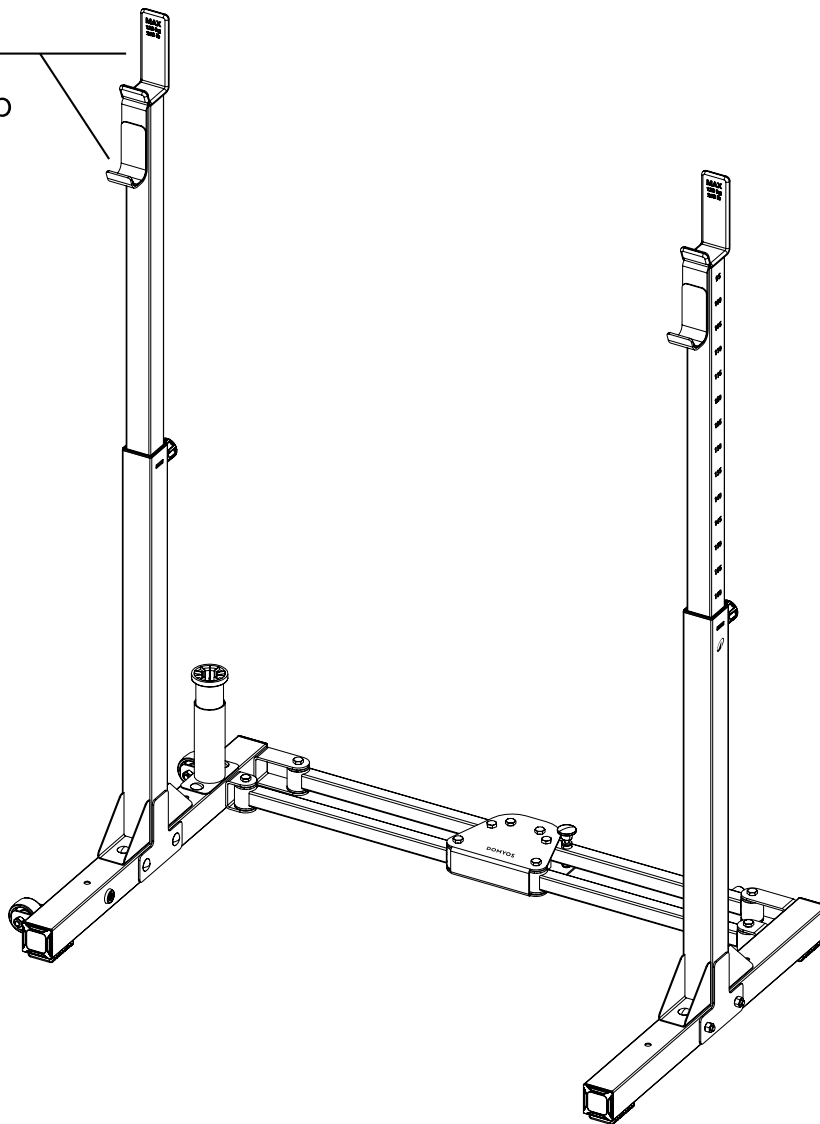


Max 264.5 lb
Max 120 kg



Max 55.5 lb
Max 25,2 kg

Max 264.5 lb
Max 120 kg



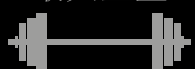
⚠ WARNING 警告

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



120 kg
264 lb

EN ISO 20957-1:2024
EN ISO 20957-4:2016
class H
Not suitable for
therapeutic purposes

执行标准

GB 17498.1-2008, H
GB 17498.4-2008, H

不适合医疗用

DECATHLON

⚠ 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

EN

- Any improper or incorrect use of this product may result in serious injury.
- Please carefully read the user manual and follow all warnings and instructions prior to any use.
- Do not allow children to use this machine and keep them away from the machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep your hands, feet, and hair away from moving parts.
- 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.
- Load one plate at a time, alternating sides to balance the bar (the difference in load between the sides of the bar must not exceed 20 kg).

ADVERTENCIA

ES

- El uso inadecuado de este producto puede ocasionar lesiones graves.
- Antes del uso, lee atentamente las instrucciones de funcionamiento y sigue todas las advertencias e instrucciones que se incluyen.
- No permitas que los niños utilicen esta máquina y manténlos alejados de ella.
- Si la etiqueta está dañada, ilegible o falta, debe ser reemplazada.
- No acerques las manos, los pies o el pelo a cualquier pieza en movimiento.
- Para obtener información sobre la carga máxima, consulta la guía de uso y no superes el máximo indicado.
- Utiliza siempre los dispositivos de seguridad al entrenar.
- Carga los discos uno a uno, alternando los lados para equilibrar la barra (la diferencia de carga entre los lados de la barra no debe superar los 20 kg).

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 cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes pièces en mouvement.
- 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.
- Chargez un disque à la fois, en alternant les côtés pour équilibrer la barre (la différence de charge entre les côtés de la barre ne doit pas dépasser 20 kg).

WARNHINWEIS

DE

- Eine unsachgemäße Verwendung dieses Produkts kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung vor der Verwendung sorgfältig durch und beachten Sie sämtliche darin enthaltenen Warnungen und Anweisungen.
- Kindern die Verwendung dieser Maschine nicht erlauben und sie von dem Gerät fernhalten.
- Wenn der Aufkleber beschädigt oder unleserlich ist bzw. fehlt, müssen Sie für seinen Ersatz sorgen.
- Hände, Füße und Haare nicht in die Nähe beweglicher Teile bringen.
- Um Informationen über die maximale Last zu erhalten, ziehen Sie bitte die Gebrauchsanweisung zu Rate und überschreiten Sie nicht den angegebenen maximalen Wert.
- Während des Trainings grundsätzlich alle Sicherheitsvorrichtungen verwenden.
- Hantelscheiben wechselseitig aufstecken, um das Gewicht an der Stange auszugleichen (die Differenz des Gewichts zu beiden Seiten der Stange darf 20 kg nicht überschreiten).

AVVERTENZA	IT
- Qualsiasi uso improprio di questo prodotto rischia di provocare gravi lesioni. - Prima di qualsiasi utilizzo, leggere attentamente le modalità di impiego e rispettare tutte le avvertenze e le istruzioni in esse contenute. - Non permettere ai bambini di utilizzare questa macchina e tenerli lontani da essa. - Sostituire l'autoadesivo eventualmente danneggiato, illeggibile o assente. - Non avvicinare mani, piedi e capelli ad alcuna parte in movimento. - Per ottenere informazioni sul carico massimo, consulta le guida per l'uso e non superare il massimo indicato. - Durante la pratica devono sempre essere utilizzati i dispositivi di sicurezza. - Caricare un disco alla volta, alternando i lati per equilibrare il bilanciare (la differenza di carico tra i due lati del bilanciare non deve superare i 20 kg).	

FIGYELMEZTETÉS	HU
----------------	----

- A termék helytelen használata súlyos sérülést okozhat.
- Használat előtt olvassa el figyelmesen a használati útmutatót, és tartsa be a benne foglalt összes figyelmeztetést és utasítást.
- Ne engedje, hogy gyermekek használják az állványt, és tartsa őket attól távol.
- Ha a címke sérült, olvashatatlan, vagy hiányzik, ki kell cserélni azt.
- A kezelést, a lábtést és a haját tartsa távol a mozgó részekről.
- A maximális terhelhetőségéről tájékozódjon a használati útmutatóban. Ne lépje túl az előírt maximális értéket.
- A biztonságos használat érdekében mindig alkalmazzon kell.
- Egyezzen egy társalát tgyen fel, a két oldalon egyenletesen oszlatva el a súlyokat (a rúd két oldala közötti súlykülönbség nem lehet több mint 20 kg).

VARNING	SV
---------	----

- Feltekigt användning av produkten medför risk för allvariga kroppsskador.
- Läs nog igenom bruksanvisningen före varje användning och följ alla varningar och instruktioner i den.
- Låt inte barn använda produkten eller vistas i närheten av produkten. Sätt på ett nytt klistermärke om det är skadat, är oläsligt eller saknas.
- Håll händer, fötter och hår på avstånd från rörliga delar.
- Information om maximalbelastning finns i användarhandboken. Överskrid inte det angivna maxvärdet.
- Säkerhetsanordningarna måste alltid användas under träning.
- Lasta på en skiva i taget växelvis på stångens båda ändar så att stängens hålls stabil (tyngdskillnaden mellan stångens ändar får inte överstiga 20 kg).

ISPÉJIMAS	LT
-----------	----

- Netinkamai naudojant įrenginį galima sunkiai susižaloti.
- Prieš naudodami atidžiai perskaitykite naudojimo instrukciją. Laikykites viso juose pateiktų spėjimų ir nurodymų.
- Neleiskite treniruokliui naudotis vaikams. Pasirūpinkite, kai vaikai laikytusi atokiau.
- Jei lipdukas pažeistas, neįskaitomas ar jo nėra, reikia užklijuoti naują.
- Rankas apie ir plaukus laikykite atokiau nuo judančių dalių.
- Informacija apie didžiausią apkrovą rasite naudojoto vadove, neviršykite nurodytos didžiausios apkrovos.
- Bet kada treniruotės metu turite galėti pasinaudoti saugos įtaisais.
- Vieni metu uždekite po vieną diską ant kiekvieno šono paeliui, kad išlaikytumėte skersinio pusiausvyrą (svorio skirtumas skersinio galuose neturi viršyti 20 kg).

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ	EL
---------------	----

- Σε περίπτωση μη προβλεπόμενης χρήσης αυτού του προϊόντος μπορεί να προκληθεί σοβαρός τραυματισμός.
- Πριν από τη χρήση, διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης και τηρείτε το σύνολο των προειδοποιήσεων και οδηγιών που περιλαμβάνουν.
- Μην επιτρέπετε σε παιδιά να χρησιμοποιούν αυτό το μηχάνημα και κρατήστε το μακριά από αυτό.
- Αν το αυτοκίνητο είναι κατεστραμμένο, δυσανάγνωστο ή έχει χαθεί, πρέπει να αντικατασταθεί.
- Μην πλησιάζετε τα χέρια, τα πόδια και τα μαλλιά σας στα κινούμενα μέρη.
- Για πληροφορίες σχετικά με το μέγιστο φορτίο, ανατρέξτε στις οδηγίες χρήσης και μην υπερβαίνετε το μέγιστο όριο που αναγράφεται σε αυτές.
- Οι ασφαλείες ασφαλείας πρέπει να χρησιμοποιούνται ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης.
- Φορώστε έναν δικό το φορά, αναλλάσσοντας τις πλευρές για να εξοισορροπήσετε τη ραβδό (η διαφορά φορτίου μεταξύ των πλευρών της ραβδού δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 20 kg).

ПОПЕРЕДЖЕННЯ	UK
--------------	----

- Неналежне використання цього продукту може призвести до тяжких тілесних ушкоджень.
- Перед використанням уважно прочитайте інструкцію з експлуатації та дотримуйтеся наведених у нї вказівок і попереджень.
- Не підпускайте дітей до цієї машини та не дозволяйте їм нею користуватися.
- Якщо етикетка відсутня або пошкоджена чи текст на нїй неможливо прочитати, її слід замінити.
- Пильнуйте, щоб руки, ноги або волосся не опинялися поруч із будь-якими рухомими частинями механізму.
- Інформацію щодо максимального навантаження можна знайти в інструкції з використання. Не перевищуйте максимальні значення.
- Під час тренувань слід чоразу користуватися захисними виробами.
- Навантажуйте по одному диску за раз, чергуючи сторони, щоб збалансувати штангу (різниця ваги на кінцях штанги не повинна перевищувати 20 кг).

WAARSCHUWING	NL
- Onjuist gebruik van dit product kan leiden tot ernstig letsel. - Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en volg alle waarschuwingen en aanwijzingen op voor gebruik. - Laat kinderen dit apparaat niet gebruiken en houd ze uit de buurt. - Indien de sticker beschadigd of onleesbaar is of ontbreekt, moet hij worden vervangen. - Houd uw handen, voeten en haar uit de buurt van bewegende delen. - Raadpleeg de gebruikershandleiding voor informatie over de maximale belasting en overschrijf het aangegeven maximum niet. - Tijdens de opleiding moeten te allen tijde veiligheidsvoorzieningen worden gebruikt. - Laad één schijf tegelijk en wissel de zijanten af om de staaf in evenwicht te houden (het verschil in belasting tussen de zijanten van de staaf mag niet meer dan 20 kg bedragen).	

AVERTIZARE	RO
------------	----

-Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs poate duce la vătămări grave.
-Vă rugăm să citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare și să respectați toate avertismentele și instrucțiunile înalte de utilizare.
-Nu permiteți copiilor să utilizeze acest aparat și țineți-l la distanță de acesta.
-In cazul în care autoculotul este deteriorat, înlocuiți sau lipșiște, acesta trebuie înlocuit.
-Tineți mâinile, picioarele și părul departe de piesele în mișcare.
-Pentru informații privind sarcina maximă, consultați ghidul utilizatorului și nu depășiți valoarea maximă indicată.
-Dispozitivele de siguranță trebuie utilizate tot timpul în timpul antrenamentului.
-Introduceți câte un disc pe rând, alternând părțile pentru a echilibra bara (diferența de sarcină între părțile laterale ale barei nu trebuie să depășească 20 kg).

UPOZORENJE	HR
------------	----

- Pogrešna ili nepravilna uporaba ovog proizvoda može rezultirati ozbiljnim ozljedama.
- Pre svaku potrebu, pažljivo pročitate uputstvo za uporabu i poštuje te uputerenja i uputstva koje ono sadrži.
- Ne puštajte djecu da se koriste uređajem i držite ih podalje od njega.
- Ako je samoprijavio oštećen, nečistiv ili nedostaje, potrebno ga je nadomjestiti.
- Držite ruke, stopala i kosu dalje od pomoćnih dijelova.
- Za informacije o maksimalnom opterećenju, pogledajte upute za uporabu i nemojte prekoračiti navedenu maksimalnu vrijednost.
- Sigurnosni uređaji mora se upotrebljavati cijelo vrijeme tijekom vježbanja.
- Dodajte jedan po jedan disk, podesavajući strane tako da šipka bude u balansu (razlika opterećenja između strana šipke ne smije premašiti 20 kg).

UPOZORENJE	SR
------------	----

- Svaka nepravilna upotreba ovog proizvoda može da izazove ozbiljne povrede.
- Pre svake upotrebe, pažljivo pročitate uputstvo za upotrebu i poštuje te uputerenja i uputstva koje ono sadrži.
- Ne dozvoliti deci da koriste ovu spravu i držati je van njihovog domašaja.
- Ako je nalepnica oštećena, nečista ili nepotpuna treba je zameniti.
- Držite ruke, noge i kosu dalje od delova u pokretu.
- Kako bi se dobile informacije o maksimalnom opterećenju, pogledajte uputstvo za upotrebu i nemojte premašiti označeno maksimalno opterećenje.
- Sigurnosni uređaji se moraju upotrebljavati uvek tokom treninga.
- Dodavati jedan po jedan disk, podešavajući strane tako da šipka bude u ravnoteži (razlika opterećenja između strana šipke ne sme da premaši 20 kg).

ΠΡΕΔΥΠΡΕΧΔΕΝΗ	BG
---------------	----

- Неправилната употреба на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да започнете работа, моля, прочетете внимателно това ръководство и спазвайте всички предупреждения и инструкции.
- Не позволявайте на деца да използват тази машина и ги дръжте далеч от нея.
- Ако стиверът е повреден, нечестлив или липсва, той трябва да бъде заменен.
- Дръжте ръцете, краката и косата си далеч от движещите се части.
- За информация относно максималното натоварване се обърнете към ръководството за употреба и не превишавайте посочения максимум.
- По време на обучението трябва да се използват предпазни устройства.
- Поставете по един диск, като редувате страните, за да балансирате шангата (разликата в натоварването между страните на шангата не трябва да надвишава 20 kg).

CẢNH BÁO	VI
----------	----

- Sử dụng sản phẩm này không đúng cách có thể gây ra thương tích nghiêm trọng.
- Trước khi sử dụng, vui lòng đọc kỹ hướng dẫn sử dụng và tuân thủ tất cả các cảnh báo và hướng dẫn trong đó.
- Không cho phép trẻ em sử dụng máy này và để trẻ em tránh xa máy.
- Nếu thân đàn bị hỏng, không đọc được hoặc bị thiếu, phải thay thế.
- Giữ tay, chân và tóc của bạn tránh xa mọi bộ phận chuyển động.
- Để biết thông tin về tải tối đa, vui lòng tham khảo hướng dẫn sử dụng và không vượt quá mức tải đã được chỉ định.
- Các thiết bị an toàn phải được sử dụng mọi lúc trong quá trình đào tạo.
- Xếp từng tấm một, xen kẽ các mặt để cân bằng thanh (chênh lệch tải trong giữa các mặt của thanh không được vượt quá 20 kg).

AVISO	PT
-------	----

- A utilização indevida ou incorreta deste produto pode provocar lesões graves.
- Antes de utilizar, leia com atenção o manual de utilização e respeite todos os avisos e instruções.
- Não permita que crianças utilizem esta máquina nem que se aproximem da mesma.
- Se o autoculante estiver danificado, em falta ou ilegível, deve proceder à sua substituição.
- Não aproxime as mãos, os pés ou o cabelo a peças em movimento.
- Para obter informações sobre a carga máxima, consulte o manual de utilização e não ultrapasse o valor máximo indicado.
- Os dispositivos de segurança têm de ser utilizados durante toda a duração de cada treino.
- Carregue um disco de cada vez, alternando os lados para equilibrar a barra (a diferença de carga entre os lados da barra não deve exceder os 20 kg).

VAROVANIE	SK
-----------	----

- Nesprávne používanie tohto produktu môže spôsobiť vážne zranenie.
- Pred použitím si pozorne prečítajte návod na použitie a dodržiavte všetky upozornenia a pokyny, ktoré obsahuje.
- Nedovoľte deťom používať tento prístroj a zabráňte im, aby boli v jeho dosahu.
- Ak je nálepka poškodená, nečitateľná alebo chýba, mala by sa vymeniť.
- Ruky, nohy a vlasy držte ďalej od všetkých pohyblivých častí.
- Informácie o maximálnom zaťažení nájdete v používateľskej príručke a neprekračujte uvedené maximum.
- Počas tréningu musia byť vždy použité bezpečnostné pomôcky.
- Zariadenie postupne jeden kotúč a striedajte strany, aby ste tých vyvážili (rozdiel v zaťažení medzi stranami tých nesmie presiahnuť 20 kg).

OPOZORILO	SL
-----------	----

- Neprimerna uporaba tega izdelka lahko povzroči resne poškodbe.
- Pred uporabo natančno preberite navodila in upoštevajte vsa opozorila in napotke.
- Ne dovolite, da bi ta stroj uporabljali otroci in jim preprečite dostop do njega.
- Poškodovane, nečitljive ali manjkajoče nalepke je treba nadomestiti.
- Premikajočim se delom se ne približujte z rokami, stopali in lasmi.
- Za največje dovoljeno nosilnost glejte priročnik o uporabi. Maksimalne nosilnosti ne smete preseči.
- Ves čas vadbe obvezno uporabljajte varovalno opremo.
- Naložite eno utež zaenkrat, menjajte strani, da uravnotežite drog (obremenitev koncev droga se ne sme razlikovati za več kot 20 kg).

BRĬDINĀJUMS	LV
-------------	----

- Jebkura nepareiza vai nepiemērota izstrādājuma lietošana var izraisīt nopietnas traumas.
- Pirms lietošanas rūpīgi izlasiet lietošanas pamācību un ievērojiet visus brīdinājumus un instrukcijas.
- Nelaiļiet bērniem izmantot šo iekārtu, un turiet viņus tālāk no tās.
- Nomainiet etiķeti, ja tā ir bojāta, nesalāsama vai noņemta.
- Netuviniet rokas, kājas un matus kustīgām daļām.
- Informāciju par maksimālo slodzi skatiet lietotāja rokasgrāmatā un nepārsniedziet norādīto maksimālo lieldmu.
- Treniņu laikā visu laiku ir jāizmanto drošības ierīces.
- Uzlieciet diskus pa vienu, mainot puses, lai līdzsvarotu stieni (slodzes starpība starp stieņa malām nedrīkst pārsniegt 20 kg).

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ	KK
-----------------	----

- Бул өнімді дұрыс пайдаланбау ауыр жарақатқа әкелуі мүмкін.
- Қолданар алдында пайдалану жөніндегі нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз және нұсқаулықта берілген барлық ескертулер мен нұсқауларды орындаңыз.
- Балаларға бул машинаны пайдалануға рұқсат бермеңіз және оларды оған жақындатыңыз.
- Егер жаңсырма бүлінген, анық емес немесе жоқ болса, оны ауыстыру керек.
- Қол-аяңңызды және шашыңызды қозғалатын бөлшектерге жақындатыңыз.
- Ең жоғарғы жүктеме туралы апаратыты пайдаланушы нұсқаулығынан қараңыз және көрсетілген мәннен асырмаңыз.
- Жаттығулар барысында үнемі қорғаныс жабдықтарын қолдану керек.
- Зіттемеді теңдестіру үшін әр жағына бір-бір дискіден кезектесіп салыңыз (зіттемір жақтырыңыз арасындағы жүктемедегі айырмашылық 20 кг-нан аспауы керек).

PERINGATAN	ID
------------	----

- Segala penggunaan produk ini secara tidak sesuai ataupun tidak benar dapat mengakibatkan cedera parah.
- Sebelum setiap penggunaan, mohon baca panduan penggunaan dengan saksama dan ikuti semua peringatan serta instruksi yang tercantum.
- Jangan memperbolehkan anak menggunakan perangkat ini dan jauhkanlah mereka darinya.
- Gantilah label apabila rusak, tidak dapat dibaca ataupun lepas/hilang.
- Jaga tangan, kaki, dan rambut ketika bagian-bagian perangkat ini sedang bergerak.
- Untuk mendapatkan informasi mengenai beban maksimal, lihat panduan penggunaan dan jangan melebihi maksimum yang tertera.
- Perangkat keamanan harus dipergunakan pada setiap saat ketika sedang berlatih.
- Pasang satu pringan per satu pringan, secara bergantian di setiap sisi untuk menyeimbangkan batang (perbedaan beban antara setiap sisi batang tidak boleh lebih dari 20 kg).

OSTRZEŻENIE	PL
-------------	----

- Każde nieprawidłowe użycie produktu może prowadzić do poważnych obrażeń ciała.
- Przed użyciem należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi i przestrzegać wszystkich zawartych w niej ostrzeżeń i wskazówek.
- Nie zezwalać dzieciom na korzystanie z urządzenia i zbliżanie się do niego.
- Jeżeli naklejka uległa uszkodzeniu, jest nieczytelna lub nie ma jej, należy ją wymienić.
- Nie zbliżaj rąk, stóp i włosów do ruchomych części.
- Aby uzyskać informacje na temat maksymalnego obciążenia, należy zapoznać się z instrukcją obsługi i nie przekraczać wskazanego maksimum.
- Podczas treningu elementy zabezpieczające muszą zawsze być założone.
- Zakładaj jeden talerz na raz, zmieniając strony, aby zrównoważyć gryf (różnica obciążenia między stronami gryfu nie może przekraczać 20 kg).

VAROVÁNÍ	CS
----------	----

- Nevhodné nebo nesprávné použití tohoto výrobku může způsobit vážné zranění.
- Před každým použitím si pečlivě přečtěte tento návod k použití a dodržujte všechna varování a pokyny v něm uvedené.
- Nedovoleť dětem, aby tento přístroj používaly, a držte je od něj dál.
- Pokud je štítek poškozený, nečitelný nebo chybí, je třeba jej vyměnit za nový.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohyblivým částem.
- Informace o maximálním zatížení naleznete v uživatelské příručce a nepřekračujte uvedené maximum.
- Při tréninku je nutné neustále používat bezpečnostní zařízení.
- Zatížením jednoho závazí najednou střídavě vyvažujte tyč (rozdlí zařízení mezi stranami tyče nesmí překročit 20 kg).

UYARI	TR
-------	----

- Bu ürünün herhangi bir şekilde uygunsuz kullanımı, ciddi yaralanmalara neden olabilir.
- Kullanmadan önce, kullanımla ilgili dikkatli bir şekilde okuyun ve içeriğindeki uyarılara ve talimatlara uyun.
- Bu aletten çocuklar tarafından kullanılmasına izin vermeyin ve çocukları uzak tutun.
- Etiketlin hasar görmesi, okunamaz durumda olması veya bulunmaması durumunda, etiketi yenisiyle değiştirin.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareketli parçalara yaklaştırmayın.
- Maksimum ağırlık hakkında bilgi almak için kullanımla ilgili uyarıları ve belirtilen maksimum ağırlığı aşmayın.
- Antrenman sırasında güvenlik sistemleri daima kullanımlıdır.
- Tek seferde bir disk takın, bari dengelemek için her uca sırayla takın (barn her iki ucu arasındaki yük farkı 20 kg'ı geçmemelidir).

HOIATUS	ET
---------	----

- Selle toote ebaõige või vale kasutamine võib põhjustada tõsiseid vigastusi.
- Enne kasutamist lugege hoolikalt läbi kasutusjuhend ja järgige kõiki hoiatusi ja juhiseid.
- Ärge lubage lastel masinat kasutada ning hoidke nad masinast ohutus kaugele.
- Asendage etikett, kui see on kahjustatud, loetamatu või eemaldatud.
- Hoidke käed, jalad ja juuksed liikuvatest osadest eemal.
- Maksimaalse lubatud koormuse leiate kasutusjuhendist. Ärge ületage maksimaalselt lubatud koormust.
- Treeningu ajal tuleb kogu aeg kasutada turvaseadmeid.
- Tasakaalustamiseks asetage kangile üks kella korraga, vaheldumisi külgedele (kangi külgedele koormuse erinevus ei tohi ületada 20 kg).

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ	RU
----------------	----

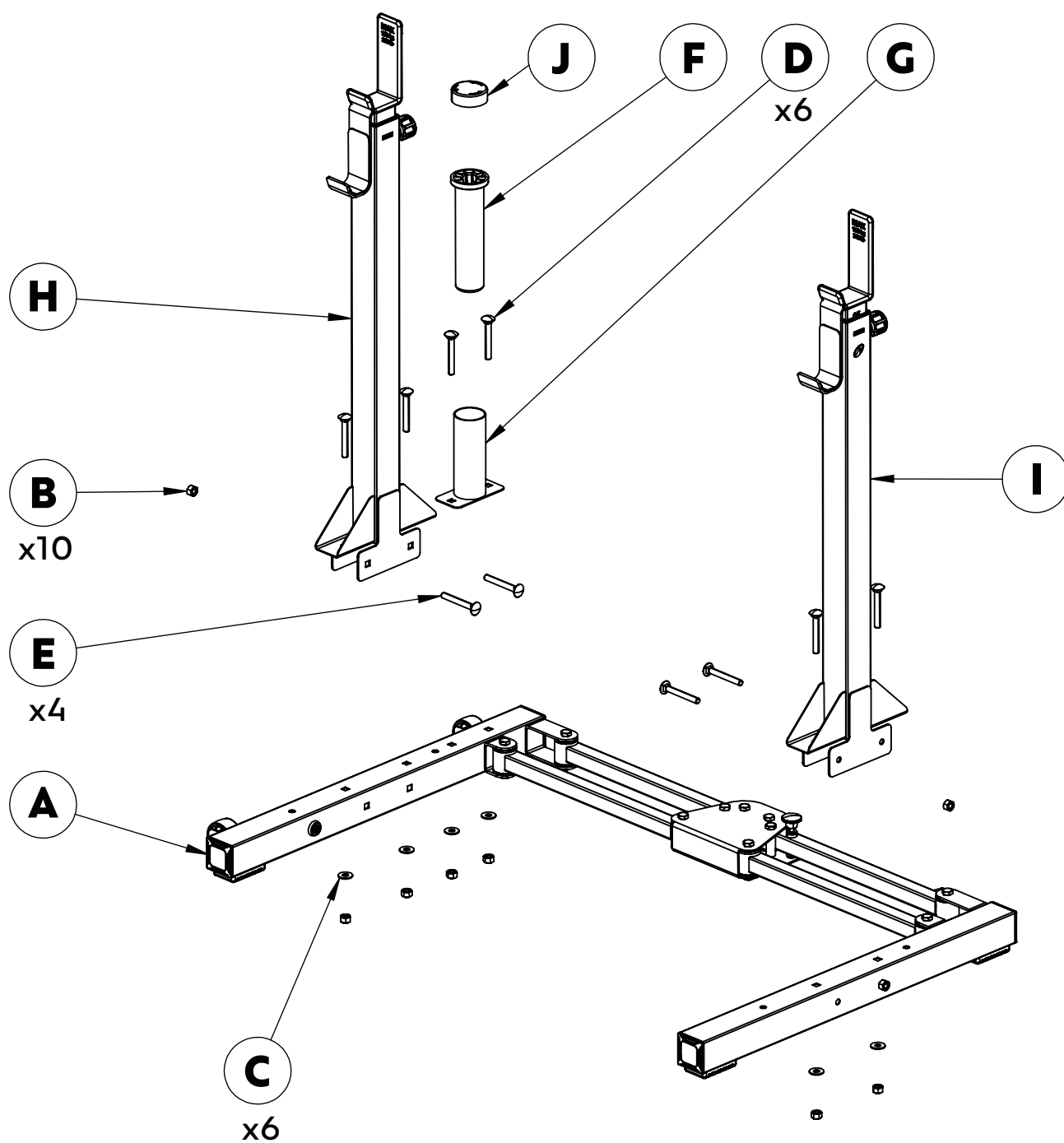
- Любое неправильное использование этого изделия может привести к серьезным травмам.
- Перед каждым использованием внимательно прочитайте руководство по эксплуатации и соблюдайте все содержащееся в нем предупреждения и инструкции.
- Не позволяйте детям использовать это устройство и держите их вдали от него.
- Если стивер поврежден, не читается или отсутствует, следует заменить его.
- Не приближайте руки, ноги и волосы к движущимся деталям.
- Для получения информации о максимальной нагрузке обратитесь к руководству пользователя и не превышайте указанный максимум.
- Предохранительные устройства должны использоваться постоянно во время тренировки.
- Загружайте по одному диску, чередуя стороны, чтобы уравновесить гриф (разница нагрузки между сторонами не должна превышать 20 кг).

警告	ZH
----	----

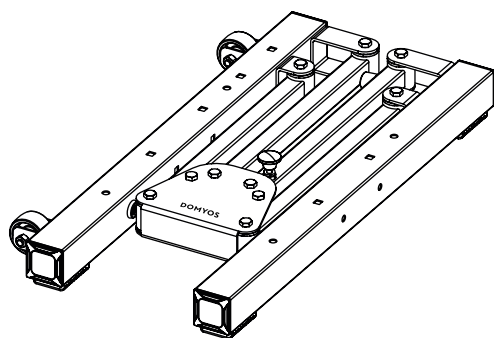
- 不正确使用本产品可能导致严重伤害。
- 使用前，请仔细阅读说明书，并遵守说明书中的所有警告和说明。
- 请勿让儿童使用本机，并使其远离本机。
- 如贴纸损坏、难以辨认或遗失，则应更换。
- 请保持手、脚以及头发远离可移动部件。
- 最大负载信息请参考用户指南，请勿超过所示的最大值。
- 训练期间必须始终使用安全装置。
- 装载杠片时请一次一片，并且请双边交替装载以维持重量平衡（两边的重量差不可超过 20 公斤）。

注意	JA	警告	ZT	คำเตือน	TH	경고	KO
- この商品の不適切な使用によって、大けがを招く恐れがあります。 - 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。 - お子様に本機器を使用させたり、近付けたりしないでください。 - 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。 - 作動中のいかなる部品にも手、足、髪を近づけないでください。 - 最大荷重に関する情報については、ユーザーガイドを参照の上、指定された最大荷重を超過しないようにしてください。 - トレーニング中は常に安全装置を使用しなければなりません。 - バーの平衡を保つために、ウェイトディスクを装着する際には左右交互に行ってください (バーの左右の荷重の差が20kgを超えてはけません)。							
- 任何不恰當的產品使用方法，皆可能導致嚴重傷害。 - 每次使用前，請詳閱說明書，並請遵守文件中所有的指示與提醒事項。 - 請勿讓孩童接近或使用本器材。 - 若自黏標籤破損、無法閱讀或脫落，應進行更換。 - 請保持手、腳以及頭髮遠離可移動部件。 - 更多關於最大負重量的資訊，請參照使用說明，並請勿超過最大負重量的指示。 - 訓練時應全程採取安全防護措施。 - 裝載槓片時請一次一片，並且請雙邊交替裝載以維持重量平衡 (兩邊的重量差不可超過 20 公斤)。							
- การใช้ผลิตภัณฑ์นี้อย่างไม่เหมาะสมอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บสาหัส - ก่อนใช้งาน โปรดอ่านคู่มือใช้อย่างละเอียด และปฏิบัติตามคำเตือนและคำแนะนำทั้งหมดที่นี้อยู่ - อย่าให้เด็กใช้เครื่องนี้และให้เด็กอยู่ห่างจากส่วนหลังของเครื่อง เปลี่ยนสถานที่ในร่มถ้าส่าย อ่อน ไม่ชัดเจน หรือถูกนำออก - ห้ามเข้า และเส้นอยู่ห่างจากส่วนที่เคลื่อนไหว - สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับโหลดสูงสุด โปรดดูที่คู่มือการใช้งาน และอย่าให้เท้าสัมผัสที่ระบุ - ต้องใช้อุปกรณ์นี้กับตลอดเวลาระหว่างการฝึกซ้อม - ใส่แผ่นยกน้ำหนักครั้งละหนึ่งแผ่น สลับด้านกันเพื่อให้เกิดความสมดุล (น้ำหนักต่างกันระหว่างด้านข้างของบาร์น้ำหนักไม่ควรเกิน 20 กก.)							
- 본 제품을 잘못 사용할 경우 중상을 부상을 입을 수 있습니다. - 사용하기 전에 반드시 사용 설명서를 주의 깊게 읽고 설명서에 포함된 모든 경고 및 지침에 따라 사용하십시오. - 어린이가 이 기계를 사용하지 못하도록 하고, 어린이를 기계 가까이 오지 못하도록 하십시오. - 스티커가 훼손되었거나, 읽을 수 없거나, 누락된 경우, 교체하십시오. - 움직이는 부품에서 손, 발, 머리카락을 멀리하십시오. - 최대 하중에 대한 정보는 사용 설명서를 참조하고 표시된 최대 하중을 초과하지 마십시오. - 트레이닝 중에는 항상 안전 장치를 사용해야 합니다. - 바의 균형을 맞추려면 좌우로 번갈아 가면서 한 번에 하나씩 디스크를 끼우십시오(양쪽 바 간의 하중 차이가 20 kg을 초과해서는 안 됨).							

ការព្រមាន	KM	تحذير	AR
- ការប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះខុសអាចបណ្តាលឱ្យមានរបួសធ្ងន់ធ្ងរ។ - អានការណែនាំរបស់អ្នកប្រើដោយប្រុងប្រយ័ត្នមុនពេលប្រើ ហើយសង្កេតមើលការព្រមាន និងការណែនាំទាំងអស់។ - កុំអនុញ្ញាតឱ្យកុមារដែលរំលោភមានស៊ីននេះ ហើយទុកវាឱ្យឆ្ងាយពីវា។ - ប្រសិនបើស៊ីនខូច មិនអាចយល់បាន ឬបាត់ គួរតែប្តូរថ្មី។ - កុំចូលដាក់ទៅជិតដៃ ជើង និងសក់របស់អ្នកពីថ្នែកដែលផ្លាស់ទី។ - សូមបំប្លែងមានអំពីការផ្អាកអតិបរមា សូមមើលការណែនាំអ្នកប្រើប្រាស់ ហើយកុំប្រើពីអតិបរមាដែលបានបញ្ជាក់។ - ប្រព័ន្ធសុវត្ថិភាពត្រូវតែប្រើគ្រប់ពេលក្នុងអំឡុងពេលហាត់ប្រាណ។ - ផ្អាកតែមួយខ្លីសក្តានុពលម្តង សងខាងផ្លាស់គ្នាដើម្បីធ្វើឱ្យរបារមានតុល្យភាព (កាត់ខុសគ្នានៃបន្ទុករវាងរង្វង់នៃរបារមិនគួរប្រើសពី 20 គីឡូក្រាម) ។			
- خطر إصابات حدوث في المنتج هذا استخدام سوء بسبب قد - احترام ويرجى استخدام أي قبل بعناية الاستخدام دليل قراءة يرجى - عليها يحتوي التي والتعليمات التحذيرات جميع - عنه وابعدهم الجهاز هذا باستخدام للأطفال تسمح لا - استبداله فيجب معقودا أو مقروء غير أو تلفا المصق كان إذا - متحركة أجزاء أي عن وشعرك وقدميك بديك أبعد - دليل إلى ارجع بالحمل الأقصى الحد بشأن معلومات على للحصول - المحدد الأقصى الحد تجاوز ولا المستخدم - الممارسة خلال الأوقات جميع في السلامة أجهزة استخدام يجب - لموازنة الجوانب تبديل مع مرة كل في واحدة لوحة بتحميل قم - الشريط جوانب بين الحمل في الفرق تجاوز ألا يجب) الشريط (كجم 20			



A



B



x10

C



x6

D



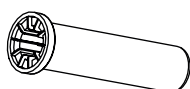
x6
75 mm
2.9 in

E

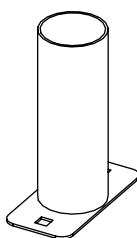


x4
80 mm
3.1 in

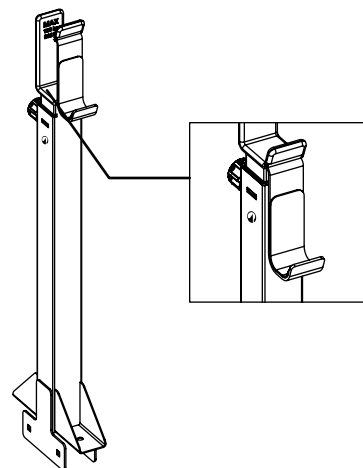
F



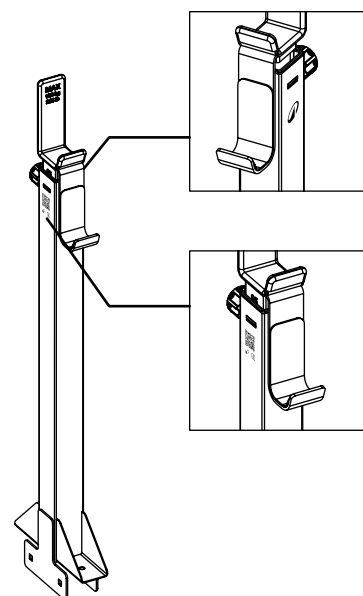
G



H



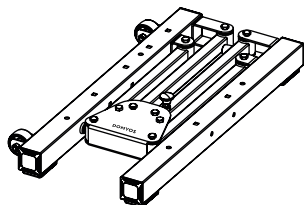
I



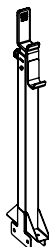
J



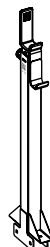
A



H



I



B



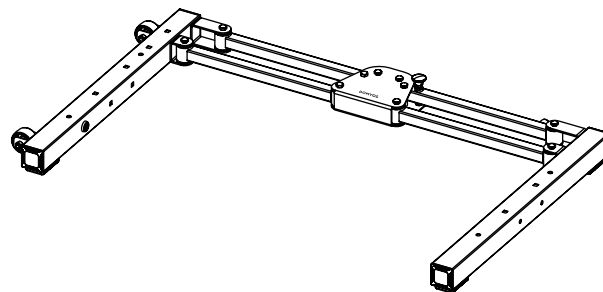
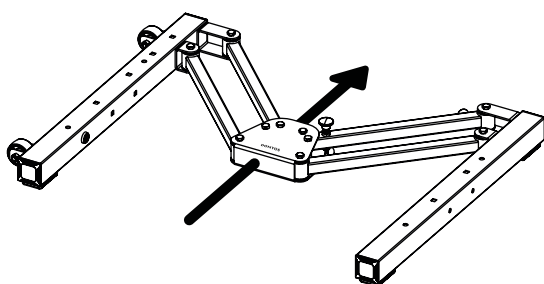
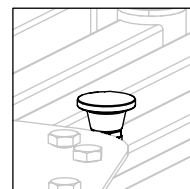
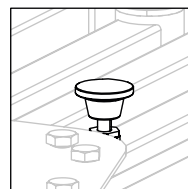
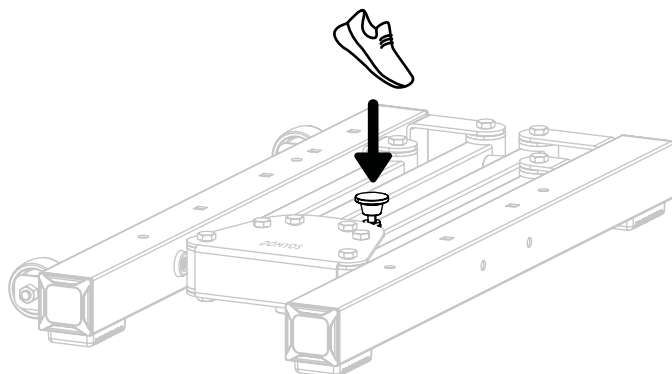
x4

E



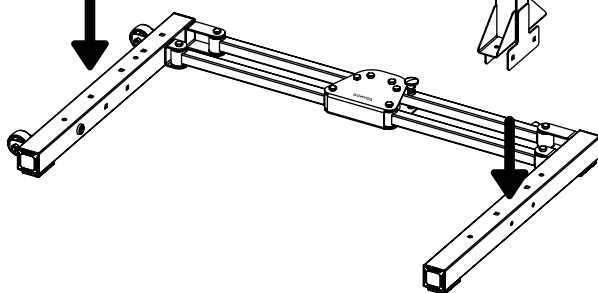
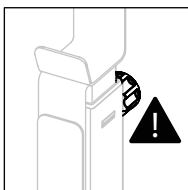
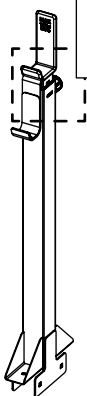
x4

1

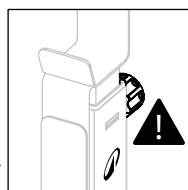
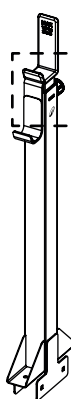


2

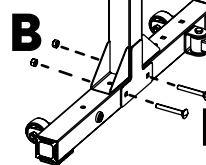
H



I

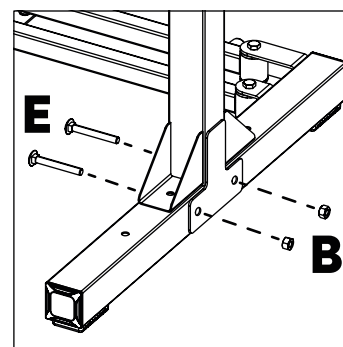


B



E

x2



E



B

E



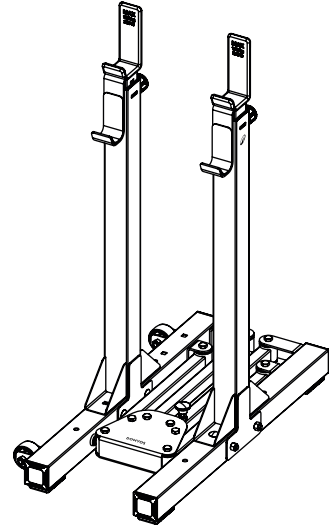
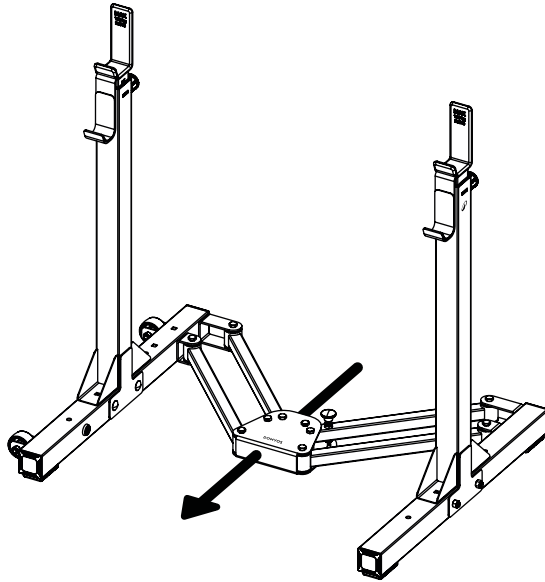
B

C  x4

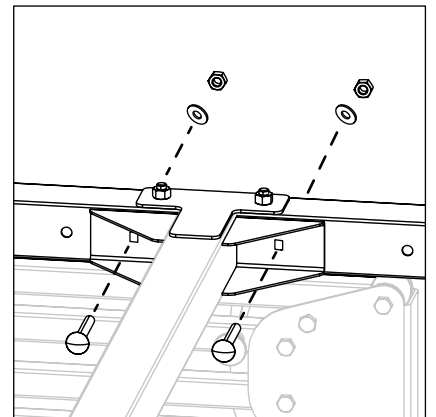
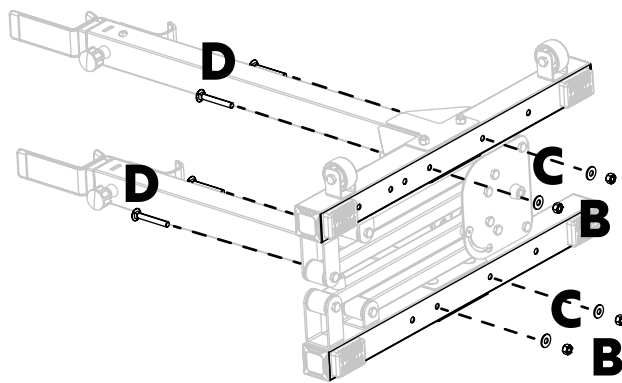
D  x4

B  x4

3

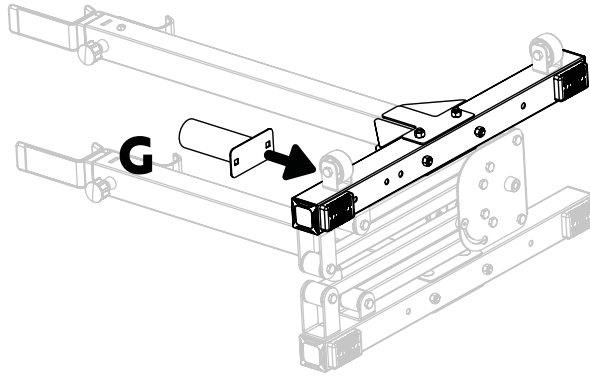


4

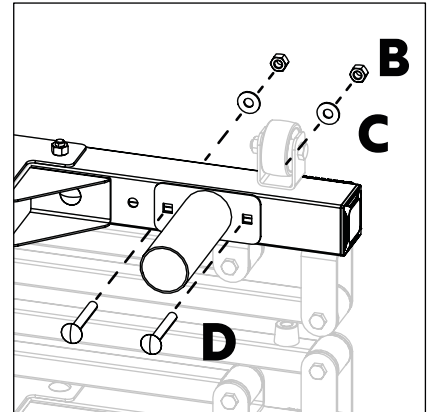
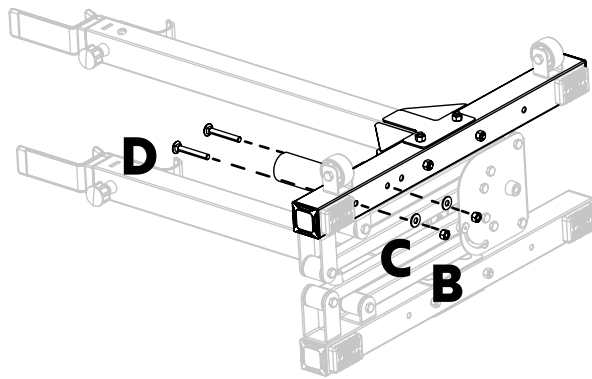




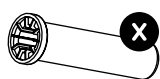
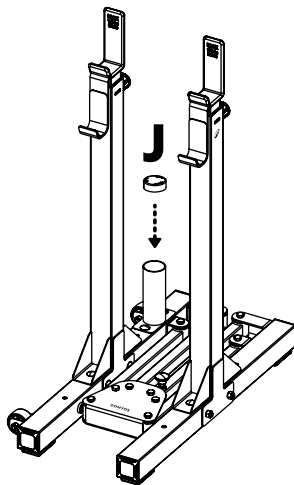
5



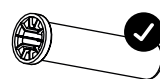
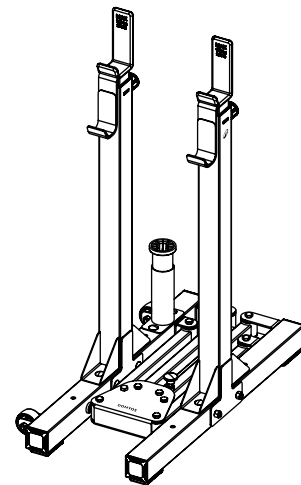
6



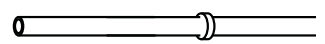
7

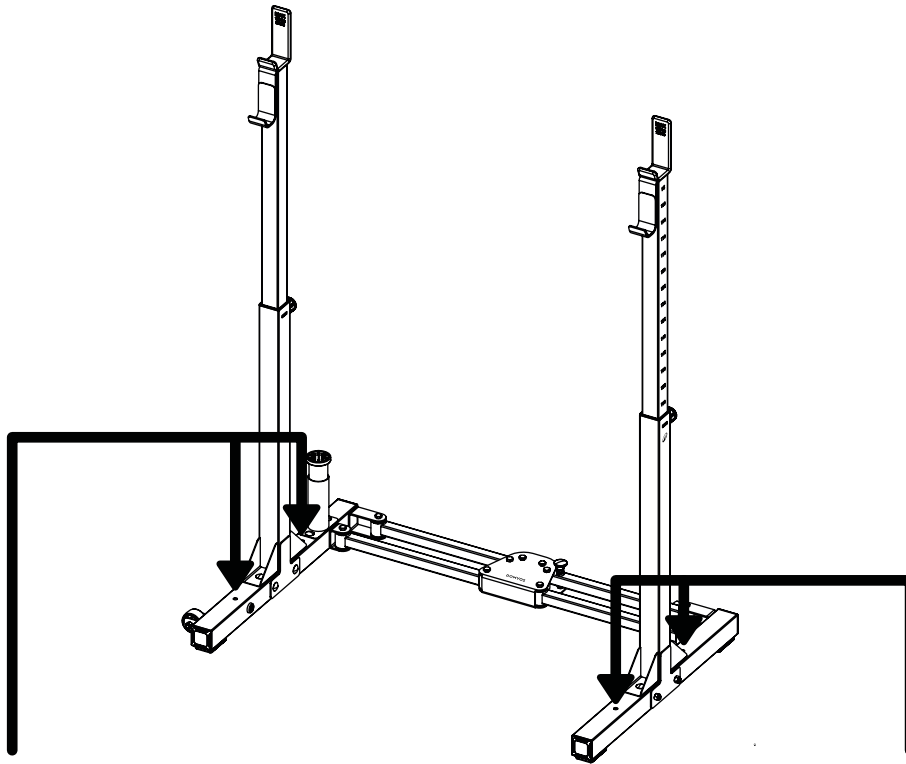
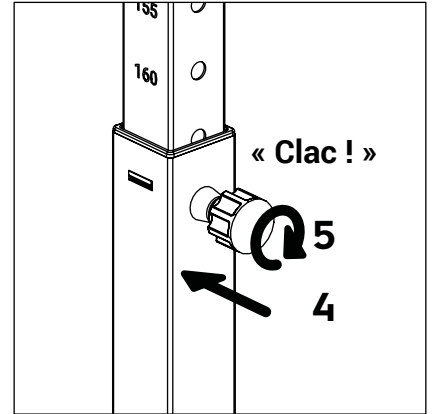
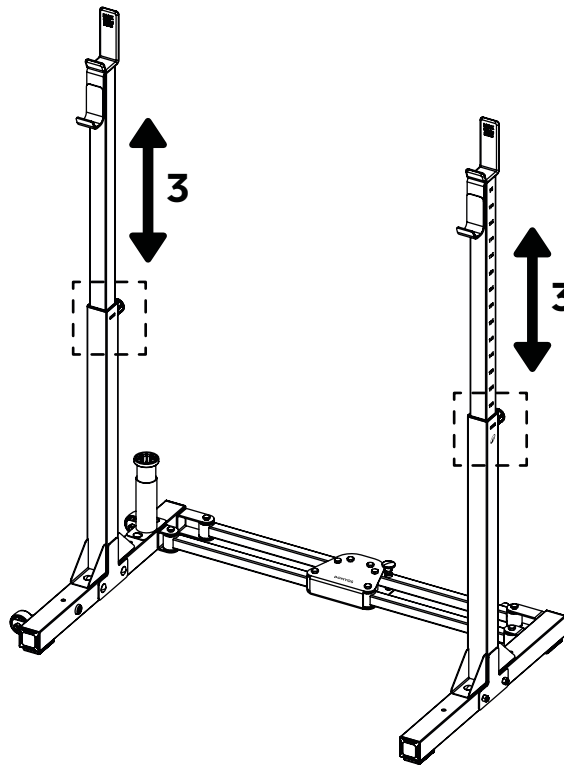
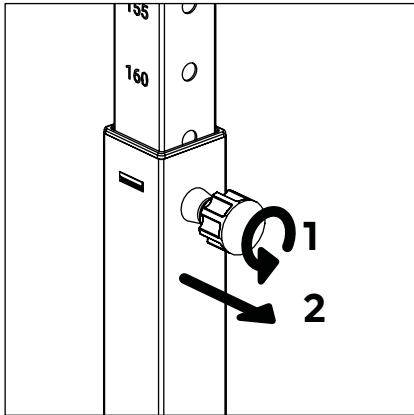


 **50 mm**
1.96 in

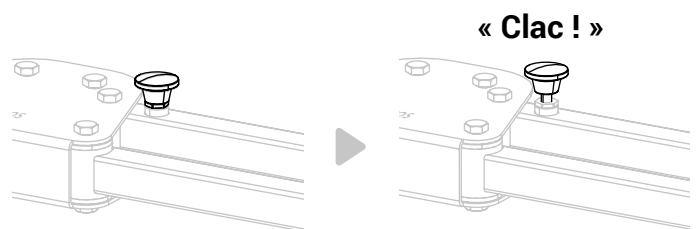
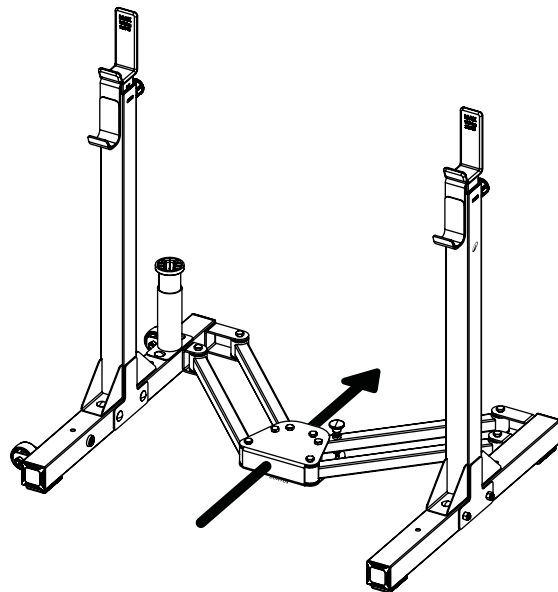
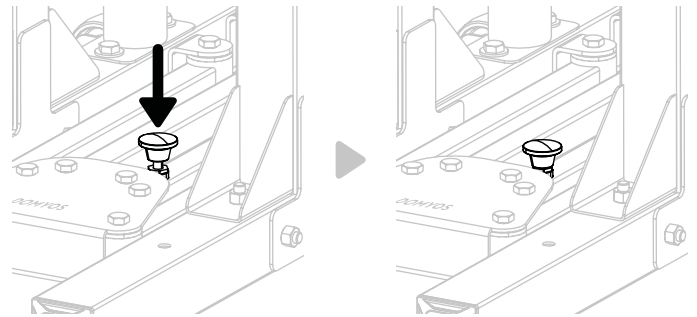


 **28 mm**
1.1 in

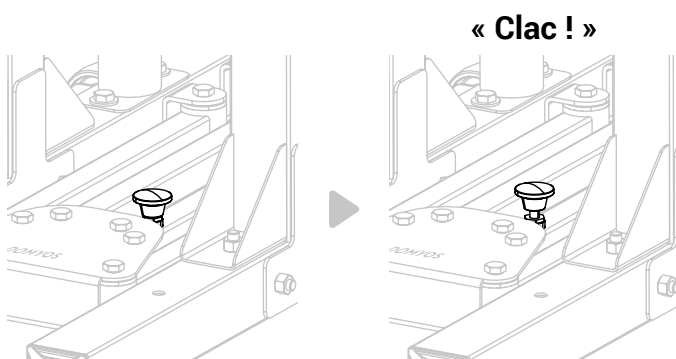
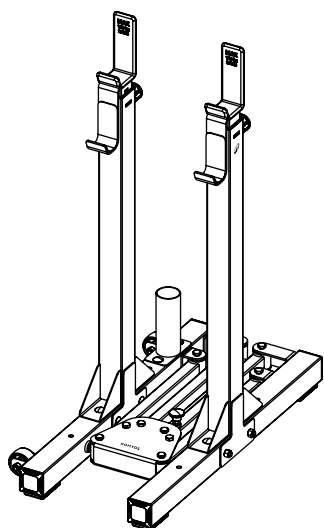
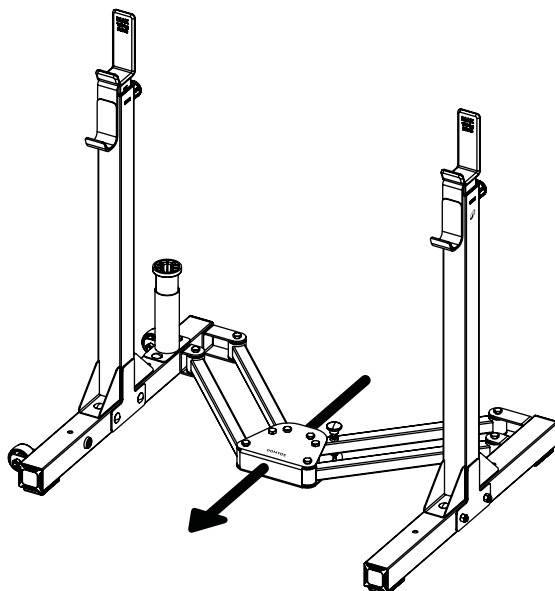
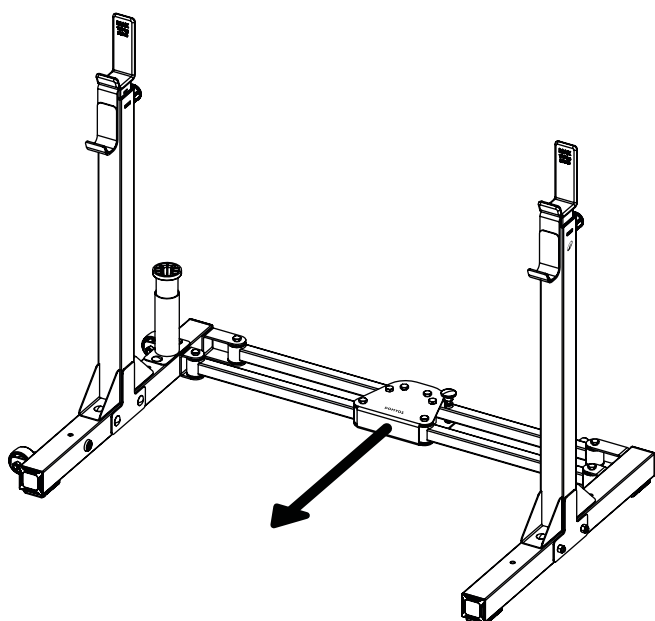
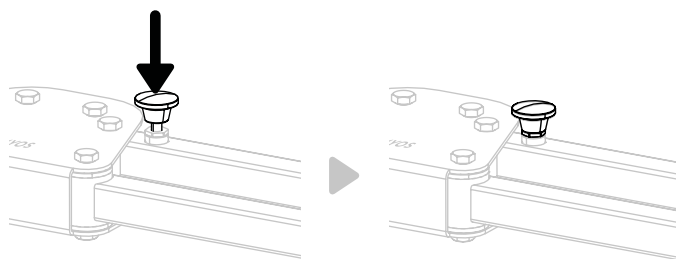
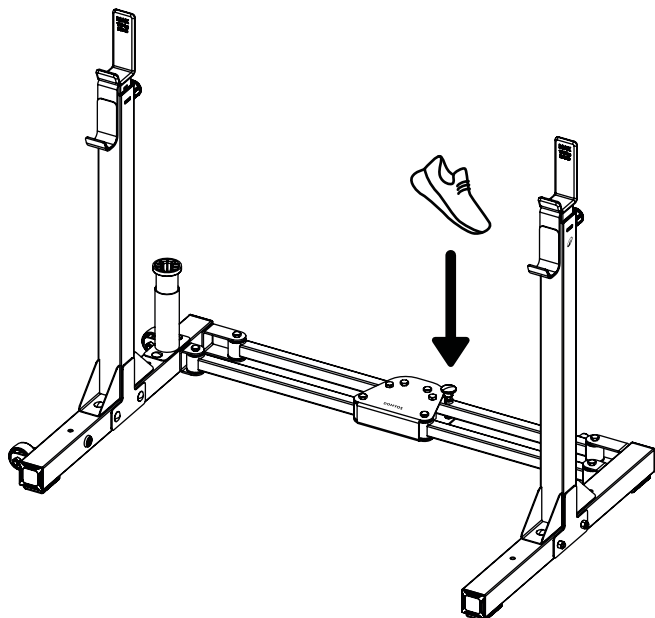




EN For more intense sessions, we advise you to anchor your rack to the ground. Minimum tensile strength 60kg per attachment point. **FR** Pour des séances plus intenses, nous vous conseillons d'ancrer votre rack au sol. Résistance à la traction minimale 60kg par point de fixation. **ES** Para unas sesiones más intensas, te aconsejamos anclar el rack al suelo. Resistencia a la tracción mínima de 60 kg por punto de fijación. **DE** Für ein besonders intensives Training sollten Sie Ihre Hantelstangenablage im Boden verankern. Mindestzugfestigkeit 60 kg pro Fixationspunkt. **IT** Per sessioni più intense, consigliamo di ancorare il rack al pavimento. Resistenza alla trazione minima 60 kg per punto di fissaggio. **NL** Voor intensievere sessies raden wij aan om uw rek aan de vloer te verankeren. Minimale treksterkte: 60 kg per bevestigingspunt. **PT** Para sessões mais intensas, recomendamos que fixe o seu rack ao solo. Resistência mínima à tração de 60 kg por ponto de fixação. **PL** W przypadku bardziej intensywnych sesji treningowych zalecamy przymocowanie stojaka do podłogi. Minimalna wytrzymałość na rozciąganie 60 kg na punkt mocowania. **HU** Az intenzívebb edzésekhöz javasolt az állvány talajhoz rögzítése. Minimális szakítószilárdság 60 kg rögzítési pontonként. **RO** Pentru sesiuni mai intense, vă recomandăm să ancorați suportul de podea. Rezistență minimă la tracțiune de 60 kg per punct de fixare. **SK** Pri intenzívnejšom cvičení odporujeme ukotviť stojan k zemi. Minimálna ťahová pevnosť 60 kg na jeden upevňovací bod. **CS** Pro intenzivnější cvičení vám doporučujeme ukotvit stojan k zemi. Minimální pevnost v tahu 60 kg na jeden upevňovací bod. **SV** För intensiva träningspass rekommenderar vi att förankra ställningen i golvet. Draghållfasthet minst 60 kg per fästpunkt. **HR** Za intenzivnije treninge savjetujemo vam da stalak pričvrstite za tlo. Minimalna vlačna čvrstoća 60 kg po točki pričvršćenja. **SL** Priporočamo vam, da stojalo pri intenzivnejših treningih pritrđite na tla. Najmanjša natezna trdnost 60 kg na pritrđilno točko. **TR** Daha yoğun seanslar için, donanımı yere sabitlemenizi tavsiye ederiz. Sabitleme noktasından 60 kg minimal çekis direnci. **LT** Intensyvesnėms treniruotėms rekomenduojame tvirtinti stovą prie žemės. Mažiausias tempiamasis stipris – 60 kg vienam tvirtinimo taškui. **SR** Za intenzivnije sesije, preporučujemo vam da fiksirate spravu za pod. Minimalna otpornost na zatezanje 60kg po tački pričvršćivanja. **LV** Intensīvākām nodarbībām iesakām nostiprināt statīvu pie grīdas. Minimālā stiepes izturība 60 kg uz katru fiksācijas punktu. **ET** Intensivsemate treeningute jaoks soovitame teil raami maa külge kinnitada. Minimaalne tõmbetugevus 60 kg iga kinnituspunkti kohta. **EL** Για τις πιο έντονες προπονήσεις, συνιστούμε να σταθεροποιήσετε τη συσκευή στο πάτωμα. Ελάχιστη αντοχή σε εφελκυσμό 60 kg ανά σημείο στερέωσης. **BG** За по-интензивни сесии препоръчваме да закрепите стойката си към земята. Минимална якост на опън: 60 kg на всяка точка на закрепване. **KK** Жаттыгуларды қарқынды ету үшін тіректі жерге бекітуді ұсынамыз. Бекіту нүктесіне ең төменгі созылу беріктігі 60 кг. **RU** Для более интенсивных тренировок мы рекомендуем вам прикрепить стойку к полу. Минимальная прочность на растяжение 60 кг на точку крепления. **UK** Якщо передбачаються більш інтенсивні тренування, радимо прикріпити стійку до підлоги. Мінімальна міцність на розрив — 60 кг на кожну точку кріплення. **VI** Đối với những buổi tập cường độ cao hơn, chúng tôi khuyên bạn nên neo giá đỡ xuống đất. Lực kéo tối thiểu 60kg mỗi điểm cố định. **ID** Untuk sesi latihan yang lebih intensif, kami anjurkan agar rak ditancapkan pada lantai. Tahan terhadap traksi minimal 60 kg per titik tancap. **ZH** 对于强度较大的训练, 我们建议将训练架固定在地面上。单固定点最小抗拉载荷60千克. **JA** より激しいセッションをする場合は、ラックを床に工具で固定するようお願いいたします。固定ポイント一箇所あたりの最小引張強度: 60 kg. **TH** สำหรับการทำท่าออกกำลังกายที่หนักมากยิ่งขึ้น ขอแนะนำให้ยึดตัวโครงสร้างไว้กับพื้น จุดที่ใช้แขวนมีก้านและจุดควรแขวนซึ่งแรงพอที่จะรับแรงดึงได้อย่างน้อย 60 กิโลกรัม. **KO** 세션 강도를 높이려면 랙을 바닥에 고정할 것을 권장합니다. 고정 포인트당 최소 인장 강도: 60kg. **KM** សម្រាប់ប្រភេទផែនការហ្វឹកជាងមុន យើងណែនាំអ្នកឱ្យដោះយុទ្ធាវុធសម្រាប់ប្រើប្រាស់។ កម្លាំងជននឹងការទាញអប្បបរមា 60 គីឡូក្រាម ក្នុងមួយចំណុចភ្ជាប់. **AR** لتبتي نقطة لكل كجم 60 تبلغ أدنى شد قوة الأرض على جيدا الحمل بتثبيت تصحك، كثافة الأكثر التدريب لجسبات.



12



Ön egy DECATHLON terméket választott, és szeretnénk megköszönni a belénk vetett bizalmát. Akár kezdő, akár tapasztalt sportoló, a DECATHLON Ön mellett áll, hogy segítsen fittnek maradni vagy éppen fittebbé válni. Csapataink mindig arra törekednek, hogy az igényeknek megfelelő legjobb termékeket fejlesszék ki. Ha bármilyen észrevétele, javaslata vagy kérdése van, állunk rendelkezésére a support.decathlon.com weboldalunkon, ahol tanácsokat és segítséget is találhat sportágával kapcsolatban, ha szükséges. Sikeres edzést kívánunk, és bízunk abban, hogy ez a DECATHLON termék maradéktalanul megfelel majd az Ön elvárásainak.

BEMUTATÁS

A RACK FOLD 264.5 lb egy súlyzós edzőeszköz rúddal és súlyokkal, amely lehetővé teszi 4 súlyzós gyakorlat elvégzését: fekvenyomás – fekvenyomás pozitív ferde padon – fekvenyomás negatív ferde padon – tolódzkodás.

BIZTONSÁG

Használat előtt olvasson el minden utasítást.

- Nem használható terápiás célokra.
- A berendezést sík, stabil és csúszásmentes felületen kell elhelyezni.
- A biztonságos használat végett az eszköz körül szabad teret kell hagyni.
- - A termék csak háztartáson belüli használatra szolgál.
- Ne használja a terméket kereskedelmi, bérbeadási vagy intézményi környezetben.
- A termék felszerelése után és annak minden egyes használata előtt a felhasználó felelőssége a termék jó állapotban tartása.
- Saját biztonsága érdekében rendszeresen ellenőrizze a terméket.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a termék rögzítve van-e (a csapoknak és a központi összecscukó rendszernek teljesen be kell illeszkednie).
- Ne hagyja, hogy gyerekek játsszanak a termék körül.
- A súlyzó tárcsákat szimmetrikusan helyezze fel és vegye le a súlyzóról.
- Edzés közben a lábak védelme érdekében viseljen megfelelő sportcipőt.
- Ne viseljen bő ruházatot, amely beakadhat a készülékbe.
- Vegye le az ékszereit, és kösse össze a hosszú haját, hogy ne zavarják edzés közben.

ÁLTALÁNOS ELŐÍRÁSOK

A tulajdonos felelőssége gondoskodni arról, hogy a termék minden felhasználója megfelelően tájékozott legyen az összes felhasználói óvintézkedésről. A DECATHLON a vevő vagy a terméket helytelenül használó bármely más személy által okozott valamennyi személyi sérülésre vagy anyagi kárra vonatkozó felelősséget és reklamációt elutasít. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt kérje ki orvosa tanácsát. Ez különösen fontos a 35 éven felüli vagy olyan személyek esetében, akiknek már volt egészségügyi problémája. Ha Ön kezdő, kezdjen azzal, hogy több héten keresztül edz a lehetőségekkel, amíg a teste hozzá nem szokik az izmok építéséhez. Minden egyes edzés előtt melegítsen be kardiógyakorlatokkal, súly nélkül végzett gyakorlatokkal vagy bemelegítő és nyújtó talajgyakorlatokkal. Fokozatosan növelje az ismétlések és a sorozatok számát. Egyenletes, ne hirtelen mozdulatokat végezzen. Mozgás közben mindig tartsa egyenesen a hátát. Ne domborítson vagy homorítson. A felhasználónak fekvenyomás közben a rúd alatt kell tartania a tekintetét. 5–15 ismétlést végezzen, gyakorlatonként 4 sorozattal, az egyes sorozatok között kis szünetet tartva (a szünet időtartamát a vizsgálat alkalmával az orvos is meghatározhatja). Amennyiben szédülést, rosszullétet, mellkasi fájdalmat vagy egyéb rendellenes tüneteket észlel, azonnal hagyja abba az edzést, és keresse fel orvosát.

SZERZŐDÉSES JÓTÁLLÁS

A DECATHLON rendeltetésszerű használat mellett a vásárlás dátumától számított 5 évig garanciát vállal erre a termékre a szerkezetre, 2 évig az egyéb alkatrészekre és a munkára, a blokkon feltüntetett módon. A DECATHLON kötelezettsége a jelen jótállással kapcsolatban a termék cseréjére vagy javítására korlátozódik, a DECATHLON 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 trambulínokat)
- Nem megfelelő összeszerelés
- Nem megfelelő vagy a normálistól eltérő használat
- Helytelen karbantartás
- A Decathlon által arra engedélyt nem kapott szakemberek által végzett javítás
- Privát kereteken kívüli használat

A szerződéses jótállás nem zárja ki a vásárlás országában érvényes kötelező jótállást. A termékre vonatkozó jótállás igénybevitelét illetően tájékozódjon a használati útmutató utolsó oldalán található táblázatban. A termék a stabilitás terén megfelel a szektorra érvényes szabványoknak, amennyiben rendeltetésszerűen, az útmutatóban szereplő utasítások szerint használják.