

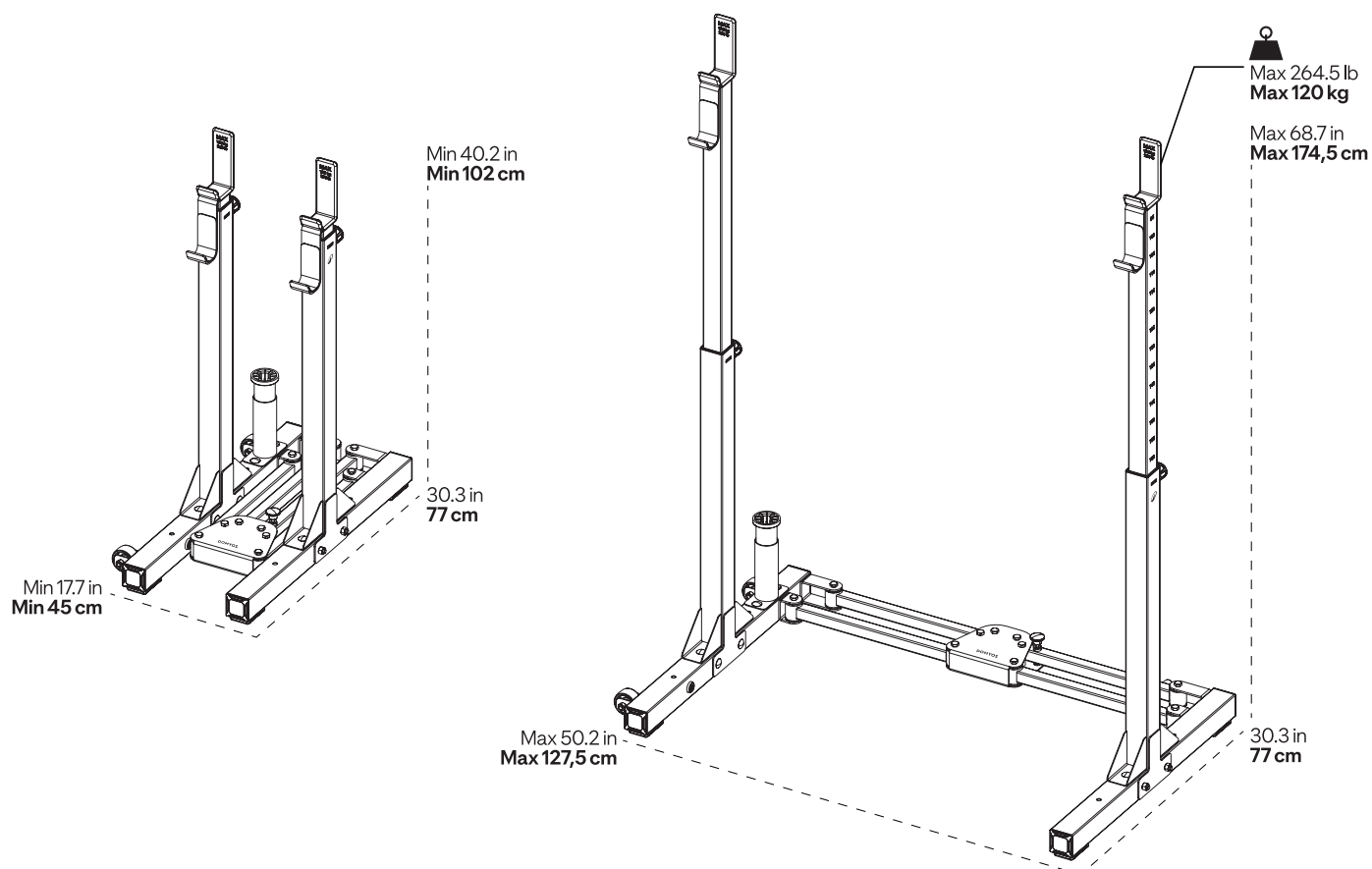
DOMYOS

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

EN	Usage notice	14	SR	Uputstvo za upotrebu	31
FR	Notice d'utilisation	15	LV	Lietošanas ieteikums	32
ES	Instrucciones de uso	16	ET	Kasutamise teade	33
DE	Bedienungsanleitung	17	EL	Οδηγίες χρήσης	34
IT	Istruzioni per l'uso	18	BG	Ръководство за употреба	35
NL	Opmerking over het gebruik	19	KK	Пайдалану жөнінде ескерту	36
PT	Instruções de utilização	20	RU	Руководство по использованию	37
PL	Instrukcja obsługi	21	UK	Інформація щодо використання	38
HU	Használati útmutató	22	VI	Hướng dẫn sử dụng	39
RO	Manual de utilizare	23	ID	Petunjuk penggunaan	40
SK	Návod na použitie	24	ZH	使用说明书	41
CS	Uživatelské pokyny	25	JA	仕様書	42
SV	Bruksanvisning	26	ZT	使用手冊	43
HR	Obavijest o upotrebi	27	TH	คำแนะนำสำหรับการใช้งาน	44
SL	Opomba o uporabi	28	KO	사용 설명서	45
TR	Kullanım kılavuzu	29	KM	សៀវភៅណែនាំអ្នកប្រើប្រាស់	46
LT	Naudojimo pranešimas	30	AR	الاستخدام دليل	47

AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALES/AFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ СЕРВИС - SERVIS NAKON PRODAJE - Poprodajna služba - ΕΠΙΧΡΗΜΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIŞ SONRASI SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - Dịch vụ sau bán hàng - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - सेवाएँ प्रदायिकाएँ - بعد البيع خدمات - فروش از پس خدمات



EN The free area (B) shall be at least 0,6m greater than the training area (A) in the directions from which the equipment is accessed. - The free area (B) shall include the area for emergency dismount - Where equipment are positioned adjacent to each other, the free area may be shared

area (B) shall include the area for emergency dismounting. - Where equipment are positioned adjacent to each other, the free area may be shared. 2. The zone (B) doit mesurer au moins 0,6 m de plus que la zone d'entraînement (A) dans les directions à partir desquelles l'équipement est accessible. - La zone (B) doit comprendre la zone de démontage d'urgence. - Lorsque des équipements sont placés à côté les uns des autres, la zone libre peut être partagée. 3. El espacio libre (B) debe ser al menos 0,6 m mayor que el espacio de entrenamiento (A) en la dirección desde la que se accede al equipo. - El espacio libre (B) debe incluir el espacio para la bajada de emergencia. - Cuando dos equipos están colocados uno junto al otro, el espacio libre puede ser compartido. 4. Der freie Bereich (B) sollte um wenigstens 0,6 m größer sein als

der Trainingsbereich (A) und der Basis in den Richtungen, aus denen die Zusage zur Ausrüstung erfolgt. Der Trainingsbereich (B) sollte den gleichen Absteigen im Notfall zureichend für Mindestabstand beinhalten. Wo die Ausrüstung begrenzend angeordnet ist, kann der freie Bereich geteilt werden. ¹⁷ A-Zone (B) libera (B) deve essere di almeno 60 m più grande dell'area di allenamento (A) nelle direzioni dalla quali si accede all'attrezzo. L'area libera (B) deve comprendere l'area per la discesa d'emergenza. Nei locali nei quali gli attrezzi sono posti l'angolo all'angolo all'altro, l'area libera può essere condivisa. ¹⁸ De vrije ruimte (B) moet ten minste 60 m groter zijn dan de trainingsruimte (A) in de richtingen van waaruit de uitrusting toegankelijk is. De vrije zone (B) moet voldoende hebben voor als je in nood moet afstappen. Als apparatuur naast elkaar staat, mag de vrije ruimte gedeeld worden. ¹⁹ A zona livre (B) deve ser pelo menos 60 m maior do que a zona de treino (A) nas direções a partir das quais se acede ao equipamento. A zona livre (B) deve incluir uma área para desmontagem de emergência. Quando os equipamentos são colocados adjacentes uns aos outros, a zona livre pode ser partilhada.

PL Wolna przestrzeń (B) powinna być co najmniej 0,6 m większa od strefy treningowej (A) w kierunku, z którego uzyskuje się dostęp do urządzenia.

- Wolna przesiłwa (B) powinna obejmować obszar do awaryjnego zejścia (z urzędzenia). - W przypadku, gdy urządzenie są umieszczone obok siebie, wolna przesiłwa może być współdzielona. (A) Szabardon hagyott helynek (B) legalább 0,6 méterrel nagyobbnak kell lennie az edzésre szolgáló helynél (A) abban az irányban, amelyből a berendezéshez hozzá lehet férni. - A szabardon hagyott helynek (B) a vészeltélyi szétszerelésre szolgáló helyt is magában kell foglalnia. - Egyúmal mely helyezett berendezések eszélelén lehet ugyanaz a szabard hely. - Zóna Iabér (B) trebúe sía fe cút pólj 0,6m mai mare decát zóna de antrenemán (A) in direcție de acce la echipament. - Zóna Iabér (B) include zona pentru demontarea de urgență. - In cazul în care echipamentele sunt montate unul lângă altul, acestea pot fi partajate. - В аварийном случае, свободная зона должна быть общей. - В случае, когда устройства расположены рядом, свободная зона может быть общей. - (А) Размеры свободного места должны быть не менее 0,6 м в направлении, откуда производится демонтаж оборудования. - Размеры свободного места (В) должны также включать место для аварийного демонтажа оборудования. - В одном месте могут находиться только одни тренажеры. - Зона I (В) должна быть не менее 0,6 м от места, откуда производится демонтаж оборудования. - В случае, когда оборудование устанавливается рядом, оно может быть общим. - Зона I (В) должна включать место для аварийного демонтажа оборудования. - В случае, когда оборудование устанавливается рядом, оно может быть общим.

pozitívne unúl ľanga celatit, zóna líbera a títie h partajata. **SV** V smeroch, z ktorých je prístup k zariadeniu, musí byť voľná plocha (B) aspoň o 0,6 m väčšia ako tréningová plocha (A). - Voľná plocha (B) musí zahŕňať plochu na núdzové zostúpenie. - Ak sú zariadenia umiestnené vedľa seba, voľná plocha sa môže zdieľať. **SV** Voľná plocha (B) musí byť najmenšie o 0,6 m väčšie než tréningová plocha (A) vo smeroch, z ktorých sa k zariadeniu prístupuje. - Voľný priestor (B) zahŕňa priestor pre použité sedadlá. - Pokiaľ sú zariadenia umiestnené vedľa seba, môže byť voľná plocha spoločná. **SV** Dotyria omrádat

prostor (B) zanjmuje prostor pro nouzové sešednutí. - Pokud jsou zariadení umístěna vedle sebe, může být volná plocha společná. **59** Det fria området (B) ska vara minst 0,6 m större än träningsområdet (A) i de riktningar från vilka man får åtkomst till utrustningen. - Det fria området (B) ska inkludera området för demontering i en nödsituation. - När utrustning placeras bredvid varandra kan det fria området vara gemensamt. **60** Slobodan prostor (B) mora biti najmanje 0,6 m širi od prostora za vježbanje (A) u smjerovima iz kojih se pristupa opremi. - Slobodan prostor (B) mora uključivati prostor za

mora biti najmanje 0,6 m širi od prostora za vježdanje (A) u smjerovima iz kojih se pristupa opremi. - Slobodan prostor (B) mora uključivati prostor za kretanje (C). Prostor (D) mora biti vsaj za 0,6 metra većiji od prostora za trening (A) u smeri, iz katere dostopate do opreme. - Prosto območje (B) mora vključevati tudi površino za opremo (E), ki je dovolj široka, da omogoča enostavno dostopanje do opreme. - Širina prostora (F) mora biti vsaj 0,6 m večja od širine prostora za vadbo (A). - Prostori (G) morajo biti dovolj široki, da omogočajo enostavno dostopanje do opreme. - Širina prostora (H) mora biti vsaj 0,6 m večja od širine prostora za vadbo (A).

ga je prilazi spravi. - Slobodna zona (B) mora da obuhvata zonu za hitnu demontažu. - Gde su sprave postavljene jedna pored druge, slobodna zona se - Brivaj zona (B) jābūt ietvertai avārijas izkāpšanas zonai. - Ja aprīkojumā ir novietoti blakus viens otram, brīvā zona var būt viena - dalīta. **61** Suundades, la, kus on vajadzīgi ādaugulīkorras maha tulla. - Kui seadmad asuivad uktseike kīrāl voh vaba ala nende vahel jangar **62** Ο ελπίδα σου είναι (B) ποτέ...

[illegible]

а) бағыттардан жағығы аймағынан (А) аймағында 0,6 м артық солуы керек. - Бос аймаққа (Б) аяғытық түсуі аймағы кіруі керек. - Жалдықтар ой-біріне
 чем тренировочная зона (А) в направлениях, в которых осуществляются доступ к устройствам. - Свободная зона (Б) должна включать зону аварийного
 выхода при необходимости на 0,6 м большею за тренировочную зону (А) с того бока, где здійснюється доступ до устаткування. - Вільна зона (Б) повинна
 а) бағыттардан жағығы аймағынан (А) аймағында 0,6 м артық солуы керек. - Бос аймаққа (Б) аяғытық түсуі аймағы кіруі керек. - Жалдықтар ой-біріне
 чем тренировочная зона (А) в направлениях, в которых осуществляются доступ к устройствам. - Свободная зона (Б) должна включать зону аварийного
 выхода при необходимости на 0,6 м большею за тренировочную зону (А) с того бока, где здійснюється доступ до устаткування. - Вільна зона (Б) повинна

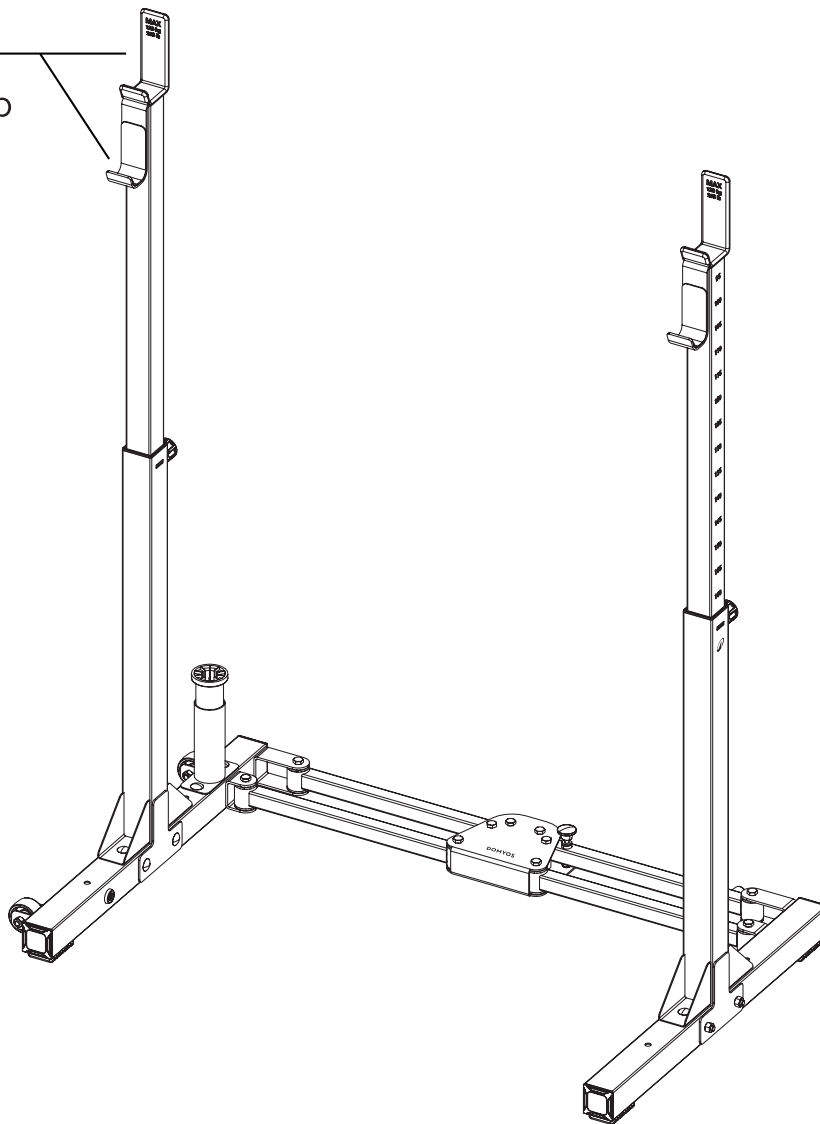
向.上,自由区域 (B) 应比训练区域 (A) 至少大 0.6 米。自由区域 (B) 应包含紧急撤离下区。相相邻设备可共用自由区域 (B)。

— 自由區域 (B) 應包含緊急卸下區域。— 當設備彼此相鄰擺放時，自由區域可共用。 (B) พื้นที่ว่าง (B) จะต้องมากกว่าพื้นที่ที่ติดกันข้างใน สามารถใช้พื้นที่ข้างบนกันได้ (B) 자유 구역(B)은 훈련 구역(A)보다 장비가 접근하는 방향에서 최소 0.6m 더 커야 합니다. — 자유 구역(B)은 응급 하차 구역이 포함된다(A)는 비상하차 구역이 포함되어야 한다. — 장비들이 인접해 있을 때 인접한 구역과 공유 가능하다. (B) 인접한 장비들은 비상하차 구역이 공유 가능하다.

في الاتجاهات التي يتم الوصول منها إلى المعاد. - يجب أن تشمل المنطقة (A) أكبر بمقدار 0.6 متر على الأقل من منطقة التدريب (B) يجب أن تكون المنط

[illegible]

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 bilanciere (la differenza di carico tra i due lati del bilanciere 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 kezelő, a lábat és a haját tartsa távol a mozgó részektől. - A maximális terhelhetőségéről tájékozódjon a használati útmutatóban. Ne lépje túl az elírt maximális értéket. - A biztonsági rendszereket edzés közben mindig alkalmazzni kell. - Egyezzen egy társal! tegyen fel, a két oldalon egyenletesen oszlatva el a súlyokat (a rúd két oldala közötti súlykülönbség nem lehet több mint 20 kg).	

VARNING	SV
- Feltekint användning av produkten medför risk för allvariga kroppsskador. - Läs noga 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 maxbelastning finns i användarhandboken. Överskrid inte det angivna maxvärdet. - Säkerhetsanordningarna måste alltid användas under träning. - Lasta på en skiva i taget, växelvis på stängens båda ändar så att stängens hålls stabil (tyngdskillnaden mellan stängens ändar får inte överstiga 20 kg).	

ISPĚJIMAS	LT
- Netinkamai naudojant įrenginį galima sunkiai susižaloti. - Prieš naudodami atidžiai perskaitykite naudojimo instrukciją. Laikykites visu įvyje pateiktų spėjimų ir nurodymų. - Neleiskite treniruoklii naudotis vaikams. Pasirūpinkite, kai vaikai laikytusi atokiau. - Jei lipdukas pažeistas, neįskaitomas ar jo nėra, reikia užklijuoti naują. - Rankas kopie ir plaukus laikykite atokiau nuo judančių dalių. - Informacija apie didžiausią apkrovą rasite naudojoto vadove, neviršykite nurodytos didžiausios apkrovos. - Bet kada treniruotes metu turite galėti pasinaudoti saugos įtaisais. - Vienu metu uždėkite 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 τα μακριά από αυτό. - Αν το αυτοκόλλητο είναι κατεστραμμένο, διασυνάψτε το ή έχει χαθεί, πρέπει να αντικατασταθεί. - Μην πληρώσετε τα χέρια, τα πόδια και τα μαλλιά σας στα κινούμενα μέρη. - Για πληροφορίες σχετικά με το μέγεθος φορτίο, ανατρέξτε στις οδηγίες χρήσης και μην υπερβείτε το μέγεθος όριο που αναγράφεται σε αυτές. - Οι συσκευές ασφαλείας πρέπει να χρησιμοποιούνται ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης. - Φορώστε έναν δίκωτο τη φορά, εναλλάσσοντας τις πλευρές για να εξορροπήσετε 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 ній вказівок і попереджень. - Не підпускайте дітей до цієї машини та не дозволяйте їм нею користуватися. - Якщо етикетка відсутня або пошкоджена чи текст на ній неможливо прочитати, її слід замінити. - Пильніуйте, щоб руки, ноги або волосся не опинялися поруч із будь-якими рухомими частинами механізму. - Інформацію щодо максимального навантаження можна знайти в інструкції з використання. Не перевищуйте максимальні значення. - Під час тренувань слід щоразу 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 înainte de utilizare. -Nu permiteți copiilor să utilizeze acest aparat și țineți-l la distanță de acesta. -În cazul în care autoculcântul este deteriorat, îl înlocuiți sau lipșiște, acesta trebuie înlocuit. -Țineți 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. - Pri svake upotrebe, pažljivo pročitate uputstvo za uporabu i poštlite usa upozorenja i uputstva koje ono sadrži. - Ne puštajte djecu da se koriste uređajem i držite ih podalje od njega. - Ako je samoljepljivi dio oštećen, nečistiv ili nedostaje, potrebno ga je zamijeniti. - Ne dozvolite deci da koriste ovu spravu i držati je van njihovog domašaja. - Ako je nalepnica oštećena, nečista ili nepotpuna treba je zamieniti. - Držite ruke, noge i kosu dalje od pomičnih dijelova. - Za informacije o maksimalnom opterećenju, pogledajte upute za uporabu i nemojte prekoraciiti navedenu maksimalnu vrijednost. - Sigurnosni uređaji mora se upotrebljavati cijelo vrijeme tijekom vježbanja. - Dodajte po jedan disk, poredavajući 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 uporabu i poštlite usa upozorenja i uputstva koje ono sadrži. - Ne puštajte djecu da koriste ovu spravu i držati je van njihovog domašaja. - Ako je nalepnica oštećena, nečista ili nepotpuna treba je zamieniti. - 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 teg, sa jedne i druge strane kako bi se održala ravnoteža šipke (razlika opterećenja između strana šipke ne sme da premaši 20 kg).	

ΠΡΕΔΥΠΕΡΕΔΕΝΗΕ	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 стикерът е повреден, нечетлив 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 chân và tóc của bạn tránh xa mọi bộ phận chuyển động. - Để biết thông tin về tai tai tai, 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).	

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. - Jangan dekatkan 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 piringan per satu piringan, secara bergantian di setiap sisi untuk menyeimbangkan batang (perbedaan beban antara setiap sisi batang tidak boleh lebih dari 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 autoculcane 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 dodržujte 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. - Zatažte 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).	

BRĪDINĀJUMS	LV
- Jebkura nepareiza vai nepiemērota šī izstrādājuma lietošana var izraisīt nopietnas traumas. - Pirms lietošanas rūpīgi izlasiet lietošanas pamācību un ievērojiet visus brīdinājumus un instrukcijas. - Nelaiiet 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).	

HAZAR 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 машинаы пайдалануға рұқсат бермеңіз және оларды оған жақындатыңыз. - Егер жапсырма бүлінген, анық емес немесе жоқ болса, оны ауыстыру керек. - Қол-аяңыздығы және шашыңызды қозғалатын бөлшектерге жақындатыңыз. - Ең жағары жүктеме туралы ақпаратты пайдаланушы нұсқаулығынан қараңыз және көрсетілген мәннен асырмаңыз. - Жаттығулар барысында үнемі қорғаныс жабдықтарын қолдану керек. - Зіптемді тікестіру үшін ер жағына бір-бір дискіден кезектесіп салыңыз (зіптемді 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. - Jangan dekatkan 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 piringan per satu piringan, 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 przekraczać sięg 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. - Nedovolte 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 zařazení naleznete v uživatelské příručce a nepřekračujte uvedené maximum. - Při tréninku je nutné neustále používat bezpečnostní zařízení. - Zatěžte jednou závaží najednou střídavě vyvažujte tyč (rozdíl zařazení mezi stranami tyče nesmí překročit 20 kg).	

UYARI	TR
- Bu ürünün herhangi bir şekilde uygunsuz kullanımı, ciddi yaralanmalara neden olabilir. - Kullanmadan önce, kullanımla ilgilavuzu lütfen dikkatli bir şekilde okuyun ve içeriğindeki uyarılara ve talimatlara uyun. - Bu aletini çocuklar tarafından kullanılması izin veremeyin 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 ilgilavuzu inceleyin ve belirtilen maksimum ağırlığı aşmayın. - Antrenman sırasında sürekli sistemli daima kullanımladıdır. - Tek seferde bir disk takın, bari dengelemek için her uca sırayla takın (barm 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 kübera. - 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 (kang 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 стикер 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。 - 装载大片时请一次一片，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）。	

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してください。
- ・ 子どもに本製品を使用させたり、近付けないでください。
- ・ オレンジが腐爛したり、文字が読めなくなったり、はがれた場合は取り替えてください。

作動中のかかる部品にも手、足、髪を近づけないでください。

最大重量に関する情報については、ユーザーガイドを参照の上、指定された最大重量を超過しないようしてください。

・ トレーニング中に安全装置を使用しなければなりません。

・ バラの平衡を保つために、ウェイトガード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を超えてはいけません）。

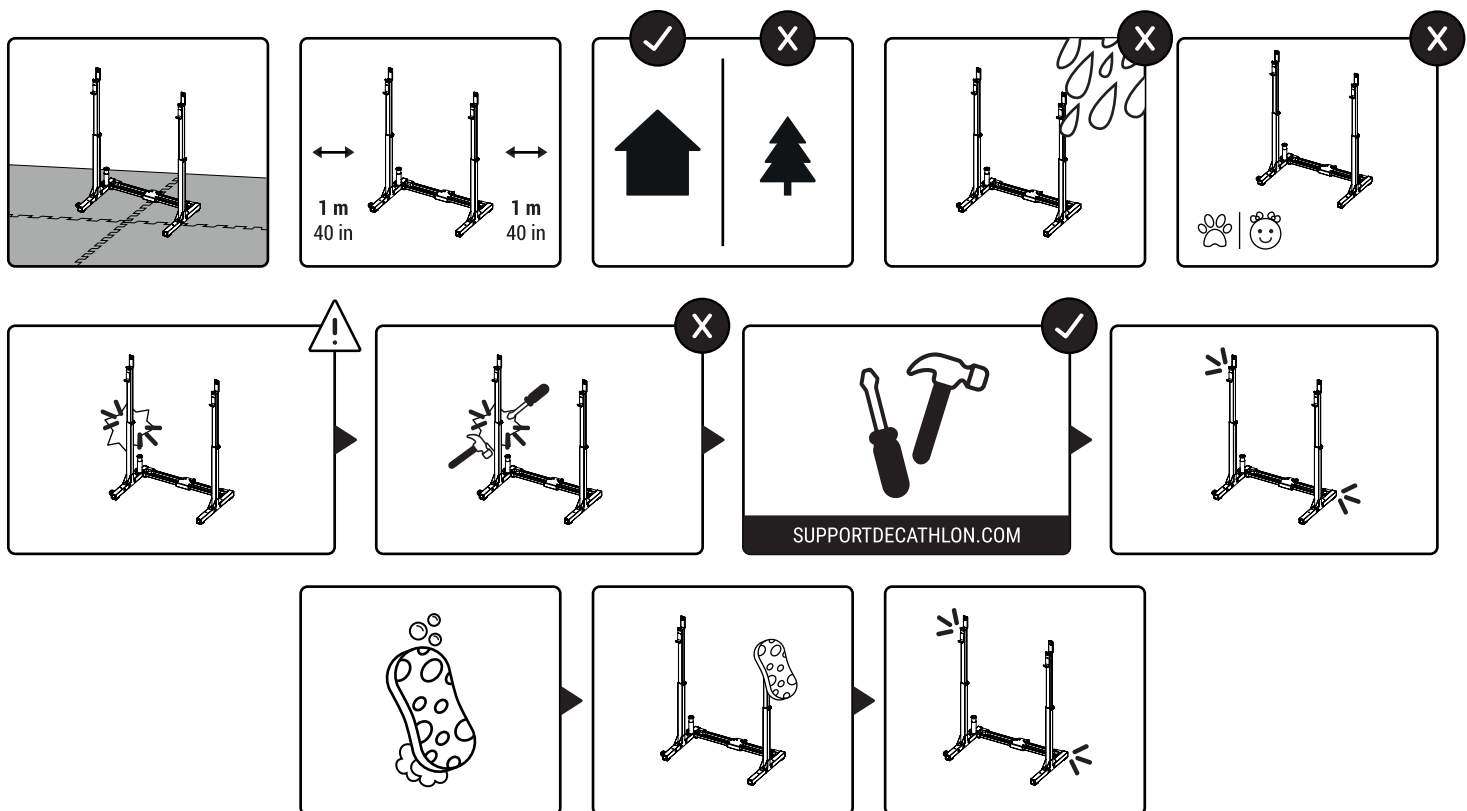
- 任何不恰當的產品使用方法，皆可能導致嚴重傷害。
- 每次使用前，請詳閱說明書，並請遵守文件中所有的指示與提醒事項。
- 請勿讓孩童接近或使用本器材。
- 若自黏標籤被破損、無法閱讀或脫落，應進行更換。
- 更多手肘、腳以及頭髮遠離可移動部件。
- 請保持於最大負重量的資訊，請參照使用說明，並請勿超過最大負重量的指示。
- 訓練時應全程採取安全防護措施。
- 裝載桶片時請一次一片，並且請適當交替裝載以減輕重量平衡（兩海的重量差不可超過 20 公斤）。

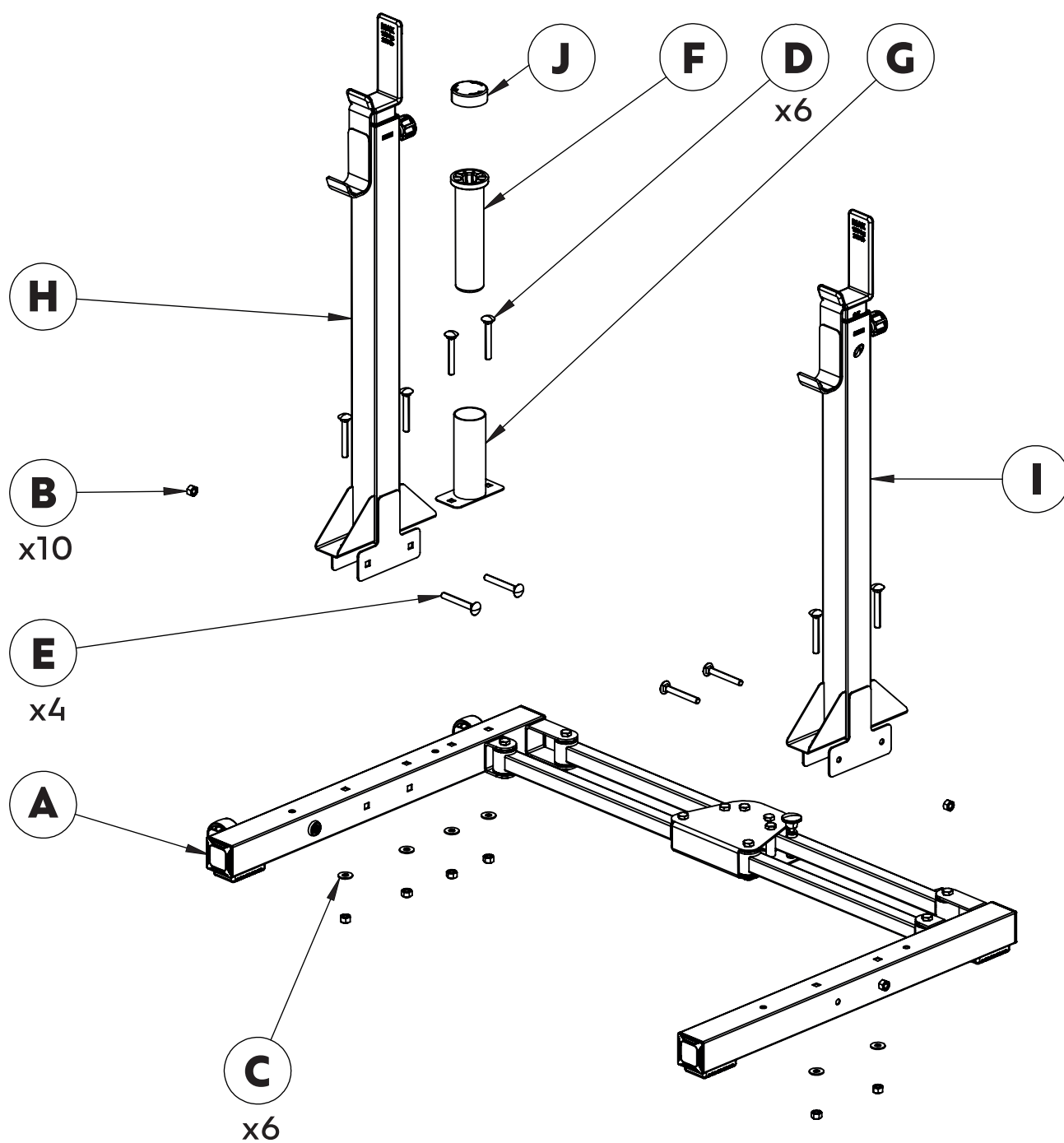
- การใช้ผลิตภัณฑ์นี้ยังอาจไม่เหมาะสมเนื่องจากทำให้เกิดการบาดเจ็บสาหัส
- ก่อนใช้งาน : เป็นสารเคมีที่มีฤทธิ์ไวต่อปฏิกิริยาเคมี และปฏิกิริยาติดมากับตัวและติดแน่นกับผิวหนังที่สัมผัส
- อย่าไปเดินใส่เสื้อกันและไม่ได้ถอดไปทำงานจากด้านหลังของเครื่อง
- เปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ถ้าเปียกเย็น ภาย 1 ชั่วโมง หากถูกน้ำร้อน
- ไม่ให้มือ และแขนเปียกจากสารละลายที่สัมผัส
- สำหรับข้อบกพร่องบางข้อของผลิตภัณฑ์นี้คือ ใช้งาน และอย่าให้เกิดเสียงดังที่ระบุ
- ต้องใช้อุปกรณ์เสริมเพื่อลดการสั่นไหวจากการใช้ปั๊ม
- ไม่แนะนำให้ทานอาหารหรือเครื่องดื่ม สัมผัสกับผิวหนังเพื่อให้เกิดความสมดุล (น้ำหนักตัวคงที่ระหว่างการใช้งานของยานพาหนะในอัตราเร็ว 20 กม.)

- 본 제품을 잘못 사용할 경우 중상을 부상을 입을 수 있습니다.
- 사용하지 않거나 반드시 사용 설명서를 주의 깊게 읽고 설명서에 포함된 모든 경고 및 지침에 따라 사용하십시오.
- 어린이가 이 기계를 사용하지 못하도록 하고, 어린이를 기게 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 표기된 최대 하중을 초과하지 마십시오.
- 트레일러에는 항상 안전 장치를 사용해야 합니다.
- 비의 균형을 맞추려면 좌우로 번갈아 가면서 한 번에 하나씩 디스크를 끼우십시오.(양쪽 바 간의 하중 차이가 20kg를 초과해서는 안 됩니다.)

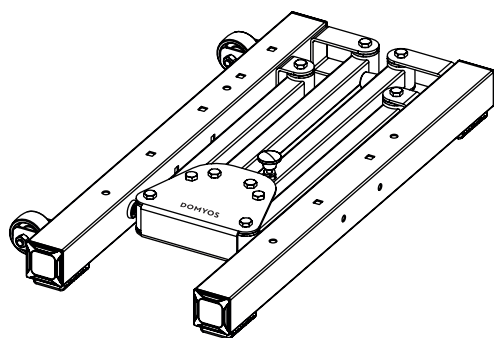
- ការប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះខុសអាចបណ្តាលឱ្យមានរបួស ឆ្អែង។
- អានការណែនាំរបស់អ្នកប្រើដោយប្រុងប្រយ័ត្នមុនពេលប្រើ ហើយស្ទង់តម្លៃការប្រកាន់ និងការប្រើប្រាស់ទាំងអស់។
- កុំអនុញ្ញាតឱ្យកុមារខ្មែរណាម្នាក់ស៊ីនេះ ហើយទុកវាឱ្យឆ្ងាយពីកុមារ។
- ប្រសិនបើស្ទីតឆ្អែង មិនអាចយល់បាន ឬបាត់ គួរតែប្រើថ្មី។
- កុំចូលក្នុងកម្រិតដៃ ជើង និងសក់របស់អ្នកពីផ្ទៃក្នុងដល់ ផ្ទៃស្ទីត។
- សម្រាប់ក្រីពីម្កាត់កំពិការភ្នែកអតិថិបរមា សូមមើលការណែនាំ អ្នកប្រើប្រាស់ ហើយប្រើតែវិធីសាស្ត្រប្រកាន់បានបញ្ជាក់។
- ប្រសិនបើស្ទីតមានប្រព័ន្ធប្រកបពេលគួរឱ្យសង្ស័យ ឬបាត់ប្រាកដ។
- ផ្គត់ផ្គង់យន្តកង់ពេលម្តង សំខាន់ជាងគ្នាដើម្បីធ្វើឱ្យ ការប្រើប្រាស់ (ការខុសប្រកាន់នៃប្រភេទផ្សេងៗនៃរបាយការណ៍ សេរីលើ 20 ស៊ីឡាំង)។

خطورة إصابات حدوث في الممنوع عن استخدام سوء يتسبب قد -
احترام ويرجى استخدام أي قبل بداية الانطلاق دليل قراءة يرجى -
إذنا ونحتوي التي والتعليمات التحذيرات جميع
عنه. وإعدهم الجهاز هذا باستخدام الانطلاق تسمح لا -
استبداله بغير مسموح أو مقروء غير أو لائق المصالح كل في -
ممنوعة جزء أي عن شرع وكل بشأن نيك أيد -
الرجع إلى الجرح للحمض الأميني قد بشأن معلومات أي للحصول -
المحدد الأميني حدوث تجاوز أو المستخدم
المعاملة خلال الأوقات مع في السلامة أجهزة استخدام يجب -
موازيته نوع الجرح عند تبديل مع مرة كل في وأدلة حول تبديل في -
الشرط وظائف مع العمل في الفرق يتجاوز إلى (ب) الشرط





A



B



x10

C



x6

D



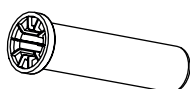
x6
75 mm
2.9 in

E

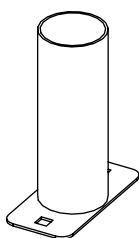


x4
80 mm
3.1 in

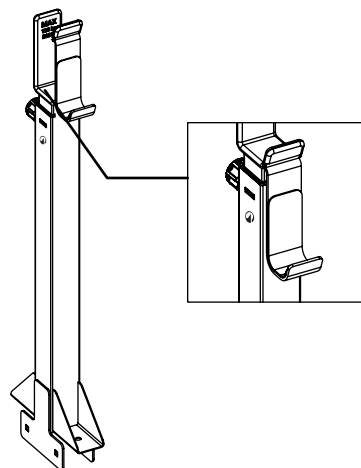
F



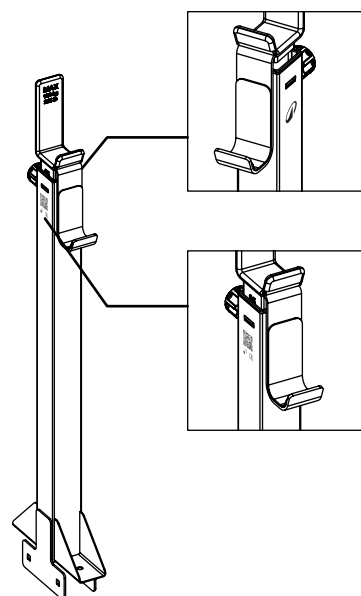
G



H



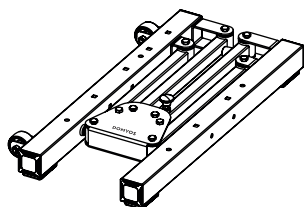
I



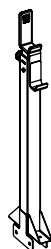
J



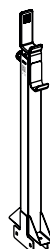
A



H



I



B



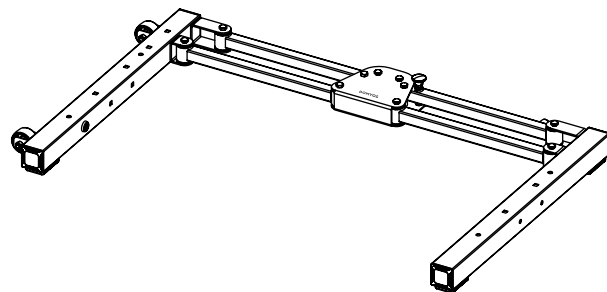
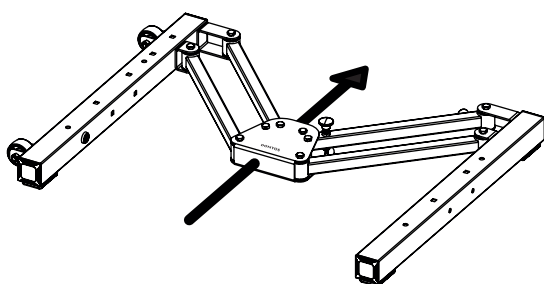
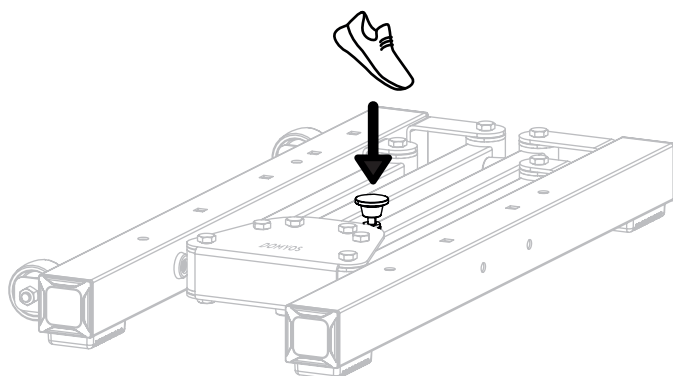
x4

E



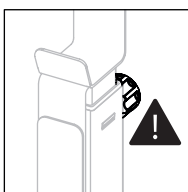
x4

1

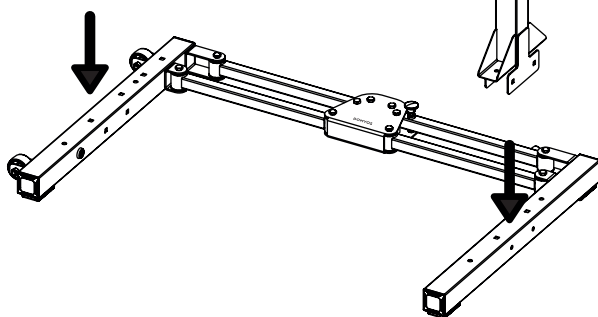
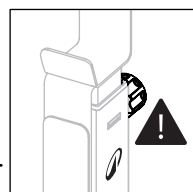


2

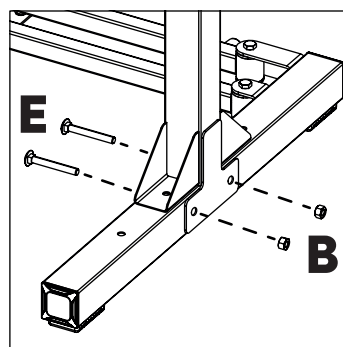
H



I



x2



B

E

E

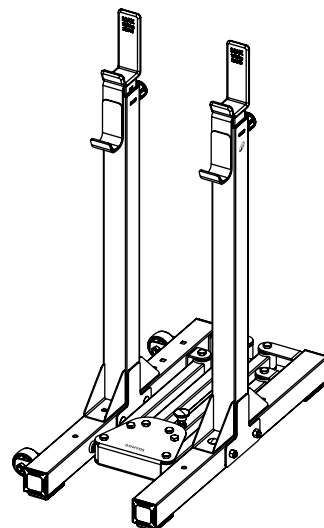
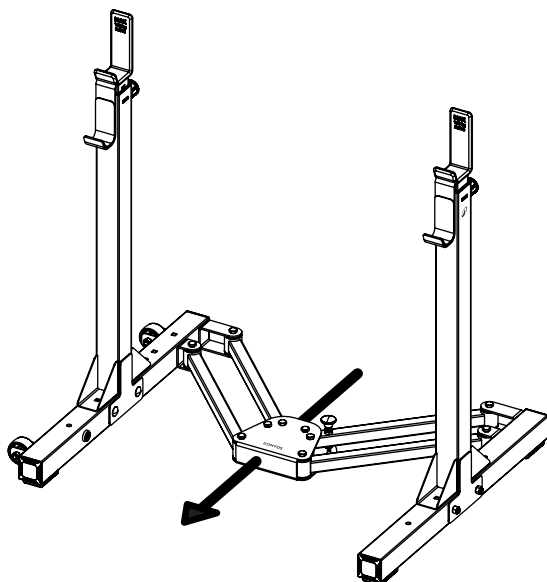
B

C  x4

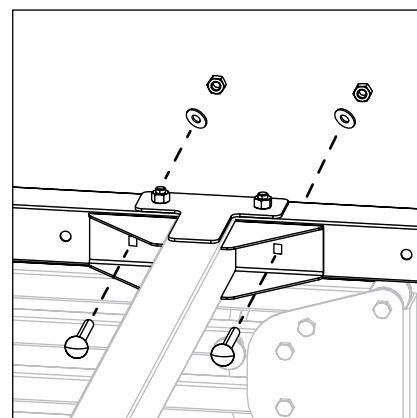
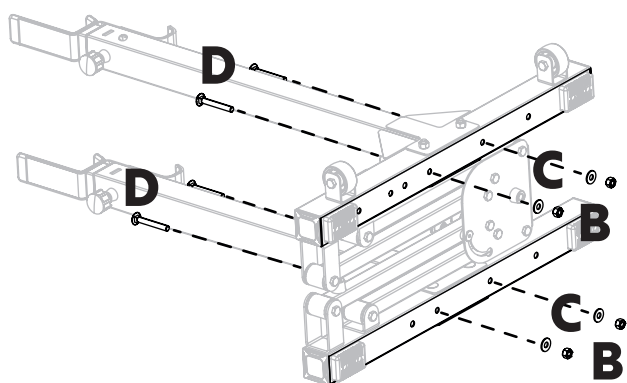
D  x4

B  x4

3

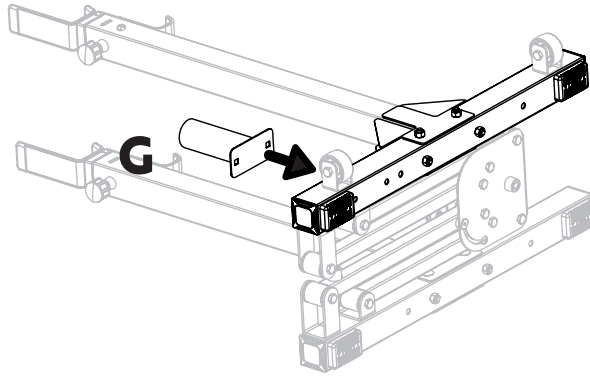


4

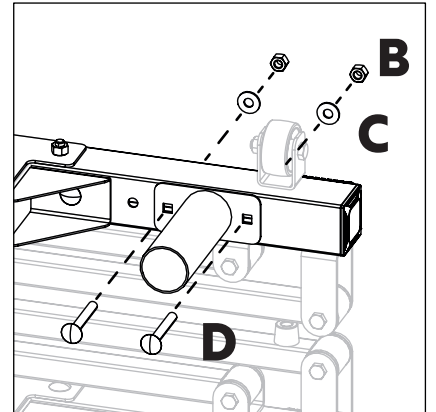
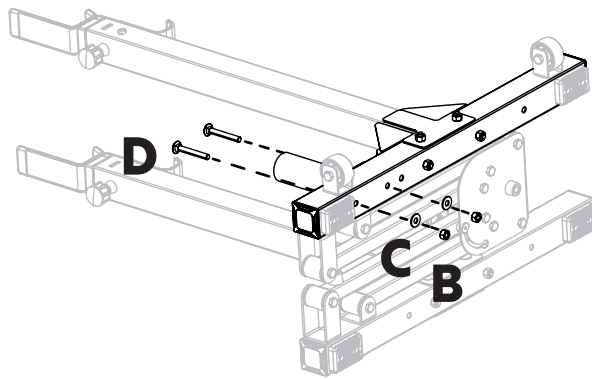




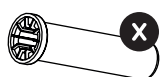
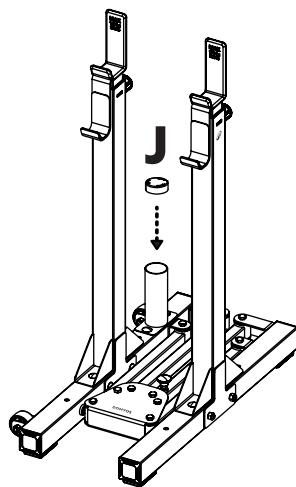
5



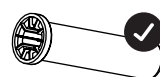
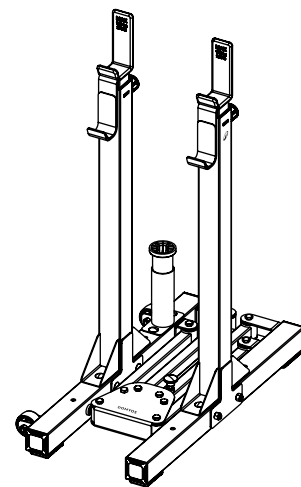
6



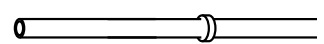
7

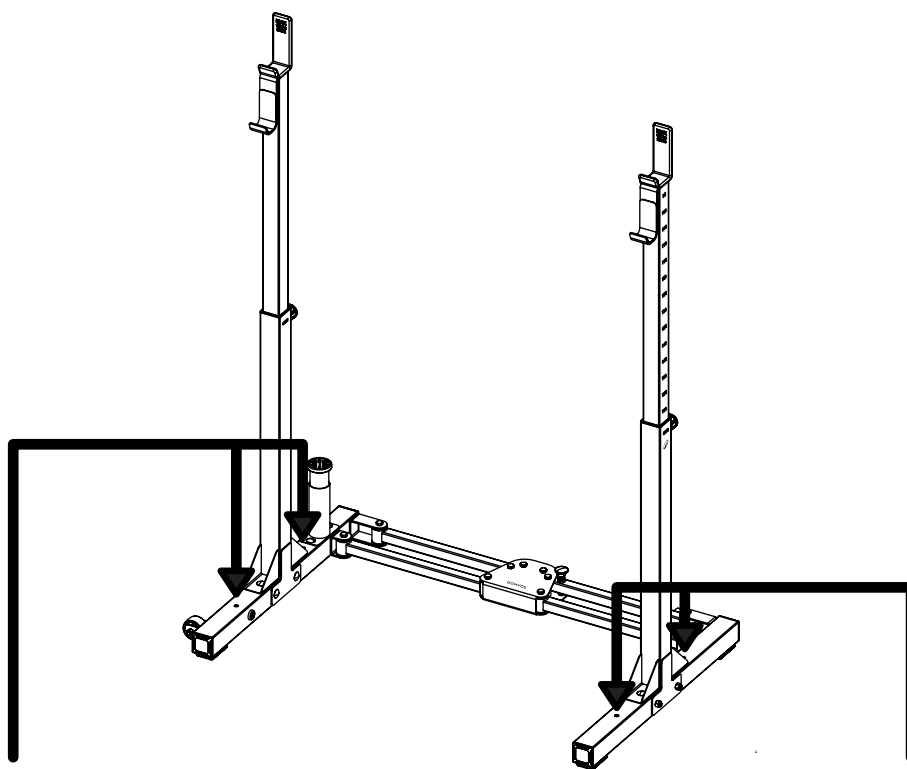
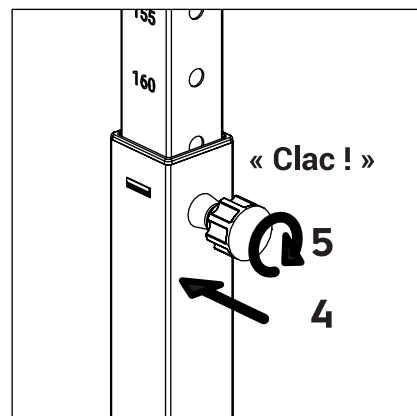
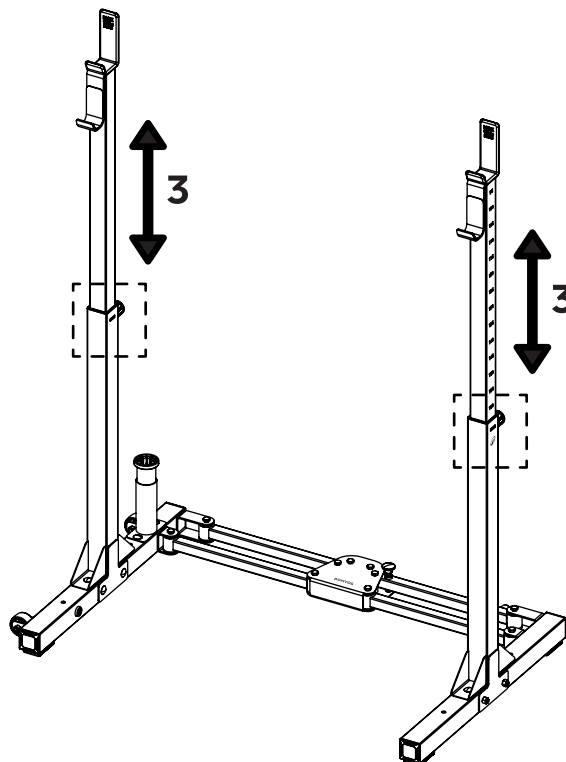
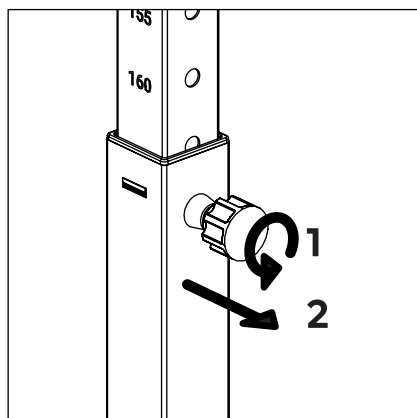


50 mm
1.96 in

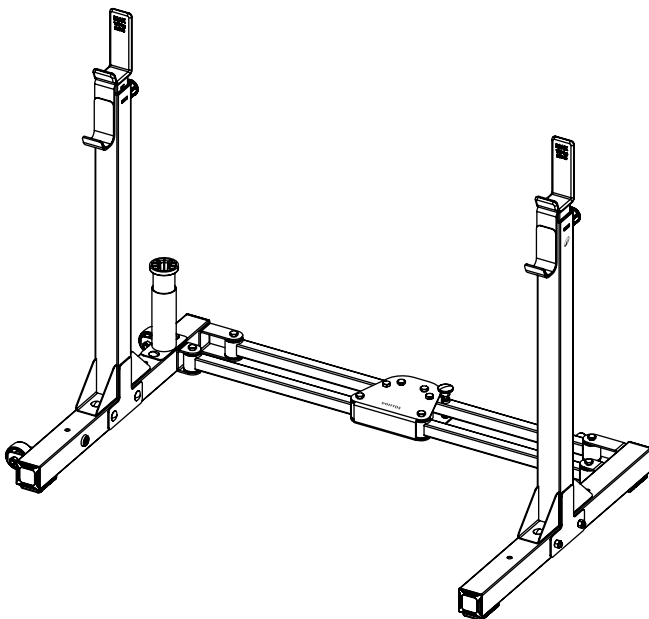
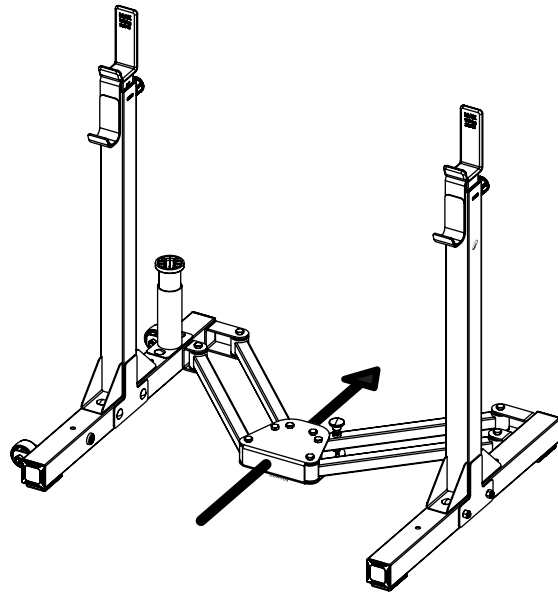
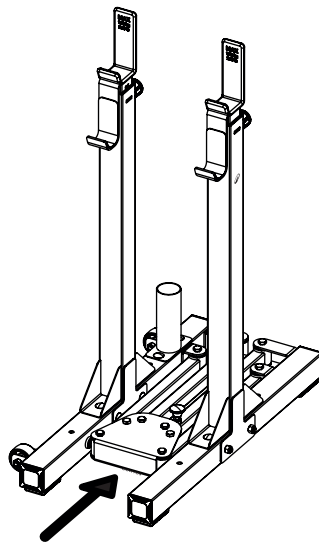
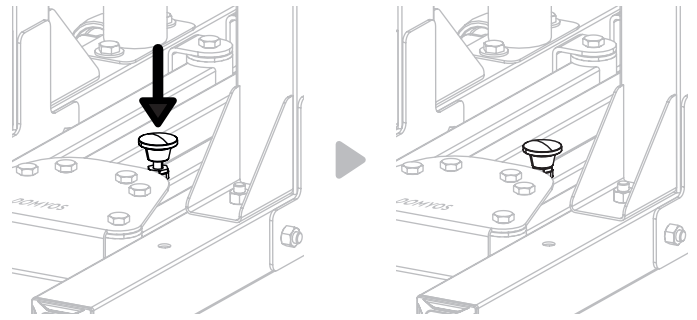
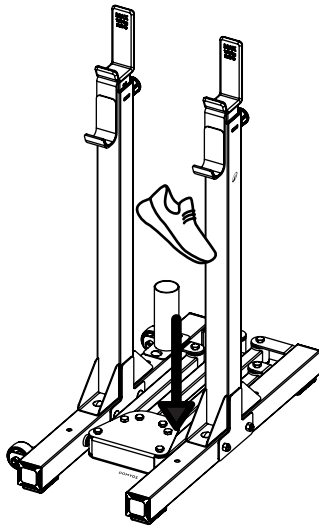


28 mm
1.1 in





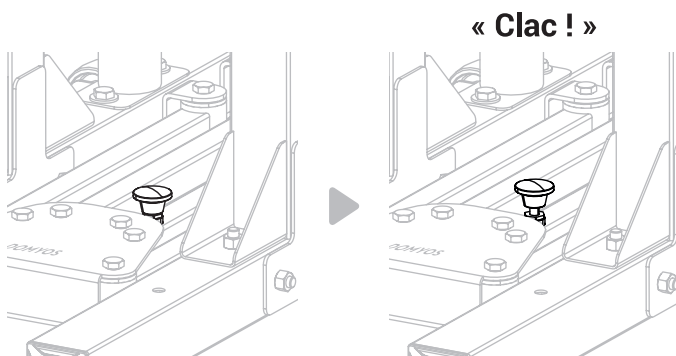
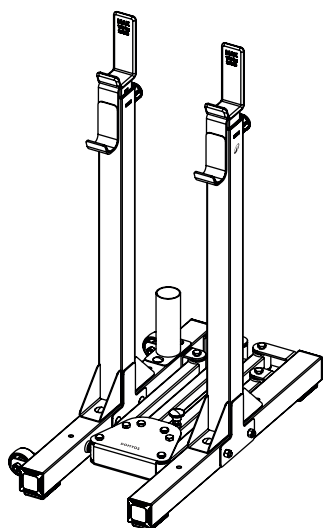
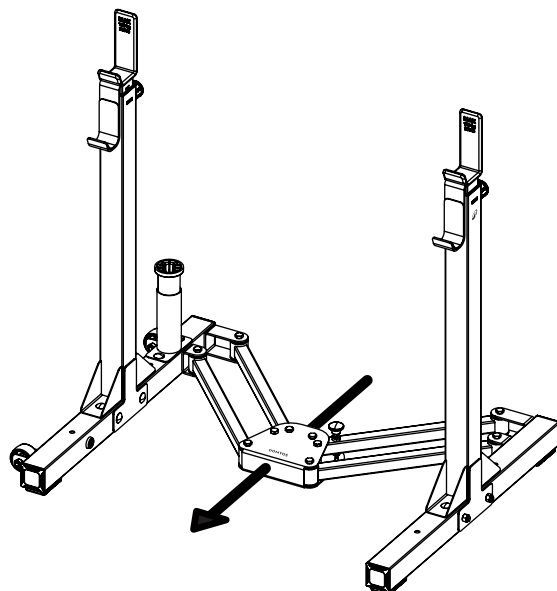
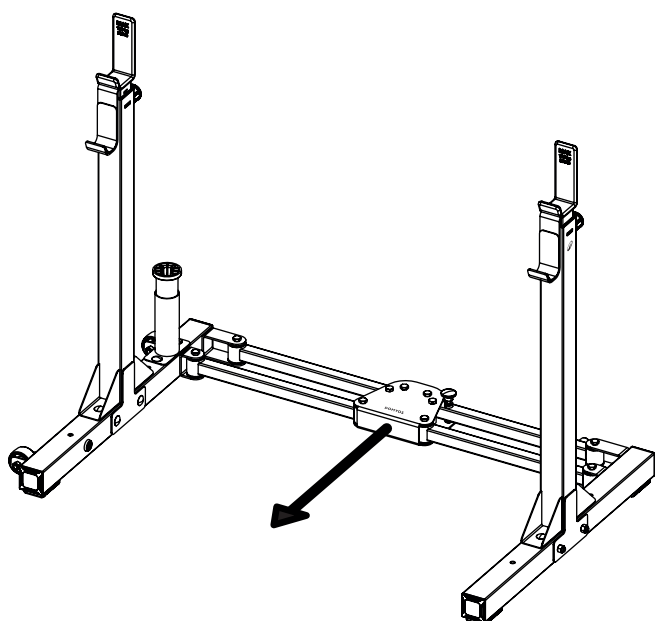
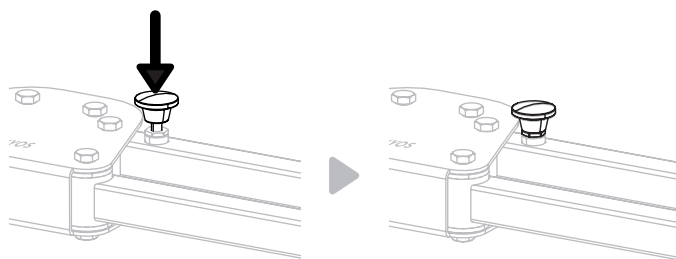
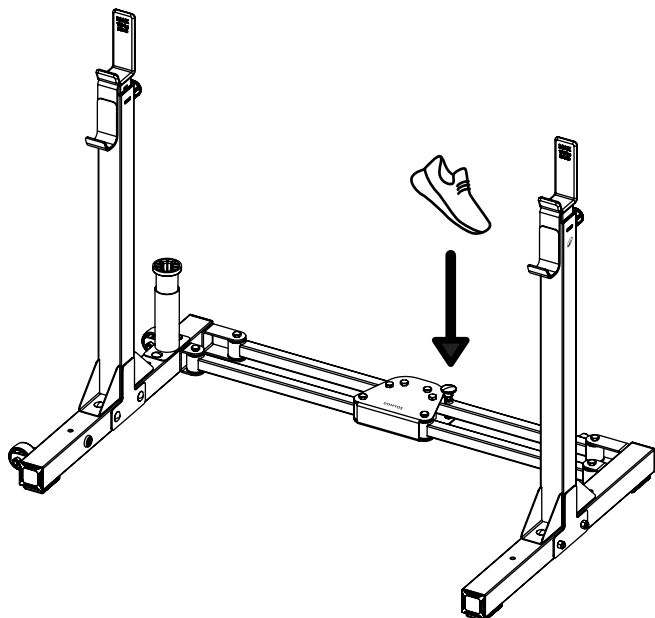
EN For more intense sessions, we advise you to anchor your rack to the ground. Minimum tensile strength 60kg per attachment point. **FR** Pour des séances plus intenses, nous vous conseillons d'ancrer votre rack au sol. Résistance à la traction minimale 60kg par point de fixation. **ES** Para unas sesiones 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 intenzívnejších cvičení doporučujeme 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 du förankrar 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 pritrdite na tla. Najmanjša natezna trdnost 60 kg na pritrdilno 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, συστήνουμε να σταθεροποιήσετε τη συσκευή σας στο πάτωμα. Ελάχιστη αντοχή σε έφελκυσμό 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。固定ポイント一面あたりの最小引張強度: 60 kg. **TH** สำหรับงานออกกำลังกายที่หนักมากยิ่งขึ้น ขอแนะนำให้คุณยึดตัวโครงสร้างไว้กับพื้น จดที่ใช้แขวนกับพื้นแต่ละจุดควรรับแรงพอที่จะรับน้ำหนักได้อย่างน้อย 60 กิโลกรัม. **KO** 세션 강도를 높이려면 랙을 바닥에 고정할 것을 권장합니다. 고정 포인트당 최소 인장 강도: 60kg. **KM** សម្រាប់ប្រភេទផ្សេងៗគ្នាដែលមានលក្ខណៈកម្រិតខ្ពស់ យើងណែនាំអ្នកឱ្យដាក់រ៉ាក់ទៅលើដីដោយប្រើឧបករណ៍ កម្លាំងត្រូវមានលក្ខណៈយ៉ាងតិច 60 គីឡូក្រាម ក្នុងមួយចំណុចភ្ជាប់. **AR** تثبيت نقطة لكل كجم 60 تبلغ أدنى شد قوة الأرض على جيدا الحامل بنيتيتم تصحك ,كثافة الأكثر التدريب لجلسات



« Clac ! »



1. Fully extend the rack before use. 2. Déployer totalement le rack avant utilisation. 3. Desplegar totalmente el rack antes del uso. 4. Die Hantelstangenablage muss vor der Verwendung vollständig ausgeklappt werden. 5. Aprire completamente il rack prima di utilizzarlo. 6. Vouw het rek volledig uit voor gebruik. 7. Abra totalmente o rack antes da utilização. 8. Przed użyciem należy całkowicie rozłożyć stojak. 9. Használat előtt nyissa ki teljesen az állványt. 10. Desfaceți complet suportul înainte de a-l utiliza. 11. Pred použitím stojan úplne rozložte. 12. Pred použitím stojan zcela vysuňte. 13. Fäll ut ställningen helt före användning. 14. Prije uporabe potpuno raširite stalak. 15. Stojalo pred uporabo v celoti raztegnite. 16. Rack aletini kullannadan önce tamamen açın. 17. Prieš pradėdami naudoti, visiškai ištieskite stovo lentyną. 18. Otvoriti u potpunosti spravu pre upotrebu. 19. Pirms lietošanas pilnībā izvēlkt stātvu. 20. Enne kasutamist lõmmake raam täielikult lahti. 21. Έξοπλώστε τη δομή της στήρας εντελώς πριν από τη χρήση. 22. Преди употреба разгнетете напълно стойката. 23. Қолданар алдында тіректі барынша ашыңыз. 24. Перед использованием полностью разложите стойку. 25. Перед використанням слід повністю розкласти стойку. 26. Mô rộng hoàn toàn giá đỡ trước khi sử dụng. 27. 運動前請先將訓練架完全展開。 28. 使用前にはラックを完全に開いてください。 29. 運動前請先將訓練架完全展開。 30. 使用前にはラックを完全に開いてください。 31. 運動前請先將訓練架完全展開。 32. 使用前にはラックを完全に開いてください。 33. 運動前請先將訓練架完全展開。 34. 運動前請先將訓練架完全展開。 35. 運動前請先將訓練架完全展開。 36. 運動前請先將訓練架完全展開。 37. 運動前請先將訓練架完全展開。 38. 運動前請先將訓練架完全展開。 39. 運動前請先將訓練架完全展開。 40. 運動前請先將訓練架完全展開。 41. 運動前請先將訓練架完全展開。 42. 運動前請先將訓練架完全展開。 43. 運動前請先將訓練架完全展開。 44. 運動前請先將訓練架完全展開。 45. 運動前請先將訓練架完全展開。 46. 運動前請先將訓練架完全展開。 47. 運動前請先將訓練架完全展開。 48. 運動前請先將訓練架完全展開。 49. 運動前請先將訓練架完全展開。 50. 運動前請先將訓練架完全展開。 51. 運動前請先將訓練架完全展開。 52. 運動前請先將訓練架完全展開。 53. 運動前請先將訓練架完全展開。 54. 運動前請先將訓練架完全展開。 55. 運動前請先將訓練架完全展開。 56. 運動前請先將訓練架完全展開。 57. 運動前請先將訓練架完全展開。 58. 運動前請先將訓練架完全展開。 59. 運動前請先將訓練架完全展開。 60. 運動前請先將訓練架完全展開。 61. 運動前請先將訓練架完全展開。 62. 運動前請先將訓練架完全展開。 63. 運動前請先將訓練架完全展開。 64. 運動前請先將訓練架完全展開。 65. 運動前請先將訓練架完全展開。 66. 運動前請先將訓練架完全展開。 67. 運動前請先將訓練架完全展開。 68. 運動前請先將訓練架完全展開。 69. 運動前請先將訓練架完全展開。 70. 運動前請先將訓練架完全展開。 71. 運動前請先將訓練架完全展開。 72. 運動前請先將訓練架完全展開。 73. 運動前請先將訓練架完全展開。 74. 運動前請先將訓練架完全展開。 75. 運動前請先將訓練架完全展開。 76. 運動前請先將訓練架完全展開。 77. 運動前請先將訓練架完全展開。 78. 運動前請先將訓練架完全展開。 79. 運動前請先將訓練架完全展開。 80. 運動前請先將訓練架完全展開。 81. 運動前請先將訓練架完全展開。 82. 運動前請先將訓練架完全展開。 83. 運動前請先將訓練架完全展開。 84. 運動前請先將訓練架完全展開。 85. 運動前請先將訓練架完全展開。 86. 運動前請先將訓練架完全展開。 87. 運動前請先將訓練架完全展開。 88. 運動前請先將訓練架完全展開。 89. 運動前請先將訓練架完全展開。 90. 運動前請先將訓練架完全展開。 91. 運動前請先將訓練架完全展開。 92. 運動前請先將訓練架完全展開。 93. 運動前請先將訓練架完全展開。 94. 運動前請先將訓練架完全展開。 95. 運動前請先將訓練架完全展開。 96. 運動前請先將訓練架完全展開。 97. 運動前請先將訓練架完全展開。 98. 運動前請先將訓練架完全展開。 99. 運動前請先將訓練架完全展開。 100. 運動前請先將訓練架完全展開。



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

PRESENTATION

The RACK FOLD 264.5 lb is a weight training device with a barbell and weights, particularly allowing you to work on 4 weight training exercises: Bench press - incline press - decline press - squats.

SAFETY

Read all instructions before use.

- Not suitable for therapeutic purposes.
- The equipment must be placed on a flat, stable and non-slip surface.
- Leave enough space around the apparatus in order to exercise in complete safety.
- This product is intended for home use only. Do not use the product in a commercial, rental or institutional environment.
- Users are responsible for maintaining the product in good condition after setting it up and before each use.
- For your own safety, regularly inspect your product.
- Before each use, check that your product is locked (the pins and central folding system must be fully engaged).
- Do not leave children to play around this product.
- Load and unload the plates on the barbell symmetrically.
- To protect your feet while exercising, wear the appropriate sports shoes.
- Do not wear loose clothing that could get caught in the apparatus.
- Remove any jewellery and tie back long hair so that it does not get in the way when exercising.

GENERAL RECOMMENDATIONS

It is the owner's responsibility to ensure that all users of the product are properly informed of all the user precautions. DECATHLON declines all responsibility for complaints regarding injury or for damage inflicted on any person or property caused by the purchaser or any other person using or misusing this product. Consult your doctor before starting any exercise program. This is particularly important if you are over 35 or have experienced health problems before. If you are a beginner, start by exercising for several weeks with the options, until your body becomes accustomed to building up your muscles. Warm up before each session by doing cardio exercises, non-weighted sets, or floor exercises and stretching. Increase repetitions and sets gradually. Make all the movements smoothly, without any jerking. Always keep your back flat and avoid arching or rounding your back during the movements. When doing bench presses, always keep your line of sight below the bar. Work in sets of 5 to 15 repetitions, usually in 4 sets per exercise, with a minimum rest period between each set (the length of your breaks may be recommended by your doctor during a medical check-up). If you experience dizziness, nausea, chest pain or any other abnormal symptoms, immediately stop your workout and see your doctor.

COMMERCIAL WARRANTY

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

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 Decathlon
- Use in a non-domestic setting

This guarantee does not cancel the legal guarantee applicable in the country of purchase. To benefit from your product warranty, consult the table on the last page of your user manual. This product meets the industry standards in terms of stability when it is used for its intended purpose and in accordance with the instructions in the guide.

Vous avez choisi un produit de la marque DECATHLON et nous vous remercions pour votre confiance. Que vous soyez débutant ou sportif de haut niveau, DECATHLON est votre allié pour rester en forme ou développer votre condition physique. Nos équipes s'efforcent toujours de concevoir les meilleurs produits pour votre usage. Si toutefois vous avez des remarques, des suggestions ou des questions, nous sommes à votre écoute sur notre site support.decathlon.com, où vous trouverez également des conseils pour votre pratique sportive ainsi qu'une assistance si nécessaire. Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DECATHLON répondra pleinement à vos attentes.

PRÉSENTATION

Le RACK FOLD 120 kg (264,5 lb) est un appareil de musculation avec barre et poids, permettant notamment de réaliser 4 exercices de musculation : Développé couché - incliné - décliné et squat.

SECURITE

Lisez toutes les instructions avant utilisation.

- Ne convient pas à des fins thérapeutiques.
- L'équipement doit être placé sur une surface plane, stable et antidérapante.
- L'espace libre autour de l'appareil doit permettre un fonctionnement en toute sécurité.
- Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
- L'utilisateur est responsable du maintien en bon état du produit après sa mise en place et avant chaque utilisation.
- Pour votre sécurité, examinez régulièrement votre produit.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que votre produit est verrouillé (les goupilles et le système de pliage central doivent être complètement enclenchés).
- Ne laissez pas les enfants jouer à proximité de ce produit.
- Chargez et déchargez les disques sur la barre de manière symétrique.
- Afin de protéger vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport adaptées.
- Ne pas porter de vêtements amples susceptibles de se coincer dans la machine.
- Retirez vos bijoux et attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.

RECOMMANDATIONS GENERALES

Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont correctement informés de toutes les précautions d'utilisation. DECATHLON se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine l'utilisation ou la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant. Si vous êtes débutant, commencez à vous entraîner pendant plusieurs semaines avec les options jusqu'à ce que votre corps s'habitue progressivement à développer votre musculature. Échauffez-vous avant chaque séance par un travail cardio-vasculaire, des séries sans charge ou des exercices au sol d'échauffement et d'étirements. Augmentez les répétitions et les séries progressivement. Effectuez tous les mouvements avec régularité, sans à-coup. Garder toujours le dos plat et évitez de le creuser ou de l'arrondir pendant vos mouvements. Lorsque vous effectuez un développé couché il faut que votre regard soit placé sous la barre. Travaillez par séries de 5 à 15 répétitions, en général 4 séries par exercice avec un temps de récupération minimum entre chaque série (ce temps de récupération peut être défini par votre médecin lors de votre visite de contrôle). Si vous ressentez des vertiges, des nausées, une douleur à la poitrine ou tout autre symptôme anormal, arrêtez immédiatement votre séance d'entraînement et consultez votre médecin.

GARANTIE COMMERCIALE

DECATHLON garantit ce produit, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les autres pièces et la main-d'œuvre, à compter de la date d'achat indiquée sur le ticket de caisse. La responsabilité de DECATHLON au titre de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DECATHLON.

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 Decathlon
- utilisation hors du cadre privé

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable dans le pays d'achat. Pour bénéficier de la garantie sur votre produit, consultez le tableau en dernière page de votre notice d'utilisation. Ce produit respecte les normes de l'industrie en matière de stabilité lorsqu'il est employé pour l'usage auquel il est destiné, conformément aux instructions figurant dans le guide.

Has elegido un producto DECATHLON y queremos darte las gracias por confiar en nosotros. Tanto si eres principiante como si eres un o una deportista de alto nivel, DECATHLON está a tu lado para ayudarte a mantener o recuperar la forma física. Nuestros equipos se esfuerzan al máximo para diseñar los mejores productos para tu uso. De todas maneras, si tienes cualquier comentario, sugerencia o pregunta, estamos a tu disposición en nuestro sitio web de asistencia support.decathlon.com, donde también encontrarás consejos para tu deporte y ayuda, en caso de que la necesites. Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DECATHLON satisfaga plenamente tus expectativas.

PRESENTACIÓN

El RACK FOLD 264,5 lb (120 kg) es un aparato de entrenamiento con carga, con una barra y pesas, que te permite en particular trabajar 4 ejercicios de entrenamiento de peso: Desarrollo tumbado - inclinado - con la cabeza más baja que el torso y sentadilla.

SEGURIDAD

Lee todas las instrucciones antes del uso.

- No es adecuado para fines terapéuticos.
- El equipo debe colocarse sobre una superficie plana, estable y antideslizante.
- El espacio libre alrededor del equipo debe permitir un funcionamiento seguro.
- El producto está destinado a un uso doméstico. No uses el producto en un contexto comercial, de alquiler o institucional.
- El usuario es responsable de mantener en buen estado el producto después de su instalación y antes de cada uso.
- Por tu propia seguridad, inspecciona regularmente el producto.
- Antes de cada uso, comprueba que el producto esté bloqueado (los pasadores y el sistema de plegado central deben estar correctamente enganchados).
- No dejes que los niños jueguen cerca de este producto.
- Carga y descarga los discos en la barra de forma simétrica.
- Para proteger los pies durante el ejercicio, usa un calzado deportivo apropiado.
- No lles prendas amplias, ya que podrían engancharse en el aparato.
- Quitate cualquier joya que lles y átese el pelo si lo tienes largo, para que no te estorben durante el ejercicio.

RECOMENDACIONES GENERALES

Es responsabilidad del propietario garantizar que todos los usuarios del producto estén correctamente informados de todas las precauciones de uso. DECATHLON no se responsabiliza de ninguna reclamación por lesiones y daños a toda persona o bien resultantes del uso o mal uso de este producto por el comprador o por otra persona. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulta a tu médico. Esto es especialmente importante en el caso de las personas mayores de 35 años con problemas de salud anteriores. Si eres principiante, empieza a ejercitarte durante varias semanas utilizando las distintas opciones, hasta que tu cuerpo se acostumbre al desarrollo muscular. Realiza un calentamiento antes de cada sesión con un trabajo cardiovascular, series sin carga o ejercicios en el suelo de calentamiento y estiramiento. Aumenta gradualmente las repeticiones y las series. Realiza todos los movimientos con regularidad y suavemente. Mantén la espalda siempre recta y evita doblarla o arquearla durante los movimientos. Cuando hagas una prensa de banco tienes que mantener la mirada bajo la barra. Trabaja en series de 5 a 15 repeticiones, generalmente 4 series por ejercicio con un tiempo mínimo de recuperación entre cada serie (este tiempo de recuperación lo puede definir tu médico durante tu chequeo). Si sientes mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, para el entrenamiento inmediatamente y consulta a tu médico.

GARANTÍA COMERCIAL

DECATHLON garantiza este producto, con unas condiciones normales de uso, durante 5 años en el caso de la estructura y durante 2 años para el resto de las piezas y la mano de obra, a partir de la fecha de adquisición que figure en el recibo de compra. La obligación de DECATHLON de acuerdo con esta garantía se limita a la sustitución o reparación del producto, a discreción de DECATHLON.

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 autorizados por Decathlon
- Uso fuera de un entorno doméstico

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable en el país de compra. Para beneficiarte de la garantía del producto, consulta la tabla de la última página del manual de usuario. Producto conforme con los estándares de la industria en cuanto a su estabilidad, cuando se usa para el fin al que está destinado y siguiendo las instrucciones del manual.

Sie haben sich für ein Produkt der Marke DECATHLON entschieden und wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen. Ob Anfänger oder fortgeschrittener Sportler, mit DECATHLON bleiben Sie fit und in Form. Unsere Teams arbeiten täglich daran, die besten Produkte für Ihre Bedürfnisse zu entwickeln. Wir freuen uns über Anmerkungen, Vorschläge oder Fragen, die Sie auf den Support-Webseiten unter support.decathlon.com eingeben können, auf denen Sie auch Ratschläge für ihr Training und bei Bedarf Unterstützung finden. Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Training und hoffen, dass dieses DECATHLON-Produkt Ihre Erwartungen erfüllt.

PRÄSENTATION

Das RACK FOLD 264,5 lb ist ein Gerät für das Krafttraining mit einer Langhantel und Gewichten, das 4 verschiedene Krafttrainingsübungen ermöglicht: Bankdrücken - Schrägbankdrücken - Negativbankdrücken und Squat.

SICHERHEIT

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

- Eignet sich nicht für den therapeutischen Einsatz.
- Das Produkt auf einen ebenen, stabilen und rutschfesten Boden stellen.
- Der freie Raum um das Sportgerät muss die sichere Nutzung gewährleisten.
- Das Produkt ist nur für den häuslichen Gebrauch geeignet. Das Produkt weder kommerzialisieren, noch vermieten oder in öffentlichen Einrichtungen zur Verfügung stellen.
- Der Nutzer ist dafür verantwortlich, das Produkt nach seiner Montage und vor jeder Nutzung auf seinen einwandfreien Zustand zu prüfen.
- Zu ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie das Produkt regelmäßig untersuchen.
- Prüfen Sie vor jeder Verwendung, ob das Produkt verriegelt ist (Stifte müssen eingesteckt und das zentrale Klappsystem eingerastet sein).
- Kinder nicht in der Nähe des Produkts spielen lassen.
- Achten Sie auf ein symmetrisches Aufstecken und Abnehmen der Gewichtsscheiben auf und von der Langhantel.
- Zum Schutz Ihrer Füße während der Trainingsübungen bitte stets geeignete Sportschuhe tragen.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte.
- Nehmen Sie Schmuck ab und binden Sie langes Haar zusammen, so dass es Sie beim Training nicht stört.

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

Der Besitzer des Geräts muss dafür sorgen, dass alle Nutzer des Produkts über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen im Zusammenhang mit dem Gebrauch des Geräts informiert sind. DECATHLON übernimmt keine Haftung bei Klagen infolge von Verletzungen und Personen- bzw. Sachschäden infolge einer unsachgemäßen Verwendung dieses Produkts durch den Käufer oder eine andere Person. Daher sollte dem Beginn eines Übungsprogramms unbedingt ein Besuch bei Ihrem Hausarzt vorangehen. Das ist besonders wichtig für Personen über 35 und Personen mit gesundheitlichen Problemen. Anfänger sollten mehrere Wochen lang mit den Optionen trainieren, um Ihren Körper an das Krafttraining zu gewöhnen. Wärmen Sie sich vor jeder Trainingssitzung mit Herz-Kreislauf-Übungen, einer Serie ohne Scheiben oder Aufwärm- und Dehnübungen am Boden auf. Wiederholungen und Serien stufenweise steigern. Alle Bewegungen gleichmäßig ausführen. Halten Sie den Rücken gerade und vermeiden Sie bei den Bewegungen sowohl ein Hohlkreuz als auch einen Rundrücken. Beim Bankdrücken muss ihre Blickrichtung unterhalb der Stange bleiben. Trainieren Sie in Serien mit 5 bis 15 Wiederholungen, im Allgemeinen 4 Serien pro Übung mit einer minimalen Erholungspause zwischen jeder Serie (die Länge dieser Erholungspausen kann bei einem Kontrollbesuch von Ihrem Arzt festgelegt werden). Wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder ein anderes anormales Symptom spüren, müssen Sie ihre Trainingssitzung sofort abbrechen und Ihren Arzt aufsuchen.

KOMMERZIELLE GARANTIE

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

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, die von anderen als den von Decathlon zertifizierten Technikern durchgeführt wurden.
- Verwendung außerhalb des privaten Rahmens

Diese kommerzielle Garantie schließt die legale Garantie in dem Land, in dem das Gerät gekauft wurde, nicht aus. Wenn Sie die Garantie für Ihr Produkt in Anspruch nehmen möchten, finden Sie alle dazu erforderlichen Informationen auf der letzten Seite der Bedienungsanleitung. Das Produkt erfüllt die Industriestandards für Stabilität, wenn es gemäß den Anweisungen im Handbuch für den vorgesehenen Zweck verwendet wird.

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

PRESENTAZIONE

Il RACK FOLD 264.5 lb è un dispositivo per l'allenamento con i pesi con un manubrio e pesi, che ti permette in particolare di lavorare su 4 esercizi per l'allenamento con i pesi: Distensioni su panca - inclinata - declinata e squat.

SICUREZZA

Leggere tutte le istruzioni prima dell'utilizzo.

- Non adatto a scopi terapeutici.
- L'attrezzo deve essere collocato su una superficie piana, stabile e non scivolosa.
- Lo spazio libero intorno all'apparecchio deve consentirne il funzionamento in totale sicurezza.
- Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico. Non usare il prodotto in un ambiente commerciale, noleggio o istituzionale.
- L'utilizzatore è responsabile del mantenimento del prodotto in buone condizioni dopo la sua installazione e prima di ogni utilizzo.
- Per la sicurezza, ispezionare regolarmente il prodotto.
- Prima dell'uso, controllare che il prodotto sia bloccato (i perni e il sistema di piegatura centrale devono essere totalmente inseriti).
- Non lasciare che i bambini giochino vicino al prodotto.
- Caricare e scaricare le piastre sul manubrio in modo simmetrico.
- Per proteggere i piedi durante l'esecuzione degli esercizi, indossare calzature sportive adeguate.
- Non indossare abiti larghi che potrebbero rimanere impigliati con l'apparecchio.
- Rimuovere i gioielli e legare i capelli lunghi in modo che non rimangano impigliati durante l'esecuzione degli esercizi.

RACCOMANDAZIONI GENERALI

È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti del prodotto siano adeguatamente informati di tutte le precauzioni per l'uso. DECATHLON declina ogni responsabilità per reclami riguardanti lesioni o danni a qualsiasi persona o proprietà derivanti dall'uso o dall'uso improprio di questo prodotto da parte dell'acquirente o di qualsiasi altra persona. Prima di iniziare qualunque programma d'allenamento, consultare il medico. Questo è particolarmente importante per le persone di più di 35 anni o con problemi di salute preesistenti. Se sei un principiante, inizia esercitandoti per diverse settimane con le opzioni disponibili, finché il tuo corpo non si abitua a costruire i muscoli. Riscaldarsi prima di ogni sessione con un lavoro cardiovascolare, serie senza carico o esercizi di riscaldamento e stretching al suolo. Aumentare gradualmente le ripetizioni e le serie. Eseguire tutti i movimenti con regolarità, senza strappi. Tenere sempre la schiena dritta ed evitare di inarcarla o incurvarla durante i movimenti. Quando si effettua un esercizio sulla panca lo sguardo deve essere al di sotto della sbarra. Allenarsi con serie di 5-15 ripetizioni, in generale 4 serie per esercizio con un tempo di recupero minimo tra ogni serie (tale tempo di recupero può essere stabilito dal medico in occasione della visita di controllo). In caso di vertigini, nausea, dolori al petto o qualsiasi altro sintomo anomalo, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare il medico.

GARANZIA COMMERCIALE

DECATHLON garantisce questo prodotto alle normali condizioni d'uso, 5 anni per la struttura, 2 anni per altre parti e manodopera dalla data di acquisto, come riportata sulla ricevuta. L'obbligo di DECATHLON nell'ambito della presente garanzia è limitato alla sostituzione o alla riparazione del prodotto, a discrezione di DECATHLON.

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 Decathlon
- utilizzo fuori dell'ambito privato

Questa garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile nel paese d'acquisto. Per usufruire della garanzia sul prodotto, consultare la tabella sull'ultima pagina delle istruzioni per l'uso. Il prodotto rispetta gli standard industriali per la stabilità se usato per gli scopi previsti in conformità con le istruzioni fornite nel manuale.

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

PRESENTATIE

De RACK FOLD 264,5 lb is een krachttrainingsapparaat met een halterstang en halterschijven, waarmee u met name vier krachttrainingsoefeningen kunt uitvoeren: Bankdrukken - incline - decline en squatten.

VEILIGHEID

Lees alle instructies voor gebruik.

- Niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- De apparatuur moet op een vlakke, stabiele ondergrond en anti-slipondergrond worden geplaatst.
- Laat voldoende vrije ruimte rondom het apparaat voor veilig functioneren hiervan.
- Het product is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik. Gebruik het product niet in een commerciële, huur- of institutionele omgeving.
- Gebruiker is verantwoordelijk voor het in goede staat houden van het product na installatie en vóór elk gebruik.
- Controleer voor uw eigen veiligheid regelmatig uw product.
- Controleer voor elk gebruik of uw product goed is vergrendeld (de pinnen en het centrale vouwmechanisme moeten volledig zijn vergrendeld).
- Laat geen kinderen spelen in de nabijheid van het product.
- Plaats en verwijder de schijven gelijkmatig op de stang.
- Draag sportschoenen om je voeten te beschermen tijdens het sporten.
- Draag geen losse of hangende kleding die in de machine verstrikt kan raken.
- Doe sieraden af en doe lang haar vast zodat het niet in de weg zit tijdens het sporten.

ALGEMENE AANBEVELINGEN

De eigenaar dient zich er zelf van te verzekeren dat alle gebruikers van het product naar behoren worden geïnformeerd over de voorzorgsmaatregelen bij gebruik. DECATHLON wijst elke aansprakelijkheid af betreffende klachten over letsel of schade aangebracht aan welke persoon of zaak dan ook voortkomende uit verkeerd gebruik van dit product door de koper of welke andere persoon dan ook. Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar, of die eerder gezondheidsproblemen gehad hebben. Als u een beginner bent, begin dan enkele weken te trainen met de volgende mogelijkheden om uw lichaam te laten wennen aan spierinspanning. Warm voor elke sessie op met een cardiovasculaire training, sets zonder belasting of opwarm- en rekoefeningen op de vloer. U kunt de herhalingen en de serie in detail bekijken. Voer alle bewegingen soepel en gelijkmatig uit. Houd je rug altijd plat en vermijd een gebogen of ronde rug als je beweegt. Wanneer u bankdrukt, moet uw blik onder de stang zijn. Werk in sets van 5 tot 15 herhalingen, meestal 4 sets per oefening met een minimale hersteltijd tussen elke set (deze hersteltijd kan door uw arts worden vastgesteld bij uw controle). Als u duizeligheid, misselijkheid, buikpijn of andere abnormale symptomen voelt, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg uw arts.

COMMERCIËLE GARANTIE

DECATHLON 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 DECATHLON in het kader van deze garantie is beperkt tot het vervangen of de reparatie van het product, naar beoordeling van DECATHLON.

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 Decathlon erkende technici
- Gebruik buiten privédoeleinden

Deze commerciële garantie sluit de wettelijke garantie die van toepassing is in landen van aankoop niet uit. Raadpleeg om aanspraak te maken op de garantie op uw product de tabel op de laatste pagina van uw gebruikshandleiding. Dit product voldoet aan de industriële normen voor wat betreft stabiliteit als het gebruikt wordt voor het doel waarvoor het bestemd is, volgens de instructies in deze gids.

Escolheu um produto DECATHLON e gostaríamos de lhe agradecer pela confiança que depositou em nós. Quer seja um principiante ou um desportista de alto nível, a DECATHLON está ao seu lado para o ajudar a manter a forma ou a recuperá-la. As nossas equipas esforçam-se sempre para criar os melhores produtos para si. No entanto, se tiver comentários, sugestões ou perguntas, estamos ao seu dispor no nosso site de apoio support.decathlon.com, onde também poderá encontrar conselhos sobre a sua modalidade preferida e assistência, se necessário. Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DECATHLON corresponda às suas expetativas.

APRESENTAÇÃO

O RACK FOLD 264,5 lb é um aparelho de musculação com barra e pesos, que permite, nomeadamente, realizar 4 exercícios de musculação: Posição sentada - inclinada - declinada e de agachamento.

SEGURANÇA

Leia todas as instruções antes da utilização.

- Não utilizar para fins terapêuticos.
- O equipamento tem de ser colocado sobre uma superfície plana, estável e antiderrapante.
- O espaço livre e desobstruído em redor do equipamento deve permitir a sua operação segura.
- Este produto destina-se apenas à utilização doméstica. Não utilize o produto em ambientes comerciais, de aluguer ou institucionais.
- O utilizador é responsável por manter o produto em boas condições após a instalação e antes de cada utilização.
- Para a sua própria segurança, inspecione regularmente o seu produto.
- Antes de cada utilização, verifique se o seu produto está bloqueado (os pinos e o sistema de dobragem central devem estar totalmente encaixados).
- Não permita que crianças brinquem perto deste produto.
- Coloque e retire os discos da barra de forma simétrica.
- Para proteger os seus pés durante o exercício, use calçado desportivo adequado.
- Não use roupa folgada que possa ficar presa no aparelho.
- Retire todas as joias e prenda o cabelo comprido para não atrapalhar durante o exercício.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores do produto são devidamente informados sobre todas as precauções de utilização. A DECATHLON rejeita qualquer responsabilidade por alegadas lesões ou danos sofridos, por qualquer pessoa ou propriedade, decorrentes da utilização ou da utilização incorreta deste produto, tanto pelo comprador como por qualquer outra pessoa. Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Esta indicação é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou pessoas com problemas de saúde prévios. Se principiante, comece por fazer exercício durante várias semanas com as opções, até o seu corpo se habituar ao fortalecimento muscular. Faça o aquecimento antes de cada sessão de treino através de um exercício cardiovascular, algumas séries sem pesos ou exercícios de aquecimento e alongamentos no chão. Aumente as repetições e as séries de forma progressiva. Realize todos os movimentos de forma suave e regular. Mantenha sempre as costas direitas e evite dobrá-las ou arqueá-las durante os movimentos. Ao executar um supino, deve olhar diretamente para a barra. Comece por realizar exercícios em séries de 5 a 15 repetições, geralmente em 4 séries por exercício, com um tempo mínimo de recuperação entre cada série (este tempo de recuperação pode ser recomendado pelo seu médico durante uma consulta de rotina). Se sentir vertigens, náuseas, dores no peito ou qualquer outro sintoma anormal durante o treino, pare imediatamente e consulte o seu médico.

GARANTIA COMERCIAL

A DECATHLON concede uma garantia a este produto, em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e durante 2 anos para as restantes peças e para a mão de obra, a contar da data de compra, conforme indicado no recibo. A responsabilidade da DECATHLON no âmbito desta garantia limita-se à substituição ou reparação do produto, segundo critério da própria DECATHLON.

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 Decathlon
- Utilização fora do ambiente doméstico

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável no país de compra. Para beneficiar da garantia do seu produto, consulte a tabela na última página das instruções de utilização. Este produto está em conformidade com as normas da indústria relativamente à estabilidade quando utilizado para o efeito a que se destina, de acordo com as instruções do manual.

Wybrałeś produkt DECATHLON i dziękujemy Ci za zaufanie. Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz, czy uprawiasz sport na wysokim poziomie, DECATHLON jest przy Tobie, aby pomóc Ci utrzymać lub odzyskać formę. Nasze zespoły wytrwale pracują nad projektami najlepszych produktów dla Ciebie. Jeśli masz uwagi, sugestie lub pytania, jesteśmy do Twojej dyspozycji na naszej stronie wsparcia support.decathlon.com, gdzie znajdziesz również porady dotyczące Twojego sportu oraz pomoc, gdyby okazała się potrzebna. Życzymy udanych treningów i mamy nadzieję, że niniejszy produkt DECATHLON sprosta oczekiwaniom.

PREZENTACJA

RACK FOLD 120 kg to urządzenie do treningu siłowego ze sztangą i obciążeniami, pozwalające w szczególności wykonywać 4 ćwiczenia siłowe: Wyciskanie leżąc – wyciskanie skośne (głową w górę) – wyciskanie skośne (głową w dół) – przysiady.

BEZPIECZEŃSTWO

Należy przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.

- Produkt nie nadaje się do celów terapeutycznych.
- Urządzenie należy umieścić na płaskiej, stabilnej i antypoślizgowej powierzchni.
- Wolna przestrzeń dookoła urządzenia musi zapewniać bezpieczeństwo użytkownika.
- Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie używaj produktu w środowisku komercyjnym, wynajmu ani instytucjonalnym.
- Użytkownik jest odpowiedzialny za utrzymanie produktu w dobrym stanie po montażu i przed każdym użyciem.
- Dla własnego bezpieczeństwa regularnie sprawdzaj stan produktu.
- Przed każdym użyciem upewnij się, że produkt jest zablokowany (bolce oraz centralny mechanizm składania muszą być całkowicie zaskoczone).
- Nie pozwalaj dzieciom bawić się w pobliżu produktu.
- Nakładaj i zdejmuj obciążniki ze sztangi symetrycznie.
- Aby chronić stopy podczas ćwiczeń, noś odpowiednie obuwie sportowe.
- Nie noś luźnej odzieży, która mogłaby zaczepić się o urządzenie.
- Zdejmij biżuterię i zwiąż długie włosy, aby nie przeszkadzały podczas ćwiczeń.

ZALECENIA OGÓLNE

Na właściciela spoczywa odpowiedzialność za upewnienie się, że wszyscy użytkownicy produktu zostali należycie poinformowani o wszelkich środkach ostrożności. DECATHLON nie ponosi żadnej odpowiedzialności za wypadki i urazy osób lub uszkodzenie mienia spowodowane użytkowaniem lub niewłaściwym użytkowaniem produktu przez nabywcę lub inne osoby. Przed rozpoczęciem każdego programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób, które ukończyły 35 lat lub u których występowały problemy zdrowotne w przeszłości. Jeśli dopiero zaczynasz, przez kilka pierwszych tygodni ćwicz z wykorzystaniem opcji, aż Twoje ciało przyzwyczai się do budowania mięśni. Przeprowadź rozgrzewkę przed każdym treningiem sercowo-naczyniowym, zestawami bez obciążenia lub ćwiczeniami rozgrzewającymi i rozciągającymi na podłodze. Stopniowo zwiększaj powtórzenia i serie. Wykonuj wszystkie ruchy płynnie i równomiernie. Zawsze trzymaj plecy płasko i unikaj ich wyginania lub zaokrąglania podczas ruchów. Podczas wyciskania na ławce musisz patrzeć na sztangę. Ćwicz seriami od 5 do 15 powtórzeń, zwykle wykonując 4 serie każdego ćwiczenia z fazą odpoczynku po każdej serii (czas odpoczynku może określić lekarz w czasie wizyty kontrolnej). W razie odczuwania zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub innych nietypowych objawów niezwłocznie przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.

GWARANCJA KOMERCYJNA

DECATHLON udziela gwarancji na niniejszy produkt w normalnych warunkach użytkowania: na 5 lat na konstrukcję oraz na 2 lata na pozostałe części i robociznę, licząc od daty zakupu widniejącej na paragonie. Zobowiązania firmy DECATHLON z tytułu niniejszej gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy produktu, według uznania firmy DECATHLON.

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 wykonywane przez techników niezatwierdzonych przez Decathlon
- Używanie do celów innych niż prywatne

Niniejsza gwarancja nie wyklucza gwarancji prawnej obowiązującej w kraju zakupu. Aby skorzystać z gwarancji na produkt, należy odnieść się do tabeli na ostatniej stronie instrukcji obsługi. Pod warunkiem wykorzystywania w celu, do którego został przeznaczony i zgodnie z zaleceniami zamieszczonymi w instrukcji, produkt spełnia wszystkie obowiązujące normy dotyczące stabilności.

Ön egy DECATHLON terméket választott, és szeretnénk megköszönni a belénk vetett bizalmát. Akár kezdő, akár tapasztalt sportoló, a DECATHLON Ön mellett áll, hogy segítse fittné maradni vagy éppen fittebbé válni. Csapatunk mindig arra törekszik, 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: fekvőnyomás – fekvőnyomás pozitív ferde padon – fekvőnyomás 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 összecsucó 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 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 kardiogyakorlatokkal, 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 fekvőnyomás 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, rosszulérletet, 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 trambulinokat)
- 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.

Ați ales un produs DECATHLON și dorim să vă mulțumim pentru încrederea acordată. Fie că sunteți începător sau sportiv de performanță, DECATHLON vă stă alături pentru a vă ajuta să vă mențineți în formă sau să ajungeți în formă. Echipele noastre se străduiesc mereu să conceapă cele mai bune produse pentru dumneavoastră. Cu toate acestea, dacă aveți comentarii, sugestii sau întrebări, vă stăm la dispoziție pe site-ul nostru web de asistență, support.decathlon.com, unde puteți găsi, de asemenea, sfaturi pentru sportul practicat și, dacă este necesar, asistență. Vă dorim un antrenament reușit și sperăm că acest produs DECATHLON va răspunde pe deplin așteptărilor dumneavoastră.

PREZENTARE

RACK FOLD de 264,5 lb este un aparat de antrenament cu greutate, prevăzut cu o bară și discuri, care vă permite în special să efectuați 4 exerciții de antrenament cu greutate: Împins la piept - înclinat în față - înclinat în spate și abdomen.

SECURITATE

Citiți toate instrucțiunile înainte de utilizare.

- Nu este conceput în scopuri terapeutice.
- Echipamentul trebuie amplasat pe o suprafață plană, stabilă și nealunecoasă.
- Spațiul liber din jurul aparatului trebuie să permită o funcționare în deplină siguranță.
- Produsul este destinat exclusiv uzului casnic. Nu utilizați produsul într-un mediu comercial, de închiriere sau instituțional.
- Utilizatorul este responsabil pentru menținerea produsului în stare bună după instalare și înainte de fiecare utilizare.
- Pentru propria siguranță, verificați periodic produsul.
- Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă produsul este blocat (știfturile și sistemul central de pliere trebuie să fie complet cuplate).
- Nu lăsați copiii să se joace în apropierea acestui produs.
- Încărcați și descărcați discurile pe bară în mod simetric.
- Pentru a vă proteja picioarele în timpul antrenamentului, purtați încălțăminte sport adecvată.
- Nu purtați haine largi care s-ar putea prinde în aparat.
- Scoateți orice bijuterii și strângeți părul lung, astfel încât să nu vă încurce în timpul antrenamentului.

RECOMANDĂRI GENERALE

Proprietarul îi revine responsabilitatea să se asigure că toți utilizatorii produsului sunt informați corespunzător cu privire la toate măsurile de precauție. DECATHLON își derogă orice responsabilitate referitoare la reclamațiile pentru răni sau daune produse oricărei persoane sau oricărui bun ca urmare a utilizării sau utilizării greșite a acestui produs de către cumpărător sau de către orice altă persoană. Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați medicul. Această recomandare este importantă mai ales pentru persoanele cu vârsta peste 35 de ani sau persoanele cu probleme de sănătate pre-existente. Dacă sunteți începător, începeți prin a vă antrena timp de câteva săptămâni cu opțiunile disponibile, până când corpul dvs. se obișnuiește cu dezvoltarea musculaturii. Încălziți-vă înainte de fiecare ședință cu exercițiu cardiovascular, serii fără greutate sau exerciții la podea pentru încălzire și întindere. Creșteți treptat numărul de repetări și de seturi. Efectuați toate mișcările cu regularitate, fără smucituri. Țineți întotdeauna spatelul drept și evitați arcuirea sau rotunjirea spatelui în timpul mișcării. Când faceți ridicări, privirea trebuie să fie aliniată sub bară. Lucrați în seturi de 5 până la 15 repetări, de obicei 4 seturi pentru fiecare exercițiu, cu un timp minim de recuperare între fiecare set (acest timp de recuperare poate fi stabilit de medicul dumneavoastră în timpul controlului medical). Dacă simțiți amețeală, grețuri, o durere în piept sau orice alt simptom anormal, opriți imediat sesiunea de antrenament și consultați medicul.

GARANȚIE COMERCIALĂ

DECATHLON oferă garanție pentru acest produs, în condiții normale de utilizare, de 5 ani pentru structură și de 2 ani pentru celelalte componente și manoperă, începând de la data achiziției, astfel cum este indicat pe chitanță. Obligația DECATHLON în ceea ce privește această garanție se limitează la înlocuirea sau repararea produsului, la alegerea DECATHLON.

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
- Reparații efectuate de tehnicieni care nu sunt aprobați de Decathlon
- Utilizare în afara cadrului privat

Această garanție comercială nu exclude garanția legală aplicabilă în țara de achiziție. Pentru a beneficia de garanție pentru produsul dumneavoastră, consultați tabelul de pe ultima pagină a instrucțiunilor de utilizare. Produsul îndeplinește standardele de stabilitate ale industriei atunci când este utilizat în scopul preconizat în conformitate cu instrucțiunile furnizate în manual.

Chceli by sme sa vám poďakovať, že ste si vybrali výrobok DECATHLON a prejavili nám dôveru. Či už ste začiatočník alebo výkonný športovec či športovkyňa, DECATHLON stojí pri vás, aby vám pomohol dostať sa do formy alebo si ju udržať. Naše tímy sa vždy snažia navrhnúť tie najlepšie produkty pre vaše použitie. Ak však máte nejaké pripomienky, návrhy alebo otázky, radi vám poslužíme na našej webovej stránke podpory support.decathlon.com, kde nájdete aj rady o vašom športe a v prípade potreby aj pomoc. Prajeme vám dobrý tréning a dúfame, že tento produkt DECATHLON naplní vaše očakávania.

OPIS

RACK FOLD 264.5 lb je posilňovacie zariadenie s činkou a závažiami, ktoré vám umožňuje precvičovať si najmä 4 silové cviky: Bench press - šikmý tlak - klesanie a drep.

BEZPEČNOSŤ

Pred použitím si prečítajte všetky pokyny.

- Neslúži na terapeutické účely.
- Zariadenie musí byť umiestnené na rovnom, stabilnom a protišmykovom povrchu.
- Na bezpečnú prevádzku je potrebné ponechať voľný priestor okolo zariadenia.
- Výrobok je určený len na použitie v domácnosti. Výrobok nepoužívajte v komerčnom, nájomnom alebo inštitucionálnom prostredí.
- Používateľ je zodpovedný za udržiavanie výrobku v dobrom stave po inštalácii a pred každým použitím.
- V záujme vlastnej bezpečnosti výrobok pravidelne kontrolujte.
- Pred každým použitím skontrolujte, či je výrobok uzamknutý (kolíky a centrálny skladací systém musia byť úplne zaistené).
- Nenechávajte deti, aby sa hrali v blízkosti výrobku.
- Kotúče nakladajte na činku a skladajte ich z nej symetricky.
- Aby ste si pri cvičení chránili chodidlá, noste vhodnú športovú obuv.
- Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť do stroja.
- Zložte si dolu všetky šperky a dlhé vlasy si zviažte dozadu, aby vám pri cvičení neprekážali.

VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA

Majiteľ je povinný zabezpečiť, aby boli všetci používatelia výrobku riadne informovaní o všetkých bezpečnostných opatreniach pre používateľov. Spoločnosť DECATHLON sa zrieka akejkoľvek zodpovednosti za sťažnosti na zranenie alebo škodu spôsobenú akejkoľvek osobe alebo majetku, ktoré vznikli v dôsledku používania alebo nesprávneho používania tohto produktu kupujúcim alebo akoukoľvek inou osobou. Pred začiatkom každého cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Je to zvlášť dôležité u ľudí starších ako 35 rokov alebo u tých, ktorí mali v minulosti zdravotné problémy. Ak ste začiatočník, začnite niekoľko týždňov cvičiť s rôznymi možnosťami, až kým si vaše telo nezvykne na budovanie svalov. Pred každým cvičením sa rozohrejte kardiovaskulárnym cvičením, sériami bez závažia alebo cvičením na podlahe na zahriatie a natáhovaním. Postupne zvyšujte opakovania a zostavy. Všetky pohyby vykonávajte pravidelne, bez trhania. Chrbát majte vždy rovný a počas pohybov sa vyhýbajte jeho prehýbaniu alebo hrbeniu. Pri tlaku na lavičke musí váš pohľad smerovať pod tyč. Pracujte v sériách po 5 až 15 opakovaní, vo všeobecnosti 4 série na cvičenie s minimálnym časom zotavenia medzi jednotlivými sériami (tento čas na zotavenie môže určiť váš lekár počas kontrolnej návštevy). Ak sa u vás vyskytnú závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo akékoľvek iné neobvyklé príznaky, okamžite zastavte cvičenie a navštívte svojho lekára.

OBCHODNÁ ZÁRUKA

Spoločnosť DECATHLON poskytuje na tento produkt záruku za bežných podmienok používania, a to 5 rokov na konštrukciu a 2 roky na ostatné diely a prácu od dátumu nákupu uvedeného na pokladničnom doklade. Povinnosť spoločnosti DECATHLON v súvislosti s touto zárukou je obmedzená na výmenu alebo opravu produktu podľa uváženia spoločnosti DECATHLON

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 vykonávané technikmi neschválenými spoločnosťou Decathlon
- Použitia mimo domáceho prostredia

Táto obchodná záruka nevyklučuje zákonnú záruku platnú v krajine nákupu. Ak si chcete uplatniť záruku na tento produkt, pozrite si tabuľku na poslednej strane návodu na používanie. Výrobok spĺňa priemyselné štandardy pre stabilitu počas používania pre daný účel v súlade s pokynmi uvedenými v príručke.

Vybrali jste si výrobek značky DECATHLON a rádi bychom vám poděkovali za vaši důvěru. Ať už jste začátečník nebo vrcholový sportovec či sportovkyně, DECATHLON je tu pro vás, aby vám pomohl udržet se v kondici nebo se do ní dostat. Náš tým se za každých okolností snaží vyvinout ty nejlepší výrobky pro vaše potřeby. Máte-li však nějaké připomínky, návrhy nebo dotazy, jsme vám k dispozici na našich stránkách podpory support.decathlon.com, kde také najdete rady týkající se vašeho sportu a v případě potřeby i pomoc. Přejeme vám úspěšný trénink a doufáme, že tento výrobek společnosti DECATHLON splní všechny vaše představy.

PŘEDSTAVENÍ

RACK FOLD 264,5 lb je posilovací zařízení s činkou a závažími, které vám umožňuje zejména provádět 4 posilovací cviky: Bench press - šikmý - klesající a dřep.

BEZPEČNOST

Před použitím si přečtěte všechny pokyny.

- Neslouží k terapeutickým účelům.
- Zařízení musí být umístěno na rovném, stabilním a neklouzavém povrchu.
- Kolem náčiní musí být volný prostor, který umožňuje jeho bezpečné používání.
- Výrobek je určen pouze pro domácí použití. Tento výrobek nepoužívejte v komerčním, pronajatém ani institucionálním prostředí.
- Uživatel je odpovědný za udržování výrobku v dobrém stavu po jeho instalaci a před každým použitím.
- Pro vaši vlastní bezpečnost výrobek pravidelně kontrolujte.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda je výrobek zajištěn (kolíky a centrální skládací mechanismus musí být zcela zasunuty).
- Nenechávejte děti hrát si v blízkosti tohoto zařízení.
- Závaží na činku nasazujte a sundávejte symetricky.
- Abyste si při cvičení chránili nohy, noste vhodnou sportovní obuv.
- Nenoste volný oděv, který by se mohl zachytit v zařízení.
- Sundejte si veškeré šperky a dlouhé vlasy si svažte dozadu, aby vám při cvičení nepřekážely.

OBECNÁ DOPORUČENÍ

Majitel je povinen zajistit, aby byli všichni uživatelé výrobku řádně seznámeni se všemi bezpečnostními pokyny pro uživatele. DECATHLON nepřebírá žádnou odpovědnost za zranění osob či škody na majetku v důsledku používání či nesprávného používání výrobku kupujícím či jakoukoli třetí osobou. Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte s lékařem. To je důležité zejména v případě, že je vám více než 35 let nebo jste již dříve měli zdravotní problémy. Pokud jste začátečník, začněte tím, že budete několik týdnů cvičit podle těchto variant, dokud si vaše tělo nezvykne na posilování svalů. Než začnete cvičit, rozehejte se cviky na rozproudění krevního oběhu, proveďte sérii bez závaží nebo protahovací a rozehrávací cvičení na zemi. Postupně zvyšujte počet sérií a jejich opakování. Všechny cviky provádějte plynule, nikoli trhavými pohyby. Vždy udržujte záda rovná a během cvičení se vyhněte jejich shrbení nebo prohnutí. Když provádíte bench press, váš pohled musí směřovat pod tyč. Cvičení provádějte v sériích po 5 až 15 opakováních, obvykle 4 série v jednom cvičení, s minimální dobou odpočinku mezi jednotlivými sériemi (délku odpočinku vám může doporučit lékař při zdravotním vyšetření). Pociťte-li během cvičení závratě, nevolnost, bolest na hrudi či jakékoli jiné nezvyklé příznaky, okamžitě přestaňte cvičit a navštivte svého lékaře.

OBCHODNÍ ZÁRUKA

Společnost DECATHLON poskytuje na tento výrobek při běžném používání záruku 5 let na konstrukci a 2 roky na ostatní součásti a práci, a to od data nákupu uvedeného na účtence. Závazek společnosti DECATHLON v rámci této záruky se omezuje na výměnu nebo opravu výrobku, a to podle uvážení společnosti DECATHLON.

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 realizované technikou, kteří nejsou společnostmi Decathlon schváleni
- Používání mimo domácí prostředí

Tato obchodní záruka nevylučuje platnost právní záruky v zemi prodeje. Pro uplatnění záruky na výrobek nahlédněte do tabulky na poslední straně návodu k použití. Výrobek splňuje průmyslové standardy pro stabilitu během používání pro daný účel v souladu s pokyny uvedenými v příručce.

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

PRESENTATION

RACK FOLD 264.5 lb är en styrketränningsutrustning med en skivstång och vikter, och som särskilt används för 4 styrketränningsövningar: Bänkpress liggande – uppåtlutande – nedåtlutande och squats.

SÄKERHET

Läs igenom alla anvisningar före användning.

- Är inte lämplig för terapeutiska ändamål.
- Utrustningen måste placeras på ett plant, stabilt och halkfritt underlag.
- Det fria utrymmet runt utrustningen måste möjliggöra säker användning.
- - Produkten är endast avsedd för hemmabruk. Denna produkt får inte användas i kommersiella, hyresrelaterade eller institutionella miljöer.
- Användaren ansvarar för att produkten hålls i gott skick efter montering och före varje användning.
- För din egen säkerhets skull måste du regelbundet inspektera produkten.
- Före varje användning måste du kontrollera att produkten är låst (stiften och det mittersta viksystemet måste vara helt inkopplade).
- Låt inte barn leka i närheten av produkten.
- Sätt på och ta av skivorna symmetriskt på skivstången.
- Använd lämpliga sportskor för att skydda dina fötter under träningen.
- Använd inte löst sittande kläder som skulle kunna fastna i maskinen.
- Ta av dig eventuella smycken och sätt upp långt hår så att det inte kommer i vägen när du tränar.

ALLMÄNNA REKOMMENDATIONER

Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder produkten informeras om de försiktighetsåtgärder som ska vidtas vid användning. DECATHLON fransäger sig allt ansvar för klagomål avseende personskador eller andra skador som åsamkats personer eller egendom till följd av köparens eller en annan persons användning eller felaktiga användning av denna produkt. Samråd med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Det här är särskilt viktigt för dig som är över 35 år eller tidigare har haft problem med hälsan. Om du är nybörjare ska du börja med flera veckors träning med alternativen för att vänja kroppen vid styrketräning. Värm upp med konditionsträning, serier utan vikter eller uppvärmnings- och stretchningsövningar på golvet före varje pass. Öka gradvis antalet repetitioner och serier. Utför alla rörelser smidigt och utan ryck. Håll alltid ryggen rak och undvik att svanka med eller runda ryggen under rörelserna. När du tränar bänkpress ska du hålla blicken under stängen. Jobba i serier om 5 till 15 repetitioner, i allmänhet 4 serier per övning med minsta återhämtningstid mellan varje serie (den här återhämtningstiden kan fastställas av din läkare i samband med hälsokontroll). Om du upplever yrsel, illamående, bröstsmärta eller andra onormala symtom, stoppa träningen omedelbart och kontakta din läkare.

GARANTI

DECATHLON lämnar garanti för denna produkt, vid normala användningsförhållanden, under fem (5) år för strukturen och under två (2) år för övriga delar och arbete, räknat från inköpsdatumet, där datumet på kassakvittot ska gälla. DECATHLON:s skyldighet med avseende på denna garanti är begränsad till ersättning eller reparation av produkten, enligt DECATHLON:s 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 utförda av tekniker som inte godkänts av Decathlon
- Användning utanför den privata sfären

Denna garanti utesluter inte den lagenliga garantin som gäller i inköpslandet. För garantianspråk avseende din produkt, se tabellen på bruksanvisningens sista sida. Produkten uppfyller industristandarderna för stabilitet när den används för dess avsedda syfte i enlighet med instruktionerna i bruksanvisningen.

Odabrali ste proizvod DECATHLON i zahvaljujemo vam na ukazanom povjerenju. Bilo da ste početnik ili napredni sportaš/sportašica, DECATHLON je uz vas kako bi vam pomogao da ostanete u formi ili da je poboljšate. Naši se timovi uvijek trude konstruirati najbolje proizvode za vas. Ako imate komentare, prijedloge ili pitanja, na raspolaganju smo vam na našoj stranici za podršku support.decathlon.com, na kojoj također možete pronaći savjete u vezi sa svojim sportom i pomoć ako je potrebna. Želimo vam uspješno treniranje i nadamo se da će sprava marke DECATHLON ispuniti vaša očekivanja.

PREZENTACIJA

Sklopivi stalak RACK FOLD 120 kg sprava je za vježbanje s utezima koja uključuje šipku i utege te vam omogućuje izvođenje četiri vježbe s utezima: Potisak s klupe - potisak na kosoj klupi - potisak na kontrakosoj klupi i čučanj.

SIGURNOST

Prije uporabe pročitajte upute do kraja.

- Nije namijenjeno terapijskoj upotrebi.
- Oprema mora biti postavljena na ravnu, stabilnu i neklizajuću površinu.
- Ostavite dovoljno prostora oko sprave za siguran rad.
- Ovaj proizvod namijenjen je samo za uporabu u kućanstvu. Nemojte upotrebljavati ovaj proizvod u komercijalnom, iznajmljivačkom ili institucionalnom okruženju.
- Korisnik je odgovoran za održavanje proizvoda u dobrom stanju nakon postavljanja i prije svake uporabe.
- Radi vlastite sigurnosti redovito pregledavajte proizvod.
- Prije svake uporabe provjerite je li proizvod zaključan (sigurnosni zatvori i središnji mehanizam za sklapanje moraju biti potpuno učvršćeni).
- Ne dopustite djeci da se igraju u blizini ovog proizvoda.
- Diskove s utezima na šipku postavljajte i skidajte simetrično.
- Kako biste zaštitili stopala tijekom vježbanja, nosite odgovarajuću sportsku obuću.
- Nemojte nositi široku odjeću koja bi se mogla zapeti za spravu.
- Uklonite sav nakit i zavežite dugu kosu kako ne bi smetala tijekom vježbanja.

OPĆE PREPORUKE

Odgovornost je vlasnika osigurati da su svi korisnici proizvoda propisno upoznati sa svim mjerama opreza i uputama za korištenje. DECATHLON ne snosi odgovornost za zahtjeve zbog osobnih ozljeda ili materijalne štete nastale zbog upotrebe ili nepravilne upotrebe proizvoda od strane kupca ili bilo koje druge osobe. Prije početka bilo kojeg programa vježbanja potražite savjet liječnika. To je osobito važno za osobe starije od 35 godina ili za osobe s postojećim zdravstvenim problemima. Ako ste početnik, počnite vježbati nekoliko tjedana isprobavanjem dostupnih mogućnosti dok se vaše tijelo ne navikne na postupno jačanje mišića. Zagrijte se prije svakog treninga kardiovaskularnim treningom, s postavkama bez tereta ili vježbama za zagrijavanje i istezanje na tlu. Postupno povećavajte broj ponavljanja i serija. Sve pokrete izvodite glatko i bez naglih pokreta. Leđa uvijek držite ravno i izbjegavajte grbljenje ili zaobljavanje leđa tijekom pokreta. Kada izvodite potisak s klupe, uvijek gledajte u pravcu ispod šipke. Početnici- ma se preporuča izvođenje od 5 do 15 ponavljanja, obično s 4 serije tijekom svake vježbe i kratkim predahom između svake serije. Trajanje predaha može preporučiti vaš liječnik tijekom liječničkog pregleda. Ako osjetite vrtoglavicu, muku, bol u prsima ili bilo kakav drugi neuobičajeni simptom, odmah prestanite s vježbom te se posavjetujte s liječnikom.

KOMERCIJALNO JAMSTVO

DECATHLON jamči za ovaj proizvod u normalnim uvjetima korištenja, 5 godina za konstrukciju, 2 godine za ostale dijelove i rad od datuma kupnje, kao što je navedeno na računu. Obveza DECATHLON-a u vezi s ovim jamstvom ograničena je na zamjenu ili popravak proizvoda, prema diskreciji DECATHLON-a.

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
- Popravci od strane tehničara koje nije ovlastila tvrtka Decathlon
- upotrebu izvan okvira kućne upotrebe

Ovo jamstvo ne isključuje zakonito jamstvo koje je na snazi u državi kupnje. Da biste iskoristili jamstvo na proizvod, pročitajte tablicu na posljednjoj stranici ovih uputa. Proizvod je sukladan sa standardima stabilnosti kada se upotrebljava u skladu s namjenom i uputama u priručniku.

Izbrali ste izdelek DECATHLON in zahvaljujemo se vam za vaše zaupanje. Ne glede na to, ali ste začetnik ali vrhunski športnik ali športnica, vam DECATHLON stoji ob strani in pomaga ostati v formi ali pridobiti kondicijo. Naše tímy sa vždy snažia navrhnúť tie najlepšie produkty pre vaše použitie. Če pa imate kakršnekoli pripombe, predloge ali vprašanja, smo vam na voljo na naši spletni strani za podporo support.decathlon.com, kjer lahko najdete tudi nasvete za svoj šport in potrebno pomoč. Prijemame vám dobrý tréning a dúfame, že tento produkt DECATHLON naplní vaše očakávania.

PREDSTAVITEV

ZLOŽLJIVO STOJALO 264,5 lb je naprava za vadbo z utežmi s palico in utežmi, ki vam zlasti omogoča izvajanje 4 vaj z utežmi: na klopi, v naklonu navzgor, navzdol in v počepu.

VARNOST

Pred použitím si prečítajte všetky pokyny.

- Ni primerno za terapevtske namene.
- Oprema mora biti postavljena na ravno, stabilno in ne drsečo površino.
- Okrog naprave mora biti dovolj prostora za varno uporabo.
- Výrobok je určený len na použitie v domácnosti. Izdelka ne uporabljajte v komercialnem, najemnem ali institucionalnem okolju.
- Uporabnik je odgovoren za zagotavljanje ustreznega vzdrževanja pripomočka.
- Zaradi lastne varnosti izdelek redno pregledujte.
- Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek zaklenjen (zatiči in centralni zložljivi sistem morajo biti popolnoma zaskočeni).
- Ne pustite otrok, da se igrajo okoli tega izdelka.
- Simetrično naložite in razbremenite plošče na palici.
- Za zaščito stopal med vadbo nosite primerne športne copate.
- Ne nosite ohlapnih oblačil, ki bi se lahko zapela v aparat.
- Odstranite ves nakit in spnite dolge lase, da vas pri vadbi ne bodo ovirali.

SPLOŠNA PRIPOROČILA

Lastnik je odgovoren za to, da so vsi uporabniki izdelka ustrezno seznanjeni z vsemi varnostnimi ukrepi za uporabnike. Spoločnosť DECATHLON sa zrieka akejkôľvek zodpovednosti za sťažnosti na zranenie alebo škodu spôsobenú akejkôľvek osobe alebo majetku, ktoré vznikli v dôsledku používania alebo nesprávneho používania tohto produktu kupujúcim alebo akoukoľvek inou osobou. Pred začiatkom každého cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Je to zvlášť dôležité u ľudí starších ako 35 rokov alebo u tých, ktorí mali v minulosti zdravotné problémy. Če ste začetnik, začnite z večtedenskimi vadbami z možnosťami, dokler se vaše telo ne navadí na krepítev mišíc. Pred vsako vadbo se ogrejte s kardiovaskulárnymi vajami, z nízi vaj brez obremenitve ali z ogrevalnými in razteznými vajami na tleň. Postupne zvyšujte opakovania a zostavy. Vse gibe izvajajte enakomerno in nesunkovito. Hrbet naj bo vedno raven in med gibanjem se ne upogíbase in ne usločíte hrbta. Pri tlaku na lavičke musí váš pohľad smerovať pod tyč. Pracujte v sériách po 5 až 15 opakovaní, vo všeobecnosti 4 série na cvičenie s minimálnym časom zotavenia medzi jednotlivými sériami (tento čas na zotavenie môže určiť váš lekár počas kontrolnej návštevy). Ak sa u vás vyskytnú závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo akékoľvek iné neobvyklé príznaky, okamžite zastavte cvičenie a navštívte svojho lekára.

GARANCIJA TRGOVCA

DECATHLON jamčí za ta izdelek pri normalnih pogojih uporabe 5 let za konstrukcijo, 2 leti za druge dele in delo od datuma nakupa, kot je navedeno na računu. Obveznosť DECATHLON-a v zvezi s to garancijo je omejená na zamenjavo ali popravilo izdelka po presoji DECATHLON-a.

Ta garancia ne velja v naslednjih prímerih:

- Škoda, nastala med transportom
- uporaba in/shranjevanie izdelka na prostem ali na vlažnem mestu (razen trampolínov),
- Pomanjkljivá montáža
- Neustrezná ali neobíčajná uporaba
- slabé vzdrževanie,
- Popravila v izvedbi technikov, ki jih ni pooblastil Decathlon.
- Če izdelek ni bil uporabljen v domácom okolíu

Ta tržná garancia ne izključuje právne garancie, veljavne v državi nakupa. Ak si chcete uplatniť záruku na tento produkt, pozrite si tabuľku na poslednej strane návodu na používanie. Výrobok spĺňa priemyselné štandardy pre stabilitu počas používania pre daný účel v súlade s pokynmi uvedenými v príručke.

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

TANITIM

RACK FOLD 264.5 lb, bar ve ağırlıklarla ağırlık egzersizi aracıdır ve özellikle 4 ağırlık egzersizi üzerinde çalışmanızı sağlar: Yatarak - içe eğimli - dışa eğimli çalışma ve squat.

GÜVENLİK

Kullanım öncesinde talimatların tamamını okuyun.

- Tedavi amacıyla kullanım için uygun değildir.
- Ekipman; düz, sağlam ve kaymaz bir yüzeye yerleştirilmelidir.
- Egzersizinizi güvenli bir şekilde yapmak için aletin etrafında boş alan bırakın.
- Bu ürün yalnızca ev içi kullanım amaçlı tasarlanmıştır. Ürünü ticari, kurumsal veya kiralama amaçlarıyla kullanmayın.
- Yerleştirilmesinden ve her kullanımdan sonra ürünün iyi durumda korunmasını sağlamak kullanıcının sorumluluğudur.
- Güvenliğiniz için ürünü düzenli olarak kontrol edin.
- Her kullanımdan önce ürünün kilitli olduğunu kontrol edin (pimler ve merkezî katlanır sistem tamamıyla kapalı olmalıdır).
- Çocukların bu ürünün yakınında oynamasına izin vermeyin.
- Diskleri bara takarken ve çıkarırken simetrik olmalarına dikkat edin.
- Egzersiz sırasında ayaklarınızı korumak için spor ayakkabı giyin.
- Alete takılma riski olan bol veya dökümlü giysiler giymeyin.
- Takılarınızı çıkarın ve egzersiz sırasında sizi rahatsız etmemesi için saçlarınızı toplayın.

GENEL ÖNERİLER

Ürün sahibi, ürünü kullanan kişilerin, kullanıma yönelik tedbirlerin tamamı hakkında bilgilendirilmiş olduğundan emin olmalıdır. DECATHLON, bu ürünün satın alan kişi veya herhangi bir başka kişi tarafından kullanımı veya yanlış kullanımı nedeniyle herhangi bir kişinin yaralanması veya herhangi bir malın hasar görmesi şikayetleriyle ilgili olarak sorumlu tutulamaz. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışın. Bilhassa 35 yaş üzeri kimseler veya daha öncesinde sağlık problemi olanlar için önemlidir. Yeni başlamış iseniz, vücudunuzu kas çalışmasına alıştırmak için birkaç hafta boyunca seçeneklerle antrenman yapın. Her seanstan önce kardiyo egzersizi, ağırlıksız seriler veya yerde ısınma ve esneme hareketleri ile ısınma yapın. Tekrarları ve hareket serilerini yavaş artırın. Hareketleri düzenli biçimde ve kendinizi sarsmadan yapın. Hareket esnasında sırtınızı düz tutun ve sırtınızın içeri veya dışarı doğru kavis yapmasından kaçının. Yatarak üst göğüs çalışması yaparken gözleriniz barın üstüne bakmalıdır. 5 ila 15 tekrarlı seriler halinde çalışın, egzersiz başına genellikle 4 seri yapın ve her seri arasında minimum bir dinlenme süresi ayırın (bu dinlenme süresi doktorunuz tarafından muayene sırasında belirlenebilir). Baş dönmesi, mide bulantısı, göğüste ağrı veya anormal başka herhangi bir semptom gösterirseniz hemen antrenman yapmayı bırakın ve bir doktora başvurun.

TİCARİ GARANTİ

DECATHLON, 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. DECATHLON'un bu garanti açısından yükümlülüğü, DECATHLON'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
- Decathlon tarafından onaylanmamış teknisyenlerin yaptığı onarım
- Özel çerçeve dışında kullanım

Bu ticari garanti, satın alımın gerçekleştirildiği ülkenin yasal garantisini engellemez. Ürün garantisinden faydalanmak için, kullanım kitapçığının son sayfasındaki tabloya bakınız. Bu ürün, yönelik olduğu kullanım kapsamında, kılavuzda belirtilen talimatlara uygun olarak kullanıldığında denge anlamında endüstrinin normlarına uygundur.

Jūs pasirinkote DECATHLON prekių ženklą gaminį – dėkojame jums už pasitikėjimą. Nesvarbu, ar tik pradėsite sportuoti, ar esate daug pasiekęs sportininkas, DECATHLON padės jums palaikyti ar pagerinti fizinę formą. Mūsų komandos visuomet stengiasi sukurti geriausius gaminius, kad galėtum patenkinti jūsų poreikius. Jei turite pastabų, pasiūlymų ar klausimų, mes pasiruošę išklausti jus savo pagalbos svetainėje support.decathlon.com, kur taip pat rasite sporto patarimų ir, jei prireiks, sulauksite pagalbos. Linkime jums gerų treniruočių ir tikimės, kad šis DECATHLON gaminys atitiks visus jūsų lūkesčius.

APRAŠYMAS

RACK FOLD 264,5 lb – tai jėgos treniruoklis su štanga ir svarmenimis, skirtas atlikti 4 jėgos treniruočių pratimus: Svarmenų kilnojimas gulint – pusiau gulomis – gulomis, kai galva žemiau nei liemuo ir pritūpimai.

SAUGUMAS

Prieš naudodami perskaitykite visas instrukcijas.

- Gaminys netinka gydymui.
- Įrenginį pastatykite ant lygaus, stabilaus ir neslidaus paviršiaus.
- Aplink treniruoklį turi būti tiek laisvos vietos, kiek reikia saugiai treniruotei.
- Šis gaminys skirtas naudoti tik buityje. Nenaudokite gaminio komerciniais tikslais, nuomai ar įstaigose.
- Savininkas privalo tinkamai prižiūrėti įrenginį po gaminio surinkimo ir prieš kiekvieną naudojimą.
- Dėl savo pačių saugumo reguliariai apžiūrėkite gaminį.
- Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite, ar gaminys užfiksuotas (ikišti kaiščiai ir užfiksuota centrinė sulankstymo sistema).
- Neleiskite vaikams žaisti greta šio gaminio.
- Svarmenis ant strypo uždėkite ir nuimkite simetriškai.
- Kad treniruodamiesi apsaugotumėte pėdas, avėdami sportinę avalynę.
- Nevilkėkite plačių ar ilgų drabužių, nes treniruoklis juos gali įtraukti.
- Nusiimkite visus papuošalus ir susiriškite plaukus, kad jie netrukdytų treniruotis.

BENDROSIOS REKOMENDACIJOS

Savininkas pats privalo užtikrinti, kad visi šio produkto naudotojai būtų tinkamai informuoti apie visas atsargos priemones. Bendrovė DECATHLON neprisiima jokios atsakomybės už asmenų patirtus sužalojimus ar žalą turtui, atsiradusius dėl to, kad pirkejas ar kitas asmuo naudojo arba netinkamai naudojo šį gaminį. Prieš pradėdami bet kokią treniruočių programą pasitarkite su gydytoju. Tai ypač svarbu, jei jums daugiau nei 35 metai arba anksčiau esate turėję rimtų sveikatos problemų. Jei tik pradėsite sportuoti, keletą pirmųjų savaikių treniruotės neturi būti intensyvios, kad jūsų kūnas priprastų prie raumenų darbo. Prieš kiekvieną treniruotę apšilkite atlikdami kardiopratus, apšilimo ir tempimo pratimus, pratimų serijas be apkrovos arba apšilimo ir tempimo pratimus ant grindų. Palaipsniui didinkite pratimų ir serijų skaičių. Visus judesius atlikite nuosekliai, be trūkčiojimų. Visuomet laikykite nugarą tiesią ir atlikdami judesį, stenkitės jos neišlenkti ir nesikūprinti. Kai kilnojate svarmenis gulėdami, žvilgsnį nukreipkite žemiau skersinio. Paprastai atlikite keturias kiekvieno pratimo 5–15 pakartojimų serijas su mažiausios trukmės poilsio laiku tarp serijų (šį poilsio laiką per apžiūrą gali nustatyti jūsų gydytojas). Jei svaigsta galva, pykina, jaučiate skausmą krūtinėje ar kitokius neįprastus požymius, nedelsdami nutraukite treniruotę ir kreipkitės į gydytoją.

KOMERCINĖ GARANTIJA

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

Ši garantija netaikoma, jeigu:

- pažeidimai atsirado transportavimo metu;
- gaminys naudojamas ir (arba) laikomas lauke arba drėgnoje aplinkoje (išskyrus trampolinus);
- gaminys netinkamai surinktas;
- gaminys netinkamai naudojamas arba naudojamas ne pagal paskirtį;
- prasta techninė priežiūra;
- gaminį remontavo ne „Decathlon“ patvirtinti specialistai;
- gaminys naudojamas ne namų aplinkoje.

Ši prekybos garantija nepanaikina gaminio pardavimo šalyje suteikiamos įstatymuose numatytos garantijos. Jei norite pasinaudoti gaminio garantija, žr. lentelę paskutiniame naudojimo instrukcijos puslapyje. Šis gaminys atitinka pramonėje taikomus stabilumo standartus, kai yra naudojamas pagal paskirtį, laikantis naudojimo instrukcijos nurodymų.

Izabrali ste DECATHLON-ov proizvod i želeli bismo da vam se zahvalimo na ukazanom poverenju. Bilo da te početnik ili iskusniji sportista ili sportistkinja, DECATHLON je sa vama kako bi vam pomogao da ostanete u formi ili da postignete formu. Naše ekipe uvek se trude kako bi osmislile najbolje proizvode za vas. Međutim, ako imate komentare, preporuke ili pitanja, mi smo vam na raspolaganju na našem veb-sajtu support.decathlon.com, gde ćete takođe naći savete za vaš sport i pomoć ukoliko je potrebno. Želimo vam da dobro trenirate i nadamo se da će ovaj DECATHLON-ov proizvod u potpunosti ispuniti vaša očekivanja.

PREZENTACIJA

RACK FOLD 264.5 lb je sprava za treniranje sa tegovima i šipkom za tegove, koja omogućuje da trenirate 4 vežbe sa tegovima: benč potisak - kosi potisak - negativni kosi potisak - čučnjeve. .

BEZBEDNOST

Pročitajte celo uputstvo pre upotrebe.

- Nije pogodno za terapijske namene.
- Oprema mora biti postavljena na ravnu, stabilnu površinu koja nije klizava.
- Slobodan prostor oko sprave mora da omogući potpuno bezbedan rad.
- Proizvod je namenjen isključivo za kućnu upotrebu. Nemojte koristiti proizvod u komercijalnom okruženju za iznajmljivanje niti u insitucionalnim ustanovama.
- Korisnik je odgovoran za održavanje i dobro stranje proizvoda nakon montiranja i pre svake upotrebe.
- Za vašu bezbednost, redovno proveravajte proizvod.
- Pre svake upotrebe, proverite da je vaš proizvod zaključan (klinovi i centralni sklopivi mehanizam moraju biti potpuno u funkciji).
- Ne dozvoljavati deci da se igraju oko proizvoda.
- Dodajte i uklanjajte diskove na šipku simetrično.
- Kako biste zaštitili svoja stopala tokom treniranja, nosite odgovarajuće patike.
- Nemojte nositi široku odeću koja se može zakačiti za spravu.
- Uklonite sav nakit i vežite dugu kosu kako ne bi smetala tokom vežbanja.

OPŠTE PREPORUKE

Vlasnik ima odgovornost da obezbedi da svi korisnici proizvoda budu prikladno informisani o svim predostrožnostima korisnika. DECATHLON ne preuzima nikakvu odgovornost u slučaju žalbi zbog povreda bilo kog lica ili predmeta usled loše upotrebe ovog proizvoda od strane kupca ili bilo koje druge osobe. Pre započinjanja bilo kakvog programa vežbanja, posavetujte se sa svojim lekarom. To je naročito važno ako imate preko 35 godina ili ste prethodno imali zdravstvene probleme. Ako ste početnik počnite sa treniranjem nekoliko nedelja sa opcijama dok se vaše telo ne navikne na jača mišiće. Uvek se zagrejte pre svake seanse sa kardio vaskularnim vežbama, sa serijama bez opterećenja ili vežbama zagrevanja ili istezanja na podu. Postepeno povećavajte ponavljanja i serije. Obavljajte sve pokrete ujednačeno, bez trzaja. Uvek držite prava leđa i nemojte ih savijati tokom pokreta. Kada radite potisak sa klupe potrebno je da vaš pogled bude fiksiran ispod šipke. Vežbajte u serijama od 5 do 15 ponavljanja, obično u 4 serije po vežbi sa minimalnim pauzama za oporavak između svake serije (tu pauzu može odrediti vaš lekar prilikom vašeg pregleda). Ukoliko osetite vrtoglavicu, mučninu, bol u grudima ili bilo koji drugi neobični simptom, odmah prekinite sa vežbanjem i posavetujte se sa lekarom.

KOMERCIJALNA GARANCIJA

DECATHLON daje garanciju za proizvod pri normalnim uslovima upotrebe od 5 godina za strukturu. 2 godine za delove i rad od datuma kupovine prikazanom na računu. DECATHLON-ova obaveza u vezi sa ovom garancijom je ograničena na proizvoda ili popravku proizvoda, po nahođenju DECATHLON-a.

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
- Popravka koju je izvršila osoba koju Decathlon nije ovlastio
- Korišćenja izvan domaćinstva

Ova komercijalna garancija ne isključuje zakonsku garanciju primenjivu u državi gde se obavila kupovina. Da biste iskoristili garanciju vašeg proizvoda, pogledajte poslednju stranicu ovog uputstva za upotrebu. Ovaj proizvod poštuje industrijske standarde u pogledu stabilnosti pri upotrebi za koju je namenjen, u skladu sa uputstvima koja su prikazana u uputstvu za upotrebu.

Jūs esat izvēlēties DECATHLON zīmola izstrādājumu, un mēs jums pateicamies par uzticību. Neatkarīgi no tā, vai esat iesācējs vai augsta līmeņa sportists vai sieviete, DECATHLON ir jums līdzās, lai palīdzētu palikt formā vai iegūt formu. Mūsu komandas vienmēr cenšas izstrādāt labākos produktus atbilstoši jūsu vajadzībām. Tomēr, ja jums rodas kādi komentāri, ieteikumi vai jautājumi, mēs esam jūsu rīcībā mūsu atbalsta vietnē: support.decathlon.com, kur varat arī atrast padomus savam sporta veidam un, ja nepieciešams, palīdzību. Mēs jums novēlam labus treniņus un ceram, ka šis DOMYOS produkts pilnībā atbildīs jūsu cerībām.

APRAKSTS

RACK FOLD 120 kg ir produkts, kas nodrošina muskuļu vingrināšanu stieni un svariem, un jo īpaši ar 4 kultūrisma kustībām: Spiešana guļus - slīpums - kritums un pietu- piens.

DROŠĪBA

Pirms lietošanas izlasiet visas instrukcijas.

- Nav piemērots terapeitiskiem nolūkiem.
- Aprīkojums jānovieto uz līdzenas, stabilas un neslīdošas virsmas.
- Brīvajai vietai ap ierīci ir jānodrošina droša darbība.
- Šis izstrādājums ir paredzēts lietošanai tikai mājās. Neizmantojiet izstrādājumu komerciālā, nomas vai iestāžu vidē.
- Lietotājs ir atbildīgs par produkta uzturēšanu labā stāvoklī pēc uzstādīšanas un pirms katras lietošanas reizes.
- Savas drošības labad regulāri pārbaudiet savu izstrādājumu.
- Pirms katras lietošanas reizes pārbaudiet, vai jūsu iekārta ir bloķēta (tapām un centrālajai locīšanas sistēmai jābūt droši nifiksētām).
- Neļaujiet bērniem spēlēties šī izstrādājuma tuvumā.
- Novietojiet diskus uz stieņa un noņemiet tos no stieņa simetriski.
- Lai aizsargātu kājas vingrošanas laikā, valkājiet sporta apavus.
- Nevalkājiet vaļīgu vai nokarenu apģērbu, kas var iekerties iekārtā.
- Noņemiet rotaslietas un matus sasieniet tā, lai tie netraucētu vingrojot.

VISPĀRĪGI IETEIKUMI

Īpašnieks ir atbildīgs par to, lai visi produkta lietotāji būtu pienācīgi informēti par visiem lietotāja piesardzības pasākumiem. DOMYOS atsakās no jebkādas atbildības par sūdzībām par ievainojumiem vai kaitējumu, kas nodarīts kādai personai vai īpašumam, ja pircējs vai kāda cita persona ir nepareizi izmantojusi vai lietojusi šo produktu. Pirms jebkuras vingrojumu programmas uzsākšanas konsultējieties ar savu ārstu. Tas ir īpaši svarīgi cilvēkiem, kas vecāki par 35 gadiem vai kuriem iepriekš ir bijušas veselības problēmas, un tiem, kas vairākus gadus nav nodarbojušies ar sportu. Ja esat iesācējs, sāciet trenēties vairākas nedēļas, izmantojot iespējas, lai pieradinātu ķermeni pie muskuļu darba. Pirms katras sesijas iesildieties ar kardiovaskulāru treniņu, vingrinājumiem, kas nav spēka vingrinājumi, vai r stiepšanos vingrinājumiem uz grīdas. Pakāpe- niski palieliniet atkārtojumu un komplektu skaitu. Veiciet visas kustības regulāri un vienmērīgi. Vienmēr turiet muguru taisnu, un kustību laikā neizlieciet un nenoapaļojiet to. Veicot spiedienu guļus stāvoklī, acu līnijai jāatrodas zem stieņa. Trenējieties, izmantojot komplektus ar 5 līdz 15 atkārtojumiem, parasti 4 komplektus katrā vingrinājumā, ar minimālo atpūtas periodu starp katru komplektu (pārtraukumu ilgumu var ieteikt ārsts medicīniskās apskates laikā). Ja jums rodas reibonis, slikta dūša, sāpes krūtīs vai citi neparasti simptomi, nekavējoties pārtrauciet treniņu un sazinieties ar savu ārstu.

KOMERCIĀLĀ GARANTĪJA

DECATHLON garantē šo produktu normālos lietošanas apstākļos, piecus gadus konstrukcijas, divus gadus citu detaļu darbam no iegādes datuma, kā parādīts saņemšanas brīdī. DECATHLON saistības attiecībā uz šo garantiju attiecas tikai uz produkta nomaiņu vai remontu pēc DECATHLON 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, ko veic Decathlon neapstiprināti tehniķi
- Izmantošana ārpus mājas

Šī garantija neatceļ iegādes valstī spēkā esošo juridisko garantiju. Lai izmantotu produkta garantiju, skatiet tabulu lietotāja rokasgrāmatas pēdējā lapā. Šis produkts atbilst rūpniecības standartiem attiecībā uz stabilitāti, ja to izmanto tam paredzētajiem mērķiem atbilstoši pamācībā norādītajām instrukcijām.

Valisite DECATHLONi toote ning me soovime teid usalduse eest tänada. Olenemata sellest, kas olete algaja või tipptasemel nais- või meessportlane, DECATHLON on teie kõrval, et aidata teil vormis püsida või paremat vormi saavutada. Meie meeskonnad püüavad alati luua teie vajadustele vastavaid parimaid tooteid. Kui teil on kommentaare, ettepanekuid või küsimusi, oleme teie teenistuses meie tugilehel support.decathlon.com, kust leiate vajaduse korral ka nõuandeid ja abi oma spordiala kohta. Soovime teile edukat treenimist ja loodame, et see DECATHLON toode vastab teie vajadustele.

TUTVUSTUS

RACK FOLD 120 kg on kangi ja raskustega jõutreeninguseade, mis võimaldab sooritada nelja jõutreeninguharjutust. Lamades surumine – kallutamine – langetamine ja kükitamine.

OHUTUS

Enne kasutamist lugeda kõiki juhendeid.

- Ei sobi raviprotseduurideks.
- Seade tuleb asetada tasasele, stabiilsele ja libisemiskindlale pinnale.
- Treeningu täieliku ohutuse tagamiseks jätke seadme ümber piisavalt vaba ruumi.
- Seade on ette nähtud vaid koduseks kasutamiseks Ärge kasutage toodet äri-, rendi- ega institutsionaalses keskkonnas.
- Kasutajad vastutavad toote heas seisukorras hoidmise eest pärast selle ülespaigutamist ja enne iga kasutamist.
- Enda turvalisuse huvides kontrollige toodet regulaarselt.
- Enne iga kasutuskorda kontrollige, et seade on lukustatud (tihvtid ja keskne kokkuklapitav süsteem peavad olema täielikult kinnitatud).
- Ärge lubage lastel selle toote läheduses mängida.
- Asetage kettad kangile ja eemaldage need sealt sümmeetriliselt.
- Jalgade kaitsmiseks treeningu ajal kandke sobivaid spordijalatsid.
- Ärge kandke avaraid riideid, mis võivad seadme külge kinni jääda.
- Eemaldage ehted ja kinnitage pikad juuksed nii, et need treeningu ajal ei segaks.

ÜLDISED SOOVIKUTUSED

Toote omanik vastutab, et kõik toote kasutajad on nõuetekohaselt teavitatud kõikidest kasutamist puudutavatest ettevaatusabinõudest. DECATHLON ei vastuta ühegi kaebuse ees, mis on seotud mistahes vigastuste või varalise kahjuga ning mille on põhjustanud ostja või mis tahes teine isik, kasutades seda toodet õigesti või valesti. Enne iga treeningu alustamist konsulteerige oma arstiga. See on eriti oluline, kui olete üle 35-aastane või teil on varem esinenud terviseprobleeme. Kui olete algaja, alustage mitme nädala jooksul treenimist erinevate harjutusvariantidega, kuni keha harjub lihastööga. Enne iga treeningut tehke soojendus, tehke kardiovaskulaarseid harjutusi, raskusteta harjutusteseeriaid või harjutusi põrandal ja venitusi. Suurendage korduste ja seeriade arvu järk-järgult. Tehke kõik liigutused sujuvalt, ilma tõmblemiseta. Hoidke selg alati sirge ja vältige liigutuste ajal selja painutamist nõgusaks või kumeraks. Pingilt surudes hoidke oma pilk alati lati all. Treenige 5–15 kordusega seeriatena, tavaliselt tehakse 4 seeriat treeningu kohta, kusjuures iga seeria vahel on minimaalne puhkeaeg (arst võib läbivaatuse ajal soovitada teie puhkepauside pikkust). Kui teil tekib pearinglus, iiveldus, valu rinnus või muud ebatavalised sümptomid, lõpetage kohe treening ja pöörduge oma arsti poole.

KAUBANDUSLIK GARANTII

DECATHLON annab sellele tootele tavapärastes kasutustingimustes järgmise garantii: 5 aastat konstruktsioonile, 2 aastat muudele osadele ja tööle alates ostukuupäevast, mis on näidatud kviitungil. DECATHLONi kohustus seoses selle garantiiga piirub toote asendamise või parandamisega DECATHLONi 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
- Decathloni heakskiitmata tehnikute tehtud remonditööd
- Kasutamine mujal kui koduses keskkonnas

See garantii ei tühistata osturiigis kehtivat õigusaktidega sätestatud garantiid. Toote garantii kasutamise kohta on teave kasutusjuhendi viimasel leheküljel olevas tabelis. See toode vastab stabiilsuse osas tööstusstandarditele juhul, kui seda kasutatakse ettenähtud otstarbel ja vastavalt juhendis esitatud juhistelet.

Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε ένα προϊόν DECATHLON και για την εμπιστοσύνη που μας δείχνετε. Είτε είστε αρχάριοι είτε είστε αθλητές υψηλού επιπέδου, η DECATHLON βρίσκεται δίπλα σας για να σας βοηθήσει να βρείτε και να διατηρήσετε τη φόρμα σας. Η ομάδα μας καταβάλλει συνεχείς προσπάθειες για τον σχεδιασμό των καλύτερων προϊόντων για εσάς. Ωστόσο, αν έχετε τυχόν σχόλια, προτάσεις ή απορίες, βρισκόμαστε στη διάθεσή σας στον ιστότοπο υποστήριξής μας support.decathlon.com, όπου μπορείτε επίσης να βρείτε συμβουλές για το άθλημά σας και βοήθεια, εφόσον χρειάζεστε. Σας ευχόμαστε καλή προπόνηση και ελπίζουμε ότι αυτό το προϊόν DECATHLON θα ανταποκριθεί πλήρως στις προσδοκίες σας.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Το RACK FOLD 264.5 lb είναι μια συσκευή προπόνησης με βάρη, με μπάρα και βάτη, που σας επιτρέπει να προπονηθείτε κυρίως σε 4 ασκήσεις: Άρση βαρών σε πάγκο σε ευθεία, με κλίση προς τα πάνω και με κλίση προς τα κάτω, και σε κάθισμα.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν από τη χρήση.

- Δεν προορίζεται για θεραπευτική χρήση.
- Ο εξοπλισμός πρέπει να τοποθετείται σε επίπεδη, σταθερή και αντιολισθητική επιφάνεια.
- Ο ελεύθερος χώρος γύρω από τον εξοπλισμό πρέπει να επιτρέπει την ασφαλή λειτουργία.
- Το προϊόν αυτό προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε εμπορικό περιβάλλον, για ενοικίαση ή στο πλαίσιο οργανισμού.
- Ο χρήστης φέρει την ευθύνη της συντήρησης του προϊόντος σε καλή κατάσταση, μετά την εγκατάστασή του και πριν από κάθε χρήση.
- Για τη δική σας ασφάλεια, επιθεωρείτε τακτικά το προϊόν.
- Πριν από κάθε χρήση, ελέγξτε ότι το προϊόν είναι κλειδωμένο (οι πείροι και το κεντρικό σύστημα αναδίπλωσης πρέπει να είναι πλήρως τοποθετημένα).
- Μην αφήνετε τα παιδιά να παίζουν με το προϊόν.
- Βάζετε και βγάζετε τους δίσκους συμμετρικά στην μπάρα.
- Φορέστε κατάλληλα αθλητικά παπούτσια για να προστατεύσετε τα πόδια σας κατά την άσκηση.
- Μη φοράτε χαλαρά ρούχα που μπορούν να πιαστούν στη συσκευή.
- Αφαιρέστε τα κοσμήματα και δέστε τα μαλλιά σας αν είναι μακριά, ώστε να μην εμποδίζουν στην άσκηση σας.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

Ο ιδιοκτήτης είναι υπεύθυνος να βεβαιώνεται πως όλοι οι χρήστες του προϊόντος είναι κατάλληλα ενημερωμένοι σχετικά με τις προφυλάξεις κατά την χρήση. Η DECATHLON δεν φέρει καμία ευθύνη για τυχόν αναφερόμενους τραυματισμούς ή σωματικές ή υλικές βλάβες οφειλόμενες στη λειτουργία ή σε εσφαλμένη χρήση του προϊόντος από τον αγοραστή ή οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο. Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα άνω των 35 ετών ή με προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας. Αν είστε αρχάριοι, ξεκινήστε την προπόνησή σας για μερικές εβδομάδες με τις μικρότερες επιλογές, έως ότου το σώμα σας συνηθίσει στη μυική ενδυνάμωση. Πριν από κάθε προπόνηση, κάντε ζέσταμα με αεροβική άσκηση, με σετ επαναλήψεων χωρίς βάρη ή με ασκήσεις προθέρμανσης και διατάσεις στο έδαφος. Αυξήστε σταδιακά το πλήθος των επαναλήψεων και των ασκήσεων. Εκτελέστε όλες τις κινήσεις ομαλά και ομοιόμορφα. Να κρατάτε πάντα ίσια την πλάτη σας και να αποφεύγετε να την κυρτώνετε κατά τη διάρκεια της άρσης βαρών. Όταν κάνετε πιέσεις πάγκου σε ξαπλωτή θέση, πρέπει το βλέμμα σας να είναι κάτω από την μπάρα. Προπονηθείτε σε σετ των 5 με 15 επαναλήψεων, σε γενικές γραμμές 4 σετ ανά άσκηση, με έναν ελάχιστο χρόνο ανάπαυσης ανάμεσα σε κάθε σετ (ο χρόνος ανάπαυσης μπορεί να προσδιοριστεί από τον γιατρό σας, κατά την επίσκεψη ελέγχου). Εάν νιώσετε λιγγο, ναυτία, πόνο στο στήθος ή οποιοδήποτε άλλο μη φυσιολογικό σύμπτωμα, σταματήστε αμέσως την άσκηση και απευθυνθείτε στον ιατρό σας.

ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΕΓΓΥΗΣΗ

Η DECATHLON παρέχει εγγύηση για αυτό το προϊόν υπό κανονικές συνθήκες χρήσης, 5 έτη για τον σκελετό, 2 έτη για τα υπόλοιπα εξαρτήματα και την εργασία, από την ημερομηνία αγοράς, όπως αναγράφεται στην απόδειξη. Η υποχρέωση της DECATHLON όσον αφορά την παρούσα εγγύηση περιορίζεται στην αντικατάσταση ή την επισκευή του προϊόντος, κατά τη διακριτική ευχέρεια της DECATHLON.

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)
- Κακής συναρμολόγησης
- Κακής ή ακατάλληλης χρήσης
- Κακής συντήρησης
- Επισκευές που πραγματοποιούνται από τεχνικούς που δεν είναι εγκεκριμένοι από τη Decathlon
- Άλλης χρήσης πλην της ιδιωτικής

Η παρούσα εμπορική εγγύηση δεν καταργεί την ισχύουσα νόμιμη εγγύηση στη χώρα αγοράς του προϊόντος. Για να επωφεληθείτε από την εγγύηση του προϊόντος σας, συμβουλευθείτε τον πίνακα στην τελευταία σελίδα του εγχειριδίου χρήσης. Αυτό το προϊόν συμμορφώνεται με τα βιομηχανικά πρότυπα σταθερότητας όταν χρησιμοποιείται για το σκοπό που σχεδιάστηκε και σύμφωνα με τις οδηγίες που περιλαμβάνονται στον οδηγό.

Избрали сте продукт на DECATHLON и бихме искали да Ви благодарим за доверието, което ни оказвате. Независимо дали сте начинаещ или спортист от висок ранг, DECATHLON е до вас, за да ви помогне да поддържате форма или да я постигнете. Нашите екипи винаги се стремят да разработват най-добрите продукти за Вашите нужди. Ако обаче имате коментари, предложения или въпроси, ние сме на Ваше разположение на нашия уебсайт за поддръжка support.decathlon.com, където можете да намерите и съвети за Вашия спорт, както и помощ, ако се наложи. Пожелаваме Ви успешна тренировка и се надяваме, че този продукт на DECATHLON ще отговори на Вашите нужди.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

RACK FOLD 264.5 lb е уред за силова тренировка с щанга и тежести, който ви позволява да изпълнявате 4 упражнения за силова тренировка: Бенч преса - наклон - спад и клек.

БЕЗОПАСНОСТ

Прочетете всички указания преди употреба.

- Не е подходяща за терапевтични цели.
- Оборудването трябва да бъде поставено върху равна, стабилна и нехлъзгава повърхност.
- Оставете свободно пространство около машината, за да тренирате безопасно.
- Продуктът е предназначен само за домашна употреба. Не използвайте продукта в търговска, наемна или институционална среда.
- Потребителят е отговорен за поддържането на продукта в добро състояние след монтажа и преди всяка употреба.
- За ваша собствена безопасност редовно проверявайте продукта си.
- Преди всяка употреба проверете дали продуктът ви е заключен (щифтовете и централната система за сгъване трябва да са напълно заключени).
- Не оставяйте децата да си играят в близост до този продукт.
- Поставяйте и махайте дисковете от щангата симетрично.
- За да предпазите краката си по време на тренировка, носете подходящи спортни обувки.
- Не носете широки дрехи, които биха могли да се захванат в уреда.
- Свалете всички бижута и си вържете дългата коса, за да не ви пречи по време на тренировката.

ОБЩИ ПРЕПОРЪКИ

Собственикът носи отговорност да се увери, че всички потребители на продукта са надлежно запознати с всички предпазни мерки за ползване. DECATHLON отхвърля цялата отговорност за оплаквания във връзка с нараняване или увреда, нанесени на всяко лице или собственост, причинени от купувача или от всяко друго лице, ползващо или ползващо по неправилен начин този продукт. Преди да започнете която и да е тренировъчна програма, се консултирайте с Вашия лекар. Това е от особено значение, ако Вие сте на възраст над 35 години или сте имали здравословни проблеми в миналото. Ако сте начинаещ, започнете с тренировки в продължение на няколко седмици, като използвате различните варианти, докато тялото ви свикне с натрупването на мускулна маса. Загрявайте преди всяка сесия с кардио тренировка, серии без натоварване или упражнения за загряване и разтягане на пода. Увеличавайте постепенно броя на повторенията и на сериите. Изпълнявайте всички движения плавно и последователно. Винаги дръжте гърба си изправен и избягвайте да го изкривявате или извивате, докато се движите. Когато изпълнявате коремна преса, погледът ви трябва да е под лоста. Работете в серии от 5 до 15 повторения, обикновено по 4 серии на упражнение с минимално време за възстановяване между всяка серия (това време за възстановяване може да бъде определено от Вашия лекар по време на прегледа). Ако почувствате замаяване, гадене, болки в гърба или други необичайни симптоми, незабавно спрете тренировката и се консултирайте с Вашия лекар.

ТЪРГОВСКА ГАРАНЦИЯ

DECATHLON предоставя гаранция за този продукт при нормални условия на употреба: 5 години за конструкцията, 2 години за останалите части и за извършената работа, считано от датата на покупката, посочена в касовата бележка. Задължението на DECATHLON по отношение на тази гаранция се ограничава до замяна или ремонт на продукта, по преценка на DECATHLON.

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 батут)
- Неправилно монтиране
- Неправилна употреба или не по предназначение
- Неправилна поддръжка
- Ремонти, извършени от техници, които не са одобрени от Decathlon
- Употреба отвъд предназначението за лична полза

Настоящата търговска гаранция не изключва законовата гаранция, приложима в държавата на закупуване. За да използвате гаранцията на Вашия продукт, разгледайте таблицата на последната страница на Вашето ръководство за употреба. Този продукт отговаря на индустриалните стандарти за стабилност, когато се използва по предназначение в съответствие с инструкциите в ръководството.

DECATHLON өнімін таңдағаныңыз үшін рақмет! Бізге артқан сеніміңізді жоғары бағалаймыз. Сіз спортты жаңадан бастап жатсаңыз да, кәсіби спортшы болсаңыз да, DECATHLON дене бітіміңізді сақтауға немесе жақсартуға әрқашан көмектеседі. Біздің команда сіздің пайдалануыңыз үшін әрдайым ең күшті өнімдерді жасап шығаруға талпынады. Алайда қандай да бір пікірлеріңіз, ұсыныстарыңыз немесе сұрақтарыңыз болса, сізді қолдау көрсету веб-сайтымызда (support.decathlon.com) күтеміз, ол жерден өзіңіздің жаттығуларыңыз туралы кеңестер мен қажет болған жағдайда көмек ала аласыз. Сізге сәтті жаттығу жасауды тілейміз және осы DECATHLON өнімі сіздің қажеттіліктеріңізді қанағаттандырады деп үміттенеміз.

ТАНЫСТЫРУ

RACK FOLD 264,5 фут тренажері — бұл ауыр салмақпен 4 жаттығуды орындауға мүмкіндік беретін штанга мен жүктерді қамтитын күш жаттығуларына арналған құрылғы: зілтемірді жатып көтеру - еңкею - бұрыштық платформада отырып тұру.

ҚАУІПСІЗДІК

- Пайдалану алдында барлық нұсқауларды оқып шығыңыз.
- Терапиялық мақсаттарға арналмаған.
 - Жабдық тегіс, тұрақты және сырғанақ емес бетке орналастырылуы тиіс.
 - Құрылғы айналасындағы бос орын қауіпсіз жұмыс істеуді қамтамасыз етуі керек.
 - - Өнім тек үйде қолдануға арналған. Бұл өнімді коммерциялық, жалға беру немесе қоғамдық мақсаттарда пайдаланбаңыз.
 - Пайдаланушы бұйымды құрастырғаннан кейін және әрбір пайдаланудың алдында құрылғыға тиісті қызмет көрсетуді қамтамасыз ету үшін жауапты болады.
 - Өзіңіздің қауіпсіздігіңіз үшін өнімді үнемі тексеріп жүріңіз.
 - Өнімді әр қолданар алдында оның бекітілгеніне көз жеткізіңіз (түйреуіштері мен орталық бүктеу жүйесі толық бекітілуі тиіс).
 - Балаларды бұл бұйымның қасында ойнауға қалдырмаңыз.
 - Штангаға дискілерді симметриялы түрде салыңыз және шешіңіз.
 - Жаттығу кезінде аяқты қорғау үшін тиісті спорттық аяқ киімді киіңіз.
 - Жабдыққа ілініп қалуы мүмкін бос киім кимеңіз.
 - Жаттығу кезінде кедергі келтірмеуі үшін барлық әшекейлерді шешіп, ұзын шашты шоқ етіп жинаңыз.

ЖАЛПЫ ҰСЫНЫСТАР

Иесі өнімді пайдаланатын барлық тұтынушыны оны қолдану кезіндегі сақтық шаралары туралы тиісінше хабардар етуге міндетті. DECATHLON осы өнімді сатып алушы немесе көз келген басқа адамның пайдалануына немесе дұрыс пайдаланбауына байланысты көз келген адамға немесе мүліктің бүлінуіне байланысты барлық жауапкершіліктен бас тартады. Кез келген жаттығу бағдарламасын бастаудың алдында дәрігеріңізбен ақылдасыңыз. Бұл өсіресе 35 жастан асқан адамдар үшін немесе бұрын денсаулығы нашар болған адамдар үшін өте маңызды. Егер жаңадан бастап жатсаңыз, денеңіз бұлшықет массасын арттыруға үйренгенше, бірнеше апта бойы түрлі бағдарламамен жаттығудан бастаңыз. Әр жаттығудың алдында денеңізді қыздыру және созылу үшін жүрек-қан тамырларына арналған жаттығулар, жүктемесіз жаттығулар жиынтығын немесе еденге жатып жаттығулар жасаңыз. Жаттығулар мен қайталаулар санын біртіндеп ұлғайтыңыз. Барлық қозғалыстарды тұрақты түрде, біркелкі орындаңыз. Арқаңызды әрқашан түзу ұстаңыз, қимыл жасаған кезде арқаңызды бүкірейтпеуге тырысыңыз. Зілтемірді жатып көтерген кезде, зілтемір көзіңіздің алдында болуы керек. Жаттығуларды 5-15 рет қайталап орындаңыз, әдетте әр жаттығуды 4 рет қайталауға болады, әрбір қайталаудың арасындағы қалпына келу уақыты аз болуы керек (бұл қалпына келу уақытын қарап тексеру кезінде дәрігер белгілеуі мүмкін). Басыңыз айналса, жүрегіңіз айныса, кеудеде ауырлық сезімі пайда болса немесе басқа да белгілер пайда болса, дереу жаттығуды тоқтатып, дәрігерге қаралыңыз.

КОММЕРЦИЯЛЫҚ КЕПІЛДІК

DECATHLON бұл өнімге қалыпты пайдалану жағдайында кепілдік береді: құрылымға 5 жыл, басқа бөлшектер мен жұмысқа 2 жыл, сатып алу күнінен бастап, түбіртекте көрсетілгендей. Осы кепілдік бойынша DECATHLON-ның міндеттемесі өнімді ауыстыру немесе жөндеумен шектеледі, шешімді DECATHLON қабылдайды.

- 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
 - Decathlon компаниясы уәкілеттік бермеген техникалық мамандар орындаған жөндеу
 - Тұрмыстық емес жағдайда қолданыңыз

Бұл коммерциялық кепілдік сатып алынған елде қолданылатын заңды кепілдіктерді жоққа шығармайды. Өніміңіздің кепілдігін пайдалану үшін пайдаланушы нұсқаулығының соңғы бетіндегі кестені қараңыз. Бұл өнім мақсаты бойынша және нұсқаулықтағы нұсқауларға сәйкес қолданылған кезде тұрақтылықтың салалық стандарттарына сай келеді.

Вы выбрали изделие марки DECATHLON, и мы благодарим вас за оказанное доверие. Независимо от того, являетесь ли вы новичком или опытным пользователем, DECATHLON помогает вам оставаться в форме и улучшать свое физическое состояние. Наши специалисты непрерывно направляют свои усилия на разработку лучших продуктов для вас. Однако если у вас есть какие-либо замечания, предложения или вопросы, мы будем рады выслушать вас на нашем сайте support.decathlon.com, где вы также найдете советы для своей практики и помощь в случае необходимости. Мы желаем вам хороших тренировок и надеемся, что это изделие DECATHLON полностью отвечает вашим ожиданиям.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

СКЛАДНАЯ СТОЙКА 264.5 фунта - это силовой тренажер для работы со штангой и отягощениями, позволяющая, в частности, выполнять 4 основных силовых упражнения: Жим лежа – жим с наклоном – жим с наклоном вниз и приседания.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Перед использованием прочтите все инструкции.

- Не подходит для терапевтических процедур.
- Тренажер должен быть установлен на ровной, устойчивой и нескользкой поверхности.
- Свободное пространство вокруг этого устройства должно обеспечивать безопасность занятий.
- Изделие предназначено только для домашнего использования. Не используйте это изделие на коммерческих, арендных или институциональных условиях.
- Пользователь несет ответственность за поддержание изделия в надлежащем состоянии после его установки и перед каждым использованием.
- В целях вашей безопасности регулярно осматривайте ваш тренажер.
- Перед каждым использованием проверьте блокировку изделия (штифты и центральная система складывания должны быть полностью зафиксированы).
- Не позволяйте детям играть вблизи этого изделия.
- Устанавливайте и снимайте диски со штанги симметрично.
- Для защиты ступней во время занятий всегда надевайте спортивную обувь.
- Не надевайте просторную одежду, которая может попасть в механизм.
- Снимите все украшения и соберите сзади длинные волосы так, чтобы они не мешали выполнению упражнений.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Владелец несет ответственность за то, чтобы все пользователи изделия были должным образом проинформированы о мерах предосторожности при использовании. DECATHLON не несет никакой ответственности по жалобам на травмы или ущерб, нанесенный любому лицу или любому имуществу из-за использования или неправильного использования этого изделия покупателем или любым другим лицом. Перед началом выполнения любых упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или имеющих известные проблемы со здоровьем. Если вы новичок, начинайте тренироваться в течение нескольких недель по упрощенной программе, пока ваше тело не привыкнет к наращиванию мышц. Разминайтесь перед каждым сеансом, выполняя кардио упражнения, подходы без нагрузки или разминочные упражнения и растяжку на полу. Постепенно увеличивайте количество повторений и подходов. Выполняйте движения плавно, без рывков. Держите всегда спину прямой, избегая ее прогибания или округления во время упражнений. При выполнении жима лежа ваш взгляд должен быть направлен под гриф. Выполняйте серии по 5 - 15 повторений, обычно 4 серии на упражнение с минимальным временем на восстановление между сериями (это время восстановления может быть определено вашим врачом во время контрольного визита). Если к вас появилось головокружение, тошнота, боль в груди или любой другой аномальный симптом, немедленно прекратите тренировку и посоветуйтесь с вашим врачом.

ГАРАНТИЯ ПРОДАВЦА

Гарантия DECATHLON на это изделие, при нормальных условиях использования, составляет 5 лет на конструкцию, 2 года на другие детали и работы, начиная с даты покупки, указанной на чеке. Обязанности DECATHLON в рамках этой гарантии ограничиваются заменой или ремонтом изделия, по усмотрению DECATHLON.

Данная гарантия не применима в случае:

- Повреждение произошло при транспортировке
- Использование и/или хранение изделия на открытом воздухе или во влажной среде (за исключением батуты)
- Неправильную сборку
- Неправильное или ненормальное использование
- Неправильный уход
- Ремонт, выполненный специалистами, не имеющими аттестации Decathlon
- Использование вне частного пространства

Эта коммерческая гарантия не исключает гарантии, установленные законом в стране покупки. Для того чтобы воспользоваться гарантией на изделие, изучите таблицу на последней странице руководства по использованию. Продукт соответствует требованиям отраслевых стандартов по балансировке при условии использования по целевому назначению в соответствии с инструкциями, приведенными в руководстве.

Ви обрали продукт DECATHLON, і ми хочемо подякувати вам за довіру. Незалежно від того, чи ви новачок, чи спортсмен високого рівня, DECATHLON завжди поруч, щоб допомогти вам підтримувати форму або її набути. Наші команди завжди прагнуть створювати найкращі продукти для вас. Однак, якщо у вас є зауваження, пропозиції або запитання, ми до ваших послуг на нашому сайті підтримки support.decathlon.com, де ви також можете знайти поради щодо вашого виду спорту та допомогу, якщо це необхідно. Ми бажаємо вам гарних тренувань і сподіваємося, що продукція DECATHLON повністю виправдає ваші сподівання.

КОРОТКИЙ ОГЛЯД

RACK FOLD 264.5 фунтів (приблизно 120 кг) — це пристрій для силових тренувань зі штангою та дисками, що дозволяє працювати над 4 силовими вправами: Жим лежачи, жим лежачі з нахилом лави вгору, жим лежачі з нахилом лави вниз та присідання.

БЕЗПЕКА

- Перед використанням прочитайте всі інструкції.
- Не призначено для терапевтичних цілей.
- Обладнання слід встановлювати на рівній, стійкій і неслизькій поверхні.
- Наявність вільного простору навколо пристрою має сприяти безпечній роботі.
- - Продукт призначений тільки для домашнього використання. Не використовуйте цей виріб у комерційних цілях, для оренди або в установах.
- Власник несе відповідальність за належне обслуговування пристрою, зокрема після монтування виробу та перед кожним використанням.
- Для власної безпеки регулярно перевіряйте свій виріб.
- Перед кожним використанням перевіряйте, чи зафіксовано виріб (штифти та центральна система складання повинні бути повністю задіяні).
- Не залишайте дітей гратися поруч із цим виробом.
- Завантажуйте та розвантажуйте диски на штангу симетрично.
- Щоб захистити ноги під час вправ, надягайте відповідне спортивне взуття.
- Не носіть вільний одяг, який може потрапити в механізм пристрою.
- Зніміть усі прикраси та зберіть довге волосся, щоб воно не заважало під час виконання вправ.

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Власник несе відповідальність за те, щоб усі користувачі виробу були належним чином поінформовані про всі заходи безпеки. DECATHLON не приймає на себе жодної відповідальності з приводу будь-яких скарг стосовно тілесних ушкоджень або пошкодження майна, що виникли внаслідок використання або неналежного використання продукту покупцем або будь-якою іншою особою. Перед початком програми тренувань проконсультуйтеся з лікарем. Особливу увагу на це слід звернути людям віком понад 35 років та тим, хто мав проблеми зі здоров'ям раніше. Якщо ви новачок, почніть тренуватися протягом кількох тижнів, використовуючи різні варіанти, доки ваше тіло не звикне до нарощування м'язів. Перед кожним тренуванням розминайтеся шляхом кардіонавантаження: виконуйте серію вправ без ваги або вправи на підлозі, щоб розігріти й розтягнути м'язи. Збільшуйте кількість підходів поступово. Виконуйте вправи регулярно, без переривань. Завжди тримайте спину рівно, намагайтеся не вигинати й не округлювати її під час рухів. Під час виконання жиму лежачи штанга має перебувати на рівні очей. Тренуйтеся підходами, приблизно по 4 підходи, 5–15 повторів за підхід з мінімальним часом відпочинку між підходами (цей час може бути визначений лікарем під час інспекційного візиту). Якщо під час тренування ви відчуєте запаморочення, нудоту, біль у грудях чи інші незвичні симптоми, негайно припиніть тренування та зверніться до лікаря.

КОМЕРЦІЙНА ГАРАНТІЯ

DECATHLON надає гарантію на цей продукт за нормальних умов використання: 5 років на конструкцію, 2 роки на інші деталі та роботу з дати покупки, зазначеної в чеку. Зобов'язання DECATHLON щодо цієї гарантії обмежуються заміною або ремонтом продукту на розсуд DECATHLON.

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 ремонтних робіт особами, не уповноваженими Decathlon
- у разі використання в не побутовому середовищі.

Ця комерційна гарантія не виключає будь-які юридичні гарантії, що застосовуються в країні придбання. Інформацію щодо отримання гарантійного обслуговування вашого продукту див. в таблиці на останній сторінці цієї інструкції. Цей продукт відповідає галузевим стандартам стабільності під час використання за призначенням, відповідно до інструкцій, наведених у посібнику.

Quý khách đã lựa chọn sản phẩm của DECATHLON, và chúng tôi xin chân thành cảm ơn sự tin tưởng của quý khách dành cho chúng tôi. Dù bạn là người mới bắt đầu hay vận động viên chuyên nghiệp, DECATHLON luôn bên cạnh bạn để giúp bạn duy trì hoặc nâng cao thể lực. Đội ngũ của chúng tôi luôn cố gắng thiết kế ra những sản phẩm tốt nhất dành cho quý khách hàng. Tuy nhiên, nếu bạn có bất kỳ nhận xét, đề xuất hoặc câu hỏi nào, chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ bạn trên trang web hỗ trợ của chúng tôi support.decathlon.com, nơi bạn cũng có thể tìm thấy lời khuyên về môn thể thao của mình và được hỗ trợ nếu cần. Chúng tôi mong muốn bạn luyện tập tốt và hy vọng rằng sản phẩm này của Decathlon sẽ đáp ứng mọi mong đợi của bạn.

GIỚI THIỆU

RACK FOLD 264.5 lb là thiết bị tập tạ có thanh tạ và tạ, đặc biệt cho phép bạn tập 4 bài tập tạ: bài tập nâng kiểu nằm thẳng, bài tập nâng kiểu nghiêng, bài tập giãn cơ và squat

AN TOÀN

Đọc tất cả các hướng dẫn trước khi sử dụng.

- Không thích hợp cho mục đích điều trị.
- Thiết bị phải được đặt trên bề mặt phẳng, ổn định và không trơn trượt.
- Không gian trống quanh thiết bị phải cho phép hoạt động an toàn.
- Sản phẩm chỉ dùng trong gia đình. Không sử dụng sản phẩm trong môi trường thương mại, cho thuê hoặc cơ sở công cộng.
- Người dùng có trách nhiệm bảo quản sản phẩm trong tình trạng tốt sau khi lắp đặt và trước mỗi lần sử dụng.
- Vì sự an toàn của chính bạn, hãy thường xuyên kiểm tra sản phẩm.
- Trước mỗi lần sử dụng, hãy kiểm tra xem sản phẩm của bạn đã được khóa chưa (các chốt và hệ thống gấp trung tâm phải được khóa hoàn toàn).
- Không được để trẻ em chơi gần sản phẩm này.
- Lắp và tháo tạ trên thanh tạ một cách đối xứng.
- Để bảo vệ đôi chân khi tập thể dục, hãy mang giày thể thao phù hợp.
- Không nên mặc quần áo rộng thùng thình vì có thể bị vướng vào thiết bị.
- Hãy tháo bỏ mọi đồ trang sức và buộc tóc dài lại để tránh vướng víu khi tập thể dục.

KHUYẾN CÁO CHUNG

Chủ sở hữu có trách nhiệm đảm bảo rằng tất cả người sử dụng sản phẩm đều được thông báo đầy đủ về tất cả các biện pháp phòng ngừa khi sử dụng. DECATHLON chịu hoàn toàn mọi trách nhiệm liên quan đến các phản nản về các thương tích hoặc các thiệt hại gây ra cho bất kỳ người hoặc tài sản do người mua hoặc do bất kỳ ai sử dụng sai cách. Trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình tập nào, hãy hỏi ý kiến bác sĩ của bạn. Điều này đặc biệt quan trọng đối với những người trên 35 tuổi hoặc những người có vấn đề về sức khỏe từ trước. Nếu bạn là người mới bắt đầu, hãy tập luyện trong vài tuần với các bài tập phù hợp, cho đến khi cơ thể quen với việc xây dựng cơ bắp. Khởi động trước mỗi buổi tập với các bài tập tim mạch, các hiệp không tập hoặc các bài tập khởi động và giãn cơ trên sàn. Tăng dần số lần lặp lại và chuỗi các động tác. Thực hiện tất cả các động tác di chuyển đều đặn. Luôn giữ lưng phẳng và tránh uốn cong lưng trong khi chuyển động. Khi thực hiện động tác đẩy ngực, ánh mắt của bạn phải được đặt dưới thanh đòn. Tập các hiệp từ 5 đến 15 lần lặp lại, thường là 4 hiệp cho mỗi lần tập với thời gian phục hồi tối thiểu giữa mỗi hiệp (thời gian phục hồi này có thể được bác sĩ xác định trong lần khám sức khỏe của bạn). Nếu bị chóng mặt, buồn nôn, đau ngực, hoặc bất kỳ triệu chứng bất thường nào khác, hãy ngừng tập ngay lập tức và hỏi ý kiến bác sĩ.

BẢO HÀNH THƯƠNG MẠI

DECATHLON bảo hành sản phẩm này trong điều kiện sử dụng bình thường, 5 năm cho kết cấu, 2 năm cho các bộ phận khác và chi phí nhân công kể từ ngày mua, như thể hiện trên hóa đơn. Nghĩa vụ của DECATHLON liên quan đến bảo hành này chỉ giới hạn ở việc thay thế hoặc sửa chữa sản phẩm, tùy theo quyết định của DECATHLON.

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
- Việc sửa chữa được thực hiện bởi các kỹ thuật viên không được Decathlon chấp thuận
- Sử dụng ngoài mục đích cá nhân.

Việc bảo hành này không hủy bỏ bảo hành hợp pháp áp dụng tại quốc gia mua hàng. Để được hưởng việc bảo hành về sản phẩm, vui lòng tra bảng cuối trang phần hướng dẫn sử dụng. Sản phẩm này đáp ứng các tiêu chuẩn ngành về độ ổn định khi sử dụng đúng mục đích theo hướng dẫn.

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

GAMBARAN UMUM

RACK FOLD 264.5 lb adalah perangkat latihan beban dengan barbel dan beban, khususnya untuk melakukan 4 latihan beban: Bench press - incline bench press - decline bench press, dan squat.

KESELAMATAN

Bacalah semua petunjuk sebelum penggunaan.

- Tidak sesuai untuk penggunaan terapeutik.
- Perangkat harus diletakkan pada permukaan yang datar, stabil, dan tidak licin.
- Pastikan terdapat cukup ruang kosong di sekeliling perangkat agar berfungsi dengan aman.
- Produk ini hanya ditujukan untuk penggunaan pribadi. Jangan menggunakan produk ini dalam konteks komersial, penyewaan ataupun institusional.
- Pengguna bertanggung jawab atas keadaan baik produk, setelah pemasangannya dan sebelum setiap penggunaannya.
- Untuk keselamatan Anda, periksalah produk Anda secara rutin.
- Sebelum setiap penggunaan, periksa produk sudah terkunci (pasak pengunci dan sistem pelipatan sentral terpasang penuh).
- Jangan membiarkan anak bermain di dekat produk ini.
- Pasang dan lepas pelat pada barbel secara simetris.
- Untuk melindungi kaki selama latihan, pakailah sepatu olahraga yang sesuai.
- Jangan memakai pakaian longgar yang dapat tersangkut dalam perangkat ini.
- Lepaskan perhiasan dan ikat rambut panjang agar tidak mengganggu selama latihan.

REKOMENDASI UMUM

Pemilik peralatan ini bertanggung jawab untuk memastikan bahwa semua pengguna produk telah mendapatkan informasi sebagaimana semestinya tentang hal-hal yang perlu diperhatikan saat menggunakan produk ini. DECATHLON melepaskan segala tanggung jawab atas keluhan cedera ataupun kerusakan yang terjadi pada siapa pun ataupun barang apa pun yang dikarenakan penggunaan ataupun penyalahgunaan produk ini oleh pembeli ataupun orang lain. Sebelum memulai program latihan apa pun, berkonsultasilah dengan seorang Dokter. Hal ini penting terutama bagi orang yang berumur lebih dari 35 tahun ataupun yang pernah mengalami gangguan kesehatan sebelumnya. Apabila Anda pemula, mulailah berlatih selama beberapa minggu dengan menggunakan pilihan yang tersedia sampai tubuh Anda terbiasa dengan pelatihan otot. Sebelum setiap sesi, lakukanlah pemanasan dengan latihan kardio, sejumlah set tanpa beban atau latihan pemanasan dan peregangan di lantai. Tingkatkanlah repetisi dan set secara bertahap. Lakukanlah semua gerakan dengan teratur, tanpa sentakan. Selalu jaga punggung lurus dan hindari posisi punggung yang melingkar ke dalam ataupun ke luar saat melakukan gerakan. Ketika melakukan gerakan bench press, pandangan harus selalu berada di bawah batang. Berlatihlah dengan set yang terdiri dari 5 sampai dengan 15 repetisi, biasanya 4 set per latihan dengan waktu pemulihan minimal antara setiap set (waktu pemulihan tersebut dapat ditentukan bersama dengan Dokter Anda saat kontrol rutin). Apabila Anda merasa pusing, mual, nyeri di bagian dada ataupun gejala lain yang tidak normal, segera hentikanlah latihan Anda dan berkonsultasilah dengan Dokter Anda.

GARANSI KOMERSIAL

DECATHLON menjamin produk ini, dalam rangka kondisi penggunaan normal, selama 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 DECATHLON mengenai garansi ini terbatas pada penggantian atau perbaikan produk, sesuai kebijakan DECATHLON.

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 Decathlon
- Penggunaan di kalangan selain kalangan pribadi

Garansi komersial ini tidak membatalkan jaminan hukum yang berlaku di negara pembelian produk. Untuk mendapatkan manfaat dari garansi produk Anda, lihatlah tabel yang berada pada halaman terakhir petunjuk penggunaan. Produk ini memenuhi standar industri perihal kestabilan ketika dipakai untuk penggunaan yang dimaksud, sesuai dengan petunjuk yang tertera dalam panduan.

您选购了迪卡侬产品,衷心感谢您对我们的信赖。无论您是运动新手,还是高水平运动爱好者,迪卡侬始终伴您左右,助力您维持或塑造良好体态。我们的团队致力于研发供您使用的最佳产品。如您有任何意见、建议或疑问,欢迎前往支持网站 support.decathlon.com 联系我们。您也可在该网站获取运动相关指导以及所需协助。我们祝愿您得到良好的训练,希望迪卡侬产品能够完全满足您的期望。

介绍

FOLD 264.5 LB 训练架配备杠铃与配重片,可完成 4 种力量训练动作:仰卧推举、上斜推举、下斜推举以及深蹲。

安全

请在使用之前阅读所有指示说明。

- 不适用于理疗目的
- 器材必须放置在平整、稳定且防滑的表面上。
- 为确保操作安全,器材周围必须预留足够的自由空间。
- 本产品仅供家庭使用 请勿在商用、租赁或公共机构场景下使用本产品。
- 安装后以及每次使用前,用户负责确保产品处于良好状态。
- 为保障自身安全,请定期检查产品状态。
- 每次使用前,请确认产品已锁定到位(插销与中央折叠机构必须完全卡合)。
- 请勿让儿童在产品周边玩耍。
- 在杠铃两侧对称加装与拆卸配重片。
- 运动时请穿着合适运动鞋,保护双脚。
- 请勿穿着宽松衣物,防止衣物被器械勾挂。
- 摘除所有饰品,长发需束起,避免运动时造成妨碍。

一般性建议

产品所有者使用者有义务确保所有使用人员均已充分了解全部使用注意事项。对于购买者或其他任何人因使用或误用本产品而造成的人身或财产伤害或损失,迪卡侬不承担任何责任。在开始任何训练课程之前,请先咨询您的医生。这对于年龄在35岁以上或此前存在健康问题的人员而言极其重要。如果您是运动新手,请先按照配套方案坚持锻炼数周,让身体逐步适应肌肉训练节奏。请于每次训练前执行心肺运动、空杠热身以及地面拉筋运动。逐步提高动作重复次数和组数 平稳、连贯地完成所有动作。训练时背部请打直,请勿弓背或驼背。进行卧推时,应在杠铃杆下方看着杠铃杆。以5至15次为一组进行练习,通常每次练习4组,每组之间有最短的恢复时间(恢复时间可以由医生在您的体检中确定)。如果您出现头晕、恶心、胸痛或其他异常症状,请立即停止锻炼,并咨询医生。

商业担保

在正常使用情况下,迪卡侬对本产品提供保修服务:结构质保 5 年,其他配件及人工质保 2 年,保修起始日期以购物小票为准。本保修范围内,迪卡侬有权选择对产品进行维修或更换,仅此为全部保修责任。

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
- 由未经迪卡侬认可的技术人员进行的维修
- 家用设置以外的应用

本商业保修并不排除购买国适用的法定保修。如欲使产品享有保修,请参阅使用说明书最后一页上的表格。产品的稳定性符合行业标准,当用于预定目的时,请遵照所提供的用户手册说明。

DECATHLON製品をお選びになり当社に信頼をお寄せくださいます。ありがとうございます。初心者であれ、上級スポーツ選手であれ、DECATHLONは皆さんのそばで健康を維持したり、フィットするお手伝いをします。わが社は皆様のためにより良い製品を開発するために日々努力しております。ご意見やご提案、ご質問がありましたら、サポートサイト support.decathlon.com でサポートいたします。スポーツに関するアドバイスや、必要に応じてサポートも受けられます。当社はトレーニングの成功とこのデカトン製品がお客様のご期待に完全にお応えできることを希望しております。

紹介

ラックフォールド264.5 lbはバーベルとウェイトを装備したウェイトトレーニング機器です。特に4種類のウェイトトレーニング・エクササイズに取り組むことができます。ベンチプレスインクラインデクラインおよびスクワット。

安全性

ご使用前に説明書をすべてお読みください。

- 治療用途には向いていません。
- この機器は必ず平らで安定した滑らない面に設置してください。
- 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。
- 本製品は家庭での使用のみに限定されます。商業、レンタル、または施設の環境で製品を使用しないでください。
- 器具設置後、そして毎回の使用前に製品の状態を良好に維持することは使用者の責任において行ってください。
- ご自身の安全のために、定期的に製品を点検してください。
- 使用前には、製品がロックされていること（ピンと中央折りたたみシステムが完全に噛み合っていることが必要です）を確認してください。
- 本製品の周りでは、絶対にお子様を遊ばせないでください。
- バーベルのプレートを左右対称に乘せたり下ろしたりしてください。
- 運動中に足を守るために、適切なスポーツシューズを着用してください。
- 器具に引っかかる可能性のあるゆったりした服は着用しないでください。
- アクセサリーは外し、長い髪は結んで運動の邪魔にならないようにしてください。

全般的な推奨事項

本製品のすべての使用者が、使用上の注意事項を適切に理解していることを確認するのは、所有者の責任です。購入者やその他の人による使用や間違った使用によって生じた対人および対物に対する損害や怪我の訴えに関して、デカトンはその責任を負いません。エクササイズを始める前に医師にご相談ください。35歳以上の方や、健康上の不具合を抱えている方にとって、これは特に重要となります。初心者の方は、まずは数週間にわたって選択肢を試して、体が筋トレに慣れるまで続けてください。セッションの前には毎回必ず有酸素運動、荷重なしでのセット、あるいは床でウォーミングアップやストレッチなどの準備運動をしてください。反復数を増加し、次第に増やします。唐突な動きを避け、規則的な動きを実施してください。トレーニング中は背中を常時まっすぐに保ち、丸めたり反らせたりしないでください。ベンチプレスを行う際には、視線をバーの下に向ける必要があります。練習ごとに5～15回の反復運動を一般的には4セット行い、各セットの間にリカバリー時間を最低限設けてください（このリカバリー時間は、健康診断の際に医者によって決めてもらうことができます）。めまい、吐き気、胸の痛み、その他の異常な兆候が見られた場合は、運動を直ちに中止して医者の診断を仰いでください。

商業保証

DECATHLONは、通常の使用条件下において、領収書に記載された購入日から、本製品のフレームは5年間、その他の部品・修理工賃は2年間の保証を提供いたします。本保証に関するDECATHLONの義務は、DECATHLONの判断により、製品の交換または修理に限定されます。

この保証は以下の場合には適用されません:

- 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
- Decathlonの承認を受けていない技術者が行った修理
- 屋内以外の環境における使用

本製品は購入した国における法的保証を無効にするものではありません。お買い上げの製品の保証を受けるにあたっては、説明書の最終ページの表をご覧ください。本製品は、説明書の指示に従い、本来の用途で使用する場合、安定性に関する業界標準を満たしています。

您已選購了一項 DECATHLON 產品，我們衷心感謝您對我們的信任。無論您是初學者，還是高水準的運動員，DECATHLON 都將陪伴在您身邊，協助您維持體態或提升體能。我們的團隊始終致力於設計最佳產品供您使用。不過，如果您有任何意見、建議或疑問，歡迎透過我們的支援網站 support.decathlon.com 與我們聯繫；您也可在該網站上找到相關運動的建議，並在需要時獲得協助。祝您訓練愉快！希望本迪卡儂產品能充分地滿足您的需求。

產品簡介

The RACK FOLD 264.5 lb 是一款配備槓鈴與槓片的力量訓練器材，特別能讓您進行以下 4 種力量訓練動作：仰臥推舉、上斜推舉、下斜推舉以及深蹲。

安全性

使用前，請詳閱產品使用說明。

- 不適合治療用途。
- 設備必須放置於平坦、穩固且防滑的表面上。
- 設備周圍必須淨空，讓使用者安全操作。
- 本產品僅供居家使用。請勿在商業、租賃或機構環境中使用本產品。
- 安裝完成後及每次使用前，請務必確認產品無任何損壞。
- 為了您的安全，請定期檢查您的產品。
- 每次使用前，請確認產品已上鎖（定位銷與中央摺疊系統必須完全鎖定）。
- 請勿讓兒童在該產品附近玩耍。
- 請以對稱方式將槓鈴片裝上和卸下。
- 為了在運動時保護雙腳，請穿著合適的運動鞋。
- 請勿穿著寬鬆的衣物，以免被設備纏住。
- 請取下所有首飾，並紮起長髮，以免運動時造成妨礙。

一般建議事項

產品所有者有責任確保所有使用者皆已充分了解所有使用注意事項。若購買者或任何其他因錯誤使用本產品，而導致受傷或造成任何人或任何資產之損害，迪卡儂將不會為相關投訴負起責任。於開始任何健身計劃之前，請先諮詢醫生。此對於 35 歲以上或之前就有健康問題之人尤其重要。如果您是初學者，請先根據這些選項進行幾週的鍛鍊，直到身體逐漸適應肌肉的增長為止。請於每次訓練前執行心肺運動、空槓暖身以及地面拉筋運動。逐漸增加重複次數及組合，請規律穩定地執行動作，勿斷續出力。訓練時背部請打直，請勿弓背或駝背。進行臥推運動時，您的視線位於槓鈴正下方。每種組合重複做 5 到 15 次。通常每次練 4 個組合，每個組合之間須有一段最低限度的休息時間（休息時間的長度可在健康檢查時請醫師指定）。若您感到暈眩、作嘔、胸口疼痛或其他異常症狀，請立即停止訓練，並諮詢醫師。

商業保固

DECATHLON 保證在正常使用情況下，本產品自收據所示之購買日起，結構部分享有 5 年保固，其餘零件及人工費用則享有 2 年保固。DECATHLON 根據本保固承擔的責任，僅限於更換或維修該產品，具體方式由 DECATHLON 自行決定。

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
- 非迪卡儂指定的技術人員所進行的維修
- 在家庭場景之外使用

本商品保固不會排除購買國家適用的法定保固服務。若要享有產品保固服務權益，請查詢使用手冊最後一頁的名單。產品的穩定性符合行業標準，當用於預定目的時，請遵照所提供的用戶手冊說明。

คุณได้เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ของ DECATHLON และเราขอขอบคุณที่ไว้วางใจในผลิตภัณฑ์ของเรา ไม่ว่าคุณจะเป็นผู้เริ่มต้นหรือนักกีฬาระดับสูง DECATHLON พร้อมอยู่เคียงข้างเพื่อช่วยให้คุณรักษาสุขภาพและพัฒนาความฟิตได้ตามเป้าหมาย ทีมงานของเราจะมุ่งมั่นในการออกแบบผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุดสำหรับการใช้งานของคุณ อย่างไรก็ตาม หากคุณมีความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ หรือข้อสงสัย สามารถติดต่อเราได้ผ่านเว็บไซต์ฝ่ายสนับสนุนของเราที่ support.decathlon.com ซึ่งคุณจะพบคำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาต่าง ๆ และความช่วยเหลือ หากจำเป็น เราหวังว่าคุณจะประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อม และหวังว่าผลิตภัณฑ์ของ ดีแคทลอนจะตอบสนองความต้องการของคุณได้อย่างที่คุณคาดหวัง

รูปลักษณะ

RACK FOLD 264.5 lb เป็นอุปกรณ์สำหรับฝึกเวทเทรนนิ่งที่ใช้ร่วมกับบาร์เบลและแผ่นน้ำหนัก โดยออกแบบมาเพื่อให้สามารถฝึกฝนท่าออกกำลังกายด้วยเวทได้ 4 ท่า: ท่าอนราบ - ท่าเอียง ศีรษะสูงกว่าลำตัว – ท่าเอียงศีรษะต่ำกว่าลำตัว และ ท่าสควอท

ความปลอดภัย

- อ่านคำแนะนำทั้งหมดก่อนการใช้งาน
- ไม่เหมาะสำหรับการใช้เพื่อวัตถุประสงค์ของการบำบัดรักษา
 - อุปกรณ์ต้องวางไว้บนพื้นผิวราบเรียบ มั่นคง และไม่ลื่น
 - จะต้องเคลียร์พื้นที่ว่างรอบ ๆ อุปกรณ์เพื่อความปลอดภัย
 - - ผลิตภัณฑ์นี้มีไว้สำหรับใช้ในบ้านเท่านั้น ห้ามใช้ผลิตภัณฑ์นี้ในเชิงพาณิชย์ เช่ายืม หรือในสถานที่สาธารณะ/สถาบัน
 - ผู้ใช้มีหน้าที่รับผิดชอบในการรักษาผลิตภัณฑ์ให้อยู่ในสภาพดีหลังการติดตั้งและก่อนการใช้งานแต่ละครั้ง
 - เพื่อความปลอดภัย โปรดตรวจสอบสภาพของผลิตภัณฑ์เป็นประจำ
 - ก่อนใช้งานแต่ละครั้ง โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่าอุปกรณ์ถูกล็อกอย่างถูกต้อง (หมุดล็อกและระบบปรับตรงกลางต้องเข้าที่และล็อกแน่นสมบูรณ์)
 - ห้ามปล่อยให้เด็กเล่นบริเวณโดยรอบอุปกรณ์นี้
 - ใส่และถอดแผ่นน้ำหนักบนบาร์เบลอย่างสมดุล
 - เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่เท้าขณะออกกำลังกาย โปรดสวมรองเท้ากีฬาที่เหมาะสม
 - ห้ามสวมเสื้อผ้าที่มีขนาดหลวม เนื่องจากอาจเข้าไปติดกับอุปกรณ์ได้
 - ถอดเครื่องประดับทั้งหมด และรวมผมยาวให้เรียบร้อย เพื่อไม่ให้เกะกะหรือเข้าไปติดอุปกรณ์ระหว่างออกกำลังกาย

คำแนะนำทั่วไป

เจ้าของผลิตภัณฑ์มีหน้าที่รับผิดชอบในการกำกับดูแลให้แน่ใจว่า ผู้ใช้งานทุกรายได้รับทราบข้อควรระวังสำหรับผู้ใช้งานทั้งหมดอย่างครบถ้วน ดีแคทลอนไม่รับผิดชอบต่อการร้องเรียนสำหรับการบาดเจ็บหรือความเสียหายที่เกิดขึ้นกับบุคคลหรือทรัพย์สินที่เกิดจากการใช้งานเบื้องต้นหรือการรื้อใช้งานในทางที่ผิดของผลิตภัณฑ์นี้โดยผู้ซื้อหรือจากบุคคลอื่น ก่อนการเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย ให้ปรึกษาแพทย์ของคุณก่อน โดยเฉพาะสำหรับบุคคลที่มีอายุมากกว่า 35 ปี หรือบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพอยู่แล้ว หากคุณเป็นผู้เริ่มต้น ควรเริ่มออกกำลังกายด้วยโปรแกรมหรือท่าพื้นฐานเป็นเวลาหลายสัปดาห์ เพื่อให้ร่างกายค่อย ๆ ปรับตัวและสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ วอร์มร่างกายก่อนแต่ละเซสชันด้วยการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ ออกกำลังกายแบบเซตที่ไม่มือน้ำหนัก หรือวอร์มอัพและออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อบนพื้น ค่อย ๆ เพิ่มระดับการซ้ำและชุด ทำการเคลื่อนไหวทั้งหมดอย่างสม่ำเสมอโดยไม่หยุดชะงัก ให้หลังแบนราบอยู่เสมอและหลีกเลี่ยงการทำให้หลังแอ่นหรือโค้งโค้งระหว่างการเคลื่อนไหว เมื่อคุณออกกำลังกายด้วยท่าอนหงายบนเบาะมานั่งออกกำลังกาย สายตาของคุณต้องมองอยู่ที่บาร์ ออกกำลังกายเป็นชุดๆ ละ 5 ถึง 15 ครั้ง โดยทั่วไปแล้ว 4 ชุดต่อการออกกำลังกาย โดยมีเวลาพักฟื้นขั้นต่ำระหว่างแต่ละชุด (แพทย์กำหนดระยะเวลาพักฟื้นนี้ได้ในระหว่างการตรวจสอบสุขภาพ) หากคุณมีอาการเวียนศีรษะ คลื่นไส้ เจ็บหน้าอก หรืออาการผิดปกติอื่นใด ให้หยุดออกกำลังกายทันที และปรึกษาแพทย์

การรับประกันเชิงพาณิชย์

DECATHLON รับประกันผลิตภัณฑ์ภายใต้สภาพการใช้งานตามปกติ เป็นเวลา 5 ปีสำหรับโครงสร้างของอุปกรณ์ 2 ปีสำหรับชิ้นส่วนอื่น ๆ รวมถึงค่าแรง ตั้งแต่วันที่ซื้อตั้งระบุไว้ในใบเสร็จ ภาระผูกพันของ DECATHLON ต่อการรับประกันนี้จำกัดอยู่ที่การเปลี่ยนทดแทนหรือซ่อมแซมผลิตภัณฑ์ ตามดุลยพินิจของ DECATHLON

- การรับประกันนี้จะไม่ผลในกรณี:
- การชำรุดที่เกิดขึ้นระหว่างการขนส่ง
 - ใช้งานและ/หรือจัดเก็บผลิตภัณฑ์ไว้ด้านนอก หรือในสภาพแวดล้อมที่ชื้น (ยกเว้นแตรมโพลีน)
 - การประกอบที่ไม่ดี
 - ใช้ผิดประเภทหรือการใช้อย่างผิดปกติ
 - การบำรุงรักษาที่ไม่ดี
 - การซ่อมแซมดำเนินการโดยช่างเทคนิคที่ไม่ได้รับการรับรองจากดีแคทลอน
 - การใช้ภายนอกสถานที่ส่วนตัว

การรับประกันนี้ไม่ได้ยกเลิกการรับประกันทางกฎหมายที่เกี่ยวข้องในประเทศที่จัดซื้อ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการขอรับบริการการรับประกันเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ของคุณดูที่ตารางในหน้าสุดท้ายของคู่มือผู้ใช้ของคุณ ผลิตภัณฑ์นี้เป็นไปตามมาตรฐานอุตสาหกรรมด้านความเสถียรภาพ เมื่อใช้ตามวัตถุประสงค์ที่สอดคล้องกับคำแนะนำซึ่งระบุอยู่ในคู่มือ

DECATHLON 제품을 선택해 주시고 신뢰해 주셔서 감사합니다. 초심자여도, 높은 수준의 스포츠 매니아여도, DECATHLON은 언제나 곁에서 운동을 도와드리겠습니다. 당사 팀은 항상 고객이 사용하기에 최상의 제품을 디자인하기 위해 노력하고 있습니다. 의견, 제안, 질문이 있으시다면 스포츠에 관한 조언과 도움을 받으실 수 있는 지원 웹사이트 support.decathlon.com을 이용해 주십시오. 당사는 이 데카트론 제품이 귀하의 마음에 드는 한편, 트레이닝에 도움이 되기를 바랍니다.

프레젠테이션

랙 폴드 264.5 lb는 4개의 웨이트 트레이닝 운동을 할 수 있도록 바벨과 웨이트가 장착된 웨이트 트레이칭 장치입니다: 벤치 프레스 - 상하 경사 조정 및 스쿼트.

안전성

사용하기 전에 이 설명서를 빠짐없이 읽으십시오.

- 본 제품은 치료 목적에 적합하지 않습니다.
- 본 장치는 반드시 평평하고 안정적이며 미끄러지지 않는 표면에 두어야 합니다.
- 장비를 안전하게 사용하려면 주변 공간이 넉넉해야 합니다.
- 본 제품은 가정 전용으로 제작되었습니다. 본 제품을 상업, 대여 및 기관 환경에서 사용하지 마십시오.
- 사용자는 제품 설치 후 매번 사용하기 전에 제품을 양호한 상태로 유지해야 할 책임이 있습니다.
- 사용자의 안전을 위해 제품을 주기적으로 점검하십시오.
- 매 사용 전 제품이 제대로 잠겨 있는지 확인하십시오(핀과 중앙 폴딩 시스템이 연결되어 있어야 합니다).
- 아동이 본 제품을 가지고 장난치지 않도록 하십시오.
- 바벨의 플레이트를 대칭적으로 올리고 내리십시오.
- 운동 중 발을 보호하기 위해 적절한 스포츠용 신발을 착용하십시오.
- 느슨한 옷을 착용할 경우 기구에 끼일 수도 있습니다.
- 액세서리를 착용하지 마시고, 긴 머리는 뒤로 묶어 운동 중 방해되지 않도록 하십시오.

일반 권장 사항

본 제품의 모든 사용자가 사용 주의점을 적절히 알고 있도록 하는 것은 소유자의 책임입니다. 데카트론은 이 제품의 사용 또는 오용으로 인해 구매자나 기타 사용자에게 발생한 부상이나 재산상 피해에 대한 청구에 대해 어떠한 책임도 지지 않습니다. 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담하십시오. 이는 특히 35세 이상이거나 이전에 건강상 문제가 있었던 사람에게 중요합니다. 초심자일 경우 신체가 근육 운동에 익숙해질 때까지 몇 주간 옵션을 더해 운동을 시작하십시오. 각 세션을 시작하기 전에 심혈관 운동, 무하중 세트 운동 또는 바닥 위밍업 및 스트레칭 운동을 통해 몸을 푸십시오. 반복 횟수 및 세트 수를 점진적으로 늘리십시오. 모든 움직임은 급격하지 않게 규칙적으로 실행합니다. 등은 항상 평평하게 유지하고 동작을 할 때 등이 움푹 들어가거나 둥글게 말리지 않도록 주의하십시오. 벤치 프레스 운동을 할 때는 시선이 바 아래를 향해야 합니다. 5~15회 반복 세트로 운동하십시오. 일반적으로 운동당 4세트를 하되 각 세트 사이에 최소의 회복 시간을 두십시오(이 회복 시간은 진료 시 의사와 상담하여 정할 수 있음). 현기증, 메스꺼움, 흉통 또는 비정상적인 증상이 발생하면 즉시 운동을 멈추고 의사의 진료를 받으십시오.

상업 보증

DECATHLON은 일반 사용 조건에 따라 본 제품을 보증합니다. 영수증에 찍힌 구매일자로부터 구조물 5년, 기타 부품 및 서비스 2년을 보증합니다. 본 보증과 관련된 DECATHLON의 의무는 DECATHLON의 재량에 따른 제품 수리 및 교체로 제한됩니다.

본 보증은 다음에 적용되지 않습니다:

- 운반 중 발생한 손상
- 제품을 야외 혹은 습한 환경(트램폴린 제외)에서 보관 및 사용
- 조립 결함
- 잘못된거나 비정상적인 사용
- 유지보수 결함
- 데카트론에서 승인하지 않은 기술자가 수행한 수리
- 비가정용 조건에서의 사용

본 보증은 제품을 구매한 국가에서 적용 가능한 법적 보증을 무효화하지 않습니다. 귀하의 제품 보증을 신청하려면 사용 설명서의 끝에 있는 표를 참조하십시오. 이 제품은 본 설명서 내용에 따라 고유의 목적을 위해 사용할 경우 안정성이 확보되도록 산업 표준을 준수합니다.

អ្នកបានជ្រើសរើសផលិតផល DECATHLON ហើយយើងសូមអរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះការទុកចិត្តរបស់អ្នកមកលើយើង។ មិនថាអ្នកជាអ្នកចាប់ផ្តើមដំបូង ឬជាកីឡាករ-កីឡាករនឹកមិត្តខ្ពស់នោះទេ DECATHLON នៅក្បែរអ្នកដើម្បីជួយឱ្យអ្នកមានរាងកាយមាំមួន ឬទទួលបានសុខភាពល្អ។ ក្រុមការងារ របស់យើងខ្ញុំ តែងតែខិតខំធ្វើការធានាបង្កើត ផលិតផលល្អបំផុត ដែលលោកអ្នកអាចប្រើប្រាស់បាន ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើអ្នកមានមតិយោបល់ សំណួរមធ្យម ឬសំណួរណាមួយ យើងត្រៀមខ្លួនបម្រើអ្នកនៅលើគេហទំព័រជំនួយរបស់យើង support.decathlon.com ដែលអ្នកក៏អាចស្វែងរកដំបូន្មានសម្រាប់កីឡារបស់អ្នក និងជំនួយផ្សេងៗផងដែរ ប្រសិនបើចាំបាច់។ យើងខ្ញុំសង្ឃឹមថា លោកអ្នកនឹងមាន ការហ្វឹកហាត់ល្អ និងសង្ឃឹមថា ផលិតផល DECATHLON នេះ នឹងបំពេញបាន តាមការរំពឹងទុក របស់លោកអ្នក។

បទបង្ហាញ

ឧបករណ៍ RACK FOLD 264.5 lb គឺជាឧបករណ៍ហ្វឹកហាត់ទម្ងន់ដែលមានរចនាប្រភេទ ដៃក និងបន្ទះទម្ងន់ ដែលពិសេសអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកហាត់ប្រាណជាមួយនឹងការហ្វឹកហាត់ទម្ងន់ចំនួន 4៖ ការចុចលេងជាតែអ៊ីបម្រុង - ទំនោរ - ធ្លាក់ចុះ និងអង្គុយ។

សុវត្ថិភាព

- ចូរអានការណែនាំទាំងអស់មុនពេលប្រើប្រាស់។
- មិនសម្របសម្រាប់គោលបំណងព្យាបាលនោះទេ។
- ឧបករណ៍ត្រូវតែដាក់នៅលើផ្ទៃរាបស្មើ មានស្ថិរភាព និងមិនរអិល។
- ត្រូវមានទីវាលទំនេរ នៅជុំវិញម៉ាស៊ីន ដើម្បីធ្វើឱ្យការប្រើប្រាស់ មានសុវត្ថិភាព ។
- ផលិតផលនេះត្រូវបានបង្កើនទុកសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះតែប៉ុណ្ណោះ។ សូមកុំប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះក្នុងបរិយាកាសពាណិជ្ជកម្ម ជួល ឬស្ថាប័ន។
- អ្នកប្រើប្រាស់មានទំនួលខុសត្រូវក្នុងការថែរក្សាផលិតផលឱ្យស្ថិតក្នុងស្ថានភាពល្អ បន្ទាប់ពីវាត្រូវបានដាក់នៅលើ និងមុនពេលប្រើប្រាស់នីមួយៗ។
- ដើម្បីសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក សូមត្រួតពិនិត្យផលិតផលរបស់អ្នកជាប្រចាំ។
- មុនពេលប្រើប្រាស់ម្តងៗ សូមពិនិត្យមើលថាផលិតផលរបស់អ្នកត្រូវបានចាក់សោ (មូល និងប្រព័ន្ធបត់កណ្តាលត្រូវតែភ្ជាប់ចូលគ្នាឱ្យបានត្រឹមត្រូវ)។
- កុំបណ្តោយឱ្យកុមារលេងនៅក្បែរផលិតផលនេះ។
- ដាក់ និងដកបន្ទះទម្ងន់នៅលើរបារដុំដៃឱ្យមានតុល្យភាពស្មើគ្នាសងខាង។
- ដើម្បីការពារជើងរបស់អ្នកអំឡុងពេលហាត់ប្រាណ សូមពាក់ស្បែកជើងកីឡាដែលសមស្រប។
- កុំស្លៀកសម្លៀកបំពាក់រលុងៗដែលអាចជាប់នឹងឧបករណ៍។
- ដោះគ្រឿងអវលង្ការចេញ ហើយចងសក់វែងទៅក្រោយ ដើម្បីកុំឱ្យខ្លាំងដល់ការហាត់ប្រាណ។

អនុសាសន៍ទូទៅ

វាគឺជាការទទួលខុសត្រូវរបស់ម្ចាស់ផលិតផល ក្នុងការធានាថាអ្នកប្រើប្រាស់ទាំងអស់ត្រូវបានជូនដំណឹងយ៉ាងត្រឹមត្រូវអំពីការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ទាំងអស់។ DECATHLON មិនទទួលខុសត្រូវចំពោះការអះអាងពីការរងរបួស ឬការខូចខាតដល់បុគ្គលណាមួយ ឬទ្រព្យសម្បត្តិដែលបណ្តាលមកពីការប្រើប្រាស់ ឬប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះដោយខុសដោយអ្នកទិញ ឬអ្នកផ្សេងទៀតឡើយ។ មុនពេលហាត់វគ្គលំហាត់ប្រាណណាមួយ សូមពិគ្រោះយោបល់ ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត របស់លោកអ្នក។ ចំណុចនេះ មានសារៈសំខាន់ ជាពិសេស សម្រាប់អ្នក មានអាយុ លើសពី 35 ឆ្នាំ ឬអ្នក មានបញ្ហាសុខភាព ជាមុនរួចហើយ។ ប្រសិនបើអ្នកជាអ្នកចាប់ផ្តើមដំបូង សូមចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណ រយៈពេលជាច្រើនសប្តាហ៍ជាមួយនឹងជម្រើសផ្សេងៗ រហូតដល់រាងកាយរបស់អ្នកស៊ាំនឹងការកសាងសាច់ដុំ។ កម្លាំងសាច់ដុំមុនពេលវគ្គនីមួយៗជាមួយនឹងការងារបេះដូង ឈុតគ្មានបន្ទុក ឬការឡើងកំដៅផែនដី និងការធ្វើលំហាត់ប្រាណលើកម្រាលឥដ្ឋ។ សូមបង្កើន លំហាត់ ច្រើនលើកច្រើនសារ និងជាសេរី បន្តបន្ទាប់គ្នា។ អនុវត្តរាល់ចលនាទាំងអស់ជាប្រចាំដោយរលូន។ សូមរក្សាខ្លួនរបស់អ្នកឱ្យត្រង់/ស្មើ ហើយជៀសវាងការកោង ឬបត់ខ្វែងអំឡុងពេលធ្វើចលនារបស់អ្នក។ នៅពេលអ្នកសង្កត់តុ អ្នកគួរតែសង្ឃឹមមើលនៅក្រោមរបារ។ ធ្វើការហាត់ជាល្មម 5-15 ដង ជាទូទៅ 4 ឈុតក្នុងមួយលំហាត់ ជាមួយនឹងពេលវេលាសម្រាកអប្បបរមានិងឈុតនីមួយៗ (ពេលវេលាសម្រាកនេះអាចត្រូវបានកំណត់ដោយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំឡុងពេលពិនិត្យសុខភាពរបស់អ្នក)។ ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់រំលមុខ ក្អួតចង្កោរ ឈឺទ្រូង ឬមានរោគសញ្ញាមិនប្រក្រតីផ្សេងទៀត បញ្ឈប់វគ្គហ្វឹកហាត់របស់អ្នក និងពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។

កិច្ចធានា លក្ខណៈពាណិជ្ជកម្ម

ក្រុមហ៊ុន DECATHLON ផ្តល់ការធានាលើផលិតផលនេះក្រោមលក្ខខណ្ឌប្រើប្រាស់ធម្មតា ដោយមានរយៈពេល 5 ឆ្នាំសម្រាប់គ្រោង និង 2 ឆ្នាំសម្រាប់ផ្នែកផ្សេងៗទៀតរួមទាំងកម្លាំងពលកម្ម គិតចាប់ពីថ្ងៃទិញដែលមានបញ្ជាក់នៅលើវិក្កយបត្រ។ កាតព្វកិច្ចរបស់ក្រុមហ៊ុន DECATHLON ពាក់ព័ន្ធនឹងការធានានេះ គឺកម្រិតត្រឹមតែការផ្លាស់ប្តូរ ឬការជួសជុលផលិតផលតែប៉ុណ្ណោះ ដែលស្ថិតនៅក្រោមការសម្រេចចិត្តរបស់ក្រុមហ៊ុន DECATHLON។

- កិច្ចធានានេះ មិនគ្របដណ្តប់លើ ករណីមាន ៖
- ការខូចខាតដែលបណ្តាលមកពីការដឹកជញ្ជូន
- ការប្រើប្រាស់ និង / ឬការរក្សាទុក ផលិតផល នៅទីវាល ឬ នៅកន្លែងសើម (ដោយមិនរាប់បញ្ចូល ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណ)
- ការតម្លើងបង្គំ មិនបានល្អ
- ការប្រើប្រាស់មិនត្រឹមត្រូវ ឬមិនប្រក្រតី
- ការថែទាំ មិនបានល្អ
- ការជួសជុលធ្វើឡើងដោយអ្នកបច្ចេកទេសមិនត្រូវបានអនុម័តដោយ Decathlon
- ការប្រើប្រាស់ ហួសពីដែនកំណត់ នៃគេហដ្ឋានឯកជន

កិច្ចធានា លក្ខណៈពាណិជ្ជកម្មនេះ មិនរាប់បញ្ចូល កិច្ចធានា ផ្លូវច្បាប់ ដែលមានអនុវត្ត នៅក្នុងប្រទេស ដែលធ្វើការទិញនោះទេ។ ដើម្បីទទួលបាន កិច្ចធានា លើផលិតផល របស់លោកអ្នក សូមអានតារាង នៅទំព័រចុងក្រោយតែ នៃ សៀវភៅណែនាំអ្នកប្រើប្រាស់ របស់លោកអ្នក។ ផលិតផលនេះឆ្លើយតបនឹងស្តង់ដារឧស្សាហកម្មសម្រាប់ស្ថេរភាពនៅពេលត្រូវបានប្រើប្រាស់សម្រាប់គោលបំណងដែលស្របតាមបំណងរបស់ខ្លួនជាមួយការណែនាំដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅណែនាំ។

لقد اخترت منتج من العلامة التجارية DECATHLON ونشركك على ثقثك. سواء كنت مبتدئاً أو رياضي ذو مستوى عالي، DECATHLON هو شريكك للبقاء في أفضل لياقة أو لتطوير اللياقة البدنية الخاص بك. تسعى فرقنا دائماً إلى تصميم أفضل المنتجات للاستخدام. ومع ذلك، إذا كانت لديك أي تعليقات أو اقتراحات أو أسئلة، فنحن في خدمتك عبر موقع الدعم الفني. support.decathlon.com، حيث يمكنك أيضاً العثور على نصائح تتعلق برياضتك والحصول على المساعدة عند الحاجة. نتمنى لك تدريباً جيداً ونأمل أن يلبى منتج DECATHLON هذا توقعاتك تماماً.

تقديم

يُعد جهاز RACK FOLD 264.5 lb جهازاً لتمرارين رفع الأثقال يشتمل على عمود رفع الأثقال والأوزان، ويتيح لك على وجه الخصوص أداء 4 تمارين لرفع الأثقال: تمرين عضلة الصدر - الوضع المائل - اللانج والاسكوات.

الحماية

يُرجى قراءة جميع التعليمات قبل الاستخدام.

- غير مناسب للأغراض العلاجية.
- يجب وضع المعدات على سطح مستو وثابت وغير قابل للانزلاق.
- تسمح المساحة الخالية حول الجهاز بالتشغيل بكل أمان.
- هذا المنتج مخصص للاستخدام المنزلي فقط. لا تستخدم المنتج في أي سياق تجاري، تأجير، أو مؤسسي.
- تقع على عاتق المستخدم مسؤولية ضمان الصيانة المناسبة للجهاز، بعد تجميع المنتج وقبل كل استخدام.
- قم بفحص جهازك بانتظام من أجل سلامتك.
- قبل كل استخدام، تأكد من قفل المنتج (يجب ربط المسامير ونظام الطي المركزي بإحكام).
- لا تترك الأطفال يلعبون على مقربة من هذا المنتج.
- ضع الأفراس وأزلها على البار بشكل متناظر.
- لحماية قدميك أثناء التمارين، قم بارتداء أحذية رياضية.
- لا ترتدي ملابس فضفاضة أو ذو حلقات يمكن أن تعلق في الجهاز.
- قم بإزالة قطع الحلي واربط شعرك للخلف حتى لا يعيق الطريق أثناء التمرين.

توصيات عامة

يتعين على المالك التأكد من أن كافة مستخدمي المنتج على علم كامل بكافة احتياطات الاستخدام. DECATHLON تعفي نفسها من أي مسؤولية حيال الشكاوى بشأن الجروح أو أي أضرار مُتكبدة تلحق بأي شخص أو أي ممتلكات، قد تنشأ أو تنجم عن الاستخدام أو إساءة الاستخدام لهذا المنتج من قبل المشتري أو من قبل أي شخص آخر. قبل البدء في أي برنامج تدريبي، قم باستشارة الطبيب. هام خاصة للأشخاص فوق 35 سنة أو هؤلاء الذين يعانون من مشاكل صحية موجودة من قبل. إذا كنت مبتدئ، ابدأ التدريب لعدة أسابيع مع الخيارات الإضافية حتى يعتاد الجسم على تدريب العضلات. قم بعمل الإحماء قبل كل جلسة تدريبية بعمل تمارين الكارديو، مجموعات تمارين بدون رفع أثقال أو إحماء وتمارين شد العضلات. زيادة التكرار والمجموعات تدريجياً. قم بأداء جميع الحركات بانتظام وهدوء. حافظ دائماً على ظهرك مستقيماً وتجنب تجويفه أو تقريبه أثناء حركاتك. عند أداء تمارين الضغط على المقعد احرص على إبقاء نظرك أسفل البار. قم بأداء التمارين على شكل مجموعات من 5 إلى 15 تكراراً، وعادة 4 مجموعات لكل تمرين، مع فترات راحة قصيرة بين كل جموعة (يمكن للطبيب تحديدها أثناء الفحص) إذا كنت تشعر بدوار أو غثيان أو ألم في الصدر أو أي أعراض أخرى غير طبيعية، فتوقف عن التمرين فوراً وراجع طبيبك.

الضمان التجاري

تضمن DECATHLON هذا المنتج في ظل ظروف الاستخدام العادية لمدة 5 سنوات للهيكل، وستنتين للأجزاء الأخرى وأجور اليد العاملة، وذلك من تاريخ الشراء الموضح في الإيصال. يقتصر التزام DECATHLON فيما يتعلق بهذا الضمان على استبدال المنتج أو إصلاحه، وفقاً لتقدير DECATHLON.

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 يتم إنجازها بواسطة فنيين غير معتمدين من قبل Decathlon

- الاستخدام لغير الأغراض الشخصية

لا يبطل هذا الضمان التجاري الضمان القانوني الساري في بلد الشراء. للاستفادة من ضمان هذا المنتج، قم بالرجوع إلى دليل الاستخدام في آخر صفحة. يمثل المنتج لمعايير الصناعة المتعلقة بتحقيق الثبات عند استخدامه للغرض المتوخى منه، ووفقاً للتعليمات الواردة في الدليل.

AFTER-SALES SERVICE

SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALES AFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - POPRODAJNA SLUŽBA - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIŞ SONRASI SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СПУЖБА - DỊCH VỤ SAU BÁN HÀNG - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - بعد خدمة البيع - خدمات پس از فروش

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 www.supportdecathlon.com (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 914843981 para ayudarle a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un teléfono fijo desde España).	ITALIA Hai bisogno di assistenza? Ci puoi contattare dal sito www.supportdecathlon.com per aprire un dossier di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Centro Relazione Clienti, munito dello scontrino al numero 0395979702 (al costo di una telefonata urbana) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.	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).
NETHERLAND 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 assistência? 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 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://supportdecathlon.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'acquedienza 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 się do 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 ȚĂRI Aveți nevoie de asistență? Ne puteți găsi pe site-ul www.supportdecathlon.com (prețul unei conexiuni la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ați achiziționat 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 zákazníkmi v obchode, kde ste svoj 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.	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.	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 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.	EL - ΆΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ Χρειάζεστε βοήθεια; Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση www.supportdecathlon.com (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθείας στην υποδοχή του εμπορικού καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.	TR - DİĞER ÜLKELER Yardıma mı ihtiyacınız var? www.supportdecathlon.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantısı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.	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.	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 - NEGERA LAIN Perlu bantuan? Kunjungi 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://supportdecathlon.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://supportdecathlon.com 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 ต้องการความช่วยเหลือ？ พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ www.supportdecathlon.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์

KO - 기타 국가 도움이 필요하십니까? 당사의 웹사이트 www.supportdecathlon.com 을 방문하거나 (인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 프런트 데스크를 방문하십시오.	KM - ប្រទេសផ្សេងៗ ផ្សេង សូមកម្រើងនៅលើគេហទំព័រ www.supportdecathlon.com របស់យើង (តម្លៃនៃការភ្ជាប់អ៊ីនធឺណិត) ឬក៏ទៅកាន់ហាងមួយដែលអ្នកបានទិញផលិតផលជាមួយនឹងភស្តុតាងនៃការទិញ។	AR - دول أخرى هل تحتاج إلى مساعدة؟ www.supportdecathlon.com اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني (تكلفة الاتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء	
--	--	---	---

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

