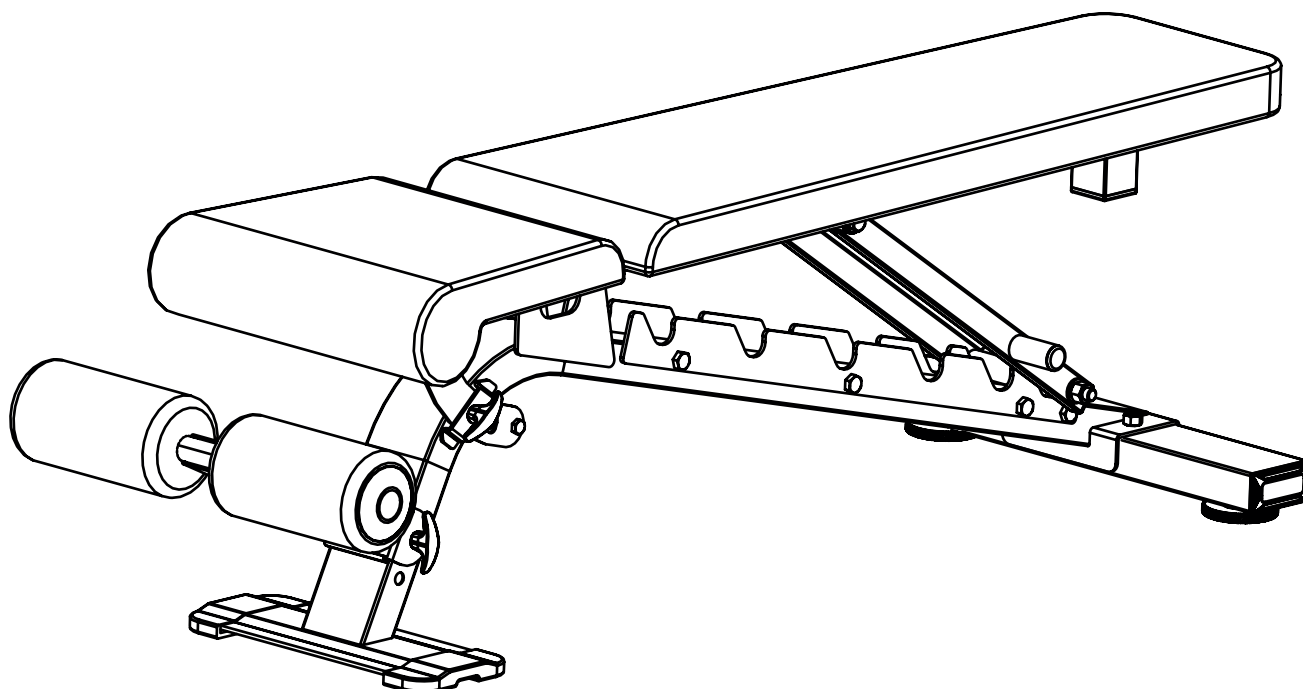


DOMYOS

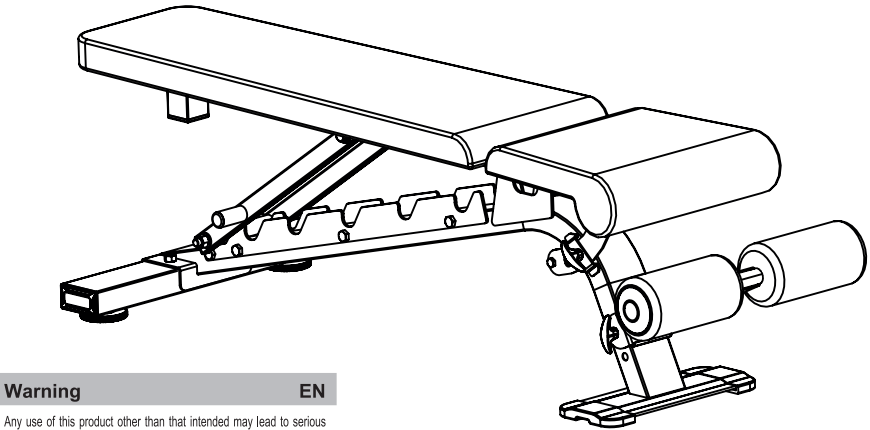
Stability Bench 661 lb
Banc stabilité 300 kg

Keep these instructions for future use

Conservez ces instructions pour une utilisation future



EN - Bench - Usage notice.....	12
FR - Banc - Notice d'utilisation	13
ES - Banco - Instrucciones de uso	14
DE - Bank - Bedienungsanleitung	15
IT - Panca - Istruzioni per l'uso.....	16
NL - Bank - Opmerking over het gebruik	17
PT - Banco - Instruções de utilização.....	18
PL - Ławka - Instrukcja obsługi.....	19
HU - Pad - Használati útmutató.....	20
RO - Bancă - Manual de utilizare	21
SK - Lavica - Návod na použitie	22
CS - Lavice - Uživatelské pokyny	23
SV - Bänk - Bruksanvisning.....	24
HR - Klupa - Obavijest o uporabi.....	25
SL - Klop - Opomba o uporabi.....	26
TR - Sehpa - Kullanım kılavuzu.....	27
LT - Suolelis - Naudojimo instrukcija	28
SR - Klupa - Uputstvo za upotrebu.....	29
LV - Sols - Lietošanas ieteikums	30
ET - Pink - Kasutamise teade.....	31
EL - Πάγκος - Οδηγίες χρήσης	32
BG - Пейка - Известие за употреба	33
KK - Орындық - Пайдалану жөнінде ескерту	34
RU - Скамья - Руководство по использованию	35
UK - Лавка - Інформація щодо використання	36
VI - Ghế dài - Hướng dẫn sử dụng	37
ID - Bangku - Petunjuk penggunaan	38
ZH - 健身凳 - 使用说明书.....	39
JA - ベンチ - 仕様書	40
ZT - 健身椅 - 使用手冊.....	41
TH - ม้านั่งออกกำลังกาย - คำแนะนำสำหรับการใช้งาน	42
KO - 운동 벤치 - 사용 설명서.....	43
KM - เก้าอี้ - សៀវភៅណែនាំអ្នកប្រើប្រាស់.....	44
AR - مقعد - إخطار الاستخدام	45
After-sales service - Service après-vente - Servicio posventa - Kundendienst - Servizio di assistenza post-vendita - Klantenservice - Serviço pós-venda - Serwis posprzedażny - Vevőszolgálat - Service după vânzare - Popredajný servis - Poprodejní služby - Kundtjänst - Postprodajna usluga - Poprodajne storitve - Satış sonrası hizmet - Techninė priežiūra - Postprodajni servis - Pēcārdošanas apkalpošana - Müügiärgne teenindus - Εξυπηρέτηση πελατών - Следпродажбено обслужване - Сатудан кейінгі қызмет көрсету - Послепродажное обслуживание - Післяпродажне обслуговування - Dịch vụ sau bán hàng - Layanan purnajual - 售后服务 - アフターセールスサービス - 售后服务 - บริการหลังการขาย - 애프터서비스 - សេវាកម្មក្រោយពេលលក់ - خدمة ما بعد البيع	46



Warning EN

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.
For information on the maximum load, please refer to the user guide and do not exceed the maximum indicated.
Do not exceed the maximum load indicated.
The safety devices must be used all the time while training.

AVERTISSEMENT FR

Toute utilisation de ce produit autre que celle prévue peut entraîner de sérieux dommages physiques.
Avant l'utilisation, lisez attentivement les instructions et conformez-vous aux avertissements et aux instructions.
ne laissez pas les enfants utiliser ce produit ou s'en approcher.
Vous devez remplacer l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou manquante.
Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes pièces en mouvement.
Ne convient pas à des fins thérapeutiques.
Pour obtenir des informations sur la charge maximale, consultez le guide d'utilisation et ne dépassez pas le maximum indiqué.
Ne dépassez pas la charge maximale indiquée.
Les dispositifs de sécurité doivent être employés à tout moment pendant l'entraînement.

ADVERTENCIA ES

Cualquier uso de este producto distinto al previsto puede provocar lesiones graves.
Antes del uso, lee atentamente todas las instrucciones y ten en cuenta todas las advertencias e instrucciones.
No debes que los niños usen este aparato, mantelos alejados de él.
Debes volver a colocar el adhesivo si está dañado, es ilegible o se ha perdido.
No acerques las manos, los pies o el pelo a las piezas en movimiento.
No es adecuado para fines terapéuticos.
Para obtener información sobre la carga máxima, consulta la guía de usuario y no superes el máximo indicado.
No excedas la carga máxima indicada.
Utiliza siempre los dispositivos de seguridad al entrenar.

WARNHINWEIS DE

Jede andere als die bestimmungsgemäße Verwendung kann ernsthafte Verletzungen zur Folge haben.
Lesen Sie die Anweisungen vor der Verwendung aufmerksam durch und beachten Sie alle Warnhinweise und die Bedienungsanleitung.
Das Gerät darf nicht von Kindern benutzt werden. Halten Sie Kinder von dem Gerät fern.
Beschädigte, unleserliche oder fehlende Aufkleber müssen ersetzt werden.
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.
Keinesfalls die angegebene maximale Last überschreiten.
Die Sicherheitsvorrichtungen müssen während des Trainings jederzeit einsatzbereit sein.

AVVERTENZA IT

Qualsiasi uso di questo prodotto diverso da quello previsto potrebbe provocare gravi lesioni.
Prima dell'utilizzo, leggere attentamente le istruzioni e attenersi a tutti gli avvertimenti e a tutte le istruzioni.
Impedire ai bambini di utilizzare questa apparecchiatura e tenerli lontani da essa.
Se l'adesivo è danneggiato, illeggibile o assente, devi sostituirlo.
Non avvicinare mani, piedi e capelli a qualsiasi pezzo in movimento.
Non adatto a scopi terapeutici.
Per informazioni sul carico massimo, consultare la guida per l'uso e non superare il massimo indicato.
Non superare il carico massimo indicato.
Durante la pratica devono sempre essere utilizzati i dispositivi di sicurezza.

WAARSCHUWING NL

Elk ander gebruik van dit product dan waarvoor het bedoeld is, kan leiden tot ernstig letsel.
Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en volg alle waarschuwingen en instructies op.
laet dit apparaat niet gebruiken door kinderen en houd ze uit de buurt.
Je dient de sticker te vervangen als deze beschadigd, onleesbaar of vermist is.
Houd je handen, voeten en haar uit de buurt van bewegende delen.
Niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
Raadpleeg de gebruikershandleiding voor informatie over de maximale belasting en overschrijd het aangegeven maximum niet.
Overschrijd de aangegeven maximale belasting niet.
Veiligheidsmiddelen moeten tijdens de training te allen tijde gebruikt worden.

AVISO PT

Qualquer utilização deste produto diferente da prevista pode provocar ferimentos graves.
Antes de utilizar, leia atentamente as instruções e cumpra todas as advertências e instruções.
Não permita que as crianças utilizem este aparelho. Deve mantê-las afastadas dele.
A etiqueta tem de ser substituída se estiver danificada, ilegível ou em falta.
Mantenha as mãos, os pés e o cabelo afastados das peças em movimento.
Não utilizar para fins terapêuticos.
Para obter informações sobre a carga máxima, consulte as instruções de utilização e não exceda o valor máximo indicado.
Não ultrapassar a carga máxima indicada.
Os dispositivos de segurança têm que ser utilizados durante todo o tempo em que pratica.

OSTRZEŻENIE PL

Jakiegokolwiek użycie produktu niezgodne z przeznaczeniem może prowadzić do poważnych obrażeń.
Przed użyciem dokładnie przeczytaj instrukcję i przestrzegaj wszystkich ostrzeżeń i zaleceń.
nie pozwalaj dzieciom używać tego urządzenia, trzymaj je od niego z dala.
Naklejkę należy wymienić, jeśli jest uszkodzona, nieczytelna lub jej brakuje.
Nie zbliżaj ręk, stóp ani włosów do żadnych ruchomych części.
Produkt nie nadaje się do celów terapeutycznych.
Informacja o maksymalnym obciążeniu znajduje się w instrukcji obsługi i nie należy przekraczać maksymalnego wskazanego obciążenia.
Nie należy przekraczać podanego maksymalnego obciążenia.
Urządzenia zabezpieczające należy stosować przez cały czas trwania treningu.

FIGYELMEZTETÉS HU

A termék bármilyen nem rendeltetésszerű használatra súlyos sérüléshez vezethet.
Használat előtt figyelmesen olvassa el az útmutatót, és tartson be minden figyelmeltetést és utasítást.
Ne hagyja, hogy gyermekek használják a berendezést. Gyermekektől távol tartandó.
Cserélje ki a matricát, ha az sérült, olvashatatlan vagy hiányzik.
A kezét, a lábát és a haját tartsa távol a mozgó alkatrészekről.
Nem használható terápiás célokra.
A maximális terhelhetőségről tájékozódjon a használati útmutatóban, és ne lépje túl a meghatározott maximális terhelést.
Ne lépje túl az előírt maximális terhelést.
Edzés közben mindig alkalmazzon kell a biztonsági rendszereket.

AVERTIZARE RO

Orice utilizare a produsului alta decât cea destinată acestuia poate provoca accidente grave.
Înainte de utilizare, citiți cu atenție instrucțiunile și respectați toate avertismentele și instrucțiunile.
Nu lăsați copii să utilizeze acest aparat, țineti-lă distanță de acesta.
Trebuie să înlocuiți eticheta dacă este deteriorată, ilizibilă sau dacă lipsește.
Nu apropiati mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.
Nu este conceput în scopuri terapeutice.
Pentru informații despre sarcina maximă, consultați ghidul de utilizare și nu depășiți valoarea maximă indicată.
Nu depășiți sarcina maximă indicată.
Dispozitivele de siguranță trebuie utilizate în orice moment în timpul antrenamentului.

VAROVANIE SK

Používanie tohto výrobku na iné než určené účely môže viesť k vážnemu zraneniu.
Pred použitím si pozorne prečítajte pokyny a dodržiavajte všetky varovania a pokyny.
Nedovoľte deťom používať toto zariadenie, držte ich od neho v dostatočnej vzdialenosti.
Ak je nálepka poškodená, neplatná alebo chýba, treba ju vymeniť.
Nedotýkajte sa rukami, nohami ani vlasmi žiadnych pohyblivých častí.
Neslúži na terapeutické účely.
Informácie o maximálnom zaťažení nájdete v návode na použitie, a neprekračujte uvedené maximum.
Neprekračujte uvedené maximálne zaťaženie.
Počas školenia musia byť vždy použité bezpečnostné pomôcky.

VAROVÁNÍ CS

Použití k jakémukoli jinému účelu, než k němuž je výrobek určen, může vést k závažnému úrazu.
Před použitím si pečlivě přečtěte návod a dodržujte všechna varování a pokyny.
nenechávejte děti používat tento spotřebič, držte je od něj dale.
Je-li štítek poškozený, nečitelný nebo zcela chybí, je třeba jej nahradit.
Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohyblivým částem.
Neslouží k terapeutickým účelům.
Informace o maximálním zatížení naleznete v uživatelské příručce a nepřesahujte uvedené maximum.
Nepřekračujte uvedené maximální zatížení.
Bezpečnostní mechanismy se musejí používat po celou dobu cvičení.

⚠️ 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

VARNING SV

All annan användning av produkten än den avsedda kan leda till allvarig personskada.
Läs igenom anvisningarna noggrant före användning och följ alla varningar och anvisningar.
Låt inte barn använda denna utrustning, utan håll dem på avstånd från den.
Etiketten måste bytas ut om den är skadad eller oläslig eller saknas.
Håll händer, fötter och hår på avstånd från rörliga delar.
Är inte lämplig för terapeutiska ändamål.
Information om maxbelastning finns i bruksanvisningen. Överskrid inte det angivna maxvärdet.
Överskrid inte den angivna maximala belastningen.
Säkerhetsanordningar ska alltid användas under träningen.

UPOZORENJE HR

Bilo kakva uporaba ovog proizvoda u svrhu za koju nije namijenjen može uzrokovati ozbiljne ozljede.
Prije upotrebe pažljivo pročitajte upute i pridržavajte se svih upozorenja i uputa.
ne dopustite djeci da koriste ovaj proizvod, držite ih podalje.
Naljepnicu morate zamijeniti ako je oštećena, nečitka ili je nestala.
Nemojte približavati ruke, noge i kosu pomičnim dijelovima.
Nije namijenjeno terapijskoj uporabi.
Za informacije o maksimalnom opterećenju pogledajte obavijest o upotrebi i nemojte prelaziti naznačenu maksimalnu vrijednost.
Nemojte prekoračiti naznačeno maksimalno opterećenje.
Sigurnosni uređaji moraju se koristiti svo vrijeme tijekom vježbanja.

OPOZORILO SL

Vsaka uporaba tega izdelka, ki je drugačna od predvidene uporabe, lahko privede do hudih poškodb.
Pred uporabo natančno preberite navodila. Upoštevajte vsa opozorila in napotke.
ne pustite otrokom, da uporabljajo napravo, shranjujte jo izven njihovega dosega
Če je nalepka poškodovana, neberljiva ali manjka, jo morate nadomestiti s novo.
Roke, noge in lasje držite stran od vseh premikajočih se delov.
Ni primerno za terapevtske namene.
Za informacije o največji dovoljeni obremenitvi glejte uporabniški priročnik in ne prekoračite navedene največje obremenitve.
Največje navedene obremenitve ne smete prekoračiti.
Ves čas vadbe obvezno uporabljajte varovalno opremo.

UYARI TR

Bu ürünün tasarım amacı dışındaki herhangi bir kullanımı ciddi yaralanmaya neden olabilir.
Kullanmadan önce, talimatları dikkatle okuyun, tüm uyarı ve talimatları uyun.
çocukların bu cihazı kullanmasına izin vermeyin, cihazı çocukların ulaşamayacağı yerlerde muhafaza edin.
Zarar görmüş, okunamayan veya kaybolmuş etiketi yenisiyle değiştirilmelidir.
Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareketli parçalarla yaklaştırmayın.
Tedavi amacıyla kullanımı için uygun değildir.
Maksimum ağırlık hakkında bilgi almak için kullanımı kılavuzunu inceleyin ve belirtilen maksimum ağırlığı aşmayın.
Belirtilen maksimum ağırlığı aşmayın.
Antrenman sırasında güvenlik sistemleri daima kullanılmalıdır.

ISPĚJIMAS LT

Naudodami produktą ne pagal jo paskirtį, galite patirti rimtą traumą.
Prieš naudodami atidžiai perskaitykite instrukcijas ir laikykitės visų jame pateiktų nurodymų ir instrukcijų.
neleiskite vaikams naudotis šiuo įrenginiu, laikykite juos atokiau nuo įrenginio.
Turite pakeisti lipduką, jei šis yra pažeistas, neįskaitomas arba nuluptas.
Rankas kojas ir plaukus laikykite atokiau nuo judančių dalių.
Gamybos netikla gydyti.
Informacija apie didžiausią apkrovą rasite naudotojo vadove – neviršykite nurodytos didžiausios apkrovos.
Neviršykite nurodytos didžiausios apkrovos.
Bet kada treninuos metu turite gauti pasinaudoti saugos įtaisais.

⚠️ WARNING 警告

This is not a toy. ALWAYS provide the 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

130 kg 286 lb

+

170 kg 374 lb

EN ISO 20957-1:2024 class H

Not suitable for therapeutic purposes

执行标准 GB 17498-2008, H

不适合医疗用

DECATHLON

UPOZORENJE SR

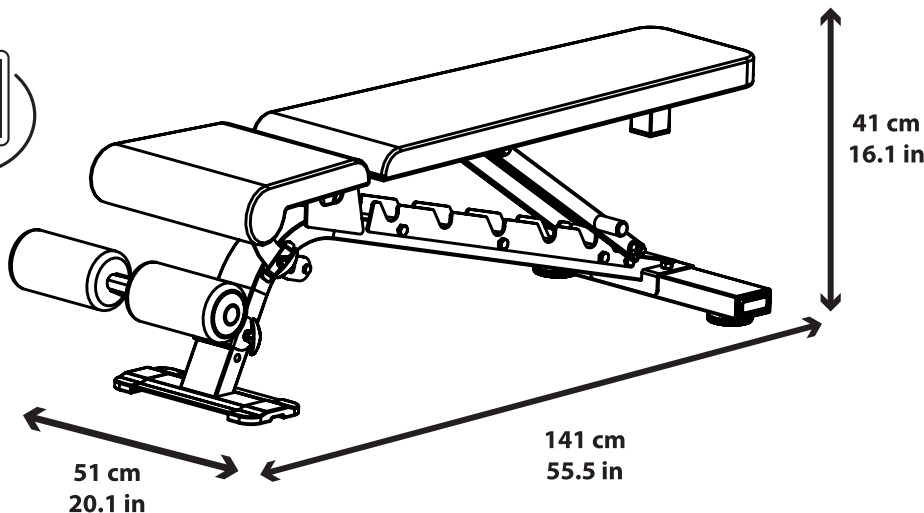
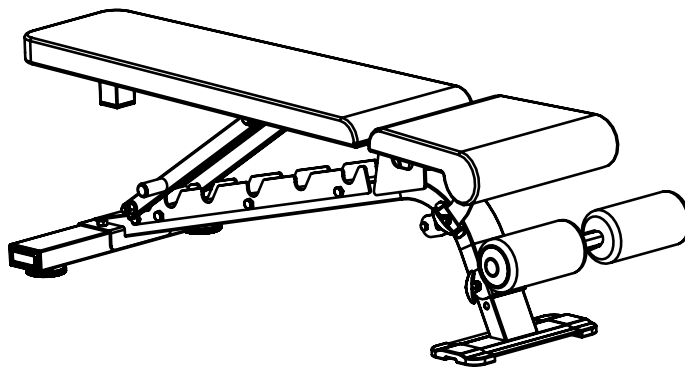
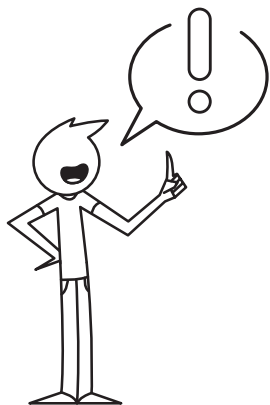
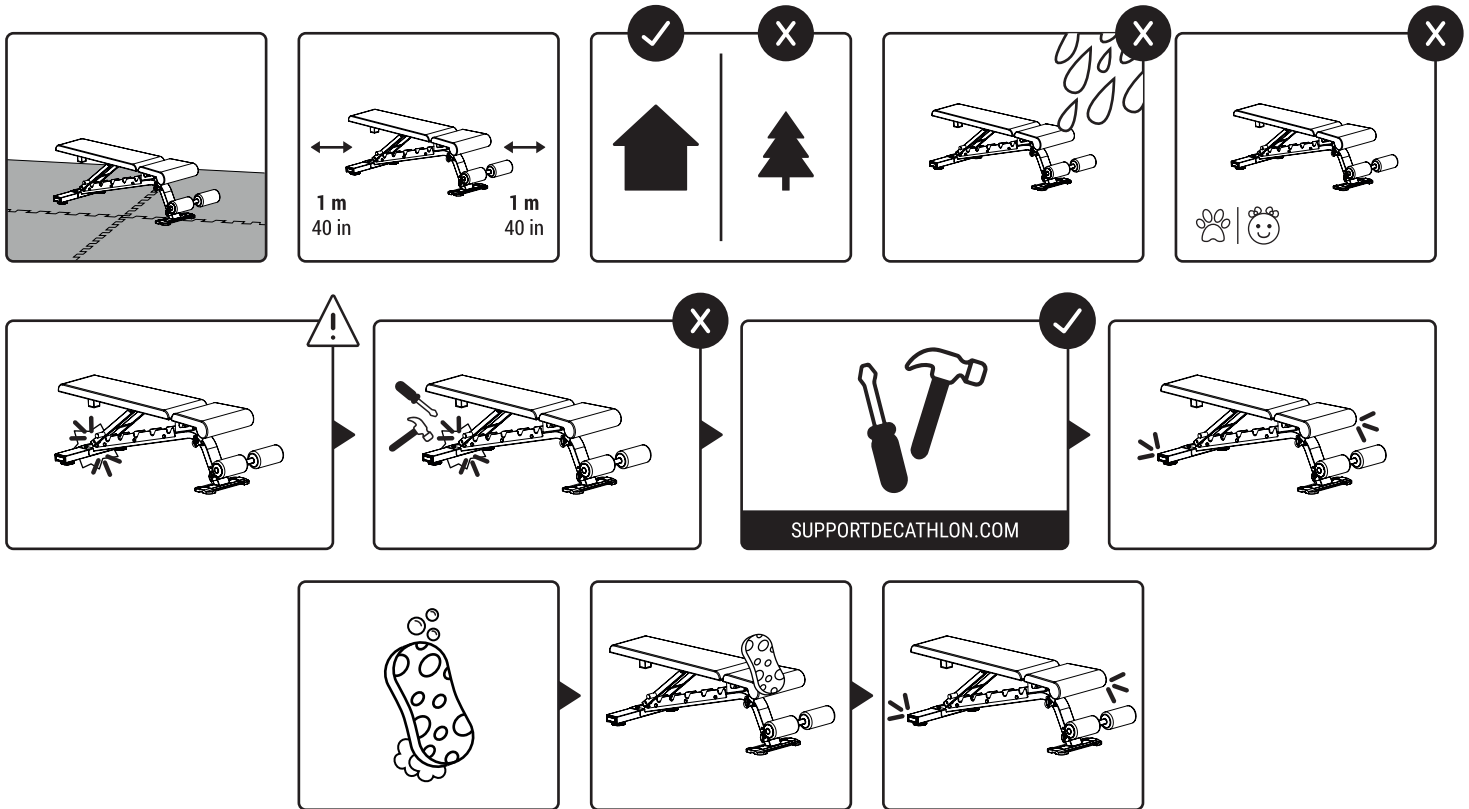
Swako korišćenje ovog proizvoda za koje nije predviđeno može da dovede do ozbiljnih povreda.
Pre upotrebe, pažljivo pročitajte uputstvo i primenite sva upozorenja i uputstva.
nemojte dozvoljavati deci da koriste ovu spravu, držati je van njihovog domašaja.
Obavezno zamenite nalepnicu ako je oštećena, nečitka ili izgubljena.
Nemojte približavati ruke, noge i kosu nijednom delu u pokretu.
Nije pogodno za terapeutske namene.
Za informaciju o maksimalnom opterećenju, molimo pogledajte uputstvo za upotrebu i nemojte prekoračiti prikazano maksimalno opterećenje.
Ne prekoračiti prikazano maksimalno opterećenje.
Bezbednosni uređaji se moraju upotrebljavati u svakom trenutku tokom treninga.

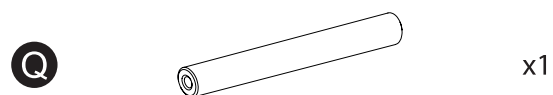
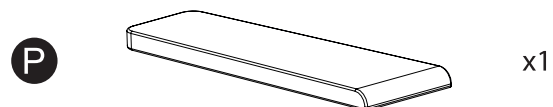
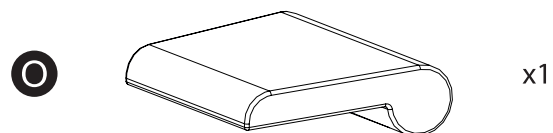
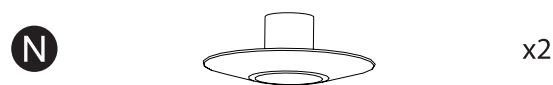
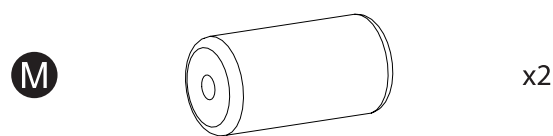
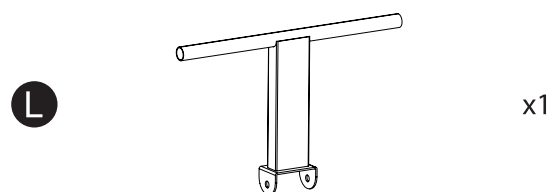
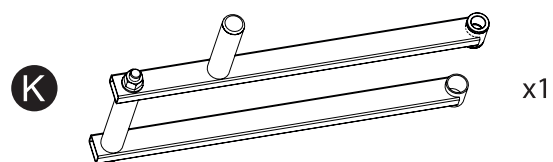
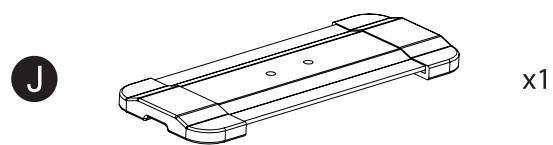
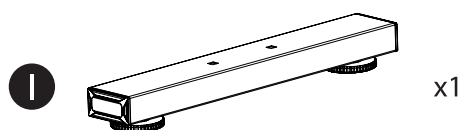
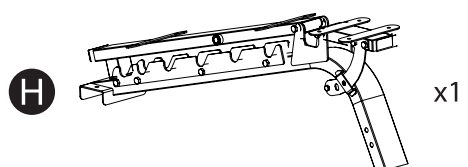
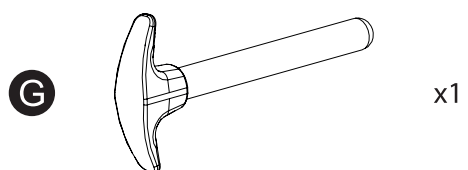
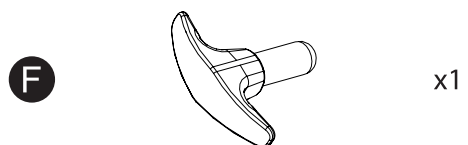
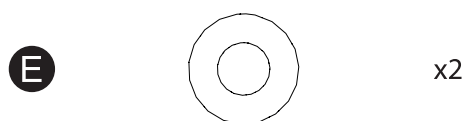
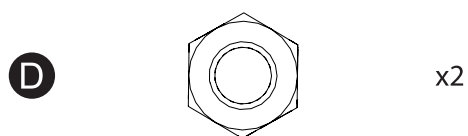
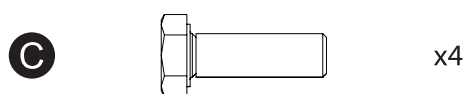
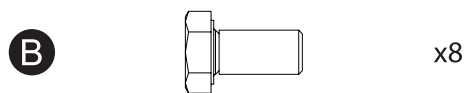
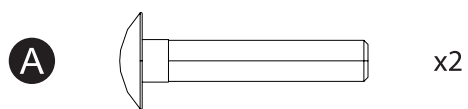
BRĪDINĀJUMS LV

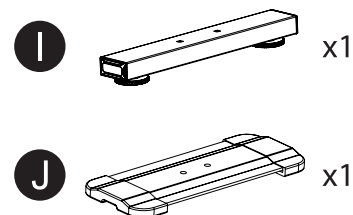
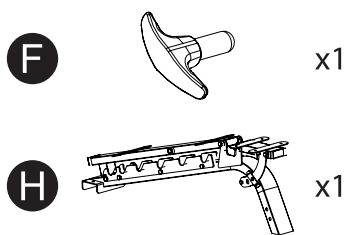
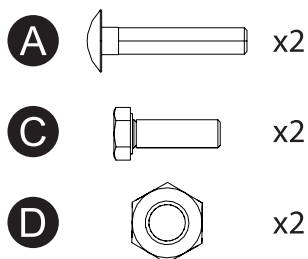
Jebkāda veida aprīkojuma izmantošana, kas nav paredzēta tā lietošanai, var izraisīt nopietnas traumas.
Pirms lietošanas rūpīgi izlasiet instrukcijas un ievērojiet visus brīdinājumus un instrukcijas.
Nelaujiet bērniem izmantot šo ierīci, turiet to tālāk no tās.
Uzmanieties, ja tā ir bojāta, nesalāsma vai tās trūkst.
Sargājiet rokas, kājas un mati no jebkura kustīgā daļas.
Nav piemērots terapeitiskiem nolūkiem.
Informāciju par maksimālo slodzi skatiet lietotāja rokasgrāmatā un nepārsniedziet norādīto maksimālo lieldu.
Nepārsniedziet norādīto maksimālo slodzi.
Treniņu laikā visu laiku ir jāizmanto drošības ierīces.

HOIATUS ET

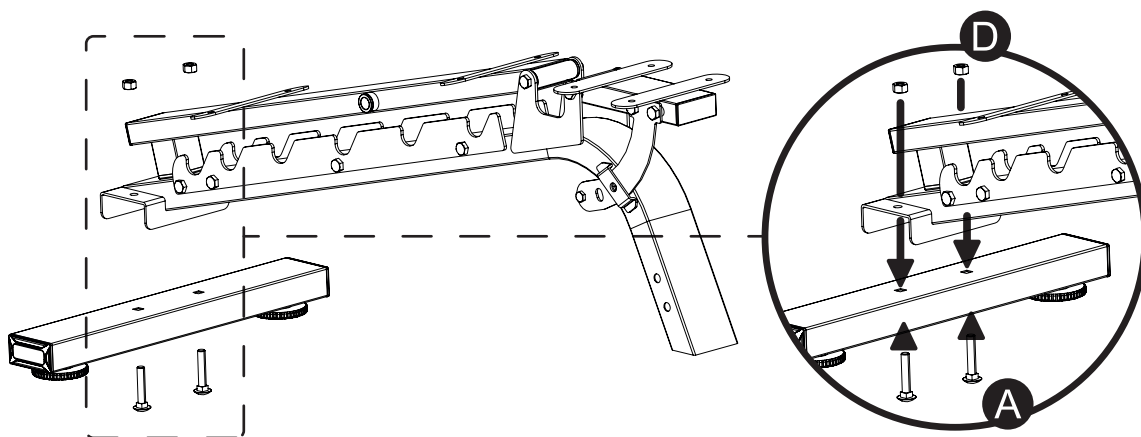
Selle toote kasutamise muul viisil kui ette nähtud võib põhjustada tõsiselt vigastusi.
Enne kasutamist lugege hoolikalt juhiseid ja järgige kõiki hoiatusi ja juhiseid.
Ärge laske lastel seada seadet kasutada, hoidke nad sellest eemal.
Kui kleebis on kahjustatud, loetamatu või puudub, peate selle välja vahetama.
Hoidke käed, jalad ja juuksed liikuvatest osadest eemal.
Ei sobi raviprotseduurideks.
Maksimaalsed lubatud koormuse leiute kasutusjuhendist. Ärge ületage maksimaalselt lubatud koormust.
Ärge ületage lubatud maksimaalselt koormust.
Treeningu ajal tuleb kogu aeg kasutada turvavarustust.



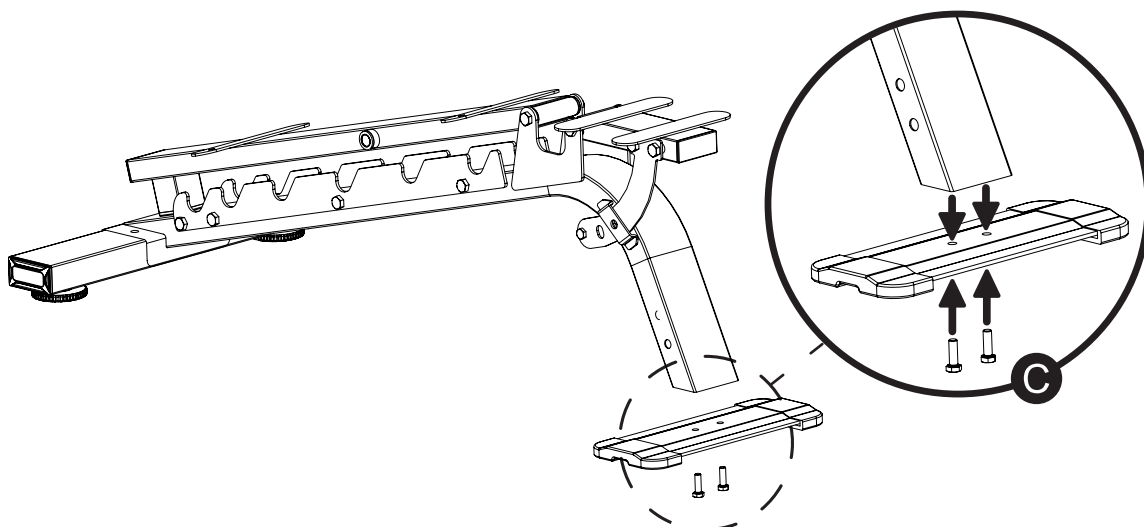




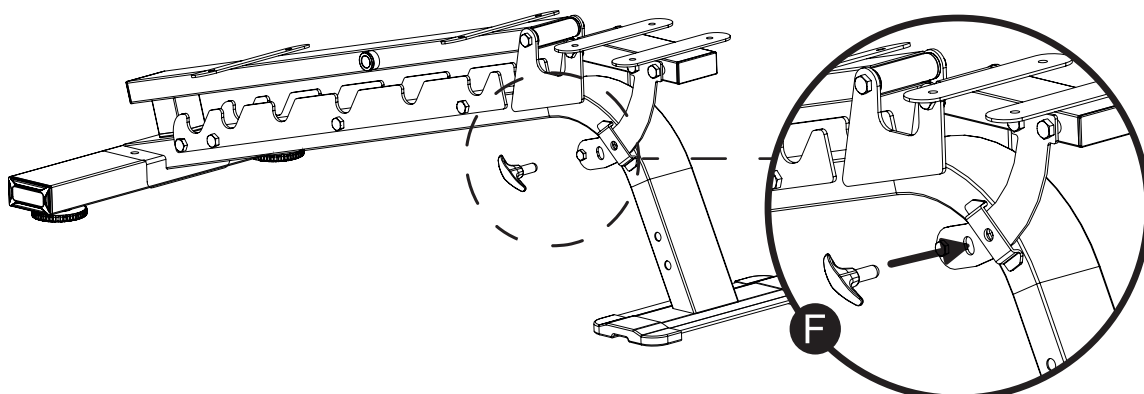
1

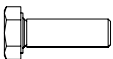


2

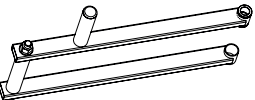


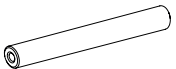
3



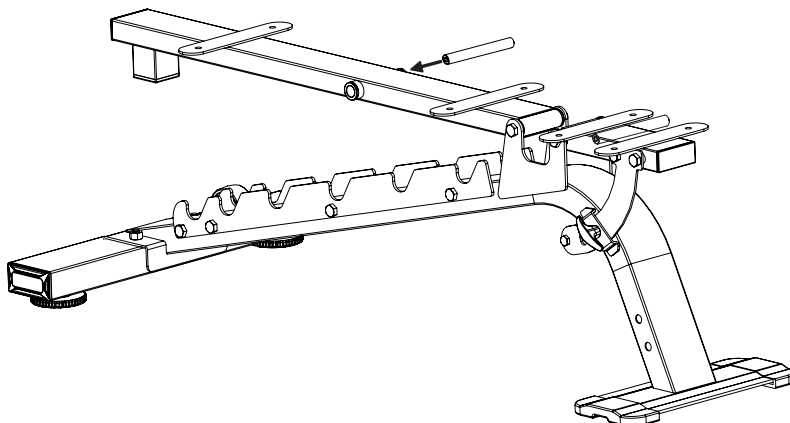
C  x2

E  x2

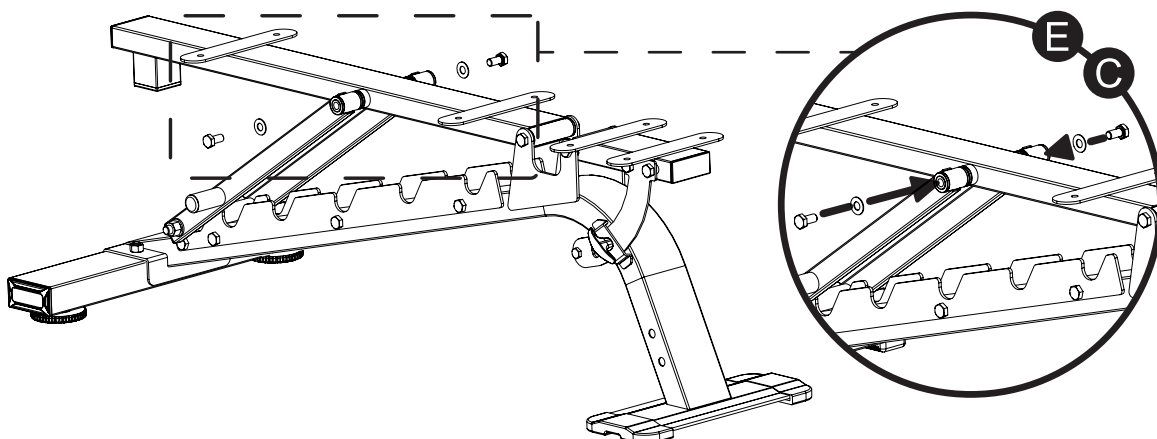
K  x1

Q  x1

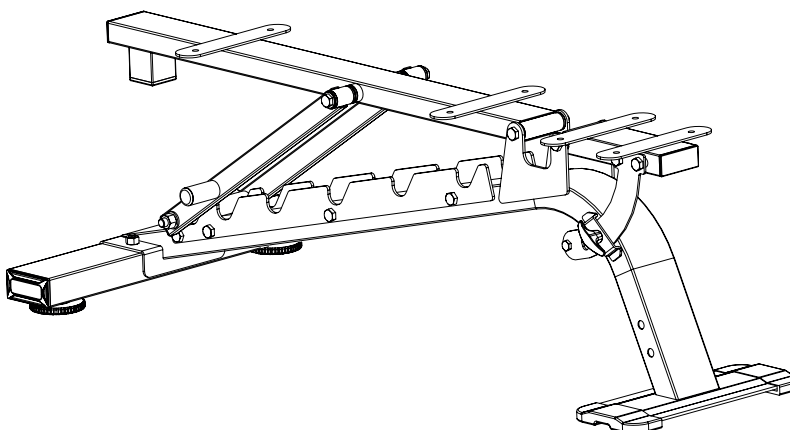
4



5



6

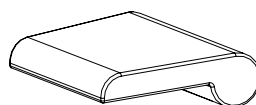


B

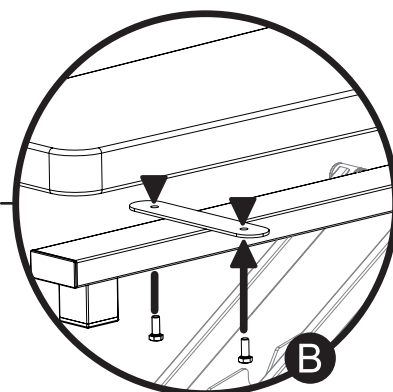
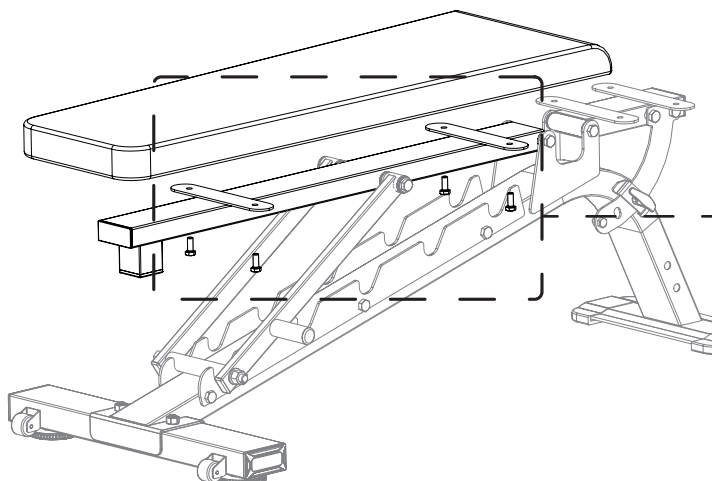
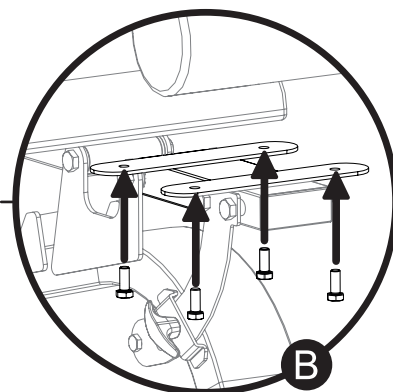
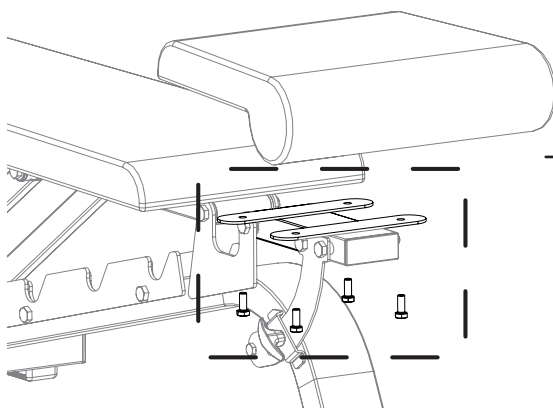
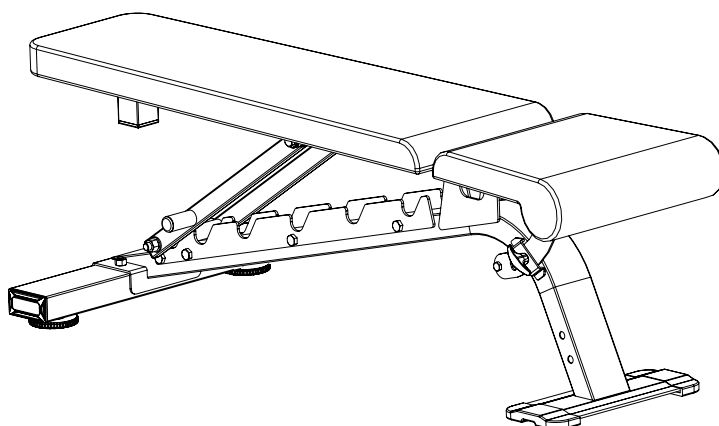
x8

P

x1

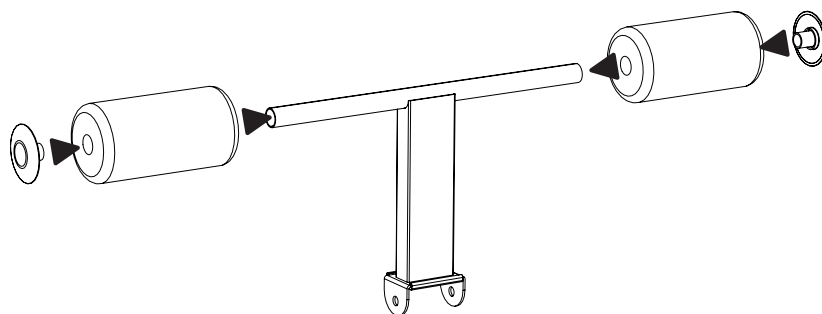
O

x1

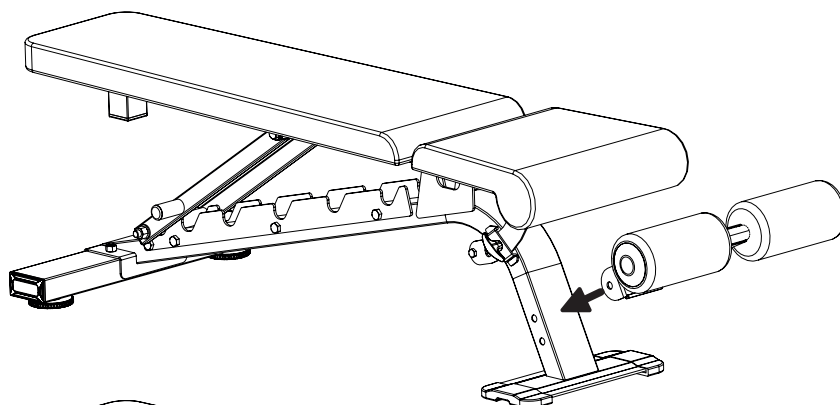
7**8****9**



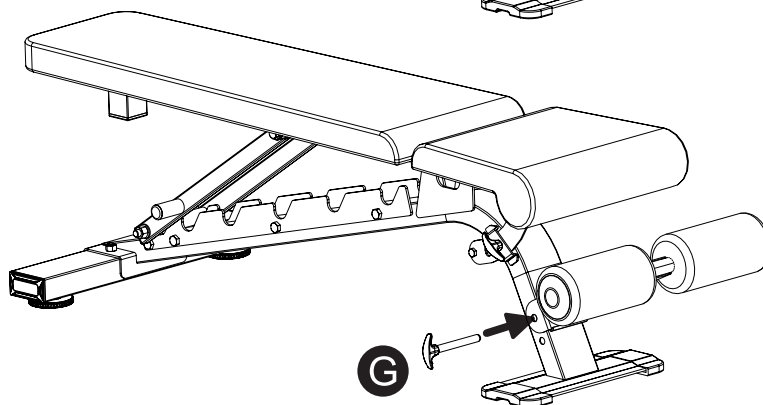
10



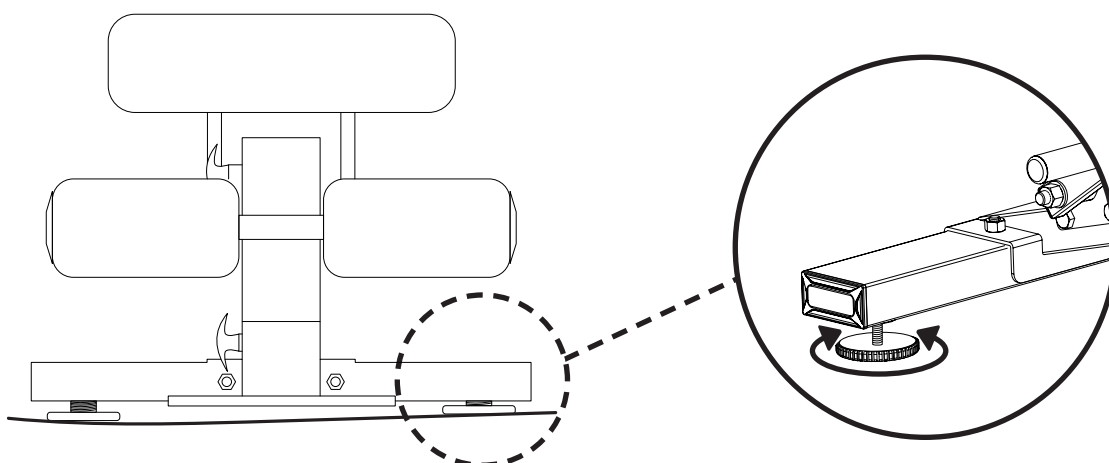
11

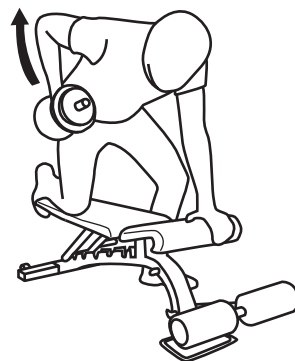
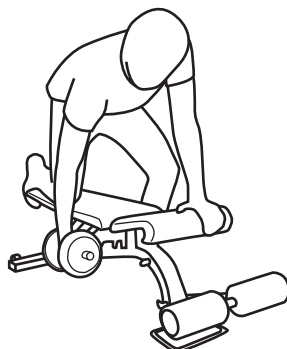
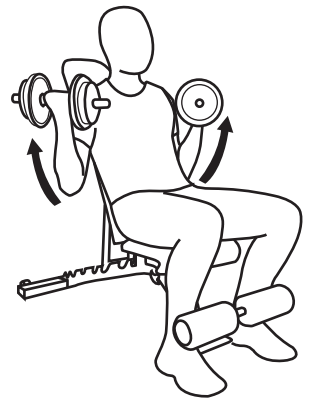
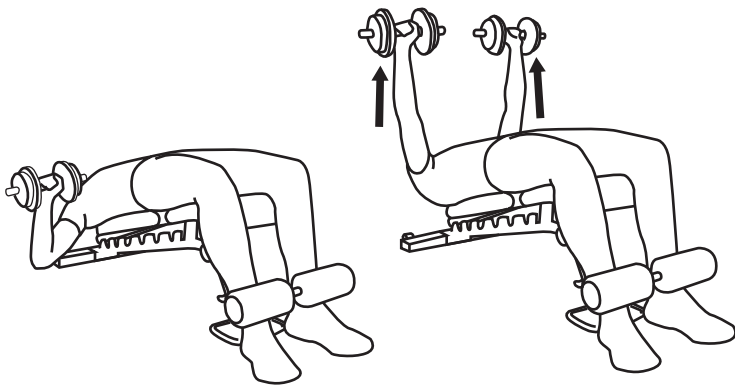
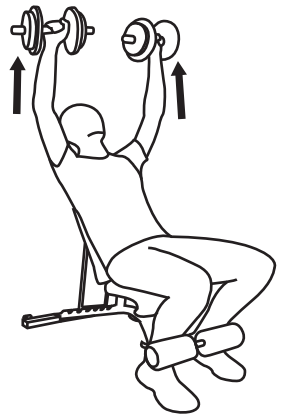
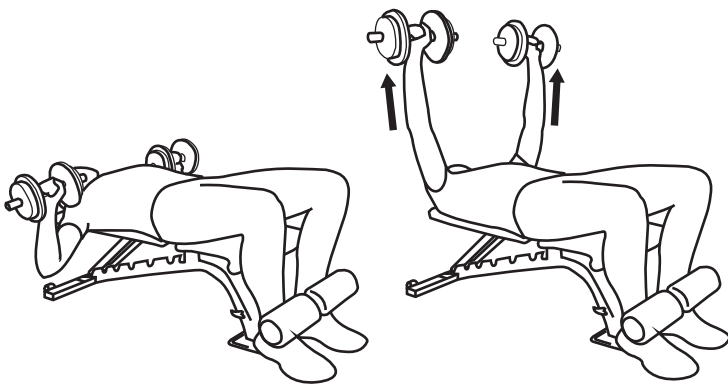
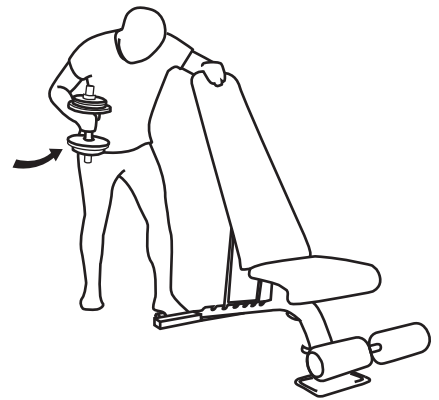
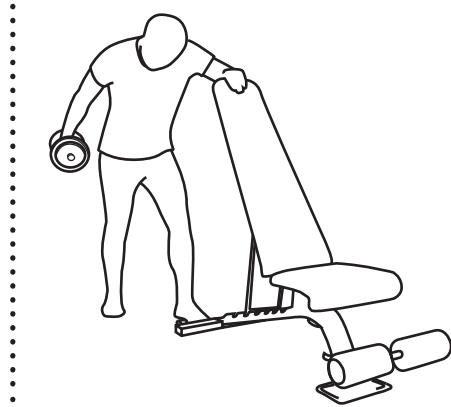
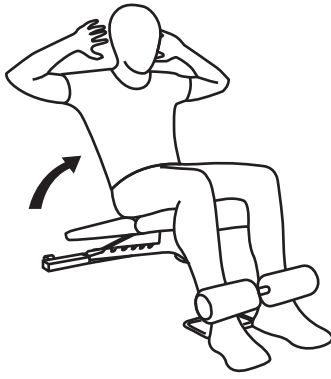


12



13





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

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

PRESENTATION

The Stability Bench is a weight training device for strengthening abdominal muscles and for weight training with dumbbells.

SAFETY

Read all instructions before use.

- Not suitable for therapeutic purposes.
- The equipment must be placed on a flat, stable and non-slip surface.
- The product is intended for indoor use in a dry environment.
- Leave enough space around the product in order to exercise in complete safety.
- The user is responsible for keeping the product in good condition and securely attached to the support after installation and throughout its use.
- For your safety, inspect your product regularly.
- Before each use, check that your product is locked with the pin and securely fixed to the support.
- Do not allow children to play near this product.
- Remove any jewellery and tie back your hair to avoid interference during exercise.
- Always wear sports shoes to protect the feet while 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 especially important for people over the age of 35 or those with pre-existing health problems. Read all the instructions before use.

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 it during movements. Work in sets of 1 to 15 repetitions, usually with 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 symptom, stop exercising immediately and consult a doctor.

COMMERCIAL WARRANTY

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

This warranty does not apply in case of:

- Damage caused during transportation
- Use and/or storage of the product in an outdoor or damp environment (except trampolines)
- Poor assembly
- Misuse or abnormal use
- Poor maintenance
- Repairs made by technicians not approved by DOMYOS
- Use in a non-domestic setting

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

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.

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

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

PRÉSENTATION

Le banc de stabilité est un appareil de musculation permettant de renforcer les muscles abdominaux et de s'entraîner avec des haltères.

SÉCURITÉ

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.
- Le produit est prévu pour un usage intérieur, dans un lieu sec.
- L'espace libre autour du produit doit permettre un fonctionnement en toute sécurité.
- L'utilisateur est responsable du maintien en bon état du produit et de la fixation au support après sa mise en place et durant toute sa durée de vie.
- Pour votre sécurité, examinez régulièrement votre produit.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que votre produit est verrouillé avec la goupille et correctement fixé au support.
- Ne laissez pas des enfants jouer à proximité de ce produit.
- Retirez vos bijoux et attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
- Toujours porter des chaussures de sport pour protéger vos pieds lors des sessions d'entraînement.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi. DECATHLON se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine l'utilisation ou la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

Si vous êtes débutant, commencez par vous entraîner pendant plusieurs semaines avec les différentes options, jusqu'à ce que votre corps s'habitue à développer vos muscles. Échauffez-vous avant chaque séance en faisant des exercices cardio, des séries sans poids ou des exercices au sol et des étirements. Augmentez les répétitions et les séries progressivement. Effectuez tous les mouvements avec régularité, sans à-coup. Gardez toujours le dos plat et évitez de le creuser ou de l'arrondir pendant vos mouvements. Travaillez par séries de 1 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

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

Cette garantie ne s'applique pas dans les cas suivants :

- dommages causés lors du transport ;
- Utilisation et/ou stockage en extérieur ou dans un environnement humide (sauf trampolines)
- Mauvais montage
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- mauvais entretien
- réparations effectuées par des techniciens non agréés par DOMYOS
- utilisation hors du cadre privé

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

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.

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

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

PRESENTACIÓN

El banco de estabilidad es un aparato de entrenamiento con peso que permite reforzar los músculos abdominales y entrenarse con pesas.

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 producto se ha previsto para ser usado en interior, en un lugar seco.
- El espacio libre alrededor del aparato debe permitir un funcionamiento seguro.
- El usuario es responsable del mantenimiento en buen estado del producto y de la fijación al soporte tras su instalación y durante toda su vida útil.
- Por tu seguridad, verifica regularmente el producto.
- Antes de cada uso, comprueba que el producto esté bloqueado con el pasador y correctamente fijado al soporte.
- No dejes nunca a los niños jugar cerca de este producto.
- Quitate cualquier joya que lleves y sujétate el pelo para que no te molesten durante el ejercicio.
- Siempre usa calzado deportivo para proteger los pies mientras haces ejercicio.

RECOMENDACIONES GENERALES

Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios estén debidamente informados de todas las precauciones de empleo. DECATHLON no se responsabiliza de ninguna reclamación por lesiones y daños a toda persona o bien resultantes del uso o mal uso de este producto por el comprador o por otra persona.

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Es especialmente importante para las personas mayores de 35 años con problemas de salud anteriores. Lea todas las instrucciones antes de su uso.

Si eres principiante, empieza ejercitándote durante varias semanas con las opciones, hasta que el cuerpo se acostumbre al desarrollo muscular. Haz un calentamiento antes de cada sesión, realizando ejercicios cardiovasculares, series sin peso o estiramientos y ejercicios en el suelo. Aumenta gradualmente las repeticiones y las series. Realiza todos los movimientos con regularidad y suavemente. Mantén siempre la espalda recta y evita doblarla o arquearla durante los movimientos. Trabaja en series de 1 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

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

Esta garantía no se aplica en caso de:

- Daños causados durante el transporte
- Uso y/o almacenamiento del producto en un lugar al aire libre o húmedo (salvo en el caso de las camas elásticas)
- Montaje incorrecto
- Mal uso o uso inadecuado
- Mantenimiento inadecuado
- Reparaciones realizadas por técnicos no homologados por DOMYOS
- Uso fuera de un entorno doméstico

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

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.

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

Die Flachbank ist ein Kraftsportgerät zur Kräftigung der Bauchmuskeln und zum Krafttraining mit Kurzhanteln.

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.
- Das Produkt ist für die Nutzung an einem trockenen Ort in Innenbereichen bestimmt.
- Der Raum um das Produkt muss frei sein, um die sichere Nutzung zu gewährleisten.
- Der Benutzer ist nach seinem Aufbau und der Befestigung an einem Träger während der gesamten Lebensdauer des Produkts für die Aufrechterhaltung seines einwandfreien Zustands verantwortlich.
- Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie das Produkt regelmäßig untersuchen.
- Vor jeder Verwendung prüfen, ob das Produkt mit einem Stift verriegelt und korrekt auf dem Träger befestigt ist.
- Kinder nicht in der Nähe dieses Produkts spielen lassen.
- Schmuck ablegen und Haare zusammenbinden, damit Sie während des Trainings nicht gestört werden.
- Tragen Sie grundsätzlich Sportschuhe, um die Füße beim Training zu schützen.

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

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 auf, machen Sie Übungsreihen ohne Gewichte oder machen Sie Aufwärm- und Dehnübungen. Wiederholungen und Serien stufenweise steigern. Alle Bewegungen gleichmäßig ausführen. Den Rücken immer gerade halten und während der Bewegungen weder durchbiegen noch runden. Trainieren Sie in Serien mit 1 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 Schwindelgefühl, Übelkeit, Brustschmerzen oder ein anderes anomales Symptom verspüren, sollten Sie das Training sofort unterbrechen und einen Arzt aufsuchen.

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 außerhalb des privaten Rahmens

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.

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

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

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

PRESENTAZIONE

La panca Stability è un attrezzo per il potenziamento muscolare per rinforzare i muscoli addominali e per allenarsi con i pesi.

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.
- Questo prodotto è destinato a un utilizzo in interni, in ambiente asciutto.
- Lo spazio libero intorno all'apparecchio deve consentire il funzionamento in totale sicurezza.
- Spetta all'utilizzatore il mantenimento del prodotto in buone condizioni e il suo fissaggio al supporto dopo l'installazione e per la sua intera vita utile.
- Per la sicurezza, ispezionare regolarmente il prodotto.
- Prima di ogni utilizzo, verificare che il prodotto sia bloccato con la cinghia e fissato correttamente al supporto.
- Impedire ai bambini di giocare vicino a questo prodotto.
- Togliersi i gioielli e legare i capelli perché non diano fastidio durante l'esercizio.
- Indossare sempre scarpe sportive per proteggere i piedi durante l'allenamento.

RACCOMANDAZIONI GENERALI

Spetta al proprietario accertarsi che tutti gli utilizzatori del prodotto siano informati a dovere di tutte le precauzioni per l'impiego. DECATHLON declina ogni responsabilità per reclami riguardanti lesioni o danni a qualsiasi persona o proprietà derivanti dall'uso o dall'uso improprio di questo prodotto da parte dell'acquirente o di qualsiasi altra persona.

Prima di iniziare qualunque programma d'allenamento, consultate il medico. Questo è particolarmente importante per le persone di più di 35 anni o con problemi di salute preesistenti. Leggere tutte le istruzioni prima dell'utilizzo.

Se si è principianti, iniziare ad allenarsi per varie settimane con le opzioni che abituano il corpo al lavoro muscolare. Riscaldarsi prima di ogni sessione con un lavoro cardiovascolare, serie senza carico o esercizi di riscaldamento e stretching a terra. Aumentare gradualmente le ripetizioni e le serie. Eseguire tutti i movimenti con regolarità, senza strappi. Mantenere sempre la schiena dritta e non inarcarla o incurvarla nei movimenti. Allenarsi con serie di 1-15 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, dolore al petto o qualsiasi sintomo anomalo, interrompere subito l'esercizio e consultare un medico.

GARANZIA COMMERCIALE

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

Questa garanzia non è valida in caso di:

- danni causati durante il trasporto
- utilizzo e/o stoccaggio del prodotto all'esterno o in ambiente umido (tranne i tappeti elastici)
- montaggio errato
- utilizzo errato o anomalo
- manutenzione scadente
- riparazioni eseguite da tecnici non autorizzati da DOMYOS
- utilizzo fuori dell'ambito privato

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

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

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

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

PRESENTATIE

De Stability Bench is een apparaat voor krachttraining met halters en om de buikspieren te versterken.

VEILIGHEID

Lees alle instructies voor gebruik.

- Niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- De apparatuur moet op een vlakke, stabiele ondergrond en anti-slipondergrond worden geplaatst.
- Het product is bedoeld voor gebruik binnenshuis in een droge omgeving.
- De vrije ruimte rond het product moet een veilige werking mogelijk maken.
- De gebruiker is verantwoordelijk voor het in goede staat houden van het product en voor het bevestigen van het product aan de steun na installatie en gedurende de levensduur.
- Controleer voor je eigen veiligheid regelmatig jouw product.
- Controleer voor elk gebruik of het product is vergrendeld met de pin en correct is bevestigd aan de beugel.
- Laat kinderen niet in de buurt van dit product spelen.
- Verwijder je sieraden en doe je haar vast zodat het niet in de weg zit tijdens het sporten.
- Draag altijd sportschoenen om de voeten te beschermen tijdens het oefenen.

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.

Voordat u begint met een oefeningsprogramma, raadpleegt u uw arts. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 of personen met reeds geconstateerde gezondheidsproblemen. Lees eerst alle aanwijzingen voordat u het toestel gebruikt.

Als je een beginner bent, begin dan met enkele weken lang te trainen met de opties, totdat je lichaam gewend is aan het opbouwen van je spieren. Warm voor elke sessie op door cardio-oefeningen, sets zonder gewichten of grondoefeningen en rekoefeningen te doen. 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. Werk in sets van 1 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 last krijgt van duizeligheid, misselijkheid, pijn op de borst of andere abnormale symptomen, stop dan onmiddellijk met de training en ga naar uw arts.

COMMERCIELE GARANTIE

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

Deze garantie geldt niet in geval van:

- Schade opgelopen tijdens transport
- Gebruik en/of opslag van het product in een buiten- of vochtige omgeving (met uitzondering van trampolines)
- Gebrekkige montage
- Verkeerd of abnormaal gebruik
- Gebrekkig onderhoud
- Reparaties uitgevoerd door niet door DOYOS erkende technici
- Gebruik buiten privédoeleinden

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

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.

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

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

APRESENTAÇÃO

O banco de estabilidade é um aparelho de musculação que permite o fortalecimento dos músculos abdominais e o treino com halteres.

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 produto destina-se a ser utilizado em locais interiores e secos.
- O espaço livre e desobstruído em redor do equipamento deve permitir a sua operação segura.
- O utilizador é responsável pela manutenção do produto em boas condições e pela respetiva fixação ao suporte após a instalação e durante toda a sua vida útil.
- Por motivos de segurança, deve verificar regularmente o produto.
- Antes de cada utilização, verifique se o produto está bloqueado com o pino e fixado corretamente ao suporte.
- Não deve permitir que as crianças brinquem perto deste produto.
- Retire quaisquer joias e prenda o cabelo para trás, para não atrapalhar durante o exercício.
- Utilize sempre calçado de desporto para proteger os pés durante o exercício.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados dos cuidados a ter durante a utilização. A DECATHLON rejeita qualquer responsabilidade por alegadas lesões ou danos sofridos, por qualquer pessoa ou propriedade, decorrentes da utilização ou da utilização incorreta deste produto, tanto pelo comprador como por qualquer outra pessoa.

Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou pessoas com problemas de saúde pré-existent. Leia todas as instruções antes de utilizar.

Se for principiante, comece por treinar durante várias semanas com as opções disponíveis, até o seu corpo se habituar a desenvolver os músculos. Deve aquecer antes de cada sessão com exercícios cardiovasculares, séries sem pesos, exercícios no chão e alongamentos. 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 arqueá-las ou arredondá-las durante os movimentos. Comece por realizar exercícios em séries de 1 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

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

Esta garantia não é aplicável em caso de:

- Danos ocorridos durante o transporte
- Utilização e/ou armazenamento do produto em ambientes exteriores ou húmidos (exceto trampolins)
- Montagem incorreta
- Utilização indevida ou anormal
- Manutenção incorreta
- Reparações efetuadas por técnicos não autorizados pela DOMYOS
- Utilização fora do ambiente doméstico

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

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

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

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

PREZENTACJA

Ławka treningowa to urządzenie do treningu siłowego służące do wzmacniania mięśni brzucha i ćwiczeń z hantlami.

BEZPIECZEŃSTWO

Należy przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.

- Produkt nie nadaje się do celów terapeutycznych.
- Urządzenie należy umieścić na płaskiej, stabilnej i antypoślizgowej powierzchni.
- Produkt jest przeznaczony do użytku w pomieszczeniach, w suchym miejscu.
- Wolna przestrzeń dookoła urządzenia musi zapewniać bezpieczeństwo użytkownika.
- Użytkownik jest odpowiedzialny za utrzymanie produktu w dobrym stanie oraz za mocowanie do podłoża po jego instalacji i przez cały okres jego użytkowania.
- Dla własnego bezpieczeństwa regularnie sprawdzaj produkt.
- Przed każdym użyciem sprawdź, czy produkt jest zablokowany zawleczką i prawidłowo przymocowany do podłoża.
- Nie pozwalaj dzieciom bawić się w pobliżu tego produktu.
- Zdejmij biżuterię i zwiąż włosy, aby nie przeszkadzały Ci podczas ćwiczeń.
- Zawsze nosić obuwie sportowe, aby chronić nogi w trakcie ćwiczeń.

ZALECENIA OGÓLNE

Właściciel urządzenia powinien poinformować wszystkich użytkowników produktu o zaleceniach obsługi produktu. DECATHLON nie ponosi żadnej odpowiedzialności za wypadki i urazy osób lub uszkodzenie mienia spowodowane użytkowaniem lub niewłaściwym użytkowaniem produktu przez nabywcę lub inne osoby.

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

Jeśli jesteś początkujący(a), zacznij od ćwiczenia przez kilka tygodni z podstawowymi opcjami, dopóki twoje ciało nie przyzwyczai się do budowania mięśni. Rozgrzej się przed każdą sesją, wykonując ćwiczenia kardio, serie bez obciążenia lub ćwiczenia na podłodze i rozciąganie. Stopniowo zwiększaj powtórzenia i serie. Wykonuj wszystkie ruchy płynnie i równomiernie. Zawsze utrzymuj proste plecy i unikaj ich wyginania lub zaokrąglania podczas ruchów. Ćwicz seriami od 1 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, należy niezwłocznie przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.

GWARANCJA KOMERCYJNA

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

Niniejsza gwarancja nie obejmuje:

- Uszkodzenia w czasie transportu;
- Użytkowanie i/lub przechowywanie produktu na zewnątrz lub w wilgotnym środowisku (z wyjątkiem trampolin)
- Nieprawidłowy montaż
- Nieprawidłowa lub nieodpowiednia eksploatacja;
- Nieprawidłowa konserwacja
- Naprawy wykonane przez techników bez autoryzacji DOMYOS;
- Używanie do celów innych niż prywatne

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

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

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

BEMUTATÁS

Az edzőpad olyan izomerősítésre szolgáló eszköz, amely hasizom-erősítéshez és súlyzós edzéshez készült.

BIZTONSÁG

Használat előtt olvasson el minden utasítást.

- Nem használható terápiás célokra.
- A berendezést sík, stabil és csúszásmentes felületen kell elhelyezni.
- A termék beltérben, száraz helyen használandó.
- A termék körül szabad teret kell hagyni, hogy teljesen biztonságosan lehessen használni.
- A termék jó állapotának megtartása és a felületre rögzítése a felhasználó felelőssége a termék felszerelése után és annak teljes élettartama alatt.
- Saját biztonsága érdekében rendszeresen ellenőrizze a terméket.
- Minden egyes használat előtt győződjön meg arról, hogy a termék megfelelően van rögzítve a felületre, és hogy a kapocs aktíválva van.
- Ne engedje a gyerekeknek, hogy a termék közelében játszanak.
- Vegye le az ékszereit, és kösse össze a haját, hogy ne zavarják edzés közben.
- Sportolás közben – a láb védelme érdekében – mindig viseljen sportcipőt.

ÁLTALÁNOS ELŐÍRÁSOK

A tulajdonos felelőssége, hogy a termék minden felhasználója megfelelő tájékoztatásban részesüljön a használati óvintézkedéseket illetően. 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. Használat előtt olvassa el az utasításokat.

Ha Ön kezdő, több héten keresztül, fokozatosan kezdjen edzeni, hogy a teste hozzászokjon az izomerősítéshez. Minden egyes edzés előtt melegítsen be kardiogyakorlatokkal, súly nélkül végzett gyakorlatokkal vagy bemelegítő és nyújtó talajgyakorlatokkal. Fokozatosan növelje az ismétlések és a sorozatok számát. Egyenletes, ne hirtelen mozdulatokat végezzen. Mozgás közben mindig tartsa egyenesen a hátát. Ne domborítson vagy homorítson. 1-15 ismétlést végezzen, gyakorlatonként 4 sorozattal, az egyes sorozatok között kis szünetet tartva (a szünet időtartamát a vizsgálat alkalmával az orvos is meghatározhatja).

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

SZERZŐDÉSES JÓTÁLLÁS

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

Ez a garancia nem érvényes a következőkre:

- A termék megrongálódása szállítás során
- A termék használata és/vagy tárolása kültéren vagy nedves környezetben (kivéve a trambulinokat)
- Nem megfelelő összeszerelés
- Nem megfelelő vagy a normálistól eltérő használat
- Helytelen karbantartás
- A DOMYOS által jóvá nem hagyott szerelők által végzett javítások
- Privát kereteken kívüli használat

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

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

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

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

PREZENTARE

Banca de stabilitate este un aparat de antrenament cu greutate pentru întărirea mușchilor abdominali și pentru antrenamentul cu gantere.

SECURITATE

Citiți toate instrucțiunile înainte de utilizare.

- Nu este conceput în scopuri terapeutice.
- Echipamentul trebuie amplasat pe o suprafață plană, stabilă și nealunecoasă.
- Produsul este destinat utilizării în interior, într-un loc uscat.
- Spațiul liber din jurul produsului trebuie să permită o funcționare în condiții de siguranță.
- Utilizatorul este responsabil pentru menținerea produsului în stare bună și fixarea acestuia pe suport după instalare și pe toată durata de viață a acestuia.
- Pentru siguranța dumneavoastră, verificați regulat produsul.
- Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă produsul este blocat cu știftul și fixat corect pe suport.
- Nu lăsați copii să se joace în apropierea acestui produs.
- Scoateți bijuteriile și prindeți-vă părul pentru a nu vă deranja în timpul exercițiilor.
- Purtați întotdeauna pantofi de sport pentru a proteja picioarele în timp ce faceți exerciții.

RECOMANDĂRI GENERALE

Proprietarului îi revine obligația de a se asigura că toți utilizatorii produsului sunt informați în mod corespunzător cu privire la toate instrucțiunile de folosire. DECATHLON își derogă orice responsabilitate referitoare la reclamațiile pentru 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. Citiți toate instrucțiunile înainte de utilizare.

Dacă sunteți începător, începeți prin a face exerciții timp de câteva săptămâni cu opțiunile, până când se obișnuiește corpul cu formarea mușchilor. Încălziți-vă înainte de fiecare sesiune cu exerciții cardio, seturi fără greutate sau exerciții pe podea și stretching. Creșteți treptat numărul de repetări și de seturi. Efectuați toate mișcările cu regularitate, fără smucituri. Păstrați întotdeauna spatele drept și evitați să-l încovoiați sau să-l rotunjiți în timpul mișcărilor. Lucrați în seturi de 1 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 aveți amețeli, greață, dureri în piept sau orice alt simptom anormal, opriți imediat exercițiul și consultați un medic.

GARANȚIE COMERCIALĂ

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

Această garanție nu se aplică în caz de:

- Deteriorare produsă în timpul transportului
- Utilizarea și/sau depozitarea produsului într-un mediu exterior sau umed (cu excepția trambulinelor)
- Montare greșită
- Utilizare greșită sau utilizare anormală
- Întreținere necorespunzătoare
- Reparațiile efectuate de tehnicieni neautorizați de DOMYOS
- Utilizare în afara cadrului privat

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

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

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

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

OPIS

Lavica na zlepšenie stability je zariadenie na silový tréning na posilňovanie brušných svalov a na silový tréning s činkami.

BEZPEČNOSŤ

Pred použitím si prečítajte všetky pokyny.

- Neslúži na terapeutické účely.
- Zariadenie musí byť umiestnené na rovnom, stabilnom a protišmykovom povrchu.
- Produkt je určený na použitie v interiéri, na suchom mieste.
- Voľný priestor okolo produktu musí umožňovať bezpečnú prevádzku.
- Používateľ je zodpovedný za udržiavanie produktu v dobrom stave a za jeho upevnenie k podložke po umiestnení a počas celej doby používania.
- Pre vašu bezpečnosť výrobok pravidelne kontrolujte.
- Pred každým použitím skontrolujte, či je výrobok zaistený kolíkom a správne upevnený k podložke.
- Nenechajte deti hrať sa v blízkosti tohto výrobku.
- Odložte si šperky a zopnite si vlasy, aby vám počas cvičenia neprekážali.
- Pri cvičení noste vždy športovú obuv z dôvodu ochrany chodidiel.

VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA

Je zodpovednosťou vlastníka, aby sa ubezpečil, či sú všetci používatelia produktu informovaní o preventívnych opatreniach. Spoločnosť DECATHLON sa zrieka akejkoľvek zodpovednosti za sťažnosti na zranenie alebo škodu spôsobenú akejkoľvek osobe alebo majetku, ktoré vznikli v dôsledku používania alebo nesprávneho používania tohto produktu kupujúcim alebo akoukoľvek inou osobou.

Pred začiatkom každého cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Je to zvlášť dôležité u ľudí starších ako 35 rokov alebo u tých, ktorí mali v minulosti zdravotné problémy. Pred použitím si prečítajte všetky pokyny.

Ak ste začiatočník, začnite cvičením niekoľko týždňov s rôznymi možnosťami, kým si vaše telo nezvykne budovať svaly. Pred každým tréningom sa zahrejte kardio cvičeniami, sériami bez závažia alebo cvičeniami na podlahe a strečingom. Postupne zvyšujte opakovania a zostavy. Všetky pohyby vykonávajte pravidelne, bez trhania. Chrbát držte vždy rovný a počas pohybov sa nevyhýbajte ani nekrčte. Pracujte v sériách po 1 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 pociťte závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo akýkoľvek iný abnormálny príznak, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa s lekárom.

OBCHODNÁ ZÁRUKA

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

Táto záruka neplatí v prípade:

- Poškodenia spôsobeného počas prepravy
- Používania a/alebo skladovania produktu vo vonkajšom alebo vlhkom prostredí (okrem trampolín)
- Nesprávnej montáže
- Nesprávneho použitia alebo abnormálneho používania
- Nesprávnej údržby
- Opravy vykonanej technikmi neschválenými spoločnosťou DOMYOS
- Použitia mimo domáceho prostredia

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

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

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

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

PŘEDSTAVENÍ

Posilovací lavice je posilovací zařízení pro posilování břišních svalů a pro posilování s činkami.

BEZPEČNOST

Před použitím si přečtěte všechny pokyny.

- Neslouží k terapeutickým účelům.
- Zařízení musí být umístěno na rovném, stabilním a neklouzavém povrchu.
- Výrobek je určen pro vnitřní použití v suchém prostředí.
- Okolo výrobku je nutné zajistit prostor umožňující jeho bezpečné používání.
- Uživatel je zodpovědný za udržování výrobku v dobrém stavu a za jeho upevnění k podpoře po instalaci a po celou dobu jeho životnosti.
- V zájmu vlastní bezpečnosti výrobek pravidelně kontrolujte.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda je výrobek zajištěn kolíkem a správně připevněn k držáku.
- Nedovolte dětem, aby si hrály v blízkosti tohoto výrobku.
- Odložte si šperky a sepněte si vlasy, aby vám při cvičení nepřekážely.
- Při cvičení noste vždy sportovní boty, abyste si chránili nohy.

OBEČNÁ DOPORUČENÍ

Je odpovědností vlastníka zajistit, aby byli všichni uživatelé výrobku řádně informováni o všech bezpečnostních uživatelských opatřeních. DECATHLON nepřebírá žádnou odpovědnost za zranění osob či škody na majetku v důsledku používání či nesprávného používání výrobku kupujícími či jakoukoli třetí osobou.

Před zahájením jakéhokoli tréninkového programu se poradte s lékařem. Toto je obzvláště důležité pro lidi nad 35 let a ty, kteří trpí zdravotními problémy. Před použitím si přečtěte všechny pokyny.

Pokud jste začátečník, začněte několik týdnů cvičit s volitelnými možnostmi, dokud si vaše tělo nezvykne na budování svalů. Před každým tréninkem se rozcvičte kardio cvičením, sériemi bez zátěže nebo cvičením na podlaze a protažením. Postupně zvyšujte počet sérií a jejich opakování. Všechny cviky provádějte plynule, nikoli trhavými pohyby. Žáda mějte vždy rovná a při pohybu se neprohýbejte ani nezakulacujte. Cvičení provádějte v sériích po 1 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).

Pokud pocítíte závrat', nevolnost, bolest na hrudi nebo jakýkoli jiný neobvyklý příznak, ihned přestaňte cvičit a vyhledejte lékaře.

OBCHODNÍ ZÁRUKA

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

Záruka neplatí v případě:

- Poškození vzniklé při přepravě
- Používání a/nebo skladování výrobku ve venkovním nebo vlhkém prostředí (kromě trampolín)
- Špatné sestavení
- Nesprávné nebo neobvyklé používání
- Špatná údržba
- Opravy provedené technikou, kteří nejsou schváleni společností DOMYOS
- Používání mimo domácí prostředí

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

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

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

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

PRESENTATION

Stabilitetsbänken är en styrketräningsutrustning som används för att stärka bukmuskulerna och träna med handlar.

SÄKERHET

Läs igenom alla anvisningar före användning.

- Är inte lämplig för terapeutiska ändamål.
- Utrustningen måste placeras på ett plant, stabilt och halkfritt underlag.
- Produkten är avsedd att användas inomhus, på en torr plats.
- Det måste finnas tillräckligt mycket fritt utrymme runt produkten för att den ska kunna användas på ett säkert sätt.
- Användaren ansvarar för att produkten och infästningen i underlaget hålls i gott skick efter installation och under hela produktens livslängd.
- För din säkerhets skull måste du regelbundet undersöka produkten.
- Före varje användning måste du kontrollera att produkten är låst med stiftet och korrekt fäst vid underlaget.
- Låt inte barn leka i närheten av produkten.
- Ta av dig alla smycken och sätt upp håret så att du inte störs av dem under träningen.
- Använd alltid sportskor för att skydda fötterna 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. Läs igenom alla anvisningar före användning.

Om du är nybörjare ska du börja med flera veckors träning med alternativen för att vänja kroppen vid styrketräning. Värm upp före varje träningspass med kardiovaskulär träning, serier utan vikter eller uppvärmnings- och stretchövningar på golvet. 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. Jobba i serier om 1 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).

Avbryt genast träningen och uppsök läkare om du drabbas av yrsel, illamående, bröstsmärta eller andra onormala symtom.

GARANTI

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

Denna garanti gäller inte i följande fall:

- Skador som uppkommit under transporten
- Användning och/eller förvaring av produkten utomhus eller i en fuktig miljö (utom studs mattor).
- Felaktig montering
- Felaktig eller onormal användning
- Bristande underhåll
- Reparationer som utförts att tekniker som inte är auktoriserade av DOMYOS
- Användning utanför den privata sfären

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

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

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

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

PREZENTACIJA

Klupa za balans je sprava za vježbanje snage namijenjena jačanju trbušnih mišića te izvođenju vježbi s bučicama.

SIGURNOST

Prije uporabe pročitajte upute do kraja.

- Nije namijenjeno terapijskoj upotrebi.
- Oprema mora biti postavljena na ravnu, stabilnu i neklizajuću površinu.
- Proizvod je namijenjen za korištenje u zatvorenom, suhom prostoru.
- Ostavite dovoljno prostora oko proizvoda kako bi mogli posve sigurno izvoditi vježbe.
- Korisnik je odgovoran za održavanje proizvoda u dobrom stanju te za pričvršćenje na nosač nakon postavljanja i tijekom cijelog vijeka trajanja proizvoda.
- Radi vlastite sigurnosti, redovito pregledavajte proizvod.
- Prije svake upotrebe provjerite je li proizvod zaključan sigurnosnim klinom i pravilno pričvršćen na nosač.
- Ne dopustite djeci da se igraju u blizini ovog proizvoda.
- Prije vježbanja uklonite nakit i zavezite kosu kako vas ne bi ometali.
- Uvijek nosite sportsku obuću kako biste zaštitili noge tijekom vježbanja.

OPĆE PREPORUKE

Vlasnik je dužan pobrinuti se da su svi korisnici sprave prikladno upoznati sa svim mjerama opreza koje treba imati na umu prilikom uporabe. DECATHLON ne snosi odgovornost za zahtjeve zbog osobnih ozljeda ili materijalne štete nastale zbog upotrebe ili nepravilne upotrebe proizvoda od strane kupca ili bilo koje druge osobe.

Prije započinjanja bilo kakvog programa vježbanja, konzultirajte se s liječnikom. To je osobito važno za osobe starije od 35 godina ili one s postojećim zdravstvenim problemima. Prije upotrebe pročitajte upute do kraja.

Ako ste početnik, započnite s vježbanjem koristeći postavke i vježbajte nekoliko tjedana kako bi se vaše tijelo postupno priviknulo na jačanje mišića. Prije svakog treninga zagrijte se kardio vježbama, serijama bez opterećenja ili vježbama na podu te istezanjem. Postupno povećavajte broj ponavljanja i serija. Sve pokrete izvodite glatko i bez naglih pokreta. Tijekom vježbanja pazite da su vam leđa ravna, izbjegavajte uvijanja ili pogrbljenost. Početnicima se preporuča izvođenje od 1 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, mučninu, bol u prsima ili bilo koji drugi abnormalni simptom, odmah prestanite s vježbanjem i pozovite liječnika.

KOMERCIJALNO JAMSTVO

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

Ovo jamstvo ne vrijedi u slučaju:

- Oštećenja nastala tijekom prijevoza
- Korištenja i/ili skladištenja proizvoda na otvorenom ili u vlažnom okruženju (osim trampolina)
- neispravno sastavljanje
- pogrešnu ili prekomjernu uporabu
- loše održavanje
- popravaka koje su izvršili tehničari koje nije ovlastila tvrtka DOMYOS
- upotrebu izvan okvira kućne upotrebe

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

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

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

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

PREDSTAVITEV

Stabilnostna klop je naprava za trening z utežmi za krepitev trebušnih mišic in za trening z utežmi.

VARNOST

Pred uporabo preberite vsa navodila.

- Ni primerno za terapevtske namene.
- Oprema mora biti postavljena na ravno, stabilno in ne drsečo površino.
- Izdelek uporabljajte v notranjem prostoru, v suhem prostoru.
- Okrog naprave mora biti dovolj prostora za varno uporabo.
- Uporabnik je odgovoren za ohranjanje izdelka v dobrem stanju in njegovo pritrjevanje na nosilec po namestitvi in v celotni življenjski dobi.
- Zaradi vaše varnosti redno preverjajte izdelek.
- Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek dobro zaklenjen z žebličkom in pravilno pritrjen na nosilec.
- Otrokom ne dovolite, da se igrajo v bližini izdelka.
- Snemite nakit in si lase spnite nazaj, da vam med vadbo ne bodo napoto.
- Med vadbo imejte vedno obute športne copate, da zaščitite stopala.

SPLOŠNA PRIPOROČILA

Lastnik je odgovoren za to, da so vsi uporabniki izdelka ustrezno obveščeni o vseh varnostnih navodilih. Podjetje DECATHLON ni odgovorno za kakršnokoli škodo na lastnini ali poškodbe oseb, ki se pojavijo zaradi nepravilne uporabe izdelka s strani kupca ali druge osebe.

Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno za osebe, starejše od 35 let, ali osebe, ki so pred tem imele težave z zdravjem. Pred uporabo preberite vsa navodila.

Če ste začetnik, začnite z večtedensko vadbo z različnimi možnostmi, dokler se vaše telo ne navadi na gradnjo mišic. Pred vsako vadbo se ogrejte s kardio vajami, serijami brez uteži ali vajami na tleh in z raztezanjem. Postopoma povečajte število ponovitev in serij. Vse gibe izvajajte enakomerno in nesunkovito. Hrbet naj bo zravn, med gibanjem pa se izogibajte upogibanju ali zaokroževanju hrbta. Vaje delajte v nizih po 1 do 15 ponovitev, običajno po 4 serije za vsako vajo, z minimalnim časom za počitek po vsaki seriji (ta čas za počitek lahko določi vaš zdravnik ob vašem kontrolnem pregledu)

Če med vadbo postanete omotični, vam postane slabo ali začutite bolečino v prsih ali izkusite kakšne druge simptome, nemudoma prenehajte in se posvetujte z zdravnikom.

GARANCIJA TRGOVCA

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

Ta garancija ne velja v naslednjih primerih:

- Škoda, nastala med transportom
- uporaba in/shranjevanje izdelka na prostem ali na vlažnem mestu (razen trampolinov),
- Pomanjkljiva montaža
- Neustrezna ali neobičajna uporaba
- slabo vzdrževanje,
- Popravila, ki jih niso opravile osebe, odobrene s strani znamke DOMYOS
- Če izdelek ni bil uporabljen v domačem okolju

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

Izdelek izpolnjuje določila skupnih standardov za stabilnost, ko ga uporabljate za določen namen in po navodilih v priročniku.

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

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

TANITIM

Ağırlık sehpası, dumbbell ile çalışmak ve karnı kaslarını güçlendirmek için ağırlık çalışma aletidir.

GÜVENLİK

Kullanım öncesinde talimatların tamamını okuyun.

- Tedavi amacıyla kullanım için uygun değildir.
- Ekipman; düz, sağlam ve kaymaz bir yüzeye yerleştirilmelidir.
- Ürün, kapalı ve kuru bir alanda kullanılmalıdır.
- Aletin etrafında boş alan olması güvenli çalışma sağlar.
- Kurulum ve tüm kullanım ömrü boyunca ürünün iyi durumda korunması ve dayanağa doğru biçimde sabitlenmesi kullanıcının sorumluluğudur.

- Güvenliğiniz için ürünü düzenli olarak kontrol edin.
- Her kullanımdan önce, ürününüzün kopya ile kilitle ve dayanağa doğru biçimde sabitlenmiş olduğunu kontrol edin.
- Çocukların bu ürünün yakınlarında oynamasına izin vermeyin.
- Takılarınızı çıkarın ve egzersiz sırasında sizi rahatsız etmemesi için saçlarınızı toplayın.
- Egzersiz sırasında ayağınızı korumak için daima spor ayakkabılar giyin.

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, hekiminize danışın. Bu, 35 yaş üzerindeki veya daha önceden sağlık problemleri yaşamış kişiler için ayrıca önem arz etmektedir. Kullanım öncesinde talimatların tamamını okuyun.

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. 1 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, bulantı, göğüste ağrı veya başka herhangi anormal bir belirti ile karşılaşırsanız egzersizi hemen durdurun ve doktora başvurun.

TİCARİ GARANTİ

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

Bu garanti aşağıdaki durumları kapsamaz:

- Nakliye sırasında neden olunan hasarlar
- Açık havada veya nemli ortamda kullanım ve/veya depolama (trampolin hariç)
- Yanlış montaj
- Yanlış veya normal olmayan kullanım

- Kötü bakım
- DOMYOS tarafından onaylanmamış teknisyenler tarafından gerçekleştirilen onarımlar
- Özel çerçeve dışında kullanım

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

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

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

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

APRAŠYMAS

Sunkumų kilnojimo suolelis yra treniruoklis, skirtas pilvo raumenims stiprinti ir treniruotėms su svarmenimis.

SAUGA

Prieš naudodami perskaitykite visas instrukcijas.

- Gaminys netinka gydymui.
- Įrenginį pastatykite ant lygaus, stabilaus ir neslidaus paviršiaus.
- Gaminys skirtas naudoti patalpose, sausoje vietoje.
- Aplink gaminį turi būti tiek laisvos vietos, kiek reikia saugiai treniruotei.
- Naudotojas yra atsakingas už geros gaminio ir tvirtinimo elementų būklės palaikymą po įtaisyimo ir visą jo tarnavimo laiką.
- Dėl savo pačių saugumo reguliariai apžiūrėkite gaminį.
- Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite, ar gaminys užtvirtintas kaiščiu ir tinkamai pritvirtintas prie laikiklio.
- Neleiskite vaikams žaisti šalia gaminio.
- Nusiimkite papuošalus ir susiriškite plaukus, kad jie netrukdytų treniruotis.
- Sportuodami visada avėkite sportinius batelius, kad apsaugotumėte kojas.

BENDRIEJI PATARIMAI

Savininkas privalo įsitikinti, kad visi gaminio naudotojai yra tinkamai supažindinti su visomis atsargumo priemonėmis. Bendrovė DECATHLON neprisima jokios atsakomybės už asmenų patirtus sužalojimus ar žalą turtui, atsiradusius dėl to, kad pirkėjas ar kitas asmuo naudojo arba netinkamai naudojo šį gaminį.

Prieš pradėdami bet kokią treniruočių programą pasitarkite su gydytoju. Tai ypač svarbu asmenims, vyresniems nei 35 m., arba tiems, kurie turi sveikatos problemų. Prieš naudodami perskaitykite visas instrukcijas.

Jei tik pradėsite sportuoti, keletą pirmųjų savaitių treniruotės neturi būti intensyvios, kad jūsų kūnas priprastų prie raumenų stiprinimo. 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. Atlekanč prisitraukimus nugara turi likti tiesi, stenkitės nesikūprinti ir neišsiniesti. Paprastai atlikite keturias 1–15 kiekvieno pratimo 4 pakartojimų serijas su mažiausios trukmės poilsio laiku tarp serijų (ši poilsio laiką per apžiūrą gali nustatyti jūsų gydytojas).

Jei svaigsta galva, pykina, jaučiate skausmą krūtinės srityje ar kitus nenormalius simptomus, nedelsdami sustokite ir kreipkitės į gydytoją.

KOMERCINĖ GARANTIJĄ

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

Ši garantija netaikoma, jeigu:

- Pažeidimai atsirado transportavimo metu
- gaminys naudojamas ir (arba) laikomas lauke arba drėgnoje aplinkoje (išskyrus tramplinus);
- Netinkamas surinkimas
- Netinkamas naudojimas arba naudojimas ne pagal paskirtį
- nepakankama techninė priežiūra
- Taisymo darbus atliko DOMYOS nepatvirtinti meistrai
- gaminys naudojamas ne namų aplinkoje.

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

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

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

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

PREZENTACIJA

Klupa za stabilnost je sprava za trening sa tegovima koja omogućuje jačanje trbušnih mišića i vežbanje sa tegovima.

BEZBEDNOST

Pročitajte celo uputstvo pre upotrebe.

- Nije pogodno za terapeutske namene.
- Oprema mora biti postavljena na ravnu, stabilnu površinu koja nije klizava.
- Proizvod je predviđen za unutrašnju upotrebu u suvom prostoru.
- Slobodan prostor oko proizvoda mora da omogući bezbedno funkcionisanje.
- Korisnik je odgovoran za održavanje dobrog stanja proizvoda i za učvršćivanje za nosač nakon postavljanja tokom celog veka trajanja proizvoda.
- Za vašu bezbednost, redovno proveravajte proizvod.
- Pre svake upotrebe, proverite da je vaš proizvod zaključan šrafova i dobro pričvršćen za nosač.
- Ne ostavljati decu da se igraju u blizini proizvoda.
- Uklonite nakit i vežite kosu kako vas ne bi ometali tokom vežbanja.
- Uvek nosite sportske patike kako biste zaštitili stopala prilikom vežbe.

OPŠTE PREPORUKE

Vlasnik je odgovoran da svi korisnici proizvoda budu adekvatno informisani o svim merama predostrožnosti za upotrebu. DECATHLON ne preuzima nikakvu odgovornost u slučaju žalbi zbog povreda bilo kog lica ili predmeta usled loše upotrebe ovog proizvoda od strane kupca ili bilo koje druge osobe.

Konsultujte lekara pre započinjanja bilo kakvog programa. Ovo je posebno važno za osobe starije od 35 ili za one koje su prethodno imale zdravstvenih problema. Pročitajte uputstvo pre upotrebe.

Ako ste početnik, počnite da trenirate nekoliko nedelja sa opcijama, dok se vaše telo ne navikne na jačanje mišića, zagrejte se pre svakog treninga sa vežbama za kardio, serijama vežbi bez tegova ili sa vežbama na podu ili za istezanje. Postepeno povećavajte ponavljanja i serije. Obavljajte sve pokrete ujednačeno, bez trzaja. Držite uvek šrava leđa i izbegavajte da ih savijate ili pogrbiti tokom pokreta. Vežbajte u serijama od 1 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).

Ako osetite vrtoglavicu, mučninu, bol u grudima ili bilo koji neuobičajeni simptom, odmah prestanite s vežbanjem i obratite se lekaru.

KOMERCIJALNA GARANCIJA

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

Ova garancija ne važi u slučaju:

- Štete nastale tokom transporta
- Korišćenja i/ili čuvanja proizvoda na otvorenom ili u vlažnom okruženju (osim trampoline)
- Slabe montaže
- Pogrešne ili neuobičajne upotrebe
- Lošeg održavanja
- Popravki koje su izveli tehničari koji nisu ovlašćeni od DOMYOS-a
- Korišćenja izvan domaćinstva

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

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.

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

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

APRAKSTS

Stabilitātes svarcelšanas sols ir treniņiem paredzēta ierīce vēdera muskuļu stiprināšanai un svaru treniņiem ar hantelēm.

DROŠĪBA

Pirms lietošanas izlasiet visas instrukcijas.

- Nav piemērots terapeitiskiem nolūkiem.
- Aprīkojums jānovieto uz līdzenas, stabilas un neslidošas virsmas.
- Izstrādājums ir paredzēts lietošanai iekštelpās sausā vietā.
- Atstājiet ap izstrādājumu pietiekami daudz vietas, lai varētu vingrot pilnīgi droši.
- Lietotājs ir atbildīgs par izstrādājuma uzturēšanu labā stāvoklī un tā piespīrināšanu pēc uzstādīšanas un visā tā kalpošanas laikā.
- Savai drošībai regulāri pārbaudiet izstrādājumu.
- Pirms katras lietošanas reizes pārbaudiet, vai izstrādājums ir stingri fiksēts ar aizsargtapu un pareizi piespīrināts pie balsta.
- Neļaujiet bērniem rotaļāties izstrādājuma tuvumā.
- Noņemiet rotaslietas un saņemiet matus, lai tie netraucētu treniņa laikā.
- Vienmēr valkājiet sporta apavus, lai vingrinājumu laikā aizsargātu kājas.

VISPĀRĪGI IETEIKUMI

Īpašnieks ir atbildīgs par to, lai visi izstrādājuma lietotāji būtu pienācīgi informēti par visiem lietotāja piesardzības pasākumiem. DECATHLON atsaкас 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 izstrādājumu.

Pirms jebkuras vingrojumu programmas uzsākšanas konsultējieties ar savu ārstu. Tas ir īpaši svarīgi personām, kuras vecākas par 35 gadiem, vai personām ar jau esošām veselības problēmām. Pirms lietošanas izlasiet visas Logotips instrukcijas.

Ja esat iesācējs, sāciet trenēties, pāris nedēļas izmantojot vingrinājumus, kas jūsu ķermenim pieradinās pie muskuļu slodzes. Pirms katras sesijas iesildieties ar kardiovaskulāru treniņu, vingrinājumiem, kas nav spēka vingrinājumi, vai r stiepšanos vingrinājumiem uz grīdas. Pakāpeniski palieliniet atkārtojumu un komplektu skaitu. Veiciet visas kustības regulāri un vienmērīgi. Raugieties, lai mugura vienmēr būtu taisna, un kustību laikā centieties to neizliekt vai nenoapaļot. Trenējieties, izmantojot komplektus ar 1 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 vingrošanu un sazinieties ar savu ārstu.

KOMERCIĀLĀ GARANTĪJA

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

Šī garantija neattiecas uz šādiem gadījumiem:

- Pārvadāšanas laikā radītie bojājumi
- Produkta lietošana un/vai uzglabāšana ārpus telpām vai mitrā vidē (izņemot batutus)
- Nepareizi veikta montāža
- Nepareiza vai neatbilstoša lietošana
- Nepareizi veikta apkope
- Remonts, kuru veic DOMYOS neapstiprināti tehniķi
- Izmantošana ārpus mājas

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

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

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

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

TUTVUSTUS

Stabiilsuspink on jõutreeninguseade kõhulihaste tugevdamiseks ja jõutreeninguks hantlitega.

OHUTUS

Enne kasutamist lugeda kõiki juhendeid.

- Ei sobi raviprotseduurideks.
- Seade tuleb asetada tasasele, stabiilsele ja libisemiskindlale pinnale.
- Toode on mõeldud kasutamiseks kuivades siseruumides.
- Täieliku ohutuse tagamiseks jätke seadme ümber piisavalt ruumi.
- Kasutaja vastutab toote heas seisukorras hoidmise ja selle kinnitamise eest tugipinna külge nii pärast paigaldamist kui ka kogu selle kasutusaja jooksul.
- Enda ohutuse tagamiseks kontrollige toodet regulaarselt.
- Enne iga kasutamist kontrollige, et toode oleks tihvtiga lukustatud ja korralikult tugipinna külge kinnitatud.
- Ärge lubage lastel selle toote läheduses mängida.
- Eemaldage ehted ja siduge juuksed kinni, et need treenimise ajal ei segaks.
- Kandke alati spordijalga, et kaitsta jalgu treeningu ajal.

ÜLDISED SOOVITUSED

Toote omanik vastutab selle eest, et kõik toote kasutajad oleksid nõuetekohaselt teavitatud kõikidest kasutamisele kehtestatud ettevaatusnõuetest. DECATHLON ei vastuta ühegi kaebuse ees, mis on seotud mistahes vigastuse või varalise kahjuga ning mille on põhjustanud ostja või mis tahes teine isik, kasutades seda toodet õigesti või valesti.

Enne igasuguse treeningu alustamist konsulteerige oma arstiga. See on eriti oluline üle 35-aastastele või terviseprobleemidega inimestele. Enne kasutamist lugege läbi kõik juhised.

Kui olete algaja, alustage mitme nädala jooksul vahelduvate treeningutega, kuni teie keha harjub lihaseid üles ehitama. Enne iga treeningut tehke soojendus, tehke kardiovaskulaarseid harjutusi, raskusteta harjutusteseeriaid või harjutusi põrandal ja venitusi. Suurendage korduste ja seeriade arvu järk-järgult. Tehke kõiki liigutusi sujuvalt, ilma järskude tõmblusteta. Hoidke selg alati sirge ja vältige liigutuste ajal selja kumerdumist või kaardumist. Treenige 1–15 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 mõni muu ebatavaline sümptom, lõpetage kohe treenimine ja pöörduge arsti poole.

KAUBANDUSLIK GARANTII

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

See garantii ei kehti järgmistel juhtudel:

- Transpordi käigus tekkinud kahjustused
- Toote kasutamine ja/või hoidmine õues või niiskes keskkonnas (v.a batuudid)
- Puudulik kokkupanek
- Väärkasutus või ebatavaline kasutamine
- Halb hooldus
- Parandustööd on tehtud tehnikute poolt, keda DOMYOS ei ole heaks kiitnud
- Kasutamine mujal kui koduses keskkonnas

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

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

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

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

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Ο πάγκος σταθερότητας είναι μια συσκευή προπόνησης με βάρη για την ενδυνάμωση των κοιλιακών μυών και για προπόνηση με αλτήρες.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν από τη χρήση.

- Δεν προορίζεται για θεραπευτική χρήση.
- Ο εξοπλισμός πρέπει να τοποθετείται σε επίπεδη, σταθερή και αντολισθητική επιφάνεια.
- Το προϊόν προορίζεται για εσωτερική χρήση, σε στεγνό χώρο.
- Ο ελεύθερος χώρος γύρω από το προϊόν πρέπει να επιτρέπει την ασφαλή λειτουργία.
- Ο χρήστης είναι υπεύθυνος για τη διατήρηση του προϊόντος σε καλή κατάσταση και τη στερέωσή του στη βάση στήριξης, μετά την εγκατάσταση και για όλη τη διάρκεια ζωής του.
- Για την ασφάλειά σας, να ελέγχετε τακτικά το προϊόν σας.

- Πριν από κάθε χρήση, να ελέγχετε ότι το προϊόν σας είναι ασφαλισμένο με τον πύλο και σωστά στερεωμένο στη βάση στήριξης.
- Μην αφήνετε τα παιδιά να παίζουν κοντά στο προϊόν.
- Να βγάζετε τα κοσμήματα και να πιάνετε πίσω τα μαλλιά σας, για να μην εμποδίζουν κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Να φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια για να προστατεύετε τα πόδια σας κατά την άσκηση.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

Ο κάτοχος του προϊόντος έχει την ευθύνη να διασφαλίζει ότι όλοι οι χρήστες έχουν ενημερωθεί επαρκώς σχετικά με όλες τις προφυλάξεις κατά τη χρήση. Η DECATHLON δεν φέρει καμία ευθύνη για τυχόν αναφερόμενους τραυματισμούς ή σωματικές ή υλικές βλάβες οφειλόμενες στη λειοπυργία ή σε εσφαλμένη χρήση του προϊόντος από τον αγοραστή ή οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο.

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

Εάν είστε αρχάριοι, ξεκινήστε με ασκήσεις από τις διαθέσιμες επιλογές για αρκετές εβδομάδες, μέχρι το σώμα σας να συνηθίσει τη διαδικασία ενδυνάμωσης των μυών. Κάντε προθέρμανση πριν από κάθε συνεδρία κάνοντας ασκήσεις cardio, σετ χωρίς βάρη ή ασκήσεις δαπέδου και διατάσεις. 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 καμπυλώνετε προς τα μέσα ή προς τα έξω όσο κινείστε. Προπονηθείτε σε σετ των 1 έως 15 επαναλήψεων, σε 4 σετ ανά άσκηση, ως γενική οδηγία, με κάποιον ελάχιστο χρόνο ανάπαυσης ανάμεσα σε κάθε σετ (ο χρόνος ανάπαυσης μπορεί να προσδιοριστεί από τον γιατρό σας, κατά την επίσκεψη ελέγχου).

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

ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΕΓΓΥΗΣΗ

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

Η παρούσα εγγύηση δεν ισχύει σε περίπτωση:

- Ζημιές που προκλήθηκαν κατά τη μεταφορά
- Χρήσης ή/και φύλαξης του προϊόντος σε εξωτερικό χώρο ή σε περιβάλλον με υγρασία (εξαιρουμένων των τραμπολίνων)
- Κακή συναρμολόγησης

- Κακή ή ακατάλληλη χρήση
- Κακής συντήρησης
- Επισκευές που γίνονται από τεχνικούς που δεν είναι εγκεκριμένοι από την DOMYOS
- Άλλης χρήσης πλην της ιδιωτικής

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

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

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

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Пейката за стабилност е уред за силова тренировка за укрепване на коремните мускули и за тренировка с тежести с дъмбели.

БЕЗОПАСНОСТ

Прочетете всички указания преди употреба.

- Не е подходяща за терапевтични цели.
- Оборудването трябва да бъде поставено върху равна, стабилна и нехлъзгава повърхност.
- Продуктът е предназначен за употреба на закрито в суха среда.
- Пространството около продукта трябва да позволява безопасна работа.
- Потребителят е отговорен за поддържането на продукта в добро състояние и за закрепването му към опората след монтажа и през целия му живот.

- За ваша собствена безопасност проверявайте редовно продукта си.
- Преди всяка употреба проверявайте дали продуктът е заключен с щифта и дали е правилно закрепен към опората.
- Не позволявайте на деца да играят в близост до този продукт.
- Свалете бижутата и вържете косата си, за да не ви пречи по време на упражненията.
- Носете винаги спортни обувки, за да предпазите краката си, докато се упражнявате.

ОБЩИ ПРЕПОРЪКИ

Собственикът следва да се увери, че всички ползватели на продукта са осведомени по подходящ начин за всички предпазни мерки при употреба. 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 започването на всяка програма с упражнения се консултирайте с личния си лекар. Това е от особено значение за хора на възраст над 35 години или които са имали здравословни проблеми в миналото. Прочетете всички инструкции преди употреба.

Ако сте начинаещ, започнете с няколко седмични тренировки с опции, докато тялото ви свикне с изграждането на мускули. Загрейте се преди всяка сесия с кардио упражнения, серии без тежести или упражнения на пода и стречинг. 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 заобляте, докато се движите. Работете в серии от 1 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 замаиване, гадене, болка в гърдите или друг необичаен симптом, незабавно прекратете упражненията и се консултирайте с лекар.

ТЪРГОВСКА ГАРАНЦИЯ

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

Гаранцията не важи в случай на:

- причинена щета при транспортиране
- Използване и/или съхранение на продукта на открито или във влажна среда (с изключение на батут)
- Неправилно монтиране
- Неправилна употреба или не по предназначение
- Неправилна поддръжка
- извършвани ремонти от специалисти, които не са одобрени от DOMYOS
- Употреба отвъд предназначението за лична полза

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

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

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

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

ТАНЫСТЫРУ

Жаттығу орындағы — іш бұлшықеттерін қатайтатын және гириялармен салмақ көтеруге мүмкіндік беретін салмақпен жаттығу құрылғысы.

ҚАУІПСІЗДІК

Пайдаланудың алдында барлық нұсқауларды оқыңыз.

- Емдеу құралы ретінде жарамайды.
- Жабдық тегіс, тұрақты және сырғанақ емес бетке орналастырылуы тиіс.
- Изделие предназначено для использования в помещении в сухом месте.
- Бұйымның айналасындағы бос орын қауіпсіз жұмыс істеуді қамтамасыз етуі керек.
- Пользователь несет ответственность за поддержание изделия в хорошем состоянии и обеспечение его надежного крепления к опоре после его монтажа и в течение всего срока службы.
- Для обеспечения вашей безопасности регулярно проверяйте изделие.
- Перед каждым использованием проверяйте, что изделие зафиксировано штифтом и надежно закреплено на опоре.
- Не позволяйте детям играть рядом с этим изделием.
- Снимите украшения и завяжите волосы, чтобы они не мешали выполнять упражнения.
- Жаттығу барысында аяқты қорғау үшін спорттық аяқ киім киіңіз.

ЖАЛПЫ ҰСЫНЫСТАР

Владелец несет ответственность за то, чтобы все пользователи изделия были надлежащим образом проинформированы обо всех мерах предосторожности. DECATHLON не принимает на себя никакой ответственности по поводу каких-либо жалоб относительно телесных повреждений или повреждения имущества, возникших вследствие использования или ненадлежащего использования продукта покупателем или другим лицом.

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

Егер сіз жаңадан бастаушы болсаңыз, денеңіз бұлшық еттерді өсіруге үйренгенше бірнеше апта бойы әртүрлі нұсқаларды қолдана отырып жаттығулар жасаңыз. Әр жаттығу алдында жүрек-қан тамыр жаттығуларын орындап, салмақсыз жаттығулар немесе еденде жасалатын жаттығулар мен созылу арқылы бой жазыңыз. Увеличивайте количество подходов постепенно. Выполняйте упражнения регулярно, без прерываний. Всегда держите спину ровной, не выгибайте и не округляйте ее во время движений. Тренируйтесь подходами: примерно по 4 подхода, от 1 до 15 повторов за подход с минимальным временем отдыха между подходами (это время может быть определено врачом во время контрольного визита).

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

КОММЕРЦИЯЛЫҚ КЕПІЛДІК

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

Бұл кепілдік мына жағдайларда қолданылмайды:

- Тасымалдау кезінде келтірілген залал
- Өнімді сыртқы немесе ылғалды ортада пайдалану және/немесе сақтау (батуттарды қоспағанда)
- Нашар жинақ
- Дұрыс емес немесе қалыптан тыс пайдалану
- Нашар қызмет көрсету
- Domyos растамаған техниктердің жөндеу жұмыстары
- Тұрмыстық емес жағдайда қолданыңыз

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

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

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

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

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Скамья стабильности - это силовой тренажер для укрепления мышц брюшного пресса и для тренировок с гантелями.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Перед использованием прочтите все инструкции.

- Не подходит для терапевтических процедур.
- Тренажер должен быть установлен на ровной, устойчивой и нескользкой поверхности.
- Изделие предназначено для использования в сухом помещении.
- Свободное пространство вокруг изделия должно обеспечить его безопасное использование.
- Пользователь отвечает за поддержание хорошего состояния изделия и его фиксации на опоре после его установки и в течение всего срока службы.
- В целях вашей безопасности, регулярно осматривайте изделие.
- Перед каждым использованием проверяйте блокировку вашего изделия штифтом и его крепление на опоре.
- Не позволяйте детям играть вблизи этого изделия.
- Снимите украшения и подберите волосы, чтобы они не мешали вам при выполнении упражнений.
- Всегда надевайте спортивную обувь для защиты ног во время занятий.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Владелец должен убедиться в том, что все пользователи данного изделия надлежащим образом информированы о мерах предосторожности при его эксплуатации. DECATHLON не несет никакой ответственности по жалобам на травмы или ущерб, нанесенный любому лицу или любому имуществу из-за использования или неправильного использования этого изделия покупателем или любым другим лицом.

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

Если вы новичок, начинайте тренироваться в течение нескольких недель, выбирая варианты, пока тело не привыкнет к работе с мышцами. Разминайтесь перед каждой тренировкой, выполняя кардиоупражнения или упражнения на полу и растяжку. Постепенно увеличивайте количество повторений и подходов. Выполняйте движения плавно, без рывков. Всегда держите спину прямой, стараясь не прогибать и не округлять ее. Выполняйте серии по 1-15 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 вы испытываете головокружение, тошноту, боль в груди или любой другой болезненный симптом, немедленно прекратите упражнения и обратитесь к врачу.

ГАРАНТИЯ ПРОДАВЦА

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

Данная гарантия не применима в случае:

- Повреждение произошло при транспортировке
- Использование и/или хранение изделия на открытом воздухе или во влажной среде (за исключением батутов)
- Неправильную сборку
- Неправильное или ненормальное использование
- Неправильный уход
- Ремонта, выполненного не уполномоченными DOMYOS специалистами
- Использование вне частного пространства

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

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

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

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

КОРОТКИЙ ОГЛЯД

Лава для стабілізації – це тренажер для зміцнення м'язів живота та силових тренувань з гантелями.

БЕЗПЕКА

Перед використанням прочитайте всі інструкції.

- Не призначено для терапевтичних цілей.
- Обладнання слід встановлювати на рівній, стійкій і неслизькій поверхні.
- Виріб призначений для використання у приміщенні, в сухому місці.
- Наявність вільного простору навколо виробу має сприяти безпечній роботі.
- Користувач несе відповідальність за підтримання виробу в хорошому стані та забезпечення його надійного кріплення до опори після його монтажу та протягом усього терміну служби
- Для забезпечення вашої безпеки регулярно перевіряйте виріб.
- Перед кожним використанням перевіряйте, що виріб зафіксовано штифтом та надійно закріплено на опорі.
- Не дозволяйте дітям грати поруч із цим виробом.
- Зніміть прикраси і зав'яжіть волосся, щоб вони не заважали виконувати вправи.
- Для захисту ніг обов'язково тренуйтеся в спортивному взутті.

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Власник повинен особисто переконатися, що всі користувачі належним чином поінформовані про всі запобіжні заходи. DECATHLON не бере 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. Це особливо важливо для осіб віком понад 35 років або тих, хто має хронічні захворювання. Перед використанням ознайомтеся з усіма інструкціями.

Якщо ви тільки починаєте тренуватися, протягом кількох тижнів виконуйте полегшені варіанти вправ, поки ваше тіло не звикне до нарощування м'язів. Перед кожним тренуванням обов'язково робіть розминку — наприклад, кардіо, вправи без обтяжень або вправи на підлозі та розтяжку. Збільшуйте кількість підходів поступово. Виконуйте вправи регулярно, без переривань. Завжди тримайте рівну спину, не вигинайте і не округляйте її під час рухів. Тренуйтеся підходами: приблизно по 4 підходи, від 1 до 15 повторів за підхід з мінімальним часом відпочинку між підходами (цей час може бути визначений лікарем під час контрольного візиту).

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

КОМЕРЦІЙНА ГАРАНТІЯ

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

Ця гарантія не поширюється:

- пошкодження, що виникло під час транспортування;
- у разі використання та/або зберігання виробу надворі або у вологому середовищі (окрім батутів);
- неякісний монтаж;
- неправильна чи ненормальна експлуатація;
- неякісне технічне обслуговування;
- виконання ремонту особами, які не мали дозволу DOMYOS;
- у разі використання в непобутовому середовищі.

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

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

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

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

GIỚI THIỆU

Ghế tập tạ Stability Bench là thiết bị tập tạ giúp tăng cường cơ bụng và tập với tạ tay.

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.
- Sản phẩm được sử dụng trong nhà, nơi khô ráo.
- Không gian trống xung quanh sản phẩm phải cho phép hoạt động an toàn.
- Người dùng có trách nhiệm bảo quản sản phẩm ở tình trạng tốt và đảm bảo sản phẩm được hỗ trợ sau khi lắp đặt và trong suốt thời gian sử dụng.

- Vì sự an toàn của bạn, hãy kiểm tra sản phẩm thường xuyên.
- Trước mỗi lần sử dụng, hãy kiểm tra xem sản phẩm đã được khóa bằng chốt và gắn chặt vào giá đỡ chưa.
- Không cho trẻ em chơi gần sản phẩm này.
- Tháo đồ trang sức và buộc tóc ra sau để không cản trở khi bạn tập thể dục.
- Luôn mang giày thể thao để bảo vệ bàn chân khi tập thể dục.

KHUYẾN CÁO CHUNG

Về phần người sở hữu, phải đảm bảo rằng tất cả những người sử dụng sản phẩm phải được phổ biến về mọi cách phòng tránh khi sử dụng chúng. DECATHLON chịu hoàn toàn mọi trách nhiệm liên quan đến các phàn nàn về các thương tích hoặc các thiệt hại gây ra cho bất kỳ người hoặc tài sản do người mua hoặc do bất kỳ ai sử dụng sai cách.

Trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình luyện tập, hãy lắng nghe tư vấn từ bác sĩ của bạn. Điều này đặc biệt quan trọng đối với những người trên 35 tuổi hoặc Những người có vấn đề sức khỏe từ trước. Hãy đọc tất cả các hướng dẫn trước khi sử dụng máy.

Nếu bạn là người mới, hãy bắt đầu bằng cách tập luyện trong vài tuần với các lựa chọn, cho đến khi cơ thể bạn quen với việc phát triển cơ bắp. Khởi động trước mỗi buổi tập bằng cách thực hiện các bài tập tim mạch, các bài tập không tạ hoặc các bài tập trên sàn và kéo giãn. 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 thẳng và tránh cong hoặc khom lưng khi di chuyển. Tập các hiệp từ 1 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 bạn thấy chóng mặt, buồn nôn, đau ngực hoặc bất kỳ triệu chứng bất thường nào khác, hãy ngừng tập thể dục ngay lập tức và hỏi ý kiến bác sĩ.

BẢO HÀNH THƯƠNG MẠI

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

Bảo hành này không áp dụng trong trường hợp:

- Thiệt hại do vận chuyển
- Sử dụng và/hoặc bảo quản sản phẩm trong môi trường ngoài trời hoặc ẩm ướt (trừ tắm bọt lò xo căng trên khung)
- Lắp ráp không hợp lý

- Sử dụng sai hoặc sử dụng không theo cách thông thường
- Bảo trì không hợp lý
- Sửa chữa được thực hiện bởi các kỹ thuật viên không được DOMYOS chấp thuận
- Sử dụng ngoài mục đích cá nhân.

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

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

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

GAMBARAN UMUM

Banguk stabilitas adalah perangkat untuk melatih otot yang tujuannya adalah menguatkan otot abs dan berlatih dengan menggunakan dumbel.

KESELAMATAN

Bacalah semua petunjuk sebelum penggunaan.

- Tidak sesuai untuk penggunaan terapeutik.
- Perangkat harus diletakkan pada permukaan yang datar, stabil, dan tidak licin.
- Produk ini dirancang untuk penggunaan di dalam ruangan, di lingkungan yang kering.
- Pastikan terdapat cukup ruang kosong di sekeliling produk agar dapat berlatih dengan aman.
- Pengguna bertanggung jawab atas keadaan baik produk dan atas pemasangannya padaudukan dan sepanjang masa pakainya.
- Untuk keselamatan Anda, periksalah produk Anda secara rutin.
- Sebelum setiap penggunaan, periksalah bahwa produk telah dikunci dengan pin pengunci dan dipasang di dudukannya dengan benar.
- Jangan membiarkan anak bermain di dekat produk ini.
- Lepaskan perhiasan dan ikatlah rambut Anda agar tidak mengganggu selama latihan.
- Selalu pakailah sepatu olahraga untuk melindungi kaki Anda selama latihan.

REKOMENDASI UMUM

Pemilik perangkat ini bertanggung jawab untuk memastikan bahwa semua pengguna produk telah mendapatkan informasi sebagaimana semestinya tentang hal-hal yang perlu diperhatikan saat menggunakan produk ini. DECATHLON melepaskan segala tanggung jawab atas keluhan cedera ataupun kerusakan yang terjadi pada siapa pun ataupun barang apa pun yang dikarenakan penggunaan ataupun penyalahgunaan produk ini oleh pembeli ataupun orang lain.

Sebelum memulai program latihan apa pun, konsultasi dengan Dokter terlebih dahulu. Hal ini penting terutama bagi orang yang berumur lebih dari 35 tahun atau yang pernah mengalami gangguan kesehatan sebelumnya. Bacalah semua instruksi sebelum penggunaan.

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. Berlatihlah dengan set yang terdiri dari 1 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

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

Garansi ini tidak berlaku apabila terjadi:

- Kerusakan saat transportasi
- Penggunaan dan/atau penyimpanan produk di luar ataupun di lingkungan lembap (kecuali trampolin)
- Perakitan tidak benar
- Penyalahgunaan ataupun penggunaan tidak normal
- Perawatan tidak baik
- Perbaikan yang dilakukan oleh teknisi yang tidak terakreditasi oleh DOMYOS
- Penggunaan di kalangan selain kalangan pribadi

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

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

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

祝愿您的训练成效显著,希望 DOMYOS 产品让您满意。

介绍

稳定训练凳是一款力量训练器械,可用于强化腹肌及进行哑铃力量训练。

安全

请在使用之前阅读所有指示说明。

- 不适合用于理疗目的
- 器材必须放置在平整、稳定且防滑的表面上。
- 产品仅限室内干燥环境使用。
- 产品周围应保留可用于安全操作的自由空间。
- 用户需负责产品安装后的长期维护及固定装置的完好状态。
- 为保障安全,请定期检查产品。
- 每次使用前,请确认插销已锁定且产品牢固固定于支撑结构。
- 禁止儿童在设备附近玩耍。
- 训练前请摘除首饰并束起头发以避免干扰。
- 始终穿上运动鞋,用于在练习时提供脚部保护。

一般性建议

产品所有者应确保所有使用者已知晓所有使用注意事项。对于购买者或其他任何人因使用或误用本产品而造成的人身或财产伤害或损失,迪卡侬不承担任何责任。

在开始任何训练课程之前,请先咨询您的医生。这对于年龄在35岁以上或此前存在健康问题的人员而言极其重要。请在使用之前阅读所有说明。

如果您是初学者,应先使用这些训练选项锻炼数周,直至身体适应肌肉强化训练。每次训练前请先进行热身,可选择有氧运动、无负重训练组、地面训练或拉伸运动。逐步提高动作重复次数和组数 平稳、连贯地完成所有动作。运动过程中始终保持背部平直,避免弓腰或塌背。以1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)。

如果您感到晕眩、恶心、胸痛、或任何其他异常症状,应立即停止练习,并就医诊治。

商业担保

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

此保修不适用于以下情况:

- 运输过程中造成的损坏
- 在户外或潮湿环境中使用或存放本产品(蹦床除外)
- 组装不当
- 误用或不正常使用
- 保养不当
- 由未经DOMYOS批准的技术人员进行维修
- 家用设置以外的应用

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

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。

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

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

紹介

スタビリティベンチは、腹筋を強化し、ダンベルによるウエイトトレーニングを目的としたウエイトトレーニング機器です。

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。
- 本製品は屋内の乾燥した場所での使用を想定しています。
- 商品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。
- ユーザーは、製品の設置後からその耐用年数が経過する全期間にわたり、製品本体及びその支持体への取付け状態を良好な状態に維持する責任があります。
- 安全のため、定期的に製品の状態をチェックしてください。
- ご使用前には毎回必ず製品がピンでロックされ、支持体に正しく固定されていることを確認してください。
- 本製品付近で子供を遊ばせないでください。
- 運動の邪魔にならないよう、ジュエリー等装身具を外し、髪を結んでください。
- 運動中は足を保護するために、スポーツシューズをはいてください。

全般的な推奨事項

器具の所有者には、すべての利用者に使用上の注意の周知を図る責任があります。購入者やその他の人による使用や間違った使用によって生じた対人および対物に対する損害や怪我の訴えに関して、デカトロンその責任を負いません。

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

初心者の方は、体が筋肉の増強に慣れるまで、オプションで数週間エクササイズを始めてください。各セッションの前には、カーディオ・エクササイズ、重りなしのセット、またはフロア・エクササイズやストレッチをしてウォームアップをしてください。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。動作中は背中を反らせたり丸めたりせず、常にまっすぐな姿勢を維持してください。練習ごとに1～15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、胸部の痛みあるいは異常な症状を経験した場合は、即座にエクササイズを停止し医師の診察を受けてください。

商業保証

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

この保証は以下の場合には適用されません:

- 輸送中発生した損傷
- 屋外または湿った環境で製品を使用したり、あるいは保管してください (トランポリンは除く)。
- 不適切な組立
- 悪い使用法または異常な使用法
- 整備不良
- DOMYOSが認定していない技術者が行った修理
- 屋内以外の環境における使用

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

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。

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

我們祝您訓練圓滿成功，並希望 DOMYOS 產品能滿足您的期望。

產品簡介

穩定性訓練平台是一款專為強化腹部肌群及搭配啞鈴進行重量訓練而設計的健身器材。

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。
- 請於室內乾燥處使用本產品。
- 設備周圍必須淨空，讓使用者安全操作。
- 在安裝本產品後，以及在產品的完整使用壽命期間內，使用者皆有責任維護本產品和固定支架，使其維持良好的狀態。
- 為安全起見，請定期檢查器材。
- 每次使用前，請確認本產品已插上插銷，並且已正確固定於支架上。
- 請勿讓孩童在本產品周圍遊玩。
- 請取下首飾並將頭髮綁起來，以免妨礙運動進行。
- 運動時常穿運動鞋保護雙腳。

一般建議事項

產品所有者應確保所有使用者已知所有使用注意事項。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。使用前，請詳閱產品使用說明。

若您是初學者，請先持續數週的訓練，讓身體逐漸適應肌肉增長的過程。每次訓練前務必暖身，可選擇有氧運動、無負重組數或地板操搭配伸展動作。逐漸增加重覆次數及組合。請規律穩定地執行動作，勿斷續出力。在運動過程中，請始終保持背部打直，避免背部下凹或拱背。每種組合重複做1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）。

若您感覺頭暈、噁心、胸痛或任何其他異常症狀，請立即停止運動並就醫。

商業保固

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

本保固不適用的情形：

- 運送過程中造成的損壞；
- 在戶外或潮濕環境中使用和/或存放產品（彈跳床除外）
- 組裝不當
- 誤用或不正常使用
- 保养不当
- 由未经DOMOYOS批准的技术人员进行维修
- 在家庭场景之外使用

本保證仍適用購買國之合法保證。使用你的產品保證，請洽使用說明書後的表格

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。

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

เราขอให้คุณประสบความสำเร็จในการฝึกฝนและหวังว่าผลิตภัณฑ์ของ Domyos จะเหมาะสมกับความต้องการของคุณ

รูปลักษณ์

มานั่งออกกำลังกายแบบมั่นคง คืออุปกรณ์เวทเทรนนิ่งเพื่อการเสริมสร้างกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและการเวทเทรนนิ่งด้วยดัมเบล

ความปลอดภัย

อ่านคำแนะนำทั้งหมดก่อนการใช้งาน

- ไม่เหมาะสำหรับการใช้เพื่อวัตถุประสงค์ของการบำบัดรักษา
 - อุปกรณ์ต้องวางไว้บนพื้นผิวราบเรียบ มั่นคง และไม่ลื่น
 - ควรใช้อุปกรณ์นี้ในพื้นที่ร่มและแห้ง
 - พื้นที่ยางรอบๆ ผลิตภัณฑ์ต้องไม่ทำให้การทำงานที่ปลอดภัย
 - ผู้ใช้งานมีความรับผิดชอบในการดูแลให้ผลิตภัณฑ์อยู่ในสภาพดีและยึดติดกับที่รองรับอย่างมั่นคง ทั้งหลังจากติดตั้งและตลอดอายุการใช้งาน
- กรุณาตรวจสอบชุดสินค้าอย่างสม่ำเสมอเพื่อความปลอดภัยของผู้ใช้
 - ก่อนการใช้งานแต่ละครั้ง โปรดตรวจสอบว่าผลิตภัณฑ์ถูกล็อกด้วยพินและยึดติดกับที่รองรับอย่างถูกต้อง
 - ห้ามปล่อยเด็กเล่นใกล้กับอุปกรณ์นี้
 - ถอดเครื่องประดับและสวมหมวกให้เรียบร้อย เพื่อให้รับกวนขณะออกกำลังกาย
 - สวมใส่รองเท้ากีฬาเสมอเพื่อป้องกันเท้าในขณะออกกำลังกาย

คำแนะนำทั่วไป

ถือเป็นความรับผิดชอบของเจ้าของผลิตภัณฑ์เพื่อตรวจสอบให้แน่ใจว่า ผู้ใช้งานผลิตภัณฑ์นี้ทุกคนทราบวิธีข้อควรระวังในการใช้งานผลิตภัณฑ์อย่างปลอดภัย ดีเคทลอนไม่รับผิดชอบต่อการร้องเรียนสำหรับการบาดเจ็บหรือความเสียหายที่เกิดขึ้นกับบุคคลหรือทรัพย์สินที่เกิดจากการใช้งานเบื้องต้นหรือการใช้งานในทางที่ผิดของผลิตภัณฑ์นี้โดยผู้ซื้อหรือจากบุคคลอื่น

ก่อนการเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย ให้ปรึกษาแพทย์ของคุณก่อน โดยเฉพาะสำหรับบุคคลที่มีอายุมากกว่า 35 ปี หรือบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพอยู่แล้ว อ่านคำแนะนำทั้งหมดก่อนการใช้งาน

หากคุณเป็นผู้ใช้งานเริ่มต้น ให้เริ่มออกกำลังกายเป็นเวลาสองสัปดาห์ด้วยตัวเลือกร่างกายของคุณปรับตัวให้คุ้นเคยกับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ได้ บริหารร่างกายก่อนออกกำลังกายแต่ละช่วงด้วยการคาร์ดิโอ เชิดออกกำลังกายที่ไม่ใช้น้ำหนักเสริม หรือการออกกำลังกายบนพื้นและการยืดเหยียด ค่อย ๆ เพิ่มระดับการช้าและชุด ทำการเคลื่อนไหวทั้งหมดอย่างสม่ำเสมอโดยไม่หยุดชะงัก ควบคุมหลังให้แบนเรียบตลอดเวลา และหลีกเลี่ยงการแอ่นหรือโก่งหลังขณะเคลื่อนไหว ออกกำลังเป็นชุดๆ ละ 1 ถึง 15 ครั้ง โดยทั่วไปแล้ว 4 ชุดต่อการออกกำลังกาย โดยมีเวลาพักในชั้นดาร์หว่างแต่ละชุด (แพทย์กำหนดระยะเวลาพักนี้ได้ในระหว่างการตรวจสุขภาพ)

หากคุณมีอาการเวียนศีรษะ คลื่นไส้ เจ็บหน้าอก หรืออาการผิดปกติอื่นใด ให้หยุดออกกำลังกายทันทีและไปพบแพทย์

การรับประกันเชิงพาณิชย์

Domyos ให้การรับประกันผลิตภัณฑ์นี้ภายใต้การใช้งานปกติเป็นเวลา 5 ปีสำหรับโครงสร้าง และ 2 ปีสำหรับชิ้นส่วนอื่นๆ และคำนวณจากวันที่ซื้อตามที่ระบุในใบเสร็จ Domyos มีข้อผูกพันภายใต้การรับประกันนี้คือการจำกัดการเปลี่ยนแปลงหรือซ่อมแซมผลิตภัณฑ์โดยอยู่ภายใต้ดุลพินิจแต่เพียงผู้เดียวของ Domyos

การรับประกันนี้จะไม่ผลในกรณี:

- การชำรุดที่เกิดขึ้นในระหว่างการขนส่ง
 - ใช้งานและ/หรือจัดเก็บผลิตภัณฑ์ไว้ด้านนอก หรือในสภาพแวดล้อมที่ชื้น (ยกเว้นแรมโพลิน)
 - การประกอบที่ไม่ดี
 - ใช้ผิดประเภทหรือการใช้อย่างผิดปกติ
- การบำรุงรักษาที่ไม่ดี
 - ซ่อมโดยช่างที่ไม่ได้รับการรับรองจาก Domyos
 - การใช้ภายนอกสถานที่ส่วนตัว

การรับประกันนี้ไม่ได้ยกเลิกการรับประกันทางกฎหมายที่เกี่ยวข้องในประเทศที่ซื้อ เพื่อรับประโยชน์จากการรับประกันผลิตภัณฑ์ของคุณ โปรดดูตารางที่ส่วนท้ายของคู่มือผู้ใช้

ผลิตภัณฑ์นี้เป็นไปตามมาตรฐานอุตสาหกรรมด้านความเสถียรภาพ เมื่อใช้ตามวัตถุประสงค์ที่สอดคล้องกับคำแนะนำซึ่งระบุอยู่ในคู่มือ

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

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

프레젠테이션

안정성 벤치는 복부 근육 강화와 덤벨을 사용하는 웨이트 트레이닝을 위한 웨이트 트레이닝 장비입니다.

안전성

사용하기 전에 이 설명서를 빠짐없이 읽으십시오.

- 본 제품은 치료 목적에 적합하지 않습니다.
- 본 장치는 반드시 평평하고 안정적이며 미끄러지지 않는 표면에 두어야 합니다.
- 본 제품은 건조한 실내에서 사용하도록 설계되었습니다.
- 제품 주변에 여유 공간이 있어야 제품을 안전하게 사용할 수 있습니다.
- 사용자는 설치 후부터 제품 수명 동안 제품을 양호한 상태로 유지하는 동시에 지지대에 단단히 고정해야 할 책임이 있습니다.
- 안전을 위해 제품을 정기적으로 점검하십시오.
- 사용하기 전에 매번 제품이 못으로 고정되고 지지대에 올바르게 고정되었는지 확인하십시오.
- 본 제품 근처에서 어린이가 놀지 못하도록 하십시오.
- 운동하는 동안 방해가 되지 않도록 장신구를 벗고 머리는 뒤로 묶으십시오.
- 운동 중에는 발을 보호하기 위해 항상 운동화를 신어야 합니다.

일반 권장 사항

제품의 모든 사용자에게 사용시 주의사항을 알려주어 준수하도록 하는 것은 소유자의 책임입니다. 데카트론은 이 제품의 사용 또는 오용으로 인해 구매자나 기타 사용자에게 발생한 부상이나 재산상 피해에 대한 청구에 대하여 어떠한 책임도 지지 않습니다.

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

초심자라면 신체가 근육 운동에 적합해질 때까지 몇 주간 선택적으로 운동을 시작하십시오. 유산소 운동, 무게를 더하지 않은 세트, 마루 운동이나 스트레칭으로 매 세션 전 준비 운동을 하십시오. 반복 횟수 및 세트 수를 점진적으로 늘리십시오. 모든 움직임은 급격하지 않게 규칙적으로 실행합니다. 움직일 때 등은 항상 평평하게 유지하고, 굽히거나 둥글게 말지 마십시오. 1~15회 반복 세트로 운동하십시오. 일반적으로 운동당 4세트를 하되 각 세트 사이에 최소의 회복 시간을 두십시오(이 회복 시간은 진료 시 의사와 상담하여 정할 수 있음).

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

상법상 보증

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

본 보증은 다음에 적용되지 않습니다:

- 운반 중 발생한 손상
- 제품을 야외 혹은 습한 환경(트램펄린 제외)에서 보관 및 사용
- 조립 결함
- 잘못된거나 비정상적인 사용
- 유지보수 결함
- 도미오스가 승인하지 않은 기술자가 수리한 경우
- 비가정용 조건에서의 사용

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

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

សូមអរគុណចំពោះការជ្រើសរើសផលិតផល DOMYOS និងសម្រាប់ការជឿទុកចិត្តរបស់អ្នកមកលើយើងខ្ញុំ។ មិនថាអ្នកជាអ្នកចាប់ផ្តើមដំបូង ឬមានបទពិសោធន៍ DOMYOS ជួយអ្នកឱ្យមានរាងស្អាត និងបង្កើនលក្ខខណ្ឌសុខភាពរបស់អ្នក។ ក្រុមរបស់យើងខិតខំរចនាផលិតផលដែលល្អបំផុតសម្រាប់អ្នកដើម្បីប្រើប្រាស់។ យើងខ្ញុំសូមស្វាគមន៍ចំពោះមតិយោបល់ សំណួរពួរ និងសំណួរណាមួយនៅលើគេហទំព័ររបស់យើងខ្ញុំ www.supportdecathlon.com។ នៅលើវេបសាយរបស់យើង អ្នកក៏នឹងទទួលបាននូវការប្រឹក្សាហ្វឹកហាត់ និងជំនួយក្នុងករណីដែលអ្នកត្រូវការ។ យើងជូនពរអ្នកឱ្យជោគជ័យក្នុងការបណ្តុះបណ្តាល ហើយសង្ឃឹមថាផលិតផល DOMYOS នឹងបំពេញតាមការរំពឹងទុករបស់អ្នក។

យើងសូមជូនពរឱ្យអ្នកទទួលបានជោគជ័យជាមួយនឹងការបណ្តុះបណ្តាលរបស់អ្នក ហើយសង្ឃឹមថាផលិតផល DOMYOS នេះនឹងបំពេញតាមការរំពឹងទុករបស់អ្នក។

បទបង្ហាញ

កៅអីហ្វឹកហាត់លំនឹង គឺជាឧបករណ៍ហ្វឹកហាត់ទម្ងន់សម្រាប់ពង្រឹងសាច់ដុំពោះ និងសម្រាប់ការហ្វឹកហាត់ទម្ងន់ជាមួយដុំដែកយូរដែ។

សុវត្ថិភាព

- ចូរអានការណែនាំទាំងអស់មុនពេលប្រើប្រាស់។
- មិនសម្បូរបស់សម្រាប់គោលបំណងព្យាបាលនោះទេ។

- ឧបករណ៍ត្រូវតែដាក់នៅលើផ្ទៃរាបស្មើ មានស្ថិរភាព និងមិនរអិល។

- ផលិតផលនេះត្រូវបានបម្រុងទុកសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះនៅកន្លែងស្ងួត។

- គួរតែមានកន្លែងទំនេរគ្រប់គ្រាន់ជុំវិញផលិតផល ដើម្បីធានាការប្រើប្រាស់ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

- អ្នកប្រើប្រាស់មានទំនួលខុសត្រូវក្នុងការរក្សាផលិតផលក្នុងស្ថានភាពល្អ និងសម្រាប់ការភ្ជាប់វាទៅនឹងគ្រឿងទ្រទ្រង់បន្ទាប់ពីវាត្រូវបានដំឡើង និងពេញមួយជីវិតរបស់វា។

- ដើម្បីសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក សូមត្រួតពិនិត្យផលិតផលរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់។

- មុនពេលការប្រើប្រាស់នីមួយៗ សូមពិនិត្យមើលថា ផលិតផលរបស់អ្នកត្រូវបានចាក់សោដោយមូល និងមានសុវត្ថិភាពត្រឹមត្រូវទៅនឹងឧបករណ៍គាំទ្រ។

- កុំអនុញ្ញាតឱ្យកុមារលេងនៅជិតផលិតផលនេះ។

- ដោះគ្រឿងអលង្ការរបស់អ្នក ហើយចងសក់របស់អ្នក ដើម្បីកុំឱ្យវាចូល ឬជាប់ទៅនឹងឧបករណ៍ក្នុងពេលហាត់ប្រាណ។

- សូមពាក់ស្បែកជើងក៏ឡា ជានិច្ច ដើម្បីការពារជើង ពេលហាត់ប្រាណ ។
- អនុសាសន៍ទូទៅ
- វាការទទួលខុសត្រូវ របស់ម្ចាស់ ក្នុងការធានាថា អ្នកប្រើប្រាស់ផលិតផលទាំងអស់ ដឹងបានច្បាស់លាស់ អំពីគ្រប់ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ក្នុងការប្រើប្រាស់។ DECATHLON មិនទទួលខុសត្រូវចំពោះការអះអាងពីការរងរបួស ឬការខូចខាតដល់បុគ្គលណាមួយ ឬទ្រព្យសម្បត្តិដែលបណ្តាលមកពីការប្រើប្រាស់ ឬប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះដោយខុសដោយអ្នកទិញ ឬអ្នកផ្សេងទៀតឡើយ។
- មុនពេលហាត់វគ្គលំហាត់ប្រាណណាមួយ សូមពិគ្រោះយោបល់ ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត របស់លោកអ្នក។ នេះមានសារៈសំខាន់ជាពិសេសសម្រាប់អ្នកដែលមានអាយុលើសពី 35 ឆ្នាំ ឬអ្នកដែលមានបញ្ហាសុខភាពពីមុនមក។ អានការណែនាំទាំងអស់មុនពេលប្រើ។
- ប្រសិនបើអ្នកជាអ្នកចាប់ផ្តើមដំបូង សូមចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណរយៈពេលជាច្រើនសប្តាហ៍ជាមួយនឹងជម្រើសដែលមាន រហូតដល់រាងកាយរបស់អ្នកស្ថិតនៅនឹងការរាងសាច់ដុំ។ សូមកម្តៅសាច់ដុំមុនពេលហាត់ម្តង ៗ ដោយធ្វើលំហាត់ប្រាណដែលល្អដល់បេះដូង លំហាត់មិនប្រើទម្ងន់ ឬលំហាត់លើតង្គ និងការលាតសន្ធឹង។ សូមបង្កើន លំហាត់ ច្រើនលើកច្រើនសារ និងជាសេរី បន្តបន្ទាប់គ្នា។ អនុវត្តរាល់ចលនាទាំងអស់ជាប្រចាំដោយរលូន។ រក្សាខ្លួនរបស់អ្នកឱ្យរាបស្មើ និងជៀសវាងធ្វើឱ្យខ្លួនកោង ឬមូលរាងអ្វីក្នុងពេលធ្វើចលនារបស់អ្នក។ ធ្វើការហាត់ជាលម្អិត 1-15 ដង ជាទូទៅ 4 លម្អិតក្នុងមួយលំហាត់ ជាមួយនឹងពេលវេលាសម្រាកអប្បបរមារវាងលម្អិតនីមួយៗ (ពេលវេលាសម្រាកនេះអាចត្រូវបានកំណត់ដោយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំឡុងពេលពិនិត្យសុខភាពរបស់អ្នក)។
- ប្រសិនបើ លោកអ្នកជួបបញ្ហា រីលមុខ ចង់ក្អួត ឈឺឆ្អែង ឬរោគសញ្ញា មិនប្រក្រតីផ្សេងៗទៀត សូមឈប់ហាត់ប្រាណភ្លាម ហើយពិគ្រោះជាមួយ វេជ្ជបណ្ឌិត ។
- កិច្ចធានា លក្ខណៈពាណិជ្ជកម្ម
- DOMYOS ផ្តល់ កិច្ចធានា ចំពោះ ផលិតផលនេះ ក្រោមលក្ខខណ្ឌ នៃការប្រើប្រាស់ ធម្មតា ក្នុងរយៈពេល 5 ឆ្នាំ សម្រាប់ រចនាសម្ព័ន្ធ ក្នុងរយៈពេល 2 ឆ្នាំ សម្រាប់ផ្នែកផ្សេងៗ ទៀត និងកម្លាំងពលកម្ម គិតចាប់ពី កាលបរិច្ឆេទទិញ ដូចមានបញ្ជាក់ នៅក្នុងវីក្យបត្រ ។ កាតព្វកិច្ចរបស់ក្រុមហ៊ុន DOMYOS ចំពោះការធានានេះត្រូវបានកំណត់ចំពោះការជំនួស ឬជួសជុលផលិតផលតាមការសំរេចចិត្តរបស់ DOMYOS ។
- កិច្ចធានានេះ មិនគ្របដណ្តប់លើ ករណីមាន ៖

- ការខូចខាតដែលបណ្តាលមកពីការដឹកជញ្ជូន

- ការប្រើប្រាស់ និង / ឬការរក្សាទុក ផលិតផល នៅទីវាល ឬ នៅកន្លែងសើម (ដោយមិនរាប់បញ្ចូល ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណ)

- ការតម្លើងបង្គុំ មិនបានល្អ

- ការប្រើប្រាស់មិនត្រឹមត្រូវ ឬមិនប្រក្រតី

- ការថែទាំ មិនបានល្អ

- ការជួសជុល ដែលធ្វើឡើងដោយអ្នកបច្ចេកទេស ដែលគ្មានការអនុញ្ញាត ពី DOMYOS

- ការប្រើប្រាស់ ហួសពីដែនកំណត់ នៃគេហដ្ឋានឯកជន
- ការធានានេះមិនបោះបង់ការធានាផ្នែកច្បាប់ដែលអាចអនុវត្តបាននៅក្នុងប្រទេសទីញ។ ដើម្បីទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីការធានាផលិតផលរបស់អ្នក សូមពិគ្រោះតារាងនៅចុងបញ្ចប់នៃសៀវភៅណែនាំរបស់អ្នកប្រើ។
- ផលិតផលនេះឆ្លើយតបនឹងស្តង់ដារឧស្សាហកម្មសម្រាប់ស្ថេរភាពនៅពេលត្រូវបានប្រើប្រាស់សម្រាប់គោលបំណងដែលស្របតាមបំណងរបស់ខ្លួនជាមួយការណែនាំដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅណែនាំ។
- 44

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

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

تقديم

مقعد الثبات هو جهاز تدريب أثقال لتقوية عضلات البطن وتدريب الأثقال باستخدام الدمبل.

الحماية

يُرجى قراءة جميع التعليمات قبل الاستخدام.

- غير مناسب للأغراض العلاجية.
- يجب وضع المعدات على سطح مستو وثابت وغير قابل للانزلاق.
- هذا المنتج مُصمم للاستخدام الداخلي في مكان جاف.
- تسمح المساحة الخالية حول الجهاز بالتشغيل بكل أمان.
- المستخدم مسؤول عن الحفاظ على المنتج في حالة جيدة والتأكد من تثبيته بإحكام على الدعامة بعد التركيب وطوال فترة استخدامه.
- قم بفحص جهازك بانتظام من أجل سلامتك.
- قبل كل استخدام، تأكد من تثبيت المنتج بالديوس وتثبيته بشكل صحيح على الدعامة.
- لا تترك الأطفال يلعبون على مقربة من هذا المنتج.
- قم بإزالة قطع الحلي واربط شعرك للخلف حتى لا يعيق الطريق أثناء التمرين.
- ارتد نوعًا أحذية رياضية لحماية القدم 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 مؤكدة 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. هذا مهم بشكل خاص للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 35 عامًا أو الذين يعانون من مشاكل صحية موجودة مسبقًا. يُرجى قراءة جميع التعليمات قبل الاستخدام.

إذا كنت مبتدئًا، ابدأ بممارسة التمارين الرياضية لعدة أسابيع مع الخيارات المتاحة، حتى يعتاد جسمك على بناء عضلاتك. قم بالإحماء قبل كل جلسة من خلال القيام بتمارين القلب والأوعية الدموية أو مجموعات غير مرجحة أو تمارين الأرضية والتمدد. زيادة التكرار والمجموعات تدريجيًا. قم بأداء جميع الحركات بانتظام وبسلامة. حافظ دائمًا على ظهرك مسطحًا وتجنب تجويفه أو تقريبه أثناء حركاتك. قم بعمل تمريناتك في مجموعات تتكون كل منها من 1 إلى 15 مرة للحركة، وبصفة عامة تكون 4 مجموعات لكل تمرين مع وقت قصير للراحة بين كل مجموعة (يمكن تحديد هذا الوقت من خلال طبيبك أثناء عمل الفحص الطبي الدوري).

إذا شعرت بدوار أو غثيان أو ألم في الصدر أو أي أعراض غير طبيعية أخرى، توقف عن ممارسة التدريب فورًا واستشر الطبيب.

الضمان التجاري

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

- الأضرار الناجمة عن النقل
 - استخدام و/أو تخزين المنتج في بيئة خارجية أو رطبة (باستثناء الترامبولين)
 - التركيب الخاطئ
 - سوء الاستخدام أو الاستخدام غير الطبيعي
 - سوء الصيانة
 - الإصلاحات التي يقوم بها فنيون غير مصرح لهم من قبل شركة DOMYOS
 - الاستخدام لغير الأغراض الشخصية
- لا يلغي هذا الضمان الكفالة القانونية السارية في بلد الشراء. راجع الجدول المرفق في نهاية دليل المستخدم للاستفادة من ضمان المنتج.
- يمثل المنتج لمعايير الصناعة المتعلقة بتحقيق الثبات عند استخدامه للغرض المتوخى منه، ووفقًا للتعليمات الواردة في الدليل.

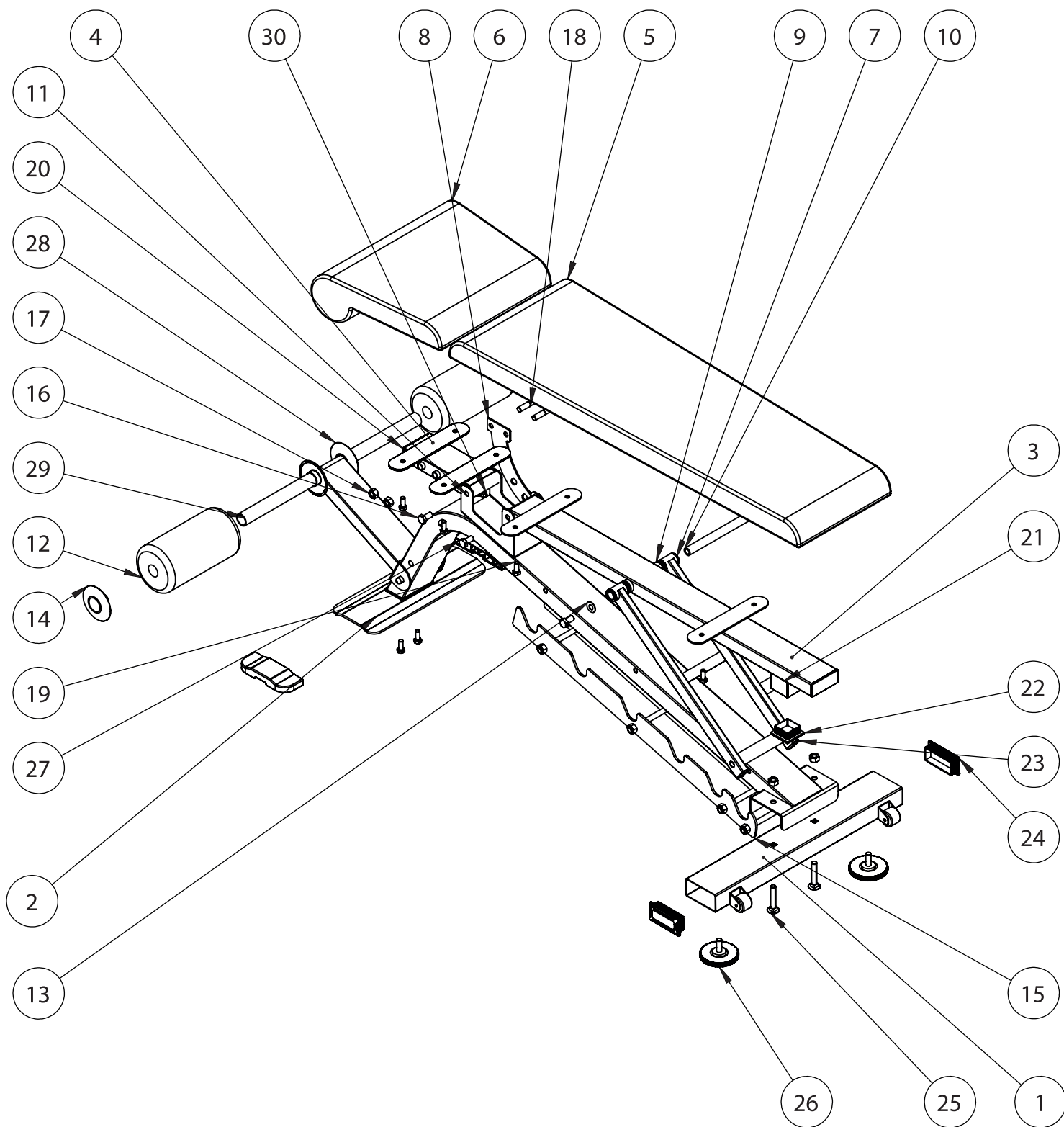
AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE

Servicio posventa - Kundendienst - Servizio di assistenza post-vendita - Klientenservice - Servico pós-venda - Servis posprzedażny - Vevőszolgálat - Service după vânzare - Popredajný servis - Poprodejní služby - Kundtjänst - Postprodajna usluga - Poprodajne storitve - Satsi sonrasi hizmet - Postprodajni servis - Pēcpārdošanas apkalpošana - Müügiingijate teenindus - Eşitirmeyiş teklifleri - Следпродажно обслуговуване - Сатудан кейинги кызмет көрсөтүү - Послепродажное обслуживание - Післяпродажне обслуговування - Dich vu sau bán hàng - Layanan purnajual - 售后服务 - アフターセールスサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터서비스 - 後援サービス - 售後支援サービス

خدمة ما بعد البيع

UK	FRANCE	ESPAÑA	ITALIA	BELGIË
Do you need assistance?	Besoin d'assistance ?	¿Necesita asistencia?	Hai bisogno di assistenza?	Besoin d'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.	Retrouvez-nous sur le site internet www.support-decathlon.com (coût d'une connexion internet) .	Nos puede encontrar en el sitio web https://support.decathlon.es/servicios-posventa-decathlon (coste de conexión a internet) o contacte con su tienda habitual y/o el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a +34 91 623 31 22 para ayudarle a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un telefono fijo desde España).	Ci puoi contattare dal sito https://support.decathlon.it/ per aprire un dossier di assistenza post vendita.	Retrouvez le service après vente sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle au 02 208 26 60 (tarif local).
NEDERLAND	PORTUGAL	DEUTSCHLAND	BELGIË	中国
Hulp nodig?	Necessita de assistência?	Brauchen Sie Hilfe?	Hulp nodig?	你需要帮助吗？
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).	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.	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.	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).	请访问我们的网站 http://support.decathlon.com 或拨打我们的全国免费客服电话 4009-109-109。温馨提示：拨打电话前，请找到您的购物凭证。
EN - OTHER COUNTRIES	FR - AUTRES PAYS	ES - OTROS PAÍSES	DE - ANDERE LÄNDER	IT - ALTRI PAESI
Need help?	Besoin d'assistance?	¿Necesita asistencia?	Brauchen Sie Hilfe?	Bisogno di assistenza?
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.	Retrouvez-nous sur le site internet www.support-decathlon.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.	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.	Besuchen Sie unsere Internet-Site www.support-decathlon.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.	Ci potete trovare sul sito Internet www.support-decathlon.com (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.
NL - ANDERE LANDEN	PT - OUTROS PAÍSES	PL - INNE KRAJE	HU - MÁS ORSZÁGOK	RO - ALTE ȚĂRI
Hulp nodig?	Precisa de assistência?	Potrzebujesz pomocy?	Segítségre van szüksége?	Aveți nevoie de asistență?
Raadpleeg de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.	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.	Znajdź nas na stronie internetowej www.supportdecathlon.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wrzaz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.	Keressen meg minket internetes honlapunkon www.supportdecathlon.com (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.	Ne uitați 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	CS - OSTATNÍ ZEMĚ	SV - ANDRA LÄNDER	HR - OSTALE ZEMLJE	SL - DRUGE DRŽAVE
Potrebujeate asistenцію?	Potřebujete pomoc?	Behöver du hjälp?	Potrebna vam je pomoć?	Potrebujeate pomoč?
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.	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.	Hitta oss på hemsidan www.supportdecathlon.com (kostnad för internetanslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.	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.	Obiščite našo spletno stran www.supportdecathlon.com ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.
TR - DİĞER ÜLKELER	LT - KITOS ŠALYS	SR - DRUGE ZEMLJE	LV - CITAS VALSTIS	ET - MUUD RIIGID
Yardıma mı ihtiyacınız var?	Ar jums reikia pagalbos?	Da li vam treba pomoć?	Vai jums ir nepieciešama palīdzība?	Kas vajate abi?
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.	Susiraskite mus decathlon.com interneto svetainėje ir (arba) kreipkitės į parduotuvės, kurioje įsigijote gaminį, informacijos skyrių pateikdami pirkimo dokumentą	Potražite nas na našem web-sajtu decathlon.com ili dodite na prijemni pul prodavnice u kojoj ste kupili proizvod sa potvrdom o kupovini	Mūs var atrast vietnē decathlon.com , un/vai dodieties uz veikala reģistratūru, kurā iegādājāties produktu, uzrādāt pirkumu apliecināšo dokumentu	Leidke meid decathlon.com veebilehelt ja/või minge koos ostutšekiga sellesse kauplusesse, kust te oma toote ostsite
EL - ΑΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ	BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ	KK- БАСКА ЕЛДЕР	RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ	UK- ІНШІ КРАЇНИ
Χρειάζεστε βοήθεια;	Имате нужда от помощ?	Сізге көмек керек пе?	Нужна поддержка?	Вам потрібна допомога?
Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση www.supportdecathlon.com (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδοχή οποιαδήποτε καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.	Моя, посетете нашия сайт: www.support-decathlon.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел «Обслужване на клиенти» на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващнаправената покупка.	Бизді decathlon.com веб-сайтынан табыңыз және/немесе сатып алғаныңызды растайтын құжатпен өнімді сатып алған дүкеннің қабылдау бөліміне барыңыз	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.	Шукайте нас на вебсайті decathlon.com і/або підійдіть на інформаційну стійку магазину, де ви придбали продукт, із підтвердженням покупки
VI - QUỐC GIA KHÁC	ID - NEGARA LAIN	ZH - 其他国家	JA - その他の国	ZT - 其他國家
Cần hỗ trợ?	Perlu bantuan?	需要帮助？	ヘルプが必要ですか？	需要幫助？
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.	Kunjungi lah situs internet kami www.support-decathlon.com (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.	请登陆 http://support.decathlon.com 与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。	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て越しくください。	請登陸 http://support.decathlon.com.cn/ 與我們聯繫（普通上網費用）或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。
TH - ประเทศไทย	KO - 기타 국가	KM - ເປຣເຣມເຟຼງ ເຊີລ	JA - その他	AR - دول أخرى
ต้องการรับความช่วยเหลือ ?	도움이 필요하십니까?	ເຢີກຸໂກຣໂກມຊູລາຍ?		هل تحتاج إلى مساعدة؟
ພາຍກັມເຮົາໄດ້ທີ່ເວັບໄຊທ໌ www.support-decathlon.com (ຄ່າມືຢູ່ໄຊ້ຈ່າຍໃນການເຊື່ອມຕໍ່ອິນເຕີເນັດ) ຫຼືອຖ້າທີ່ແຜນຂອງທ່ານທີ່ຕ່ອຍໃນເທຣນິດ) ຫຼືອຖ້າທີ່ແຜນຂອງທ່ານທີ່ຕ່ອຍໃນເທຣນ				





Stability Bench 661 lb
Banc stabilité 300 kg

احتفظ بهذه التعليمات للاستخدام في المستقبل

