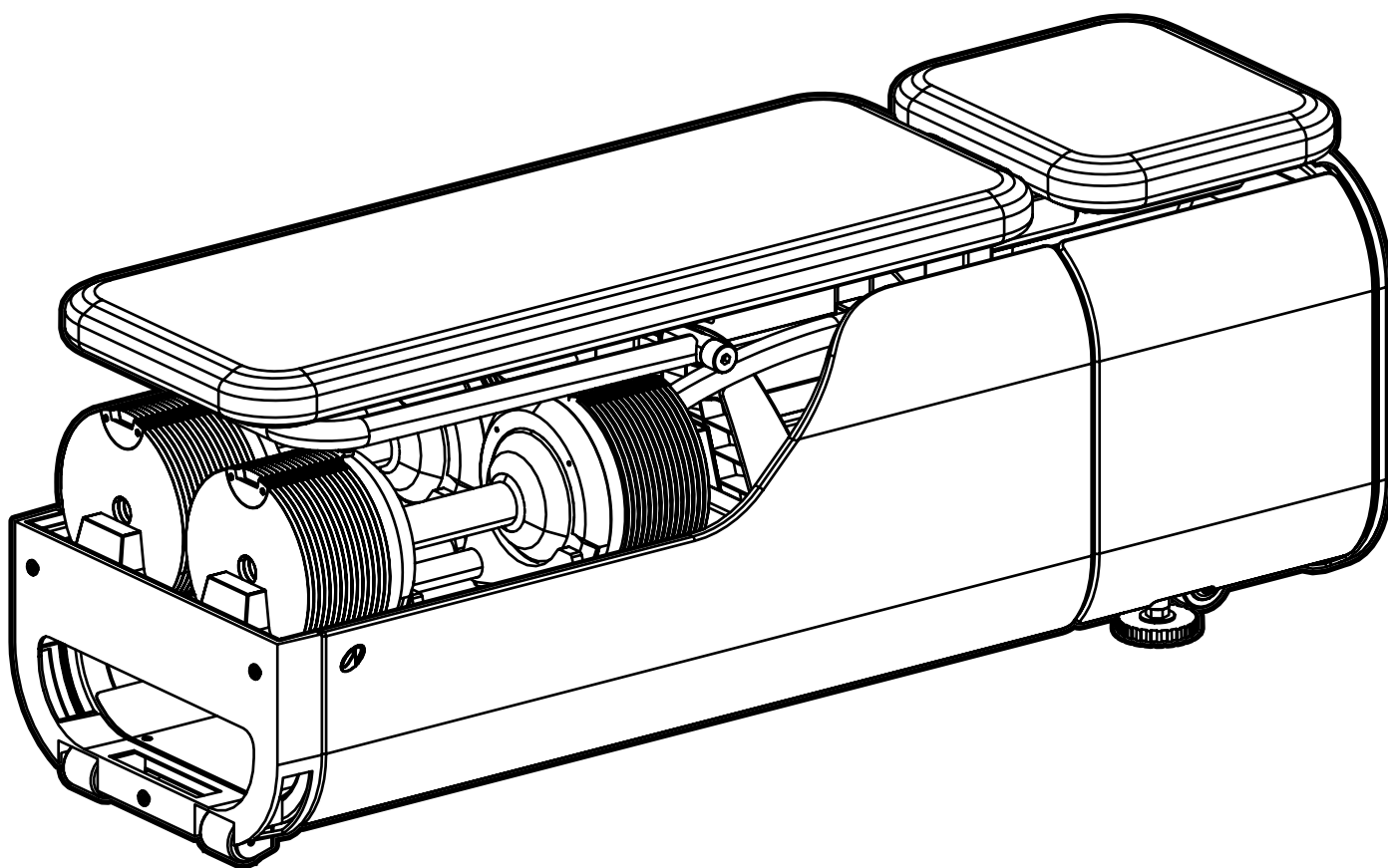


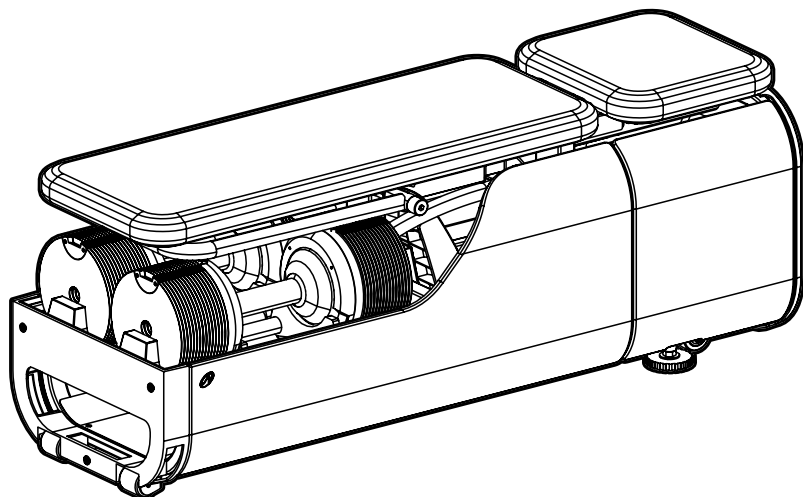
DOMYOS

Smart Bench **Banc intelligent**

Keep these instructions for future use

Conservez ces instructions pour une utilisation future





WARNHINWEIS DE

- Der unsachgemäße Gebrauch dieses Produkts kann schwere Verletzungen verursachen.
- Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung vor der Verwendung sorgfältig durch und beachten Sie sämtliche darin enthaltenen Warnungen und Anweisungen.
- Kindern darf die Verwendung dieses Produkts nicht erlaubt werden. Kinder von diesem Produkt fernhalten.
- Wenn der Aufkleber beschädigt oder unleserlich ist bzw. fehlt, müssen Sie für seinen Ersatz sorgen.
- Hände, Füße und Haare grundsätzlich nicht in die Nähe beweglicher Teile bringen.
- Eignet sich nicht für den therapeutischen Einsatz.
- Weitere Informationen zur maximalen Last finden Sie in der Gebrauchsanweisung. Die maximale Last darf nicht überschritten werden.
- Die Sicherheitsvorrichtungen müssen während des Trainings jederzeit einsatzbereit sein.

⚠ WARNING

WARNING

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



⚠ WARNING

**DO NOT EXCEED
WEIGHT CAPACITY**

**ALWAYS USE THE
SECURITY DEVICES**

⚠ WARNING

警告

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

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



MAXI
最大重量



100 kg
220lb

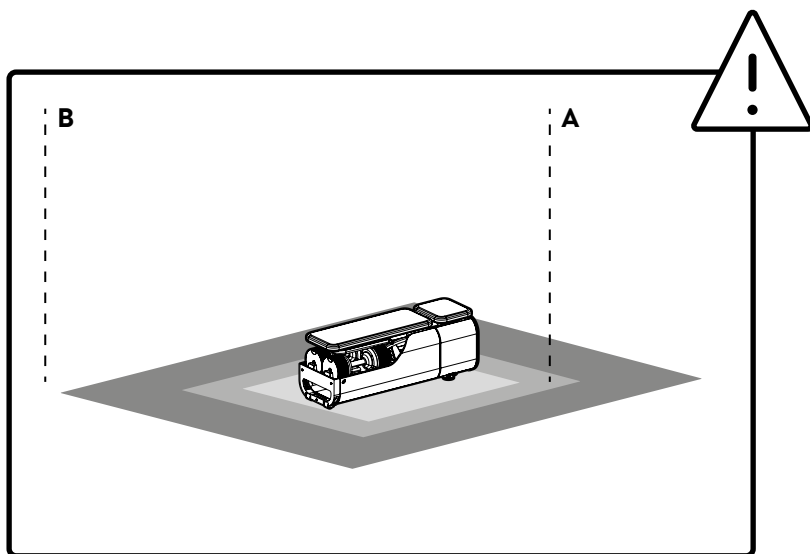
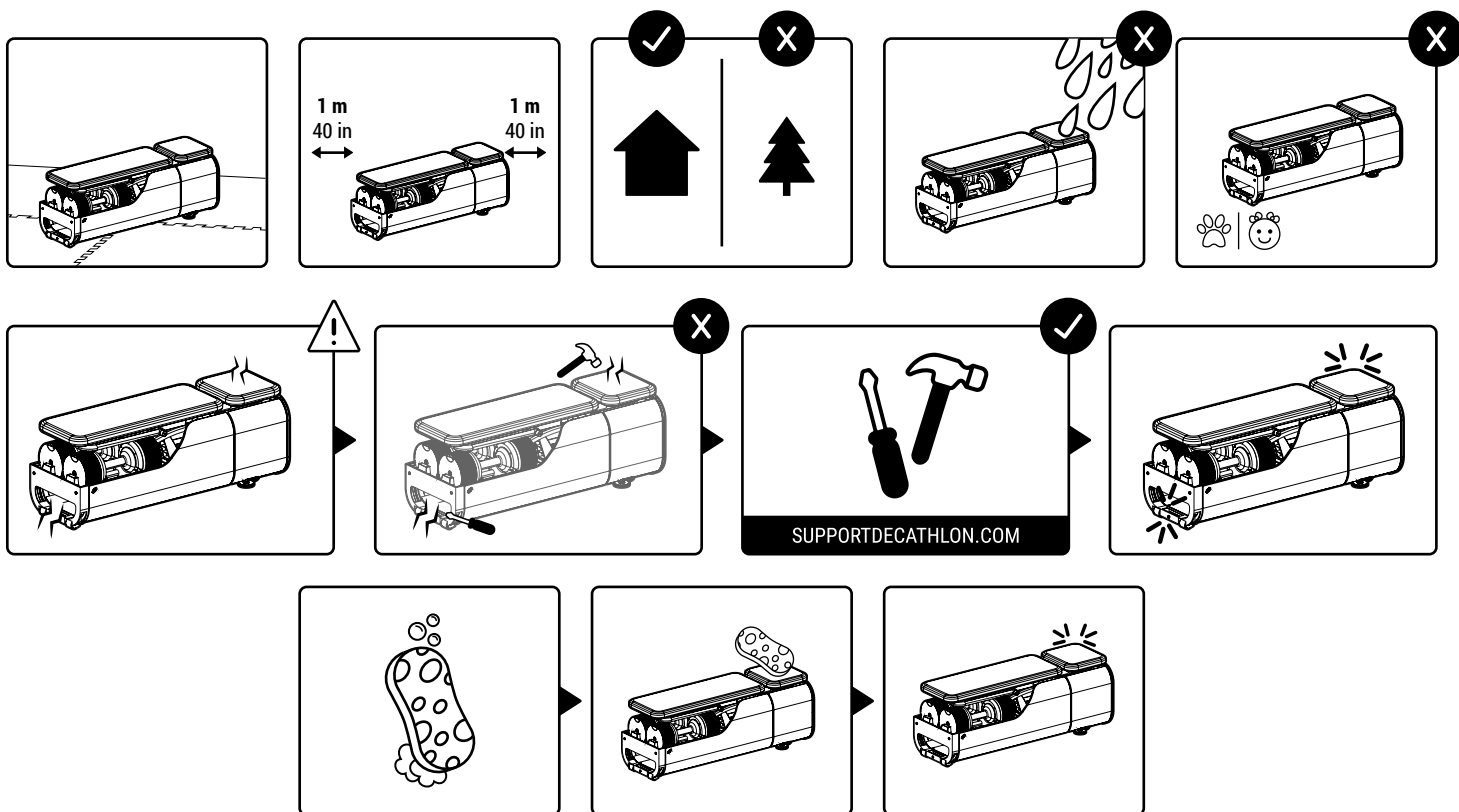


200 kg
441lb

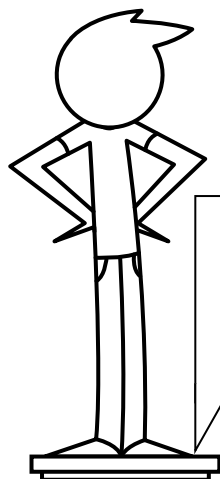
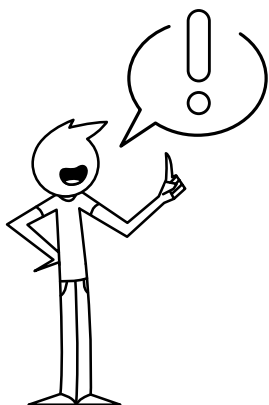
EN ISO 20957-1: 2024
class H
Not suitable for
therapeutic purposes
for consumer use only

执行标准
GB 17498.1-2008, H
不适合医疗用

DECATHLON

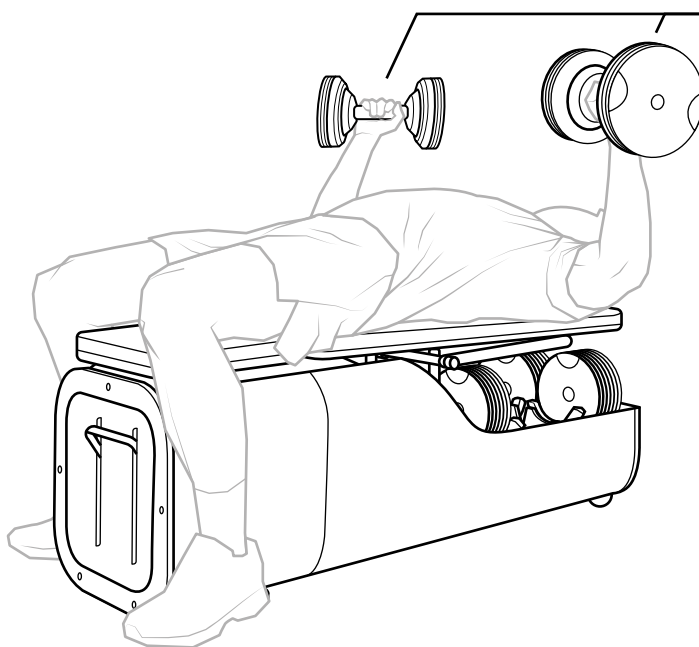
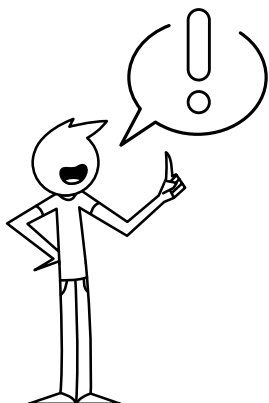


Der freie Bereich (B) sollte um wenigstens 0,6m größer sein als der Trainingsbereich (A) und zwar in den Richtungen, aus denen der Zugang zur Ausrüstung erfolgt.



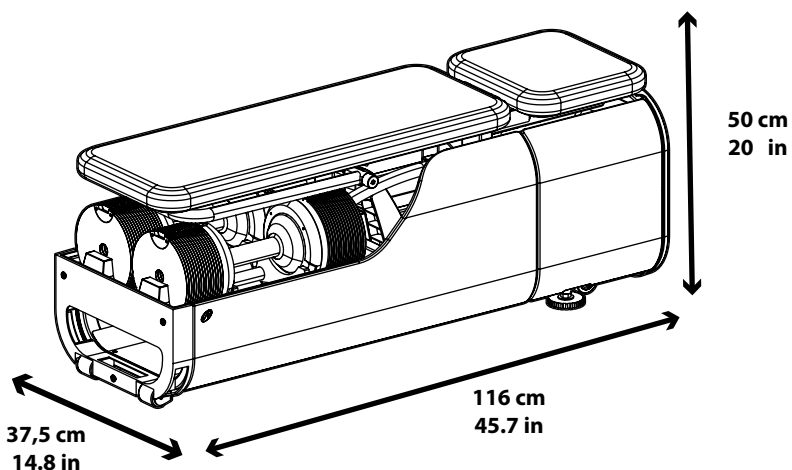
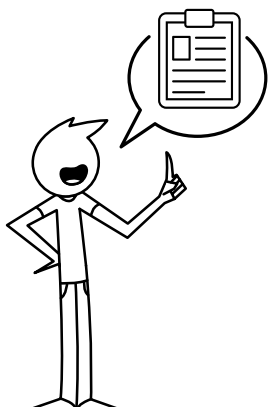
MAXI

**100 kg
220.5 lbs**

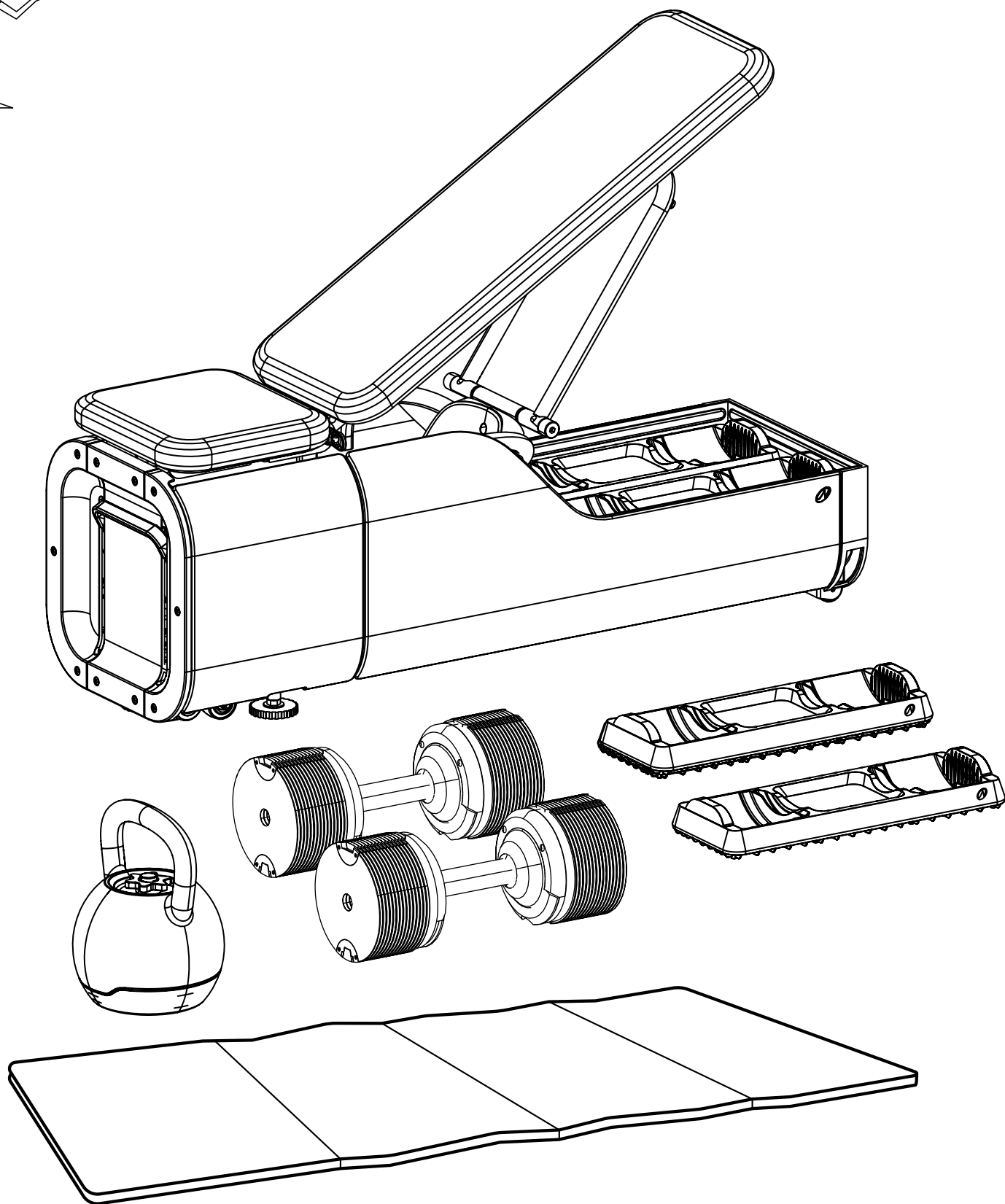
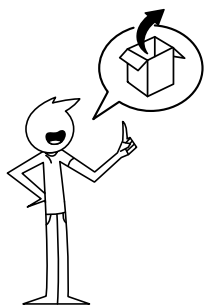


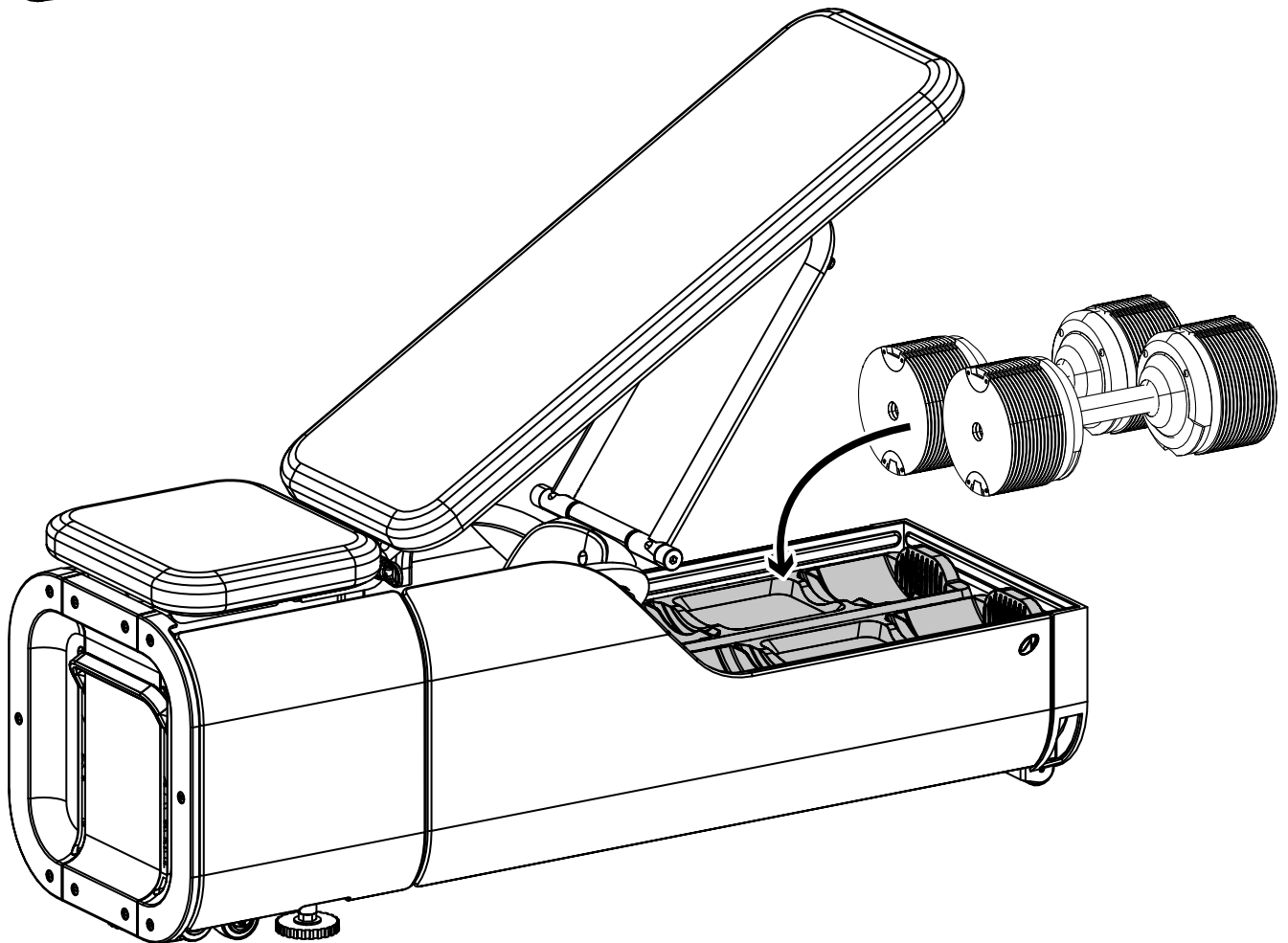
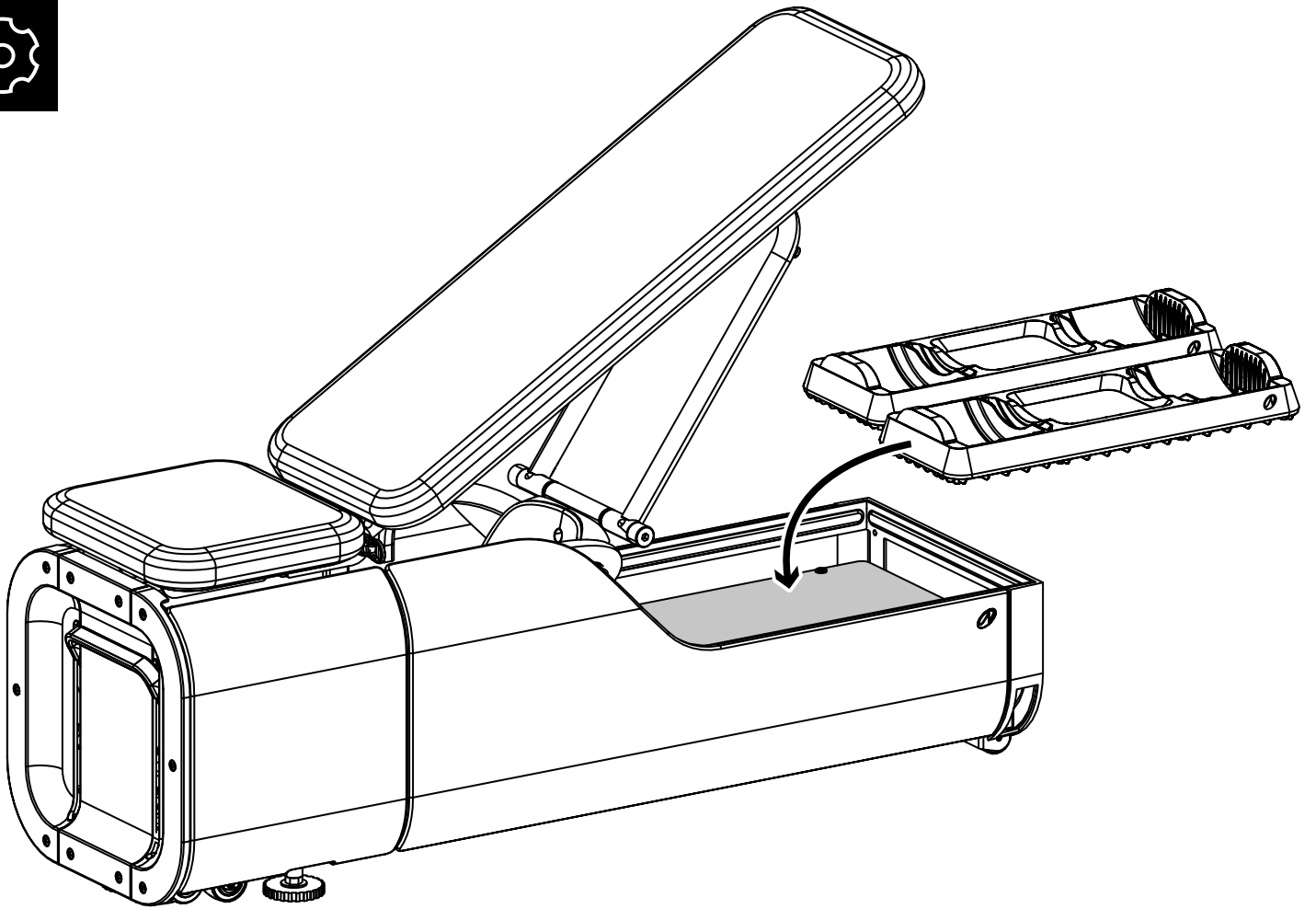
MAXI

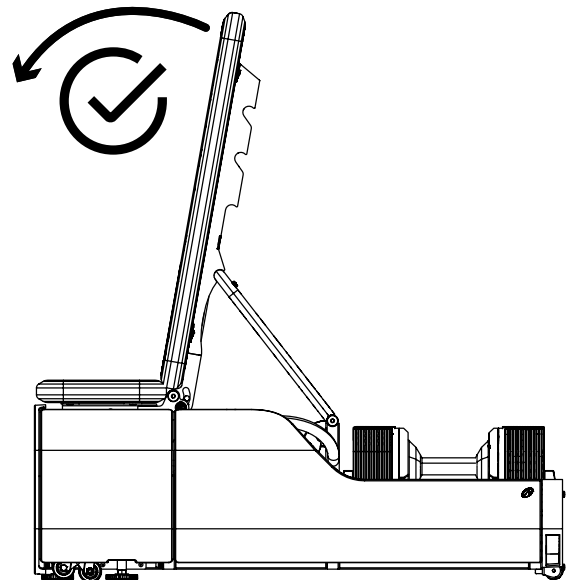
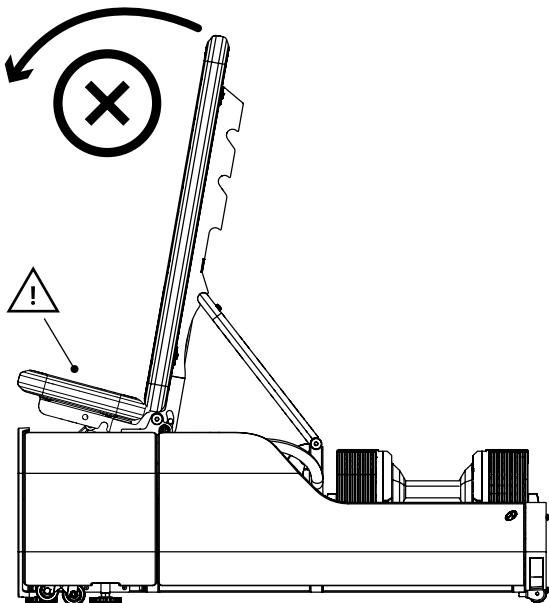
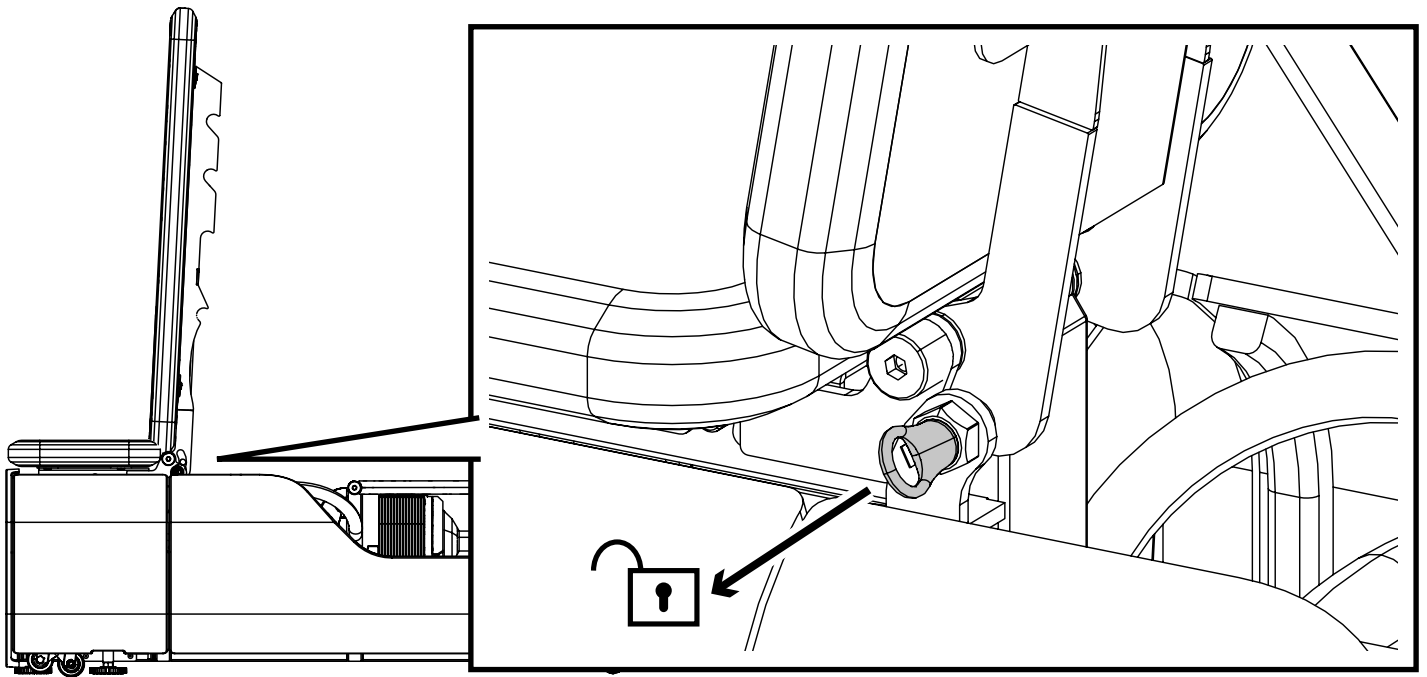
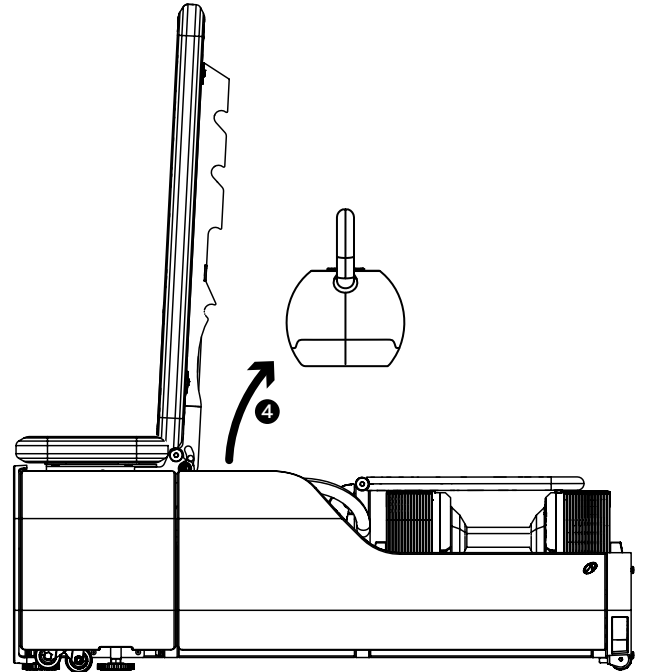
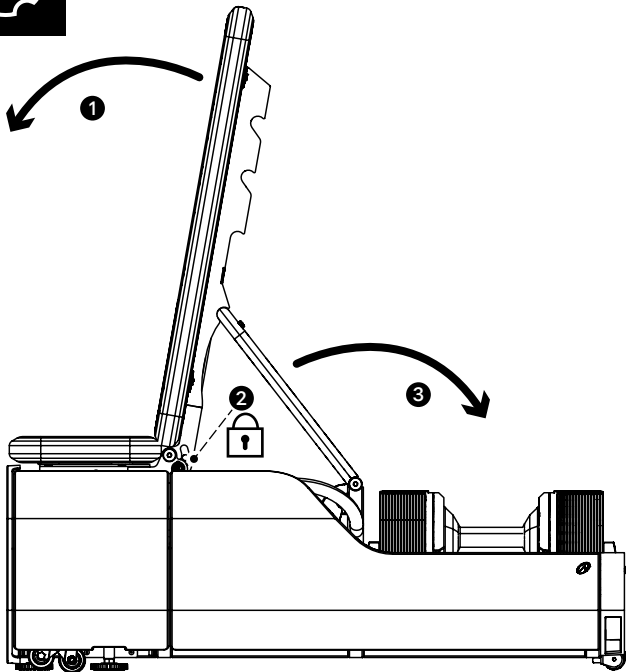
**200 kg
441 lbs**

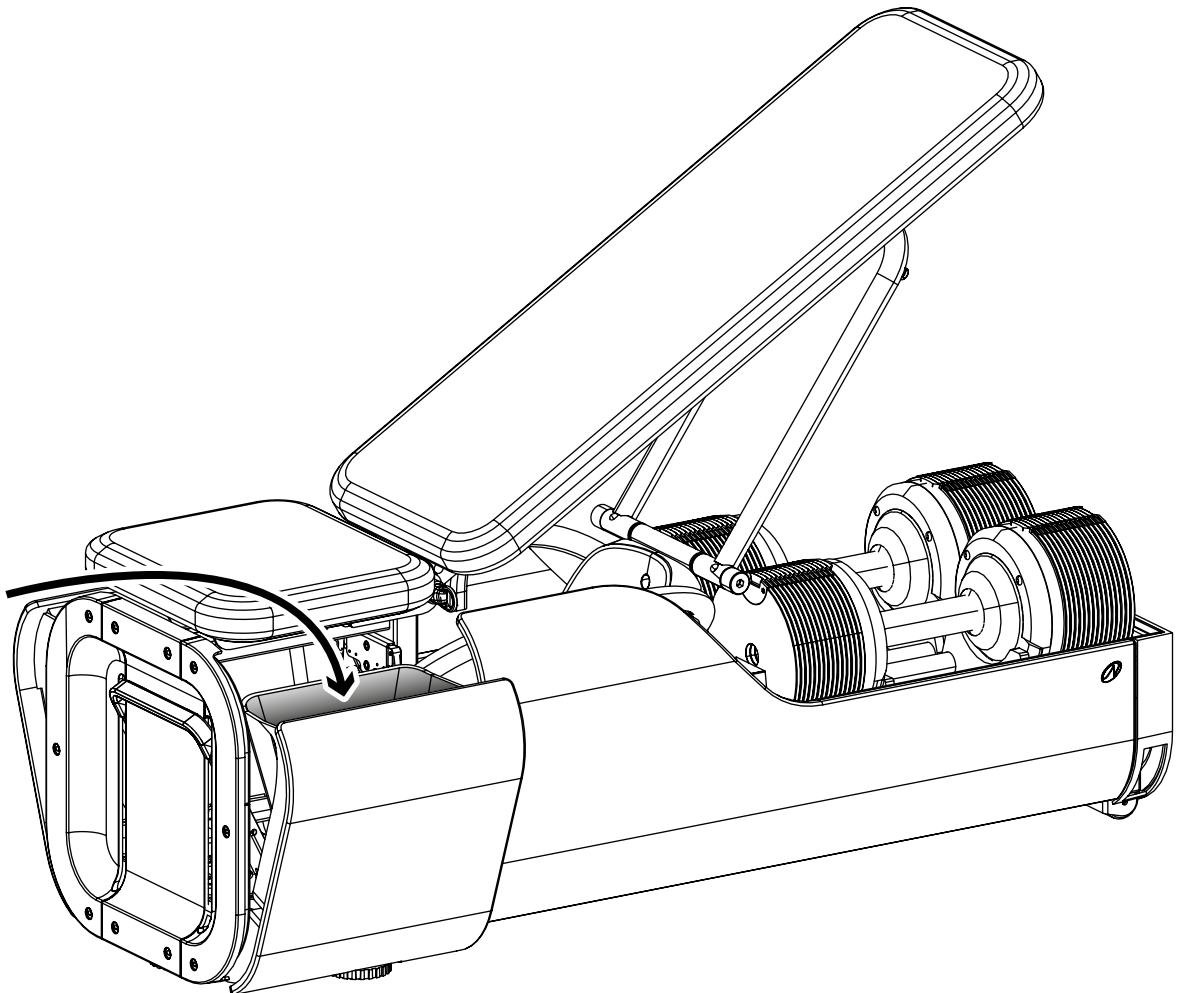
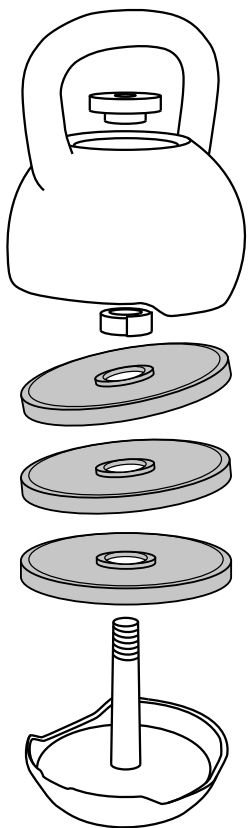
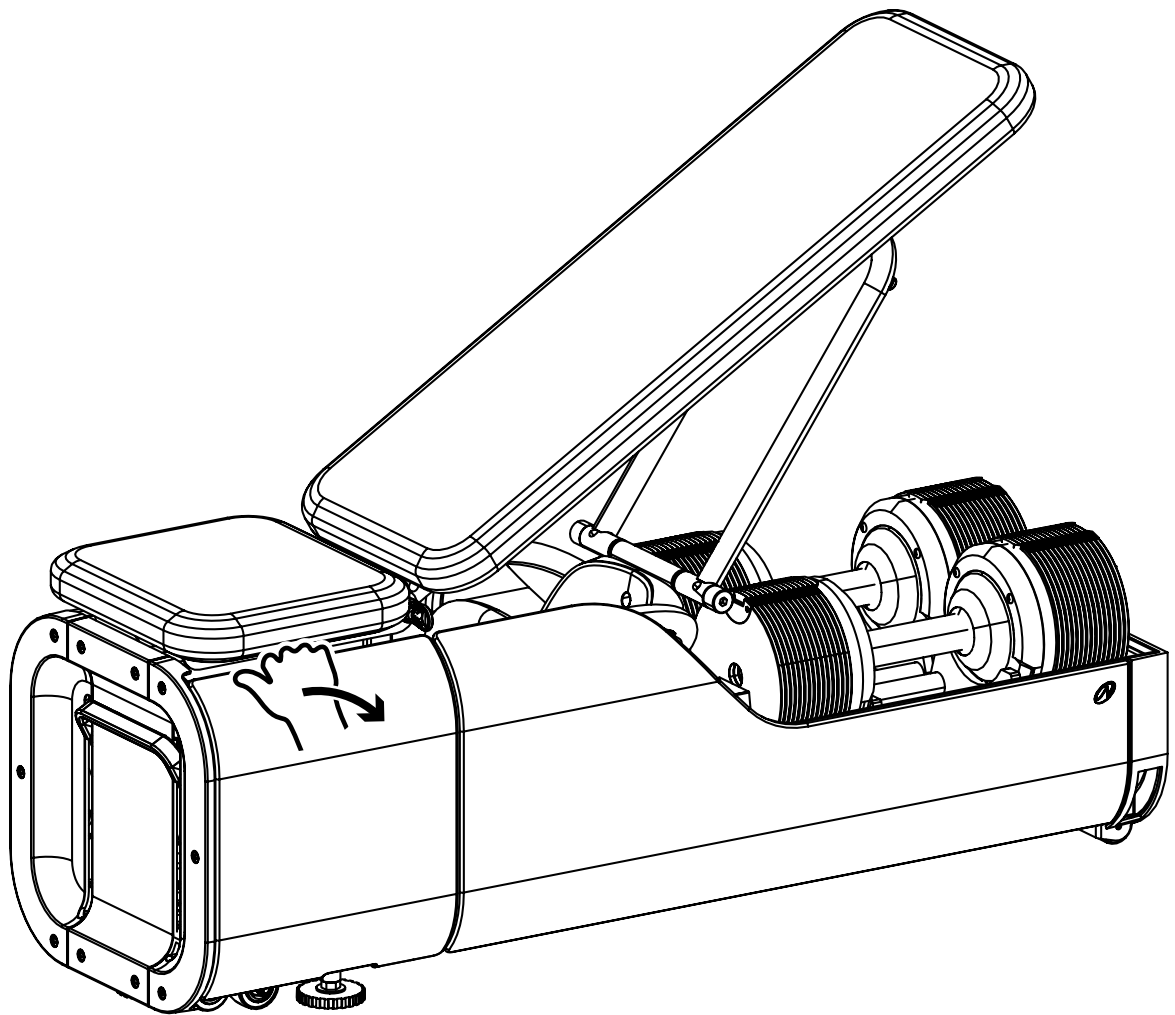


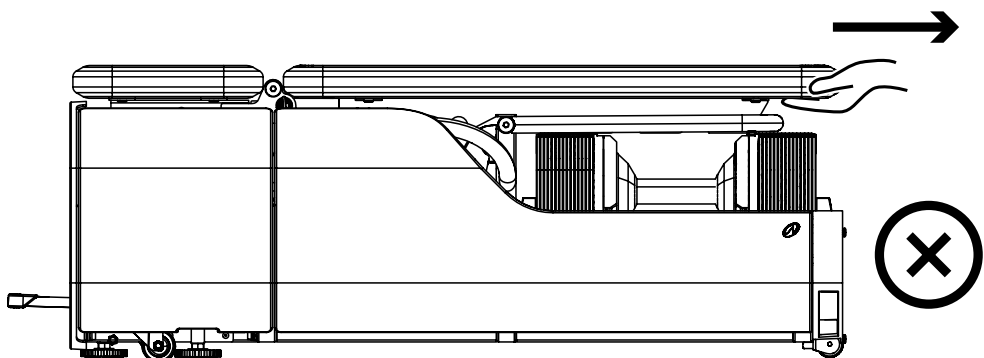
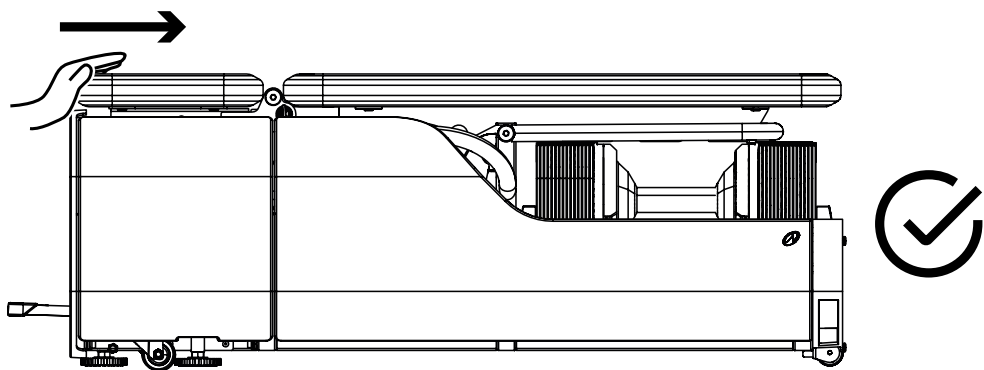
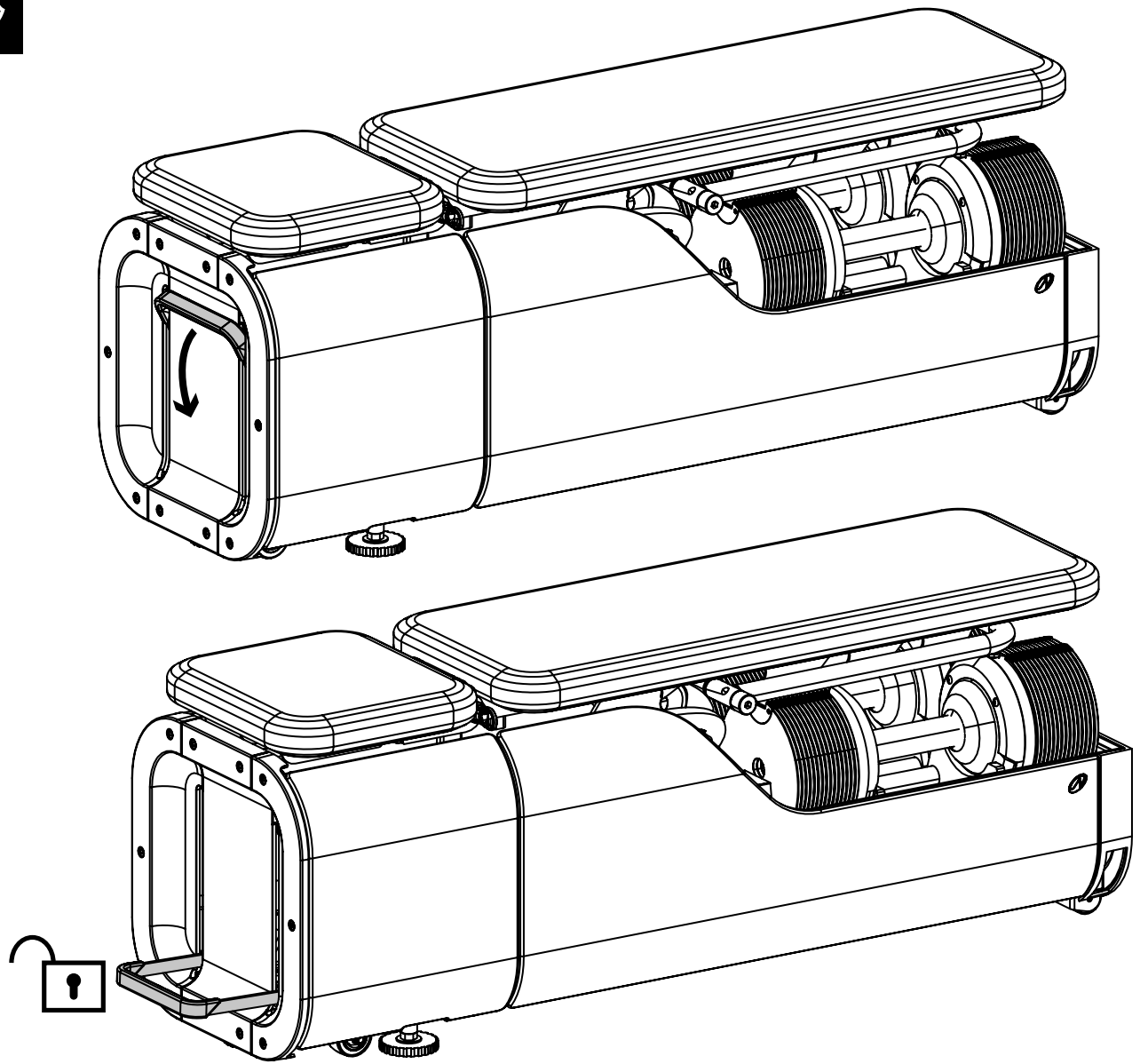
**50 KG
110.2 LBS**

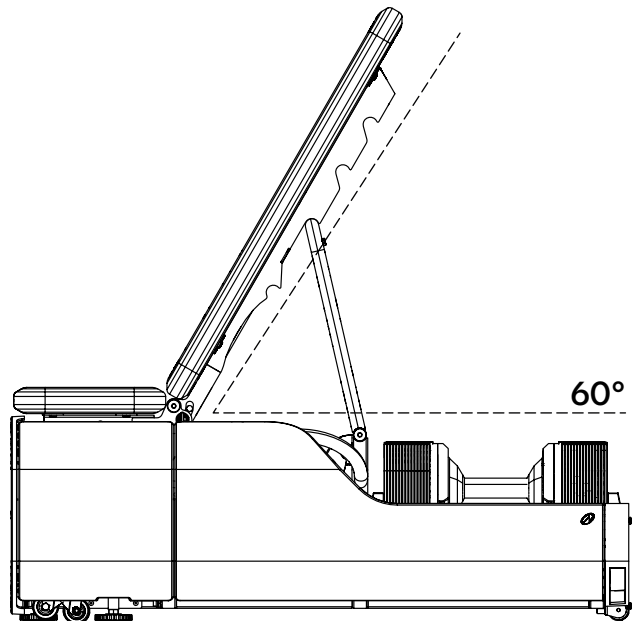
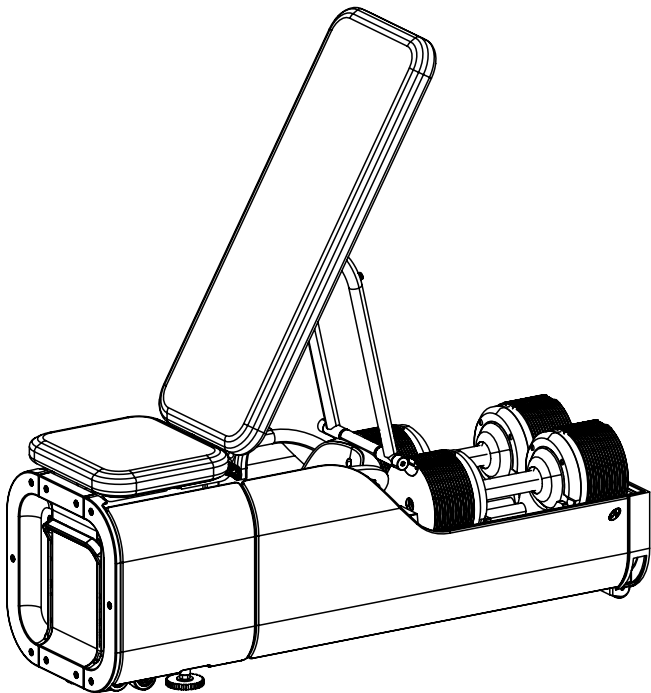
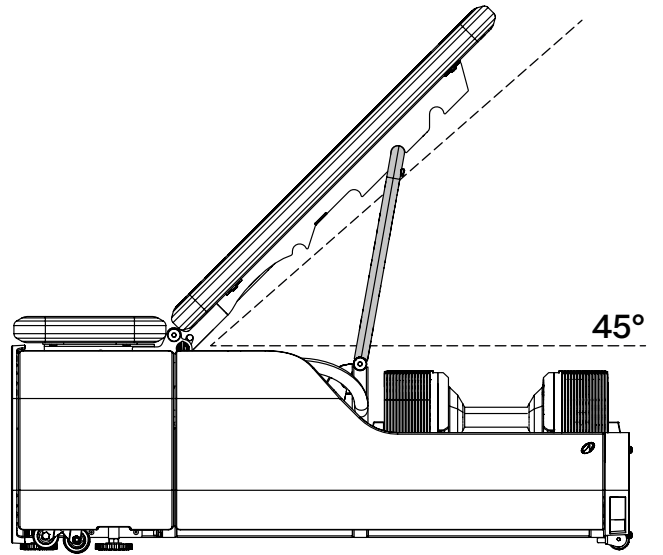
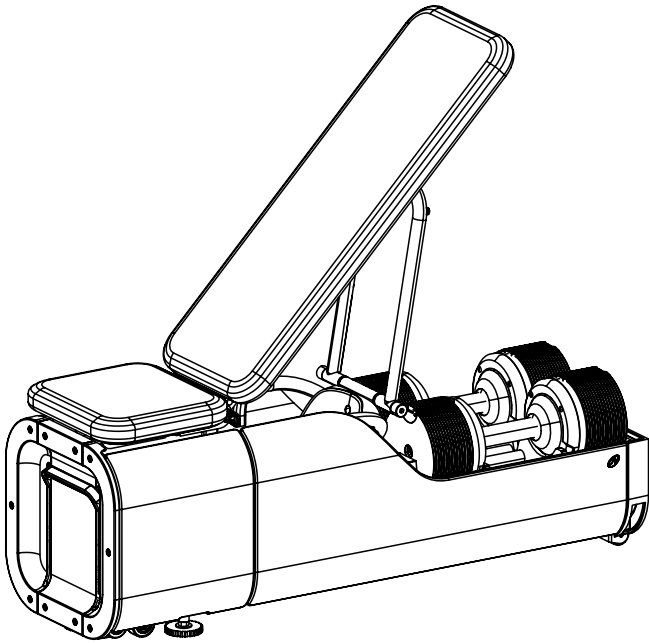
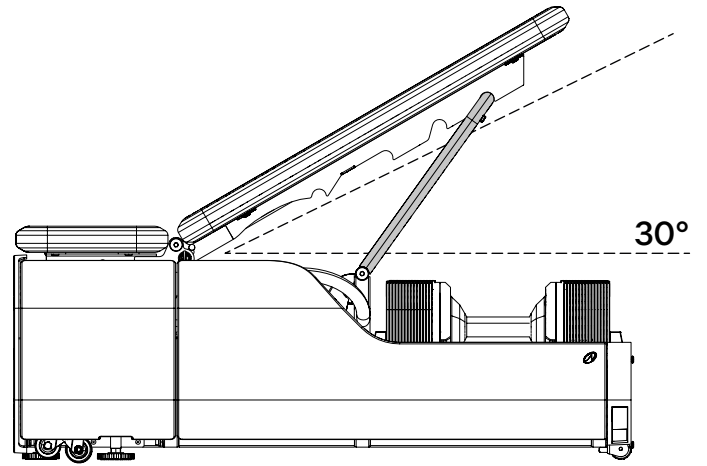
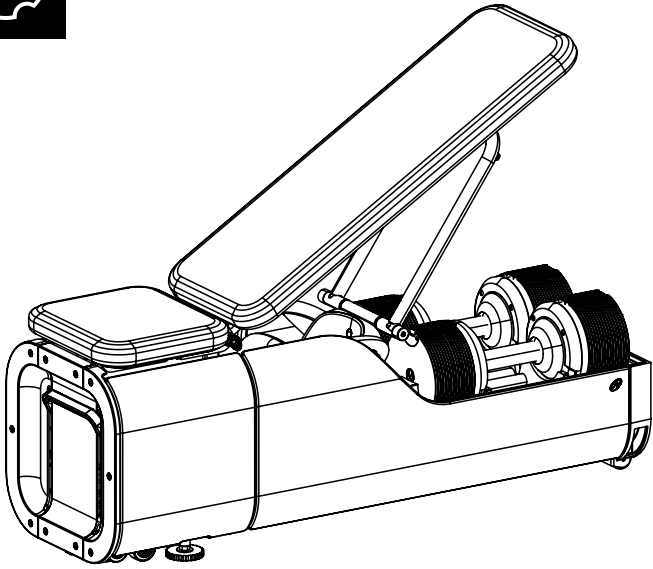


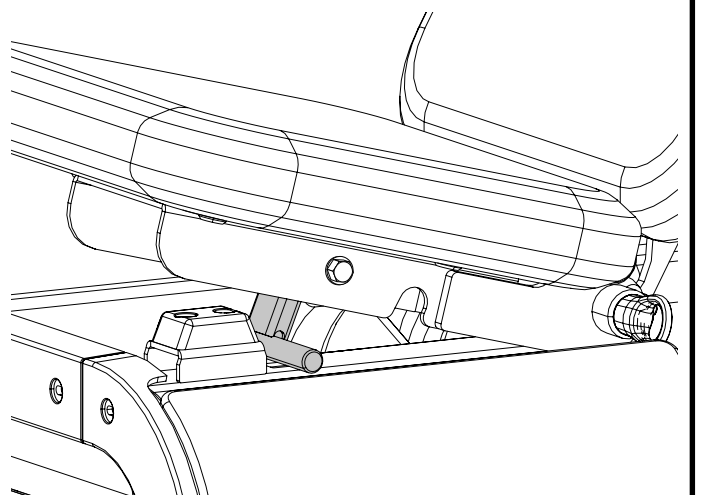
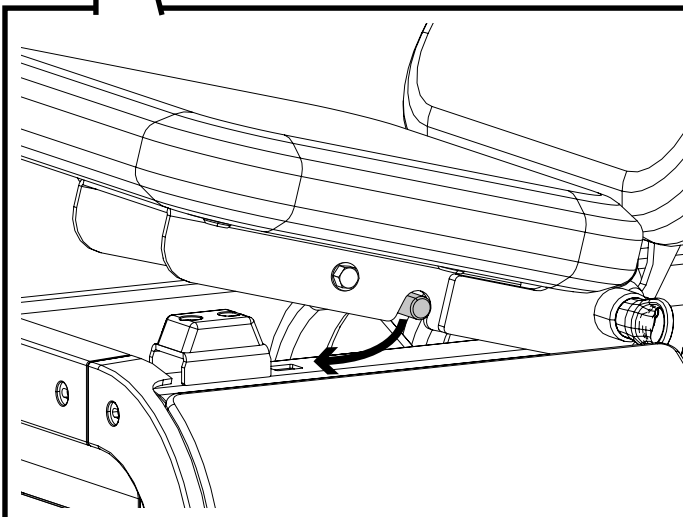
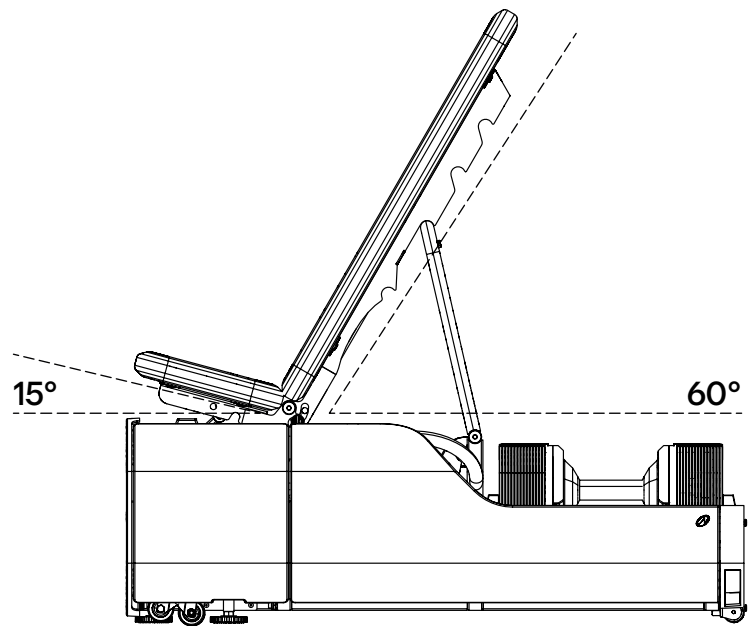
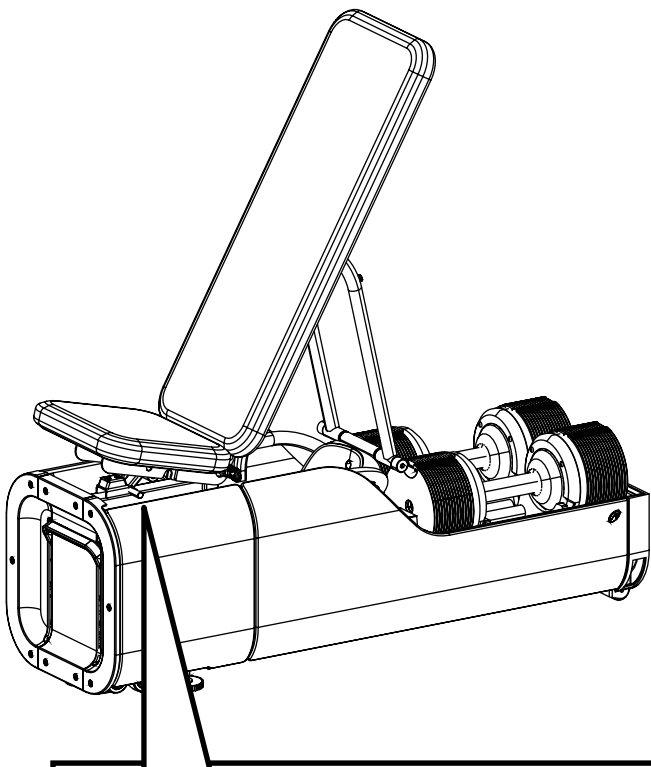
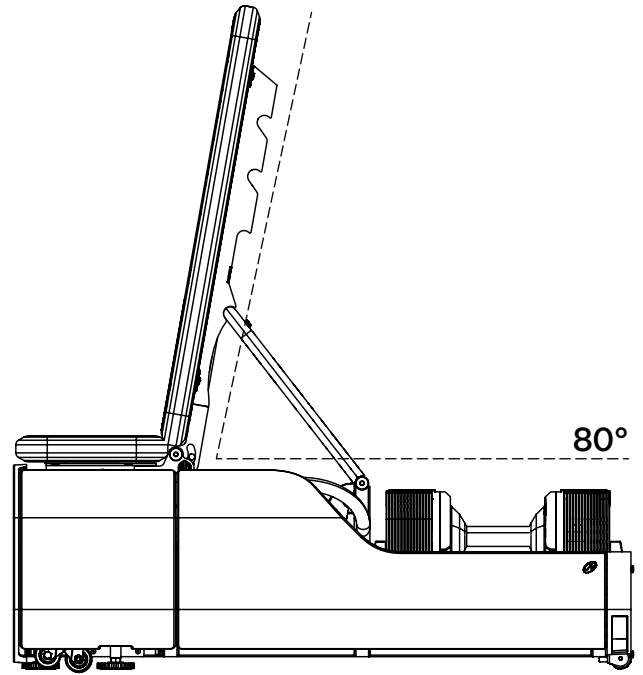
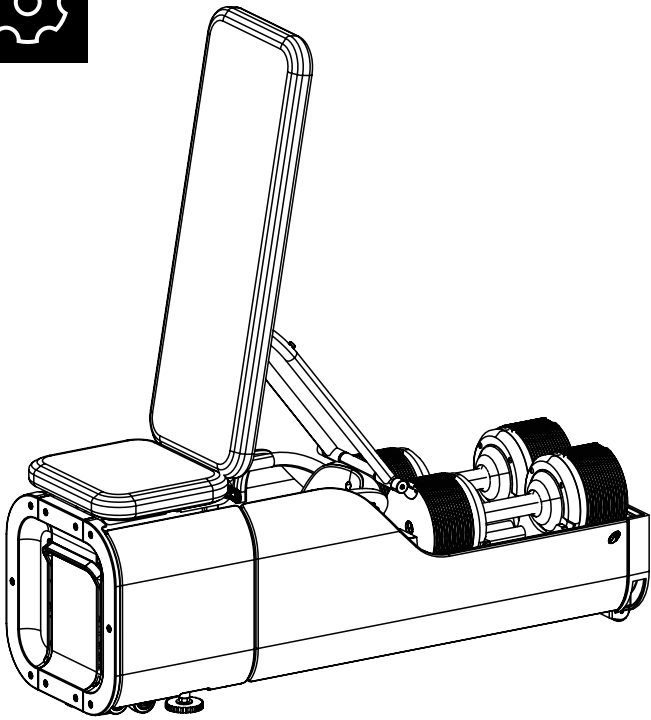


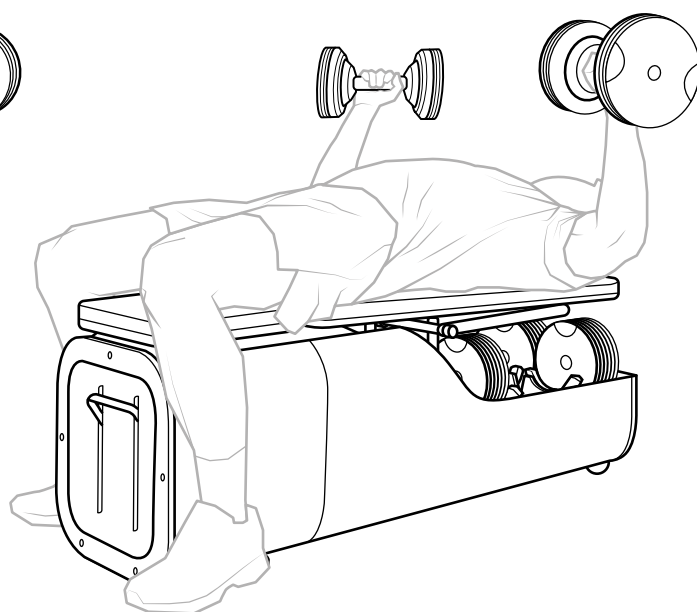
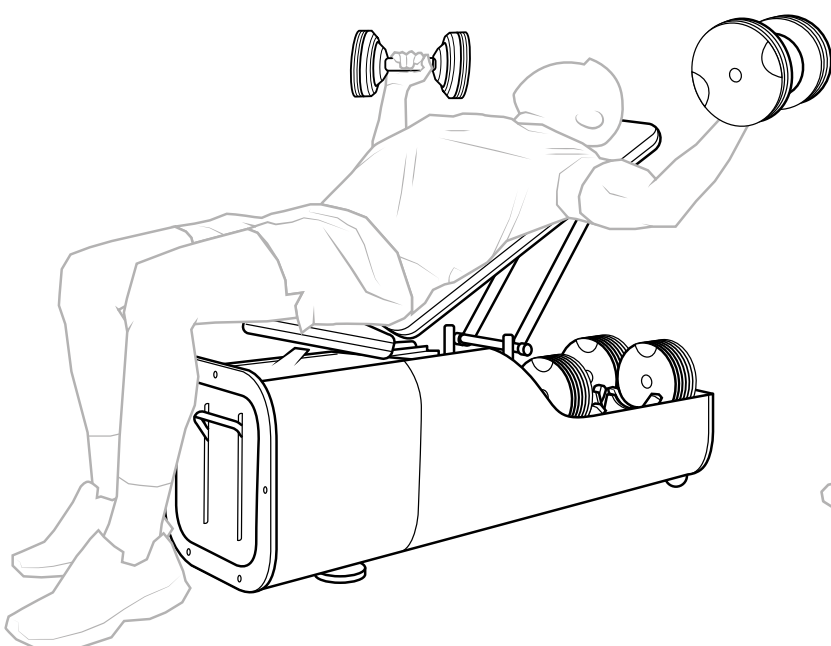
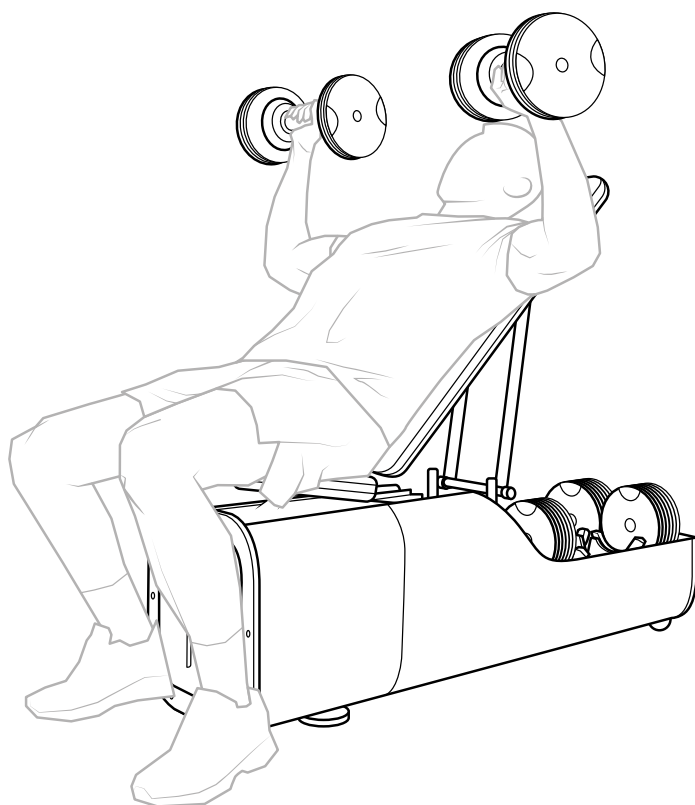
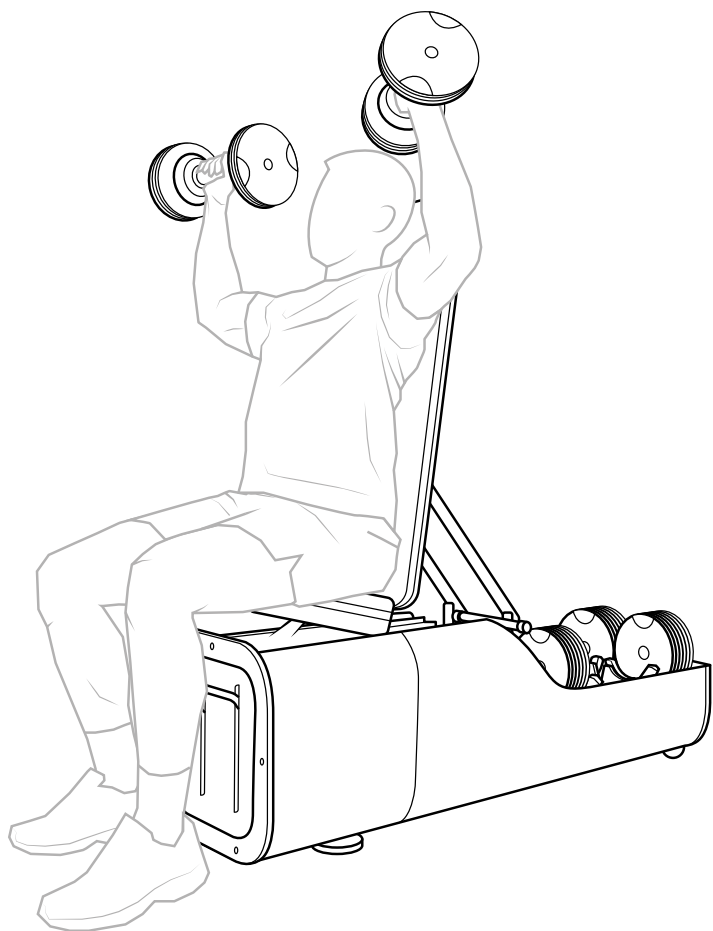


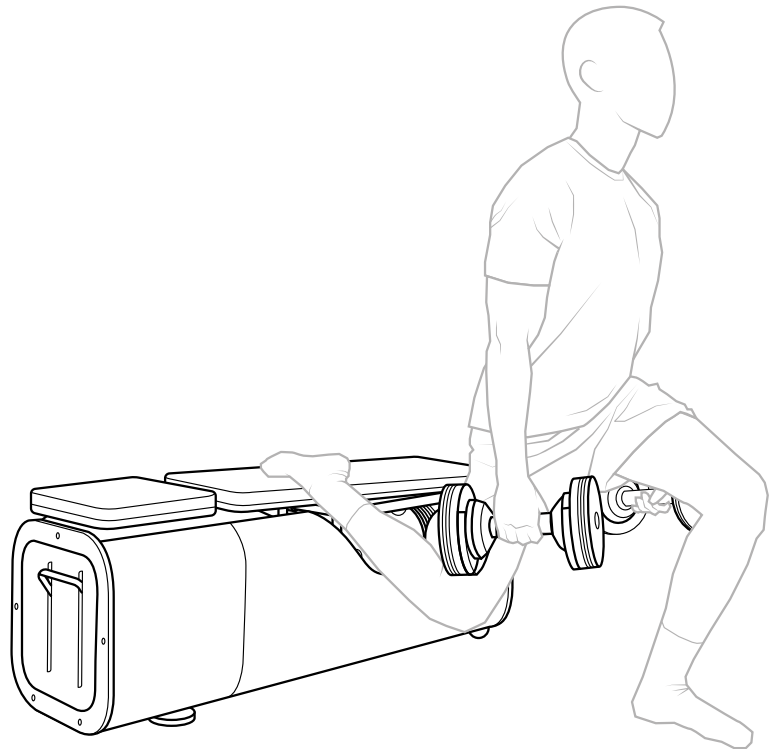
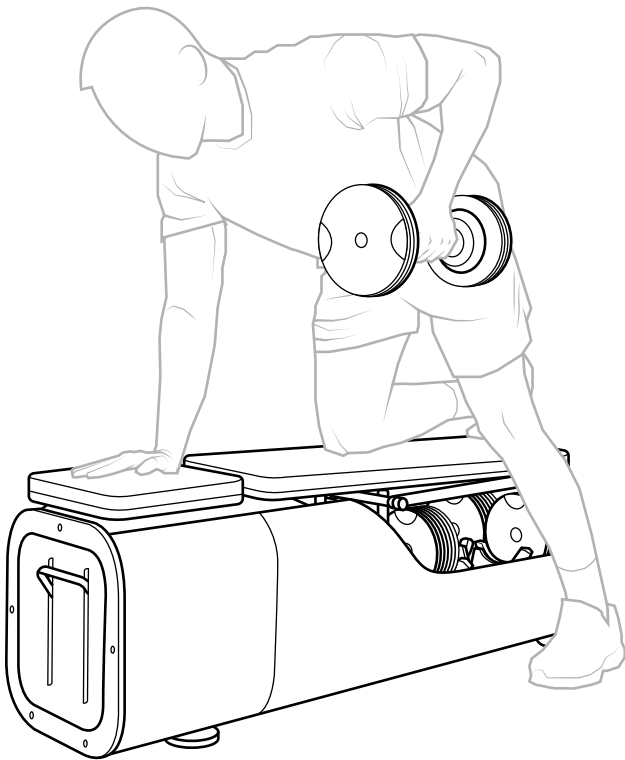
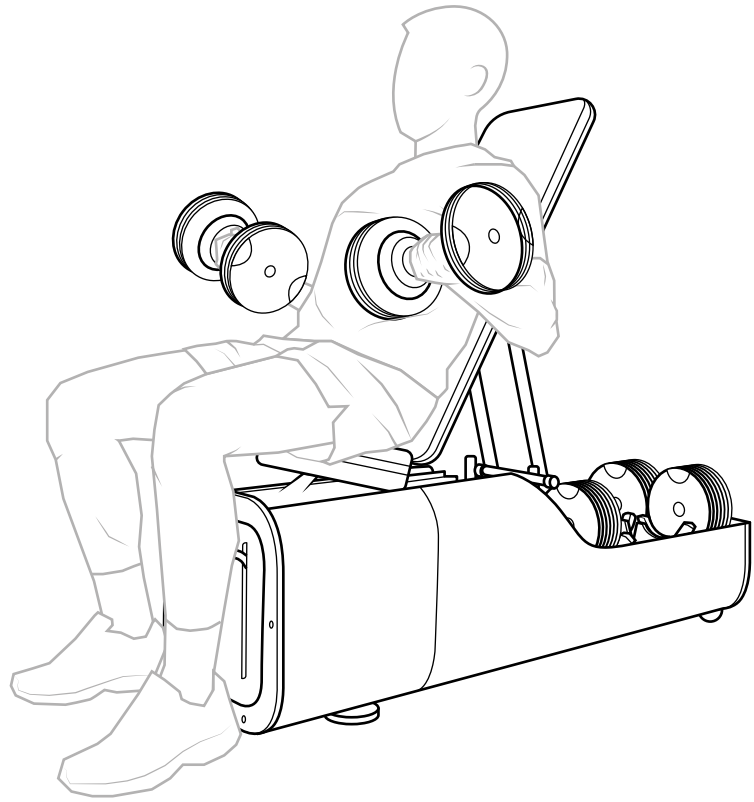
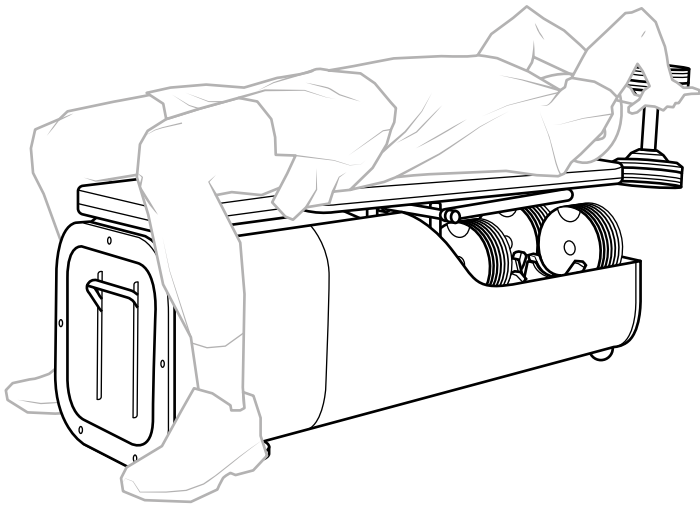


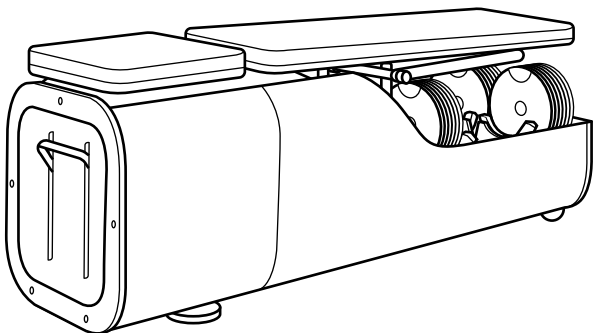
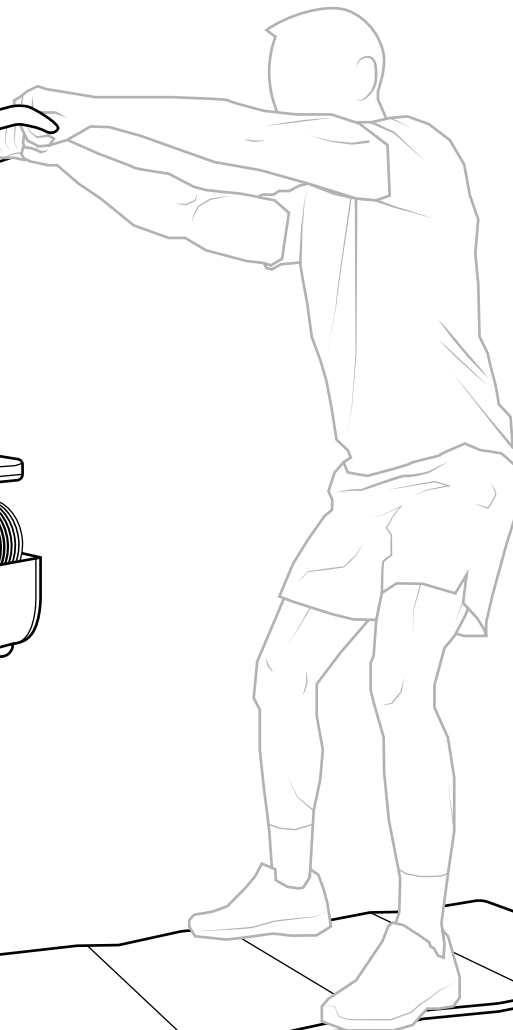
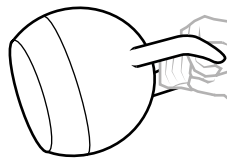
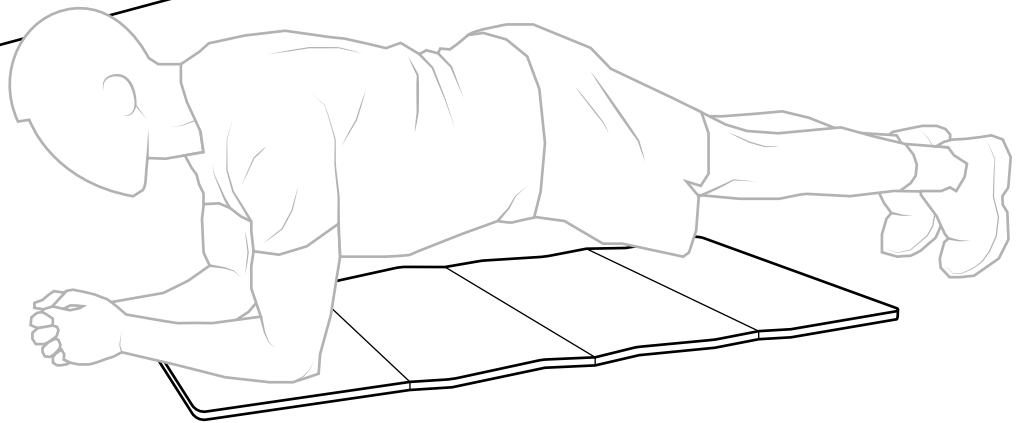
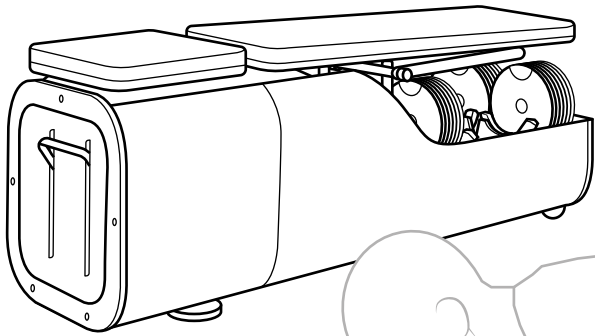










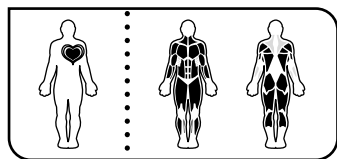


Danke, dass Sie sich für ein Produkt der Marke DOMYOS entschieden haben und uns Ihr Vertrauen entgegenbringen.

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

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

PRÄSENTATION



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

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

BITTE AUFMERKSAM LESEN UND ZUR WEITEREN VERFÜGUNG AUFBEWAHREN.

1. Daher sollte dem Beginn eines Übungsprogramms unbedingt ein Besuch bei Ihrem Hausarzt vorangehen. Das ist besonders wichtig für Personen über 35 und Personen mit gesundheitlichen Problemen. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch des Geräts bitte sorgfältig durch.
2. Der Besitzer muss sicherstellen, dass alle Nutzer dieses Produkts über die sichere Verwendung informiert wurden.
3. DOMYOS haftet unter keinen Umständen für Ansprüche aufgrund von Personen- oder Sachschäden, die einer Person oder einem Eigentum durch den Gebrauch oder den Missbrauch des Geräts durch den Käufer oder jede andere Person entstehen.
4. Bitte beachten Sie die Warnhinweise für die jeweiligen Gefahrenklasse auf Ihrem Produkt. Das Produkt muss der Gefahrenklasse H oder S entsprechen. Wenn das Produkt der Gefahrenklasse H entspricht: Dieses Produkt ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Nur für die Verwendung durch den Kunden bestimmt. Das Gerät darf weder für gewerbliche Zwecke, noch als Mietgerät oder in institutionellen Einrichtungen verwendet werden. Wenn das Produkt der Gefahrenklasse H entspricht: Das Produkt ist für eine leichte kommerzielle Nutzung bestimmt.

5. Es liegt in der Verantwortlichkeit des Benutzers, eine angemessene Pflege und Wartung des Produkts zu gewährleisten. Im Anschluss an die Montage des Produkts und vor jedem Gebrauch.
6. Tragen Sie grundsätzlich Sportschuhe, um die Füße beim Training zu schützen. Tragen Sie beim Training angemessene Kleidung. Tragen Sie KEINE weite Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen verfangen könnte. Nehmen Sie Ihren Schmuck ab. Binden Sie langes Haar zusammen, so dass es Sie beim Training nicht stört.
7. Das Gerät auf eine ebene und stabile Fläche stellen.
8. Wenn Sie Schwindelgefühl, Übelkeit, Brustschmerzen oder ein anderes anomales Symptom verspüren, sollten Sie das Training sofort unterbrechen und einen Arzt aufsuchen.
9. Der freie Raum um das Sportgerät muss die sichere Nutzung gewährleisten.
10. Vor jeder Verwendung müssen Sie sicherstellen, dass Ihr Produkt verriegelt ist (Stifte eingesteckt).
11. Defekte Teile müssen sofort ausgewechselt werden. Wenn der Austausch nicht möglich ist oder während auf eine Reparatur gewartet wird, darf das Gerät nicht verwendet werden.

VERWENDUNG

Zu Ihrer Sicherheit müssen Sie Ihr Gerät regelmäßig untersuchen.

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

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

Achten Sie auf regelmäßige und fließende Bewegungen.

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

Beim Bankdrücken müssen sich die Augen unterhalb der Stange befinden.

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

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

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

KOMMERZIELLE GARANTIE

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

Diese Garantie erstreckt sich nicht auf:

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

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

Diese Anleitung für den späteren Gebrauch aufbewahren