

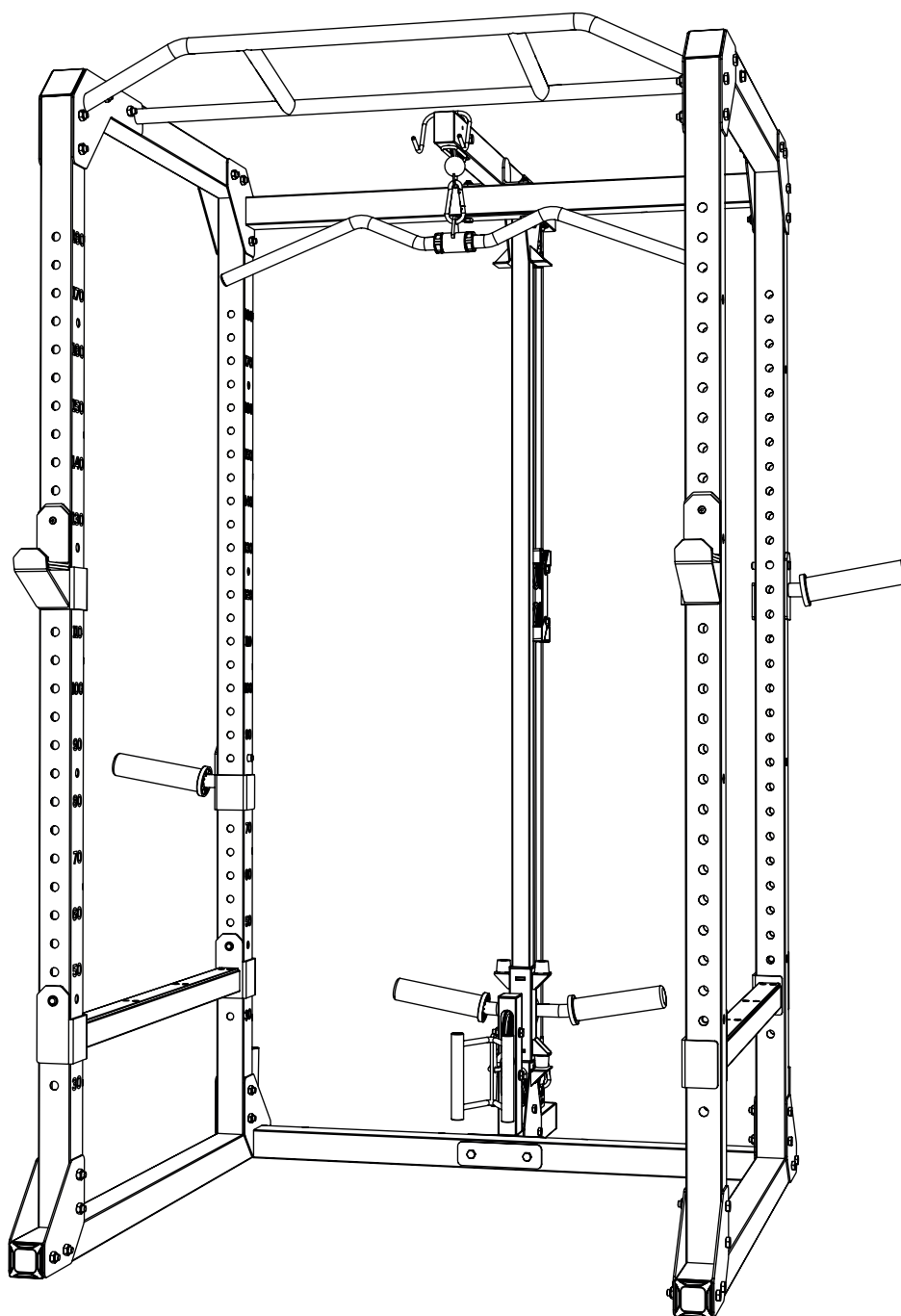
DOMYOS

Rack power

## Rack de musculation

Keep these instructions for future use

Conservez ces instructions pour une utilisation future



Max 200 kg  
Max 441 lb



Max 150 kg  
Max 330.6 lb



⌀ 28mm  
⌀ 50mm

|           |                            |           |           |                              |           |
|-----------|----------------------------|-----------|-----------|------------------------------|-----------|
| <b>EN</b> | Usage notice               | <b>21</b> | <b>SR</b> | Uputstvo za upotrebu         | <b>38</b> |
| <b>FR</b> | Notice d'utilisation       | <b>22</b> | <b>LV</b> | Lietošanas ieteikums         | <b>39</b> |
| <b>ES</b> | Instrucciones de uso       | <b>23</b> | <b>ET</b> | Kasutamise teade             | <b>40</b> |
| <b>DE</b> | Bedienungsanleitung        | <b>24</b> | <b>EL</b> | Οδηγίες χρήσης               | <b>41</b> |
| <b>IT</b> | Istruzioni per l'uso       | <b>25</b> | <b>BG</b> | Ръководство за употреба      | <b>42</b> |
| <b>NL</b> | Opmerking over het gebruik | <b>26</b> | <b>KK</b> | Пайдалану жөнінде ескерту    | <b>43</b> |
| <b>PT</b> | Instruções de utilização   | <b>27</b> | <b>RU</b> | Руководство по использованию | <b>44</b> |
| <b>PL</b> | Instrukcja obsługi         | <b>28</b> | <b>UK</b> | Інформація щодо використання | <b>45</b> |
| <b>HU</b> | Használati útmutató        | <b>29</b> | <b>VI</b> | Hướng dẫn sử dụng            | <b>46</b> |
| <b>RO</b> | Manual de utilizare        | <b>30</b> | <b>ID</b> | Petunjuk penggunaan          | <b>47</b> |
| <b>SK</b> | Návod na použitie          | <b>31</b> | <b>ZH</b> | 使用说明书                        | <b>48</b> |
| <b>CS</b> | Uživatelské pokyny         | <b>32</b> | <b>JA</b> | 仕様書                          | <b>49</b> |
| <b>SV</b> | Bruksanvisning             | <b>33</b> | <b>ZT</b> | 使用手冊                         | <b>50</b> |
| <b>HR</b> | Obavijest o upotrebi       | <b>34</b> | <b>TH</b> | คำแนะนำสำหรับการใช้งาน       | <b>51</b> |
| <b>SL</b> | Opomba o uporabi           | <b>35</b> | <b>KO</b> | 사용 설명서                       | <b>52</b> |
| <b>TR</b> | Kullanım kılavuzu          | <b>36</b> | <b>KM</b> | សៀវភៅណែនាំអ្នកប្រើប្រាស់     | <b>53</b> |
| <b>LT</b> | Naudojimo pranešimas       | <b>37</b> | <b>AR</b> | الاستخدام دليل               | <b>54</b> |



**AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALES AFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - Poprodajna služba - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIS SONRASI SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - Dịch vụ sau bán hàng - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - सेवाପ୍ରସ୍ତାବ୍‌ତିକାମଳକ - البيع خدمة بعد - فروش از پس خدمات**

**55**





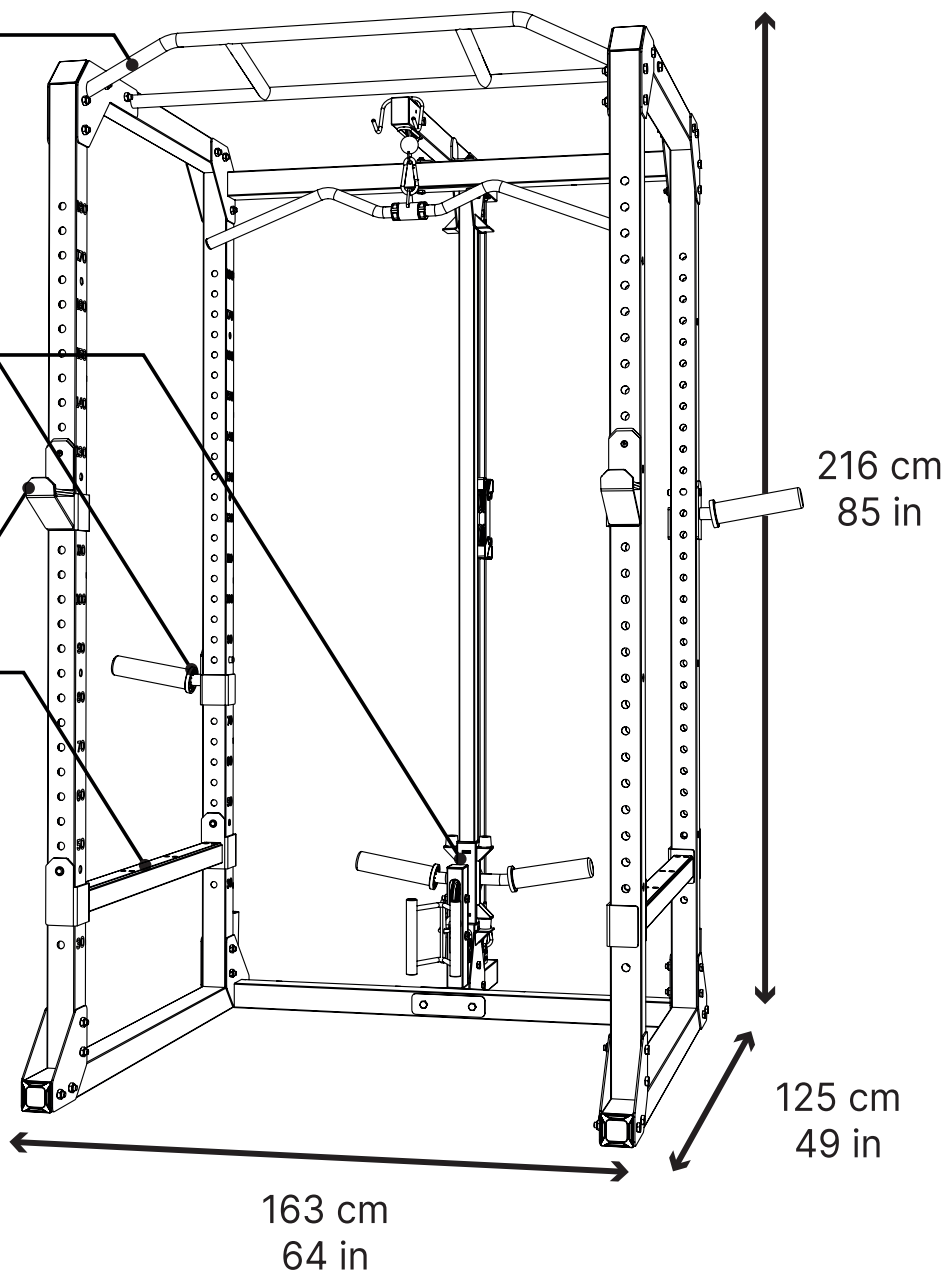
**MAX 150 KG**  
**MAX 330.6 LB**



**MAX 100 KG**  
**MAX 220.46 LB**



**MAX 200 KG**  
**MAX 441 LB**



## ⚠ WARNING 警告

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

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



**MAXI**  
**最大重量**



**150 kg**  
**330 lb**



**200 kg**  
**440 lb**

EN ISO 20957-1 : 2024  
EN ISO 20957-4 : 2016  
EN ISO 20957-2 : 2024

class H  
Not suitable for  
therapeutic purposes

执行标准  
GB 17498.1-2008, H  
GB 17498.2-2008, H  
GB 17498.4-2008, H  
不适合医疗用

DECATHLON

## ⚠ WARNING

### WARNING

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



## ⚠ WARNING

**DO NOT EXCEED  
WEIGHT CAPACITY**

**ALWAYS USE THE  
SECURITY DEVICES**

### WARNING

### EN

- Any improper or incorrect use of this product may result in serious injury.
- Please carefully read the user manual and follow all warnings and instructions prior to any use.
- Do not allow children to use this machine and keep them away from the machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- For information on the maximum load, please refer to the user guide and do not exceed the maximum indicated.
- The safety devices must be used all the time while training.

### AVERTISSEMENT

### FR

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Pour obtenir des informations sur la charge maximale, consultez le guide d'utilisation et ne dépassez pas le maximum indiqué.
- Les dispositifs de sécurité doivent être employés à tout moment pendant l'entraînement.

### ADVERTENCIA

### ES

- El uso inadecuado de este producto puede ocasionar lesiones graves.
- Antes del uso, lee atentamente las instrucciones de funcionamiento y sigue todas las advertencias e instrucciones que se incluyen.
- No permitas que los niños utilicen esta máquina y manténlos alejados de ella.
- Si la etiqueta está dañada, ilegible o falta, debe ser reemplazada.
- Para obtener información sobre la carga máxima, consulta la guía de uso y no superes el máximo indicado.
- Utiliza siempre los dispositivos de seguridad al entrenar.

### WARNHINWEIS

### DE

- Eine unsachgemäße Verwendung dieses Produkts kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung vor der Verwendung sorgfältig durch und beachten Sie sämtliche darin enthaltenen Warnungen und Anweisungen.
- Kindern die Verwendung dieser Maschine nicht erlauben und sie von dem Gerät fernhalten.
- Wenn der Aufkleber beschädigt oder unleserlich ist bzw. fehlt, müssen Sie für seinen Ersatz sorgen.
- Um Informationen über die maximale Last zu erhalten, ziehen Sie bitte die Gebrauchsanweisung zu Rate und überschreiten Sie nicht den angegebenen maximalen Wert.
- Während des Trainings grundsätzlich alle Sicherheitsvorrichtungen verwenden.

**AVVERTENZA**

**IT**

- Qualsiasi uso improprio di questo prodotto rischia di provocare gravi lesioni.
- Prima di qualsiasi utilizzo, leggere attentamente le modalità di impiego e rispettare tutte le avvertenze e le istruzioni in esse contenute.
- Non permettere ai bambini di utilizzare questa macchina e tenerli lontani da essa.
- Sostituire l'autodebrisato eventualmente danneggiato, illeggibile o assente.
- Per ottenere informazioni sul carico massimo, consulta le guida per l'uso e non superare il massimo indicato.
- Durante la pratica devono sempre essere utilizzati i dispositivi di sicurezza.

| WAARSCHUWING                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | NL |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Onjuist gebruik van dit product kan leiden tot ernstig letsel.</li><li>• Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en volg alle waarschuwingen en aanwijzingen op voor gebruik.</li><li>• Laat kinderen dit apparaat niet gebruiken en houd ze uit de buurt.</li><li>• Indien de sticker beschadigd of onleesbaar is of ontbreekt, moet hij worden vervangen.</li><li>• Raadpleeg de gebruikershandleiding voor informatie over de maximale belasting en overschrijd het aangegeven maximum niet.</li><li>• Tijdens de opleiding moeten te allen tijde veiligheidsvoorzieningen worden gebruikt.</li></ul> |    |

| AVISO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | PT |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• A utilização indevida ou incorreta deste produto pode provocar lesões graves.</li><li>• Antes de utilizar, leia com atenção o manual de utilização e respeite todos os avisos e instruções.</li><li>• Não permita que crianças utilizem esta máquina nem que se aproximem da mesma.</li><li>• Se o autocutante estiver danificado, em falta ou ilegível, deve proceder à sua substituição.</li><li>• Para obter informações sobre a carga máxima, consulte o manual de utilização e não ultrapasse o valor máximo indicado.</li><li>• Os dispositivos de segurança têm de ser utilizados durante toda a duração de cada treino.</li></ul> |    |

| OSTRZEŻENIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | PL |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Każde nieprawidłowe użycie produktu może prowadzić do poważnych obrażeń ciała.</li><li>- Przed użyciem należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi i przestrzegać wszystkich zawartych w niej ostrzeżeń i wskazówek.</li><li>- Nie zezwalać dzieciom na korzystanie z urządzenia i zbliżanie się do niego.</li><li>- Jeżeli naklejka uległa uszkodzeniu, jest nieczytelna lub nie ma jej, należy ją wymienić.</li><li>- Aby uzyskać informacje na temat maksymalnego obciążenia, należy zapoznać się z instrukcją obsługi i nie przekraczać wskazanego maksimum.</li><li>- Podczas treningu elementy zabezpieczające muszą zawsze być</li></ul> |    |

| FIGYELMEZTETÉS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | HU |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• A termék helytelen használata súlyos sérülést okozhat.</li> <li>• Használat előtt olvassa el figyelmesen a használati útmutatót, és tartsa be a benne foglalt összes figyelmeztetést és utasítást.</li> <li>• Ne engedje, hogy gyermekek használják az állványt, és tartsa őket attól távol.</li> <li>• Ha a címke sérült, olvashatatlan, vagy hiányzik, ki kell cserélni azt.</li> <li>• A maximális terhelhetőségről tájékozódjon a használati útmutatóban.</li> </ul> <p>Ne lépje túl az előírt maximális értéket.</p> <p>A borsóvízi rendszeret edzés közben mindig alkalmaizni kell.</p> |    |

**AVERTIZARE** **RO**

Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs poate duce la vătămări grave.

- Vă rugăm să citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare și să respectați toate avertismentele și instrucțiunile înainte de utilizare.
- Nu permițeti copiilor să utilizeze acest aparat și țineți-l la distanță de acesta.
- În cazul în care autoturculant este deteriorat, îlziți sau lipsește, acesta trebuie înlocuit.
- Pentru informații privind sarcina maximă, consultați ghidul utilizatorului și nu depășiți valoarea maximă indicată.
- Dispozitivele de siguranță trebuie utilizate tot timpul în timpul antrenamentului.

| VAROVANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SK |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Nesprávne použitie tohto produktu môže spôsobiť vážne zranenie.</li><li>- Pred použitím si pozorne prečítajte návod na použitie a dodržujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré obsahuje.</li><li>- Nedovoľte deťom používať tento prístroj a zabráňte im, aby boli v jeho dosahu.</li><li>- Ak je nálepka poškodená, nečitateľná alebo chýba, mala by sa vymeniť.</li><li>- Informácie o maximálnom zaťažení nájdete v používateľskej príručke a neprekračujte uvedené maximum.</li></ul> |    |

| VAROVÁNÍ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CS |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nevhodné nebo nesprávné použití tohoto výrobku může způsobit vážné zranění.</li> <li>• Před každým použitím si pečlivě přečtěte tento návod k použití a dodržujte všechna varování a pokyny v něm uvedené.</li> <li>• Nedovolojte dětem, aby tento přístroj používali, a držte je od něj dál.</li> <li>• Pokud je štítek poškozený, nečitelný nebo chybí, je třeba jej vyměnit za nový.</li> <li>• Informace o maximálním zatížení naleznete v uživatelské příručce a nepřekračujte uvedené maximum.</li> </ul> |    |

| VARNING                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SV |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Felaktig användning av produkten medför risk för allvariga kroppsskador.</li> <li>Läs noga igenom bruksanvisningen före varje användning och följ alla varningar och instruktioner i den.</li> <li>Låt inte barn använda produkten eller vistas i närheten av produkten.</li> <li>Sätt på ett nytt klistermärke om det är skadat, är oläsligt eller saknas.</li> <li>Information om maxbelastning finns i användarhandboken. Överskrid inte det angivna maxvärdet.</li> <li>Säkerhetsanordningarna måste alltid användas under träning.</li> </ul> |    |

**UPOZORENJE**

**HR**

- Pogrešna ili nepravilna uporaba ovog proizvoda može rezultirati ozbiljnim ozljedama.
- Pazljivo pročitajte upute za uporabu i pridržavajte se navedenih upozorenja i uputa prije svake uporabe.
- Ne puštajte djecu da se koriste uređajem i držite ih podalje od njega.
- Ako je samoprijavio dio oštećen, nečitljiv ili nedostaje, potrebno ga je nadomjestiti.
- Za informacije o maksimalnom opterećenju, pogledajte upute za uporabu i nemojte prekoračiti navedenu maksimalnu vrijednost.

| OPOZORILO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SL |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Neprimerna uporaba tega izdelka lahko povzroči resne poškodbe.</li> <li>- Pred uporabo natančno preberite navodila in upoštevajte vsa opozorila in napotke.</li> <li>- Ne dovolite, da bi ta stroj uporabljali otroci in jim prepričite dostop do njega.</li> <li>- Poškodovane, nečitljive ali manjkajoče nalepke je treba nadomestiti.</li> <li>- Za največjo dovoljeno nosilnost glejte priročnik o uporabi. Maksimalne nosilnosti ne smete preseči.</li> <li>- Ves čas vadbe obvezno uporabljajte varovalno opremo.</li> </ul> |    |

| UYARI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | TR |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bu ürünün herhangi bir şekilde uygunsuz kullanımı, ciddi yaralanmalara neden olabilir.</li> <li>- Kullanmadan önce, kullanma kılavuzunu lütfen dikkatli bir şekilde okuyun ve içeriğindeki uyarılara ve talimatlara uyun.</li> <li>- Bu aletin çocuklar tarafından kullanılmasına izin vermemeyi ve çocukları uzak tutun.</li> <li>- Etketin hasar görmesi, okunmaz durumda olması veya bulunmaması durumunda, etiketi yenisiyle değiştirin.</li> <li>- Maksimum ağırlık hakkında bilgi almak için kullanma kılavuzunu</li> </ul> |    |

| ISPĒJIMAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | LT |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Netinkamai naudojant įrenginį galima sunkiai susižaloti.</li> <li>- Prieš naudodami atidžiai perskaitykite naudojimo instrukciją. Laikykites visų juje pateiktų įspėjimų ir nurodymų.</li> <li>- Neleiskite treniruotėlei naudotis vaikams, Pasirūpinkite, kai vaikai laukiasi atokiau.</li> <li>- Jei lipdakis pažeistas, neįskaitomas ar jo nėra, reikia užklijuoti naują.</li> <li>- Informacija apie didžiausią apkrovą rasite naudojotojo vadove, neviršykite nurodytą didžiausios apkrovos.</li> <li>- Bet kada treniruoites muti turite galėti pasinaudoti saugos įtaisais.</li> </ul> |    |

| UPOZORENJE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SR |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Svaka nepravilna upotreba ovog proizvoda može da izazove ozbiljne povrede.</li> <li>- Pre svake upotrebe, pažljivo pročitajte uputstvo za upotrebu i poštuje sva upozorenja i uputstva koje ono sadrži.</li> <li>- Ne dozvolite deci da koriste ovu spravu i držati je van njihovog domašaja.</li> <li>- Ako je nalerpicia oštećena, nečitka ili neupotrebna treba je zameniti.</li> <li>- Kako bi se dobile informacije o maksimalnom opterećenju, pogledajte uputstvo za upotrebu i nemojte premašiti označeno maksimalno opterećenje.</li> <li>- Sigurnosni uređaji se moraju upotrebljavati uvek tokom treninga.</li> </ul> |    |

## BRĪDINĀJUMS LV

- Jebkura nepareiza vai nepiemērota šī izstrādājuma lietošana var izraisīt nopietnas traumas.
- Pirms lietošanas rūpīgi izlasiet lietošanas pamācību un ievērojiet visus brīdinājumus un instrukcijas.
- Nelajiet bērniem izmantot šo iekārtu, un turiet viņus tālāk no tās.
- Nomaiet iekārti, ja tā ir bojāta, nesadalās vai noņemta.
- Informāciju par maksimālo slodzi skatiet lietotāja rokasgrāmatā un nepārsniedziet norādīto maksimālo lieldu.
- Treniņu laikā visus laikus ir jāizmanto drošības ierīces.

| HOIATUS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ET |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selle toote ebaõige või vale kasutamine võib põhjustada tõsiseid vigastusi.</li> <li>• Enne kasutamist lugege hoolikalt läbi kasutusjuhend ja järgige kõiki hoiatusi ja juhiseid.</li> <li>• Ärge lugege lastel masinat kasutada ning hoidke nad masinast ohutus kauges.</li> <li>• Asendage etikett, kui see on kahjustatud, loetamatu või eemaldatud.</li> <li>• Maksimaalselt lubatud koormuse leiate kasutusjuhendist. Ärge ületage maksimaalselt lubatud koormust.</li> </ul> |    |

## ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

## EL

- Σς περίπτωση μη προβλεπόμενης χρήσης αυτού του προϊόντος μπορεί να προκληθεί σοβαρός τραυματισμός.
- Πριν από τη χρήση, διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης και τηρείτε το σύνολο των προειδοποιήσεων και οδηγιών που περιλαμβάνουν.
- Μην επιτρέπετε σε παιδιά να χρησιμοποιούν αυτό το μηχανήμα και κρατήστε τα μακριά από αυτό.
- Αν το αυτοκίνητό είναι καταστραμμένο, δυσανασχνημένο ή έχει χαθεί, πρόντε να αντικαταστήσετε.
- Για πληροφορίες σχετικά με το μέγιστο φορτίο, ανατρέξτε στις οδηγίες χρήσης και μην υπερβαίνετε το μέγιστο όριο που αναγράφεται σε αυτές.
- Οι συσκευές ασφαλείας πρέπει να χρησιμοποιούνται ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

## BG

- Неправилната употреба на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да започнете работа, моля, прочетете внимателно това ръководство и гласовите voci предупреждения и инструкции.
- Не позволявайте на деца да използват тази машина и ги държете далеч от нея.
- Ако стигнете до повреди, нечетлив или липсва, той трябва да бъде заменен.
- За информация относно максималното натоварване се обърнете към ръководството за употреба и не превишавайте посочения максимум.
- По време на обучението трябва да се използват предпазни устройства.

## НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ

## KK

- Бул өнімді дұрыс пайдаланбау ауыр жаратқа әкелуі мүмкін.
- Қолдарың астында пайдалану жөніндегі нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз және нұсқаулықты берілген барлық ескертулер мен нұсқауларды орындаңыз.
- Балапаның бул машинаны пайдалануға рұқсат бермеңіз және оларды оған жақындатыңыз.
- Егер жалпысыра бүлінген, анық емес немесе жоқ болса, оны ауыстыру керек.
- Ең жоғары жүктеме туралы ақпаратты пайдаланушы нұсқаулығынан қараңыз және көрсетілген мәннен асырмаңыз.
- Жаттығулар барысында үнемі қорғаныс жабдықтарын қолдану керек.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ RU

- Любое неправильное использование этого изделия может привести к серьезным травмам.
- Перед каждым использованием внимательно прочитайте руководство по эксплуатации и соблюдайте все содержащиеся в нем предупреждения и инструкции.
- Не позволяйте детям использовать это устройство и держите их вдали от него.
- Если стержень поврежден, не читается или отсутствует, следует заменить его.
- Для получения информации о максимальной нагрузке обратитесь к руководству пользователя и не превышайте указанный максимум.
- Предохранительные устройства должны использоваться постоянно во время тренировок.

## ПОПЕРЕДЖЕННЯ

- Неправильне використання цього продукту може призвести до таких тяжких тілесних ушкоджень.
- Перед використанням уважно прочитайте інструкцію з експлуатації та дотримуйтеся наведених у ній вказівок і попереджень.
- Не підпускайте дітей до цієї машини та не дозволяйте їм нею користуватися.
- Якщо етикетка відсутня або пошкоджена чи текст на ній неможливо прочитати, сіяч замінити.
- Інформацію щодо максимального навантаження можна знайти в інструкції з використання. Не перевищуйте максимальні значення.
- Під час тренувань слід зоразу користуватися захисними виробами.

## UK

## CẢNH BÁO

- Sử dụng sản phẩm này không đúng cách có thể gây ra thương tích nghiêm trọng.
- Trước khi sử dụng, bạn lòng đọc kỹ hướng dẫn sử dụng và tuân thủ tất cả các cảnh báo và hướng dẫn trong đó.
- Không cho phép trẻ em sử dụng máy này và để trẻ em tránh xa máy.
- Nếu nhân dân bị bỏng, không đọc được hoặc bị thiếu, phá hủy thì.
- Để biết thông tin và tài liệu đầy đủ, bạn lòng tham khảo hướng dẫn sử dụng và không vượt quá mức tối đa được chỉ định.
- Các thiết bị an toàn phải được sử dụng mọi lúc trong quá trình đào tạo.

## VI

| PERINGATAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ID |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segala penggunaan produk ini secara tidak sesuai ataupun tidak benar dapat mengakibatkan cedera parah.</li> <li>• Sebelum setiap penggunaan, mohon baca panduan penggunaan dengan saksama dan ikuti semua peringatan serta instruksi yang tertera.</li> <li>• Jangan memperbolehkan anak menggunakan perangkat ini dan jauhkan mereka dari sana.</li> <li>• Gentil belah apabila rusak, tidak dapat dibaca ataupun lepas/hilang.</li> <li>• Untuk mendapatkan informasi mengenai batas maksimal, lihat panduan penggunaan dan jangan melebihi maksimum yang tertera.</li> <li>• Perangkat keamanan harus dipergunakan pada setiap saat ketika sedang berlari.</li> </ul> |    |

### 警告

ZH

- 不正确使用本产品可能导致严重伤害。
- 使用前，请仔细阅读说明书，并遵守说明书中的所有警告和说明。
- 请勿让儿童使用本机，并使其远离本机。
- 如贴纸损坏、难以辨认或遗失，则应更换。
- 最大负载信息请参考用户指南，请勿超过所示的最大值。
- 训练期间必须始终使用安全装置。

注意

JA

- この商品の不適切な使用によって、大けがを招く恐れがあります。
- 使用前にユーザーマニュアルをお読みになり、すべての警告と使用上の注意に従ってください。
- お子様に本装置を使用させては、近付けないでください。
- ケーブルの損傷により、文字が読みにくくなったり、はがれる場合は貼り替えてください。

最大荷重に関する情報については、ユーザーガイドを参照の上、指定された最大荷重を超過しないようにしてください。

・トレニング中は常に安全装置を使用しなければなりません。

### 警告

- 任何不恰當的產品使用方法，皆可能導致嚴重傷害。
- 每次使用前，請詳閱說明書，並請遵守文件中所有的指示及提醒事項。
- 請勿讓孩童接近或使用本器材。
- 若自負損壞或破損、無法閱讀或脫落，應進行更換。
- 更多關於最大負重量的資訊，請參照使用說明，並請勿超過最大負重量的指示。
- 訓練時應全程採取安全防護措施。

| คำเตือน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | TH |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- การใช้ผลิตภัณฑ์อย่างไม่เหมาะสมอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บสาหัส</li> <li>- ห้ามสูบบุหรี่ โปรดอ่านคู่มือใช้ของละเอียด และปฏิบัติตามคำแนะนำและคำเตือนทั้งหมดที่ระบุ</li> <li>- อย่าใช้ไฟฟ้าเครื่องนี้และใช้แต่โดยผู้มาจากทางหลังของเครื่อง</li> <li>- เปลี่ยนปลั๊กให้เข้ากับเสียบขา ยานใช้ชัดเจน หลีกเลี่ยงการออก</li> <li>- สำคัญขอเชื่อมเกี่ยวกับไฟดูดสุด เป็นวัตถุที่ติดไฟง่าย และอย่าให้เกินค่าตั้งที่ระบุ</li> <li>- ต้องใช้การป้องกันการปลดเวลาระหว่างการฝึกซ้อม</li> </ul> |    |

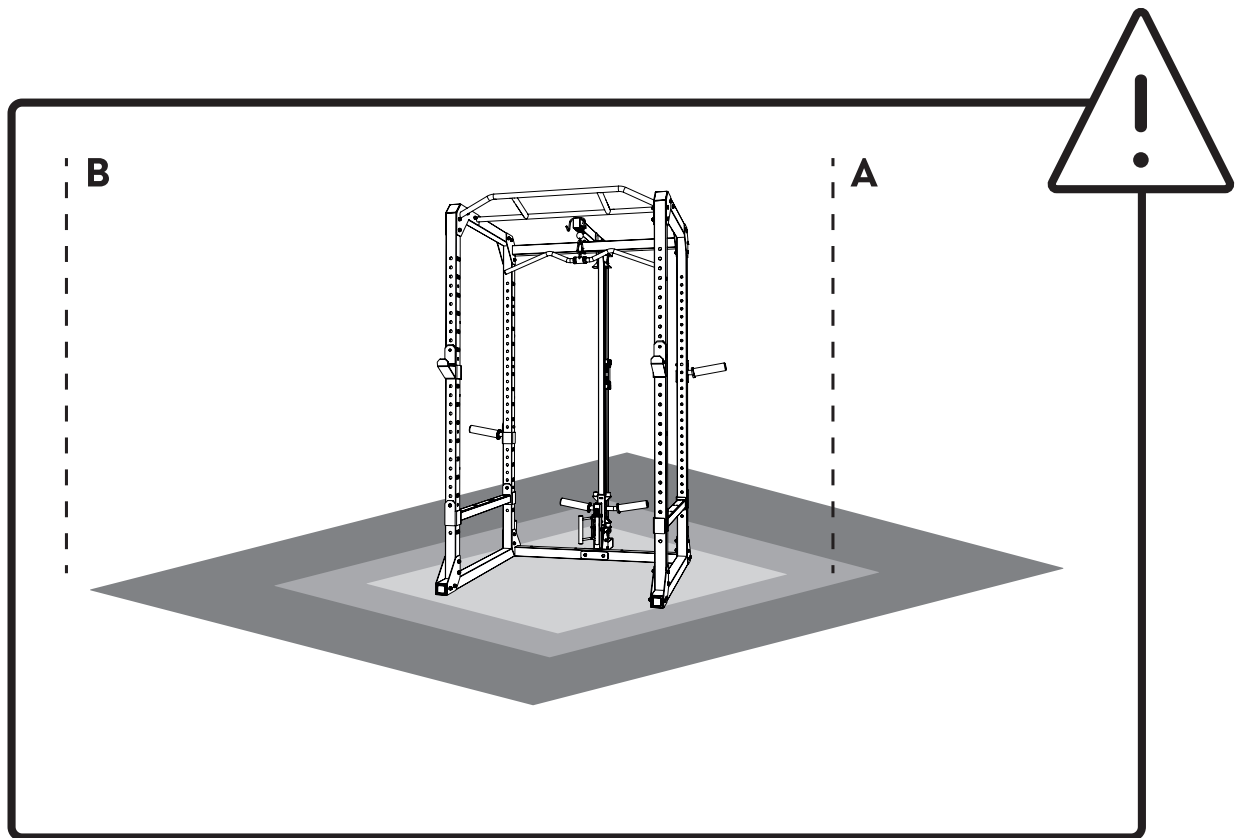
## 경고 KO

- 본 제품을 잘못 사용할 경우 중상을 부상을 입을 수 있습니다.
- 사용하기 전에 반드시 사용 설명서를 주의 깊게 읽고 설명서에 포함된 모든 경고 및 지침에 따라 사용하십시오.
- 어린이가 이 기계를 사용하지 못하도록 하고, 어린이를 기계 가까이 오지 못하도록 하십시오.
- 스티커가 훼손되었거나, 읽을 수 없거나, 누락된 경우 교체하십시오.
- 최대 하중에 대한 정보는 사용 설명서를 참조하고 적시한 최대 하중을 초과하지 마십시오.
- 트롤리형 중에는 항상 안전 장치를 사용해야 합니다.

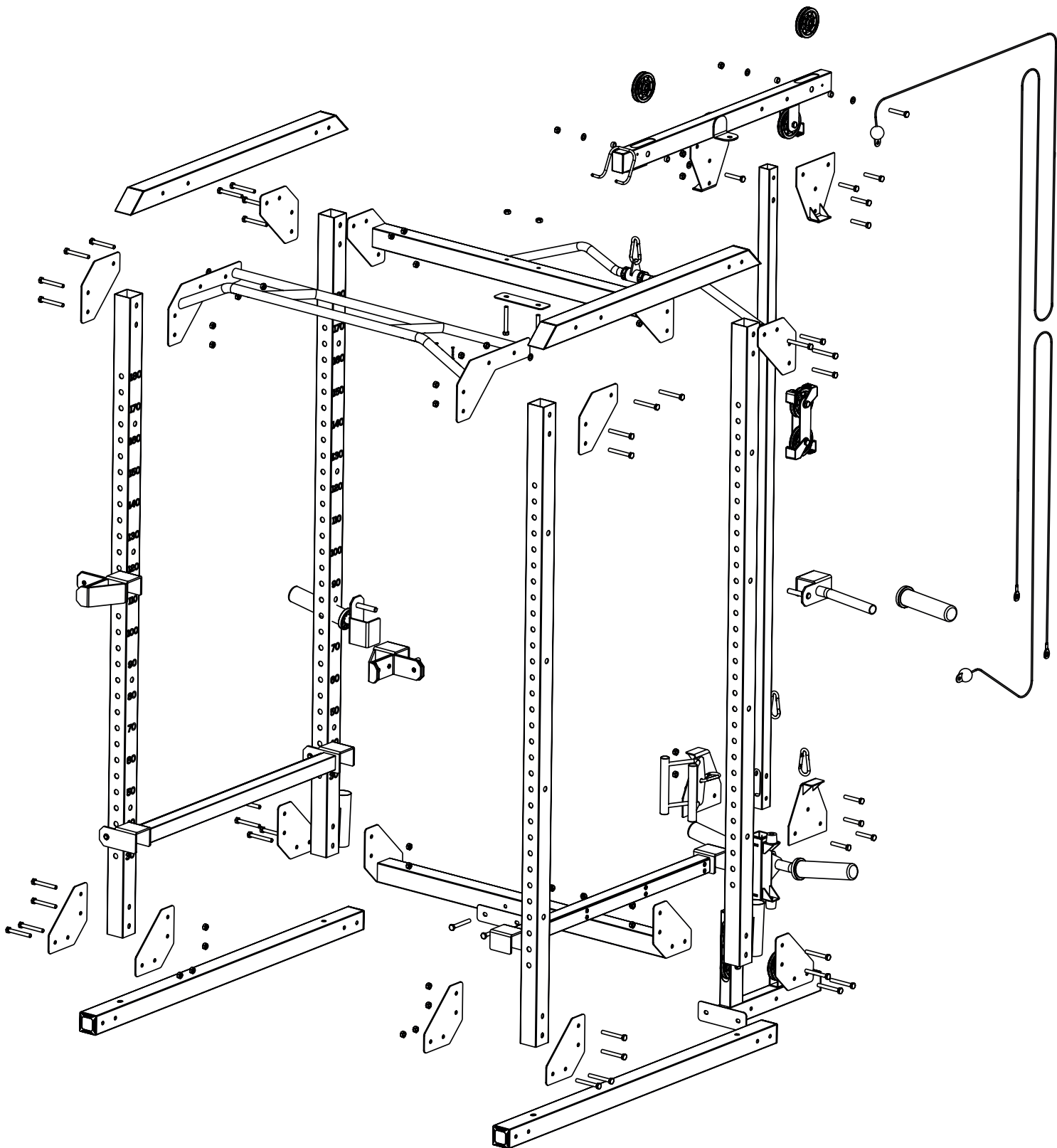
## ការព្រមាន KM

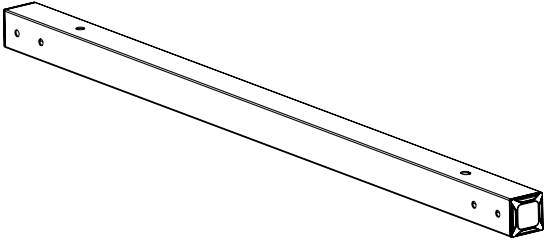
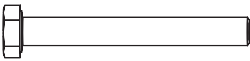
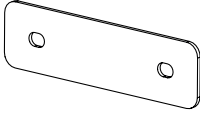
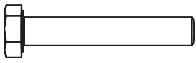
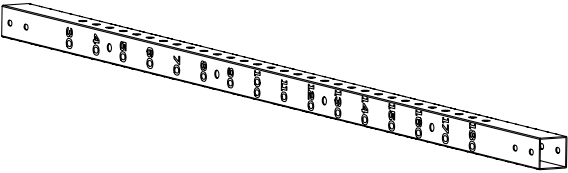
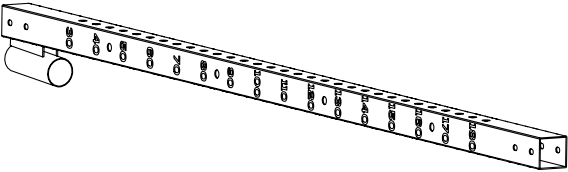
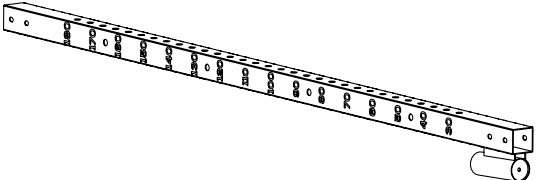
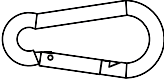
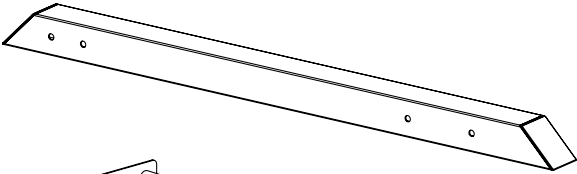
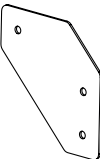
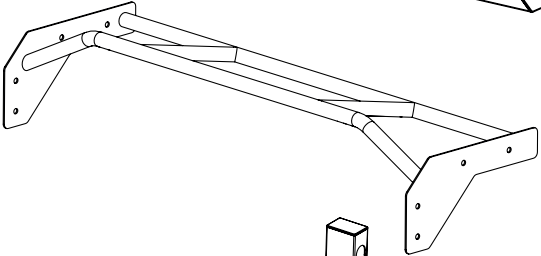
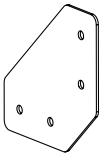
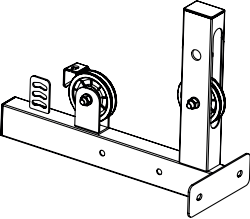
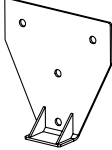
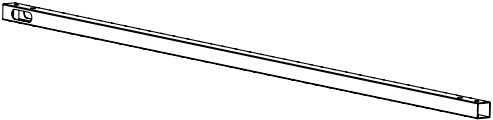
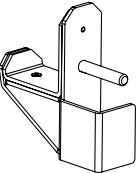
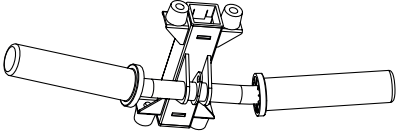
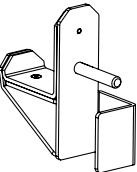
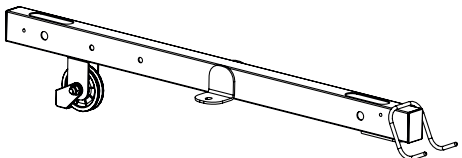
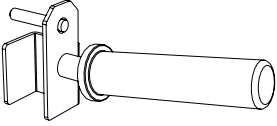
- ការប្រើប្រាស់ឥរិយាបថនយោបាយខុសកតបណ្តាលឱ្យមានរបួស ធ្ងន់ធ្ងរ។
- អានការណែនាំរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ពេលប្រើ ហើយសង្កេតមើលការព្រមាន និងការណែនាំផ្សេងៗផង។
- កុំប្រើឱ្យខូចខាតដល់ការកាត់សុំនេះ ហើយទុកវាឱ្យ បានល្អបំផុត។
- ប្រសិនបើប្រើខូចខាត មិនអាចយល់បាន ឬបាត់ គួរតែប្រើថ្មី។
- សម្រាប់ព្រលឹងនៃព្រឹត្តិការណ៍តូចតាមស្រប មិនមែនការណែនាំ អ្នកប្រើប្រាស់ ហើយក៏ប្រសិនបើពិនិត្យមើលតែដល់បញ្ហាក្នុង។
- ប្រព័ន្ធសុវត្ថិភាពត្រូវតែប្រើប្រាស់តាមក្នុងអំឡុងពេល ហាត់ប្រាណ។

[illegible]



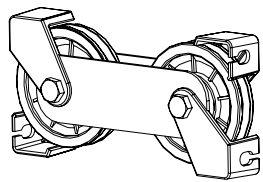
**B** The free area (B) shall be at least 0,6m greater than the training area (A) in the directions from which the equipment is accessed. - The free area (B) shall include the area for emergency dismant. - Where equipment are positioned adjacent to each other, the free area may be shared. **B** La zone libre (B) doit mesurer au moins 0,6 m de plus que la zone d'entraînement (A) dans les directions à partir desquelles l'équipement est accessible. - La zone libre (B) doit comprendre la zone de démontage d'urgence. - Lorsque des équipements sont placés à côté les uns des autres, la zone libre peut être partagée. **B** El espacio libre (B) debe ser al menos 0,6 m mayor que el espacio de entrenamiento (A) en la dirección desde la que se accede al equipo. - El espacio libre (B) debe incluir el espacio para la bajada de emergencia. - Cuando dos equipos están colocados uno junto al otro, el espacio libre puede ser compartido. **B** Der freie Bereich (B) sollte um wenigstens 0,6m größer sein als der Trainingsbereich (A) und zwar in den Richtungen, aus denen der Zugang zur Ausrüstung erfolgt. - Der freie Bereich (B) sollte den für das Absteigen im Notfall erforderlichen Mindestabstand einhalten. - Wo die Ausrüstung angrenzend angeordnet ist, kann der freie Bereich geteilt werden. **B** L'area libera (B) deve essere di almeno 0,6 m più grande dell'area di allenamento (A) nelle direzioni dalle quali si accede all'attrezzo. - L'area libera (B) deve comprendere l'area per la discesa d'emergenza. - Nei locali nei quali gli attrezzi sono posti l'uno accanto all'altro, l'area libera può essere condivisa. **B** De vrije ruimte (B) moet ten minste 0,6 m groter zijn dan de trainingsruimte (A) in de richtingen van waaruit de uitrusting toegankelijk is. - De vrije zone (B) moet ruimte hebben voor als je in nood moet afstappen. - Als apparatuur naast elkaar staat, mag de vrije ruimte gedeeld worden. **B** A zona livre (B) deve ser pelo menos 0,6 m maior do que a zona de treino (A) nas direções a partir das quais se acede ao equipamento. - A zona livre (B) deve incluir uma área para desmontagem de emergência. - Quando os equipamentos são colocados adjacentes uns aos outros, a zona livre pode ser partilhada. **B** Wolna przestrzeń (B) powinna być co najmniej 0,6 m większa od strefy treningowej (A) w kierunkach, z których uzyskuje się dostęp do urządzenia. - Wolna przestrzeń (B) powinna obejmować obszar do awaryjnego zejścia (z urządzenia). - W przypadku, gdy urządzenia są umieszczone obok siebie, wolna przestrzeń może być współdzielona. **B** A szabadon hagyott helynek (B) legalább 0,6 méterrel nagyobbann kell lennie az edzésre szolgáló helynél (A) abban az irányban, amelyből a berendezéshez hozzá lehet férni. - A szabadon hagyott helynek (B) a vészhelyzeti szétszerelésre szánt helyet is magában kell foglalnia. - Egy más mellé helyezett berendezések esetében lehet ugyanaz a szabad hely. **B** Zona liberă (B) trebuie să fie cu cel puțin 0,6m mai mare decât zona de antrenament (A) în direcțiile de acces la echipament. - Zona liberă (B) include zona pentru demontare de urgență. - În cazul în care echipamentele sunt poziționate unul lângă celălalt, zona liberă poate fi partajată. **B** V smerech, z ktorých je prístup k zariadeniu, musí byť voľná plocha (B) aspoň o 0,6 m väčšia ako tréningová plocha (A). - Voľná plocha (B) musí zahŕňať plochu na núdzové zostúpenie. - Ak sú zariadenia umiestnené vedľa seba, voľná plocha sa môže zdieľať. **B** Voľná plocha (B) musí byť nejméně o 0,6 m větší než tréninková plocha (A) ve směrech, ze kterých se k zařízení přistupuje. - Volný prostor (B) zahrnuje prostor pro nouzové sesednutí. - Pokud jsou zařízení umístěna vedle sebe, může být voľná plocha společná. **B** Det fria området ska vara minst 0,6 m större än träningsområdet (A) i de riktningar från vilka man får åtkomst till utrustningen. - Det fria området (B) ska inkludera området för demontering i en nödsituation. - När utrustning placeras bredvid varandra kan det fria området vara gemensamt. **B** Slobodan prostor (B) mora biti najmanje 0,6 m širi od prostora za vježbanje (A) u smjerovima iz kojih se pristupa opremi. - Slobodan prostor (B) mora uključivati prostor za silazak u slučaju nužde. - U slučaju kada je oprema postavljena jedna do druge, slobodan prostor može se dijeliti. **B** Prosto območje (B) mora biti vsaj za 0,6 metra večje od prostora za trening (A) v smeri, iz katere dostopate do opreme. - Prosto območje (B) mora vključevati tudi dovolj prostora za sestopanje v sil. - Če so različni deli opreme nameščeni drug poleg drugega, si lahko delijo prosto območje. **B** Ekipmanin etrafındaki boş alan (B), egzersiz alanından (A) en az 0,6 m daha büyük olmalıdır. - Boş alan (B), acil iniş alanını da içermelidir. - Ekipmanlar yan yana konulduğunda boş alan paylaşılmalıdır. **B** Tose pusése, iš kurių patenama prie įrangos, laisvasis plotas (B) turi būti bent 0,6 m didesnis už treniruočms skirtą plotą (A). - Laisvame plote (B) turi būti avarinio nuliimo zona. - Jei įrenginiai sustatyti greta vienas kito, minėtasis laisvasis plotas gali būti bendras. **B** Slobodna zona (B) mora biti najmanje za 0,6m veća od zone za vježbanje (A) u pravcu iz koga je prilazi spravi. - Slobodna zona (B) mora da obuhvata zonu za hitnu demontažu. - Gde su sprave postavljene jedna pored druge, slobodna zona se mora deliti. **B** Brīvājam zonai (B) ir jābūt vismaz 0,6 m lielākai par treniņu zonu (A) tajos virzienos, no kuriem piekļūst aprīkojumam. - Brīvājam zonā (B) jābūt ietvertai āvarijas izkāpšanas zonai. - Ja aprīkojums ir novietots blakus viens otram, brīvā zona var būt viena - dalīta. **B** Suundades, kust seadmotele līgi pāaseb peab vaba ala (B) olema vähemalt 0,6 m suurem kui treeningala (A). - Vaba ala (B) peab sisaldama ala, kus on võimalik hädaloekorras maha tulla. - Kui seadmed asuvad üksteise kõrval, võib vaba ala nende vahel jagada. **B** Ο ελεύθερος χώρος (B) πρέπει να είναι τουλάχιστον 0,6 m μεγαλύτερος από τον χώρο προπόνησης (A), στις πλευρές από τις οποίες γίνεται η πρόσβαση στον εξοπλισμό. - Ο ελεύθερος χώρος (B) πρέπει να περιλαμβάνει χώρο επείγουσας απομείκρυσης. - Όταν ο εξοπλισμός τοποθετείται σε παράλληλη διάταξη, πρέπει να διαμοιράζεται ο ελεύθερος χώρος. **B** Свободната зона (Б) трябва да бъде поне с 0,6 m по-голяма от зоната за обучение (А) в посомите, от които се осъществява достъпът до оборудването. - Свободната зона (Б) включва зоната за аварийно спизане. - Когато оборудването е разположено в непосредствена близост едно до друго, свободната зона може да бъде обща. **B** Бос аймақ (Б) жабдыққа қол жеткізуге болатын бағыттардан жаттуғы аймағынан (А) кемінде 0,6 м артық болуы керек. - Бос аймаққа (Б) апаратық түсіруге аймағы кіруге керек. - Жабдықтар бір-біріне тығыз орналаса, бос аймақ ортақ пайдаланылуы мүмкін. **B** Свободная зона (B) должна быть как минимум на 0,6м больше, чем тренировочная зона (A) в направлениях, в которых осуществляется доступ к устройству. - Свободная зона (B) должна включать зону аварийного отхода. - Если устройства расположены рядом друг с другом, свободная зона может быть общей. **B** Вільна зона (B) повинна бути прийнятні на 0,6 м більшою за тренувальну зону (A) з того боку, де здійснюється доступ до устаткування. - Вільна зона (B) повинна включати область для екстреного зіскоку. - Вільна зона може бути спільною для устаткування, що стоїть поряд одне з одним. **B** Khu vực tự do (B) phải lớn hơn khu vực tập luyện (A) ít nhất 0,6m theo hướng tiếp cận thiết bị. - Khu vực tự do (B) bao gồm khu vực xuống xe khẩn cấp. - Khi các thiết bị được bố trí cạnh nhau, diện tích trống có thể được chia sẻ. **B** Area kosong (B) harus setidaknya lebih besar 0,6m daripada area latihan (A) sesuai arah dari mana perangkat diakses. - Area kosong (B) harus mencakup area untuk pembongkaran darurat. - Ketika beberapa perangkat diposisikan berdekatan satu sama lain, area kosong bisa dipakai bersama. **B** 在使用设备的方向上, 自由区域 (B) 应比训练区域 (A) 至少大0.6米。 - 自由区域 (B) 应包含紧急卸区。 - 相邻设备可共用自由区域。 **B** 自由なエリア (A) は、装置にアクセスする方向のトレーニングエリア (A) よりも、最低 0.6m 大きいものとします。 - 自由なエリア (B) は、緊急時に取り外すためのエリアを含むものとします。 - 装置がお互い隣接する位置に置かれた場合、自由なエリアは共有することができます。 **B** 自由区域 (B) 在設備可進入的方向上, 應至少比訓練區域 (A) 大至少0.6公尺。 - 自由区域 (B) 應包含緊急卸下區域。 - 當設備彼此相鄰擺放時, 自由區域可共用。 **B** พื้นที่ว่าง (ข) จะต้องมากกว่าพื้นที่ฝึกหัด (ก) อย่างน้อย 0.6 เมตร ในทิศทางที่เข้าถึงอุปกรณ์ - พื้นที่ว่าง (ข) จะต้องรวมพื้นที่สำหรับการลงจอดฉุกเฉินด้วย - เมื่ออุปกรณ์ตั้งอยู่ข้างกัน สามารถใช้พื้นที่ว่างร่วมกันได้ **B** 자유 구역(B)은 훈련 구역(A)보다 장비가 접근하는 방향에서 최소 0.6m 더 커야 합니다. - 자유 구역(B)은 응급 하차 지역을 포함해야 합니다. - 장비가 서로 근접한 위치에 있을 경우, 자유 구역을 공유할 수 있습니다. **B** តំបន់ទំនេរ(B) ត្រូវធំជាងតំបន់ហ្វឹកហ្វឺត(A)យ៉ាងហោចណាស់0.6ម៉ែត្រ ទៅក្នុងទិសដែលយុបករណ៍ត្រូវបានដាក់នៅជាប់គ្នា តំបន់ទំនេរអាចត្រូវបានដាក់នៅជាប់គ្នា តំបន់ទំនេរអាចត្រូវបានចែករំលែក។ - **B** منطقة النزول في حالات الطوارئ. - عندما (B) في الاتجاهات التي يتم الوصول منها إلى المعدات. - يجب أن تشمل المنطقة المتاحة (A) أكبر بمقدار 0,6 متر على الأقل من منطقة التدریب (B) يجب أن تكون المنطقة المتاحة منطقة النزول في حالات الطوارئ. - يتم وضع المعدات بجوار بعضها البعض, يمكن مشاركة المنطقة المتاحة



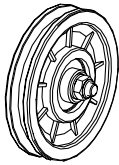
|          |                                                                                     |    |          |                                                                                       |     |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>A</b> |     | x2 | <b>L</b> |    | x36 |
| <b>B</b> |    | x2 | <b>M</b> |    | x8  |
| <b>C</b> |    | x2 | <b>N</b> |    | x2  |
| <b>D</b> |    | x1 | <b>O</b> |    | x40 |
| <b>E</b> |   | x1 | <b>P</b> |    | x4  |
| <b>F</b> |  | x2 | <b>Q</b> |  | x2  |
| <b>G</b> |  | x1 | <b>R</b> |  | x8  |
| <b>H</b> |  | x1 | <b>S</b> |  | x4  |
| <b>I</b> |  | x1 | <b>U</b> |  | x1  |
| <b>J</b> |  | x1 | <b>T</b> |  | x1  |
| <b>K</b> |  | x1 | <b>V</b> |  | x2  |

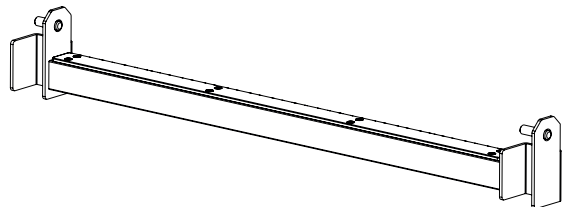


**W**  x1

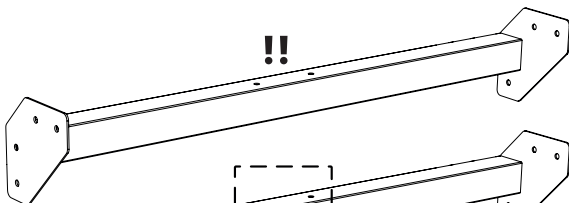
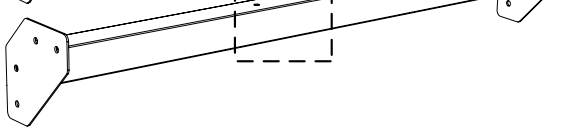
**AB**  x1

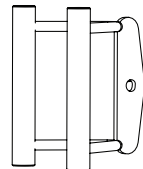
**X**  x1

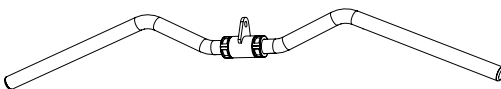
**AC**  x3

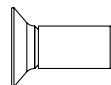
**Y**  x2

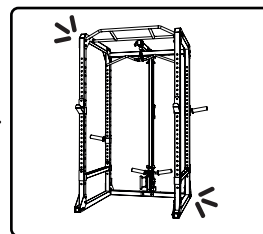
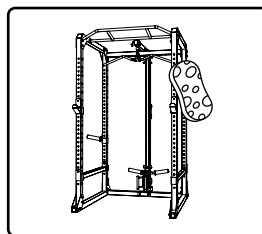
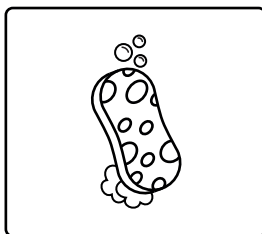
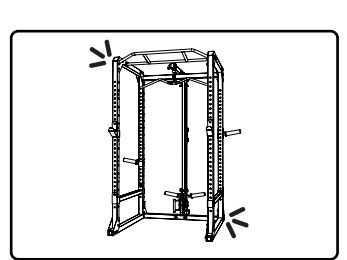
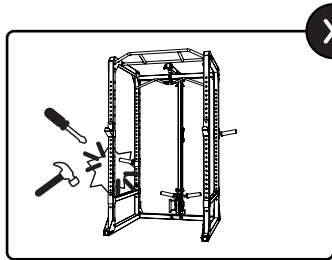
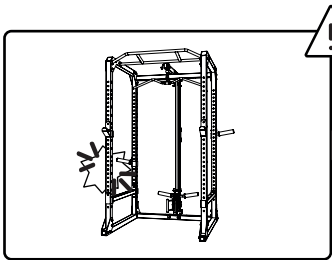
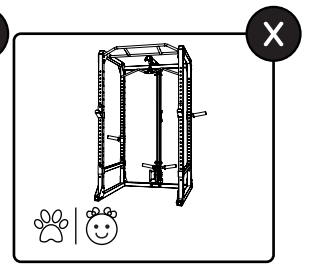
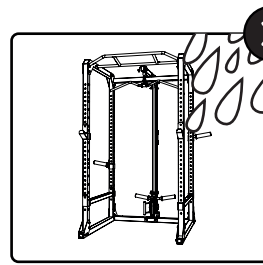
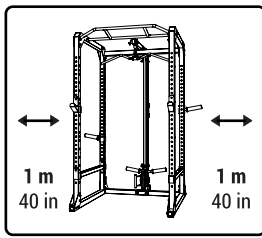
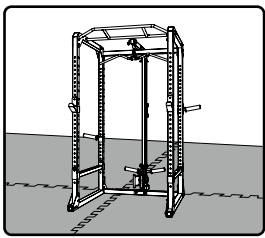
**AD**  x2

**Z1**  !!  
**Z2** 

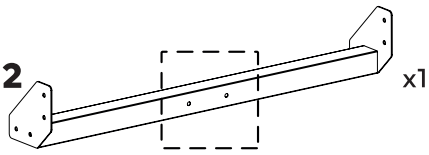
**AE**  x1

**AA**  x1

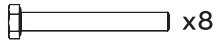
**AF**  x4



**Z2**



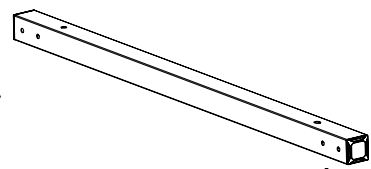
**L**



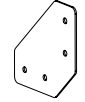
**O**



**A**

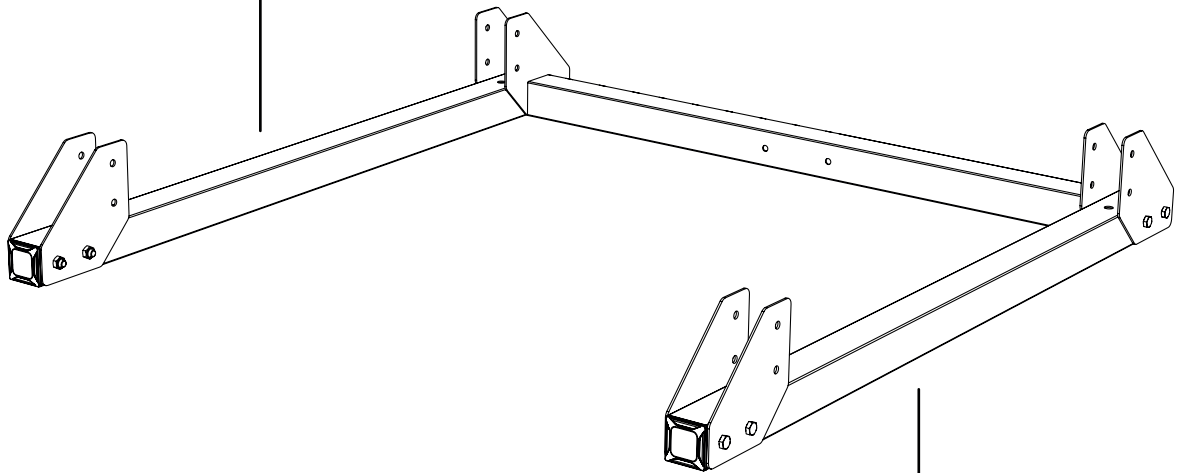
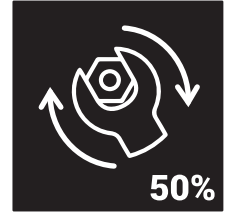
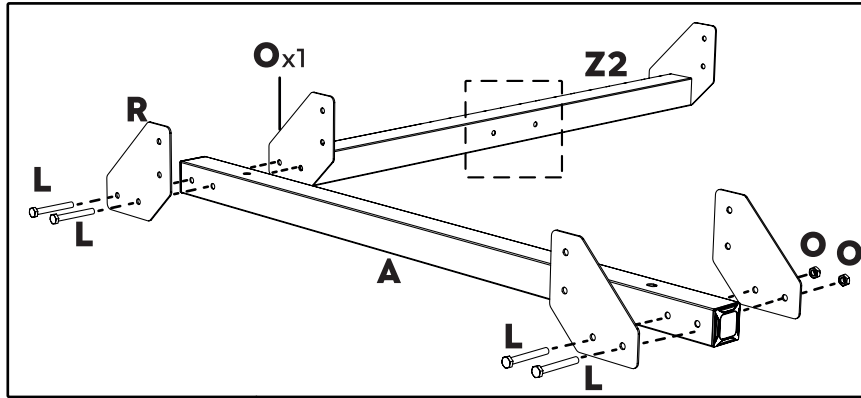


**R**

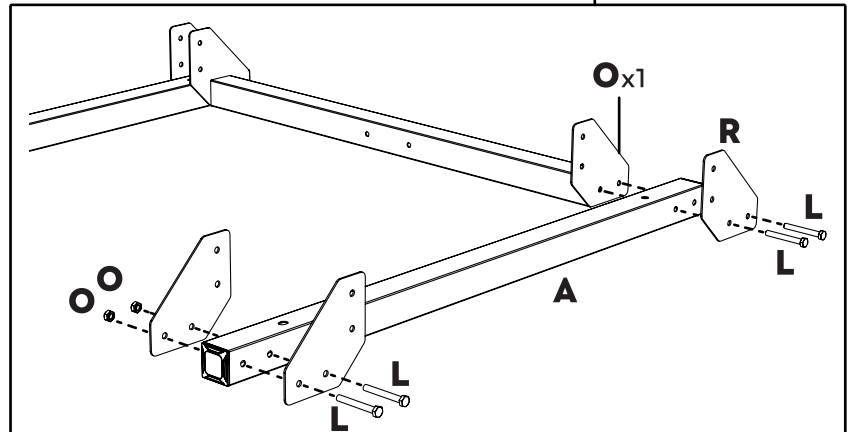
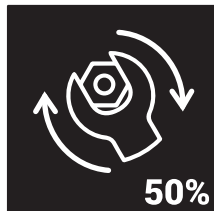


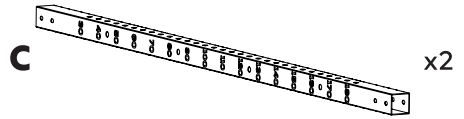
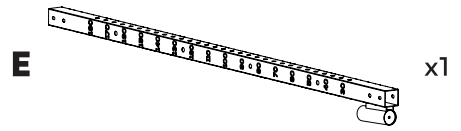
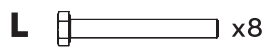
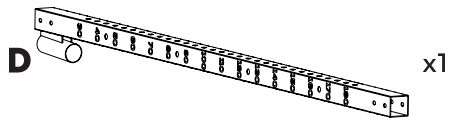
**1**

**1**

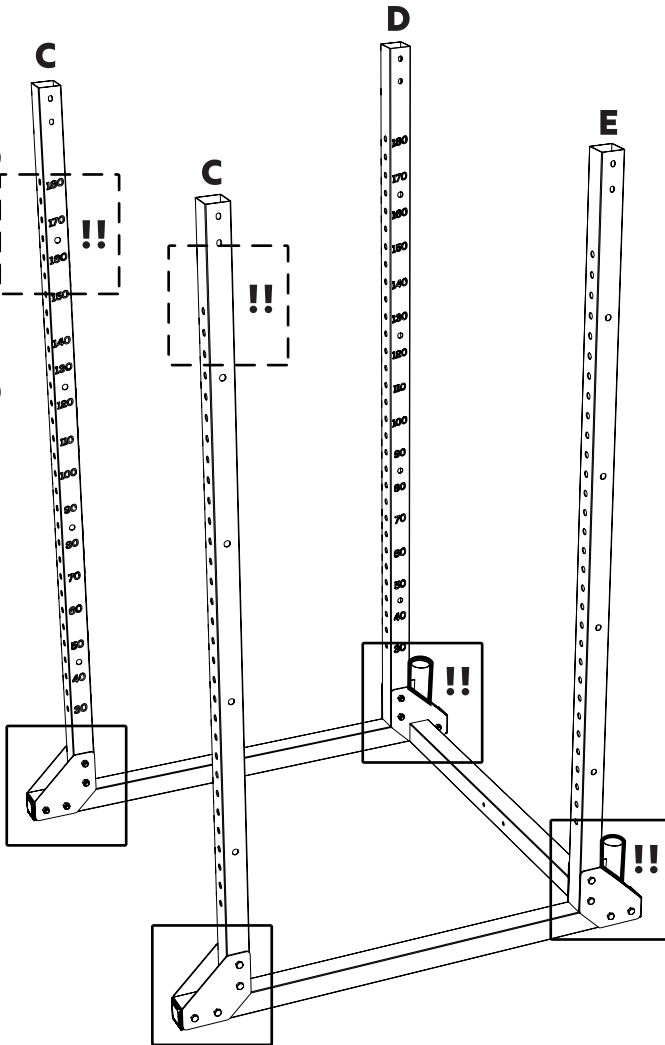
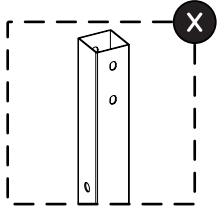
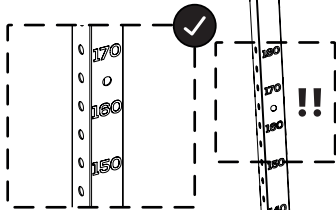


**2**

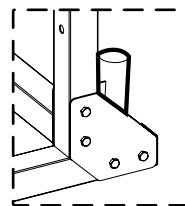
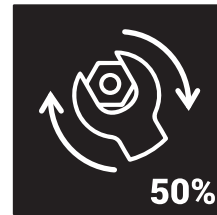
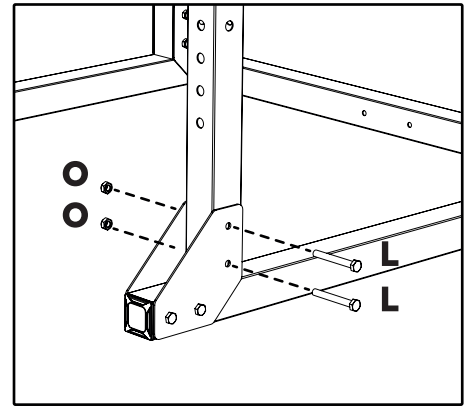




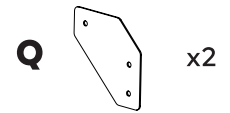
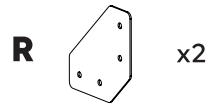
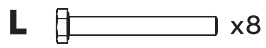
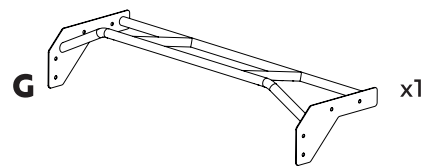
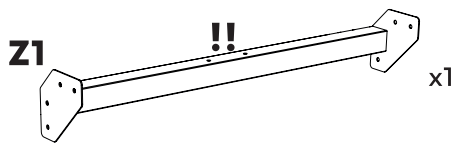
**2**



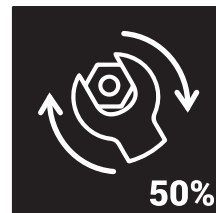
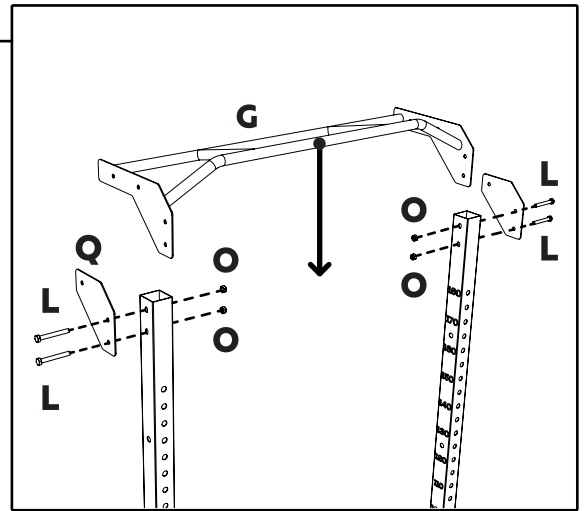
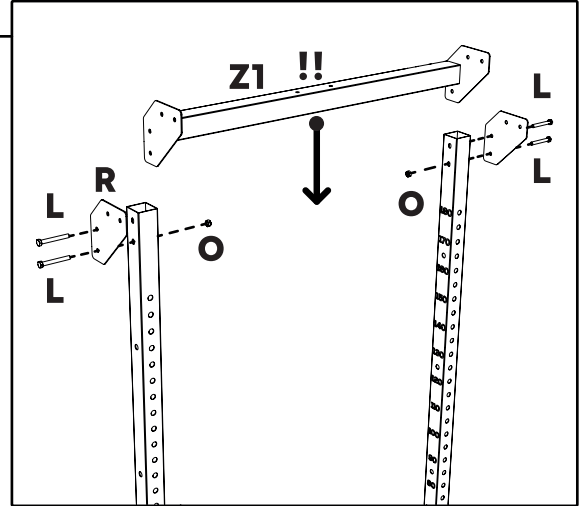
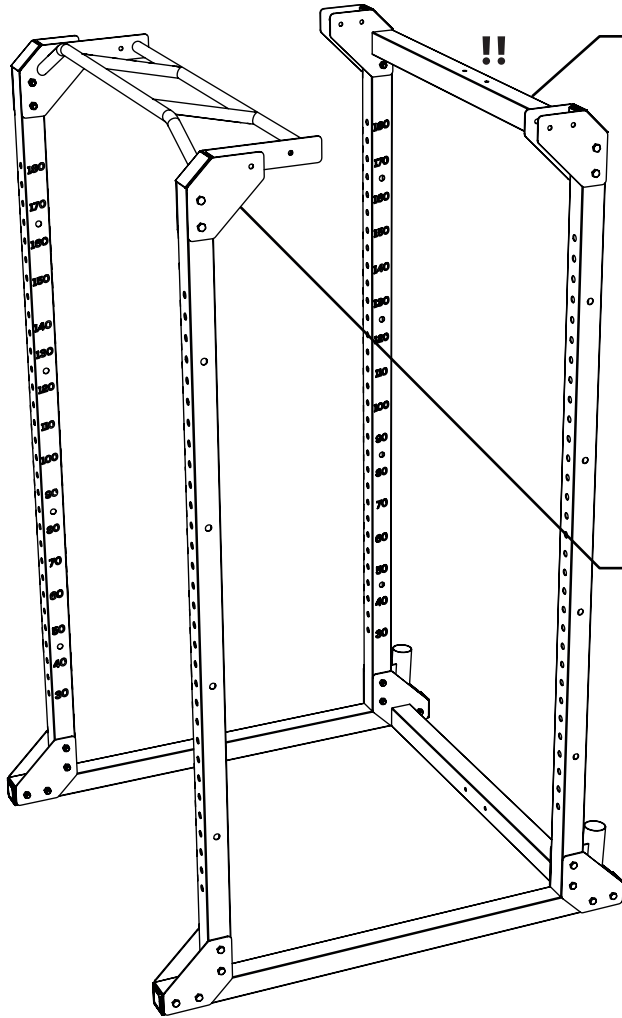
**x4**

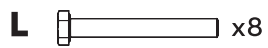
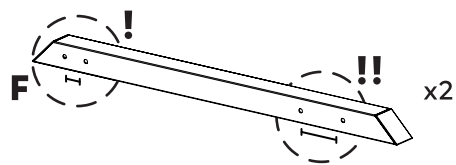




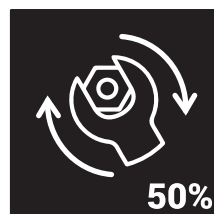
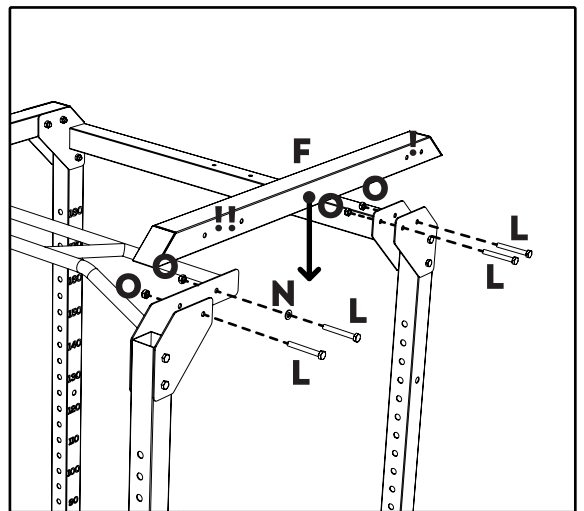
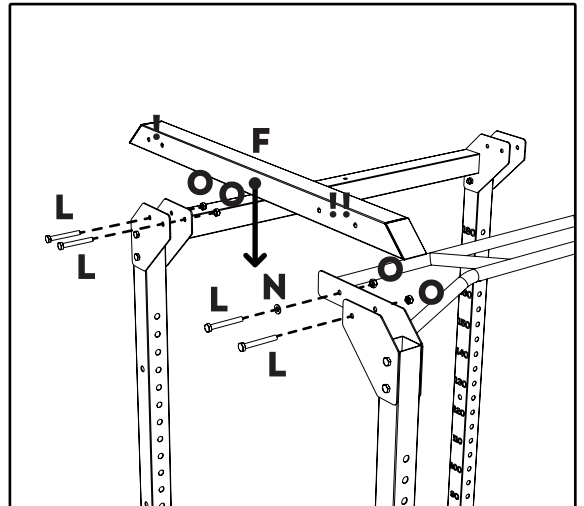
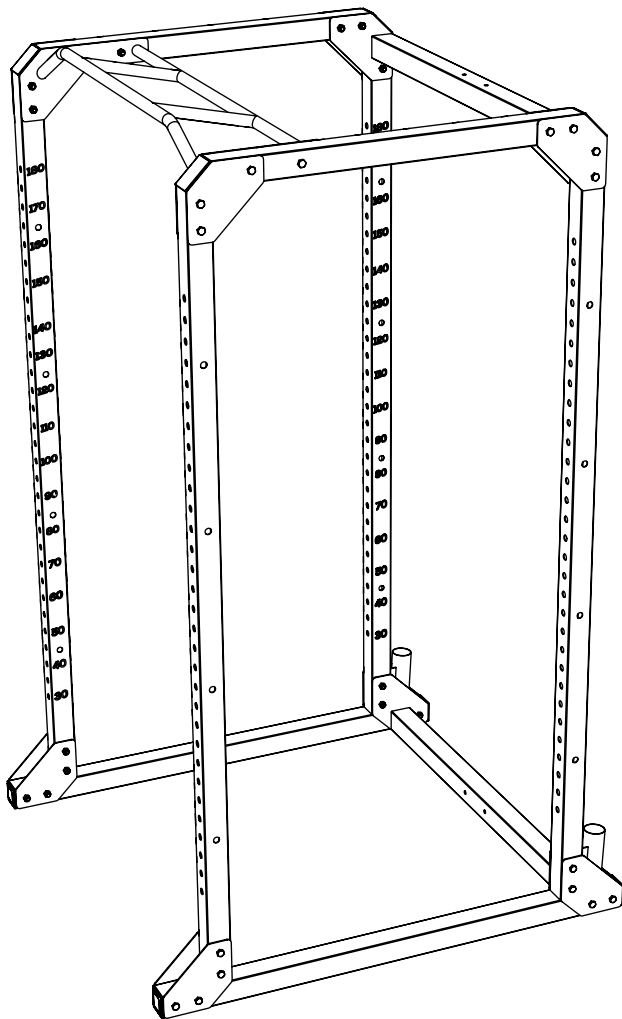


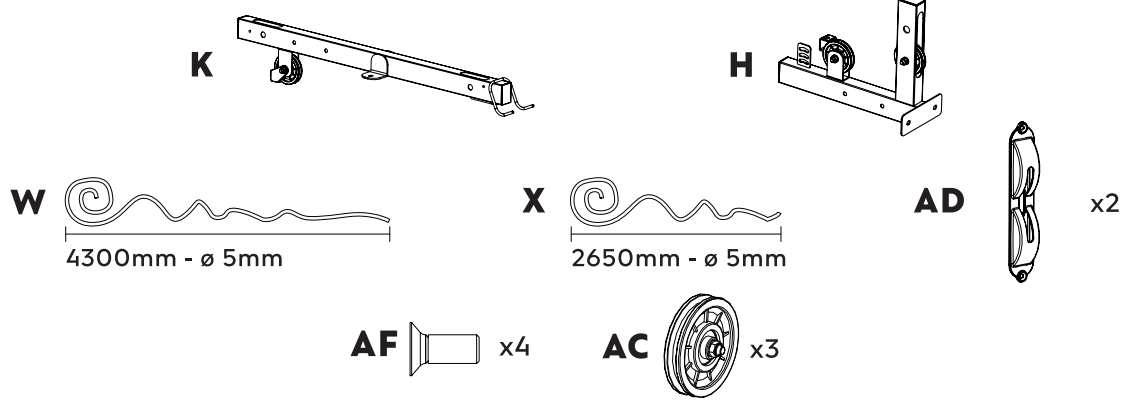
**3**



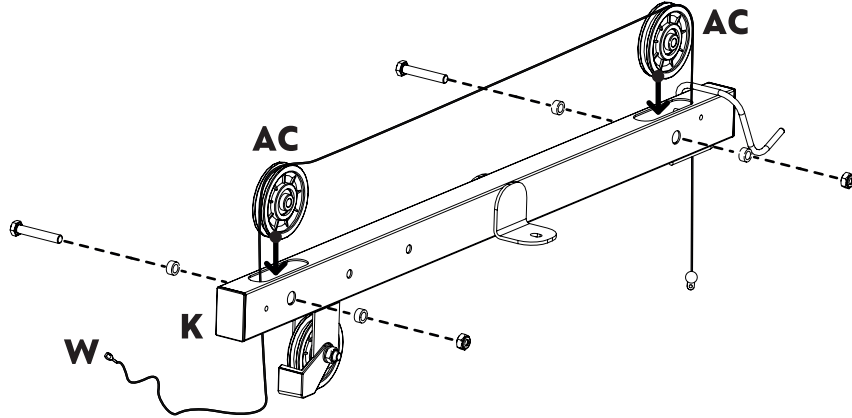


4

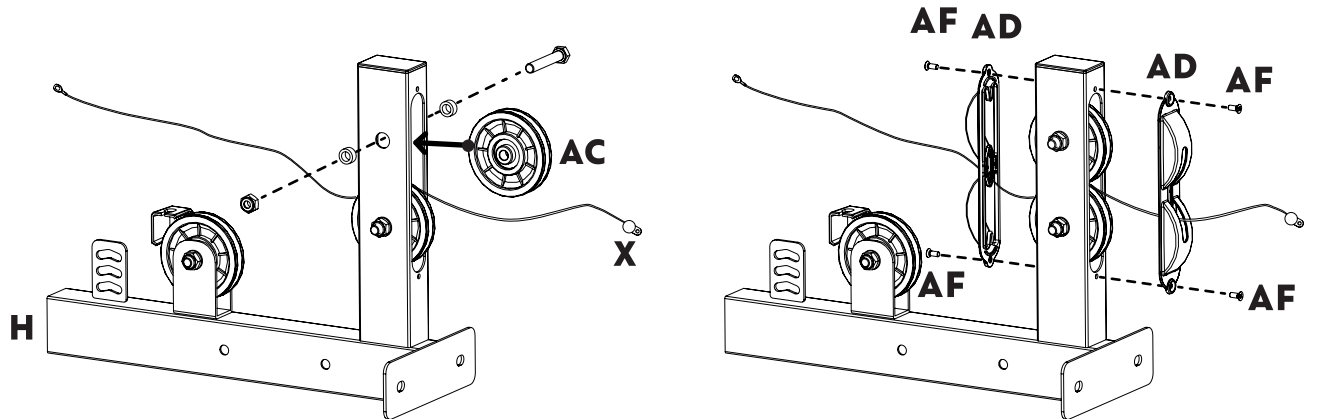




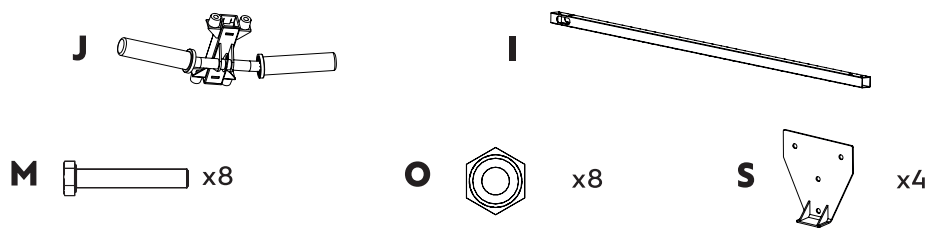
5



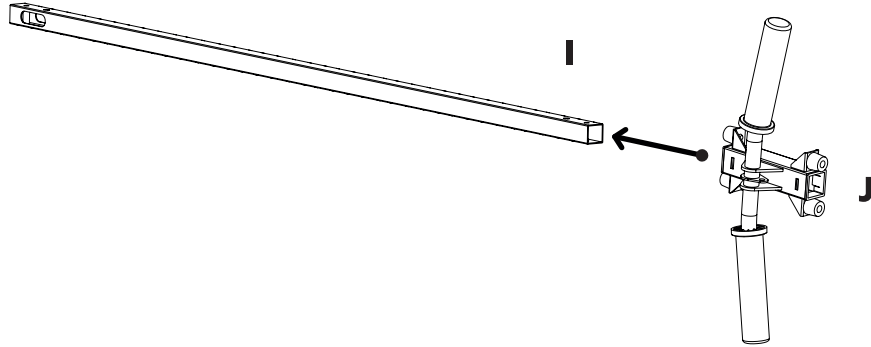
6



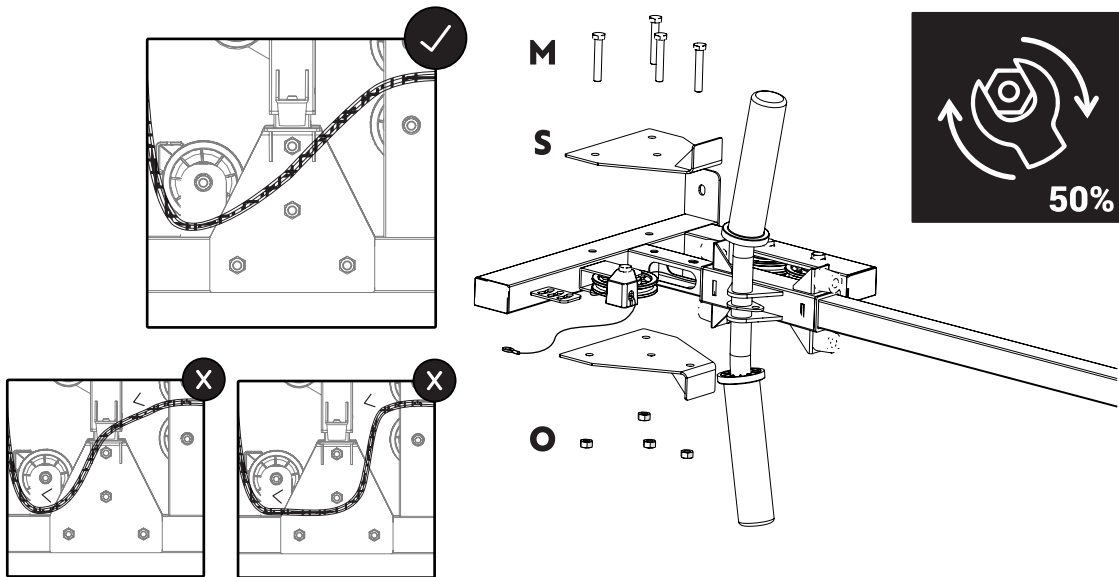
**EN** It is the user's responsibility to ensure proper maintenance of the device and to check the condition of the parts most subject to wear (especially the cables). **FR** Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil et de vérifier l'état des pièces les plus sujettes à l'usure (en particulier les câbles). **ES** Es responsabilidad del usuario garantizar el buen mantenimiento del aparato y comprobar el estado de las piezas más sujetas a desgaste (en particular los cables). **DE** Der Nutzer ist für die vorschriftsmäßige Pflege des Geräts verantwortlich und muss den Zustand der Teile prüfen, die starkem Verschleiß ausgesetzt sind. Das gilt insbesondere für Kabel. **IT** Spetta all'utilizzatore garantire la corretta manutenzione dell'apparecchio e verificare le condizioni delle parti più soggette all'usura (in particolare i cavi). **NL** Het is de verantwoordelijkheid van de gebruiker om het apparaat goed te onderhouden en de staat van de onderdelen die het meest aan slijtage onderhevig zijn (met name de kabels) te controleren. **PT** É da responsabilidade do utilizador garantir a boa manutenção do aparelho e verificar o estado das peças que estão mais sujeitas a desgaste (nomeadamente os cabos). **PL** Obowiązkiem użytkownika jest zapewnienie odpowiedniej konserwacji sprzętu i sprawdzenie stanu części najbardziej narażonych na zużycie (w szczególności linek). **HU** A felhasználó felelőssége az állvány megfelelő karbantartásának biztosítása és az elhasználódásra leginkább hajlamos alkatrészek (különösképpen a kábelek) állapotának ellenőrzése. **RO** Este responsabilitatea utilizatorului să se asigure de buna întreținere a aparatului și să verifice starea celor mai supuse componente la uzură (în special a cablurilor). **CZ** Použivatel je zodpovědný za správnou údržbu spotřebiča a kontrolu stavu částí, které nejvíce podléhají opotřebování (nejmä káblů). **SK** Užívateľ je povinen zajištiť riadnu údržbu stroja a kontrolovať stav častí, ktoré najviac podliehajú opotrebovaniu (najmä káblom). **HR** Odgovornost je korisnika osigurati pravilno održavanje uređaja i provjeriti stanje dijelova koji su najviše podložni habanju (posebno kabele). **SL** Uporabnik je odgovoren za ustrezno vzdrževanje naprave in preverjanje stanja delov, ki so najbolj izpostavljeni obrabi (zlasti kablov). **LT** Cihaza ugun bakim yapilmasindan ve ypranmaya yatkin parçaların (özellikle kablolar) durumunun kontrolünden kullanıcı sorumludur. **LV** Savininkas privalo tinkamai prižiūrėti įrenginį. Taip pat patikrinkite labiausiai besidėvintiųjų dalių (visų pirma laidų) būklę. **LV** Odgovornost je korisnika da se brine o održavanju uređaja i da proveriti stanje delova koji su najskloniji trošenju (pogotovo kablovi). **LT** Lietotājs ir atbildīgs par ierīces pareizu apkopi un to detaļu stāvokļa pārbaudi, kuras ir visvairāk pakļautas nodilumam (īpaši kabeļiem). **SK** Kasutaja kohustus on tagada seadme nõuetekohane hooldus ja kontrollida enim kulumisele kalduvate osade (eriti trosside) seisukorda. **EL** Ο χρήστης είναι υπεύθυνος για τη διασφάλιση της σωστής συντήρησης του εξοπλισμού και για τον έλεγχο της κατάστασης των εξαρτημάτων που υπόκεινται σε μεγαλύτερη φθορά (κυρίως των καλωδίων). **BG** Потребителят е отговорен за правилната поддръжка на уред и за проверката на състоянието на частите, които са най-изложени на износване (по-специално кабелите). **UK** Підпаланушы құрылғыға тиісті күтімді қамтамасыз етуге және тозуға бейім бөліктердің (атап айтқанда, кабельдердің) күйін бақылауға міндетті. **RU** Пользователь несет ответственность за надлежащее техническое обслуживание устройства и проверку состояния деталей, наиболее подверженных износу (особенно тросов). **UA** За забезпечення належного обслуговування пристрою та перевірку стану частин, найбільше схильних до зношування (особливо кабелів), несе відповідальність користувач. **VN** Trách nhiệm của người dùng là đảm bảo trì thiết bị đúng cách và kiểm tra tình trạng của các bộ phận dễ bị mòn nhất (đặc biệt là dây cáp). **ID** Pengguna bertanggung jawab untuk memastikan bahwa perangkat dirawat dengan baik dan untuk memeriksa kondisi komponen yang mudah usang (khususnya kabel). **TH** ผู้ใช้มีหน้าที่รับผิดชอบในการบำรุงรักษาอุปกรณ์อย่างเหมาะสม และตรวจสอบสภาพของชิ้นส่วนที่อาจสึกหรอได้มากที่สุด (โดยเฉพาะสายเคเบิล) **VI** Người dùng có trách nhiệm bảo trì thiết bị đúng cách và kiểm tra tình trạng của các bộ phận dễ bị mòn nhất (đặc biệt là dây cáp). **LA** អ្នកប្រើប្រាស់មានបន្ទុកធានាថាឧបករណ៍ត្រូវបានថែទាំតាមបទប្បញ្ញត្តិ និងពិនិត្យស្ថានភាពផ្នែកដែលងាយស្លែងស្លាប់ និងបំបែក (ជាពិសេសគឺខ្សែ)។ **AR** تقع المسؤولية على عاتق المستخدم في ضمان الصيانة السليمة للجهاز والتحقق من سلامة الأجزاء الأكثر عرضة للتآكل (خاصة الكابلات).



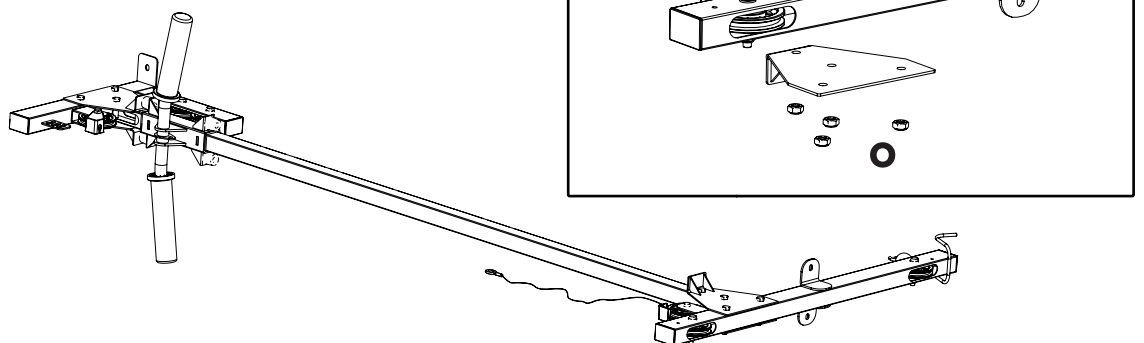
7



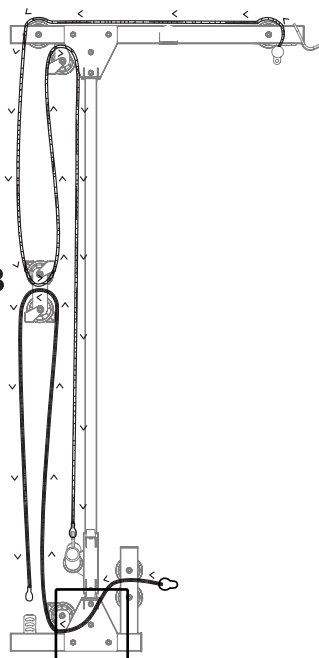
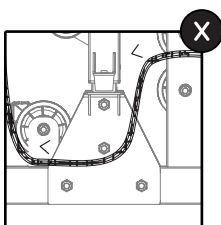
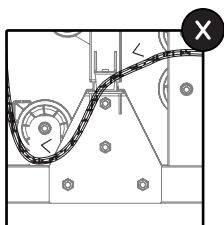
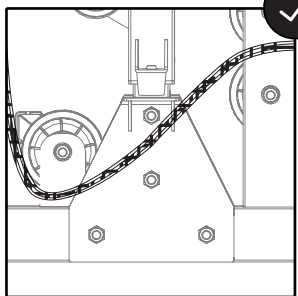
8



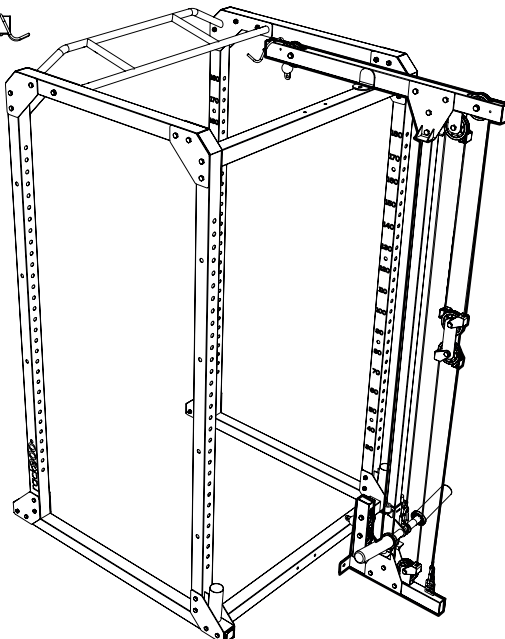
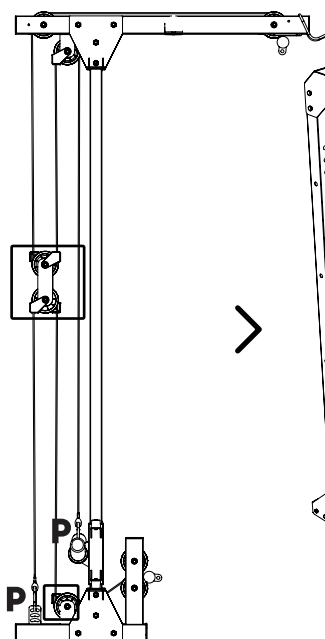
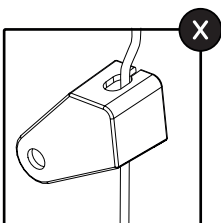
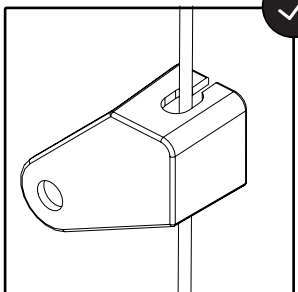
9

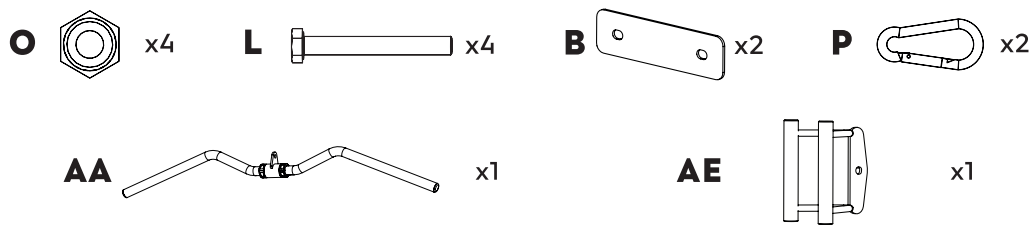


# 10

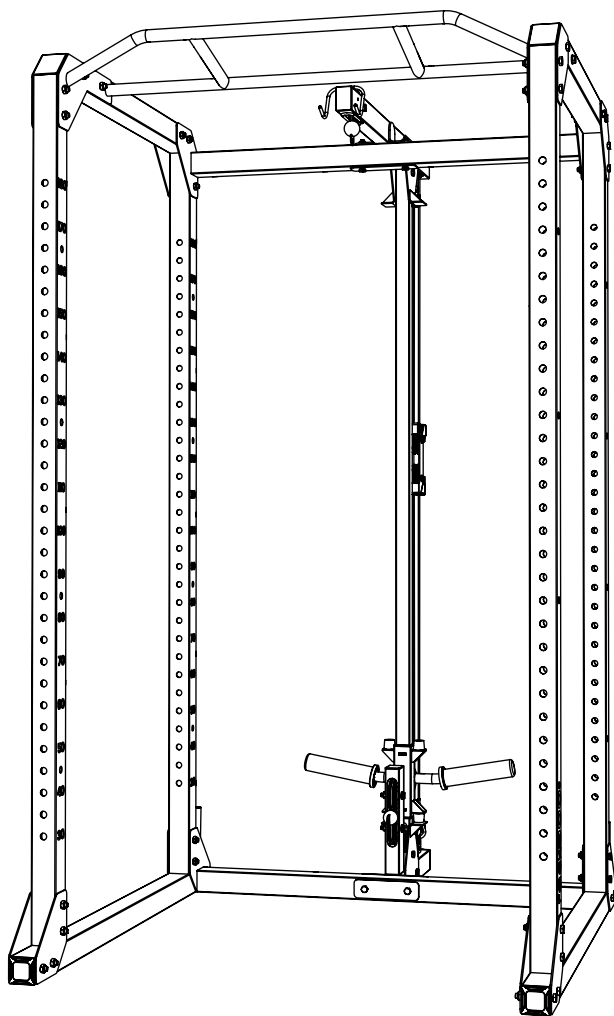


**[R]** Keep hands, feet, and hair away from moving parts. **[R]** N'approchez pas vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement. **[R]** No acerques tus manos, pies ni cabello a ninguna de las partes móviles. **[R]** Hände, Füße und Haare müssen von allen beweglichen Teilen ferngehalten werden. **[R]** Non avvicinare mani, piedi e capelli a qualunque pezzo in movimento. **[R]** Bewegende onderdelen niet nadere(n) met uw handen, voeten of haar. **[R]** Mantenha as mãos, pés e cabelo afastados de todas as peças em movimento. **[R]** Nie zbliżać ręk, stóp i włosów do elementów w ruchu. **[A]** A mozgó alkatrészekkel tartsa távol kezét, lábát és haját. **[N]** No apropiati mâinile, picioarele și părul de orice piese în mișcare. **[S]** Počas pohybu dávajte pozor, aby sa do blízkosti koteľníkovke časti prístroja nedostali ruky, nohy ani vlasy. **[S]** Udružite ruke, nogy a vlasima od svih opasnih pokretnih dijelova. **[B]** Lait inte dinăr de hânder, dina fötter eller ditt hår komma i närheten av rörliga delar. **[B]** Ne približujavte roke, noge i kosu dijelovima uređaja u pokretu. **[P]** Premikajočim se delom ne približujte rok, stopal in las. **[E]** Elleriniiz, ayakkabıları ve saçlarınızı hareketli parçalarla yaklaştırmayın. **[F]** Rankas koja pri plaukus laikytis atokiau nuo judančių dalių. **[F]** Ne približivati roke, noge i kosu delovima koji su u pokretu. **[I]** Turiet rokas, kājas un matus tālāk no kustīgajām daļām. **[I]** Váldita kæta, jalgade ja juuste statumist liikuvate osade lähedale. **[J]** Мину палатшэцт к тэ хэрла, та пблца кай то молліа сас контрэ сс кинувінема мээрн. **[J]** Дръжте ръцете, краката и косата си далеч от движещите се части. **[K]** Қол-аяқтарыңызы, шашыныңызды қозғалатын бөлшектерге жақындатпаңыз. **[K]** Ne približujajte vaše ruky, nogi i vlaseky k ľubým divokýmj zariadeniam. **[L]** Pilynuitytė, uprò rukų, nogų abo vilosus ne olinijamas poruç iš būdąjimi ruksiomimi cstinainami mekhanizmu. **[L]** Không đợc bần tay, bần chân và tóc gần tất cả các bộ phận chuyển động. **[M]** Jangan dekatkan tangan, kaki, dan rambut ketika bagian-bagian perangkat ini sedang bergerak. **[M]** 手・脚と身体が安全距離移動部分。 **[M]** 稼働部品が手、足、髪を離してください。 **[M]** 手・脚と身体が安全距離移動部分。 **[O]** Рукы і ногі не падходзіце блізка да частак механізму, які рухаюцца. **[O]** 손, 발, 머리칼을 움직이는 부에서 멀리하십시오. **[O]** Luoyukkoq itä älä läsnäolevasta liikuvista osista liian lähellä. **[O]** ابعاد اجزاء المتحركة عن الرأس واليدين والصدر عن الأجزاء المتحركة.

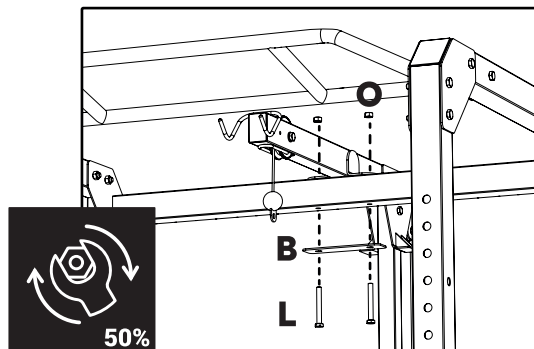




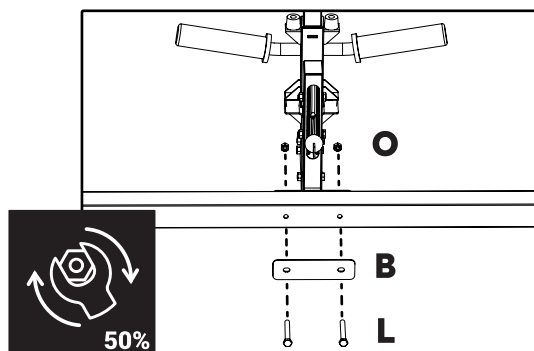
# 11



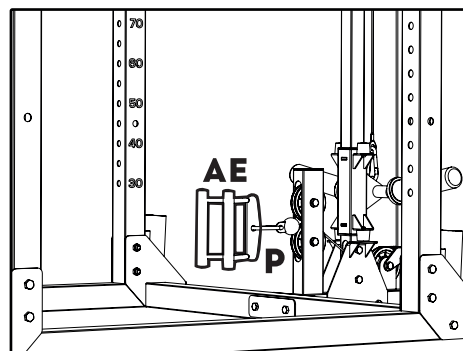
1



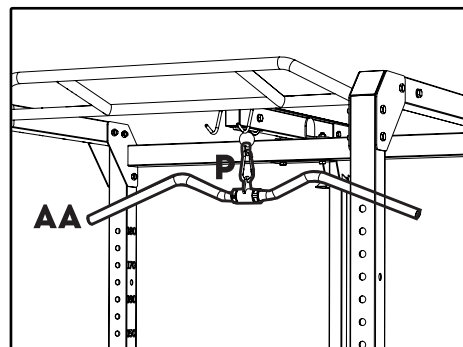
2

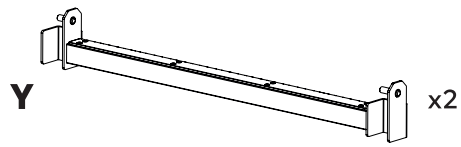


3

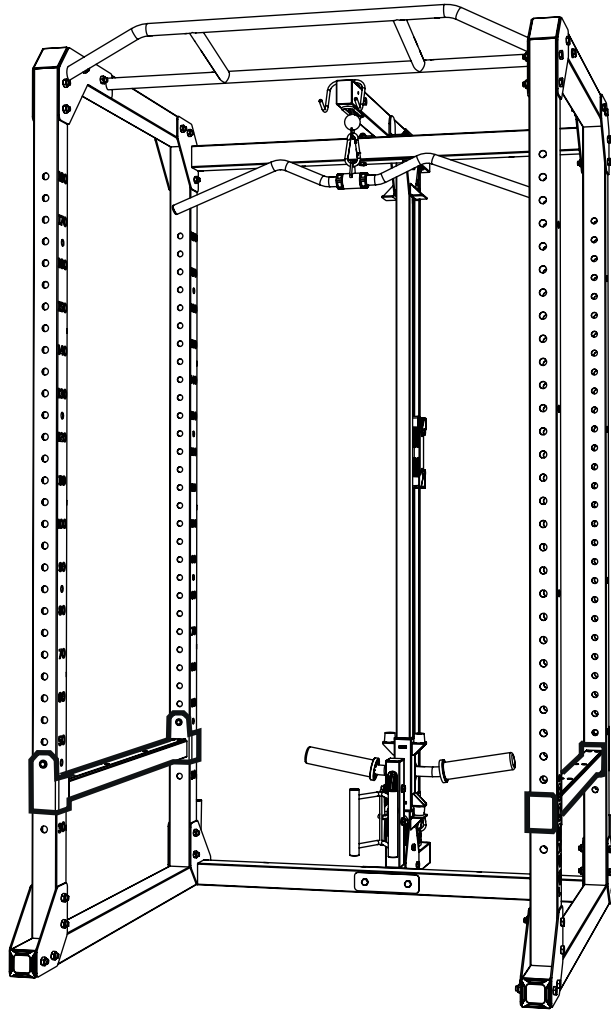


4

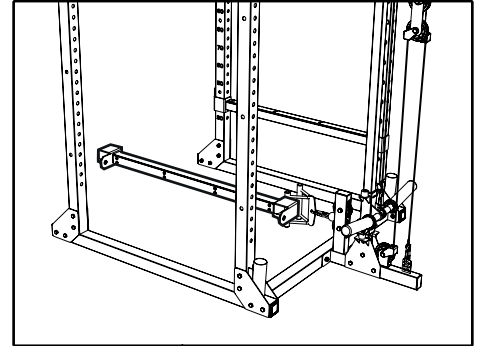




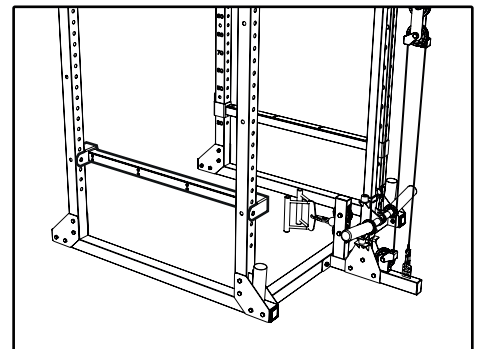
**12**



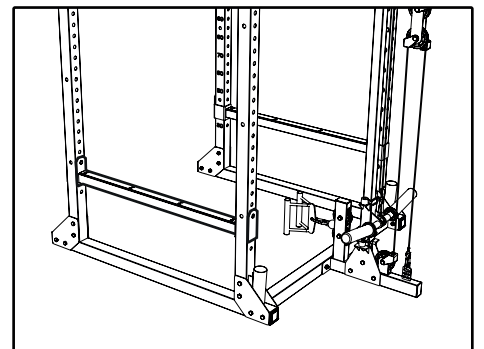
**1**



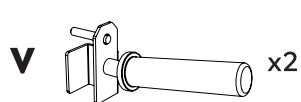
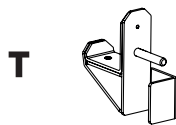
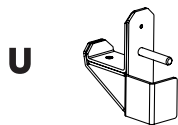
**2**



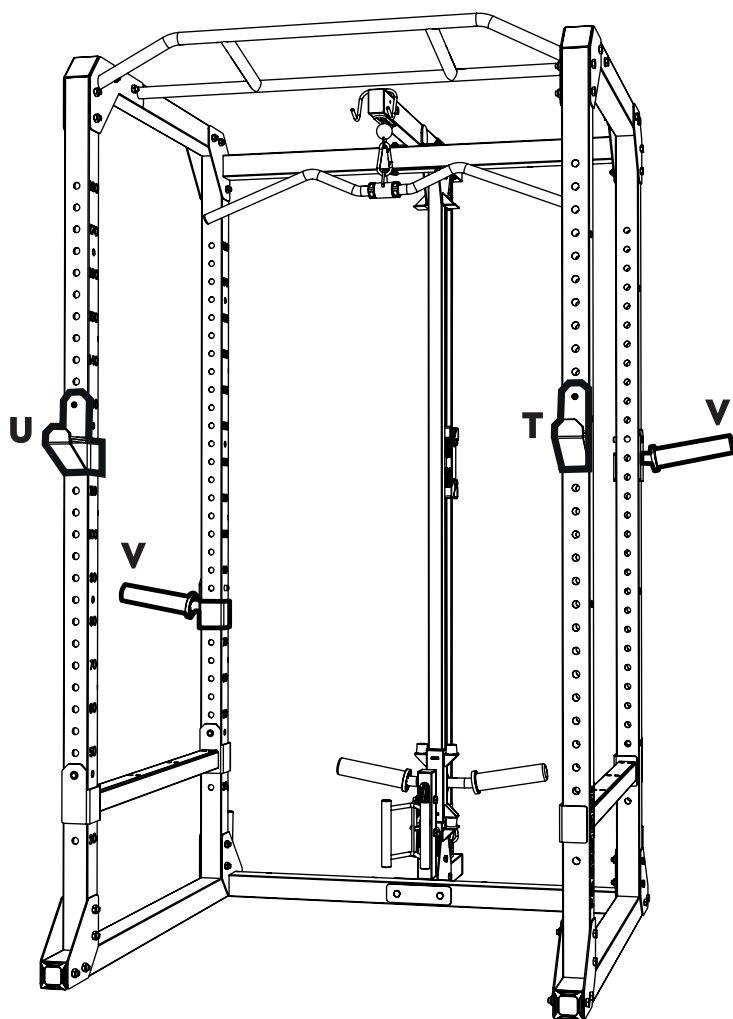
**3**



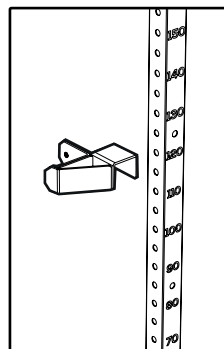




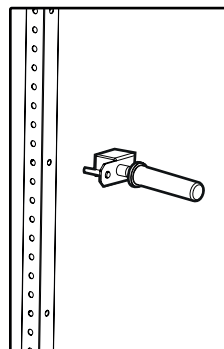
**13**



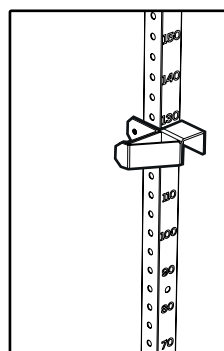
**1**



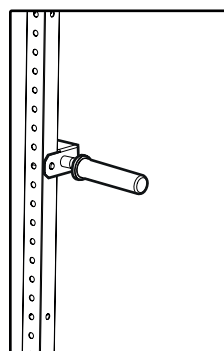
**4**



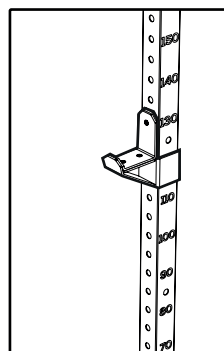
**2**



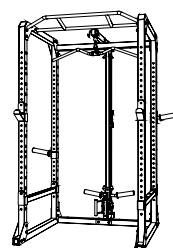
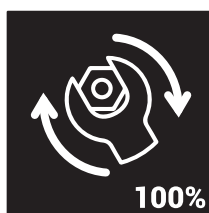
**5**

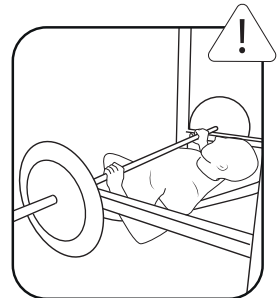
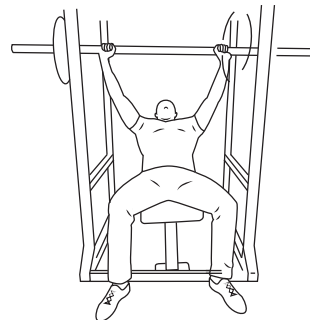
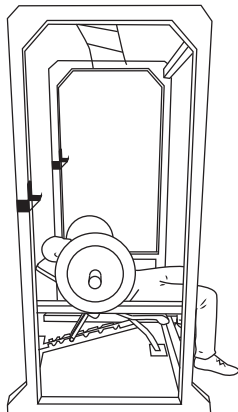
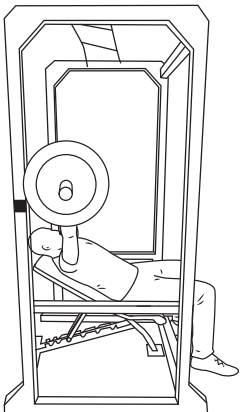
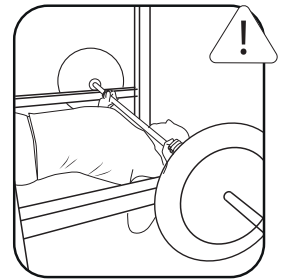
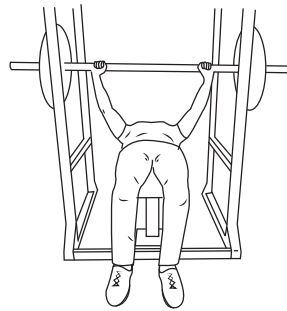
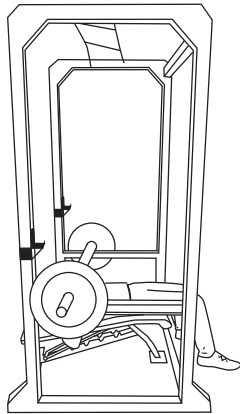
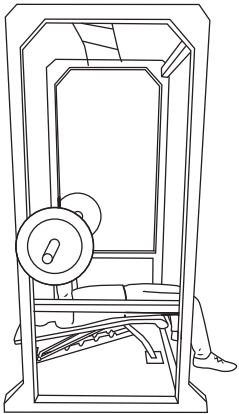
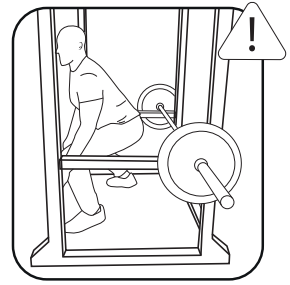
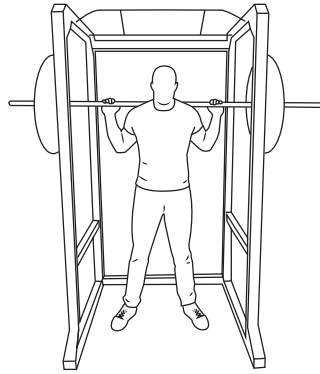
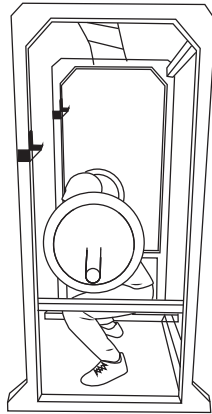
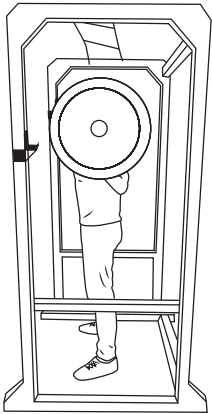


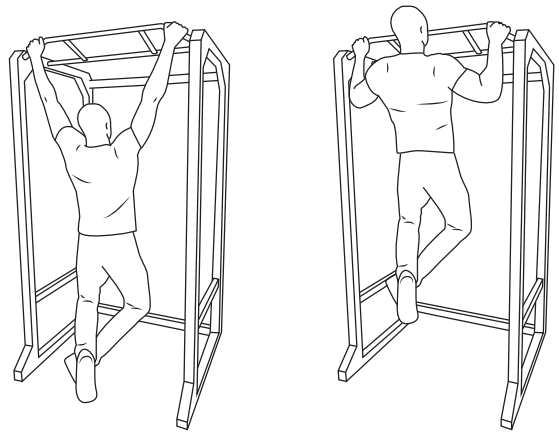
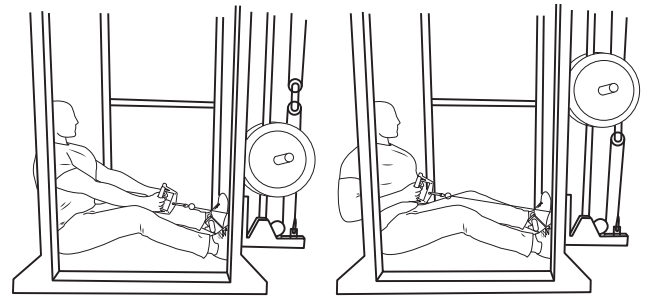
**3**



**14**





[illegible]

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

## INTRODUCTION

The RACK POWER is a product allowing users to work their muscles with a barbell and weights.

## SAFETY

Read all instructions before use.

- Not suitable for therapeutic purposes.
- The equipment must be placed on a flat, stable surface.

This product is intended for home use only.

- Do not use the product in a commercial, rental or institutional environment.
- Users are responsible for maintaining the product in good condition after setting it up and before each use.
- For your own safety, regularly inspect your product.
- Do not leave children to play around this product.
- Load and unload the plates on the barbell symmetrically.

## GENERAL RECOMMENDATIONS

It is the owner's responsibility to ensure that all users of the product are properly informed of all the user precautions. DECATHLON declines all responsibility for complaints regarding injury or for damage inflicted on any person or property caused by the purchaser or any other person using or misusing this product.

Consult your doctor before starting any exercise program. This is particularly important if you are over 35 or have experienced health problems before. If you are a beginner, start training for several weeks using the options to get your body used to muscular work. Warm up before each session by doing cardio-vascular exercises, series without weights, or floor exercises and stretching. Increase repetitions and sets gradually. Perform all movements regularly and smoothly. Always keep your back flat and avoid arching or rounding your back during the movements. When doing bench presses, always keep your line of sight below the bar. Work in sets of 5 to 15 repetitions, usually in 4 sets per exercise, with a minimum rest period between each set (the length of your breaks may be recommended by your doctor during a medical check-up). If you experience dizziness, nausea, chest pain or any other abnormal symptoms, immediately stop your workout and see your doctor.

## MAINTENANCE

Check before each use that the safety stops are in place and undamaged. Regularly inspect the retention mechanisms (hooks/bar rests) for wear and tear to ensure they are not deformed or cracked. Check that the fasteners of these safety components are securely tightened.

## COMMERCIAL WARRANTY

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

This warranty does not apply in the following cases:

- Poor assembly
- Misuse or abnormal use
- Poor maintenance
- Repairs made by technicians not approved by DECATHLON
- Usage outside of a domestic setting

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

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

## PRÉSENTATION

Le RACK DE MUSCULATION est un produit permettant le travail musculaire avec une barre et des poids.

## SECURITE

Lisez toutes les instructions avant utilisation.

- Ne convient pas à des fins thérapeutiques.
- L'équipement doit être placé sur une surface plane et stable.
- Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique.
- N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
- L'utilisateur est responsable du maintien en bon état du produit après sa mise en place et durant toute sa durée de vie.
- Pour votre sécurité, examinez régulièrement votre produit.
- Ne laissez pas des enfants jouer à proximité de ce produit.
- Placer et enlever les disques sur la barre de manière symétrique.

## RECOMMANDATIONS GENERALES

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. Si vous êtes débutant, commencez à vous entraîner pendant plusieurs semaines avec les options pour habituer votre corps au travail musculaire. Échauffez-vous avant chaque séance par un travail cardio-vasculaire, des séries sans poids ou des exercices au sol d'échauffement et d'étirements. Augmentez les répétitions et les séries progressivement. Effectuez tous les mouvements avec régularité, sans à-coup. Gardez toujours le dos plat et évitez de le creuser ou de l'arrondir pendant vos mouvements. Lorsque vous effectuez un développé couché il faut que votre regard soit placé sous la barre. Travaillez par séries de 5 à 15 répétitions, en général 4 séries par exercice avec un temps de récupération minimum entre chaque série (ce temps de récupération peut être défini par votre médecin lors de votre visite de contrôle). Si vous ressentez des vertiges, des nausées, une douleur à la poitrine ou tout autre symptôme anormal, arrêtez immédiatement votre séance d'entraînement et consultez votre médecin.

## MAINTENANCE

Vérifier avant chaque utilisation que les butées d'arrêt sont bien en place et non endommagées. Inspecter régulièrement l'usure des mécanismes de retenue (crochets/repose-barre) pour s'assurer qu'ils ne sont pas déformés ou fissurés. Vérifier le serrage des fixations de ces éléments de sécurité.

## GARANTIE COMMERCIALE

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

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Mauvais montage
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Mauvais entretien
- Réparations effectuées par des techniciens non agréés par DECATHLON
- Utilisation hors du cadre privé

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

Has escogido un producto de la marca DECATHLON y te agradecemos tu confianza. Ya seas principiante o deportista de alto nivel, DECATHLON es tu aliado para mantener la forma o desarrollar tu condición física. Nuestros equipos se esfuerzan al máximo para diseñar los mejores productos para tu uso. De todos modos, si tienes cualquier comentario, sugerencia o pregunta, estamos a tu disposición en nuestro sitio web [supportDECATHLON.com](http://supportDECATHLON.com), donde también encontrarás consejos para tu práctica y ayuda si la necesitas. Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DECATHLON satisfaga plenamente tus expectativas.

## PRESENTACIÓN

El RACK POWER es un producto que permite el trabajo muscular con una barra y pesas.

## SEGURIDAD

Lee todas las instrucciones antes del uso.

- No es adecuado para fines terapéuticos.
- El equipo debe montarse y colocarse en una superficie plana y estable.
- El producto está destinado a un uso doméstico.
- No utilices el producto en un contexto comercial, de alquiler o institucional.
- Es responsabilidad del usuario garantizar el mantenimiento adecuado del aparato después del montaje y durante toda su vida útil.
- Por tu seguridad, inspecciona periódicamente el dispositivo.
- No permitas que los niños jueguen cerca de este producto.
- Coloca y quita los discos en la barra de manera simétrica.

## 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, consulta a tu médico. Esto es especialmente importante en el caso de las personas mayores de 35 años con problemas de salud anteriores. Si eres principiante, empieza entrenando varias semanas usando las opciones para que tu cuerpo se acostumbre al trabajo muscular. Haz siempre un calentamiento antes de cada sesión con un entrenamiento cardiovascular, configuraciones sin pesas o ejercicios y estiramientos en el suelo. Aumenta gradualmente las repeticiones y las series. Haz todos los movimientos con regularidad y suavidad. Mantén la espalda siempre recta y evita doblarla o arquearla durante los movimientos. Cuando hagas una prensa de banco tienes que mantener la mirada bajo la barra. Trabaja en series de 5 a 15 repeticiones, generalmente 4 series por ejercicio con un tiempo mínimo de recuperación entre cada serie (este tiempo de recuperación lo puede definir tu médico durante tu chequeo). Si sientes mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, para el entrenamiento inmediatamente y consulta a tu médico.

## MANTENIMIENTO

Comprobar antes de cada uso que los topes estén en su sitio y no presenten daños. Inspeccionar regularmente el desgaste de los mecanismos de retención (ganchos/reposabarra) para asegurarse de que no estén deformados ni tengan fisuras. Verificar el ajuste de las fijaciones de estos elementos de seguridad.

## GARANTÍA COMERCIAL

DECATHLON garantiza este producto, en condiciones normales de uso, durante 5 años para la estructura y 2 años para las demás piezas y la mano de obra a partir de la fecha de adquisición, sirviendo de prueba la fecha del recibo de venta. La obligación de DECATHLON de acuerdo con esta garantía se limita a la sustitución o reparación del producto, a criterio de DECATHLON.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Mal montaje.
- Uso incorrecto o anormal.
- Mantenimiento inadecuado.
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DECATHLON.
- Uso fuera de un entorno doméstico.

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



Sie haben ein Produkt der Marke DECATHLON gewählt und wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen. Ganz gleich, ob sie Anfänger oder Hochleistungssportler sind, DECATHLON ist Ihr Partner für Fitness und die Verbesserung der körperlichen Verfassung. Unsere Teams arbeiten täglich daran, die besten Produkte für Ihre Bedürfnisse zu entwickeln. Sollten Sie jedoch Anmerkungen, Vorschläge oder Fragen haben, stehen wir Ihnen gerne über unsere Support-Website zur Verfügung, auf der Sie auch Tipps für Ihr Training und bei Bedarf Hilfe finden. Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Training und hoffen, dass dieses DECATHLON-Produkt Ihre Erwartungen erfüllt.

## PRÄSENTATION

Das RACK POWER ist ein Produkt für das Muskeltraining mit einer Stange und Gewichten.

## SICHERHEIT

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

- Nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Das Gerät muss auf einer ebenen und tragfähige Fläche aufgestellt werden.
- Das Produkt ist nur für den häuslichen Gebrauch geeignet.
- Das Produkt weder kommerzialisieren, noch vermieten oder in öffentlichen Einrichtungen zur Verfügung stellen.
- Der Benutzer ist nach seiner Aufstellung und während der gesamten Lebensdauer des Produkts für die Aufrechterhaltung seines einwandfreien Zustands verantwortlich.
- Zu ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie das Produkt regelmäßig untersuchen.
- Kinder nicht in der Nähe des Produkts spielen lassen.
- Die Scheiben symmetrisch auf die Stange stecken und abnehmen.

## ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

Der Besitzer des Geräts muss dafür sorgen, dass alle Nutzer des Produkts über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen im Zusammenhang mit dem Gebrauch des Geräts informiert sind. DECATHLON übernimmt keine Haftung bei Klagen infolge von Verletzungen und Personen- bzw. Sachschäden infolge einer unsachgemäßen Verwendung dieses Produkts durch den Käufer oder eine andere Person.

Daher sollte dem Beginn eines Übungsprogramms unbedingt ein Besuch bei Ihrem Hausarzt vorangehen. Das ist besonders wichtig für Personen über 35 und Personen mit gesundheitlichen Problemen. Anfänger sollten mehrere Wochen lang mit den Optionen trainieren, um ihren Körper an das Krafttraining zu gewöhnen. Wärmen Sie sich vor jedem Herz-Kreislauftraining, Sequenzen ohne Gewicht sowie Aufwärm- und Dehnungsübungen am Boden auf. Wiederholungen und Serien stufenweise steigern. Achten Sie auf regelmäßige und fließende Bewegungen. Halten Sie den Rücken gerade und vermeiden Sie bei den Bewegungen sowohl ein Hohlkreuz als auch einen Rundrücken. Beim Bankdrücken muss ihre Blickrichtung unterhalb der Stange bleiben. Trainieren Sie in Serien mit 5 bis 15 Wiederholungen, im Allgemeinen 4 Serien pro Übung mit einer minimalen Erholungspause zwischen jeder Serie (die Länge dieser Erholungspausen kann bei einem Kontrollbesuch von Ihrem Arzt festgelegt werden). Wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder ein anderes anormales Symptom spüren, müssen Sie ihre Trainingssitzung sofort abbrechen und Ihren Arzt aufsuchen.

## INSTANDHALTUNG

Prüfen Sie vor jeder Verwendung, dass die Endanschlüssen korrekt positioniert und nicht beschädigt sind. Untersuchen Sie die Rückhaltemechanismen regelmäßig auf Verschleiß (Haken/Langhantelaufklappe), um sicherzustellen, dass sie weder verformt noch gerissen sind. Prüfen Sie das Anzugsmoment der Befestigungsvorrichtungen dieser Sicherheitselemente.

## KOMMERZIELLE GARANTIE

Unter normalen Nutzungsbedingungen bietet DECATHLON für dieses Produkt 5 Jahre Garantie auf die Struktur und 2 Jahre auf die anderen Teile und die Arbeitsstunden ab dem Kaufdatum auf dem Kaufbeleg. Die Verpflichtung von DECATHLON aufgrund der Inanspruchnahme dieser Garantie beschränkt sich auf den Ersatz oder die Reparatur des Produkts und liegt im Ermessen von DECATHLON.

Diese Garantie erstreckt sich nicht auf:

- Falsche Montage
- Falsche oder anormale Verwendung
- Falsche Pflege
- Reparaturen durch nicht von DECATHLON zugelassene Techniker
- Verwendung außerhalb eines privaten Rahmens

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



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

## PRESENTAZIONE

Il RACK POWER è un prodotto che consente l'allenamento muscolare con una barra e dei pesi.

## SICUREZZA

Leggere tutte le istruzioni prima dell'utilizzo.

- Non adatto a scopi terapeutici.
- L'attrezzatura deve essere collocata su una superficie piana e stabile.
- Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico.
- Questo prodotto non va utilizzato in ambito commerciale, locativo o istituzionale.
- L'utilizzatore è responsabile della corretta manutenzione dell'attrezzo dopo l'installazione e per la sua intera durata in servizio.
- Per la sicurezza, ispezionare regolarmente il prodotto.
- Impedire ai bambini di giocare vicino a questo prodotto.
- Collocare e rimuovere i dischi sul bilanciere in modo simmetrico.

## 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, consultare il medico. Questo è particolarmente importante per le persone di più di 35 anni o con problemi di salute preesistenti. I principianti devono iniziare l'allenamento per alcune settimane usando le opzioni adatte affinché il corpo si abitui al lavoro muscolare. Prima di ogni sessione, riscaldarsi con esercizi cardiovascolari, serie senza pesi o esercizi di riscaldamento al suolo e stretching. Aumentare gradualmente le ripetizioni e le serie. Effettuare tutti i lavori in modo regolare e uniforme. Tenere sempre la schiena dritta ed evitare di inarcarla o incurvarla durante i movimenti. Quando si effettua un esercizio sulla panca lo sguardo deve essere al di sotto della sbarra. Allenarsi con serie di 5-15 ripetizioni, in generale 4 serie per esercizio con un tempo di recupero minimo tra ogni serie (tale tempo di recupero può essere stabilito dal medico in occasione della visita di controllo). In caso di vertigini, nausea, dolori al petto o qualsiasi altro sintomo anomalo, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare il medico.

## MANUTENZIONE

Verificare prima dell'uso che la barra d'arresto sia ben posizionata e priva di danni. Ispezionare regolarmente l'usura dei meccanismi di ritenuta (ganci/supporti per il bilanciere) per assicurarsi che non siano deformati o fessurati. Verificare il serraggio dei fissaggi degli elementi di sicurezza.

## GARANZIA COMMERCIALE

DECATHLON garantisce questo prodotto, in condizioni di normale utilizzo, per 5 anni per la struttura e 2 anni per le altre parti e la manodopera a partire dalla data di acquisto, come evidenziato dalla data sullo scontrino di vendita. L'obbligo di DECATHLON, ai sensi della presente garanzia, è limitato alla sostituzione o alla riparazione del prodotto, a discrezione di DECATHLON.

La presente garanzia non si applica in caso di:

- Montaggio errato
- Utilizzo errato o anormale
- Manutenzione errata
- Riparazioni eseguite da tecnici non autorizzati da DECATHLON
- Utilizzo fuori dell'ambito privato

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

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

## PRESENTATIE

De RACK POWER is een product om de spieren te trainen met behulp van een halter en gewichten.

## VEILIGHEID

Lees alle instructies voor gebruik.

- Niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- De apparatuur moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst.
- Het product is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik.
- Gebruik het product niet in een commerciële, huur- of institutionele omgeving.
- De gebruiker is verantwoordelijk voor het in goede staat houden van het product na installatie en gedurende de gehele levensduur.
- Controleer voor uw eigen veiligheid regelmatig uw product.
- Laat geen kinderen spelen in de nabijheid van het product.
- Plaats en verwijder de schijven gelijkmatig op de stang.

## ALGEMENE AANBEVELINGEN

De eigenaar dient zich er zelf van te verzekeren dat alle gebruikers van het product naar behoren worden geïnformeerd over de voorzorgsmaatregelen bij gebruik. DECATHLON wijst elke aansprakelijkheid af betreffende klachten over letsel of schade aangebracht aan welke persoon of zaak dan ook voortkomende uit verkeerd gebruik van dit product door de koper of welke andere persoon dan ook.

Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar, of die eerder gezondheidsproblemen gehad hebben. Als u een beginner bent, begin dan enkele weken te trainen met de opties om uw lichaam te laten wennen aan spierarbeid. Warm vóór elke sessie op met cardio-oefeningen, sets zonder gewichten of grondoefeningen om op te warmen en te strekken. U kunt de herhalingen en de serie in detail bekijken. Voer alle bewegingen regelmatig en vloeiend uit. Houd je rug altijd plat en vermijd een gebogen of ronde rug als je beweegt. Wanneer u bankdrukt, moet uw blik onder de stang zijn. Werk in sets van 5 tot 15 herhalingen, meestal 4 sets per oefening met een minimale hersteltijd tussen elke set (deze hersteltijd kan door uw arts worden vastgesteld bij uw controle). Als u duizeligheid, misselijkheid, buikpijn of andere abnormale symptomen voelt, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg uw arts.

## ONDERHOUD

Controleer voor elk gebruik of de aanslagen goed op hun plaats zitten en niet beschadigd zijn. Controleer regelmatig of de bevestigingsmechanismen (haken/stanghouders) geen slijtage vertonen en of ze niet vervormd of gebarsten zijn. Controleer of de bevestigingen van deze veiligheidsonderdelen goed vastzitten.

## COMMERCIELE GARANTIE

DECATHLON garandeert dit product, onder normale gebruiksomstandigheden, gedurende 5 jaar voor de structuur en 2 jaar voor andere onderdelen en arbeidsloon te rekenen vanaf de aankoopdatum, waarbij de datum op de kassabon als bewijs geldt. De verplichtingen van DECATHLON op grond van deze garantie zijn beperkt tot vervanging of reparatie van het product naar beoordeling van DECATHLON.

Deze garantie geldt niet in geval van:

- Onjuiste montage
- Misbruik of abnormaal gebruik
- Onjuist onderhoud
- Herstellingen uitgevoerd door niet door DECATHLON erkende technici
- Niet-particulier gebruik

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

Agradecemos a sua confiança ao ter escolhido um produto da marca DECATHLON. Quer seja principiante ou atleta de alto nível, a DECATHLON é a sua aliada para se manter em forma ou melhorar a sua condição física. As nossas equipas esforçam-se sempre para criar os melhores produtos para si. Sempre que tenha observações, sugestões ou perguntas, estamos à disposição através do suporte do nosso site, em: DECATHLON.com, onde pode consultar ainda aconselhamento para a sua prática desportiva e assistência em caso de necessidade. Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DECATHLON corresponda às suas expetativas.

### APRESENTAÇÃO

A RACK POWER é um produto para exercício de musculação com uma barra e pesos.

### SEGURANÇA

Leia todas as instruções antes da utilização.

- Não utilizar para fins terapêuticos.
- O equipamento deve ser colocado numa superfície plana e estável.
- Este produto destina-se apenas à utilização doméstica.
- Não utilize este produto em qualquer contexto comercial, de arrendamento ou institucional.
- O utilizador tem a responsabilidade de garantir a boa condição do produto após a instalação e ao longo de toda a sua vida útil.
- Para sua segurança, inspecione regularmente o produto.
- Não deixe que as crianças brinquem junto a este produto.
- Colocar e retirar os discos sobre a barra de forma simétrica.

### 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.

Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Esta indicação é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou pessoas com problemas de saúde prévios. Se for iniciante, comece por treinar durante várias semanas, utilizando as opções adequadas para habituar o seu corpo ao esforço muscular. Faça o aquecimento antes de cada sessão de treino através de um exercício cardiovascular, algumas séries sem pesos ou exercícios de aquecimento e alongamentos no chão. Aumente as repetições e as séries de forma progressiva. Todos os movimentos devem ser executados de forma regular e suave. Mantenha sempre as costas direitas e evite dobrá-las ou arqueá-las durante os movimentos. Ao executar um supino, deve olhar diretamente para a barra. Comece por realizar exercícios em séries de 5 a 15 repetições, geralmente em 4 séries por exercício, com um tempo mínimo de recuperação entre cada série (este tempo de recuperação pode ser recomendado pelo seu médico durante uma consulta de rotina). Se sentir vertigens, náuseas, dores no peito ou qualquer outro sintoma anormal durante o treino, pare imediatamente e consulte o seu médico.

### MANUTENÇÃO

Antes de cada utilização, verifique se os batentes de fim de curso estão bem colocados e se apresentam danos. Inspeccione regularmente o desgaste dos mecanismos de retenção (ganchos/ suportes da barra) para garantir que não estão deformados ou com fissuras. Verifique se as fixações destes elementos de segurança estão bem apertadas.

### GARANTIA COMERCIAL

A DECATHLON assegura este produto, em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as outras peças e mão de obra, a partir da data de aquisição, tal como comprovado pela data do recibo de venda. As obrigações da DECATHLON, em virtude desta garantia, limitam-se à substituição ou reparação do produto, segundo critério da DECATHLON.

Esta garantia não se aplica em caso de:

- Montagem incorreta
- Utilização indevida ou anormal
- Manutenção incorreta
- Reparações feitas por técnicos não aprovados pela DECATHLON
- Utilização fora do ambiente doméstico

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

Điękujemy za wybór produktu marki DECATHLON oraz powierzone nam zaufanie. Bez względu na to, czy jesteś osobą początkującą czy zaawansowanym sportowcem, DECATHLON zawsze pozostaje Twoim sprzymierzeńcem w utrzymywaniu i rozwijaniu kondycji fizycznej. Nasze zespoły wytrwale pracują nad projektami najlepszych produktów dla Ciebie. Jeśli jednak masz jakieś uwagi, sugestie lub pytania, z przyjemnością pomożemy Ci na naszej stronie supportDECATHLON.com, gdzie znajdziesz również porady dotyczące korzystania ze sprzętu i pomoc, jeśli jej potrzebujesz. Życzymy udanych treningów i mamy nadzieję, że niniejszy produkt DECATHLON sprost oczekiwaniom.

## PREZENTACJA

RACK POWER to stojak do treningu siłowego przy użyciu sztangi i obciążników.

## BEZPIECZEŃSTWO

Należy przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.

- Produkt nie nadaje się do celów terapeutycznych.
- Urządzenie należy umieścić na płaskiej i stabilnej powierzchni.
- Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.
- Nie używać produktu do zastosowań komercyjnych, do wynajmu ani w firmach.
- Do obowiązków użytkownika należy zapewnienie prawidłowej konserwacji urządzenia po montażu produktu i przed każdym użyciem.
- Aby zapewnić bezpieczeństwo, produkt należy regularnie sprawdzać.
- Nie pozwalaj dzieciom bawić się w pobliżu tego produktu.
- Zakładaj i zdejmuj talerze z gryfu w sposób symetryczny.

## 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, które ukończyły 35 lat lub u których występowały problemy zdrowotne w przeszłości. Jeśli jesteś początkujący, przez pierwsze kilka tygodni trenuj stopniowo, przyzwyczajając ciało do wysiłku mięśni. Przed każdą sesją ćwiczeń należy wykonać rozgrzewkę układu naczyniowo-sercowego, wykonując serie bez obciążenia lub ćwiczenia rozgrzewające i rozciągające na podłodze. Stopniowo zwiększaj powtórzenia i serie. Wykonuj wszystkie ruchy regularnie i płynnie. Zawsze trzymaj plecy płasko i unikaj ich wyginania lub zaokrąglania podczas ruchów. Podczas wyciskania na ławce musisz patrzeć na sztangę. Ćwicz seriami od 5 do 15 powtórzeń, zwykle wykonując 4 serie każdego ćwiczenia z fazą odpoczynku po każdej serii (czas odpoczynku może określić lekarz w czasie wizyty kontrolnej). W razie odczuwania zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub innych nietypowych objawów niezwłocznie przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.

## KONSERWACJA

Przed każdym użyciem sprawdź, czy blokady są prawidłowo założone i nie są uszkodzone. Regularnie sprawdzaj stan zużycia elementów podtrzymujących (haków i uchwyty na gryf), aby upewnić się, że nie są one odkształcone ani pęknięte. Sprawdź dokręcenie mocowań elementów bezpieczeństwa.

## GWARANCJA KOMERCYJNA

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

Gwarancja nie ma zastosowania w następujących przypadkach:

- Nieprawidłowy montaż
- Nieprawidłowe lub nieodpowiednie użycie
- Nieprawidłowa konserwacja
- Naprawy wykonywane przez techników nieautoryzowanych przez DECATHLON
- Używanie do celów innych niż prywatne

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

Ön egy Decathlon terméket választott, így ezúton szeretnénk megköszönni a belénk vetett bizalmát. A DECATHLON segít formába jönni vagy formában maradni, függetlenül attól, hogy Ön kezdő vagy élsportoló. Csapataink mindig arra törekednek, hogy az igényeknek megfelelő legjobb termékeket fejlesszék ki. Ha Önnek mégis megjegyzése, javaslata vagy kérdése lenne, rendelkezésre állunk a supportDECATHLON.com webhelyen, ahol az edzéssel kapcsolatos tanácsot és szükség esetén segítséget is nyújtunk. Sikeres edzést kívánunk, és bízunk abban, hogy ez a DECATHLON termék maradéktalanul megfelel majd az Ön elvárásainak.

## BEMUTATÁS

A RACK POWER állvány rúddal és súlyokkal történő izomerősítésre szolgál.

## BIZTONSÁG

Használat előtt olvasson el minden utasítást.

- Nem terápiás célokra.
- A berendezést sík és stabil felületen kell elhelyezni.
- A termék csak háztartáson belüli használatra szolgál.
- A termék nem használható kereskedelmi, bérleti vagy intézményi keretek között.
- A termék jó állapotban tartásáért a felhasználó felelős a termék telepítése után és annak teljes élettartama alatt.
- Saját biztonsága érdekében rendszeresen vizsgálja meg a terméket.
- Ne engedje a gyerekeknek, hogy a termék közelében játszanak.
- A rúdra szimmetrikusan kell elhelyezni a tárcsákat, és szimmetrikusan kell eltávolítani azokat.

## 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. Ha Ön kezdő, az opciós használatával, több héten keresztül, fokozatosan kezdjen edzeni, hogy a teste hozzászokjon az izomerősítéshez. Minden egyes edzés előtt végezzen bemelegítést: bemelegítő és nyújtó kardiogyakorlatokat, súly nélküli gyakorlatsorokat vagy talajgyakorlatokat. Fokozatosan növelje az ismétlések és a sorozatok számát. Egyenletes mozdulatokat végezzen. Mozgás közben mindig tartsa egyenesen a hátát. Ne domborítson vagy homorítson. A felhasználónak fekvényomás közben a rúd alatt kell tartania a tekintetét. 5–15 ismétlést végezzen, gyakorlatonként 4 sorozattal, az egyes sorozatok között kis szünetet tartva (a szünet időtartamát a vizsgálat alkalmával az orvos is meghatározhatja). Amennyiben szédülést, rosszulletet, mellkasi fájdalmat vagy egyéb rendellenes tüneteket észlel, azonnal hagyja abba az edzést, és keresse fel orvosát.

## KARBANTARTÁS

Minden használat előtt ellenőrizze, hogy az ütközőblokkok megfelelően a helyükön vannak-e és sértetlenek-e. Rendszeresen ellenőrizze a rögzítő mechanizmusok (kampók/rúdtámaszok) kopását, hogy megbizonyosodjon arról, hogy nem deformálódtak vagy repedtek-e. Ellenőrizze, hogy ezek a biztonsági alkatrészek, rögzítők szorosan meg vannak-e húzva.

## SZERZŐDÉSES JÓTÁLLÁS

Normál használati körülmények mellett a DECATHLON a vásárlás pénztári blokkon szereplő időpontjától számított 5 évre szavatolja a termék szerkezetét, illetve 2 évre a többi alkatrészt és az esetleges munkadíjat. A DECATHLON jótállással kapcsolatos helytállási kötelezettsége a terméknek a DECATHLON belátása szerint történő cseréjére vagy javítására korlátozódik.

Ez a szavatosság nem vonatkozik a következő esetekre:

- Nem megfelelő összeszerelés
- Nem megfelelő vagy rendellenes használat
- Nem megfelelő karbantartás
- A DECATHLON által jóvá nem hagyott szakemberek által végzett javítások
- A magáncélú használaton kívüli használat

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

Ați ales un produs din marca DECATHLON și vă mulțumim pentru încredere. Fie că sunteți începător sau sportiv de înalt nivel, DECATHLON este aliatul dumneavoastră pentru a rămâne în formă sau a vă dezvolta condiția fizică. Echipele noastre se străduiesc mereu să conceapă cele mai bune produse pentru dumneavoastră. Cu toate acestea, dacă aveți comentarii, sugestii sau întrebări, vă stăm la dispoziție pe site-ul nostru suport DECATHLON.com, unde puteți găsi, de asemenea, sfaturi pentru sportul dvs. și asistență, dacă este necesar. Vă dorim un antrenament reușit și sperăm că acest produs DECATHLON va răspunde pe deplin așteptărilor dumneavoastră.

## PREZENTARE

RACK POWER este un produs destinat antrenării mușchilor cu ajutorul unei haltere și a unor greutăți.

## SECURITATE

Citiți toate instrucțiunile înainte de utilizare.

- Nu este potrivit pentru scopuri terapeutice.
- Echipamentul trebuie așezat pe o suprafață plană și stabilă.
- Produsul este destinat exclusiv uzului casnic.
- Nu utilizați produsul în spații comerciale, închiriate sau în instituții.
- Utilizatorul este responsabil pentru menținerea produsului în stare bună după instalare și pe toată durata de viață a acestuia.
- Pentru siguranța dumneavoastră, verificați produsul în mod regulat.
- Nu permiteți copiilor să se joace în apropierea acestui produs.
- Așezați și scoateți discurile pe bară în mod simetric.

## 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. Dacă sunteți începător, începeți antrenamentul timp de câteva săptămâni folosind opțiunile disponibile pentru a vă obișnui corpul cu efortul muscular. Încălziți-vă înainte de fiecare sesiune cu exerciții cardiovasculare, serii fără greutate sau exerciții la podea pentru încălzire și întindere. Creșteți treptat numărul de repetări și de seturi. Efectuați toate mișcările în mod regulat și ușor. Țineți întotdeauna spatele drept și evitați arcuirea sau rotunjirea spatelui în timpul mișcării. Când faceți ridicări, privirea trebuie să fie aliniată sub bară. Lucrați în seturi de 5 până la 15 repetări, de obicei 4 seturi pentru fiecare exercițiu, cu un timp minim de recuperare între fiecare set (acest timp de recuperare poate fi stabilit de medicul dumneavoastră în timpul controlului medical). Dacă simțiți amețeală, grețuri, o durere în piept sau orice alt simptom anormal, opriți imediat sesiunea de antrenament și consultați medicul.

## ÎNTREȚINERE

Verificați înainte de fiecare utilizare dacă opritoarele sunt bine fixate și nu prezintă semne de deteriorare. Verificați periodic starea de uzură a mecanismelor de fixare (cârlige/suporturi pentru bară) pentru a vă asigura că nu sunt deformate sau crăpate. Verificați strângerea elementelor de fixare ale acestor dispozitive de siguranță.

## GARANȚIE COMERCIALĂ

DECATHLON garantează acest produs, în condiții de utilizare normale, timp de 5 ani pentru structură și 2 ani pentru celelalte piese și manoperă, începând de la data cumpărării, data de pe bonul de casă constituind dovada. Obligația DECATHLON, în virtutea acestei garanții, se limitează la înlocuirea sau la repararea produsului, la discreția DECATHLON.

Această garanție nu se aplică în caz de:

- Asamblare incorectă
- Utilizare incorectă sau utilizare anormală
- Întreținere incorectă
- Reparații efectuate de tehnicieni neavizați de DECATHLON
- Utilizarea în afara cadrului privat

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



Vybrali ste si produkt značky DECATHLON. Ďakujeme vám za dôveru. Či už ste začiatočník alebo športovec na vysokej úrovni, spoločnosť DECATHLON je vašim spojencom pri zachovaní vašej formy alebo zvýšení fyzickej kondície. Naše tímy sa vždy snažia navrhnuť tie najlepšie produkty pre vaše použitie. Ak však máte nejaké pripomienky, návrhy alebo otázky, sme vám k dispozícii na našej stránke supportDECATHLON.com, kde tiež nájdete rady na cvičenie a v prípade potreby pomoc. Prajeme vám dobrý tréning a dúfame, že tento produkt DECATHLON naplní vaše očakávania.

## OPIS

Zariadenie RACK POWER vám umožní precvičiť svaly pomocou tyče a závažia.

## BEZPEČNOSŤ

Pred použitím si prečítajte všetky pokyny.

- Nevhodné na terapeutické účely.
- Zariadenie musí byť umiestnené na rovnom a stabilnom povrchu.
- Výrobok je určený len na použitie v domácnosti.
- Výrobok nepoužívajte v žiadnom komerčnom, nájomnom alebo inštitucionálnom kontexte.
- Používateľ je zodpovedný za udržiavanie produktu v dobrom stave po jeho inštalácii a počas celej jeho životnosti.
- Z dôvodu vašej bezpečnosti výrobok pravidelne kontrolujte.
- Nedovoľte deťom hrať sa v blízkosti tohto produktu.
- Kotúče umiestnite a odstraňujte na tyči symetricky.

## 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. Ak ste začiatočník, začnite trénovať niekoľko týždňov s využitím možnosti, aby si vaše telo zvyklo na svalovú prácu. Pred každým cvičením sa zahrejte kardiovaskulárnym cvičením, sériami bez závažia alebo cvičením na podlahe na zahriatie a naťahovanie. Postupne zvyšujte opakovania a zostavy. Všetky pohyby vykonávajte pravidelne a plynule. Chrbát majte vždy rovný a počas pohybov sa vyhýbajte jeho prehýbaniu alebo hrbeniu. Pri tlaku na lavičku musí váš pohľad smerovať pod tyč. Pracujte v sériách po 5 až 15 opakovaní, vo všeobecnosti 4 série na cvičenie s minimálnym časom zotavenia medzi jednotlivými sériami (tento čas na zotavenie môže určiť váš lekár počas kontrolnej návštevy). Ak sa u vás vyskytnú závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo akékoľvek iné neobvyklé príznaky, okamžite zastavte cvičenie a navštívte svojho lekára.

## ÚDRŽBA

Pred každým použitím skontrolujte, či sú dorazy správne nasadené a nie sú poškodené. Pravidelne kontrolujte opotrebovanie zaistovacích mechanizmov (háky / držiaky tyčí), aby ste sa uistili, že nie sú deformované alebo prasknuté. Skontrolujte dotiahnutie upevnení týchto bezpečnostných prvkov.

## OBCHODNÁ ZÁRUKA

Spoločnosť DECATHLON poskytuje záruku na tento výrobok za normálnych podmienok používania na 5 rokov na konštrukciu a 2 roky na ďalšie súčasti a vyhotovenie počnúc dátumom nákupu, pričom za dátum sa považuje údaj na pokladničnom doklade. Povinnosť spoločnosti DECATHLON vyplývajúca z tejto záruky je obmedzená na výmenu alebo opravu produktu podľa uváženia spoločnosti DECATHLON.

Táto záruka neplatí v prípade:

- Nesprávna montáž
- Nesprávne alebo abnormálne použitie
- Nesprávna údržba
- Opravy vykonávané technikmi neschválenými spoločnosťou DECATHLON
- Používanie mimo súkromnej domácnosti

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



Vybrali jste si výrobek značky Decathlon a my vám děkujeme za projevenou důvěru. Ať jste začátečník nebo profesionální sportovec, DECATHLON vám pomůže získat skvělou kondici a také si ji udržet. Náš tým se za každých okolností snaží vyvinout ty nejlepší výrobky pro vaše potřeby. Pokud však máte jakékoli připomínky, návrhy nebo dotazy, jsme vám k dispozici na naší webové stránce podpory, kde najdete také rady pro vaše cvičení a pomoc v případě potřeby. Přejeme vám úspěšný trénink a doufáme, že tento výrobek společnosti DECATHLON splní všechny vaše představy.

## POPIS

RACK POWER je výrobek pro posilování pomocí činky a závaží.

## BEZPEČNOST

Před použitím si přečtěte všechny pokyny.

- Výrobek není vhodný pro terapeutické účely.
- Zařízení musí být umístěné a uložené na rovném pevném povrchu.
- Výrobek je určen pouze pro domácí použití.
- Výrobek nepoužívejte v komerčních, pronajatých ani institucionálních prostorách.
- Uživatel nese odpovědnost za udržování výrobku v dobrém stavu po instalaci a před každým použitím.
- V zájmu své bezpečnosti výrobek pravidelně kontrolujte.
- Nedovolte dětem, aby si hrály v blízkosti tohoto výrobku.
- Symetricky rozmíst'ujte a odstraňujte kotouče na tyči.

## OBECNÁ 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 kupujícím či jakoukoli třetí osobou.

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte s lékařem. To je důležité zejména v případě, že je vám více než 35 let nebo jste již dříve měli zdravotní problémy. Pokud jste začátečník, začněte trénovat několik týdnů s využitím těchto možností, aby si vaše tělo zvyklo na svalovou práci. Před každou lekcí se zahřejte kardio-vaskulárním cvičením, sérií bez závaží nebo cvičením na podlaze a protahováním. Postupně zvyšujte počet sérií a jejich opakování. Všechny pohyby provádějte pravidelně a plynule. Vždy udržujte záda rovná a během cvičení se vyhněte jejich shrbení nebo prohnutí. Když provádíte bench press, váš pohled musí směřovat pod tyč. Cvičení provádějte v sériích po 5 až 15 opakováních, obvykle 4 série v jednom cvičení, s minimální dobou odpočinku mezi jednotlivými sériemi (délku odpočinku vám může doporučit lékař při zdravotním vyšetření). Pocítíte-li během cvičení závratě, nevolnost, bolest na hrudi či jakékoli jiné nezvyklé příznaky, okamžitě přestaňte cvičit a navštivte svého lékaře.

## ÚDRŽBA

Před každým použitím zkontrolujte, zda jsou dorazy správně nasazeny a nejsou poškozené. Pravidelně kontrolujte opotřebení upevňovacích mechanismů (háky/držáky tyčí), abyste se ujistili, že nejsou zdeformované nebo popraskané. Zkontrolujte dotažení spojů těchto bezpečnostních prvků.

## OBCHODNÍ ZÁRUKA

Při obvyklých podmínkách používání poskytuje DECATHLON záruku 5 let na konstrukci výrobku a 2 roky na ostatní součástky a pracovní sílu, s platností od data nákupu, které určuje datum na účtence. V rámci této záruky je společnost DECATHLON povinna výrobek pouze vyměnit či opravit dle svého uvážení.

Záruka se nevztahuje na tyto případy:

- Nesprávné sestavení
- Zneužití nebo neobvyklé používání
- Špatná údržba
- Opravy provedené někým jiným než certifikovaným technikem DECATHLON
- Používání mimo domácí prostředí

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

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

## PRESENTATION

Produkten RACK POWER gör att du kan träna dina muskler med en stång och vikter.

## SÄKERHET

Läs igenom alla anvisningar före användning.

- Ej lämplig att användas för behandlingsändamål.
- Utrustningen måste placeras på ett plant och stabilt underlag.
- Produkten är endast avsedd för hemmabruk.
- Produkten ska inte användas kommersiellt, för uthyrning eller inom inrättningar.
- Användaren ansvarar för att produkten hålls i gott skick efter installation och under hela produktens livslängd.
- För din säkerhets skull måste du regelbundet undersöka produkten.
- Låt inte barn leka i närheten av produkten.
- Lasta på och lasta av skivorna på stången symmetriskt.

## ALLMÄNNA REKOMMENDATIONER

Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder produkten informeras om de försiktighetsåtgärder som ska vidtas vid användning. DECATHLON fransäger sig allt ansvar för klagomål avseende personskador eller andra skador som åsamkats personer eller egendom till följd av köparens eller en annan persons användning eller felaktiga användning av denna produkt.

Samråd med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Det här är särskilt viktigt för dig som är över 35 år eller tidigare har haft problem med hälsan. Om du börjar träna som nybörjare ska du under de första veckorna använda alternativen för att vänja kroppen vid muskelarbete. 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 regelbundet och jämnt. Håll alltid ryggen rak och undvik att svanka med eller runda ryggen under rörelserna. När du tränar bänkpress ska du hålla blicken under stången. Jobba i serier om 5 till 15 repetitioner, i allmänhet 4 serier per övning med minsta återhämtningstid mellan varje serie (den här återhämtningstiden kan fastställas av din läkare i samband med hälsokontroll). Om du upplever yrsel, illamående, bröstsmärta eller andra onormala symtom, stoppa träningen omedelbart och kontakta din läkare.

## UNDERHÅLL

Kontrollera före varje användning att anslagen sitter på plats och inte är skadade. Inspektera fasthållningsmekanismernas (hakar/stångställ) slitage regelbundet för att försäkra dig om att de inte är missformade eller spruckna. Kontrollera åtdragningen av fästena för dessa säkerhetskomponenter.

## GARANTI

DECATHLON lämnar garanti för denna produkt, vid normala användningsförhållanden, under 5 år för konstruktionen och 2 år för övriga delar och arbete, räknat från inköpsdatumet, där datumet på kassakvittot ska gälla. DECATHLONS skyldigheter enligt denna garanti begränsas till byte eller reparation av produkten, efter DECATHLONS eget gottfinnande.

Denna garanti gäller inte under följande förhållanden:

- Felaktig montering
- Felaktig eller onormal användning
- Felaktigt underhåll
- Reparationer utförda av tekniker som inte godkänts av DECATHLON
- Användning utanför den privata sfären

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

Odabrali ste proizvod marke DECATHLON te vam zahvaljujemo na vašem povjerenju. Bez obzira jeste li početnik ili sportaš visoke razine, DECATHLON je vaš saveznik u održavanju forme ili razvijanju vaše fizičke kondicije. Naši se timovi uvijek trude konstruirati najbolje proizvode za vas. Ako imate bilo kakvih komentara, prijedloga ili pitanja, stojimo vam na raspolaganju na internetskoj stranici supportDECATHLON.com gdje možete pronaći i savjete za svoj sport i podršku, ako vam je potrebna. Želimo vam uspješno treniranje i nadamo se da će sprava marke DECATHLON ispuniti vaša očekivanja.

## PREZENTACIJA

Zidni stalak RACK POWER omogućit će vam vježbanje mišića sa šipkom i utezima.

## SIGURNOST

Prije uporabe pročitajte upute do kraja.

- Nije prikladno za terapijske svrhe.
- Oprema mora biti postavljena na ravnu i stabilnu površinu.
- Ovaj proizvod namijenjen je samo za uporabu u kućanstvu.
- Proizvodom se ne koristite u komercijalne, iznajmljivačke ili institucionalne svrhe.
- Korisnik je odgovoran za održavanje proizvoda u dobrom stanju nakon instalacije i tijekom vijeka trajanja proizvoda.
- Zbog vaše vlastite sigurnosti redovito pregledavajte vaš proizvod.
- Ne dozvoljavajte djeci igranje u blizini ovog proizvoda.
- Ravnomjerno postavljajte i uklanjajte diskove na šipku.

## 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 početka bilo kojeg programa vježbanja potražite savjet liječnika. To je osobito važno za osobe starije od 35 godina ili za osobe s postojećim zdravstvenim problemima. Ako ste početnik, prvih nekoliko tjedana vježbajte koristeći lakše opcije kako biste tijelo prilagodili na rad mišića. Zagrijte se prije svakog treninga kardiovaskularnim treningom, s postavkama bez opterećenja ili vježbama za zagrijavanje i istezanje na tlu. Postupno povećavajte broj ponavljanja i serija. Sve pokrete izvodite redovito i kontrolirano. Leđa uvijek držite ravno i izbjegavajte grbljenje ili zaobljavanje leđa tijekom pokreta. Kada izvodite potisak s klupe, uvijek gledajte u pravcu ispod šipke. Početnicima se preporuča izvođenje od 5 do 15 ponavljanja, obično s 4 serije tijekom svake vježbe i kratkim predahom između svake serije. Trajanje predaha može preporučiti vaš liječnik tijekom liječničkog pregleda. Ako osjetite vrtoglavicu, muku, bol u prsima ili bilo kakav drugi neuobičajeni simptom, odmah prestanite s vježbom te se posavjetujte s liječnikom.

## ODRŽAVANJE

Prije svake uporabe provjerite jesu li sigurnosni graničnici učvršćeni i neoštećeni. Redovito provjeravajte istrošenost mehanizama za zadržavanje (kuke/nosači šipke) kako biste se uvjerali da nisu deformirani ili napuknuti. Provjerite jesu li pričvrtni elementi navedenih sigurnosnih dijelova pravilno zategnuti.

## KOMERCIJALNO JAMSTVO

U normalnim uvjetima upotrebe DECATHLON daje petogodišnje jamstvo na strukturu proizvoda, te dvogodišnje jamstvo na druge dijelove i ručni rad od datuma kupnje proizvodna, odnosno datuma navedenog na računu. Obveza tvrtke DECATHLON u vezi s ovim jamstvom ograničena je na zamjenu ili popravak proizvoda prema nahođenju tvrtke DECATHLON.

Jamstvo se ne odnosi na sljedeće slučajeve:

- lošu montažu
- pogrešnu ili prekomjernu upotrebu
- loše održavanje
- popravci koje su obavili serviseri koje nije ovlastila tvrtka DECATHLON
- komercijalnu upotrebu

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

Vybrali ste si produkt značky DECATHLON. Ďakujeme vám za dôveru. Či už ste začiatočník alebo športovec na vysokej úrovni, spoločnosť DECATHLON je vašim spojencom pri zachovaní vašej formy alebo zvýšení fyzickej kondície. Naše tímy sa vždy snažia navrhnuť tie najlepšie produkty pre vaše použitie. Ak však máte nejaké pripomienky, návrhy alebo otázky, sme vám k dispozícii na našej stránke supportDECATHLON.com, kde tiež nájdete rady na cvičenie a v prípade potreby pomoc. Prajeme vám dobrý tréning a dúfame, že tento produkt DECATHLON naplní vaše očakávania.

## OPIS

Zariadenie RACK POWER vám umožní precvičiť svaly pomocou tyče a závažia.

## VARNOST

Pred použitím si prečítajte všetky pokyny.

- Nevhodné na terapeutické účely.
- Zariadenie musí byť umiestnené na rovnom a stabilnom povrchu.
- Výrobok je určený len na použitie v domácnosti.
- Výrobok nepoužívajte v žiadnom komerčnom, nájomnom alebo inštitucionálnom kontexte.
- Používateľ je zodpovedný za udržiavanie produktu v dobrom stave po jeho inštalácii a počas celej jeho životnosti.
- Z dôvodu vašej bezpečnosti výrobok pravidelne kontrolujte.
- Nedovoľte deťom hrať sa v blízkosti tohto produktu.
- Kotúče umiestnite a odstraňujte na tyči symetricky.

## SPLOŠNA PRIPOROČILA

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. Ak ste začiatočník, začnite trénovať niekoľko týždňov s využitím možnosti, aby si vaše telo zvyklo na svalovú prácu. Pred každým cvičením sa zahrejte kardiovaskulárnym cvičením, sériami bez závažia alebo cvičením na podlahe na zahriatie a naťahovanie. Postupne zvyšujte opakovania a zostavy. Všetky pohyby vykonávajte pravidelne a plynule. Chrbát majte vždy rovný a počas pohybov sa vyhýbajte jeho prehýbaniu alebo hrbeniu. Pri tlaku na lavičku musí váš pohľad smerovať pod tyč. Pracujte v sériách po 5 až 15 opakovaní, vo všeobecnosti 4 série na cvičenie s minimálnym časom zotavenia medzi jednotlivými sériami (tento čas na zotavenie môže určiť váš lekár počas kontrolnej návštevy). Ak sa u vás vyskytnú závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo akékoľvek iné neobvyklé príznaky, okamžite zastavte cvičenie a navštívte svojho lekára.

## VZDRŽEVANJE

Pred vsako uporabo preverite, ali so zamaški pravilno nameščeni in nepoškodovani. Redno pregledujte zadrževalne mehanizme (kavlje/opora za palice) glede obrabe in poškodb, da se preprečite, da niso deformirani ali razpokani. Preverite, ali so pritrdilni elementi, ki pritirujejo te varnostne elemente, dobro pritjeni.

## GARANCIJA TRGOVCA

Spoločnosť DECATHLON poskytuje záruku na tento výrobok za normálnych podmienok používania na 5 rokov na konštrukciu a 2 roky na ďalšie súčasti a vyhotovenie počnúc dátumom nákupu, pričom za dátum sa považuje údaj na pokladničnom doklade. Povinnosť spoločnosti DECATHLON vyplývajúca z tejto záruky je obmedzená na výmenu alebo opravu produktu podľa uváženia spoločnosti DECATHLON.

Táto záruka neplatí v prípade:

- Nesprávna montáž
- Nesprávne alebo abnormálne použitie
- Nesprávna údržba
- Opravy vykonávané technikmi neschválenými spoločnosťou DECATHLON
- Používanie mimo súkromnej domácnosti

Ta tržna garancia neizključuje pravne garancije, veľjavne v državi nakupa. Ak si chcete uplatniť záruku na tento produkt, pozrite si tabuľku na poslednej strane návodu na používanie. Výrobok spĺňa priemyselné štandardy pre stabilitu počas používania pre daný účel v súlade s pokynmi uvedenými v príručke.

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

#### TANITIM

RACK POWER, bir bar ve ağırlıklarla kasları çalıştırmaya yönelik bir üründür.

#### GÜVENLİK

Kullanım öncesinde talimatların tamamını okuyun.

- Tedavi amacıyla kullanım için uygun değildir.
- Ekipman, düz ve sağlam bir yüzeye yerleştirilmelidir.
- Bu ürün yalnızca ev içi kullanım amaçlı tasarlanmıştır.
- Ürünü ticari, kurumsal veya kiralama amaçlarıyla kullanmayın.
- Kurulum ve tüm kullanım ömrü boyunca ürünün iyi durumda korunmasını sağlamak kullanıcının sorumluluğudur.
- Güvenliğiniz için ürünü düzenli olarak kontrol edin.
- Çocukların bu ürünün yakınında oynamasına izin vermeyin.
- Diskleri bara takarken ve çıkarırken simetrik olmalarına dikkat edin.

#### GENEL ÖNERİLER

Ürün sahibi, ürünü kullanan kişilerin, kullanıma yönelik tedbirlerin tamamı hakkında bilgilendirilmiş olduğundan emin olmalıdır. DECATHLON, bu ürünün satın alan kişi veya herhangi bir başka kişi tarafından kullanımı veya yanlış kullanımı nedeniyle herhangi bir kişinin yaralanması veya herhangi bir malın hasar görmesi şikayetleriyle ilgili olarak sorumlu tutulamaz.

Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışın. Bilhassa 35 yaş üzeri kimseler veya daha öncesinde sağlık problemi olanlar için önemlidir. Yeni başlamış iseniz, vücudunuza kas çalışmasına alıştırmak için birkaç hafta boyunca seçenekleri kullanarak antrenman yapın. Her seanstan önce kardiyo egzersizi, ağırlıksız seriler veya yerde ısınma ve esneme hareketleri ile ısınma yapın. Tekrarları ve hareket serilerini yavaş artırın. Tüm hareketleri düzenli olarak ve yumuşak biçimde yapın. Hareket esnasında sırtınızı düz tutun ve sırtınızın içeri veya dışarı doğru kavis yapmasından kaçının. Yatarak üst göğüs çalışması yaparken gözleriniz barın üstüne bakmalıdır. 5 ila 15 tekrarlı seriler halinde çalışın, egzersiz başına genellikle 4 seri yapın ve her seri arasında minimum bir dinlenme süresi ayırın (bu dinlenme süresi doktorunuz tarafından muayene sırasında belirlenebilir). Baş dönmesi, mide bulantısı, göğüste ağrı veya anormal başka herhangi bir semptom gösterirseniz hemen antrenman yapmayı bırakın ve bir doktora başvurun.

#### BAKIM

Her kullanımdan önce stopperların yerinde ve sağlam olduğundan emin olun. Bozulmadıklarını veya kırılmadıklarını kontrol etmek için tutma mekanizmalarını (kanca/bar askısı) düzenli olarak inceleyin. Bu emniyet unsurlarının sıkıca sabitlendiğini kontrol edin.

#### TİCARİ GARANTİ

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

Bu garanti aşağıdaki durumları kapsamaz:

- Hatalı kurulum
- Yanlış veya anormal kullanım
- Hatalı bakım
- DECATHLON tarafından onaylanmamış teknisyenlerin yaptığı onarım
- Özel kullanım kapsamının dışında kullanım

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

Pasirinkote DECATHLON prekių ženklą gaminį – dėkojame jums už pasitikėjimą. Nesvarbu, ar tik pradėsite sportuoti, ar esate daug pasiekęs sportininkas, DECATHLON taps tikru jūsų sąjungininku palaikant ar gerinant fizinę formą. Mūsų komandos visuomet stengiasi sukurti geriausias gaminius, kad galėtum patenkinti jūsų poreikius. Jei turite pastabų, pasiūlymų ar klausimų, mes pasiruošę išklausti jus savo pagalbos svetainėje, kur taip pat rasite sporto patarimų ir, jei prireiks, sulauksite pagalbos. Linkime jums gerų treniruočių ir tikimės, kad šis DECATHLON gaminytis atitiks visus jūsų lūkesčius.

## APRAŠYMAS

„RACK POWER“ – tai gaminytis, skirtas treniruoti raumenis naudojant skersinį ir svarmenis.

## SAUGUMAS

Prieš naudodami perskaitykite visas instrukcijas.

- Netinka gydymo reikmėms.
- Treniruoklį būtina statyti ant lygaus ir stabilaus paviršiaus.
- Šis gaminytis skirtas naudoti tik buityje.
- Nenaudokite gaminio komerciniais tikslais, nuomai ar įstaigose.
- Naudotojas yra atsakingas už geros gaminio būklės palaikymą po įrengimo ir visą jo tarnavimo laiką.
- Dėl savo pačių saugumo reguliariai apžiūrėkite gaminį.
- Neleiskite vaikams žaisti greta šio gaminio.
- Svarmenis ant skersinio uždėkite ir nuimkite simetriškai.

## BENDROSIOS REKOMENDACIJOS

Savininkas privalo užtikrinti, kad visi gaminio naudotojai būtų tinkamai supažindinti su visomis atsargumo priemonėmis. Bendrovė DECATHLON neprisiima 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, jei jums daugiau nei 35 metai arba anksčiau esate turėję rimtų sveikatos problemų. Pradedantiesiems rekomenduojama kelias savaites atlikti pratimus, skirtus parengti kūną raumenų treniravimui. Prieš kiekvieną seansą apšilkite atlikdami kardiopratus, pratimų serijas be svorių arba apšilimo ir tempimo pratimus ant grindų. Palaipsniui didinkite pratimų ir serijų skaičių. Visus judesius atlikite nuosekliai ir taisyklingai. Visuomet laikykite nugarą tiesią ir atlikdami judesį stenkitės jos neišlenkti ir nesikūprinti. Kai kilnojate svarmenis gulėdami, žvilgsnį nukreipkite žemiau skersinio. Paprastai atlikite keturias kiekvieno pratimo 5–15 pakartojimų serijas su mažiausios trukmės poilsio laiku tarp serijų (ši poilsio laiką per apžiūrą gali nustatyti jūsų gydytojas). Jei svaigsta galva, pykina, jaučiate skausmą krūtinėje ar kitokius neįprastus požymius, nedelsdami nutraukite treniruotę ir kreipkitės į gydytoją.

## PRIEŽIŪRA

Prie kiekvieną naudojimą patikrinkite, ar ribotuvai yra uždėti ir nepažeisti. Reguliariai tikrinkite ar palaikymo įrenginiai (kabliai, stovai) nėra susidėvėję – nedeformuoti, be įtrūkimų. Patikrinkite, ar šie apsauginiai elementai yra gerai suveržti.

## KOMERCINĖ GARANTIJA

Naudojant treniruoklį įprastomis sąlygomis, DECATHLON jo konstrukcijai suteikia 5 metų garantiją, kitoms dalims ir darbams – 2 metų garantiją, skaičiuojant nuo įsigijimo dienos, nurodytos kasos čekyje. Pagal šią garantiją DECATHLON gali tik pakeisti arba sutaisyti gaminį (vieną ar kitą sprendimą bendrovė DECATHLON priima savo nuožiūra).

Garantija netaikoma šiais atvejais:

- Netinkamas surinkimas
- Netinkamas naudojimas arba naudojimas ne pagal paskirtį
- Netinkama priežiūra
- Remontą atlieka DECATHLON nepatvirtinti darbuotojai
- Naudojimas ne asmeninėms reikmėms

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



Izabrali ste proizvod marke DECATHLON i zahvaljujemo vam se na poverenju. Bilo da ste početnik ili profesionalni sportista, DECATHLON je vaš saveznik za održavanje forme ili za poboljšanje vaše fizičke kondicije. Naše ekipe uvek se trude kako bi osmislile najbolje proizvode za vas. Ipak, ako imate primedbe, sugestije ili pitanja, mi vam stojimo na raspolaganju na našem veb-sajtu, supportDECATHLON.com gde ćete naći takođe savete za vežbanje i pomoć ukoliko je potrebno. Želimo vam da dobro trenirate i nadamo se da će ovaj DECATHLON-ov proizvod u potpunosti ispuniti vaša očekivanja.

## PREZENTACIJA

RACK POWER je sprava koja omogućava rad mišića sa šipkom i tegovima.

## BEZBEDNOST

Pročitajte celo uputstvo pre upotrebe.

- Nije namenjeno u terapeutske svrhe.
- Sprava se mora postaviti na ravnoj i stabilnoj površini.
- Proizvod je namenjen isključivo za kućnu upotrebu.
- Nemojte koristiti ovaj proizvod u komercijalnom, institucionalnom kontekstu ili za najam.
- Korisnik je odgovoran za održavanje proizvoda nakon postavljanja i tokom njegovog veka trajanja.
- Radi vaše bezbednosti redovno proveravajte proizvod.
- Ne ostavljati decu da se igraju u blizini proizvoda.
- Postaviti i ukloniti diskove na šipku na simetričan način.

## 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.

Pre započinjanja bilo kakvog programa vežbanja, posavetujte se sa svojim lekarom. To je naročito važno ako imate preko 35 godina ili ste prethodno imali zdravstvene probleme. Ako ste početnik, počnite da trenirate nekoliko nedelja koristeći opciju privikavanja na rad mišića. Zagrejte se pre svakog treninga kardio vežbama, serijama bez tegova ili vežbama za zagrevanje i istezanje. Postepeno povećavajte ponavljanja i serije. Izvodite sve pokrete redovno i lagano. Uvek držite prava leđa i nemojte ih savijati tokom pokreta. Kada radite potisak sa klupe potrebno je da vaš pogled bude fiksiran ispod šipke. Vežbajte u serijama od 5 do 15 ponavljanja, obično u 4 serije po vežbi sa minimalnim pauzama za oporavak između svake serije (tu pauzu može odrediti vaš lekar prilikom vašeg pregleda). Ukoliko osetite vrtoglavicu, mučninu, bol u grudima ili bilo koji drugi neobični simptom, odmah prekinite sa vežbanjem i posavetujte se sa lekarom.

## ODRŽAVANJE

Proveriti pre svake upotrebe da su graničnici dobro postavljeni i da nisu oštećeni. Redovno pregledavati istrošenost mehanizma za učvršćivanje (kuke/stalak za šipku) kako bi se proverilo da nisu deformisani ili naprsli. Proveriti zatezanje pričvršćenja zaštitnih elemenata.

## KOMERCIJALNA GARANCIJA

DECATHLON daje garanciju za ovaj proizvod, pri normalnim uslovima upotrebe, 5 godina za strukturu i 2 godine za ostale delove i rad počevši od datuma kupovine, datuma na validnom računu. Obaveza DECATHLON-a, u skladu sa ovom garancijom, ograničava se na zamenu ili popravku proizvoda, prema nahođenju DECATHLON-a.

Ova garancija se ne primenjuje u slučaju:

- Loše montaže
- Loše ili neispravne upotrebe
- Lošeg održavanja
- Popravke koje su izvršili tehničari koje DECATHLON nije ovlastio
- Upotreba izvan privatnog okruženja

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



Jūs esat izvēlēties DOMYOS zīmola produktu, un mēs Jums pateicamies par uzticību. Neatkarīgi no tā, vai esat iesācējs vai augsta līmeņa sportists, DOMYOS ir Jūsu sabiedrotais, lai Jūs saglabātu vai attīstītu savu fizisko formu. Mūsu komandas vienmēr cenšas izstrādāt labākos produktus atbilstoši jūsu vajadzībām. Tomēr, ja jums ir kādi komentāri, ieteikumi vai jautājumi, mēs esam šeit, lai jūs uzklausi mūsu vietnē supportDECATHLON.com, kur jūs atradīsiet arī ieteikumus saviem treniņiem un palīdzību, ja nepieciešams. Mēs jums novēlam labus treniņus un ceram, ka šis DOMYOS produkts pilnībā atbildīs jūsu cerībām.

## PREZENTĀCIJA

RACK POWER ir izstrādājums, kas nodrošina iespēju nodarbināt muskuļus, izmantojot stieni un atsvarus.

## DROŠĪBA

Pirms lietošanas izlasiet visas instrukcijas.

- Nav piemērots terapeitiskiem nolūkiem.
- Iekārtas jānovieto uz līdzenas un stabilas virsmas.
- Šis izstrādājums ir paredzēts lietošanai tikai mājās.
- Neizmantojiet izstrādājumu komerciālā, nomas vai iestāžu vidē.
- Lietotājs ir atbildīgs par izstrādājuma uzturēšanu labā stāvoklī pēc uzstādīšanas un visā tā kalpošanas laikā.
- Savas drošības labad regulāri pārbaudiet savu izstrādājumu.
- Nelaujiet bērniem spēlēties šī izstrādājuma tuvumā.
- Novietojiet diskus uz stieņa un ņemiet tos no stieņa simetriski.

## VISPĀRĪGI IETEIKUMI

Īpašnieks ir atbildīgs par to, lai visi produkta lietotāji būtu pienācīgi informēti par visiem lietotāja piesardzības pasākumiem. DOMYOS atsakās no jebkādas atbildības par sūdzībām par ievainojumiem vai kaitējumu, kas nodarīts kādai personai vai īpašumam, ja pircējs vai kāda cita persona ir nepareizi izmantojusi vai lietojusi šo produktu.

Pirms jebkuras vingrojumu programmas uzsākšanas konsultējieties ar savu ārstu. Tas ir īpaši svarīgi cilvēkiem, kas vecāki par 35 gadiem vai kuriem iepriekš ir bijušas veselības problēmas, un tiem, kas vairākus gadus nav darbojušies ar sportu. Ja esat iesācējs, sāciet trenēties vairākas nedēļas, izmantojot iespējas, lai ķermenis pierastu pie muskuļu darba. Pirms katras sesijas iesildieties ar kardiovaskulāru treniņu, vingrinājumiem, kas nav spēka vingrinājumi, vai iesildīšanās un stiepšanās vingrinājumiem uz grīdas. Pakāpeniski palieliniet atkārtojumu un komplektu skaitu. Veiciet visas kustības vienmērīgi un regulāri. Vienmēr turiet muguru taisnu un kustību laikā izvairieties no muguras saliekšanas jebkurā virzienā. Veicot spiedienu guļus stāvoklī, acu līnijai jāatrodas zem stieņa. Trenējieties, izmantojot komplektus ar 5 līdz 15 atkārtojumiem, parasti 4 komplektus katrā vingrinājumā, ar minimālo atpūtas periodu starp katru komplektu (pārtraukumu ilgumu var ieteikt ārsts medicīniskās apskates laikā). Ja jums rodas reibonis, slikta dūša, sāpes krūtīs vai citi neparasti simptomi, nekavējoties pārtrauciet treniņu un sazinieties ar savu ārstu.

## APKOPE

Pirms katras lietošanas reizes pārbaudiet, vai atdures ir pareizi ievietotas un nav bojātas. Regulāri pārbaudiet stiprinājuma mehānismus (āķus/stieņa balstus), vai tie nav nodiluši un bojāti, lai pārliecinātos, ka tie nav deformēti vai saplaisājuši. Pārbaudiet šo drošības elementu fiksāciju pievilkmumu.

## KOMERCIĀLĀ GARANTĪJA

DECATHLON garantija attiecas uz šo produktu, ja tas lietots normālos lietošanas apstākļos, 5 gadus no pirkuma datuma attiecībā uz iekārtas karkasu, un 2 gadus - attiecībā uz pārējām detaļām un labošanu, datums uz kvīts to apstiprina. DECATHLON saistības saskaņā ar šo garantiju ir ierobežotas ar preces nomaīņu vai remontu pēc DECATHLON ieskatiem.

Gadījumi, uz kuriem garantija neattiecas:

- Slikta montāža
- Nepareiza vai neparasta lietošana
- Slikta apkope
- Remonts, ko veikuši DECATHLON neapstiprināti tehniķi
- Lietošana ārpus mājas apstākļiem

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

Valisite DECATHLON toote ning me soovime teid usalduse eest tänada. Ükskõik, kas olete algaja või heal tasemel sportlane, DECATHLON aitab teil heasse vormi saada ning selles püsida. Meie meeskonnad püüavad alati luua teie vajadustele vastavaid parimaid tooteid. Kui teil on aga kommentaare, ettepanekuid või küsimusi, oleme teie teenistuses meie supportDECATHLON.com veebisaidil, kust leiате ka oma spordiala puudutavaid nõuandeid ja vajadusel abi. Soovime teile edukat treenimist ja loodame, et see DECATHLON toode vastab teie vajadustele.

## TUTVUSTUS

RACK POWER on toode, mille abil kasutajad saavad hantlite ja kangi abil oma lihaseid treenida.

## OHUTUS

- Enne kasutamist lugeda kõiki juhendeid.
- Ei sobi kasutamiseks ravi eesmärgil.
- Masin tuleb asetada tasasele ja stabiilsele pinnale.
- Seade on ette nähtud vaid koduseks kasutamiseks
- Ärge kasutage toodet kaubanduslikul-, rendi- ega ärilisel eesmärgil.
- Kasutaja vastutab toote heas seisukorras hoidmise eest pärast paigaldamist ja kogu selle kasutusaja jooksul.
- Enda ohutuse tagamiseks kontrollige oma toodet regulaarselt.
- Ärge lubage lastel selle toote läheduses mängida.
- Asetage ja eemaldage kettad kangile sümmeetriliselt.

## ÜLDISED SOOVITUSED

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

Enne igasuguse treeningu alustamist konsulteerige oma arstiga. See on eriti oluline, kui olete üle 35-aastane või teil on varem esinenud terviseprobleeme. Kui olete algaja, alustage treeningut mitme nädala jooksul, kasutades erinevaid võimalusi, et harjutada oma keha lihastööga. 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 regulaarselt ja sujuvalt. Hoidke selg alati sirge ja vältige liigutuste ajal selja painutamist nõgusaks või kumeraks. Pingilt surudes hoidke oma pilk alati lati all. Treenige 5–15 kordusega seeriatena, tavaliselt tehakse 4 seeriat treeningu kohta, kusjuures iga seeria vahel on minimaalne puhkeaeg (arst võib läbivaatuse ajal soovitada teie puhkepauside pikkust). Kui teil tekib pearinglus, iiveldus, valu rinnus või muud ebatavalised sümptomid, lõpetage koheselt treening ja pöörduge oma arsti poole.

## HOOLDUS

Enne iga kasutamist kontrollige, et tõkestid on korralikult paigas ja kahjustamata. Kontrollige korrapäraselt kinnitusmehhanisme (konksud/laitoed) kulumise suhtes, veendumaks et neil ei esine deformatsioone ega mõrasid. Kontrollige, et ohutuselementide kinnitusdetailid on kindlalt kinni.

## KAUBANDUSLIK GARANTII

DECATHLON annab normaalsetes kasutustingimustes toote põhiehitusele 5-aastase garantii ning teistele osadele ja teostusele 2-aastase garantii alates ostutšekil toodud ostukuupäevast. DECATHLON garantiist tulenevad kohustused piirduvad vastavalt DECATHLON äranägemisele toote välja vahetamise või remondiga.

See garantii ei kehti järgmistel juhtudel:

- Halb kokkupanemine
- Väärkasutus või ebatavaline kasutus
- Ebapiisav hooldus
- Remonditööd, mille on teostanud tehnik, kes ei ole DECATHLON poolt heaks kiidetud
- Kasutamine mujal, kui kodustes tingimustes

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

Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε ένα προϊόν της DECATHLON και για την εμπιστοσύνη σας στην εταιρεία. Είτε είστε αρχάριος είτε αθλητής υψηλού επιπέδου, η DECATHLON σας βοηθά να διατηρήσετε σε φόρμα ή να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση. Η ομάδα μας καταβάλλει συνεχείς προσπάθειες για τον σχεδιασμό των καλύτερων προϊόντων για εσάς. Εάν, ωστόσο, έχετε σχόλια, προτάσεις ή ερωτήσεις, είμαστε εδώ για να σας βοηθήσουμε, στον ιστότοπο υποστήριξης DECATHLON.com, όπου επίσης θα βρείτε συμβουλές προπόνησης και βοήθεια, σε περίπτωση ανάγκης. Σας ευχόμαστε καλή προπόνηση και ελπίζουμε ότι αυτό το προϊόν DECATHLON θα ανταποκριθεί πλήρως στις προσδοκίες σας.

## ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Το RACK POWER είναι ένα προϊόν που βοηθάει στην εκγύμναση των μυών με τη χρήση μπάρας και βαρών.

## ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν από τη χρήση.

- Δεν ενδείκνυται για θεραπευτικούς σκοπούς.
- Το μηχάνημα πρέπει να τοποθετείται σε επίπεδη και σταθερή επιφάνεια.
- Το προϊόν αυτό προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε κανένα εμπορικό, τουριστικό περιβάλλον ή σε ίδρυμα.
- Ο χρήστης είναι υπεύθυνος για τη σωστή συντήρηση του προϊόντος μετά την εγκατάσταση, και σε όλη τη διάρκεια της ζωής του.
- Πρέπει να επιθεωρείτε τακτικά το προϊόν, για την ασφάλειά σας.
- Κρατήστε τα παιδιά μακριά από αυτό το προϊόν.
- Να προσθέτετε και να αφαιρείτε τους δίσκους στην μπάρα με συμμετρικό τρόπο.

## 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 λειτουργία ή σε εσφαλμένη χρήση του προϊόντος από τον αγοραστή ή οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο.

Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα άνω των 35 ετών ή με προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας.

Εάν είστε αρχάριος/α, ξεκινήστε την προπόνηση για αρκετές εβδομάδες χρησιμοποιώντας τις επιλογές, ώστε να συνηθίσει το σώμα σας στη μυϊκή εργασία. Κάντε προθέρμανση πριν από κάθε καρδιαγγειακή προπόνηση, σετ χωρίς βάρη ή ασκήσεις εδάφους για προθέρμανση και διατάσεις. Αυξήστε σταδιακά το πλήθος των επαναλήψεων και των ασκήσεων. Να κάνετε όλες τις κινήσεις τακτικά και ήρεμα. Να κρατάτε πάντα ίσια την πλάτη σας και να αποφεύγετε να την κυρτώνετε κατά τη διάρκεια της άρσης βαρών. Όταν κάνετε πιέσεις πάγκου σε ξαπλωτή θέση, πρέπει το βλέμμα σας να είναι κάτω από την μπάρα. Προπονηθείτε σε σετ των 5 με 15 επαναλήψεων, σε γενικές γραμμές 4 σετ ανά άσκηση, με έναν ελάχιστο χρόνο ανάπαυσης ανάμεσα σε κάθε σετ (ο χρόνος ανάπαυσης μπορεί να προσδιοριστεί από τον γιατρό σας, κατά την επίσκεψη ελέγχου). Εάν νιώσετε ίλιγγο, ναυτία, πόνο στο στήθος ή οποιοδήποτε άλλο μη φυσιολογικό σύμπτωμα, σταματήστε αμέσως την άσκηση και απευθυνθείτε στον ιατρό σας.

## ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Πριν από κάθε χρήση, βεβαιωθείτε ότι τα στοπ είναι στη θέση τους και δεν έχουν υποστεί ζημιά. Ελέγχετε τακτικά τη φθορά των μηχανισμών συγκράτησης (άγκιστρα/ράβδοι στήριξης) για να βεβαιωθείτε ότι δεν έχουν παραμορφωθεί ή ραγίσει. Ελέγξτε αν οι σύνδεσμοι αυτών των στοιχείων ασφαλείας είναι καλά σφιγμένοι.

## ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΕΓΓΥΗΣΗ

Η DECATHLON εγγυάται το παρόν προϊόν, υπό φυσιολογικές συνθήκες χρήσης, για 5 έτη όσον αφορά τον σκελετό και 2 έτη όσον αφορά τα υπόλοιπα μέρη και τεχνικές υπηρεσίες, από την ημερομηνία αγοράς που αναγράφεται στην ταμειακή απόδειξη. Βάσει της παρούσας εγγύησης, η υποχρέωση της DECATHLON περιορίζεται στην αντικατάσταση ή την επισκευή του προϊόντος κατά τη διακριτική της ευχέρεια.

Η παρούσα εγγύηση δεν ισχύει σε περίπτωση:

- Λάθους συναρμολόγησης
- Κακής ή ανώμαλης χρήσης
- Κακή συντήρηση
- Επισκευές που πραγματοποιούνται από τεχνικούς που δεν έχουν εγκριθεί από τη DECATHLON
- Μη ιδιωτική χρήση

Η παρούσα εμπορική εγγύηση δεν καταργεί την ισχύουσα νόμιμη εγγύηση στη χώρα αγοράς του προϊόντος. Για να επωφεληθείτε από την εγγύηση του προϊόντος σας, συμβουλευθείτε τον πίνακα στην τελευταία σελίδα του χειριριδίου 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.

Вие сте избрали продукт на Decathlon и ние бихме искали да Ви благодарим за Вашето доверие в нас. Независимо дали сте начинаещ, или атлет на високо ниво, DECATHLON е на Ваша страна, за да ви помогне да бъдете, да станете или да се задържите във форма. Нашите екипи винаги се стремят да разработват най-добрите продукти за Вашите нужди. Въпреки това, ако имате някакви коментари, предложения или въпроси, ние сме тук, за да Ви помогнем на нашия уебсайт supportDECATHLON.com, където също така ще намерите съвети за това как да тренирате и помощ, ако имате нужда от нея. Пожелаваме Ви успешна тренировка и се надяваме, че този продукт на DECATHLON ще отговори на Вашите нужди.

## ПРЕЗЕНТАЦИЯ

RACK POWER е продукт за трениране на мускулите с помощта на щанга и тежести.

## БЕЗОПАСНОСТ

Прочетете всички указания преди употреба.

- Не е подходяща за терапевтични цели.
- Оборудването трябва да бъде поставено върху равна, стабилна повърхност.
- Продуктът е предназначен само за домашна употреба.
- Не използвайте продукта в търговски обекти, обекти под наем или институции.
- Потребителят е отговорен за поддържането на продукта в добро състояние след инсталирането му и през целия му живот.
- За Ваша безопасност преглеждайте редовно продукта.
- Не позволявайте на деца да играят в близост до този продукт.
- Поставете и извадете дисковете симетрично върху щангата.

## ОБЩИ ПРЕПОРЪКИ

Отговорност на собственика е да гарантира, че всички потребители на продукта са надлежно информирани за всички предпазни мерки за потребителя. DECATHLON отхвърля цялата отговорност за оплаквания във връзка с нараняване или увреда, нанесени на всяко лице или собственост, причинени от купувача или от всяко друго лице, ползващо или ползващо по неправилен начин този продукт.

Преди да започнете която и да е тренировъчна програма, се консултирайте с Вашия лекар. Това е от особено значение, ако Вие сте на възраст над 35 години или сте имали здравословни проблеми в миналото. Ако сте начинаещ, започнете да тренирате в продължение на няколко седмици, като използвате опциите, за да свикне тялото ви с мускулната работа. Загрявайте преди всяка сесия със сърдечно-съдови упражнения, серии без тежести или упражнения за загряване и разтягане на пода. Увеличавайте постепенно броя на повторенията и на сериите. Изпълнявайте всички движения редовно и плавно. Винаги дръжте гърба си изправен и избягвайте да го изкривявате или извивате, докато се движите. Когато изпълнявате коремна преса, погледът ви трябва да е под лоста. Работете в серии от 5 до 15 повторения, обикновено по 4 серии на упражнение с минимално време за възстановяване между всяка серия (това време за възстановяване може да бъде определено от Вашия лекар по време на прегледа). Ако почувствате замайване, гадене, болки в гърба или други необичайни симптоми, незабавно спрете тренировката и се консултирайте с Вашия лекар.

## ПОДДРЪЖКА

Преди всяка употреба проверете дали ограничителите са на мястото си и не са повредени. Редовно проверявайте износването на фиксиращите механизми (куки/подложки за лоста), за да се уверите, че не са деформирани или напукани. Проверете дали крепежните елементи на тези предпазни компоненти са стегнати.

## ТЪРГОВСКА ГАРАНЦИЯ

DECATHLON дава гаранция на този продукт при нормални условия на употреба за срок от 5 години за конструкцията и 2 години за други части и труд, считано от датата на закупуване, като за доказателство се приема датата от касовата бележка. Задължението на DECATHLON съгласно тази гаранция е ограничено до замяна или поправка на продуктите, по преценка на DECATHLON.

Настоящата гаранция не се прилага в случай на:

- Неправилно съглобяване
- Неправилна или необичайна употреба
- Неправилна поддръжка
- Ремонти, извършени от техници, които не са одобрени от DECATHLON
- Използване извън частния сектор

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

Сіз DECATHLON маркасының өнімін таңдадыңыз, бізге сенім артқаныңыз үшін алғысымызды білдіреміз. Сіз жаңадан бастаған немесе жоғарғы топтағы спортшы болсаңыз да, DECATHLON қалыпты күйде болуыңызға немесе өзіңіздің қалпыңызды жақсартуға көмектеседі. Біздің команда сіздің пайдалануыңыз үшін әрдайым ең күшті өнімдерді жасап шығаруға талпынады. Алайда қандай да бір пікірлеріңіз, ұсыныстарыңыз немесе сұрақтарыңыз болса, сізді қолдау көрсету веб-сайтымызда күтеміз, ол жерден өзіңіздің жаттығуларыңыз туралы кеңестер мен қажет болған жағдайда көмек таба аласыз. Сізге жаттығу жасауда сәттілік тілейміз және осы DECATHLON өнімі сіздің күткен үміттеріңізді толық ақтайтынына сенеміз.

## ТАНЫСТЫРУ

RACK POWER бұл зілтемірмен және кір таспен бұлшықетті жаттықтыруға мүмкіндік беретін өнім болып табылады.

## ҚАУІПСІЗДІК

Пайдаланудың алдында барлық нұсқауларды оқыңыз.

- Емдеу құралы ретінде жарамайды.
- Жабдықты алып, тегіс және берік бетке орналастыру керек.
- Өнім тек үйде қолдануға арналған.
- Өнімді кез келген коммерциялық, жалға беру немесе топтық қолдану мақсаттарында пайдаланбаңыз.
- Пайдаланушы бұйымды құрастырғаннан кейін пайдаланудың барлық мерзімі ішінде оның жақсы күйін қамтамасыз ету үшін жауапты болады.
- Өзіңіздің қауіпсіздігіңіз үшін өнімді үнемі тексеріп жүріңіз.
- Балаларға осы өнімнің жанында ойнауға рұқсат бермеңіз.
- Дискілерді зілтемірге симметриялы түрде орналастырып, шешіп алып жүріңіз.

## ЖАЛПЫ ҰСЫНЫСТАР

Өнімнің барлық пайдаланушылары барлық сақтық шаралары туралы дұрыс хабардар болуын қамтамасыз етуге өнім иесі жауапты. DECATHLON осы өнімді сатып алушы немесе кез келген басқа адамның пайдалануына немесе дұрыс пайдаланбауына байланысты кез келген адамға немесе мүліктің бүлінуіне байланысты барлық жауапкершіліктен бас тартады.

Кез келген жаттығу бағдарламасын бастаудың алдында дәрігеріңізбен ақылдасыңыз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан адамдар үшін немесе бұрын денсаулығы нашар болған адамдар үшін өте маңызды. Жаңадан бастаушы болсаңыз, денеңізді бұлшықет жұмысына дағдыландыру үшін опцияларды пайдаланып, бірнеше апта бойы жаттығуды бастаңыз. Әр жаттығудың алдында денеңізді қыздыру және созылу үшін жүрек-қан тамырларына арналған жаттығулар, салмақсыз жаттығулар жиынтығын немесе еденге жатып жаттығулар жасаңыз. Жаттығулар мен қайталаулар санын біртіндеп ұлғайтыңыз. Барлық қозғалыстарды жүйелі және тегіс орындаңыз. Арқаңызды әрқашан түзу ұстаңыз, қимыл жасаған кезде арқаңызды бүкірейтпеуге тырысыңыз. Зілтемірді жатып көтерген кезде, зілтемір көзіңіздің алдында болуы керек. Жаттығуларды 5-15 рет қайталап орындаңыз, әдетте әр жаттығуды 4 рет қайталауға болады, әрбір қайталаудың арасындағы қалпына келу уақыты аз болу керек (бұл қалпына келу уақытын қарап тексеру кезінде дәрігер белгілеуі мүмкін). Басыңыз айналса, жүрегіңіз айныса, кеудеде ауырtpалық сезімі болса немесе басқа да белгілер пайда болса, дереу жаттығуды тоқтатып, дәрігерге қаралыңыз.

## КҮТІМ ЖАСАУ

Әр қолданар алдында стопорлық блоктардың дұрыс орнатылғанына және зақымдалмағанына көз жеткізіңіз. Тұтқыш механизмдердің (крючоктардың/опоршнейдің) тозу деңгейін тұрақты түрде тексеріп, деформациялар мен жарықтардың жоқ екендігіне көз жеткізіңіз. Бұл қорғаныс элементтерінің бекіткіштері мықтап тартылғанына сенімді болыңыз.

## КОММЕРЦИЯЛЫҚ КЕПІЛДІК

Осы өнім қалыпты жағдайда қолданылса, DECATHLON құрылымына 5 жылға кепілдік береді, ал басқа бөліктеріне сатып алынған күнінен бастап 2 жылға кепілдік береді. DECATHLON компаниясының осы кепілдік бойынша міндеттемесі DECATHLON компаниясының қалауы бойынша ауыстырумен немесе жөндеумен шектеледі.

Бұл кепілдік келесі жағдайларда қолданылмайды:

- Дұрыс құрастырмау
- Дұрыс пайдаланбау немесе тиісті түрде пайдаланбау
- Нашар күтім жасау
- DECATHLON компаниясы уәкілеттік бермеген техникалық мамандар орындаған жөндеу
- Жеке жағдайдан тыс пайдалану

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

Вы выбрали изделие под маркой DECATHLON и мы благодарим вас за доверие. Являетесь ли вы дебютантом или спортсменом высокого класса, DECATHLON будет вашим союзником для поддержания или совершенствования физической формы. Наши специалисты непрерывно направляют свои усилия на разработку лучших продуктов для вас. Однако, если у вас есть какие-либо замечания, предложения или вопросы, мы всегда готовы вас выслушать на нашем сайте [supportDECATHLON.com](http://supportDECATHLON.com) где вы также найдете советы для своей практики и помощь в случае необходимости. Мы желаем вам хороших тренировок и надеемся, что это изделие DECATHLON полностью отвечает вашим ожиданиям.

## ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Стойка RACK POWER позволяет выполнять силовые упражнения со штангой и весами.

## БЕЗОПАСНОСТЬ

Перед использованием прочтите все инструкции.

- Не подходит для терапевтических целей.
- Установка должна располагаться на ровной и устойчивой поверхности.
- Изделие предназначено только для домашнего использования.
- Не используйте это изделие на каких-либо коммерческих, арендных или коллективных условиях.
- Пользователь отвечает за поддержание изделия в надлежащем состоянии после его установки и в течение всего срока службы.
- В целях вашей безопасности регулярно осматривайте изделие.
- Не позволяйте детям играть вблизи этого изделия.
- Загружайте и снимайте диски со штанги симметрично.

## 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. Если вы новичок, начинайте тренироваться в течение нескольких недель по программе, позволяющей приучить свое тело к мышечной работе. Разминайтесь перед каждым сеансом, выполняя кардио упражнения, подходы без утяжеления или упражнения на полу для разогрева и растяжения. Постепенно увеличивайте количество повторений и подходов. Выполняйте все движения регулярно и плавно. Держите всегда спину прямой, избегая ее прогибания или округления во время упражнений. При выполнении жима лежа ваш взгляд должен быть направлен под гриф. Выполняйте серии по 5 - 15 повторений, обычно 4 серии на упражнение с минимальным временем на восстановление между сериями (это время восстановления может быть определено вашим врачом во время контрольного визита). Если к вас появилось головокружение, тошнота, боль в груди или любой другой аномальный симптом, немедленно прекратите тренировку и посоветуйтесь с вашим врачом.

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Перед каждым использованием убедитесь, что защитные ограничители на месте и не повреждены. Регулярно проверяйте степень износа сжимающих механизмов (крючков/держателей штанги), чтобы убедиться в отсутствии деформаций или трещин. Проверяйте крепления этих защитных элементов.

## ГАРАНТИЯ ПРОДАВЦА

DECATHLON дает гарантию на это изделие, при нормальных условиях эксплуатации, в течение 5 лет на структурные детали и 2 лет на другие детали и работу, начиная с даты покупки, которая подтверждается датой на кассовом чеке. По условиям этой гарантии ответственность DECATHLON ограничивается заменой или ремонтом изделия, по усмотрению DECATHLON.

Настоящая гарантия не распространяется на:

- Ненадлежащий монтаж
- Ненадлежащее или ненормальное использование
- Ненадлежащее техническое обслуживание
- Ремонт, выполненный неодобренными компанией DECATHLON специалистами
- Использование вне частного круга

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



Ви вибрали продукт марки DECATHLON, і ми дякуємо Вам за довіру. Не важливо, новачок ви чи професійний спортсмен, DECATHLON буде вашим надійним союзником у набутті фізичної форми та її підтриманні. Наші команди завжди прагнуть створювати найкращі продукти для вас. Якщо раптом у вас виникнуть зауваження, пропозиції або запитання, завітайте на наш вебсайт [supportDECATHLON.com](http://supportDECATHLON.com), де ви зможете знайти як поради щодо тренувань, так і в разі необхідності отримати допомогу. Ми бажаємо вам гарних тренувань і сподіваємося, що продукція DECATHLON повністю виправдає ваші сподівання.

## КОРОТКИЙ ОГЛЯД

RACK POWER – це виріб для розвинення м'язів, оснащений штангою і гирями.

## БЕЗПЕКА

Перед використанням прочитайте всі інструкції.

- Не призначено для терапевтичних цілей.
- Обладнання слід розмішувати на рівній і стійкій поверхні.
- Продукт призначений тільки для домашнього використання.
- Забороняється використовувати продукт в об'єктах комерційної чи орендованої нерухомості, а також у приміщеннях громадського призначення.
- Власник несе відповідальність за належне обслуговування пристрою, зокрема після встановлення виробу та впродовж усього терміну його використання.
- Для власної безпеки регулярно оглядайте продукт.
- Не давайте дітям гратися поряд із продуктом.
- Вдягайте диски на штангу і знімайте з неї симетрично.

## ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Власник повинен особисто переконатися, що всі користувачі належним чином поінформовані про всі запобіжні заходи. DECATHLON не приймає на себе жодної відповідальності з приводу будь-яких скарг стосовно тілесних ушкоджень або пошкодження майна, що виникли внаслідок використання або неналежного використання продукту покупцем або будь-якою іншою особою.

Перед початком програми тренувань проконсультуйтеся з лікарем. Особливу увагу на це слід звернути людям віком понад 35 років та тим, хто мав проблеми зі здоров'ям раніше. Якщо ви початківець, протягом перших кількох тижнів тренуйтеся з полегшеними варіантами вправ, щоб підготувати тіло до силових навантажень. Перед кожним тренуванням розминайтеся шляхом кардіонавантаження: виконуйте серію вправ без ваги або вправи на підлозі, щоб розігріти й розтягнути м'язи. Збільшуйте кількість підходів поступово. Виконуйте всі рухи рівномірно та плавно. Завжди тримайте спину рівно, намагайтеся не вигинати й не округлювати її під час рухів. Під час виконання жиму лежачи штанга має перебувати на рівні очей. Тренуйтеся підходами, приблизно по 4 підходи, 5–15 повторів за підхід з мінімальним часом відпочинку між підходами (цей час може бути визначений лікарем під час інспекційного візиту). Якщо під час тренування ви відчуєте запаморочення, нудоту, біль у грудях чи інші незвичні симптоми, негайно припиніть тренування та зверніться до лікаря.

## ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Перевіряйте перед кожним використанням, що упорні блоки надійно встановлені та не пошкоджені. Регулярно оглядайте знос фіксувальних механізмів (гачки / тримачі для штанги), щоб переконатися, що вони не деформовані та не мають тріщин. Перевіряйте надійність затягування кріплень цих елементів безпеки.

## КОМЕРЦІЙНА ГАРАНТІЯ

DECATHLON надає такі гарантійні терміни на цей продукт за умови його правильної експлуатації: 5 років на конструкцію і 2 роки на інші частини. Гарантія починає діяти з дати покупки; дата, зазначена на чеку, може бути підтвердженням дати покупки. Зобов'язання DECATHLON за цією гарантією обмежуються заміною або ремонтом виробу, на розсуд DECATHLON.

Ця гарантія не застосовується у таких випадках:

- Поганий монтаж
- Неправильне або не передбачене призначенням використання
- Погане обслуговування
- Виконання ремонтних робіт особами, не уповноваженими DECATHLON
- Використання не в приватних цілях

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

Bạn đã lựa chọn một sản phẩm thương hiệu Decathlon và chúng tôi xin cảm ơn bạn đã tin tưởng chúng tôi. Dù bạn là người bắt đầu tập luyện hay là người tập thể thao ở trình độ cao, DECATHLON luôn là đồng minh của bạn để giữ gìn vóc dáng hoặc phát triển tình trạng thể chất của bạn. Đội ngũ của chúng tôi luôn cố gắng thiết kế ra những sản phẩm tốt tiện dụng cho quý khách hàng. Tuy nhiên, nếu bạn có bất kỳ nhận xét, đề xuất hoặc câu hỏi nào, chúng tôi sẵn sàng lắng nghe bạn trên trang web supportDECATHLON.com của chúng tôi, nơi bạn cũng sẽ tìm thấy lời khuyên cho việc luyện tập và hỗ trợ của mình nếu cần. Chúng tôi mong muốn bạn luyện tập tốt và hy vọng rằng sản phẩm này của Decathlon sẽ đáp ứng mọi mong đợi của bạn.

## GIỚI THIỆU

RACK POWER là sản phẩm giúp tập cơ bắp với thanh tạ và tạ.

## AN TOÀN

Đọc tất cả các hướng dẫn trước khi sử dụng.

- Không thích hợp cho mục đích trị liệu.
- Thiết bị phải được đặt trên bề mặt bằng phẳng, ổn định.
- Sản phẩm chỉ dùng trong gia đình.
- Không sử dụng sản phẩm trong bất kỳ cơ sở thương mại, cho thuê hoặc tổ chức nào.
- Người dùng có trách nhiệm duy trì sản phẩm ở tình trạng tốt sau khi lắp đặt và trong suốt thời gian sử dụng.
- Vì sự an toàn của bạn, vui lòng kiểm tra sản phẩm của bạn thường xuyên.
- Không cho phép trẻ em chơi gần sản phẩm này.
- Đặt và tháo các đĩa trên thanh một cách đối xứng.

## 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 phản nản về các thương tích hoặc các thiệt hại gây ra cho bất kỳ người hoặc tài sản do người mua hoặc do bất kỳ ai sử dụng sai cách.

Trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình tập nào, hãy hỏi ý kiến bác sĩ của bạn. Điều này đặc biệt quan trọng đối với những người trên 35 tuổi hoặc những người có vấn đề về sức khỏe từ trước. Nếu bạn là người mới bắt đầu, hãy bắt đầu luyện tập trong vài tuần bằng cách sử dụng các lựa chọn để cơ thể bạn quen với việc vận động cơ bắp. Khởi động trước mỗi phần tập bằng các bài tập tim mạch, hàng loạt các bài tập không trọng lượng hoặc các bài tập khởi động và kéo giãn trên sàn. Tăng dần số lần lặp lại và chuỗi các động tác. Thực hiện tất cả các động tác một cách đều đặn và nhịp nhàng. Luôn giữ lưng phẳng và tránh uốn cong lưng trong khi chuyển động. Khi thực hiện động tác đẩy ngực, ánh mắt của bạn phải được đặt dưới thanh đòn. Tập các hiệp từ 5 đến 15 lần lặp lại, thường là 4 hiệp cho mỗi lần tập với thời gian phục hồi tối thiểu giữa mỗi hiệp (thời gian phục hồi này có thể được bác sĩ xác định trong lần khám sức khỏe của bạn). Nếu bị chóng mặt, buồn nôn, đau ngực, hoặc bất kỳ triệu chứng bất thường nào khác, hãy ngừng tập ngay lập tức và hỏi ý kiến bác sĩ.

## BẢO TRÌ

Trước mỗi lần sử dụng, hãy kiểm tra xem các khối chặn đã được đặt đúng vị trí và không bị hư hỏng hay chưa. Thường xuyên kiểm tra độ mòn của các cơ cấu giữ (móc/thanh đỡ) để đảm bảo chúng không bị biến dạng hoặc nứt vỡ. Hãy kiểm tra xem các ốc vít của các bộ phận an toàn này đã được siết chặt chưa.

## BẢO HÀNH THƯƠNG MẠI

DECATHLON bảo hành sản phẩm này, trong điều kiện sử dụng bình thường, trong 5 năm đối với kết cấu và 2 năm đối với các bộ phận khác và nhân công kể từ ngày mua, ngày ghi trên biên nhận thể hiện sự tin tưởng. Nghĩa vụ của DECATHLON theo bảo hành này được giới hạn trong việc thay thế hoặc sửa chữa sản phẩm, theo quyết định của DECATHLON.

Bảo hành này không được áp dụng trong trường hợp:

- Lắp ráp tệ
- Lạm dụng hoặc Sử dụng Bất thường
- Bảo trì kém
- Việc sửa chữa được thực hiện bởi các kỹ thuật viên không được DECATHLON phê duyệt
- Sử dụng ngoài cài đặt riêng tư

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

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

## GAMBARAN UMUM

RACK POWER adalah produk untuk melatih otot dengan menggunakan batang dan beban.

## KESELAMATAN

Bacalah semua petunjuk sebelum penggunaan.

- Tidak sesuai untuk penggunaan terapeutik.
- Perangkat harus diletakkan pada permukaan datar dan stabil.

Produk ini hanya ditujukan untuk penggunaan pribadi.

- Jangan menggunakan produk ini dalam konteks komersial, penyewaan ataupun institusional.
- Pengguna bertanggung jawab untuk menjaga keadaan baik produk, setelah pemasangannya dan sepanjang masa pakainya.
- Untuk keselamatan Anda, periksalah produk Anda secara rutin.
- Jangan memperbolehkan anak bermain di dekat produk ini.
- Pasang dan lepas pelat pada batang secara simetris.

## REKOMENDASI UMUM

Pemilih 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, berkonsultasilah dengan seorang Dokter. Hal ini penting terutama bagi orang yang berumur lebih dari 35 tahun ataupun yang pernah mengalami gangguan kesehatan sebelumnya. Apabila Anda pemula, mulailah berlatih selama beberapa minggu dengan menggunakan opsi untuk membiasakan tubuh Anda dengan pelatihan otot. Sebelum setiap sesi, lakukanlah pemanasan dengan latihan kardiovaskular, sejumlah seri tanpa beban atau latihan pemanasan dan peregangan di lantai. Tingkatkanlah repetisi dan set secara bertahap. Lakukanlah semua gerakan dengan teratur, tanpa sentakan. Selalu jaga punggung lurus dan hindari posisi punggung yang melingkar ke dalam ataupun ke luar saat melakukan gerakan. Ketika melakukan gerakan bench press, pandangan harus selalu berada di bawah batang. Berlatihlah dengan set yang terdiri dari 5 sampai dengan 15 repetisi, biasanya 4 set per latihan dengan waktu pemulihan minimal antara setiap set (waktu pemulihan tersebut dapat ditentukan bersama dengan Dokter Anda saat kontrol rutin). Apabila Anda merasa pusing, mual, nyeri di bagian dada ataupun gejala lain yang tidak normal, segera hentikanlah latihan Anda dan berkonsultasilah dengan Dokter Anda.

## PEMELIHARAAN

Sebelum setiap penggunaan, periksa bahwa sistem penghenti benar terpasang dan tidak rusak. Periksa secara rutin keausan mekanisme penahan (pengait, penahan batang) untuk memastikan tiada perubahan bentuk maupun retakan. Periksa unsur keselamatan tersebut sudah terpasang dan dikencangkan.

## GARANSI KOMERSIAL

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

Garansi ini tidak berlaku apabila terjadi:

- Perakitan tidak benar
- Penyalahgunaan ataupun penggunaan tidak normal
- Perawatan tidak baik
- Perbaikan yang dilakukan oleh teknisi yang tidak terakreditasi oleh DECATHLON
- Penggunaan di luar kalangan pribadi

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

您选择了迪卡侬产品,我们感谢您的信任。无论您是初学者还是高水平的运动员,迪卡侬都是您保持身材或改善身体状况的盟友。我们的团队致力于研发供您使用的最佳产品。若您有任何评论、建议或者问题,我们在网站 supportDECATHLON.com 随时倾听,您也可于此找到针对练习的建议以及必要协助。我们祝愿您得到良好的训练,希望迪卡侬产品能够完全满足您的期望。

## 介绍

RACK POWER是一款使用杠铃和重量锻炼肌肉的产品。

## 安全

请在使用之前阅读所有指示说明。

- 不适用于治疗。
- 器械应放置在平坦、稳定的表面上。
- 本产品仅供家庭使用
- 请勿在任何商业、租赁或机构环境中使用本产品。
- 本产品从架设完成开始,使用者身负维护并保持良好状态的责任。
- 为了您的安全,请定期检查您的产品。
- 请勿让孩童与本产品跑跳玩耍。
- 对称地装上和移除杠铃杆上的杠铃片。

## 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。如果您是初学者,建议先通过其他选项进行数周训练,让身体逐渐适应肌肉锻炼。在每次训练前,通过心血管训练、无重量训练或地面练习来进行热身和拉伸。逐步提高动作重复次数和组数 请保持动作规律,流畅完成。训练时背部请打直,请勿弓背或驼背。进行卧推时,应在杠铃杆下方看着杠铃杆。以5至15次为一组进行练习,通常每次练习4组,每组之间有最短的恢复时间(恢复时间可以由医生在您的体检中确定)。如果您出现头晕、恶心、胸痛或其他异常症状,请立即停止锻炼,并咨询医生。

## 维护

每次使用前,检查限位挡块是否安装到位、无损坏。定期检查固定机构(挂钩 / 支撑杆)的磨损状况,确保其无变形、无开裂。检查此类安全部件紧固件的紧固状态。

## 商业担保

自购买之日起,在正常使用条件下,迪卡侬对该产品的结构保证5年,对其他部件和人工保证2年,以销售收据上的日期为证。迪卡侬在此保修范围内的义务仅限于迪卡侬自行决定对产品的更换或维修。

以下情况不在保修范围之内:

- 不正确的装配
- 不正确的使用或不正常的使用
- 不正确的维护
- 由未经迪卡侬批准的技术人员进行的维修
- 非个人使用

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

あなたがデカトロンの商品を選んだことに関して感謝いたします。あなたが初心者でもトップレベルの選手でも、あなたの健康の維持や体調を向上させるために、デカトロンはあなたの味方です。わが社は皆様のためにより良い製品を開発するために日々努力しております。お気付きの点、ご提案、ご質問がありましたら、当社サポートサイトDECATHLON.comまでお寄せください。当サイトにおいては、各種アドバイスやお客様のトレーニングに関して必要に応じてご利用いただけるサポートも提供しております。当社はトレーニングの成功とこのデカトロン製品がお客様のご期待に完全にお応えできることを希望しております。

#### 紹介

RACK POWERはバーとウェイトを使用して筋力トレーニングを行う製品です。

#### 安全性

ご使用前に説明書をすべてお読みください。

- 治療の目的のためには適合していません。

本機器は必ず平坦かつ安定した平面上に設置する必要があります。

- 本製品は家庭での使用のみに限定されます。

- 商業目的、レンタル目的、教育目的で、この商品を使用しないでください。

- 使用者には使用を開始してから使用をやめて廃棄するまで製品を常に良好な状態に維持する責任があります。

安全のために定期的に商品を検査してください。

- 本製品の付近で子供を遊ばせないでください。

シャフトにプレートを着脱する際は、左右対称に行ってください。

#### 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。初心者の方は、オプションを使用して数週間のトレーニングを開始し、身体が筋肉活動に慣れるようにしてください。毎回トレーニングを始める前には、心血管系の運動や、ウェイトを使わない運動や、床を使った運動や、ストレッチを行ってウォームアップしてください。反復数を増加し、次第に増やします。すべての動作は定期的に、そしてスムーズに行ってください。トレーニング中は背中を常時まっすぐに保ち、丸めたり反らせたりしないでください。ベンチプレスを行う際には、視線をバーの下に向ける必要があります。練習ごとに5～15回の反復運動を一般的には4セット行い、各セットの間にリカバリー時間を最低限設けてください（このリカバリー時間は、健康診断の際に医者によって決めてもらうことができます）。めまい、吐き気、胸の痛み、その他の異常な兆候が見られた場合は、運動を直ちに中止して医者の診断を仰いでください。

#### お手入れ

使用前には毎回必ず、ストッパーが適切な位置にあり、損傷がないことを確認してください。支持装置（フック/ラック）の損耗状態を定期的にチェックし、変形や亀裂が生じていないかどうか確認してください。これらの安全用固定部品の締め付け具合を確認してください。

#### 商業保証

通常使用の条件の下、デカトロンはレシートに記載されている日付を証拠として、購入日から数えて5年間は構造に関する保証をし、2年間でその他のパーツおよび作業に関する保証をします。この保証によるデカトロンの義務は、デカトロンの裁量によって、商品の交換や修理にとどまります。

以下に該当する場合は保証いたしかねます：

- 正しくない組み立て

- 正しくない使用もしくは異常な使用

- 正しくないメンテナンス

DECATHLONが承認していない技術者による修理

- 個人使用以外の場合

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

您選擇了迪卡儂品牌的產品，感謝您對我們的信任。無論您是運動新手或高階運動員，迪卡儂是您維持良好狀態及強化身體能力的好幫手。我們的團隊始終致力於設計最佳產品供您使用。若您有任何評論、建議或者問題，我們在網站 [supportDECATHLON.com](http://supportDECATHLON.com) 隨時傾聽，您也可於此找到針對練習的建議以及必要協助。祝您訓練愉快！希望本迪卡儂產品能充分地滿足您的需求。

## 產品簡介

RACK POWER是一款可以利用槓鈴和槓片進行肌肉訓練的產品。

## 安全性

使用前，請詳閱產品使用說明。

- 不適用於醫療用途。
- 器材應置於平坦且穩定的地面。
- 本產品僅供居家使用。
- 請勿將本產品用於商業用途、租賃或機關團體。
- 本產品從架設完成開始，使用者身負維護並保持良好狀態的責任。
- 爲了您的安全，請定期檢查產品。
- 請勿讓孩童與本產品跑跳玩耍。
- 安裝和拆卸槓片請保持槓鈴兩側對稱。

## 一般建議事項

产品所有者应确保所有使用者已知晓所有使用注意事项。若購買者或任何其他因人因錯誤使用本產品，而導致受傷或造成任何人或任何資產之損害，迪卡儂將不會為相關投訴負起責任。

於開始任何健身計劃之前，請先諮詢醫生。此對於 35 歲以上或之前就有健康問題之人尤其重要。如果您是初學者，請先使用選項訓練幾個星期，讓您的身體習慣肌肉運動。每次訓練前請暖身，可選擇有氧運動、無負重訓練組合，或者暖身及伸展的地板運動。逐漸增加重覆次數及組合 規律且流暢完成所有動作。訓練時背部請打直，請勿弓背或駝背。進行臥推運動時，您的視線位於槓鈴正下方。每種組合重複做5到15次。通常每次練4個組合，每個組合之間須有一段最低限度的休息時間（休息時間的長度可在健康檢查時請醫師指定）。若您感到暈眩、作嘔、胸口疼痛或其他異常症狀，請立即停止訓練，並諮詢醫師。

## 维护

每次使用前請確保擋塊已確實安裝，且完好無損。請定期檢查固定裝置（掛鉤/橫桿支架）的磨損情況，以確保無變形或裂痕的現象發生。請確保安全零件已確實鎖緊。

## 商業保固

迪卡儂提供本產品保固服務，在正常使用條件下，結構方面為期5年；其他零件和人工費用為期2年，自購買日起算，以發票上所註明之日期為依據。在本保固效期內，迪卡儂的義務僅限於本產品之更換或維修，由迪卡儂判定。

以下情况不在保修范围之内：

- 錯誤的組裝方式
- 錯誤或異常的使用方式
- 錯誤的保養方式
- 由非迪卡儂授權的人員進行維修
- 非供私人使用

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



คุณได้เลือกผลิตภัณฑ์แบรนด์ดีดีแคทลอนและเราขอขอบคุณสำหรับความมั่นใจของคุณ ไม่ว่าคุณจะเป็นมือใหม่หรือนักกีฬาระดับสูง ดีแคทลอนเป็นพันธมิตรของคุณที่จะรักษารูปร่างหรือพัฒนาสภาพร่างกายของคุณ ทีมงานของเราจะมุ่งมั่นในการออกแบบผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุดสำหรับการใช้งานของคุณ หากคุณมีความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ หรือคำถามใดๆ เราพร้อมรับฟังคุณที่เว็บไซต์ supportDECATHLON.com โดยคุณจะได้รับคำแนะนำสำหรับแนวทางปฏิบัติและความช่วยเหลือในกรณีที่เป็น เราหวังว่าคุณจะประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อม และหวังว่าผลิตภัณฑ์ของ ดีแคทลอนจะตอบสนองความต้องการของคุณได้อย่างที่คุณคาดหวัง

### รูปลักษณะ

RACK POWER เป็นผลิตภัณฑ์ที่ช่วยในการบริหารกล้ามเนื้อด้วยบาร์ยกน้ำหนักและตัวน้ำหนัก

### ความปลอดภัย

อ่านคำแนะนำทั้งหมดก่อนการใช้งาน

- ไม่เหมาะสำหรับการรักษา
- ต้องวางอุปกรณ์บนพื้นผิวที่เรียบและมั่นคง
- ผลิตภัณฑ์นี้มีไว้สำหรับใช้ในบ้านเท่านั้น
- ห้ามใช้ผลิตภัณฑ์ในเชิงพาณิชย์ การเช่า หรือสถานประกอบการ
- ผู้ใช้มีหน้าที่รับผิดชอบในการบำรุงรักษาผลิตภัณฑ์ให้อยู่ในสภาพดีหลังการติดตั้งและตลอดอายุการใช้งาน
- เพื่อความปลอดภัยของคุณ ตรวจสอบผลิตภัณฑ์ของคุณอย่างสม่ำเสมอ
- ห้ามให้เด็กเล่นใกล้ผลิตภัณฑ์นี้
- วางและถอดแผ่นน้ำหนักให้สมมาตรกัน

### คำแนะนำทั่วไป

ถือเป็นความรับผิดชอบของเจ้าของผลิตภัณฑ์เพื่อตรวจสอบให้แน่ใจว่า ผู้ใช้งานผลิตภัณฑ์นี้ทุกคนทราบวิธีข้อควรระวังในการใช้งานผลิตภัณฑ์อย่างปลอดภัย ดีแคทลอน ไม่รับผิดชอบต่อการร้องเรียนสำหรับการบาดเจ็บหรือความเสียหายที่เกิดขึ้นกับบุคคลหรือทรัพย์สินที่เกิดจากการใช้งานเบื้องต้นหรือการใช้งานในทางที่ผิดของผลิตภัณฑ์นี้โดยผู้ซื้อหรือจากบุคคลอื่น

ก่อนการเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย ให้ปรึกษาแพทย์ของคุณก่อน โดยเฉพาะสำหรับบุคคลที่มีอายุมากกว่า 35 ปี หรือบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพอยู่แล้ว หากคุณเป็นผู้ใช้งานระดับเริ่มต้น เริ่มฝึกฝนเป็นเวลาสอง-สามสัปดาห์โดยใช้ตัวเลือกต่าง ๆ เพื่อให้ร่างกายของคุณคุ้นชินกับการฝึกกล้ามเนื้อ วอร์มอัพก่อนแต่ละเซสชันด้วยการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ ซีรีส์แบบไม่มีเวทหรือการออกกำลังกายบนพื้นเพื่อวอร์มอัพและยืดกล้ามเนื้อค่อย ๆ เพิ่มระดับการช้าและชุด ปฏิบัติทุกท่าทางอย่างสม่ำเสมอและนุ่มนวล ให้หลังแบบราบอยู่เสมอและหลีกเลี่ยงการทำให้หลังแอ่นหรือโค้งโค้งระหว่างการเคลื่อนไหว เมื่อคุณออกกำลังกายด้วยท่าออกกำลังกายบนเบาะมานั่งออกกำลังกาย สายตาของคุณต้องมองอยู่ที่บาร์ ออกกำลังเป็นชุดๆ ละ 5 ถึง 15 ครั้ง โดยทั่วไปแล้ว 4 ชุดต่อการออกกำลังกาย โดยมีเวลาพักฟื้นขั้นต่ำระหว่างแต่ละชุด (แพทย์กำหนดระยะเวลาพักฟื้นนี้ได้ในระหว่างการตรวจสุขภาพ) หากคุณมีอาการเวียนศีรษะ คลื่นไส้ เจ็บหน้าอก หรืออาการผิดปกติอื่นใด ให้หยุดออกกำลังกายทันที และปรึกษาแพทย์

### การบำรุงรักษา

โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่าตัวหยุดของอุปกรณ์อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องและไม่ขรุขระก่อนการใช้งานทุกครั้ง โปรดตรวจสอบกลไกยึดล็อก (ตะขอ/จุดพับบาร์) เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีจุดสึกหรอ บิดงอ หรือแตกร้าว โปรดตรวจสอบความแน่นของจุดยึดของอุปกรณ์ความปลอดภัยต่าง ๆ

### การรับประกันเชิงพาณิชย์

ดีแคทลอน รับประกันผลิตภัณฑ์นี้ภายใต้เงื่อนไขการใช้งานปกติเป็นเวลา 5 ปีสำหรับโครงสร้างและ 2 ปีสำหรับชิ้นส่วนและแรงงานอื่น ๆ นับจากวันที่ซื้อ วันที่ในใบเสร็จรับเงินที่บันทึกไว้เป็นหลักฐาน ภาระผูกพันของ ดีแคทลอน ภายใต้การรับประกันนี้ จำกัด อยู่กับการเปลี่ยนหรือซ่อมแซมผลิตภัณฑ์ตามดุลยพินิจของดีแคทลอน

การรับประกันนี้ใช้ไม่ได้ในกรณีต่อไปนี้:

- การประกอบ ไม่ดี
- ใช้ผิดวิธีหรือใช้งานผิดปกติ
- การบำรุงรักษา ไม่ดี
- การซ่อมแซมที่ดำเนินการโดยช่างที่ไม่ได้รับการยอมรับจากดีแคทลอน
- ใช้งานนอกจากกรอบที่กำหนด

การรับประกันนี้ไม่ได้ยกเลิกการรับประกันทางกฎหมายที่เกี่ยวข้องในประเทศที่จัดซื้อ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการขอรับบริการการรับประกันเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ของคุณดูที่ตารางในหน้าสุดท้ายของคู่มือผู้ใช้ของคุณ ผลิตภัณฑ์นี้เป็นไปตามมาตรฐานอุตสาหกรรมด้านความเสถียรภาพ เมื่อใช้ตามวัตถุประสงค์ที่สอดคล้องกับคำแนะนำซึ่งระบุอยู่ในคู่มือ

데카트론 브랜드 제품을 믿고 선택해주셔서 감사합니다. 초보자이든 수준급의 스포츠 선수이든 데카트론은 귀하가 몸매를 유지하거나 신체 능력을 발달시키는 데 도움을 드립니다. 당사 팀은 항상 고객이 사용하기에 최상인 제품을 디자인하기 위해 노력하고 있습니다. 의견, 제안 또는 질문이 있는 경우 DECATHLON.com 지원 사이트에 문의하거나, 여기서 연습에 대한 조언을 찾고 필요한 경우 지원을 받을 수 있습니다. 당사는 이 데카트론 제품이 귀하의 마음에 드는 한편, 트레이닝에 도움이 되기를 바랍니다.

#### 프레젠테이션

RACK POWER은 바와 웨이트를 이용하여 근력을 강화할 수 있는 제품입니다.

#### 안전성

사용하기 전에 이 설명서를 빠짐없이 읽으십시오.

- 치료 목적으로는 적합하지 않습니다.
- 이 기구는 평평하고 안정된 표면에 설치해야 합니다.
- 본 제품은 가정 전용으로 제작되었습니다.
- 본 제품을 상업이나 임대 목적으로, 또는 기관에서 사용하지 마십시오.
- 사용자는 제품 설치 후 수명 기간 동안 제품을 양호한 상태로 유지해야 할 책임이 있습니다.
- 안전을 위해 제품을 정기적으로 검사하십시오.
- 어린이가 본 제품 근처에서 놀지 못하게 하십시오.
- 바에 원판을 끼우거나 뺄 때는 양쪽이 대칭을 이루면서 끼우거나 빼야 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 재산 상 피해에 대한 청구에 대해 어떠한 책임도 지지 않습니다.

운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담하십시오. 이는 특히 35세 이상이거나 이전에 건강상 문제가 있었던 사람에게 중요합니다. 초심자라면 신체가 근육 운동에 적응할 때까지의 옵션으로 몇 주간 훈련을 시작하십시오. 세션을 시작하기 전에 매번 심혈관 운동, 하중이 걸리지 않은 연속 동작이나 워밍업 및 스트레칭과 같은 바닥 운동으로 몸을 푸십시오. 반복 횟수 및 세트 수를 점진적으로 늘리십시오. 모든 동작을 주기적으로 원활하게 수행하십시오. 등은 항상 평평하게 유지하고 동작을 할 때 등이 움푹 들어가거나 둥글게 말리지 않도록 주의하십시오. 벤치 프레스 운동을 할 때는 시선이 바 아래를 향해야 합니다. 5~15회 반복 세트로 운동하십시오. 일반적으로 운동당 4세트를 하되 각 세트 사이에 최소의 회복 시간을 두십시오(이 회복 시간은 진료 시 의사와 상담하여 정할 수 있음). 현기증, 메스꺼움, 흉통 또는 비정상적인 증상이 발생하면 즉시 운동을 멈추고 의사의 진료를 받으십시오.

#### 유지관리

매번 사용하기 전에 정지 장치가 정위치에 있고 손상되지 않았는지 확인하십시오. 고정 장치(후크/바 받침대)가 마모되었는지 정기적으로 점검하여 변형이나 균열이 발생했는지 확인하십시오. 이러한 안전 요소의 고정 장치가 단단히 조여져 있는지 확인하십시오.

#### 상업 보증

데카트론은 정상적으로 사용할 경우 구입일, 즉 영수증 원본에 기재된 구입일로부터 구조에 대해서는 5년간 보증하고, 기타 부품 및 수리에 대해서는 2년간 보증합니다. 본 보증에 따른 데카트론의 의무는 데카트론의 재량에 따라 제품의 교체나 수리로 제한됩니다.

본 보증은 다음과 같은 경우 적용되지 않습니다.

- 잘못된 조립
- 오용 또는 비정상적인 사용
- 잘못된 유지 관리
- 데카트론에서 승인하지 않은 기술자가 수행한 수리
- 가장용이 아닌 용도로 사용

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

អ្នកបានជ្រើសរើសផលិតផលម៉ាក DECATHLON ហើយយើងសូមអរគុណចំពោះការជឿជាក់របស់អ្នក។ មិនថាអ្នកជាអ្នកចាប់ផ្តើមដំបូង ឬជាអត្តពលិកកម្រិតខ្ពស់នោះទេ DECATHLON គឺជាសម្ព័ន្ធមិត្តរបស់អ្នកដើម្បីរក្សាទុក ឬអភិវឌ្ឍស្ថានភាពរាងកាយរបស់អ្នក។ ក្រុមការងារ របស់យើងខ្ញុំ តែងតែខិតខំធ្វើការរចនាបង្កើត ផលិតផលល្អបំផុត ដែលលោកអ្នកអាចប្រើប្រាស់បាន ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើអ្នកមានមតិយោបល់ ការផ្តល់យោបល់ ឬសំណួរណាមួយ ពួកយើងនឹងដោះស្រាយជូនអ្នកនៅលើគេហទំព័ររបស់យើង supportDECATHLON.com ដែលជាកន្លែងដែលអ្នកក៏នឹងស្វែងរកដំបូន្មានសម្រាប់ការអនុវត្ត និងជំនួយរបស់អ្នកប្រសិនបើចាំបាច់។ យើងខ្ញុំសង្ឃឹមថា លោកអ្នកនឹងមាន ការហ្វឹកហាត់ល្អ និងសង្ឃឹមថា ផលិតផល DECATHLON នេះ នឹងបំពេញបាន តាមការរំពឹងទុក របស់លោកអ្នក។

**បទបង្ហាញ**

RACK POWER គឺជាផលិតផលដែលអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកធ្វើការសាច់ដុំជាមួយនឹងមេឌីក្រាស់ និងទម្ងន់។

**សុវត្ថិភាព**

ចូរអានការណែនាំទាំងអស់មុនពេលប្រើប្រាស់។

- មិនគួរប្រើប្រាស់សម្រាប់គោលបំណងព្យាបាលទេ។
- គ្រឿងបរិក្ខារត្រូវតែបានពាក់ ត្រូវតែបានដាក់នៅលើផ្ទៃរាបស្មើ និងមានលំនឹង។
- ផលិតផលនេះត្រូវបានបម្រុងទុកសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះតែប៉ុណ្ណោះ។
- ហាមប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះនៅក្នុងកន្លែងពាណិជ្ជកម្ម ការជួល ឬស្ថាប័នណាមួយឡើយ។
- អ្នកប្រើប្រាស់មានទំនួលខុសត្រូវក្នុងការថែរក្សាផលិតផលឱ្យស្ថិតក្នុងស្ថានភាពល្អបន្ទាប់ពីការដំឡើង និងពេញមួយជីវិតរបស់វា។
- ដើម្បីសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក ពិនិត្យផលិតផលរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់។
- កុំអនុញ្ញាតឱ្យកុមារលេងនៅជិតផលិតផលនេះ។
- ដាក់និងដកឱសនៅលើរបារដោយស៊ីមេទ្រី។

**អនុសាសន៍ទូទៅ**

វាការទទួលខុសត្រូវ របស់ម្ចាស់ ក្នុងការធានាថា អ្នកប្រើប្រាស់ផលិតផលទាំងអស់ ដឹងបានច្បាស់លាស់ អំពីគ្រប់ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ក្នុងការប្រើប្រាស់។ DECATHLON មិនទទួលខុសត្រូវចំពោះការអះអាងពីការរងរបួស ឬការខូចខាតដល់បុគ្គលណាមួយ ឬទ្រព្យសម្បត្តិដែលបណ្តាលមកពីការប្រើប្រាស់ ឬប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះដោយខុសដោយអ្នកទិញ ឬអ្នកផ្សេងទៀតឡើយ។

មុនពេលហាត់វគ្គលំហាត់ប្រាណណាមួយ សូមពិគ្រោះយោបល់ ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត របស់លោកអ្នក។ ចំណុចនេះ មានសារៈសំខាន់ ជាពិសេស សម្រាប់អ្នក មានអាយុ លើសពី 35 ឆ្នាំ ឬអ្នក មានបញ្ហាសុខភាព ជាមុនរួចហើយ។ ប្រសិនបើអ្នកជាអ្នកចាប់ផ្តើមដំបូង ចូរចាប់ផ្តើមហ្វឹកហាត់រយៈពេលជាច្រើនសប្តាហ៍ដោយប្រើជម្រើសដើម្បីឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកប្រើសម្រាប់ការងារសាច់ដុំ។ ធ្វើឱ្យក្តៅឡើងមុនពេលធ្វើលំហាត់ប្រាណជាមួយនឹងការធ្វើលំហាត់ប្រាណសរសៃឈាម ការសម្រកទម្ងន់ឬការឡើងកម្ដៅនិងការហាត់ប្រាណ។ សូមបង្កើន លំហាត់ ច្រើនលើកច្រើនសារ និងជាសេរី បន្តបន្ទាប់គ្នា។ ចូរធ្វើចលនាទាំងអស់ឱ្យបានទៀងទាត់ និងរលូន។ ធ្វើខ្ទង់របស់អ្នកឱ្យរាបស្មើ និងជៀសវាងប្រហោង ឬមូលដ្ឋានរឹងពេលចលនារបស់អ្នក។ នៅពេលអ្នកសង្កត់ត្បូង អ្នកគួរតែសម្លឹងមើលនៅក្រោមរបារ។ ធ្វើការហាត់ជាលម្អិត 5-15 ដង ជានិច្ច 4 លើកក្នុងមួយលំហាត់ ជាមួយនឹងពេលវេលាសម្រាកអប្បបរមានៅរវាងលើកនីមួយៗ (ពេលវេលាសម្រាកនេះអាចត្រូវបានកំណត់ដោយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំឡុងពេលពិនិត្យសុខភាពរបស់អ្នក)។ ប្រសិនបើអ្នកផ្លាស់វិលមុខ ក្នុងចង្កោរ ឈឺឆ្អែង ឬមានរោគសញ្ញាមិនប្រក្រតីផ្សេងទៀត បញ្ឈប់វគ្គហ្វឹកហាត់របស់អ្នក និងពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។

**ការថែទាំ**

ពិនិត្យមុនពេលប្រើប្រាស់រាល់ដងថា ឬកទប់ស្កាត់ស្ថិតនៅទីតាំងត្រឹមត្រូវ និងមិនខូចខាត។ ពិនិត្យការពាក់ខូចរបស់មេកានិចទប់ទុក (ខក់/កន្លែងដាក់បារ) ជាប្រចាំ ដើម្បីធានាថាវាមិនបែកបាក់ ឬខូចទ្រង់ទ្រាយ។ ពិនិត្យការរឹតបន្តឹងនៃឧបករណ៍ភ្ជាប់របស់សមាសធាតុសុវត្ថិភាពទាំងនេះ។

**កិច្ចធានា លក្ខណៈពាណិជ្ជកម្ម**

DECATHLON ធានាផលិតផលនេះ នៅក្រោមលក្ខខណ្ឌនៃការប្រើប្រាស់ធម្មតា សម្រាប់រយៈពេល 5 ឆ្នាំសម្រាប់រចនាសម្ព័ន្ធ និង 2 ឆ្នាំសម្រាប់ផ្នែកផ្សេងទៀត និងកម្លាំងពលកម្មចាប់ពីថ្ងៃទិញ កាលបរិច្ឆេទនៅលើបង្កាន់ដៃដែលកំណត់ស្តុកតាង។ កាតព្វកិច្ចរបស់ DECATHLON ក្រោមការធានានេះមានកំណត់ចំពោះការផ្លាស់ប្តូរ ឬជួសជុលផលិតផល តាមការសម្រេចចិត្តរបស់ DECATHLON ។

ការធានានេះមិនអនុវត្តបាននៅក្នុងករណី៖

- ការដំឡើងមិនត្រឹមត្រូវ
- ការប្រើប្រាស់មិនត្រឹមត្រូវ ឬខុសប្រក្រតី
- ការថែទាំមិនល្អ
- ការជួសជុលធ្វើឡើងដោយអ្នកបច្ចេកទេសដែលមិនត្រូវបានអនុម័តដោយ DECATHLON
- ការប្រើប្រាស់ចេញពីការកំណត់ឯកជន

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

هو شريكك للبقاء في أفضل لياقة أو لتطوير اللياقة البدنية الخاص بك. تسعى فرقنا DECATHLON، ونشرك على ثقك. سواء أكنت مبتدئاً أو رياضياً محترفاً DECATHLON لقد اخترت منتجاً من العلامة التجارية الخاص بنا، حيث ستجد أيضاً supportDECATHLON.com دائماً إلى تصميم أفضل المنتجات للاستخدام. ومع ذلك، إذا كان لديك أي تعليقات أو اقتراحات أو استفسارات، فنحن تحت تصرفك على الموقع الإلكتروني هذا. تفاعلك تماماً DECATHLON نصائح لممارستك ومساعدتك إذا لزم الأمر. نتمنى لك تدريباً جيداً ونأمل أن يلبي منتج

## مقدمة

. عبارة عن منتج يمكن من أداء تمارين الاثقال باستخدام البار والأوزان RACK POWER جهاز

## الحماية

- يُرجى قراءة جميع التعليمات قبل الاستخدام.
- غير مناسب ل للاستخدامات العلاجية -
- يجب وضع الجهاز على سطح مستو وثابت -
- هذا المنتج مخصص للاستخدام المنزلي فقط -
- لا تستخدم المنتج في أي سياق تجاري، تاجيري، أو مؤسسي -
- تقع على عاتق المستخدم مسؤولية ضمان الصيانة المناسبة للجهاز، بعد تجميع المنتج وقبل كل استخدام -
- قم بفحص جهازك بانتظام من أجل سلامتك -
- لا تترك الأطفال يلعبون على مقربة من هذا المنتج -
- ضع الأقراص وأزلها على البار بشكل متناظر -

## توصيات عامة

تعفي نفسها من أي مسؤولية حيال الشكاوى بشأن الجروح أو أي أضرار مُكبدة تلحق بأي شخص أو أي DECATHLON. يتعين على المالك التأكد من أن كافة مستخدمي المنتج على علم كامل بكافة احتياطات الاستخدام. ممتلكات، قد تنشأ أو تنجم عن الاستخدام أو إساءة الاستخدام لهذا المنتج من قبل المشتري أو من قبل أي شخص آخر

قبل البدء في أي برنامج تدريبي، قم باستشارة الطبيب. هام خاصة للأشخاص فوق 35 سنة أو هؤلاء الذين يعانون من مشاكل صحية موجودة من قبل. إذا كنت مبتدئاً، ابدأ التدريب لعدة أسابيع مع الخيارات الإضافية حتى يعتاد الجسم على تدريب العضلات. قم بالإحماء قبل كل جلسة تدريبية بعمل تمارين للقلب والأوعية الدموية، مجموعات تمارين بدون رفع أثقال أو إحماء وتمارين شد العضلات. زيادة التكرار والمجموعات تدريجياً. قم بأداء جميع الحركات بانتظام وهدوء. حافظ دائماً على ظهرك مسطحاً وتجنب تجويفه أو تقريبه أثناء حركاتك. عند أداء تمارين الضغط على المقعد احرص على إبقاء نظرك أسفل البار. قم بأداء التمارين على شكل مجموعات من 5 إلى 15 تكراراً، وعادة 4 مجموعات لكل تمرين، مع فترات راحة قصيرة بين كل جموعة (يمكن للطبيب تحديدها أثناء الفحص) إذا كنت تشعر بدوار أو غثيان أو ألم في الصدر أو أي أعراض أخرى غير طبيعية، فتوقف عن التمرين فوراً وراجع طبيبك.

## الصيانة

قبل كل استخدام، تأكد من أن السدادات مثبتة بإحكام وغير تالفة. افحص آليات التنبيت (الخطافات/مساند القضبان) بانتظام للتأكد من عدم وجود أي تآكل أو تلف، وللتأكد من عدم وجود تشوه أو تشققات. تأكد من إحكام تثبيت وسائل الأمان هذه.

## الضمان التجاري

هذا المنتج في ظل الظروف العادية للاستخدام لمدة 5 سنوات بالنسبة للهيكل وعامين للأجزاء الأخرى وتكاليف الصيانة من تاريخ الشراء، وتاريخ استلام قسيمة الشراء من الخزنة. يقتصر DECATHLON تضمن شركة DECATHLON. بموجب هذا الضمان على استبدال أو إصلاح المنتج، وفقاً لتقدير DECATHLON التزام

:لا يسري هذا الضمان في حالة

- التركيب الخاطئ -
- سوء الاستخدام أو الاستخدام غير الطبيعي -
- سوء الصيانة -
- DECATHLON الإصلاحات التي يقوم بها فنيون غير مصرح لهم من قبل شركة -
- الاستخدام للأغراض غير الشخصية -

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

# AFTER-SALES SERVICE

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

|                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>UK</b><br>Do you need assistance?<br>Find us at <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> , or if you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Team at 0207 064 3000.                                | <b>FRANCE</b><br>Besoin d'assistance ?<br>Retrouvez-nous sur le site internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coût d'une connexion internet).<br>ou nos contactez 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. | <b>ESPAÑA</b><br>¿Necesita asistencia?<br>Nos puede encontrar en el sitio web <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coste de conexión a internet) o contacte con su tienda habitual y/o el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarle a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un telefono fijo desde España). | <b>ITALIA</b><br>Hai bisogno di assistenza?<br>Ci puoi contattare dal sito <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> per aprire un dossier di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Centro Relazione Clienti, munito dello scontrino al numero 0395979702 (al costo di una telefonata urbana) per farti aiutare ad aprire una segnalazione. | <b>BELGIQUE</b><br>Besoin d'assistance?<br>Retrouvez le service après vente sur le site internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle au 02 208 26 60 (tarif local). |
| <b>NETHERLAND</b><br>Hulp nodig?<br>U vindt de dienst na verkoop terug op de website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 088 33 22 888 (lokaal tarief). | <b>PORTUGAL</b><br>Necessita de assistência?<br>Encontre-nos no site <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> 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.                                               | <b>DEUTSCHLAND</b><br>Sie finden uns auf der Internetseite: <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900 Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.                                                                                                                                                           | <b>BELGIË</b><br>Hulp nodig?<br>U vindt de dienst na verkoop terug op de website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 02 208 26 60 (lokaal tarief).                                                                                                                                                             | <b>中国</b><br>你需要帮助吗？<br>请访问我们的网站 <a href="http://supportdecathlon.com">http://supportdecathlon.com</a> 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。                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>EN - OTHER COUNTRIES</b><br>Need help?<br>Find us on our website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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.                                                                         | <b>FR - AUTRES PAYS</b><br>Besoin d'assistance?<br>Retrouvez-nous sur le site internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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. | <b>ES - OTROS PAÍSES</b><br>¿Necesita asistencia?<br>Nos puede encontrar en el sitio web <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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.  | <b>DE - ANDERE LÄNDER</b><br>Brauchen Sie Hilfe?<br>Besuchen Sie unsere Internet-Seite <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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. | <b>IT - ALTRI PAESI</b><br>Bisogno di assistenza?<br>Ci potete trovare sul sito Internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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.                       |
| <b>NL - ANDERE LANDEN</b><br>Hulp nodig?<br>Raadpleeg de website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.                                                                                                          | <b>PT - OUTROS PAÍSES</b><br>Precisa de assistência?<br>Contacte nos através do site da Internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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.  | <b>PL - INNE KRAJE</b><br>Potrzebujesz pomocy?<br>Znajdź nas na stronie internetowej <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu. | <b>HU - MÁS ORSZÁGOK</b><br>Segítségre van szüksége?<br>Keressen meg minket internetes honlapunkon <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.                     | <b>RO - ALTE ȚĂRI</b><br>Aveți nevoie de asistență?<br>Ne puteți găsi pe site-ul <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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. |
| <b>SK - OSTATNÉ KRAJINY</b><br>Potrebujete asistenciu?<br>Nájdite si nás na internetových stránkach <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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. | <b>CS - OSTATNÍ ZEMĚ</b><br>Potřebujete pomoc?<br>Kontaktujte nás na našich internetových stránkách <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.    | <b>SV - ANDRA LÄNDER</b><br>Behöver du hjälp?<br>Hitta oss på hemsidan <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kostnad för internet-anslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.                                         | <b>BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ</b><br>Имате нужда от помощ?<br>Моля, посетете нашия сайт: <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (цената на интернет връзка) или отидете в отдел «Обслужване на клиенти» на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващ направената покупка.             | <b>HR - OSTALE ZEMLJE</b><br>Potrebna vam je pomoć?<br>Pronađite nas na internetskoj stranici <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SL - DRUGE DRŽAVE</b><br>DRUGE DRŽAVE<br>Potrebujete pomoč?<br>Obiščite našo spletno stran <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.                 | <b>EL - ΆΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ</b><br>Χρειάζεστε βοήθεια;<br>Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδοχή του υποστήριξης καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς. | <b>TR - DİĞER ÜLKELER</b><br>Yardıma mı ihtiyacınız var?<br><a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantısı ücreti karşılığında) veya bir satin alma kanıtı ile birlikte, ürünün satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz. | <b>RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ</b><br>Нужна поддержка?<br>Обратитесь к нам через наш интернет-сайт <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком. | <b>VI - QUỐC GIA KHÁC</b><br>Cần hỗ trợ?<br>Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo minh chứng mua hàng.     |
| <b>ID - NEGERA LAIN</b><br>Perlu bantuan?<br>Kunjungi situs internet kami <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian. | <b>ZH - 其他国家</b><br>需要帮助？<br>请登陆 <a href="http://supportdecathlon.com">http://supportdecathlon.com</a> 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。                                                                                                                                                                                                                    | <b>JA - その他の国</b><br>ヘルプが必要ですか？<br>サイト <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> をご覧ください（インターネット接続料）。もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しください。                                                                                                                                                          | <b>ZT - 其他國家</b><br>需要幫助？<br>請登陸 <a href="http://supportdecathlon.com">http://supportdecathlon.com</a> 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。                                                                                                                                                                            | <b>TH - ประเทศอื่น ๆ</b><br>ต้องการความช่วยเหลือ？<br>พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์ |

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

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM





