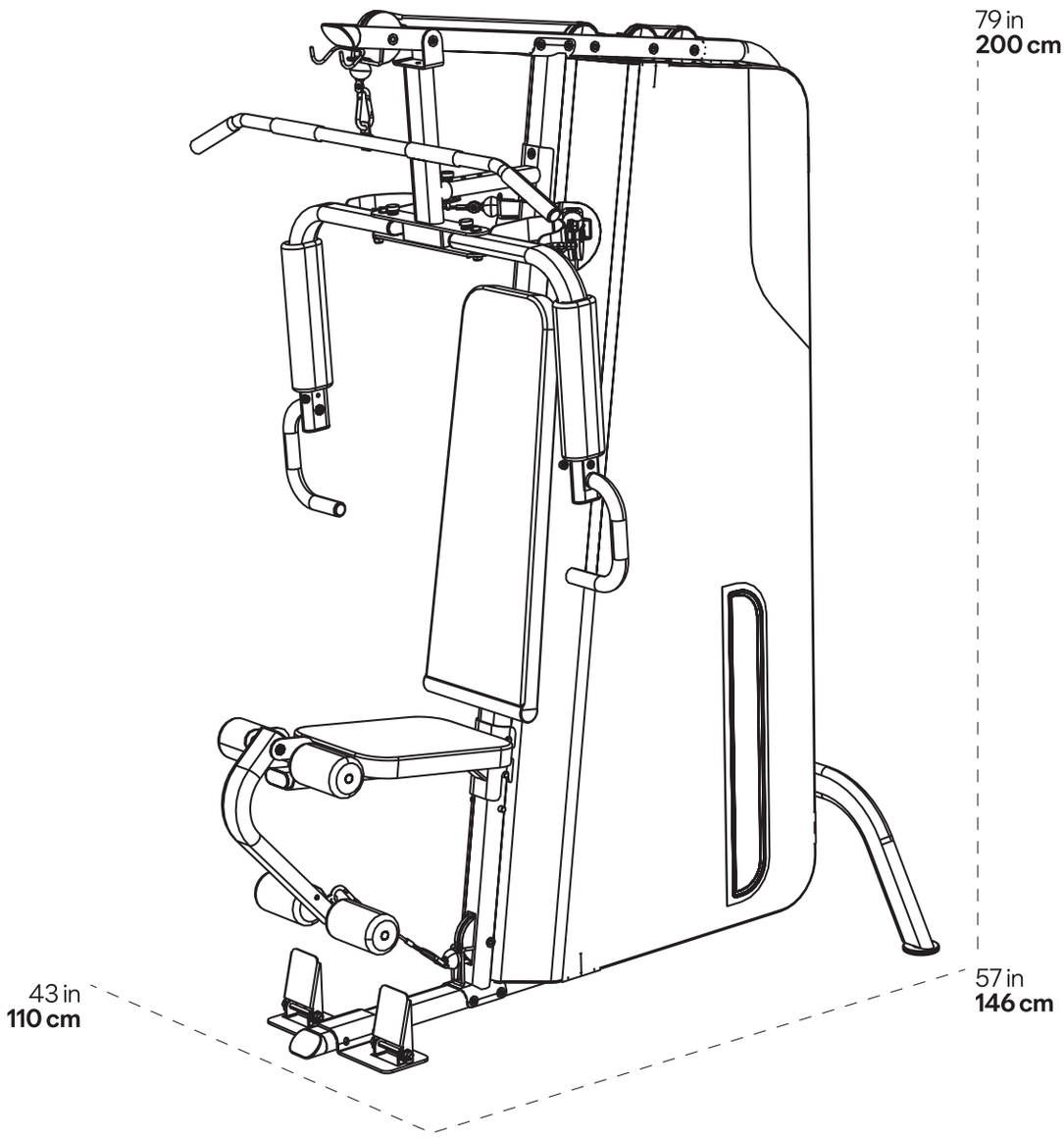
DECATHLON

180′

DOMYOS

Home gym compact 132.3 lb
Appareil à charge guidée 60 kg

Keep these instructions for future use
Conservez ces instructions pour une utilisation future



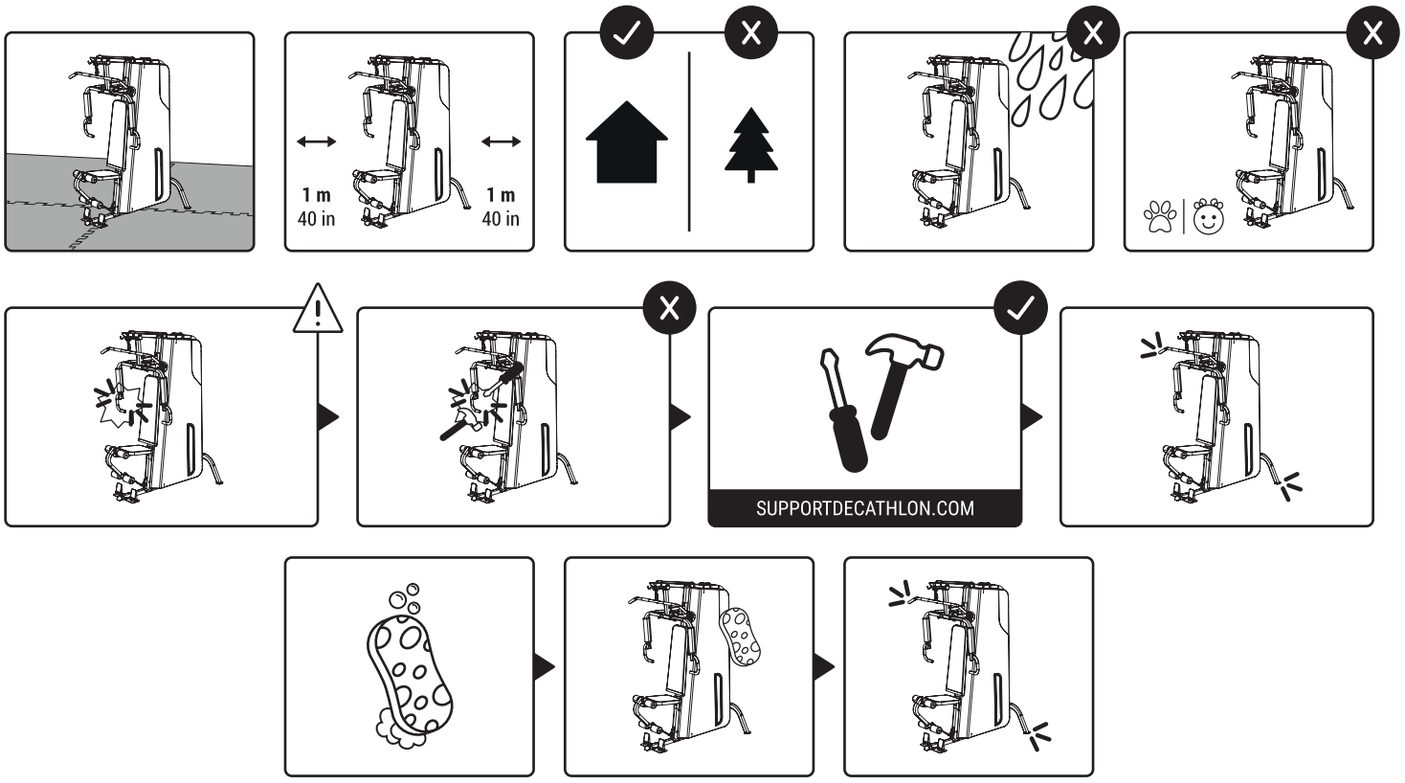
Max 287 lb
Max 130 kg

253.5 lb
115 kg

Max 132.3 lb
Max 60 kg

EN	Usage notice	33
FR	Notice d'utilisation	34
ES	Instrucciones de uso	35
DE	Bedienungsanleitung	36
IT	Istruzioni per l'uso	37
NL	Opmerking over het gebruik	38
PT	Instruções de utilização	39
PL	Instrukcja obsługi	40
HU	Használati útmutató	41
RO	Manual de utilizare	42
SK	Návod na použitie	43
CS	Uživatelské pokyny	44
SV	Bruksanvisning	45
HR	Obavijest o upotrebi	46
SL	Opomba o uporabi	47
TR	Kullanım kılavuzu	48
LT	Naudojimo pranešimas	49
SR	Uputstvo za upotrebu	50
LV	Lietošanas ieteikums	51
ET	Kasutamise teade	52
EL	Οδηγίες χρήσης	53
BG	Ръководство за употреба	54
KK	Пайдалану жөнінде ескерту	55
RU	Руководство по использованию	56
UK	Інформація щодо використання	57
VI	Hướng dẫn sử dụng	58
ID	Petunjuk penggunaan	59
ZH	使用说明书	60
JA	仕様書	61
ZT	使用手冊	62
TH	คำแนะนำสำหรับการใช้งาน	63
KO	사용 설명서	64
KM		65
AR	دليل الاستخدام	66

AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZIA 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 - SATIŞ SONRASI SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - Dịch vụ sau bán hàng - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - សេវាបន្ទាប់ពីការលក់ - البيع خدمة بعد - فروش از پس خدمات 69



Warning EN

Misuse of this product may result in serious injury.
Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
Do not allow children on or around machine.
Replace label if damaged, illegible, or removed.
Keep hands, feet, and hair away from moving parts.
The safety devices must be used all the time while training.
Make sure the weight pin is fully inserted.
Pay special attention to ropes, belts or chains and their connections
Advice to replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.

Attention FR

Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
Avant toute utilisation, lisez attentivement le mode d'emploi et respectez l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.
Les dispositifs de sécurité doivent être employés à tout moment pendant l'entraînement.
Assurez-vous que la goupille de poids est complètement insérée.
Portez une attention particulière aux cordes, ceintures ou chaînes et à leurs connexions
Il est conseillé de remplacer immédiatement les composants défectueux et/ou d'arrêter d'utiliser l'équipement jusqu'à sa réparation.

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 usen esta máquina y mantenlos alejados de ella.
Si la etiqueta está dañada, ilegible o falta, debe ser reemplazada.
No acerques tus manos, pies ni cabello a ninguna de las partes móviles.
Utiliza siempre los dispositivos de seguridad al entrenar.
Asegúrate de que el pasador del peso esté completamente insertado.
Presta una especial atención a las cuerdas, los cinturones o las cadenas y a sus conexiones.
Aconsejamos sustituir inmediatamente los componentes defectuosos y/o dejar de usar el equipo hasta que esté reparado.

Warnung DE

Der unsachgemäße Gebrauch dieses Produkts kann schwere Verletzungen verursachen.
Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung vor der Verwendung sorgfältig durch und beachten Sie sämtliche darin enthaltenen Warnungen und Anweisungen.
Verbieten Sie Kindern die Verwendung dieser Maschine und halten sie von ihr fern.
Wenn der Aufkleber beschädigt oder unleserlich ist bzw. fehlt, müssen Sie für seinen Ersatz sorgen.
Hände, Füße und Haare müssen von allen beweglichen Teilen ferngehalten werden.
Die Sicherheitsvorrichtungen müssen während des Trainings jederzeit einsatzbereit sein.
Vergewissern Sie sich, dass der Stift des Gewichts komplett eingesteckt ist.
Achten Sie besonders auf die Befestigungen der Seile, Gurte oder Ketten
Defekte Komponenten sind unverzüglich auszuwechseln und/oder die Ausrüstung bis zu ihrer Reparatur nicht mehr verwenden.

Avvertenza IT

Qualsiasi uso improprio di questo prodotto rischia di provocare gravi lesioni.
Prima di ogni utilizzo, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e rispettare tutte le avvertenze e le istruzioni in esse contenute.
Non permettere ai bambini di utilizzare questa macchina e tenerli lontani da essa.
Se l'adesivo è danneggiato, illeggibile o assente, sostituirlo.
Non avvicinare mani, piedi e capelli a qualunque pezzo in movimento.
Durante la pratica devono sempre essere utilizzati i dispositivi di sicurezza.
Assicurarsi che la coppiglia dei pesi sia completamente inserita.
Prestare una particolare attenzione alle funi, alle cinghie o alle catene e alle loro connessioni
Si consiglia di sostituire componenti difettosi e/o mantenere l'apparecchiatura fuori uso fino alla riparazione.

Waarschuwing NL

Elk oneigenlijk gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
Voor elk gebruik eerst de gebruiksaanwijzing aandachtig doorlezen en alle daarin vermelde waarschuwingen en instructies volgen.
Kinderen dit apparaat niet laten gebruiken en hen uit de buurt ervan houden.
Als de sticker is beschadigd, onleesbaar is of ontbreekt, moet hij worden vervangen.
Bewegende onderdelen niet naderen met uw handen, voeten of haar.
Veiligheidsmiddelen moeten tijdens de training te allen tijde gebruikt worden.
Controleer of de pen van het gewicht volledig is ingestoken.
Let vooral op touwen, riemen of kettingen en hun verbindingen
Advies: vervang defecte onderdelen onmiddellijk en/of houd de apparatuur buiten gebruik tot reparatie.

Aviso PT

A utilização indevida deste produto pode provocar lesões graves.
Antes de utilizar, leia com atenção as instruções de utilização e respeite as diretrizes dos avisos, incluindo as respetivas descrições.
Não permita que as crianças utilizem este equipamento e mantenha-as sempre afastadas do produto.
Se o autocolante estiver danificado, em falta ou ilegível, deve proceder à sua substituição.
Mantenha as mãos, pés e cabelo afastados de todas as peças em movimento.
Os dispositivos de segurança têm que ser utilizados durante todo o tempo em que pratica.
Certifique-se de que a cavilha do peso está completamente introduzida.
Deve prestar especial atenção aos cabos, correias ou correntes e às respetivas ligações
É recomendada a substituição imediata dos componentes com defeito e/ou mantenha o equipamento fora de utilização até ser reparado.

Ostrzeżenie PL

Każde nieprawidłowe użycie produktu może prowadzić do poważnych obrażeń ciała.
Przed użyciem należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję i postępować zgodnie ze wszystkimi ostrzeżeniami i instrukcjami.
Nie zezwalać dzieciom na używanie tego urządzenia. Dzieci muszą przebywać w bezpiecznej odległości od urządzenia.
Jeżeli naklejka uległa uszkodzeniu, jest nieczytelna lub nie ma jej, należy ją wymienić.
Nie zbliżać rąk, stóp i włosów do elementów w ruchu.
Urządzenia zabezpieczające należy stosować przez cały czas trwania treningu.
Upewnić się, że kołek blokujący jest całkowicie włożony.
Należy zwracać szczególną uwagę na liny, pasy i łańcuchy oraz ich połączenia
Zaleca się niezwłoczną wymianę uszkodzonych elementów i/lub wyłączenie sprzętu z użytkowania do czasu naprawy.

Figyelmeztetés HU

A termék helytelen használata súlyos sérülést okozhat.
Használat előtt figyelmesen olvassa el az útmutatót, és tartson be minden benne foglalt figyelmeztetést és utasítást.
Ne engedjen gyermekeket a gép közelébe, és ne engedje meg nekik a gép használatát.
Cserélje ki a címkét, ha az sérült, olvashatatlan, vagy hiányzik.
A mozgó alkatrészektől tartsa távol kezét, lábát és haját.
Edzés közben mindig alkalmazni kell a biztonsági rendszereket.
Győződjön meg arról, hogy a súlyzótű teljesen be van helyezve.
Különösen figyeljen oda a kötelek, övek és láncok megfelelő csatlakoztatására
Javaslat a hibás alkatrészek azonnali cseréjére és/vagy a berendezés javításig történő használaton kívül helyezésére.

Avertisment RO

Orice utilizare improprie a acestui produs riscă să provoace răni grave.
Înainte de orice utilizare, citiți cu atenție modul de utilizare și respectați avertizările și instrucțiunile pe care le conține.
Nu permiteți copiilor să utilizeze acest aparat și țineți-l la distanță de acesta.
În cazul în care autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, acesta trebuie să fie înlocuit.
Nu apropiați mâinile, picioarele și părul de orice piese în mișcare.
Dispozitivele de siguranță trebuie utilizate în orice moment în timpul antrenamentului.
Asigurați-vă că știftul de greutate este complet introdus.
Acordați o atenție deosebită corzilor, centurilor sau lanțurilor și îmbinărilor lor
Vă recomandăm să înlocuiți imediat componentele defecte și/sau să nu utilizați echipamentul până la repararea acestuia.

Varovanie SK

Akékoľvek nesprávne používanie tohto produktu môže viesť k ťažkému poraneniu.
Pred každým použitím si pozorne prečítajte návod na použitie a dodržiavajte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú jeho súčasťou.
Nedovoľte deťom, aby používali toto zariadenie a uchovávajte ho mimo ich dosahu.
Ak je nálepka poškodená, nečitateľná alebo chýba, treba ju vymeniť.
Počas pohybu dávajte pozor, aby sa do blízkosti ktorejkoľvek časti prístroja nedostali ruky, nohy ani vlasy.
Počas školenia musia byť vždy použité bezpečnostné pomôcky.
Uistite sa, že kolík závažia je úplne zasunutý.
Dávajte veľký pozor na laná, pásy alebo reťaze a ich spojenia.
Odporúča sa okamžite vymeniť chybné komponenty a/alebo ponechať zariadenie mimo prevádzky až do opravy.

Varování CS

Nesprávné používání výrobku může vést k závažným úrazům.
Před použitím si přečtěte návod k použití a dodržujte všechny v něm obsažené pokyny a upozornění.
Nedovolte, aby se ke stroji nebo do jeho blízkosti dostaly děti.
Pokud je štítek poškozený, nečitelný nebo chybí, je třeba jej vyměnit za nový.
Dbejte, aby byly ruce, nohy a vlasy mimo dosah všech pohyblivých částí.
Bezpečnostní mechanismy se musejí používat po celou dobu cvičení.
Ujistěte se, že je zátěžový kolík zcela zasunutý.
Speciální pozornost věnujte lanům, pásům nebo řetězům a jejich propojení
Doporučujeme okamžitě vyměnit vadné součásti a/nebo zařízení do doby opravy nepoužívat.

Varning SV

All användning som inte överensstämmer med avsedd användning riskerar att orsaka allvarliga skador.
Läs noga igenom bruksanvisningen före användning och respektera samtliga varningar och anvisningar.
Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från maskinen.
Sätt på ett nytt klistermärke om det är skadat, oläsligt eller saknas.
Låt inte dina händer, dina fötter eller ditt hår komma i närheten av rörliga delar.
Säkerhetsanordningar ska alltid användas under träningen.
Se till att viktstiftet är helt isatt.
Var särskilt uppmärksam på linor/rep, bälten eller kedjor och deras anslutningar.
Defekta komponenter måste bytas ut omedelbart och/eller så får utrustningen inte användas förrän efter reparation.

Upozorenje HR

Neispravna upotreba proizvoda može dovesti do ozbiljnih ozljeda.
Prije upotrebe pažljivo pročitajte korisnički priručnik i pridržavajte se navedenih upozorenja i uputa.
Ne puštajte djecu na ili oko sprave.
Ako je samoljepljivi dio oštećen, nečitljiv ili nedostaje, potrebno ga je nadomjestiti.
Ne približavajte ruke, noge i kosu dijelovima sprave u pokretu.
Sigurnosni uređaji moraju se koristiti svo vrijeme tijekom vježbanja.
Pazite da klin za opterećenje bude umetnut do kraja.
Vodite računa o užadi, remenju ili lancima i njihovom stanju
Neispravne dijelove zamijenite odmah i/ili nemojte koristiti opremu dok se ne popravi.

Opozorilo SL

Neprimerna uporaba tega izdelka lahko povzroči resne poškodbe.
Pred uporabo natančno preberite navodila za uporabo in upoštevajte vsa opozorila in napotke, ki jih vsebujejo.
Ne dovolite, da bi to napravo uporabljali otroci in jim preprečite dostop do nje.
Poškodovane, nečitljive ali manjkajoče nalepke je treba nadomestiti.
Počas pohybu dávajte pozor, aby sa do blízkosti ktorejkoľvek časti prístroja nedostali ruky, nohy ani vlasy.
Ves čas vadbe obvezno uporabljajte varovalno opremo.
Prepričajte se, da je utež popolnoma vstavljena.
Bodite pozorni na vrvi, pasove ali verige in njihove povezave.
Nasvet za takojšnjo zamenjavo okvarjenih komponent in/ali da opremo ne uporabljate do popravila.

Dikkat TR

Bu ürünün herhangi bir şekilde yanlış kullanımı, ciddi yaralanmalara neden olabilir.
Kullanmadan önce, kullanım kılavuzunu lütfen dikkatlice okuyun ve içeriğindeki uyarılara ve talimatlara uyun.
Bu makinenin çocuklar tarafından kullanılmasına izin vermeyin ve çocukları uzak tutun.
Etiketin hasar görmesi, okunamaz durumda olması veya bulunmaması durumunda, etiketi yenisiyle değiştirin.
Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareketli parçalara yaklaştırmayın.
Antrenman sırasında güvenlik sistemleri daima kullanılmalıdır.
Ağırlıklı kopilyanın tamamen yerleştirildiğinden emin olun.
Halat, kemer veya zincirlere ve bağlantılarına özel dikkat gösterin
Kusurlu parçaları anında değiştirin ve/veya onarılıncaya kadar ekipmanın kullanılmaması önerilir.

Įspėjimas LT

Netinkamai naudojant įrenginį galima sunkiai susižaloti.
Prieš naudodami atidžiai perskaitykite naudojimo instrukciją ir laikykitės visų joje pateiktų įspėjimų ir nurodymų.
Neleiskite treniruokliu naudotis vaikams ir pasirūpinkite, kad vaikai laikytųsi atokiau nuo jo.
Jei lipdukas pažeistas, neįskaitomas ar jo nėra, užklijuokite naują.
Plaštakas, pėdas ir plaukus laikykite atokiau nuo judančių dalių.
Bet kada treniruotės metu turite galėti pasinaudoti saugos įtaisais.
Įsitikinkite, kad svarmens vielokaištis yra visiškai įstatytas.
Atkreipkite ypatingą dėmesį į lynus, diržus ar grandines ir ju jungtis
Nedelsiant pakeiskite sugedusias dalis ir (arba) nenaudokite įrenginio, kol jis nesutaisytas.

Upozorenje SR

Svaka nepravilna upotreba ovog proizvoda može uzrokovati ozbiljne povrede.
Pre svake upotrebe, pažljivo pročitajte uputstvo za upotrebu i poštujte upozorenja i uputstva koja sadrži.
Ne dozvoljavati deci da koriste ovu spravu i držati ih dalje od nje.
Ako je nalepnica oštećena, nečitka ili ako je nepotpuna neophodno je zameniti je.
Ne približavati ruke, noge i kosu delovima koji su u pokretu.
Bezbednosni uređaji se moraju upotrebljavati u svakom trenutku tokom treninga.
Proverite da li je sigurnosna igla sasvim ubačena.
Posebno obratite pažnju na konopce, kaiševe ili lance i na njihova povezivanja
Nedelsiant pakeiskite sugedusias dalis ir (arba) nenaudokite įrenginio, kol jis nesutaisytas.

Brīdinājums LV

Šī produkta nepareiza lietošana var radīt smagas traumas.
Pirms lietošanas izlasiet lietotāja rokasgrāmatu un ievērojiet visus brīdinājumus un lietošanas instrukcijas.
Neļaujiet bērniem atrasties mašīnā vai tās tuvumā.
Ja uzlīme ir bojāta, nesalasāma vai tās nav, tā ir jānomaina.
Turiet rokas, kājas un matus tālāk no kustīgajām daļām.
Treninu laikā visu laiku ir jāizmanto drošības ierīces.
Pārliecinieties, ka svara tapa ir pilnībā ievietota.
Īpašu pārbaudiet virves, jostas vai ķēdes un to savienojumus
Preporuka je da se zameni odmah oštećen proizvod i/ili da se oprema drži van upotrebe dok se ne popravi.

Hoiatus ET

Toote vale kasutamine võib põhjustada tõsiseid kahjustusi.
Enne kasutamist lugege kasutusjuhend hoolikalt läbi ja järgige kõiki selles olevaid hoiatusi ja juhiseid.
Ärge lubage lapsi seadmele või selle lähedusse.
Asendage märgistus, kui see on kahjustatud, loetamatu või eemaldatud.
Vältida käte, jalgade ja juuste sattumist liikuvate osade lähedale.
Treeningu ajal tuleb kogu aeg kasutada turvavahendeid.
Veenduge, et kaalutihvt on täielikult sisestatud.
Pöörake erilist tähelepanu trossidele, kaablitele või ketile ja nende kinnittustele.
Soovitame vahetada defektsed komponendid kohe välja ja/või seadet kuni parandamiseni mitte kasutada.

Προειδοποίηση EL

Σε περίπτωση μη προβλεπόμενης χρήσης αυτού του προϊόντος μπορεί να προκληθεί σοβαρός τραυματισμός.
Πριν από την χρήση, διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης και τηρείτε το σύνολο των προειδοποιήσεων και οδηγιών που περιλαμβάνουν.
Μην επιτρέπετε στα παιδιά να χρησιμοποιούν αυτήν τη συσκευή και να τα κρατάτε μακριά από αυτήν.
Αν το αυτοκόλλητο είναι κατεστραμμένο, δυσανάγνωστο ή αν έχει χαθεί, πρέπει να αντικατασταθεί.
Μην πλησιάζετε τα χέρια, τα πόδια και τα μαλλιά σας κοντά σε κινούμενα μέρη.
Οι συσκευές ασφαλείας πρέπει να χρησιμοποιούνται ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της προπόνησης.
Βεβαιωθείτε ότι ο πίρος για τα βάρη έχει εισαχθεί πλήρως στην υποδοχή.
Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στα καλώδια, τις ζώνες και τις αλυσίδες, καθώς και στις συνδέσεις τους.
Συνιστάται η άμεση αντικατάσταση των ελαττωματικών εξαρτημάτων και/ή η μη χρήση του εξοπλισμού μέχρι την επισκευή του.

Предупреждение BG

Неправилната употреба на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
Преди употреба, моля, прочетете внимателно тези инструкции и спазвайте всички предупреждения и указания.
Не позволявайте на деца да пълзят тази машина и ги дръжте далеч от нея.
Ако стикерът е повреден, нечетлив или липсва, е необходимо да го замените.
Дръжте ръцете, краката и косата си далеч от движещите се части.
По време на шофиране трябва да се използват предпазни устройства през цялото време.
Уверете се, че щифтът за тежестта е напълно вкаран.
Обърнете специално внимание на въжетата, ремъците или веригите и техните връзки
Незабавно подменете дефектните компоненти и/или не използвайте оборудването до отстраняване на повредата..

Ескерту KK

Бұл өнімді дұрыс пайдаланбау ауыр жарақатқа әкелуі мүмкін.
Қолданар алдында пайдалану нұсқаулығын мұқият оқып шығып, ондағы барлық ескертулер мен нұсқауларды орындаңыз.
Балаларға өнімді пайдалануға рұқсат бермеңіз және оны балалардың қолы жетпейтін жерде ұстаңыз.
Егер жапсырма бүлінген, анық емес немесе жоқ болса, оны ауыстыру керек.
Қол-аяғыңызды, шашыңызды кез келген қозғалатын бөлшектерге жақындатпаңыз.
Жаттығулар барысында үнемі қорғаныс жабдықтарын қолдану керек.
Салмақ түйреуішінің толық салынғанына көз жеткізіңіз.
Арқандарға, белдіктерге немесе шынжырларға және олардың байланыстарына мұқият назар аударыңыз.
Ақаулы бөлшектерді дереу ауыстыру және/немесе жөндеу жүргізілгенге дейін жабдықты пайдаланбаған дұрыс.

Внимание RU

Любое ненадлежащее использование данного изделия может привести к серьезным травмам.
Перед началом использования внимательно прочитайте руководство по эксплуатации и соблюдайте все его предупреждения и указания.
Не позволяйте детям использовать данное устройство. Держите его вдали от них.
Если стикер поврежден, нечитаем или отсутствует, необходимо его заменить.
Не приближайте ваши руки, ноги и волосы к любым движущимся элементам.
Устройства безопасности должны использоваться постоянно во время тренировки.
Убедитесь, что штифт блока полностью вставлен.
Обращайте особое внимание на тросы, ремни или цепи и их соединения.
Рекомендуется немедленно заменить неисправные компоненты и/или не использовать оборудование до ремонта.

Попередження UK

Неналежне використання цього продукту може призвести до тяжких тілесних ушкоджень.
Перед використанням уважно прочитайте інструкцію з експлуатації й дотримуйтеся наведених у ній вказівок і попереджень.
Не підпускайте дітей до цієї машини та не дозволяйте їм нею користуватися.
Якщо етикетка відсутня або пошкоджена чи текст на ній неможливо прочитати, її слід замінити.
Пильнуйте, щоб руки, ноги або волосся не опинялися поруч із будь-якими рухомими частинами механізму.
Під час тренувань слід щоразу користуватися захисними виробами.
Переконайтеся, що регулювальний стрижень вставлений до кінця.
Зверніть особливу увагу на мотузки, ремені і ланцюги та їхні з'єднання
Порада: негайно замінюйте несправні компоненти та/або не використовуйте обладнання до моменту його ремонту.

Cảnh báo VI

Lạm dụng các sản phẩm này có thể gây ra chấn thương nghiêm trọng.
Trước khi sử dụng, vui lòng đọc kỹ hướng dẫn sử dụng và làm theo tất cả các cảnh báo và hướng dẫn trong đó.
Không cho trẻ em sử dụng máy này và giữ xa tầm tay trẻ em.
Nếu miếng dán bị hỏng, không đọc được hoặc bị mất, thì phải thay thế.
Không đưa bàn tay, bàn chân và tóc gần tất cả các bộ phận chuyển động.
Các thiết bị an toàn phải được sử dụng mọi lúc trong quá trình tập luyện.
Đảm bảo rằng chốt tạ đã được lắp hoàn toàn.
Đặc biệt chú ý đến dây thừng, thắt lưng hoặc dây xích và các mối nối của chúng
Khuyến cáo nên thay thế ngay các bộ phận bị lỗi và/hoặc ngừng sử dụng thiết bị cho đến khi được sửa chữa.

Perhatian ID

Penyalahgunaan produk ini dapat mengakibatkan cedera parah.
Sebelum penggunaan, bacalah petunjuk penggunaan dan ikutilah semua peringatan serta instruksi pengoperasian yang tercantum.
Jangan memperbolehkan anak berada di atas ataupun di sekeliling perangkat.
Gantilah label apabila rusak, tidak dapat dibaca ataupun lepas/hilang.
Jauhkan tangan, kaki, dan rambut dari semua bagian yang bergerak.
Perangkat keamanan harus dipergunakan pada setiap saat ketika sedang berlatih.
Pastikan pasak untuk beban telah sepenuhnya dimasukkan.
Perhatian khusus perlu diberikan untuk tali, sabuk ataupun rantai serta penyambungannya
Dianjurkan untuk segera mengganti komponen cacat/rusak dan/atau untuk tidak memakai perangkat sampai sudah diperbaiki.

警告 ZH

本产品使用不当会导致严重受伤。
应在使用前阅读用户手册并遵照所有警告和操作指示说明
不得让儿童在机器上操作或在其周围停留。
如标签已损坏、无法辨认或已移除，则应更换。
手、脚和头发应远离移动部件。
训练期间必须始终使用安全装置。
确保重锤销完全插入。
特别注意绳索、皮带或链条及其连接处
温馨提示：如发现部件损坏，请立即更换；维修完成前，请停止使用本设备。

警告 JA

本製品を誤って使用すると、重大な怪我が発生することがあります。
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。
機会の周辺にお子様が近づかないようにしてください。
ラベルが損傷したり、文字が読みにくくなったり、はがれた場合は貼り替えてください。
稼働部品から手、足、髪を離してください。
トレーニング中は常に安全に関する対策を講じる必要があります。
重りの留めピンが完全に挿入されているか確認してください。
コード、ベルトあるいはチェーンおよびその連結部分に特に注意を払ってください。
不良部品は直ちに交換するか、修理まで機器を使用しないようにお願いします。

警告 ZT

本產品使用不當會導致嚴重受傷。
使用本產品前，請閱讀使用說明手冊並遵守所有的警告及操作指示。
請勿讓兒童在機器上或旁盤。
如標籤已損壞、無法辨識或移除，則應更換。
手、腳和頭髮應遠離移動部件。
訓練時務必全程使用安全保護裝備。
請確認槓片已完全掛好。
請特別留意繩索、皮帶、鏈條的品質狀況，並且確認配件連接處的狀態
建議立即更換有缺陷的零組件，並／或在設備修復前暫停使用。

คำเตือน TH

การใช้งานผลิตภัณฑ์นี้อย่างไม่ถูกต้องอาจส่งผลให้ได้รับบาดเจ็บรุนแรงได้
โปรดอ่านคู่มือผู้ใช้และปฏิบัติตามคำเตือนและขั้นตอนการใช้งานทั้งหมดก่อนการใช้ผลิตภัณฑ์
อย่าอนุญาตให้เด็กเล็กอยู่บนหรือรอบๆ ผลิตภัณฑ์
เปลี่ยนฉลากใหม่ถ้าเสียหาย อ่านไม่ชัดเจน หรือถูกนำออก
ให้มือ เท้า และเส้นผมอยู่ห่างจากชิ้นส่วนที่เคลื่อนไหว
ต้องใช้อุปกรณ์ความปลอดภัยตลอดเวลาระหว่างการฝึก
ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเสียบหมุดน้ำหนักเข้าไปจนสุด
ระมัดระวังเป็นพิเศษกับเชือก เข็มขัด หรือโซ่ และจุดเชื่อมต่อต่างๆ
ขอแนะนำให้เปลี่ยนทดแทนส่วนประกอบที่เกิดการชำรุดในทันที และ/หรือหยุดใช้งานอุปกรณ์ระหว่างรอการซ่อมแซม

경고 KO

본 제품을 잘못 사용하면 중상을 입을 수 있습니다.
매 사용 전 사용 설명서를 주의해서 읽고 수록되어 있는 경고 및 지침 전체를 준수하십시오.
어린이들이 머신 위나 주변에서 놀지 않도록 하십시오.
스티커가 훼손되었거나, 읽을 수 없거나, 누락된 경우, 교체하십시오.
손, 발, 머리카락을 움직이는 부품에서 멀리하십시오.
트레이닝 중에는 항상 안전 장치를 사용해야 합니다.
웨이트 핀이 끝까지 삽입되었는지 확인하십시오.
특히 로프, 벨트, 체인 및 이들의 연결을 주의해서 확인해야 합니다.
결함이 있는 부품은 즉시 교체하거나 장비가 수리될 때까지 사용하지 마십시오.

ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន KM

រាល់ការប្រើប្រាស់ផលិតផលមិនត្រឹមត្រូវអាចបណ្តាលឱ្យរងរបួសធ្ងន់ធ្ងរ។
អានសៀវភៅណែនាំរបស់អ្នកប្រើ ហើយអនុវត្តតាមការព្រមាននិងការណែនាំប្រតិបត្តិការទាំងអស់មុនពេលប្រើប្រាស់។
កុំឱ្យកុមារនៅលើ ឬនៅជុំវិញម៉ាស៊ីន.
បរស្ការកសញ្ញា បើខូច មិនអាចមើលដាច់ ឬរបក។
សូមរក្សា ដៃ ជើង និង សក់ ឱ្យនៅឆ្ងាយពី ផ្នែកដែលមានចលនា។
ឧបករណ៍សុវត្ថិភាពត្រូវតែប្រើគ្រប់ពេលក្នុងអំឡុងពេលហ្វឹកហាត់។
ចូរប្រាកដថា កន្លាស់ទម្ងន់គឺត្រូវបានសិកបញ្ចូលយ៉ាងពេញលេញ។
យកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសចំពោះខ្សែពួរ ខ្សែក្រវ៉ាត់ ឬច្រវាក់ និងការភ្ជាប់របស់វា
មានការណែនាំឱ្យផ្លាស់ប្តូរសមាសភាគដែលខូចភ្លាមៗ និង/ឬ ផ្អាកការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍នេះសិនរហូតដល់ការជួសជុលបានរួចរាល់។

تحذير AR

قد يتسبب سوء استخدام هذا المنتج في حدوث إصابات خطيرة.
اقرأ دليل المستخدم واتبع كافة تعليمات التشغيل والتحذيرات قبل الاستخدام.
لا تسمح للأطفال باستخدام هذا الجهاز وإبعدهم عنه.
استبدل الملصق في حالة تلفه أو عدم القدرة على قراءته أو إزالته.
أبقِ اليدين والقدمين والشعر بعيدًا عن الأجزاء المتحركة.
يجب استخدام أجهزة السلامة في جميع الأوقات خلال الممارسة.
تأكد من الإدخال التام لمابور تثبيت الوزن.
راقب الحبال والأحزمة والسلاسل ووصلاتها عن كثب
قم بالتوصية باستبدال المكونات المعيبة على الفور و/أو إبقاء المعدات خارج الخدمة لحين إصلاحها.

⚠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.

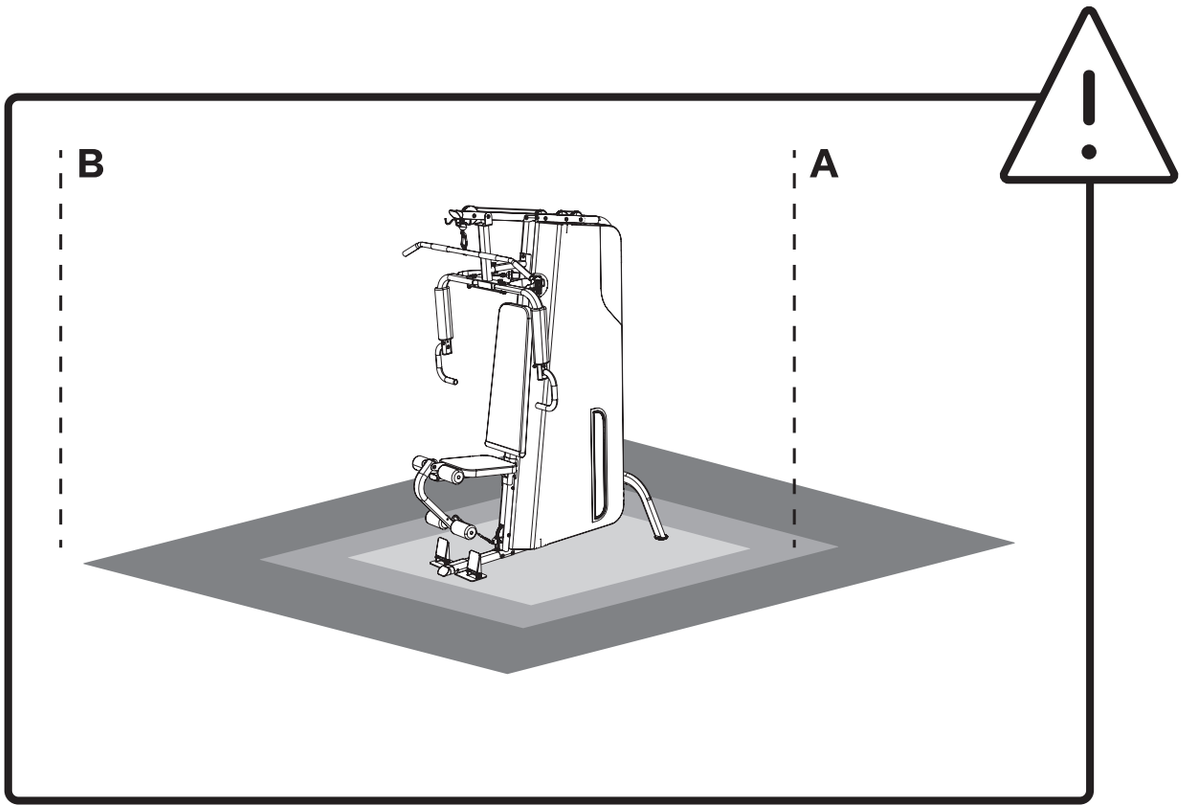
MAXI
最大重量

130 kg
287 lb

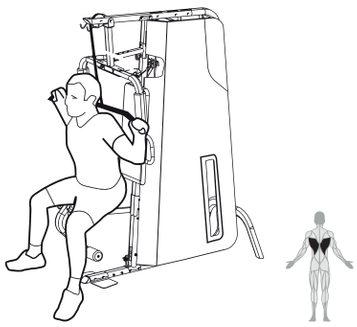
EN ISO 20957-1:2024
EN ISO 20957-2:2024
class H
Not suitable for therapeutic purposes

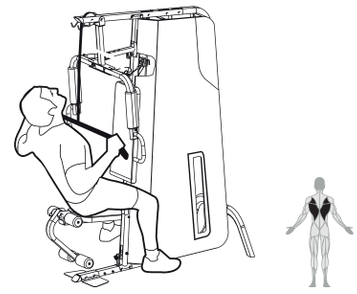
执行标准
GB 17498-2008, H
GB 17498.1-2008
GB 17498.2-2008
不适合医疗用

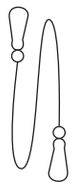
DECATHLON

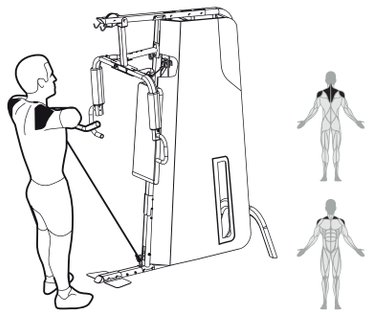


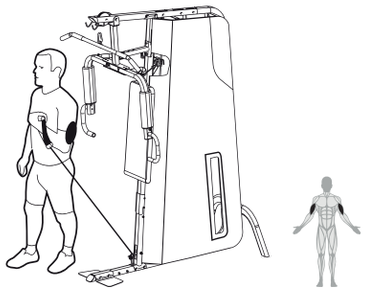
EN The free area (B) shall be at least 0,6m greater than the training area (A) in the directions from which the equipment is accessed. - The free area (B) shall include the area for emergency dismount. - Where equipment are positioned adjacent to each other, the free area may be shared. FR La zone libre (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. ES 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. DE 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 beinhalten. - Wo die Ausrüstung angrenzend angeordnet ist, kann der freie Bereich geteilt werden. IT 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. NL 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. PT 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. PL 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. HU A szabadon hagyott helynek (B) legalább 0,6 méterrel nagyobbnak kell lennie az edzésre szolgáló helynél (A) abban az irányban, amelyből a berendezéshez hozzá lehet férni. - A szabadon hagyott helynek (B) a vészhelyzeti szétszerelésre szánt helyet is magában kell foglalnia. - Egymás mellé helyezett berendezések esetében lehet ugyanaz a szabad hely. RO 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 demontarea de urgență. - În cazul în care echipamentele sunt poziționate unul lângă celălalt, zona liberă poate fi partajată. SK V smeroch, z ktorých je prístup k zariadeniu, musí byť volná plocha (B) aspoň o 0,6 m väčšia ako tréningová plocha (A). - Volná plocha (B) musí zahŕňať plochu na núdzové zostúpenie. - Ak sú zariadenia umiestnené vedľa seba, volná plocha sa môže zdieľať. CS Volná plocha (B) musí být 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 volná plocha společná. SV Det fria området (B) ska vara minst 0,6 m större än träningsområdet (A) i de riktningar från vilka man får åtkomst till utrustningen. - Det fria området (B) ska inkludera området för demontering i en nödsituation. - När utrustning placeras bredvid varandra kan det fria området vara gemensamt. HR 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. SL 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 sili. - Če so različni deli opreme nameščeni drug poleg drugega, si lahko delijo prosto območje. TR Ekipmanın 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. LT Tose pusėse, iš kurių patenkama prie įrangos, laisvasis plotas (B) turi būti bent 0,6 m didesnis už treniruotėms skirtą plotą (A). - Laisvame plote (B) turi būti avarinio nulipimo zona. - Jei įrenginiai sustatyti greta vienas kito, minėtasis laisvas plotas gali būti bendras. SR Slobodna zona (B) mora biti najmanje za 0,6m veća od zone za vežbanje (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. LV Brīvajai zonai (B) ir jābūt vismaz 0,6 m lielākai par treniņu zonu (A) tajos virzienos, no kuriem piekļūst aprīkojumam. - Brīvajā zonā (B) jābūt ietvertai avārijas izkāpšanas zonai. - Ja aprīkojums ir novietots blakus viens otram, brīvā zona var būt viena — dalīta. ET Suundades, kust seadmetele ligi pääseb peab vaba ala (B) olema vähemalt 0,6 m suurem kui treeningala (A). - Vaba ala (B) peab sisaldama ala, kus on võimalik hädaolukorras maha tulla. - Kui seadmed asuvad üksteise kõrval, võib vaba ala nende vahel jagada. EL Ο ελεύθερος χώρος (Β) πρέπει να είναι τουλάχιστον 0,6 m μεγαλύτερος από τον χώρο προπόνησης (Α), στις πλευρές από τις οποίες γίνεται η πρόσβαση στον εξοπλισμό. - Ο ελεύθερος χώρος (Β) πρέπει να περιλαμβάνει χώρο επείγουσας απομάκρυνσης. - Όταν ο εξοπλισμός τοποθετείται σε παράλληλη διάταξη, πρέπει να διαμοιράζεται ο ελεύθερος χώρος. BG Свободната зона (Б) трябва да бъде поне с 0,6 m по-голяма от зоната за обучение (А) в посоките, от които се осъществява достъпът до оборудването. - Свободната зона (В) включва зоната за аварийно слизане. - Когато оборудването е разположено в непосредствена близост едно до друго, свободната зона може да бъде обща. KK Бос аймақ (В) жабдыққа қол жеткізуге болатын бағыттардан жаттығу аймағынан (А) кемінде 0,6 м артық болуы керек. - Бос аймаққа (В) апаттық түсіру аймағы кіруі керек. - Жабдықтар бір-біріне тығыз орналасса, бос аймақ ортақ пайдаланылуы мүмкін. RU Свободная зона (В) должна быть как минимум на 0,6м больше, чем тренировочная зона (А) в направлениях, в которых осуществляется доступ к устройству. - Свободная зона (В) должна включать зону аварийного отхода. - Если устройства расположены рядом друг с другом, свободная зона может быть общей. UK Вільна зона (В) повинна бути принаймні на 0,6 м більшою за тренувальну зону (А) з того боку, де здійснюється доступ до устаткування. - Вільна зона (В) повинна включати область для екстреного зіскоку. - Вільна зона може бути спільною для устаткування, що стоїть поряд одне з одним. VI 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. ID 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. ZH 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) 应包含紧急卸下区。- 相邻设备可共用自由区域。 JA 自由なエリア (B) 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。 ZT 自由區域 (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。- 自由區域 (B) 應包含緊急卸下區域。- 當設備彼此相鄰擺放時，自由區域可共用。 TH พื้นที่ว่าง (ข) จะต้องมากกว่าพื้นที่ฝึกฝน (ก) อย่างน้อย 0.6 เมตร ในทิศทางที่เข้าถึงอุปกรณ์ - พื้นที่ว่าง (ข) จะต้องรวมพื้นที่สำหรับการลงจากอุปกรณ์ในกรณีฉุกเฉินด้วย - เมื่ออุปกรณ์ตั้งอยู่ข้างกัน สามารถใช้พื้นที่ว่างร่วมกันได้ KO 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 이을 경우, 자유 구역을 공유할 수 있습니다. KM តំបន់ទំនេរ(B) ត្រូវធំជាងតំបន់ហ្វឹកហាត់(A)យ៉ាងហោចណាស់0.6ម៉ែត្រនៅក្នុងទិសដែលឧបករណ៍ត្រូវបានចូលប្រើ។ - តំបន់ទំនេរ (B) ត្រូវរួមបញ្ចូលទាំងតំបន់សម្រាប់ការសាយអាសន្ន។ - កន្លែងដែលឧបករណ៍ត្រូវបានដាក់នៅជាប់គ្នា តំបន់ទំនេរអាចត្រូវបានចែករំលែក។ - AR يجب أن تكون منطقة النزول في حالات الطوارئ. - عندما يتم وضع المعدات (B) في الاتجاهات التي يتم الوصول منها إلى المعدات. - يجب أن تشمل المنطقة المتاحة (B) أكبرّ بمقدار 0.6 متر على الأقل من منطقة التدريب (A) المنطقة المتاحة يجوز، بعضها البعض، يمكن مشاركة المنطقة المتاحة.

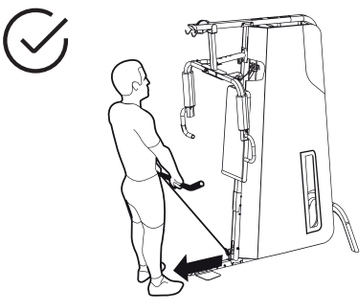


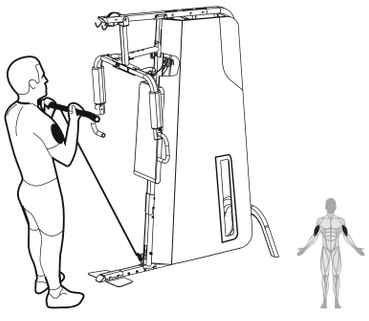


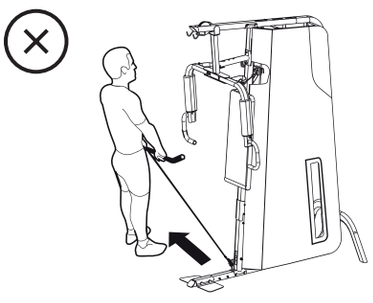


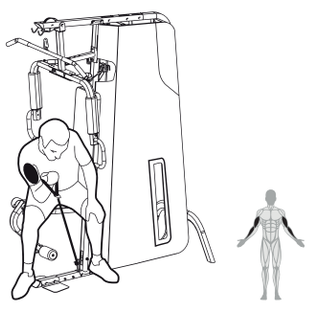


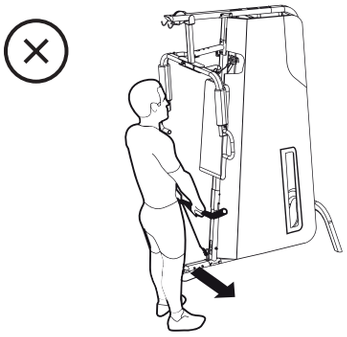


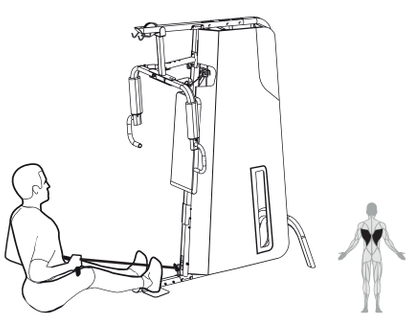


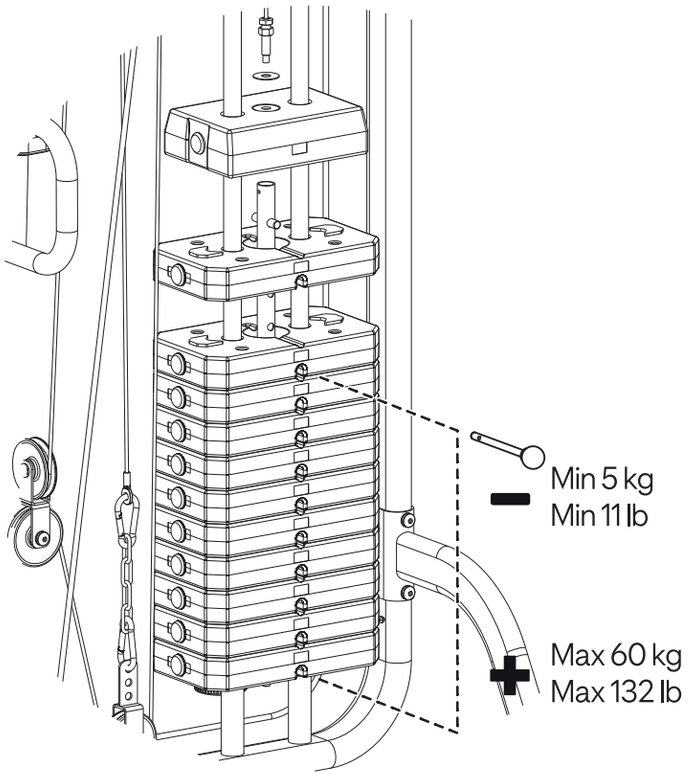


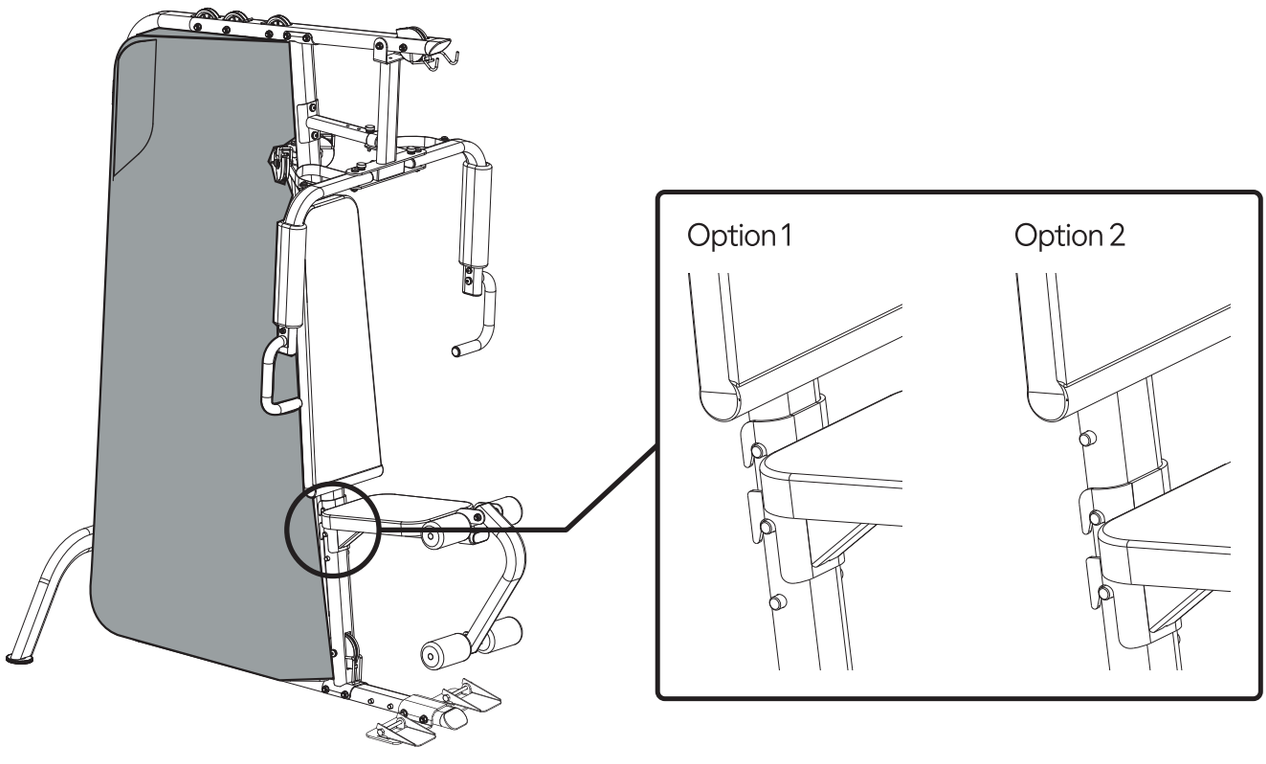









Min 5 kg
Min 11 lb
Max 60 kg
Max 132 lb


Option 1
Option 2

1 | EN T-bar FR T-bar ES barra en T DE T-Bar IT Barra a T NL T-bar PT Barra em T PL sztanga T-bar HU T rúd RO bară T SK T-tyč CS Horní kladka na stahování SV T-bar HR T-šipka SL T-drog TR T-bar LT T formos vamzdis SR T-poluga LV T veida stienis ET T-latt EL Μπάρα T BG Т-образен прът KK Т-тәрізді белтемір RU Т-образный стержень UK Т-гриф VI Thanh chữ T ID T-bar ZH T形杠 JA T/バー ZT T 字桿 TH ทีบาร์ KO T바(T-bar) KM របារអក្សរ T - AR قضيب شكل T

2 | EN butterfly FR papillon ES mariposa DE Butterfly IT butterfly NL butterfly PT borboleta PL motyl HU pillangó RO fluture SK motýl CS motýlek SV butterfly HR leptir SL metuljček TR kelebek LT „drugelis" SR leptir LV tauriņš ET liblikas EL πεταλούδα BG пеперуда KK көбелек RU баттерфляй UK метелик VI bướm ID butterfly ZH 蝴蝶阀 JA バタフライ ZT 蝴蝶訓練機 TH ผีเสื้อ KO 버터플라이 KM មេអំបៅ - AR فراشة

3 | EN handles with multiple grips for the cable chest press FR poignées à prises multiples pour la presse pectorale à câble ES asas con múltiples zonas de agarre para la prensa de pecho con polea DE Handgriffe mit mehreren Griffmöglichkeiten für die Kabelzug-Brustpresse IT maniglie con più prese per la pressa per pettorali a cavo NL handgrepen met meerdere grepen voor de chest press met kabel PT pegas com vários punhos para executar supinos com cabo PL rączki z wieloma uchwytami do wyciskania linki na klatce piersiowej HU több helyen megfogható markolat a mellizom-erősítéshez RO mânere cu prinderi multiple pentru presa toracică cu cablu SK rukoväte s viacerými úchopmi pre posilňovač hrudných svalov s káblom CS ramena s několika úchopy na prsní tlak s kladkou SV handtag med flera grepp för kabelbröstpress HR ručke s višestrukim hvatovima za spravu s kabelima za vježbanje prsa SL ročaji z več oprijemi za kabelsko napravo za vadbo prsnih mišic TR kablolu göğüs presi için çoklu kavramaya sahip tutma kolu LT rankenos su keliomis suėmimo vietomis krūtinės raumenų pratimams su virve SR ručke sa višestrukim držanjem za potisak za grudi sa kablom LV rokturi ar vairākām satveršanas zonām krūškurvja presei ET erinevad käepidemed kaabliga rinnalihaste treenimiseks EL λαβές με πολλαπλά κρατήματα για την πρέσα στήθους με καλώδιο BG дръжки с множество захвати за кабелната преса за гърди KK сымарқанға бекітілген кеудеге арналған бірнеше қармауы бар тұтқалар RU ручки с несколькими захватами для жима лежа UK руків'я з кількома хватами для тяги каната від грудей VI tay cầm có nhiều nắm cầm cho máy ép ngực cáp ID pegangan dengan berbagai grip untuk chess press dengan kabel ZH 用于坐姿推胸的多握把 JA ケーブルチェストプレス用の複数のグリップを備えたハンドル ZT 適用於滑輪推胸的多握把手柄 TH ด้ามจับที่มีกริ่ปหลายแบบสำหรับการเล่นส่วนหน้าอก KO 케이블 체스트 프레스를 위한 다중 그립이 있는 핸들 KM ដៃកាន់ជាមួយកន្លែងក្តាប់កាន់ជាច្រើនសម្រាប់ការចុចទ្រូងខ្សែ - AR مقابض متعددة الإمساك لضغط الصدر بالكابل

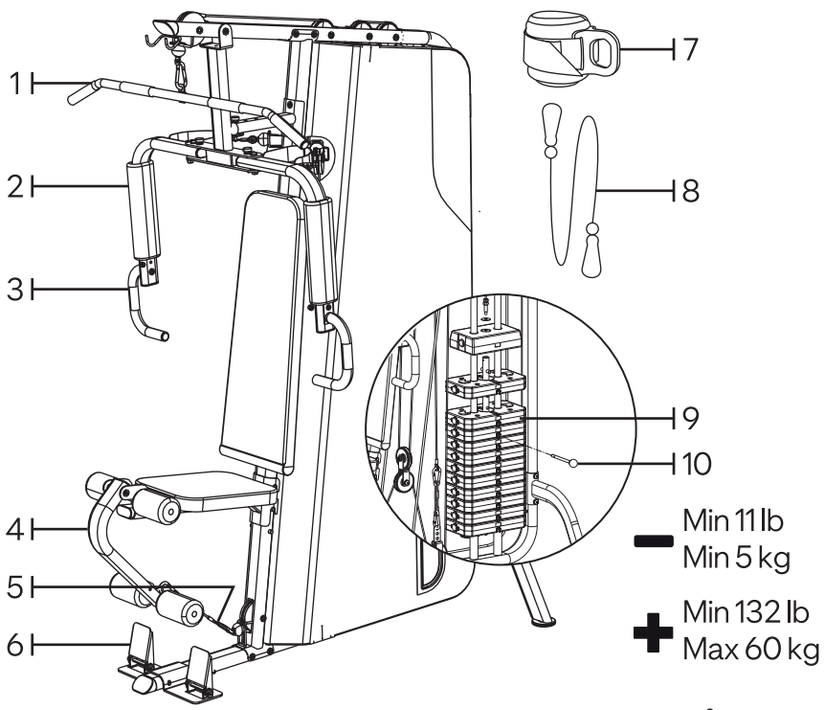
4 | EN legs option FR option jambes ES opción de piernas DE Bein-Option IT opzione gambe NL benenoptie PT opção para pernas PL opcja dla nóg HU láb opció RO opțiune pentru picioare SK možnosť pre nohy CS volba pro nohy SV bentillval HR mogućnost vježbanja nogu SL možnost za noge TR bacak opsiyonu LT parinktis kojoms SR opcije za noge LV papildiespēja kājām ET jalgade valik EL επιλογή για τα πόδια BG опция за краката KK аяққа арналған нұсқасы RU опция для ног UK варіант для ніг VI tùy chọn chân ID opsi untuk kaki ZH 腿部选项 JA レッグ・オプション ZT 腿部選擇 TH ตัวเลือกขา KO 레그 옵션 KM ជម្រើសជើង - AR خيار الرجل

5 | EN cable extension FR extension câble ES extensión de cable DE Kabelverlängerung IT prolunga del cavo NL kabelextensie PT cabo para extensões PL rozszerzenie linki HU kábelhosszabbító RO extensie de cablu SK predĺženie kábla CS prodloužení lanka SV kabelextension HR produžetak kabela SL kabelski podaljšek TR uzatma kablosu LT virvės pailginimas SR produžetak kabla LV kabeļa pagarinājums ET kaabli pikendus EL επέκταση καλωδίου BG удължаване на кабела KK кабельді ұзартқыш RU удлинительный трос UK подовження для каната VI mở rộng cáp ID kabel pemanjang ZH 拉力器延长 JA ケーブル延長 ZT 延伸纜線 TH ส่วนขยายสายเคเบิล KO 케이블 익스텐션 KM ការពង្រីកខ្សែ - AR تطويلة الكابل

6 | EN Footrest FR Repose-pieds ES Reposapiés DE Fußstütze IT Poggiapiedi NL Voetsteun PT Apoio de pés PL Podnóżek HU Lábtartó RO Suport pentru picioare SK Opierka na nohy CS Opěrka nohou SV Fotstöd HR Oslonac za stopala SL Opora za noge TR Ayak dayama yeri LT Pėdų atrama SR Oslonac za stopalo LV Kāju balsts ET Jalatugi EL Υποπόδιο BG Подложка за крака KK Аяққа арналған басқыш RU Подставка для ног UK Підставка для ніг VI Nghỉ chân ID Pijakan kaki ZH 脚踏 JA フットレスト ZT 置腳處 TH ที่วางเท้า KO 발판 KM កន្លែងដាក់ប្រអប់ជើង - AR مسند القدم

7 | EN ankle strap FR sangle cheville ES correa de tobillo DE Fußgelenkriemen IT cinghia per caviglia NL enkelband PT correia para tornozelo PL pasek na kostkę HU bokacsat RO bandă pentru gleznă SK popruh na členok CS kotníkový adaptér SV ankelrem HR traka za gležanj SL trak za gleženj TR ayak bileği kayışı LT kulkšnies dirželis SR kaiš za skočni zglob LV potītes siksna ET pahkluurihm EL λουρί αστραγάλου BG каишка на глезена KK тобық бауы HU ремешок на щиколотке UK ремінь для щиколотки VI dây đeo mắt cá chân ID strap pergelangan kaki ZH 脚踝带 JA 足首ストラップ ZT 腳踝綁帶 TH สายรัดข้อเท้า KO 발목 스트랩 KM ខ្សែកជើង - AR شريط الكاحل

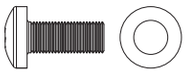
8 | EN cable extension FR extension câble ES extensión de cable DE Kabelverlängerung IT prolunga del cavo NL kabelextensie PT cabo para extensões PL rozszerzenie linki HU kábelhosszabbító RO extensie de cablu SK predĺženie kábla CS prodloužení lanka SV kabelextension HR produžetak kabela SL kabelski podaljšek TR uzatma kablosu LT virvės pailginimas SR produžetak kabla LV kabeļa pagarinājums ET kaabli pikendus EL επέκταση καλωδίου BG удължаване на кабела KK кабельді ұзартқыш RU удлинительный трос UK подовження для каната VI mở rộng cáp ID kabel pemanjang ZH 拉力器延长 JA ケーブル延長 ZT 延伸纜線 TH ส่วนขยายสายเคเบิล KO 케이블 익스텐션 KM ការពង្រីកខ្សែ - AR تطويلة الكابل



9 | EN Weight FR Poids ES Peso DE Gewicht IT Peso NL gewicht PT Peso PL Obciążenie HU Súly RO Greutate SK Hmotnosť CS Závaží SV Vikt HR Težina SL Teža TR Ağırlık LT Svoris SR Tegovi LV Svars ET Kaal EL Βάρος BG Тегло KK Салмақ RU Вес UK Вага VI Trọng lượng ID Berat ZH 重量 JA 重量 ZT 重量 TH น้ำหนัก KO 무게 KM ទម្ងន់ - AR الوزن

10 | EN weight selection arm FR bras sélection poids ES brazo de selección del peso DE Gewichtauswahl - Arm IT braccio di selezione del peso NL gewichtselectie-arm PT braço para seleção de peso PL drążek do wyboru obciążenia HU súlyválasztó kar RO braț de selectare a greutății SK rameno pre výber hmotnosti CS rameno s výběrem závaží SV viktväljararm HR poluga za odabir težine SL ročica za izbiro teže TR ağırlık seçme kolu LT svorio pasirinkimo rankena SR izbor težine za ruku LV svara izvēles svira ET raskuse valik kätele EL βραχίονας επιλογής βάρους BG рамо за избор на тегло KK салмақ таңдау тұтқасы HU rычаг выбора веса UK важіль для вибору ваги VI cánh tay chọn trọng lượng ID tuas pemilih berat ZH 重量选择臂 JA 重量選択アーム ZT 重量選擇臂 TH ก้านปรับน้ำหนัก KO 무게 선택 암 KM ដៃជ្រើសរើសទម្ងន់ - AR ذراع اختيار الوزن

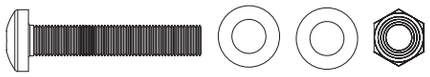
A x8



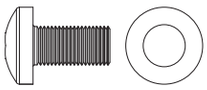
B x2



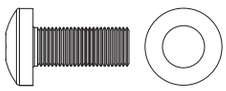
C x2



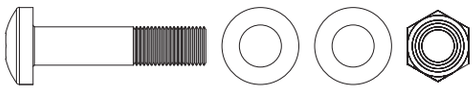
D x4



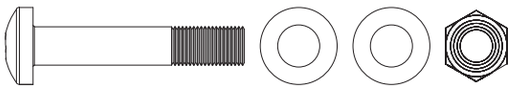
E x4



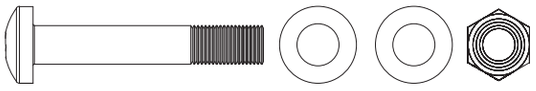
F x7



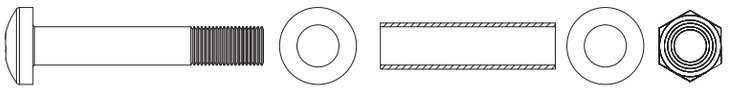
G x2



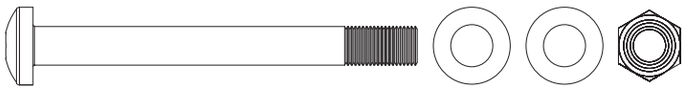
H x2



I x2



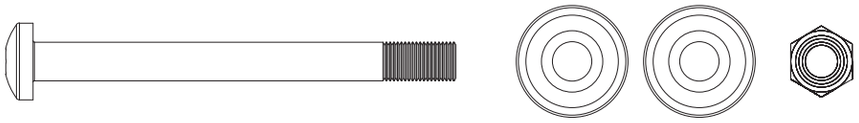
J x6



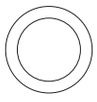
K x5



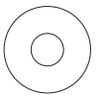
L x1



M1 x1



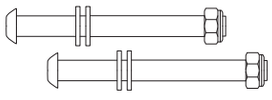
M2 x1



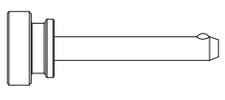
N x14



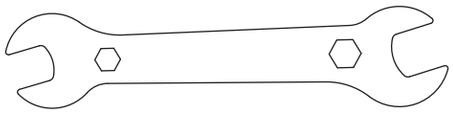
O x2

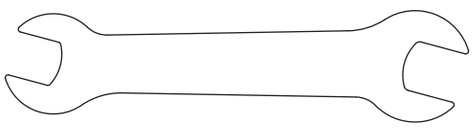


P x3



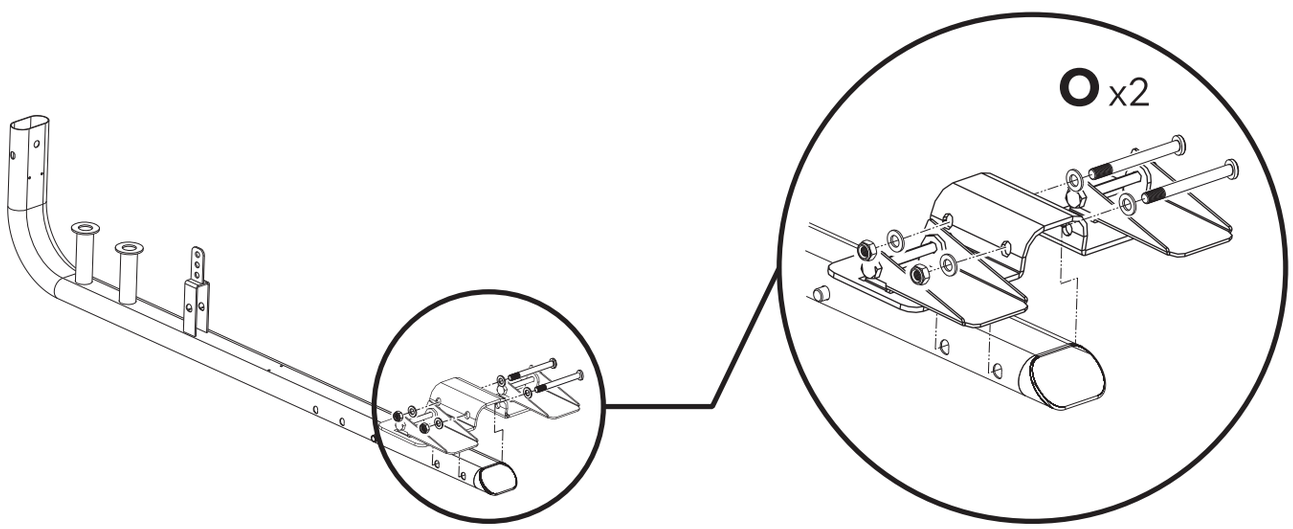






1

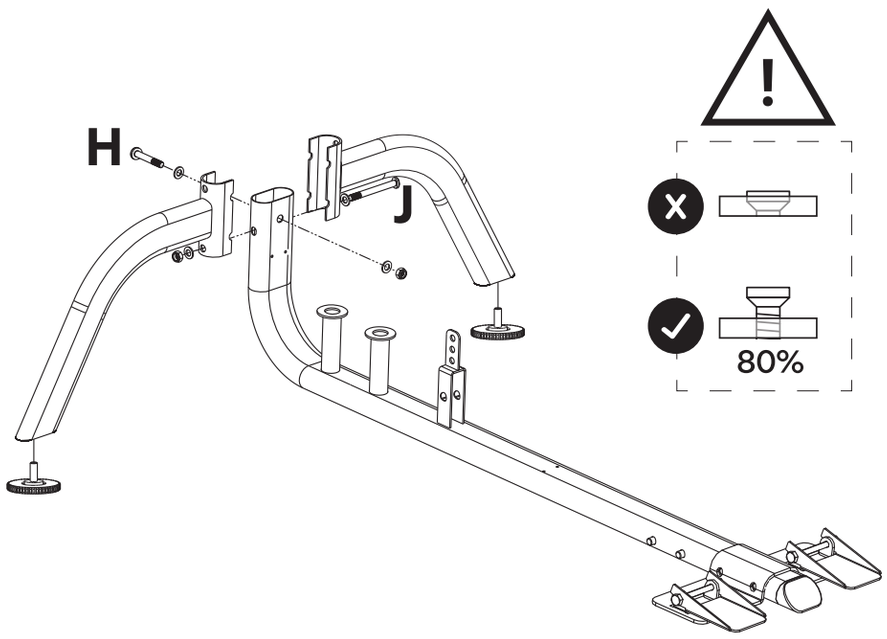
O x2



2

J x1

H x1



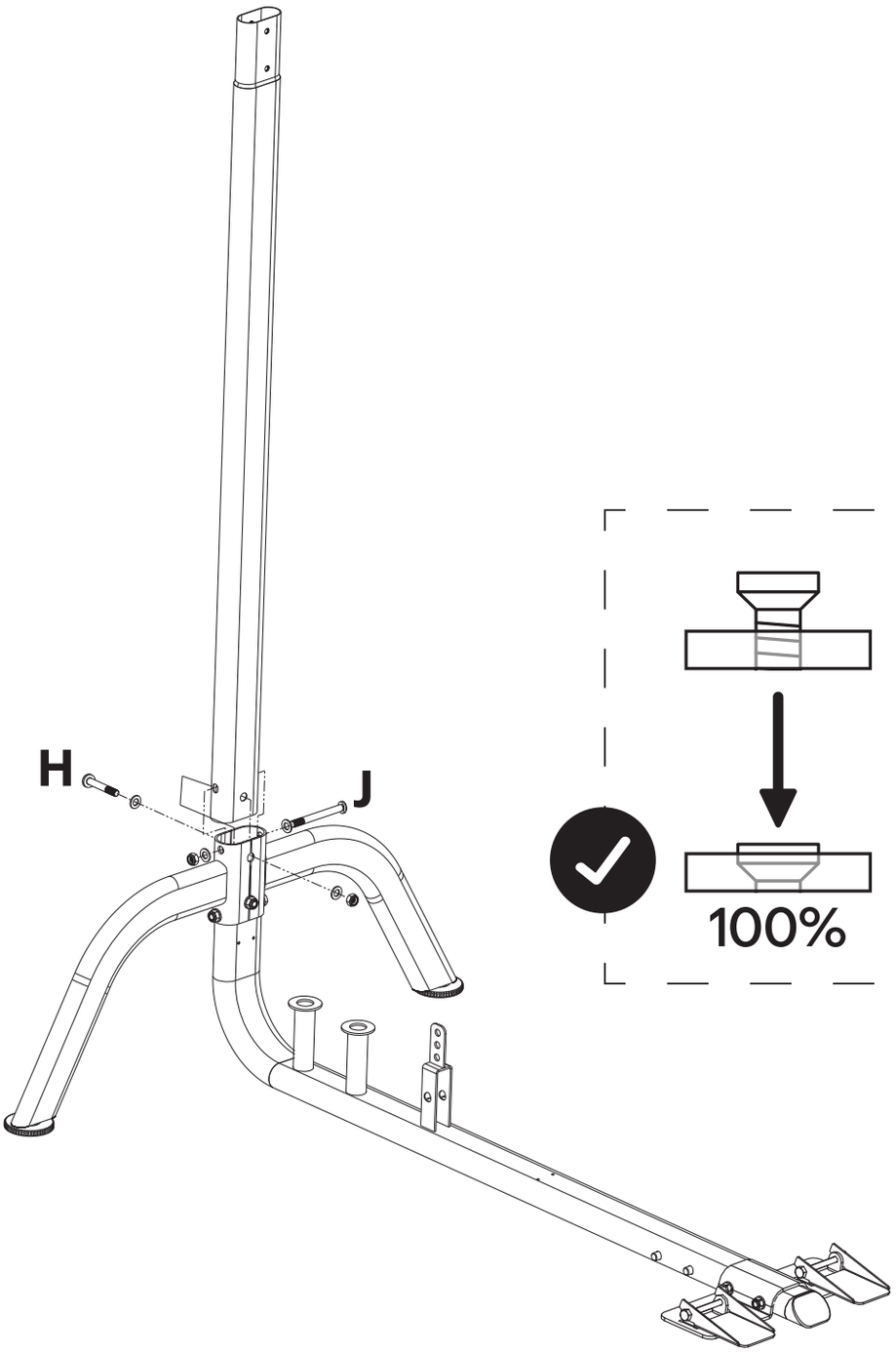
3

J x1 

H x1 

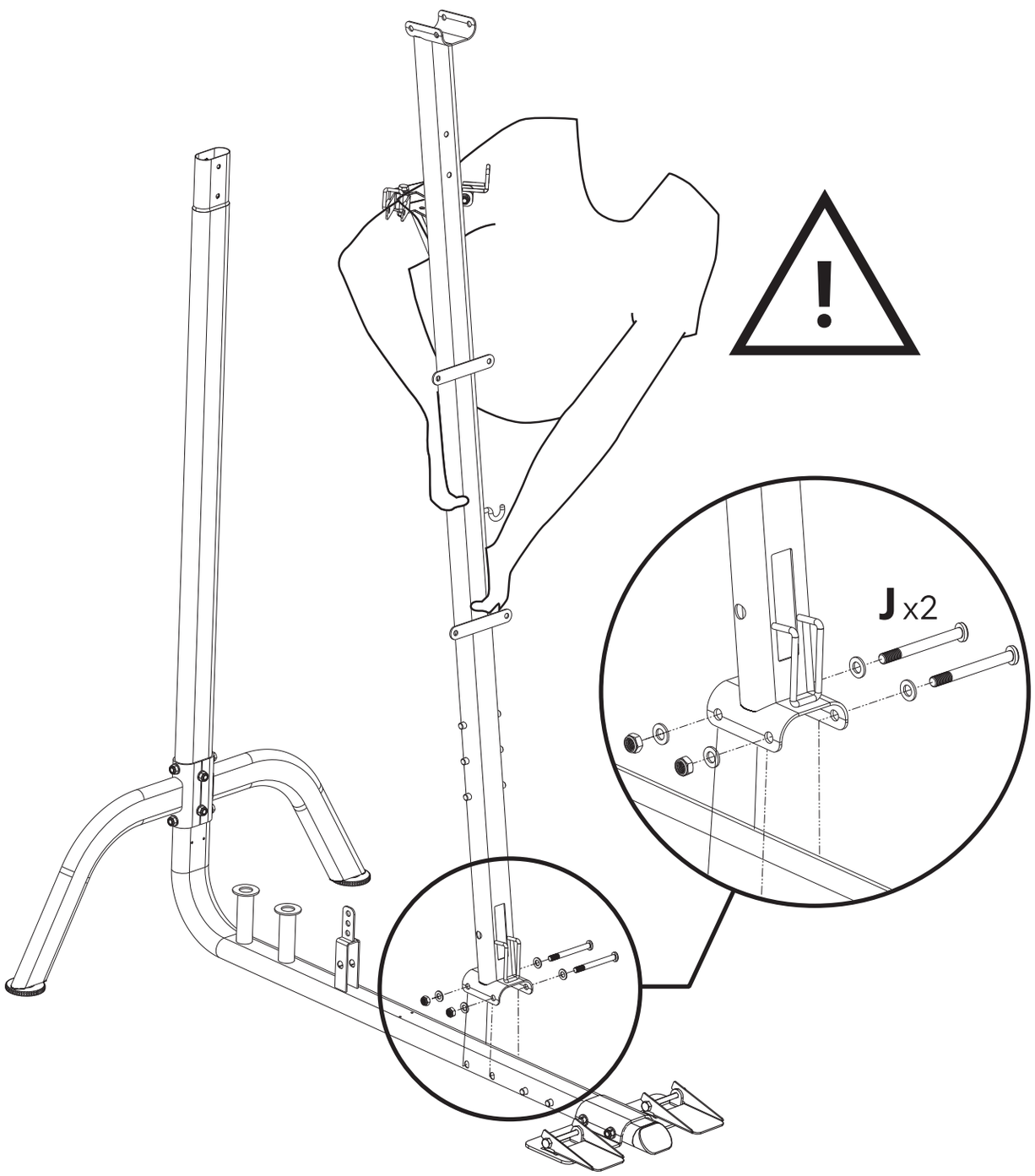






4

J x2



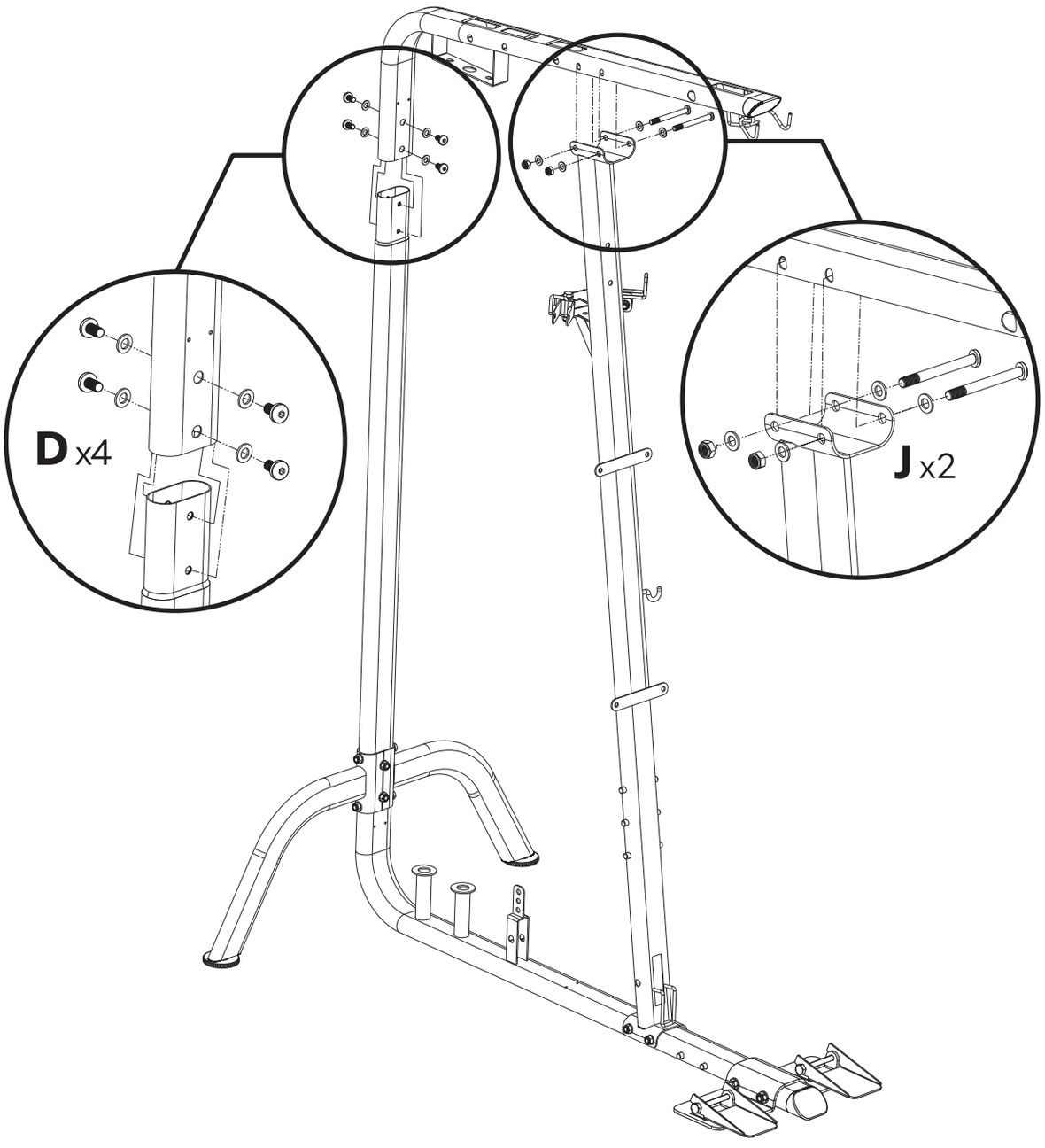
5

J x2 

D x4 

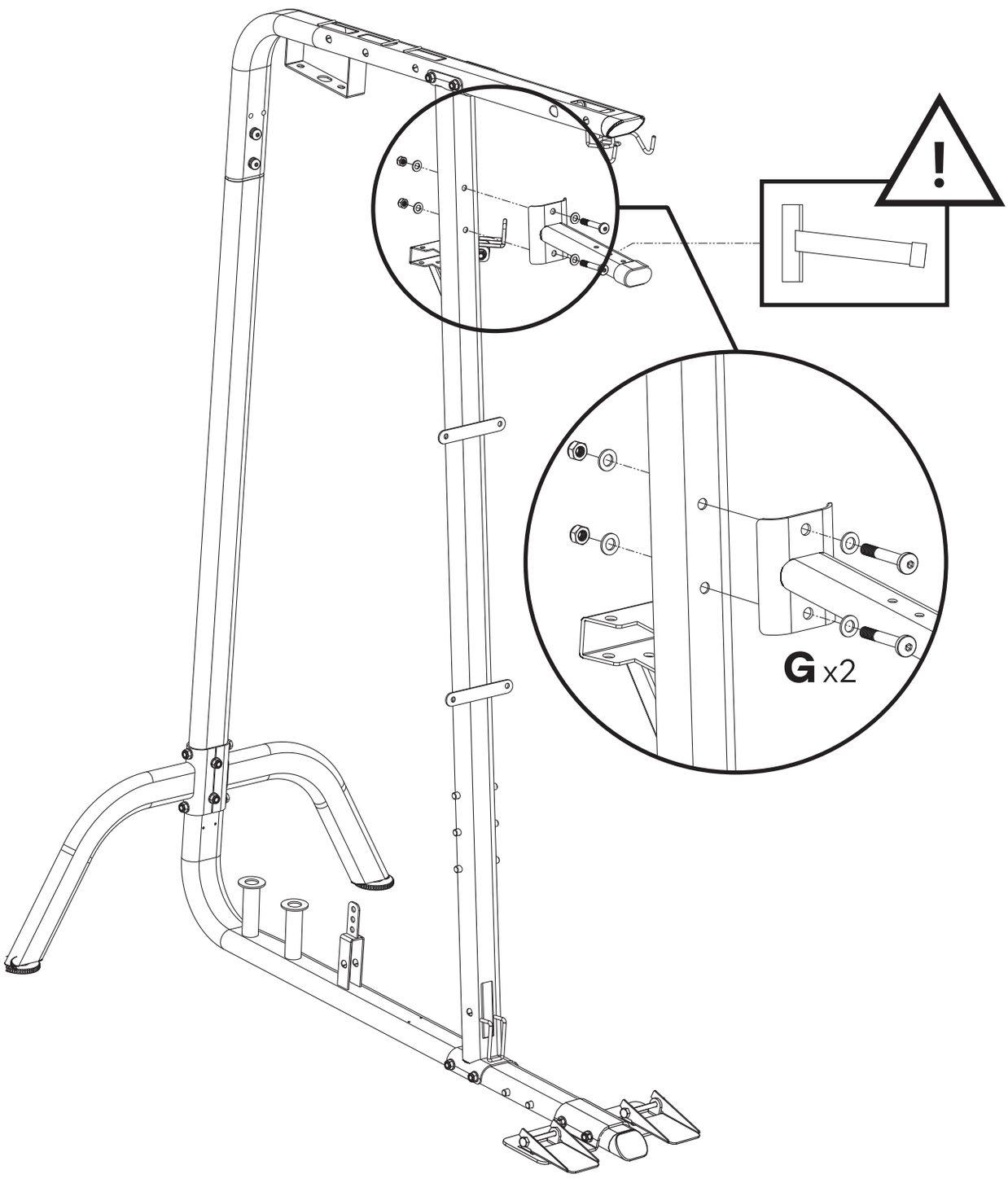






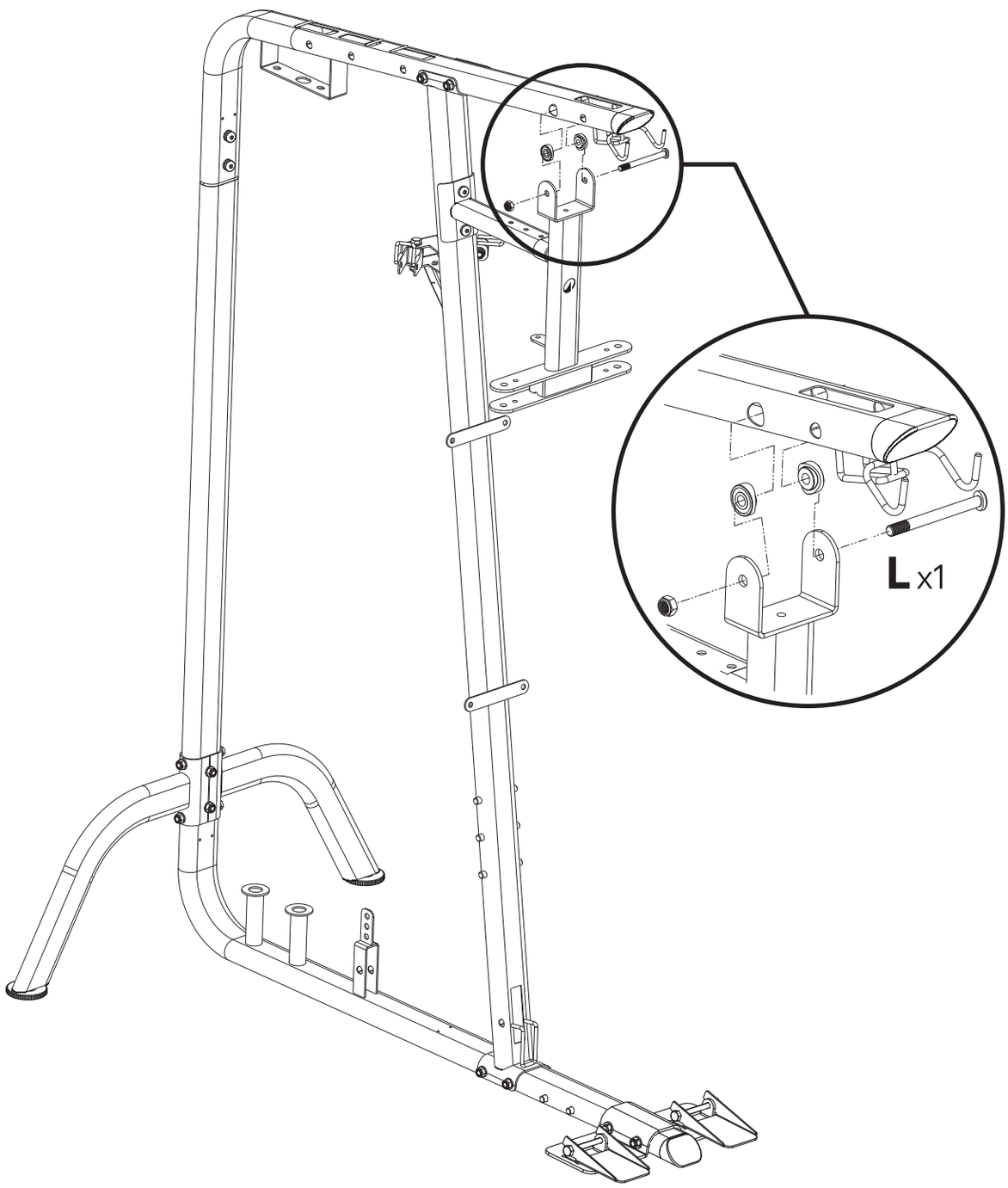
6

G x2



7

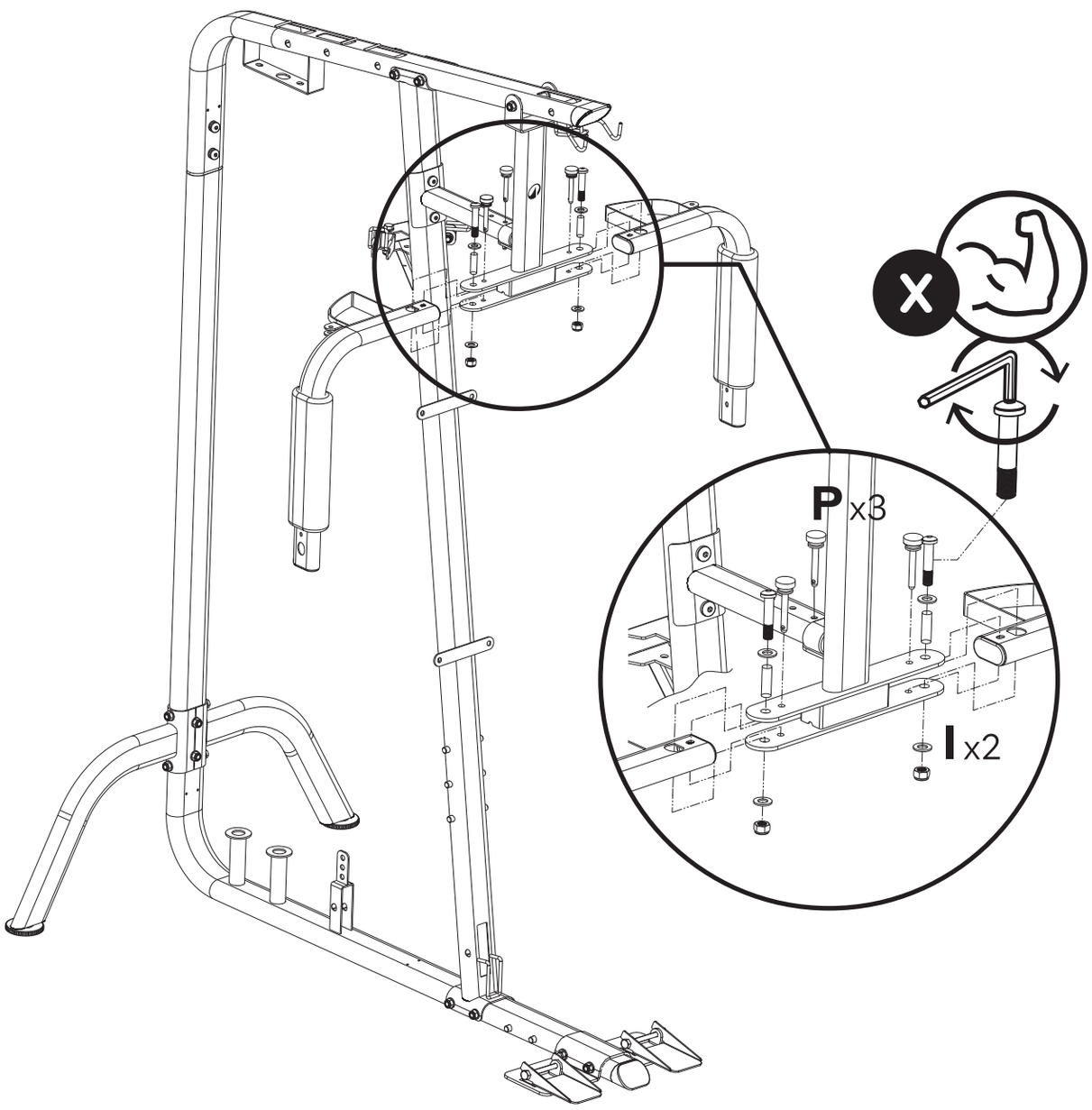
L x1



8

I x2

P x3



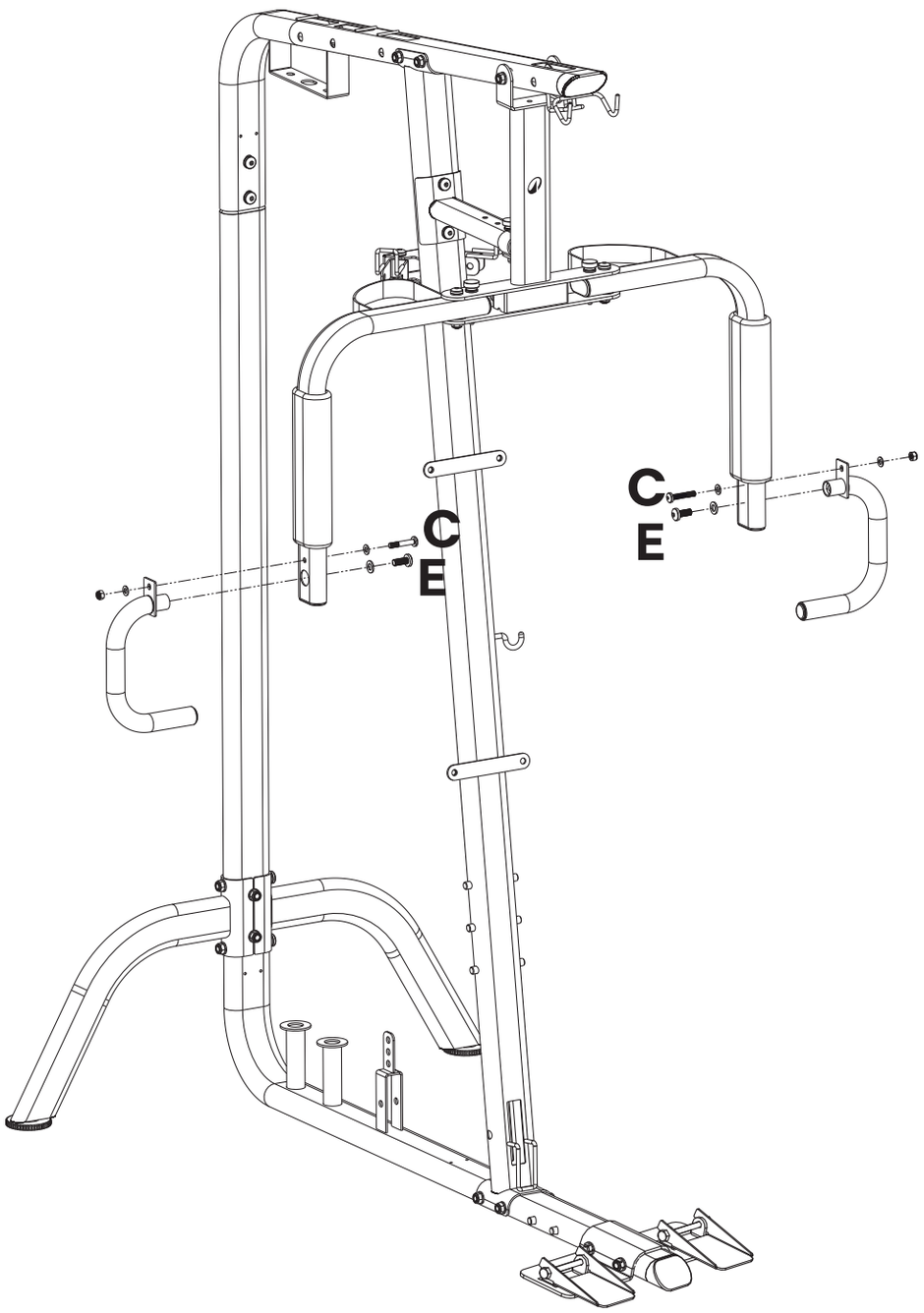
9

C x2 

E x2 

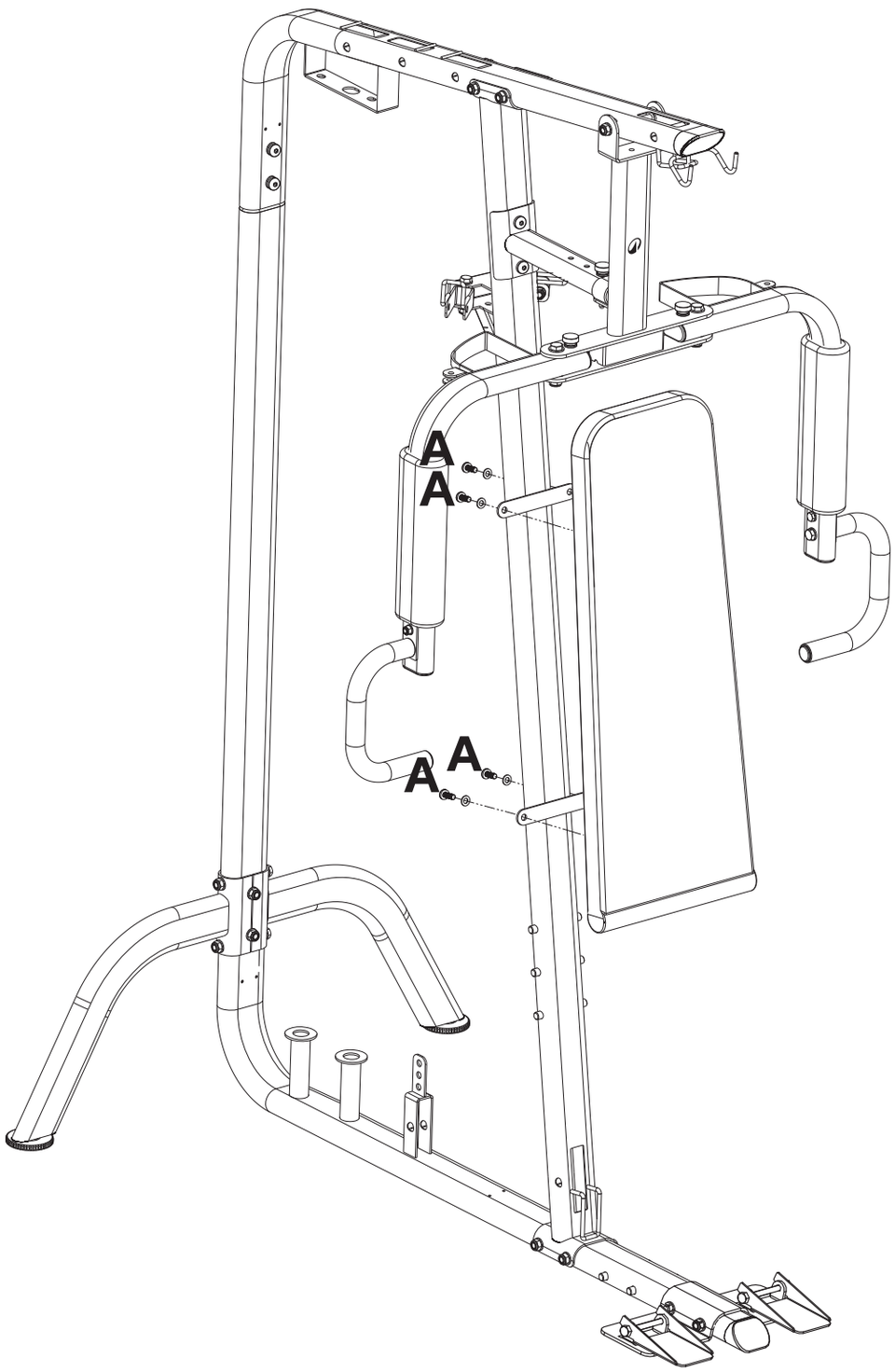






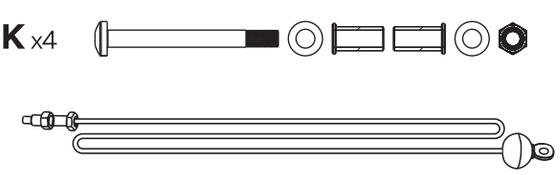
10

A x4



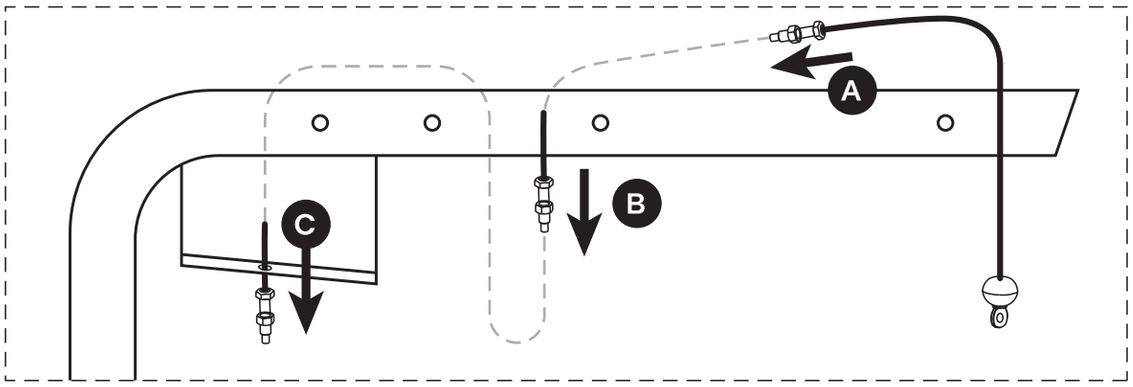
11

K x4

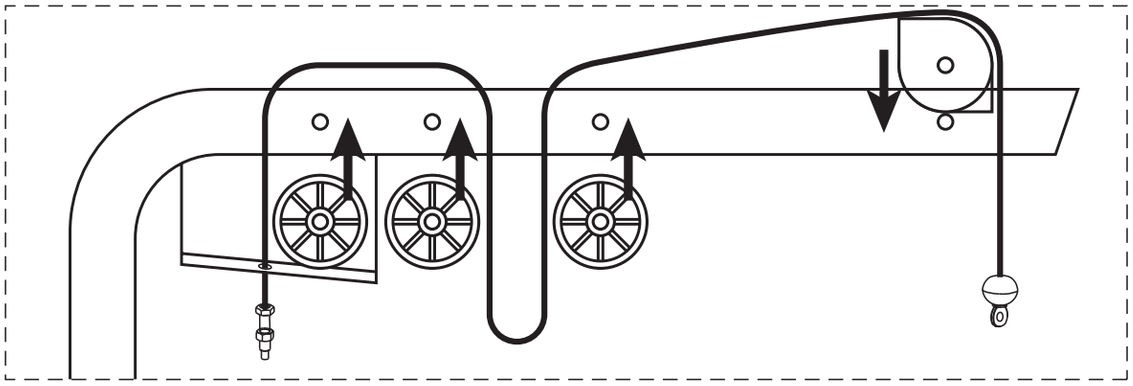




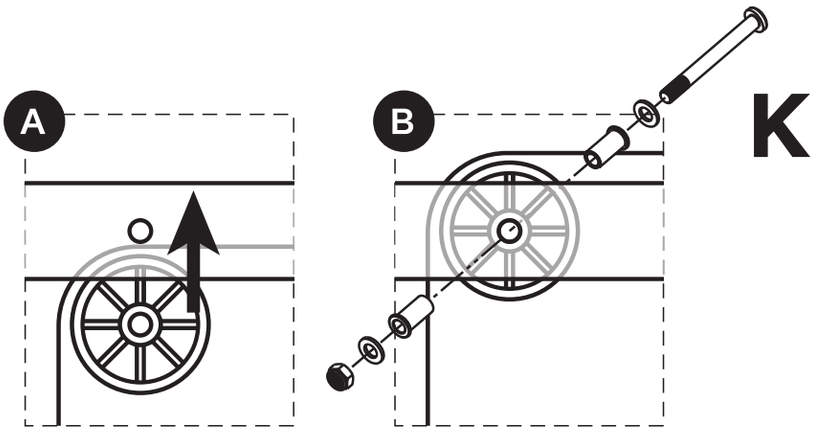
1

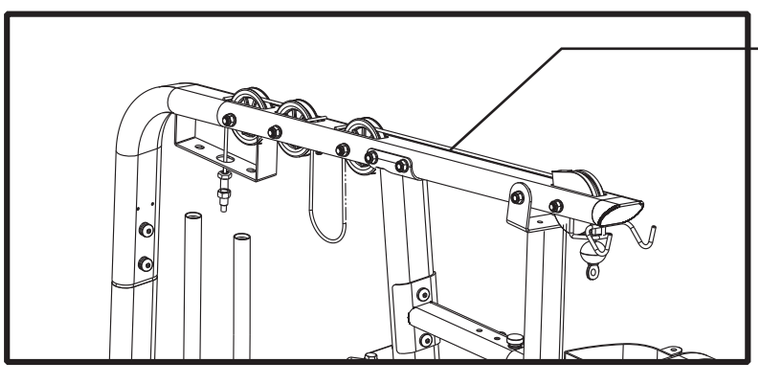


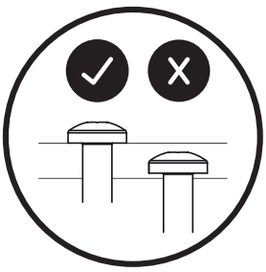
2



3



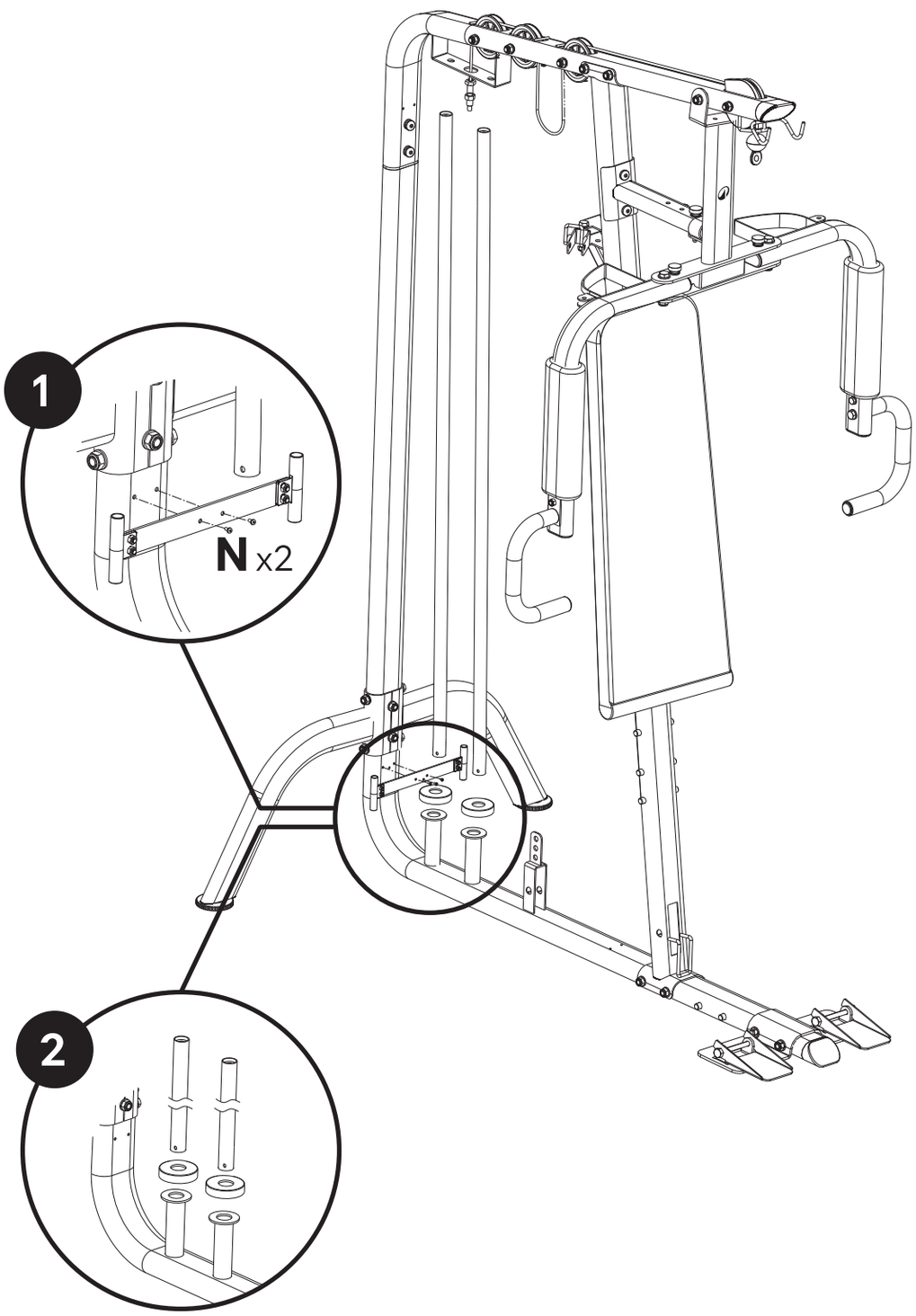




2510 mm
98.8 in

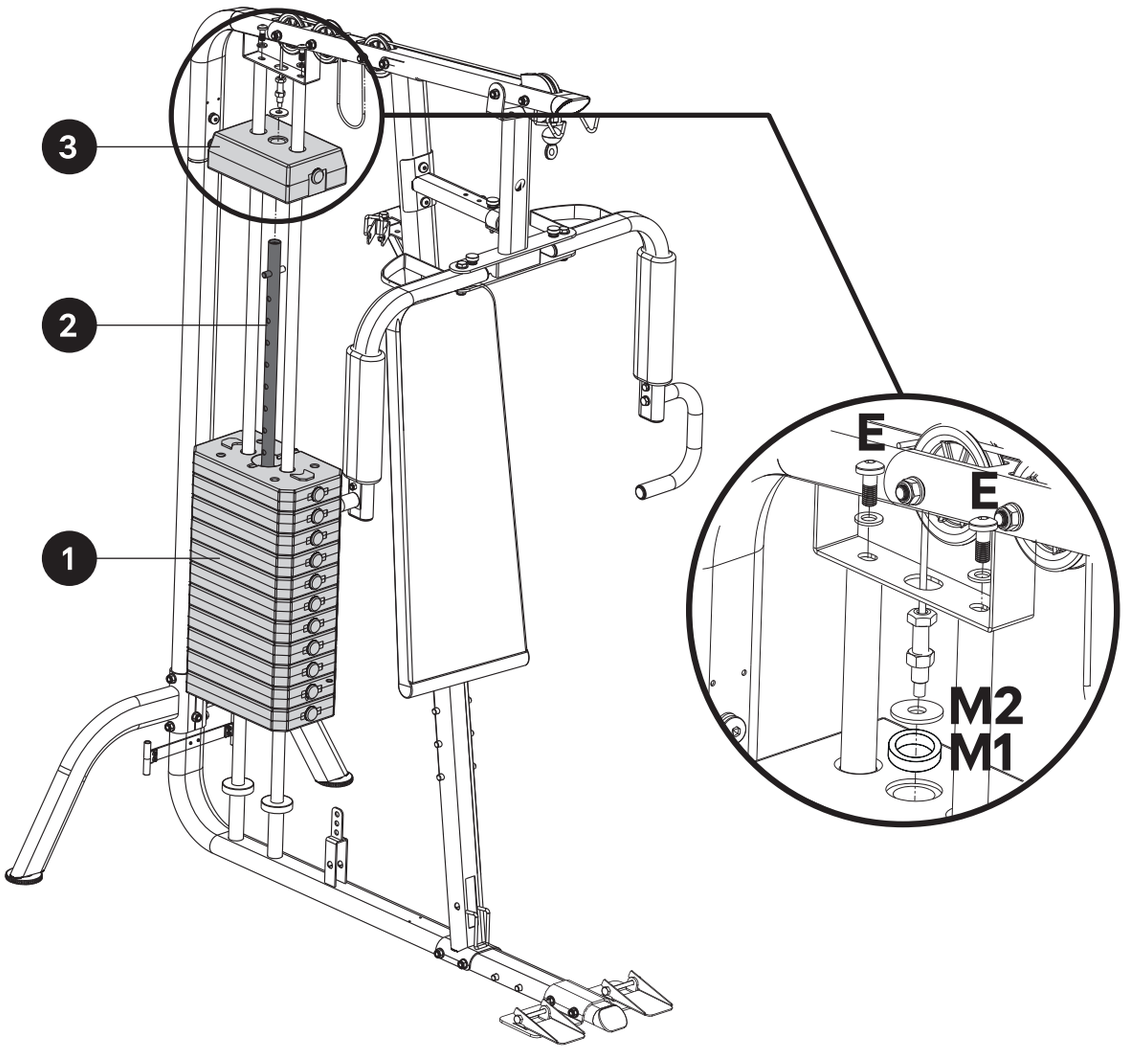
12

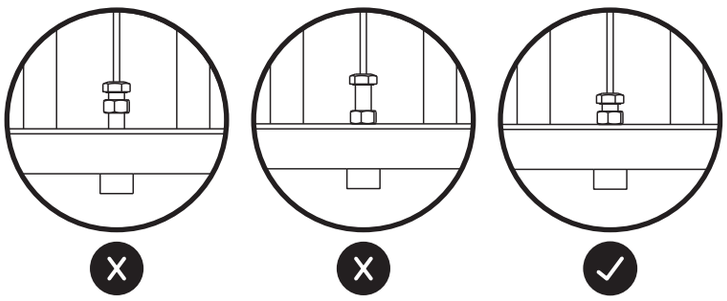
N x2



13

M1 x1 **M2** x1 **E** x2



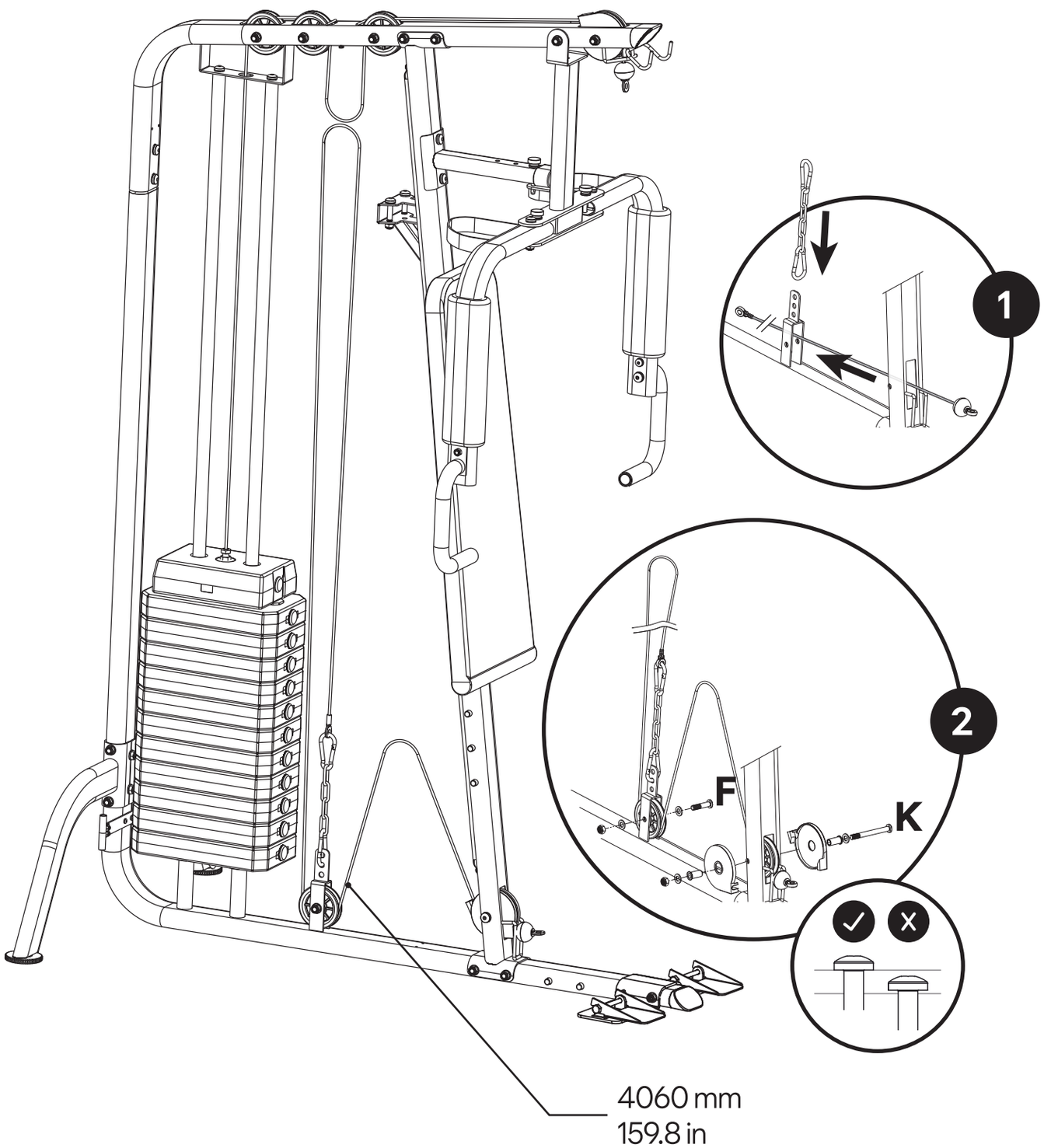


14

K x1

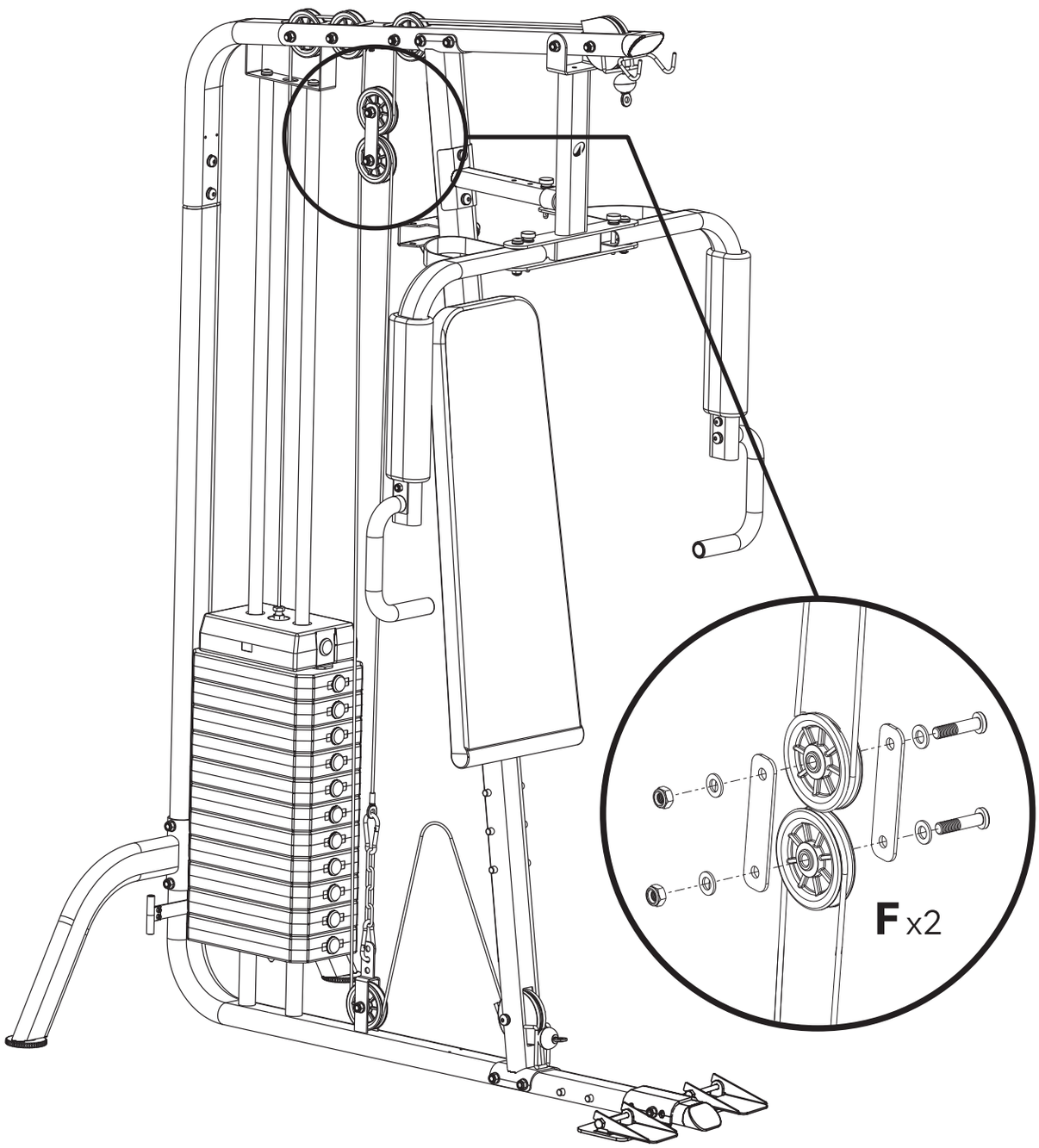
F x1

x2



15

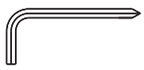
F x2



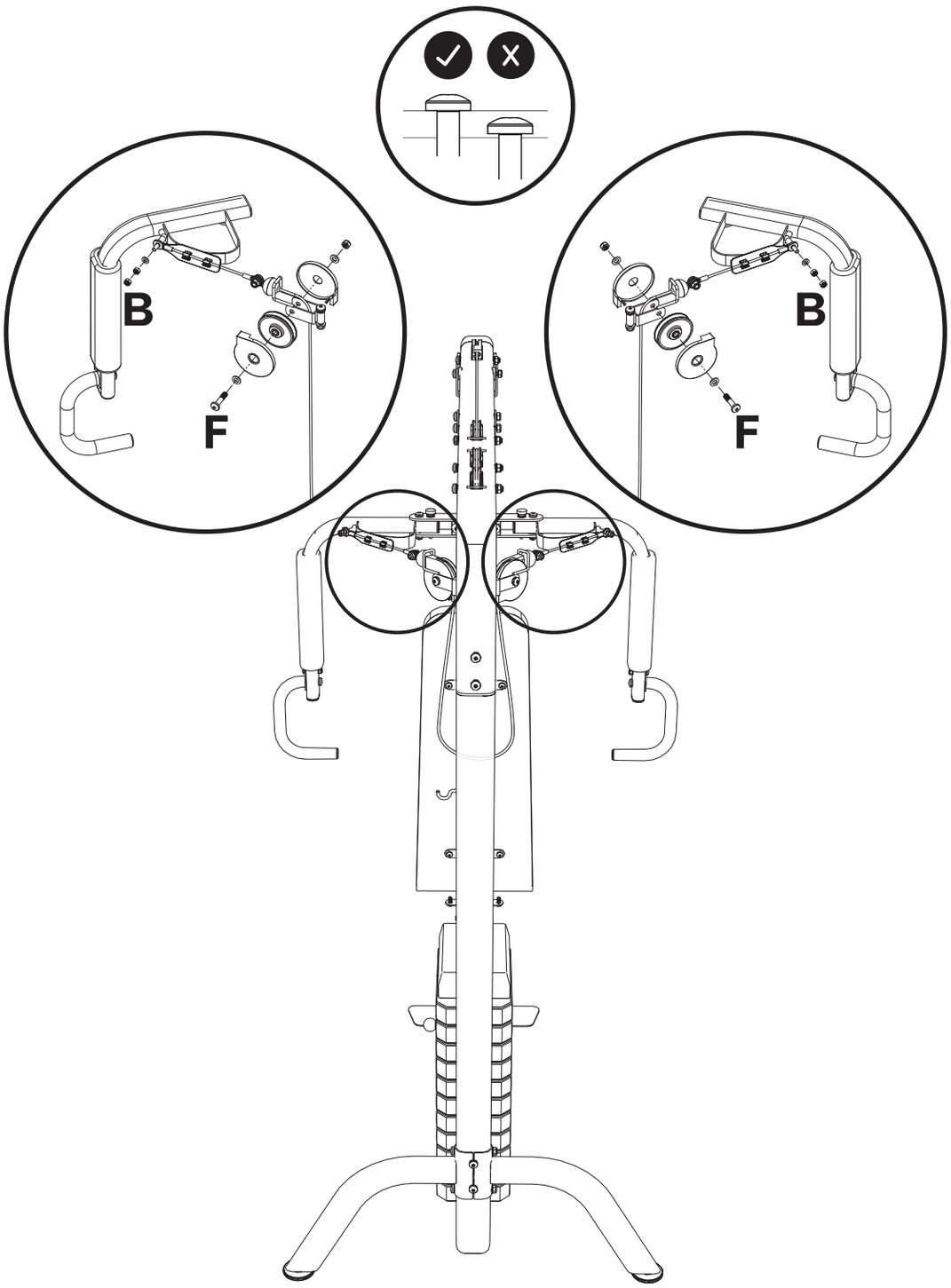
16

F x2 

B x2 

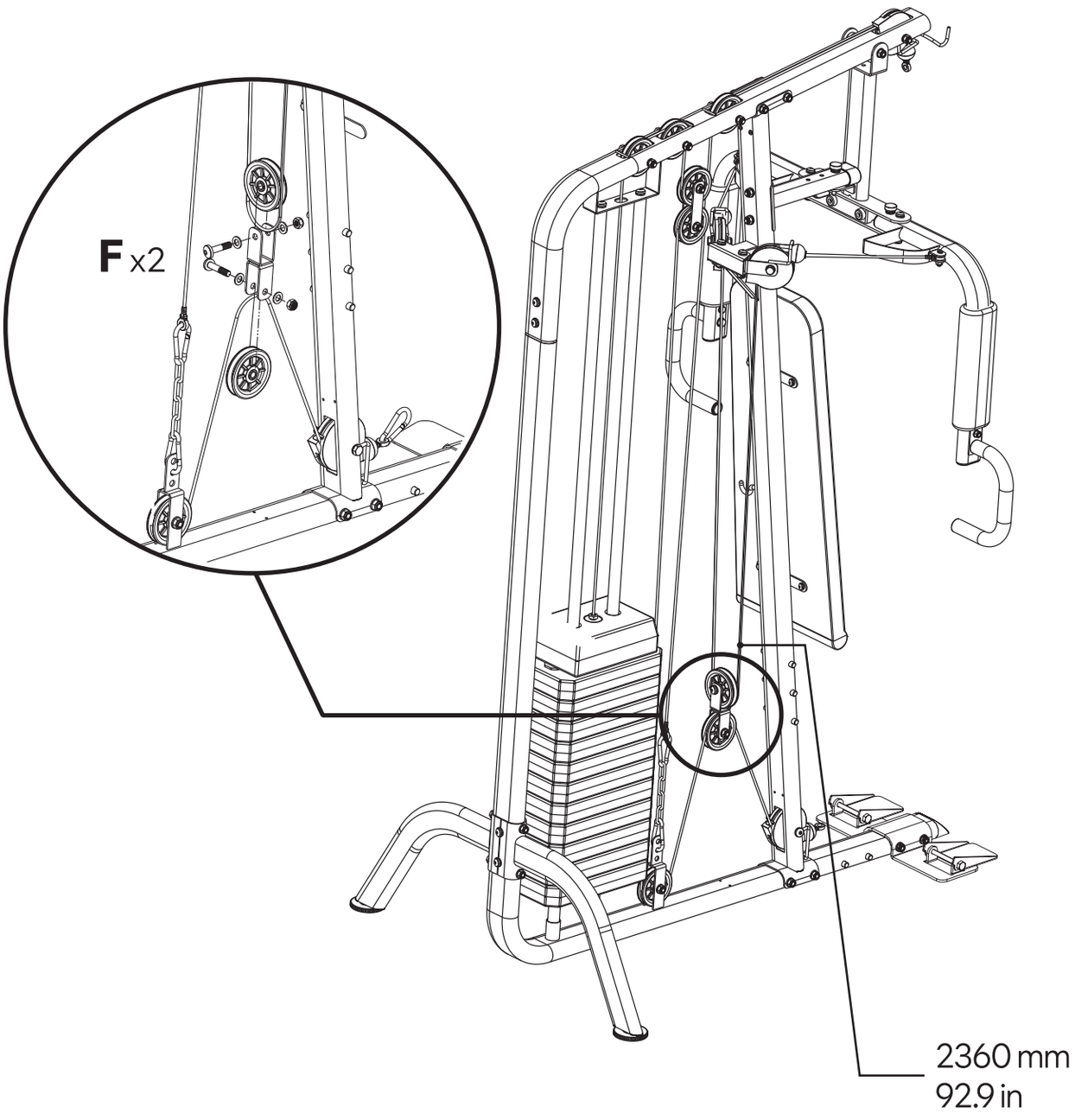






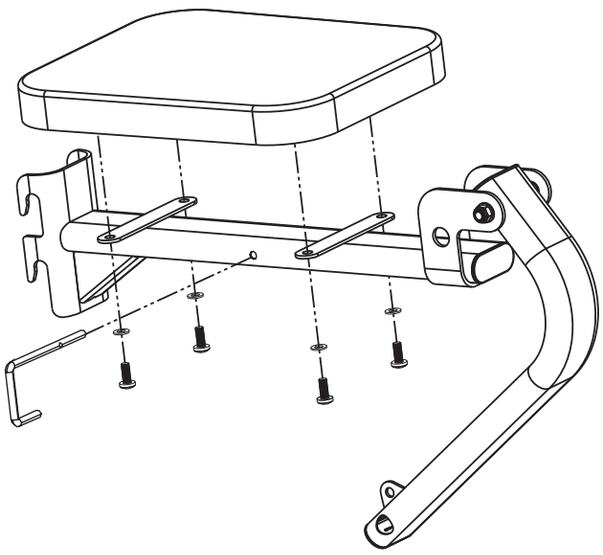
17

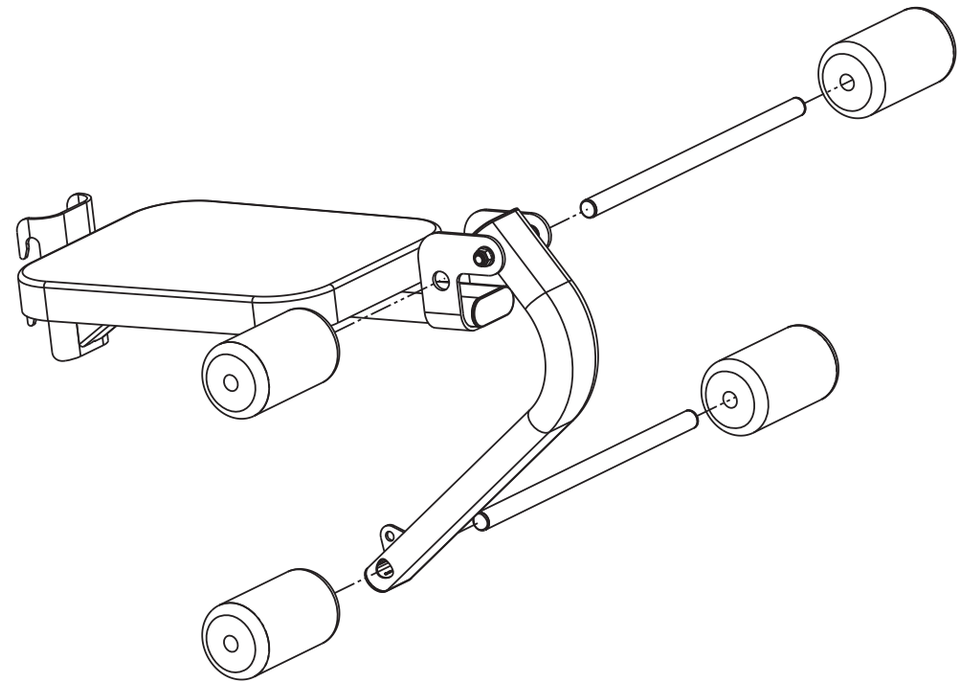
F x2



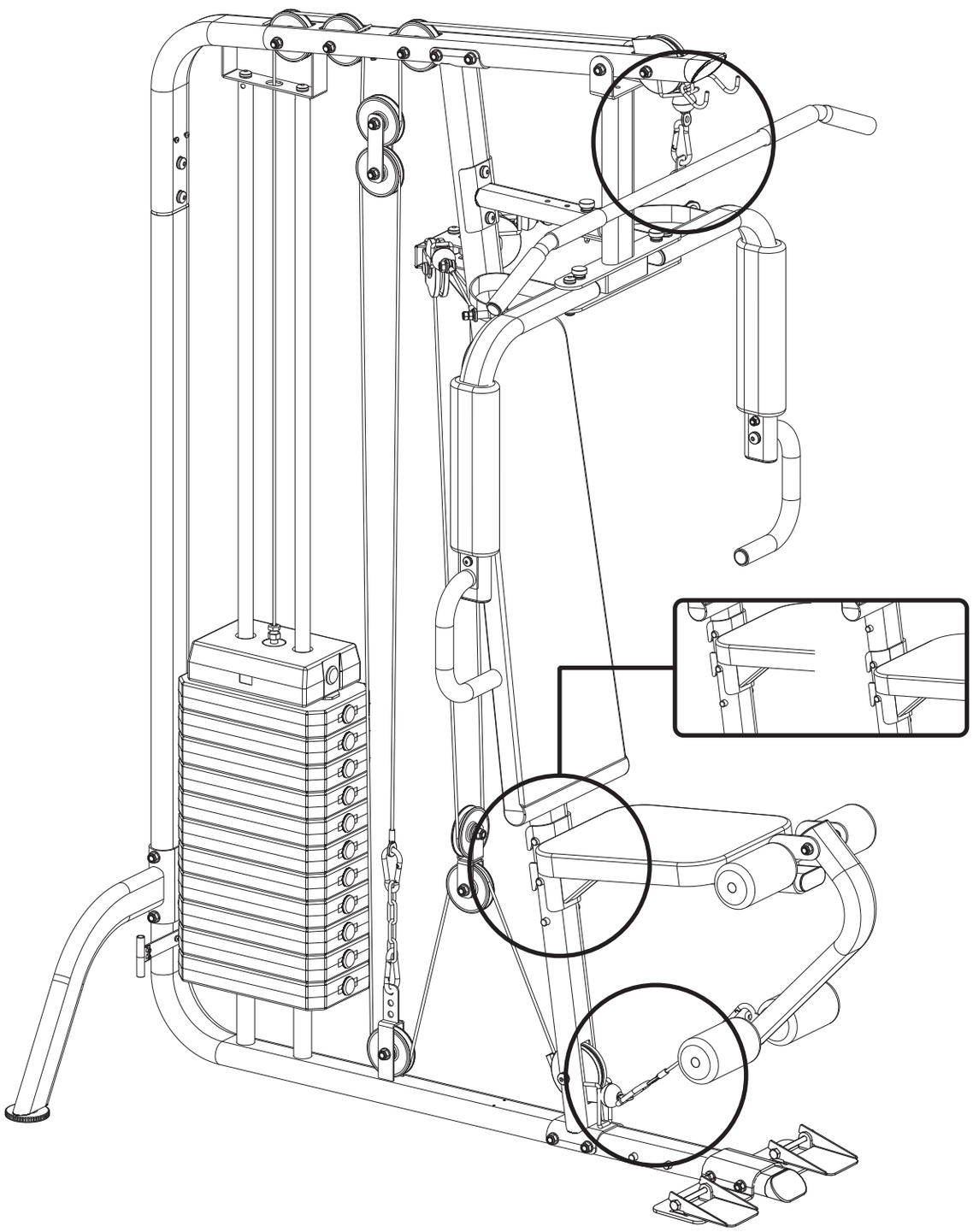
18

A x4

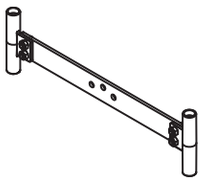




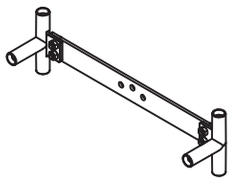
19



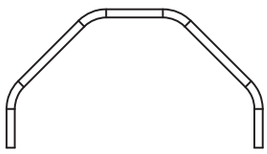




A x1



B x2



C x2



D x2

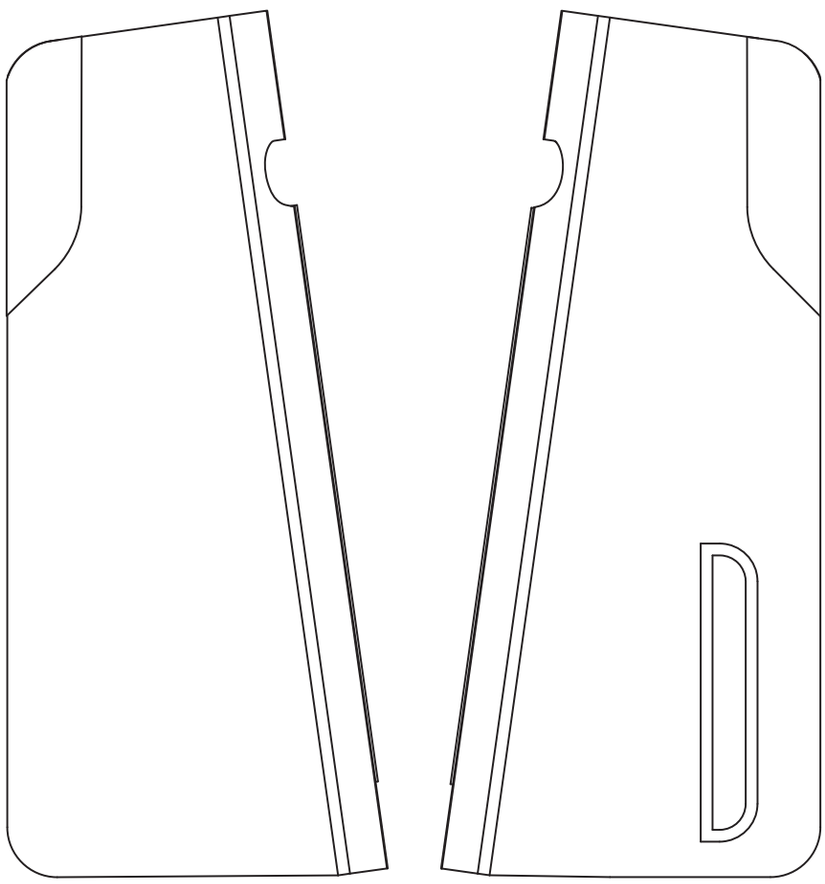


E x2

G x2

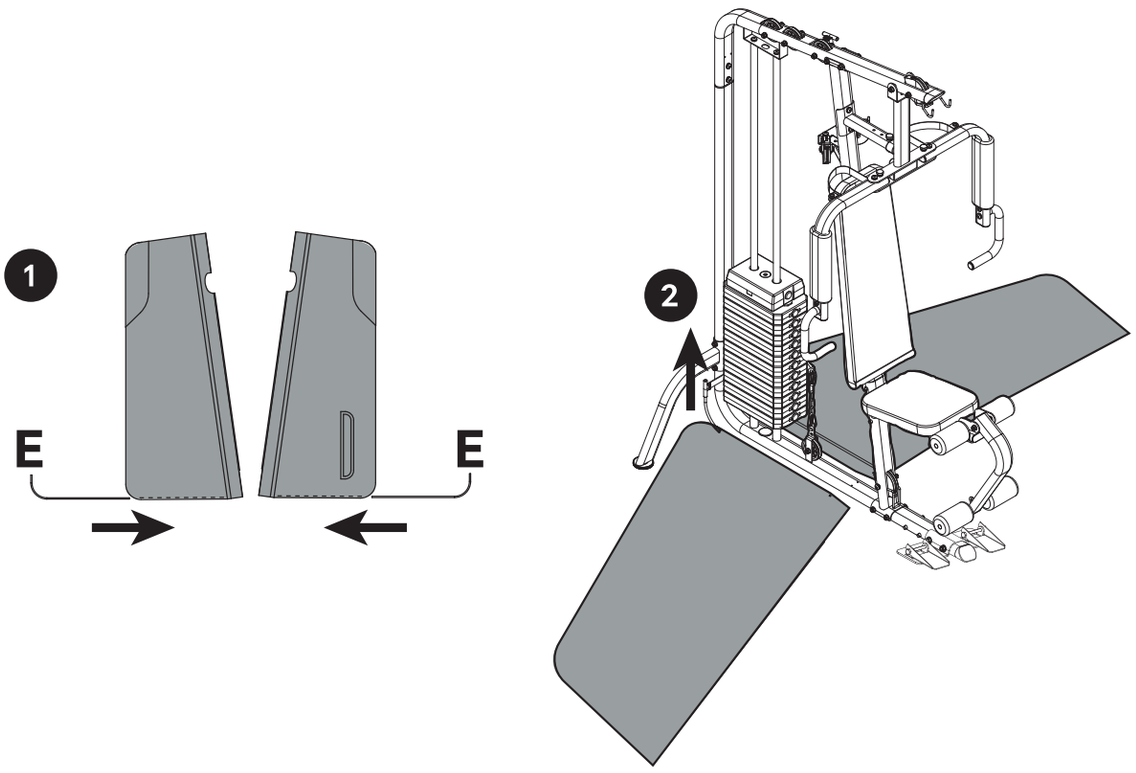
H x2

I x2



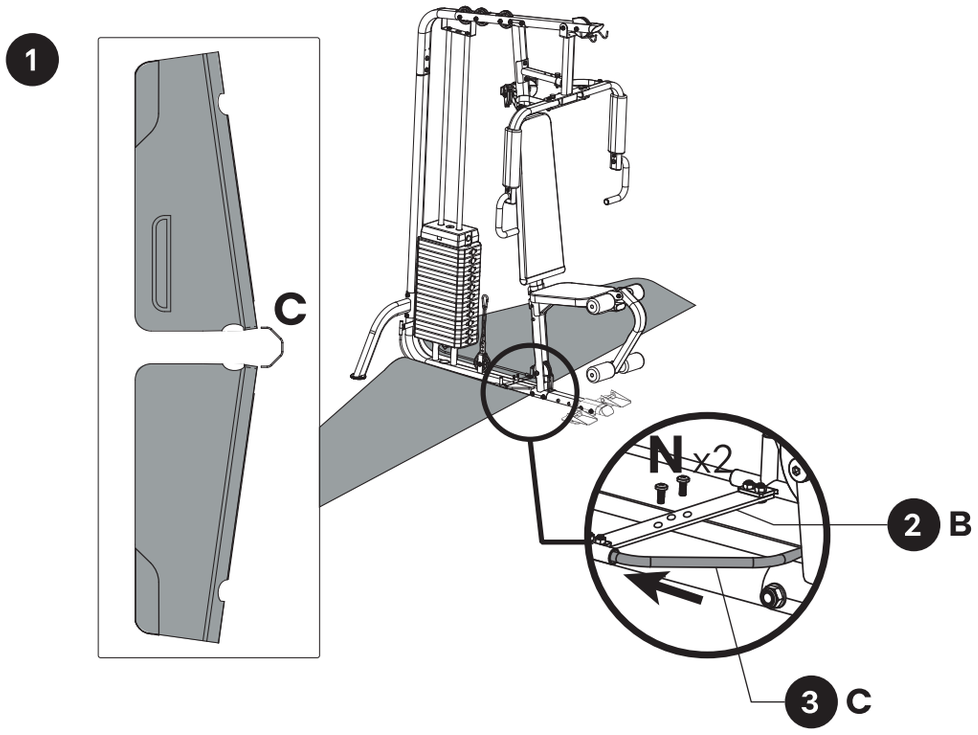
20

E x2



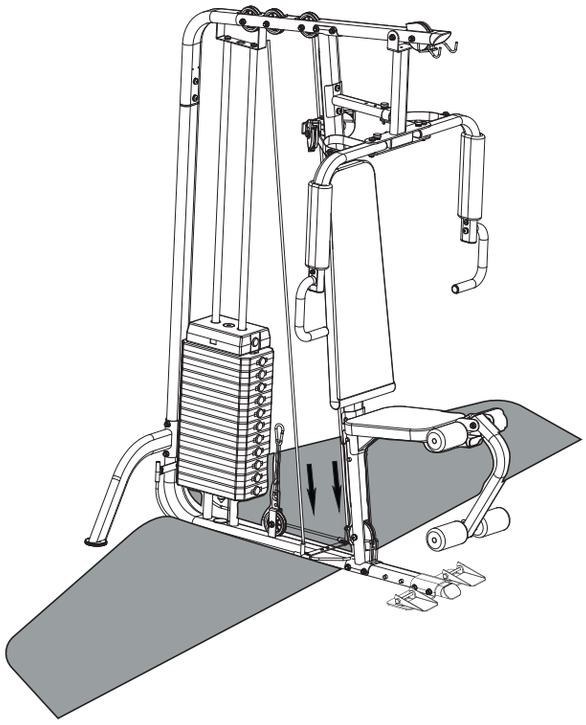
21

N x2 **B** x1 **C** x1



22

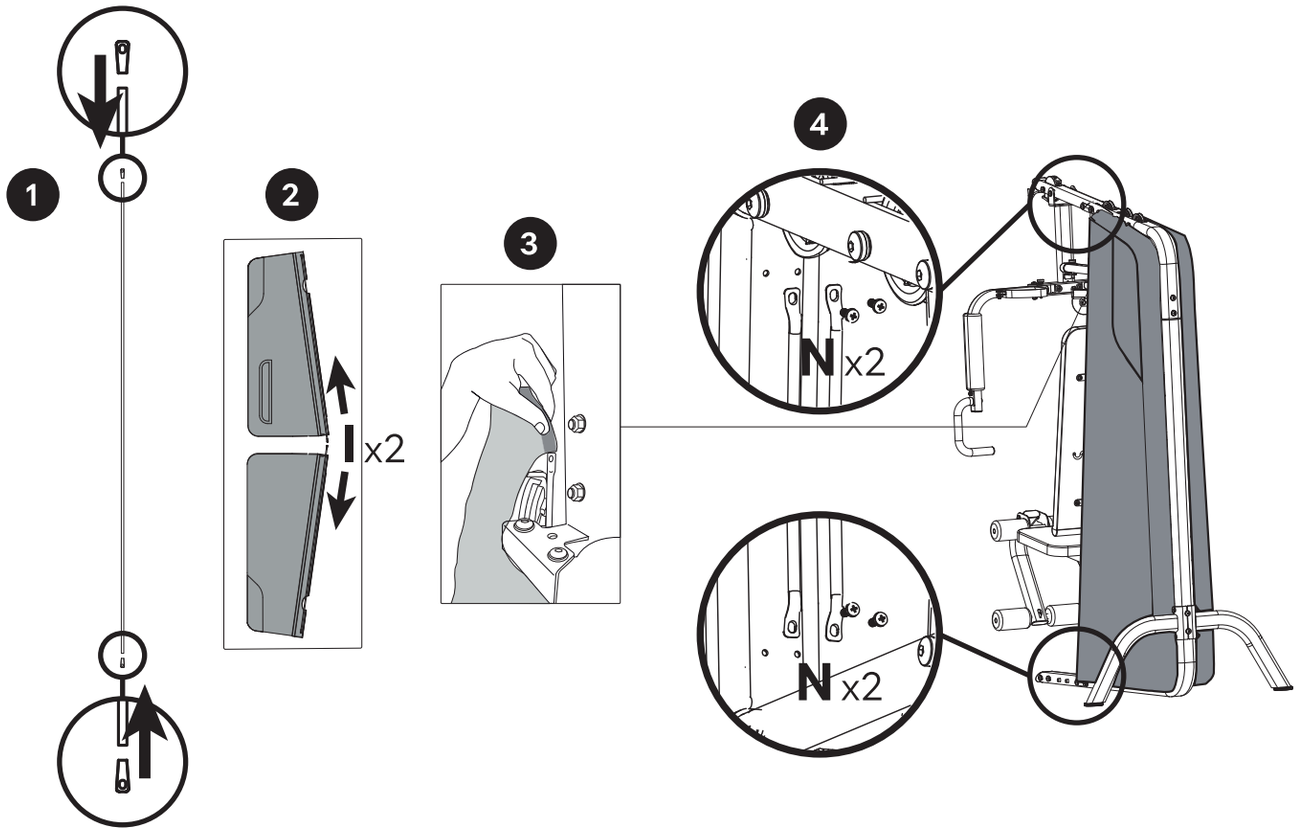
H x2



23

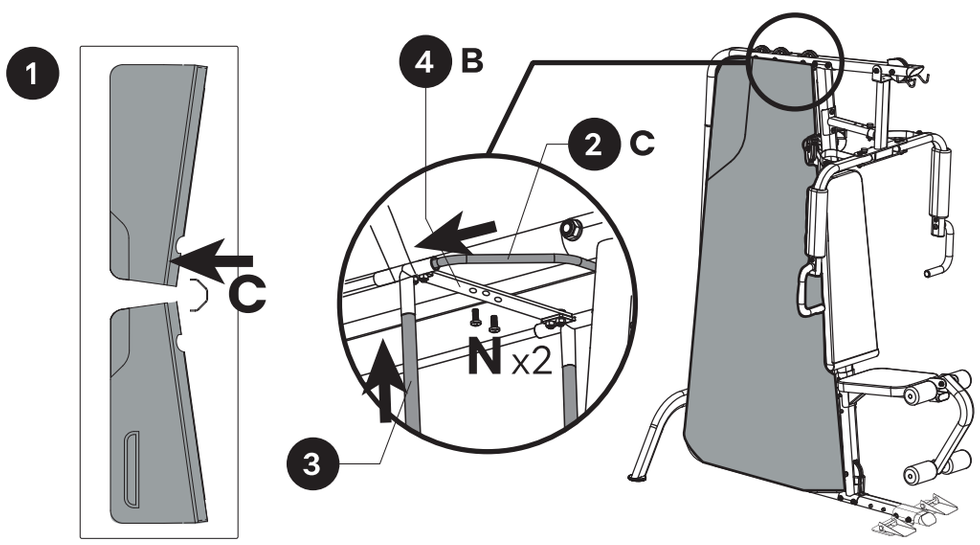
N x4

I x2



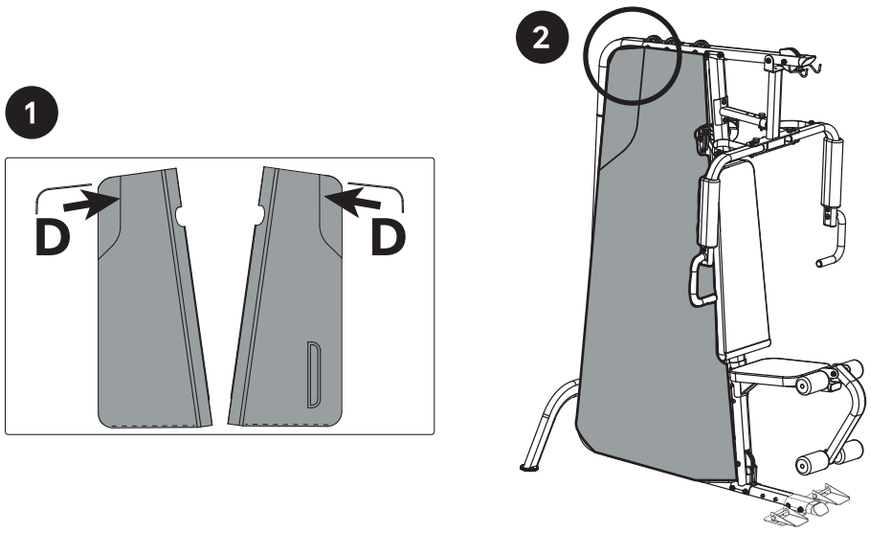
24

N x2 B x1 C x1



25

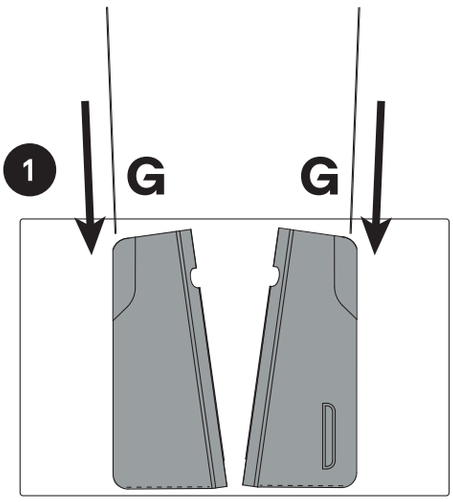
D x2

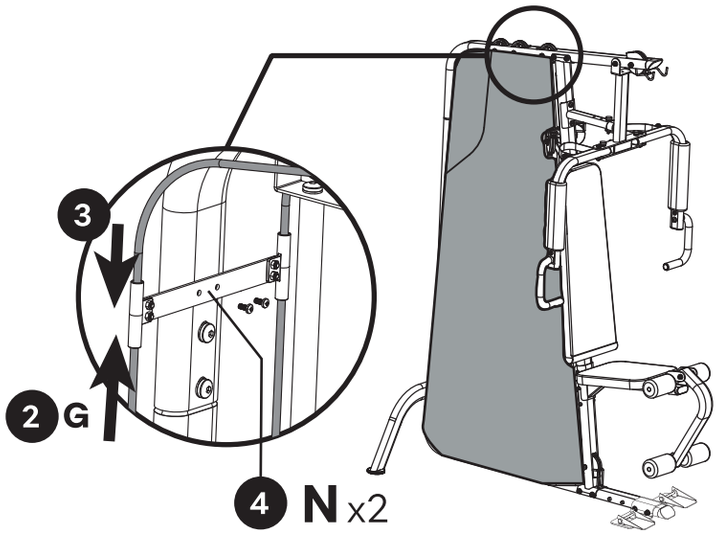


26

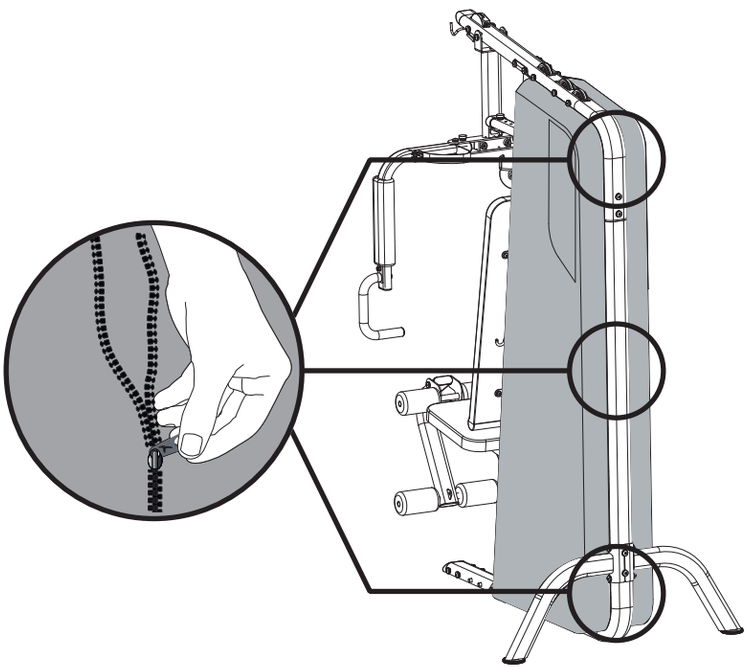
N x2 **A** x1

G x2





27



EN

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

We wish you successful training and hope that this DECATHLON product will meet your needs.

PRESENTATION

HOME GYM COMPACT 132.3 lb is a compact and versatile weight training machine. Training on this type of apparatus will tone up all your muscles and improve your physical fitness through localised exercises, muscle by muscle. Its great robustness will accompany you as you progress.

SAFETY

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

GENERAL RECOMMENDATIONS

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

COMMERCIAL WARRANTY

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

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

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

FR

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 support.decathlon.com, où vous 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.

PRESENTATION

Le HOME GYM COMPACT 132,3 lb est une machine de musculation à charge guidée à la fois compacte et polyvalente. L'entraînement sur ce type d'appareil vise à tonifier l'ensemble de votre masse musculaire et à améliorer votre condition physique par un travail localisé muscle par muscle. Sa grande robustesse vous accompagnera tout au long de votre parcours.

SÉCURITÉ

Lisez toutes les instructions avant utilisation.
- Ne convient pas à des fins thérapeutiques.
- L'équipement doit être placé sur une surface plane, stable et antidérapante.
- L'espace libre autour de la machine doit permettre un fonctionnement en toute sécurité.
- - Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique.
- N'utilisez pas le produit dans un contexte commercial, locatif ou institutionnel.
- L'utilisateur est responsable du maintien en bon état du produit après sa mise en place et avant chaque utilisation.
- Pour votre sécurité, examinez régulièrement votre produit.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que votre produit est bien verrouillé (les goupilles et le système de pliage central doivent être complètement enclenchés).
- Ne laissez pas des enfants jouer à proximité de ce produit.
- Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport.
- Ne pas porter de vêtements amples ou pendants qui risquent d'être pris dans la machine.
- Retirez vos bijoux et attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
- L'utilisation de ce produit comme support lors d'étirements, en y fixant des bandes de résistance, des cordes ou d'autres accessoires, peut entraîner des blessures graves.

RECOMMANDATION 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 charge ou des exercices au sol d'échauffement et d'étirements. Augmentez les répétitions et les séries progressivement. Effectuez tous les mouvements avec régularité, sans à-coup. Gardez toujours le dos plat et évitez de le creuser ou de l'arrondir pendant vos mouvements. Lorsque vous effectuez un développée 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).

GARANTIE COMMERCIALE

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

Cette garantie ne s'applique pas dans les cas suivants :
- Dommages causés pendant le transport
- Utilisation et/ou stockage en extérieur ou dans un environnement humide (sauf trampolines)
- mauvais montage ;
- Utilisation abusive ou 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.

ES

Has elegido un producto DECATHLON y queremos agradecerte la confianza que has depositado en nosotros. Tanto si te inicias como si eres un o una deportista de alto nivel, DECATHLON está a tu lado para ayudarte a mantenerte o ponerte en forma. Nuestros equipos se esfuerzan al máximo para diseñar los mejores productos para su uso. Sin embargo, si tienes cualquier comentario, sugerencia o pregunta, estamos a tu disposición en nuestro sitio web de soporte support.decathlon.com, donde también encontrarás consejos para tu deporte y asistencia, en caso de ser necesario.

Te deseamos éxito en el entrenamiento y esperamos que este producto DECATHLON satisfaga tus necesidades.

PRESENTACIÓN

El HOME GYM COMPACT 60 kg es una máquina de entrenamiento con peso compacta y versátil. El entrenamiento con este tipo de aparato tonificará todos tus músculos y mejorará tu forma física mediante ejercicios localizados, músculo a músculo. Su gran resistencia te acompañará en tu progreso.

SEGURIDAD

Leer todas las instrucciones antes del uso.
- No adecuado para fines terapéuticos.
- El equipo debe colocarse sobre una superficie plana, estable y antideslizante.
- Deja suficiente espacio alrededor del aparato para poder hacer los ejercicios con total seguridad.
- Este producto está destinado solo a un uso doméstico.
- No usar el producto en un ámbito comercial, de alquiler o institucional.
- Los usuarios son los responsables de mantener el producto en buen estado después de montarlo y antes de cada uso.
- Por tu propia seguridad, inspecciona regularmente el producto.
- Antes de cada uso, comprueba que el producto esté bloqueado (los pasadores y el sistema de plegado central deben estar metidos y en posición de bloqueo).
- No dejar que los niños jueguen cerca de este producto.
- Para proteger los pies durante el ejercicio, usa un calzado deportivo apropiado.
- No lleves ropas anchas que puedan engancharse en el aparato.
- Quítate cualquier joya que lleves y átate el pelo si lo tienes largo para que no te estorben durante el ejercicio.
- El uso de este producto como soporte para realizar ejercicios de estiramiento, fijando correas de resistencia, cuerdas u otros accesorios, puede provocar lesiones graves.

RECOMENDACIONES GENERALES

Es responsabilidad del propietario garantizar que todos los usuarios del producto estén debidamente informados de todas las precauciones de uso. DECATHLON declina toda responsabilidad por las reclamaciones relacionadas con las lesiones o los daños causados a cualquier persona o bien por el comprador o cualquier otra persona que utilice este producto o haga un mal uso de él. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante si tienes más de 35 años o has tenido problemas de salud anteriormente. Si eres principiante, empieza haciendo ejercicio durante varias semanas con las distintas opciones, hasta que el cuerpo se acostumbre al desarrollo muscular. Haz un calentamiento antes de cada sesión, realizando ejercicios de cardio, series sin peso o ejercicios en el suelo y estiramientos. Aumenta las repeticiones y series gradualmente. Realiza todos los movimientos suavemente, sin sacudidas ni movimientos bruscos. Mantén siempre la espalda recta y no la arquees ni la dobles durante los movimientos. Cuando hagas press de banca, mantén siempre la línea de visión por debajo de la barra. Trabaja en series de 5 a 15 repeticiones, normalmente 4 series por ejercicio, con un mínimo periodo de descanso entre cada serie (la duración de las pausas debe recomendarla el médico durante un chequeo).

GARANTÍA COMERCIAL

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

Esta garantía no se aplicará en los casos de:
- Daños causados durante el transporte
- Uso y/o almacenamiento del producto en un lugar exterior o húmedo (salvo las camas elásticas)
- Montaje incorrecto
- Uso indebido o anómalo
- Mantenimiento deficiente
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DECATHLON
- Uso en un ámbito no doméstico

Esta garantía no anula la garantía legal aplicable en el país de la compra. Para beneficiarse de la garantía de su producto, consulte la tabla de la última página del manual de usuario. Este producto cumple los estándares de la industria en términos de estabilidad cuando se usa para el fin previsto y de acuerdo con las instrucciones de esta guía.

DE

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

Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Training und hoffen, dass dieses DECATHLON-Produkt Ihre Erwartungen erfüllt.

PRÄSENTATION

HOME GYM COMPACT 132.3 lb ist eine kompakte vielseitige Kraftstation. Das Training an dieser Art Apparat dient zur Straffung der Muskulatur des gesamten Körpers und zur Verbesserung der körperlichen Verfassung durch ein gezieltes Training einzelner Muskeln. Die hohe Stabilität der Kraftstation unterstützt deine Fortschritte.

EINSTELLUNGEN

Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch des Geräts bitte sorgfältig durch.
- Eignet sich nicht für den therapeutischen Einsatz.
- Das Produkt auf einen ebenen, stabilen und rutschfesten Boden stellen.
- Um das Gerät herum muss ausreichender Freiraum für die sichere Nutzung vorhanden sein.
- - Das Produkt ist nur für den häuslichen Gebrauch geeignet.
- Das Produkt weder kommerzialisieren, noch vermieten oder in öffentlichen Einrichtungen zur Verfügung stellen.
- Der Benutzer trägt die volle Verantwortung für die sorgfältige Pflege des Produkts nach der Montage und vor jeder Verwendung des Produkts.
- Zu ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie das Produkt regelmäßig untersuchen.
- Prüfen Sie vor jeder Verwendung, ob das Produkt verriegelt ist (Stifte müssen eingesteckt und das zentrale Klappsystem eingerastet sein).
- Kinder nicht in der Nähe des Produkts spielen lassen.
- Zum Schutz Ihrer Füße während der Trainingsübungen bitte stets geeignete Sportschuhe tragen.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte.
- Nehmen Sie Schmuck ab und binden Sie langes Haar zusammen, so dass es Sie beim Training nicht stört.
- Die Verwendung des Produkts als Stütze beim Dehnen mit Hilfe von Widerstandsriemen, Seilen oder anderen Befestigungsmitteln kann zu schweren Verletzungen führen.

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 Ihren Körper vor jedem Training mit kardiovaskulären Übungen auf, machen Sie Übungsserien ohne Gewichte oder machen Sie Aufwärm- und Dehnübungen. Wiederholungen und Serien stufenweise steigern. Alle Bewegungen gleichmäßig ausführen. Den Rücken gerade halten und das Wölben bzw. Beugen des Rückens während der Übung vermeiden. Beim Bankdrücken sollte der Blick unter die Stange gerichtet sein. 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).

HANDELSGARANTIE

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

Diese Garantie erstreckt sich nicht auf:
- Transportschäden
- Verwendung und/oder Lagerung im Freien oder in einer feuchten Umgebung (außer Trampoline)
- Unsachgemäßer Zusammenbau
- Unsachgemäße Verwendung oder unsachgemäßer Gebrauch
- Unsachgemäße Wartung
- Reparaturen durch nicht von DECATHLON zugelassene Techniker
- Verwendung außerhalb des privaten Rahmens

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

IT

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 vostra disposizione. Tuttavia, in caso di osservazioni, suggerimenti o domande, siamo a disposizione sul nostro sito support.decathlon.com, dove sarà possibile trovare anche consigli per la pratica sportiva e, all'occorrenza, richiedere la nostra assistenza.

Buon allenamento e speriamo che questo prodotto DECATHLON soddisfi pienamente le aspettative.

PRESENTAZIONE

HOME GYM COMPACT 132.3 lb è una macchina compatta e versatile per l'allenamento con i pesi. L'allenamento con questo tipo di apparecchio tonifica tutti i muscoli e migliora la forma fisica attraverso esercizi localizzati, muscolo per muscolo. La sua elevata robustezza vi accompagnerà man mano che progredite.

SICUREZZA

Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso.
- Non adatto a scopi terapeutici.
- L'apparecchiatura deve essere collocata su una superficie piatta, stabile e non scivolosa.
- Lasciare abbastanza spazio intorno all'apparecchio per eseguire gli esercizi in totale sicurezza.
- Questo prodotto è pensato solo per l'uso domestico.
- Non usare il prodotto in un ambiente commerciale, noleggio o istituzionale.
- Gli utenti sono responsabili di mantenere il prodotto in buone condizioni dopo la configurazione e prima dell'uso.
- Per la sicurezza, ispezionare regolarmente il prodotto.
- Prima dell'uso, controllare che il prodotto sia bloccato (i perni e il sistema di piegatura centrale devono essere totalmente inseriti).
- Non lasciare che i bambini giochino vicino al prodotto.
- Per proteggere i piedi durante l'esecuzione degli esercizi, indossare calzature sportive adeguate.
- Non indossare abiti larghi che potrebbero rimanere impigliati con l'apparecchio.
- Rimuovere i gioielli e legare i capelli lunghi in modo che non rimangano impigliati durante l'esecuzione degli esercizi.
- L'uso di questo prodotto come supporto per esercizi di stretching fissando nastri di resistenza, funi o altri accessori, può causare gravi lesioni.

RACCOMANDAZIONI GENERALI

È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti del prodotto siano adeguatamente informati di tutte le precauzioni per l'uso. DECATHLON non si assume alcuna responsabilità per reclami relativi a lesioni o danni arrecati a quasliasi persona o proprietà da parte dell'acquirente o di qualsiasi altra persona che utilizza o utilizza in modo improprio questo prodotto. Prima di iniziare qualunque programma d'allenamento, consultate il medico. Questo è particolarmente importante se hai più di 35 anni o se hai avuto precedenti problemi di salute. Se siete un principiante, iniziate esercitandovi per diverse settimane con le opzioni disponibili, finché il vostro corpo non si abitua a costruire i muscoli. Prima di ogni sessione fate riscaldamento con esercizi cardio, serie senza pesi o esercizi a terra e stretching. Aumentare gradualmente le ripetizioni e le serie. Effettuare tutti i movimenti delicatamente, senza scatti. Tenere sempre diritta la schiena evitando di inarcare o di arrotondare la schiena 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).

GARANZIA COMMERCIALE

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

La presente garanzia non si applica nei seguenti casi:
- danni causati durante il trasporto
- Usare e/o stoccare il prodotto in un ambiente umido o all'aperto (tranne i trampolini)
- montaggio errato
- utilizzo errato o anomalo
- manutenzione scadente
- riparazioni eseguite da tecnici non autorizzati da DECATHLON
- uso in un ambiente non domestico

Questa garanzia non cancella la garanzia legale applicabile nel paese d'acquisto. Per usufruire della garanzia sul prodotto, consultate la tabella sull'ultima pagina delle istruzioni per l'uso. Il prodotto è conforme agli standard del settore in termini di stabilità quando usato per lo scopo previsto e secondo le istruzioni fornite nel manuale.

NL

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

Wij wensen u een goede training toe en hopen dat dit DECATHLON-product volledig aan uw verwachtingen zal voldoen.

PRESENTATIE

HOME GYM COMPACT 132,3 lb is een compact en veelzijdig krachttrainingsapparaat. Door te trainen op dit soort apparaten versterkt u al uw spieren en verbetert u uw conditie via gerichte oefeningen, spier voor spier. De uitstekende robuustheid zal je bijstaan tijdens je ontwikkeling.

VEILIGHEID

Lees alle instructies voor gebruik.
- Niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- De apparatuur moet op een vlakke, stabiele ondergrond en anti-slipondergrond worden geplaatst.
- Laat genoeg vrije ruimte rondom de machine moet een veilige werking mogelijk maken.
- - Het product is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik.
- Gebruik het product niet in een commerciële, huur- of institutionele omgeving.
- Gebruikers zijn verantwoordelijk voor het in goede staat houden van het product na de installatie en vóór elk gebruik.
- Controleer voor uw eigen veiligheid regelmatig uw product.
- Controleer voor elk gebruik of uw product goed is vergrendeld (de pinnen en het centrale vouwmechanisme moeten volledig zijn vergrendeld).
- Laat geen kinderen spelen in de nabijheid van het product.
- Draag sportschoenen om je voeten te beschermen tijdens het sporten.
- Draag geen losse of hangende kleding die in de machine verstrikt kan raken.
- Doe sieraden af en doe lang haar vast zodat het niet in de weg zit tijdens het sporten.
- Het gebruik van dit product als ondersteuning bij het stretchen, door er weerstandsbanden, touwen of andere accessoires aan te bevestigen, kan ernstig letsel veroorzaken.

ALGEMENE AANBEVELINGEN

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

COMMERCIËLE GARANTIE

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

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

Deze commerciële garantie sluit de wettelijke garantie die van toepassing is in landen van aankoop niet uit. Om aanspraak te maken op de garantie voor uw product, raadpleegt u 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.

PT

Escolheu um produto DECATHLON e gostaríamos de lhe agradecer pela confiança que depositou em nós. Quer seja um principiante ou um desportista de alto nível, a DECATHLON está ao seu lado para o ajudar a manter-se ou a ficar em forma. As nossas equipas esforçam-se sempre por conceber os melhores produtos para as suas necessidades. No entanto, se tiver comentários, sugestões ou perguntas, estamos à sua disposição no nosso site de apoio support.decathlon.com, onde também poderá encontrar conselhos sobre a sua modalidade desportiva e assistência, caso seja necessário.

Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DECATHLON vá ao encontro das suas necessidades.

APRESENTAÇÃO

O HOME GYM COMPACT 132,3 lb é um aparelho de musculação compacto e versátil. O treino neste tipo de aparelho irá tonificar todos os seus músculos e melhorar a sua forma física através de exercícios localizados, músculo a músculo. A sua grande robustez irá acompanhá-lo à medida que for progredindo.

SEGURANÇA

Leia todas as instruções antes de utilizar o produto.
- Não adequado para efeitos terapêuticos.
- O equipamento deve ser colocado numa superfície plana, estável e antiderrapante.
- Deixe espaço suficiente em redor do aparelho para poder praticar os exercícios com total segurança.
- Este produto destina-se apenas a utilização em âmbito doméstico.
- Não utilize o produto em ambientes comerciais, de aluguer ou institucionais.
- Os utilizadores são responsáveis por manter o produto em bom estado após a sua instalação e antes de cada utilização.
- Para sua própria segurança, inspecione regularmente o seu produto.
- Antes de cada utilização, verifique se o seu produto está bloqueado (os pinos e o sistema de dobragem central devem estar totalmente encaixados).
- Não permita que crianças brinquem na proximidade deste produto.
- Para proteger os pés durante os exercícios, use calçado desportivo adequado.
- Não use vestuário folgado que possa ficar preso no equipamento.
- Retire todas as joias e prenda o cabelo comprido para que não o atrapalhe durante o exercício.
- A utilização deste produto como suporte para exercícios de alongamento, recorrendo a faixas de resistência, cordas ou outros acessórios, pode causar ferimentos graves.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores do produto sejam devidamente informados sobre todas as precauções de utilização. A DECATHLON declina toda e qualquer responsabilidade por reclamações por lesões ou danos provocados a pessoas ou bens, decorrentes da utilização ou utilização indevida deste produto por parte do comprador ou de qualquer outra pessoa. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício físico. Isto é particularmente importante se tiver mais de 35 anos ou se já tiver tido problemas de saúde anteriormente. Se é principiante, comece por fazer exercício durante várias semanas com estas opções, até o seu corpo se habituar ao desenvolvimento muscular. Faça um aquecimento antes de cada sessão, praticando exercícios cardiovasculares, séries sem pesos ou exercícios no chão e alongamentos. Aumente gradualmente o número de repetições e séries. Realize todos os movimentos de forma suave, sem quaisquer movimentos bruscos. Mantenha sempre as costas direitas e evite arqueá-las ou dobrá-las durante os movimentos. Ao fazer supino, mantenha sempre a linha de visão por baixo da barra. Faça séries de 5 a 15 repetições, normalmente 4 séries por exercício, com um período mínimo de descanso entre cada série (a duração dos intervalos pode ser recomendada pelo seu médico durante uma consulta de avaliação).

GARANTIA COMERCIAL

A DECATHLON concede garantia a este produto, em condições normais de utilização, por um período de 5 anos para a estrutura e de 2 anos para as restantes peças e mão de obra, a partir da data de compra, conforme indicado no talão de compra. A obrigação da DECATHLON no âmbito desta garantia limita-se à substituição ou reparação do produto, segundo critério da DECATHLON.

Esta garantia não se aplica nos seguintes casos:
- Danos causados durante o transporte
- Utilização e/ou armazenamento do produto num ambiente exterior ou húmido (exceto trampolins)
- Montagem deficiente
- Utilização indevida ou anormal
- Manutenção deficiente
- Reparações efetuadas por técnicos não aprovados pela DECATHLON
- Utilização em contexto não doméstico

Esta garantia não anula a garantia legal aplicável no país de compra. Para usufruir da garantia do seu produto, consulte a tabela na última página do manual do utilizador. Este produto cumpre as normas do setor em termos de estabilidade quando utilizado para os fins a que se destina e de acordo com as instruções fornecidas no manual.

PL

Wybrałeś produkt DECATHLON i dziękujemy Ci za okazane zaufanie. Niezależnie od tego, czy jesteś osobą początkującą, czy sportowcem na wysokim poziomie, DECATHLON jest przy Tobie, aby pomóc Ci utrzymać lub odzyskać formę. Nasze zespoły wytrwale pracują nad projektami najlepszych produktów dla Ciebie. Jeśli masz jakiekolwiek uwagi, sugestie lub pytania, jesteśmy do Twojej dyspozycji na stronie wsparcia support.decathlon.com, gdzie znajdziesz również porady dotyczące Twojego sportu oraz pomoc, gdyby była potrzebna.

Życzymy udanych treningów i mamy nadzieję, że ten produkt DECATHLON spełni Twoje potrzeby.

PREZENTACJA

HOME GYM COMPACT 132,3 lb to kompaktowa i wszechstronna maszyna do treningu siłowego. Trening na tego typu sprzęcie ujędrni wszystkie mięśnie i poprawi Twoją kondycję fizyczną dzięki ćwiczeniom miejscowym, mięsień po mięśniu. Jego wysoka wytrzymałość będzie Ci towarzyszyć w miarę postępów.

BEZPIECZEŃSTWO

Przed użyciem przeczytaj wszystkie instrukcje.
- Nieprzeznaczony do celów terapeutycznych.
- Wyposażenie należy ustawić na płaskiej i stabilnej podłodze.
- Pozostaw wystarczająco dużo miejsca wokół urządzenia, aby ćwiczyć w pełni bezpiecznie.
- Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.
- Nie używaj produktu w środowisku komercyjnym, wynajmu ani instytucjonalnym.
- Użytkownicy są odpowiedzialni za utrzymanie produktu w dobrym stanie po jego zmontowaniu i przed każdym użyciem.
- Dla własnego bezpieczeństwa regularnie sprawdzaj swój produkt.
- Przed każdym użyciem sprawdź, czy produkt jest zablokowany (zawleczki i centralny system składania muszą być całkowicie osadzone).
- Nie pozwalaj dzieciom bawić się w pobliżu tego produktu.
- Aby chronić stopy podczas ćwiczeń, noś odpowiednie obuwie sportowe.
- Nie noś luźnej odzieży, która mogłaby zostać pochwycona przez urządzenie.
- Zdejmij wszelką biżuterię i związ długie włosy, aby nie przeszkadzały podczas ćwiczeń.
- Wykorzystywanie tego produktu jako podparcia do ćwiczeń rozciągających poprzez mocowanie taśm oporowych, lin lub innych akcesoriów może spowodować poważne obrażenia.

ZALECENIE OGÓLNE

Obowiązkiem właściciela jest dopilnowanie, aby wszyscy użytkownicy produktu zostali odpowiednio poinformowani o wszystkich środkach ostrożności. DECATHLON nie ponosi żadnej odpowiedzialności za reklamacje dotyczące obrażeń ani za szkody wyrządzone jakiejkolwiek osobie lub mieniu przez nabywcę lub jakąkolwiek inną osobę używającą lub niewłaściwie używającą tego produktu. Przed rozpoczęciem każdego programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób w wieku ponad 35 lat lub mających problemy ze zdrowiem lub osób które od dłuższego czasu nie uprawiały sportów. Jeśli jesteś osobą początkującą, zacznij od kilku tygodni ćwiczeń z wykorzystaniem opcji, aż Twój organizm przyzwyczai się do budowania mięśni. Przed każdą sesją rozgrzej się, wykonując ćwiczenia cardio, serie bez obciążenia lub ćwiczenia na podłodze i rozciąganie. Stopniowo zwiększaj liczbę powtórzeń i serii. Wykonuj wszystkie ruchy płynnie, bez szarpnięć. Zawsze utrzymuj proste plecy i unikaj ich nadmiernego wyginania lub garbienia podczas ruchów. Podczas wyciskania na ławce zawsze utrzymuj linię wzroku poniżej gryfu. Ćwicz w seriach po 5-15 powtórzeń, zwykle po 4 serie na ćwiczenie, z minimalnym czasem odpoczynku między seriami (długość przerw może zalecić lekarz podczas badania kontrolnego).

GWARANCJA HANDLOWA

DECATHLON udziela na ten produkt gwarancji przy normalnych warunkach użytkowania: 5 lat na konstrukcję oraz 2 lata na pozostałe części i robociznę, licząc od daty zakupu widocznej na dowodzie zakupu. Zobowiązanie DECATHLON w ramach niniejszej gwarancji ogranicza się do wymiany lub naprawy produktu, według uznania DECATHLON.

Niniejsza gwarancja nie obowiązuje w przypadku:
- Uszkodzenia powstałe podczas transportu
- Użytkowanie i/lub przechowywanie produktu na zewnątrz lub w wilgotnym otoczeniu (z wyjątkiem trampolin)
- Nieprawidłowego montażu
- Niewłaściwe lub nieprawidłowe użytkowanie
- Nieprawidłowej konserwacji
- Naprawy wykonane przez serwisantów nieautoryzowanych przez DECATHLON
- Użytkowania w warunkach innych niż domowe

Niniejsza gwarancja nie wyłącza rękojmi (gwarancji ustawowej) obowiązującej w kraju zakupu. Aby skorzystać z gwarancji na produkt, należy skorzystać z tabeli na ostatniej stronie instrukcji obsługi. Produkt spełnia normy branżowe w zakresie stabilności, gdy jest używany zgodnie z przeznaczeniem i z instrukcją obsługi.

HU

Ön egy DECATHLON terméket választott, és szeretnénk megköszönni a belénk vetett bizalmát. Akár kezdõ, akár tapasztalt sportoló, a DECATHLON Ön mellett áll, hogy segítse fittnek maradni vagy éppen fittebbé válni. Csapataink folyamatosan arra törekszenek, hogy a legjobb termékeket bocsássák a rendelkezésére. Ha bármilyen észrevétele, javaslata vagy kérdése van, állunk rendelkezésére a support.decathlon.com weboldalunkon, ahol tanácsokat és segítséget is találhat sportágával kapcsolatban, ha szükséges.

Sikeres edzést kívánunk, és reméljük, hogy ez a DECATHLON termék megfelel az igényeinek.

BEMUTATÁS

A HOME GYM COMPACT 132.3 lb egy kompakt és sokoldalú súlyzós edzõgép. Az ilyen típusú eszközökön végzett edzés izomról izomra haladva, lokális gyakorlatokon keresztül tónusba hozza az összes izmát és javítja a fizikai erõnlétét. Nagyszerû robusztussága végigkíséri majd a fejlõdése során.

BIZTONSÁG

Használat elõtt olvassa el az összes utasítást.
- Terápiás célokra nem alkalmas.
- A berendezést sík, stabil és csúszásmentes felületre kell helyezni.
- Hagyjon elegendõ helyet a készülék körül a biztonságos edzés érdekében.
- Ez a termék kizárólag otthoni használatra készült.
- Ne használja a terméket kereskedelmi, bérbeadási vagy intézményi környezetben.
- A felhasználók felelõsek a termék jó állapotának megõrzéséért a telepítés után és minden használat elõtt.
- Saját biztonsága érdekében rendszeresen ellenõrizze a terméket.
- Minden használat elõtt ellenõrizze, hogy a termék rögzítve van-e (a csapoknak és a központi összecsukó rendszernek teljesen be kell illeszkednie).
- Ne hagyja, hogy gyerekek játsszanak a termék körül.
- A lábak védelme érdekében edzés közben viseljen megfelelõ sportcipõt.
- Ne viseljen bõ ruházatot, amely beakadhat a készülékbe.
- Vegye le az ékszereit, és kösse össze a hosszú hajat, hogy ne zavarják edzés közben.
- Súlyos sérüléseket okozhat, ha ezt a terméket nyújtógyakorlatok során ellenállás-szalagok, kötél vagy egyéb kiegészítõk segítségével használja.

ÁLTALÁNOS AJÁNLÁSOK

A tulajdonos felelõssége gondoskodni arról, hogy a termék minden felhasználója megfelelõen tájékozott legyen az összes felhasználói óvintézkedésrõl. A DECATHLON elhárít minden felelõsséget a vásárló vagy bármely más személy által a terméket használva vagy nem rendeltetésszerûen használva okozott sérülésekkel vagy anyagi károkkal kapcsolatos panaszokért. Bármilyen edzésprogram megkezdése elõtt kérje ki orvosa tanácsát. Ez különösen fontos, ha Ön 35 év feletti vagy korábban egészségügyi problémákkal küzdött. Ha kezdõ, kezdje azzal, hogy több héten keresztül edz a lehetõségekkel, amíg a teste hozzá nem szokik az izmok építéséhez. Minden edzés elõtt melegítsen be kardió gyakorlatokkal, súlyzó nélküli sorozatokkal vagy talajgyakorlatokkal és nyújtással. Fokozatosan növelje az ismétlések és sorozatok számát. Minden mozdulatot simán, rángatózás nélkül végezzen. Mindig tartsa egyenesen a hátát, és kerülje a hát ívelését vagy lekerekítését a mozgások során. Fekvenyomás közben mindig a rúd alatt nézzen el. Végezzen 5-15 ismétléses sorozatokat, általában gyakorlatonként 4 sorozatban, minimális pihenõvel a sorozatok között (a szünetek hosszát orvosa javasolhatja egy orvosi vizsgálat során).

KERESKEDELMI GARANCIA

A DECATHLON rendeltetésszerû használat mellett a vásárlás dátumától számított 5 évig garanciát vállal erre a termékre a szerkezetre, 2 évig az egyéb alkatrészekre és a munkára, a blokkon feltüntetett módon. A DECATHLON kötelezettsége a jelen jótállással kapcsolatban a termék cseréjére vagy javítására korlátozódik, a DECATHLON belátása szerint.

Ez a garancia nem érvényes a következõ esetekben:
- Szállítás során keletkezett károk
- A termék használata és/vagy tárolása kültéri vagy nedves környezetben (kivéve trambulinok)
- Rossz összeszerelés
- Helytelen vagy rendellenes használat
- Rossz karbantartás
- A DECATHLON által nem jóváhagyott szakemberek által végzett javítások
- Nem otthoni környezetben való használat

Ez a garancia nem szünteti meg a vásárlás országában érvényes jogi garanciát. A termékre vonatkozó jótállás igénybe vételét illetõen tájékozódjon a használati utasítás utolsó oldalán található listából. Ez a termék megfelel az iparági stabilitási szabványoknak, amennyiben rendeltetésszerûen és az útmutatóban található utasításoknak megfelelõen használják.

RO

Ați ales un produs DECATHLON și dorim să vă mulțumim pentru încrederea pe care ne-ați acordat-o. Indiferent dacă sunteți începător sau sportiv de performanță, DECATHLON vă stă alături pentru a vă ajuta să vă mențineți în formă sau să ajungeți în formă. Echipele noastre se străduiesc mereu să conceapă cele mai bune produse pentru dumneavoastră. Cu toate acestea, dacă aveți comentarii, sugestii sau întrebări, vă stăm la dispoziție pe site-ul nostru web de asistență, support.decathlon.com, unde puteți găsi, de asemenea, sfaturi pentru sportul pe care îl practicați și asistență, dacă este cazul.

Vă dorim mult succes la antrenamente și sperăm că acest produs DECATHLON va răspunde nevoilor dvs.

PREZENTARE

HOME GYM COMPACT 132,3 lb este un aparat compact și versatil pentru antrenament cu greutăți. Antrenamentul pe acest tip de aparat vă va tonifica toți mușchii și vă va îmbunătăți condiția fizică prin exerciții localizate, mușchi cu mușchi. Robustețea sa remarcabilă vă va însoți pe măsură ce veți avansa.

SIGURANŢĂ

Citiți toate instrucțiunile înainte de utilizare.
- Nu este adecvată în scopuri terapeutice.
- Echipamentul trebuie amplasat pe o suprafață plană, stabilă și antiderapantă.
- Lăsați suficient spațiu în jurul aparatului pentru a face exerciții fizice în deplină siguranță.
- Acest produs este destinat exclusiv utilizării la domiciliu.
- Nu utilizați produsul într-un mediu comercial, de închiriere sau instituțional.
- Utilizatorii sunt responsabili de menținerea produsului în stare bună după instalare și înainte de fiecare utilizare.
- Pentru propria siguranță, verificați periodic produsul.
- Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă produsul este blocat (știfturile și sistemul central de pliere trebuie să fie complet fixate).
- Nu lăsați copiii să se joace în apropierea acestui produs.
- Pentru a vă proteja picioarele în timpul exercițiilor fizice, purtați pantofi sport adecvați.
- Nu purtați haine largi care s-ar putea prinde în aparat.
- Scoateți toate bijuteriile și legați părul lung, astfel încât să nu vă încurce în timpul exercițiilor fizice.
- Utilizarea acestui produs ca suport pentru exerciții de stretching prin atașarea unor benzi de rezistență, frânghii sau alte accesorii poate provoca leziuni grave.

RECOMANDĂRI GENERALE

Proprietarului îi revine responsabilitatea de a se asigura că toți utilizatorii produsului sunt informați corespunzător cu privire la toate măsurile de precauție. DECATHLON își declină orice răspundere pentru reclamațiile privind vătămări corporale sau pagube aduse oricărei persoane sau bunuri, cauzate de cumpărător sau de orice altă persoană care utilizează sau utilizează în mod necorespunzător acest produs. Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați medicul. Acest lucru este deosebit de important dacă aveți peste 35 de ani sau ați avut probleme de sănătate în trecut. Dacă sunteți începător, începeți prin a face exerciții fizice timp de câteva săptămâni folosind aceste opțiuni, până când corpul dvs. se obișnuiește cu dezvoltarea musculaturii. Înainte de fiecare sesiune, încălziți-vă efectuând exerciții cardiovasculare, serii fără greutăți sau exerciții la sol și stretching. Creșteți treptat numărul de repetări și de serii. Efectuați toate mișcările lin, fără mișcări bruște. Mențineți întotdeauna spatele drept și evitați să vă arcuiți sau să vă rotunjiți spatele în timpul mișcărilor. Când efectuați exerciții de presă pe bancă, mențineți întotdeauna privirea îndreptată sub bară. Lucrați în serii de 5 până la 15 repetări, de obicei câte 4 serii pentru fiecare exercițiu, cu o perioadă minimă de odihnă între fiecare serie (durata pauzelor vă poate fi recomandată de medic în cadrul unei consultații).

GARANȚIE COMERCIALĂ

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

Această garanție nu se aplică în caz de:
- Daune provocate în timpul transportului
- Utilizarea și/sau depozitarea produsului în aer liber sau într-un mediu umed (cu excepția trambulinelor)
- Asamblare slabă
- Utilizare necorespunzătoare sau utilizare anormală
- Întreținere slabă
- Reparații efectuate de către tehnicieni neaprobați de DECATHLON
- Utilizare într-un mediu non-casnic

Această garanție nu anulează garanția legală aplicabilă în țara în care a fost efectuată achiziția. Pentru a beneficia de garanția care se acordă acestui produs, consultați tabelul de pe ultima pagină a manualului de utilizare. Acest produs îndeplinește standardele din domeniu în ceea ce privește stabilitatea, atunci când este utilizat conform destinației sale și în conformitate cu instrucțiunile din ghid.

SK

Vybrali ste si výrobok značky DECATHLON a chceli by sme sa vám poďakovať za prejavenú dôveru. Či už ste začiatočník alebo športovec či športovkyňa na vysokej úrovni, DECATHLON stojí pri vás, aby vám pomohol zostať fit alebo sa dostať do formy. Naše tímy sa vždy snažia navrhovať výrobky, ktoré najlepšie vyhovujú vašim potrebám. Ak však máte akékoľvek pripomienky, návrhy alebo otázky, sme vám k dispozícii na našej webovej stránke podpory support.decathlon.com, kde nájdete aj rady o vašom športe a v prípade potreby aj pomoc.

Želáme vám úspešný tréning a dúfame, že tento výrobok značky DECATHLON bude vyhovovať vašim potrebám.

PREZENTÁCIA

HOME GYM COMPACT 132.3 lb je kompaktný a všestranný stroj na silový tréning. Tréning na tomto type zariadenia vám vyrysuje všetky svaly a zlepší vám fyzickú kondíciu vďaka lokalizovaným cvičeniam, sval po svale. So svojou úžasnou robustnosťou vás bude sprevádzať pri všetkých vašich pokrokoch.

BEZPEČNOSŤ

Pred použitím si prečítajte všetky pokyny.
- Nevhodné na terapeutické účely.
- Toto zariadenie sa musí umiestniť na rovný, stabilný a nekĺzavý povrch.
- Okolo zariadenia ponechajte dostatočný voľný priestor, aby ste mohli cvičiť úplne bezpečne.
- Tento výrobok je určený len na použitie v domácnosti.
- Výrobok nepoužívajte v komerčnom, nájomnom alebo inštitucionálnom prostredí.
- Používatelia sú zodpovední za udržiavanie výrobku v dobrom stave po inštalácii a pred každým použitím.
- Kvôli vlastnej bezpečnosti výrobok pravidelne kontrolujte.
- Pred každým použitím skontrolujte, či je výrobok uzamknutý (kolíky a centrálny skladací systém musia byť úplne zasunuté).
- Nedovoľte deťom, aby sa hrali v blízkosti tohto výrobku.
- Aby ste si pri cvičení chránili chodidlá, noste vhodnú športovú obuv.
- Nenoste voľný odev, ktorý by sa mohol zachytiť v zariadení.
- Zložte si dolu všetky šperky a dlhé vlasy si zviažte dozadu, aby vám pri cvičení neprekážali.
- Používanie tohto výrobku ako podpery na strečingové cvičenia pripevnením odporových popruhov, lán alebo iného príslušenstva, môže viesť k vážnemu zraneniu.

VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA

Je zodpovednosťou majiteľa zabezpečiť, aby boli všetci používatelia výrobku riadne informovaní o všetkých bezpečnostných opatreniach pre používateľov. Spoločnosť DECATHLON odmieta akúkoľvek zodpovednosť za sťažnosti čo sa týka zranenia alebo škody, ktoré vzniknú akejkoľvek osobe alebo na akomkoľvek majetku v dôsledku používania alebo nesprávneho používania tohto výrobku kupujúcim alebo akoukoľvek inou osobou. Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. Je to obzvlášť dôležité, ak máte viac ako 35 rokov alebo ste už mali predtým zdravotné problémy. Ak ste začiatočník, začnite cvičiť po dobu niekoľkých týždňov s využitím možností, kým si vaše telo nezvykne na budovanie svalov. Pred každým tréningom sa zahrejte vykonávaním kardiovaskulárnych cvičení, sériami bez záväží, alebo cvičeniami na podlahe a strečingom. Opakovania a série zvyšujte postupne. Všetky pohyby vykonávajte plynule, bez trhania. Chrbát držte vždy rovno a pri pohyboch sa snažte chrbát neprehýbať ani neohýbať. Keď robíte bench pressy, vždy si udržujte zorné pole pod tyčou. Cvičte v sériách po 5 až 15 opakovaniach, zvyčajne v 4 sériách na jedno cvičenie, s minimálnou prestávkou na oddych medzi jednotlivými sériami (dĺžku prestávok vám môže odporučiť lekár pri preventívnej prehliadke).

KOMERČNÁ ZÁRUKA

Spoločnosť DECATHLON poskytuje na tento výrobok záruku za bežných podmienok používania, 5 rokov na konštrukciu, 2 roky na ostatné diely a prácu od dátumu zakúpenia uvedeného na pokladničnom doklade. Povinnosti spoločnosti DECATHLON čo sa týka tejto záruky sú obmedzené na výmenu alebo opravu výrobku, na základe uváženia spoločnosti DECATHLON.

Táto záruka sa nevzťahuje na nasledujúce prípady:
- Poškodenie spôsobené počas prepravy
- Používanie a/alebo uchovávanie výrobku vo vonkajšom alebo vlhkom prostredí (okrem trampolín)
- Nesprávna montáž
- Nesprávne alebo abnormálne používanie
- Nesprávna údržba
- Opravy vykonané technikmi, ktorí nie sú schválení spoločnosťou DECATHLON
- Používanie v inom ako domácom prostredí

Táto záruka neruší zákonnú záruku platnú v krajine nákupu. Ak budete chcieť využiť záruku na tento výrobok, pozrite si tabuľku na poslednej strane používateľskej príručky. Tento výrobok spĺňa priemyselné štandardy z hľadiska stability, ak sa používa na určený účel a v súlade s pokynmi uvedenými v návode.

CS

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

Přejeme vám úspěšný trénink a doufáme, že tento výrobek značky DECATHLON splní vaše očekávání.

POPIS

HOME GYM COMPACT 132,3 lb je kompaktní a univerzální posilovací stroj. Cvičení na tomto typu posilovacího stroje zpevní všechny vaše svaly a zlepší vaši fyzickou kondici díky cíleným cvikům zaměřeným na jednotlivé svaly. Jeho vynikající odolnost vám bude oporou při vašem postupu.

BEZPEČNOST

Před použitím si přečtěte všechny pokyny.
- Není určeno pro léčebné účely.
- Zařízení musí být umístěno na rovném, stabilním a neklouzavém povrchu.
- Kolem přístroje ponechte dostatek volného prostoru, abyste mohli cvičit v naprostém bezpečí.
- Tento výrobek je určen výhradně pro domácí použití.
- Tento výrobek nepoužívejte v komerčním, pronajatém ani institucionálním prostředí.
- Uživatelé jsou povinni udržovat výrobek v dobrém stavu po jeho instalaci a před každým použitím.
- Pro vaši vlastní bezpečnost výrobek pravidelně kontrolujte.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda je výrobek zajištěn (kolíky a centrální skládací mechanismus musí být zcela zasunuty).
- Nenechávejte děti hrát si v blízkosti tohoto výrobku.
- Abyste si při cvičení chránili nohy, noste vhodnou sportovní obuv.
- Nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit v zařízení.
- Sundejte si veškeré šperky a dlouhé vlasy si svažte dozadu, aby vám při cvičení nepřekážely.
- Použití tohoto výrobku jako opory při protahovacích cvicích s připojenými odporovými pásy, lany nebo jiným příslušenstvím může způsobit vážná zranění.

OBECNÁ DOPORUČENÍ

Je povinností majitele zajistit, aby byli všichni uživatelé výrobku řádně seznámeni se všemi bezpečnostními pokyny pro uživatele. Společnost DECATHLON odmítá veškerou odpovědnost za stížnosti týkající se úrazů nebo škod způsobených jakékoli osobě či majetku, které byly způsobeny kupujícím nebo jakoukoli jinou osobou při používání či nesprávném používání tohoto výrobku. Před zahájením jakéhokoli tréninkového programu se poraďte s lékařem. To je obzvláště důležité, pokud je vám více než 35 let nebo jste již v minulosti měli zdravotní potíže. Pokud jste začátečník, začněte tím, že budete několik týdnů cvičit podle těchto variant, dokud si vaše tělo nezvykne na posilování svalů. Před každým tréninkem se rozcvičte kardio cvičením, sériemi bez zátěže, cviky na podlaze a protažením. Počet opakování a sérií zvyšujte postupně. Všechny pohyby provádějte plynule, bez jakýchkoli trhnutí. Vždy udržujte záda rovná a během cviků se vyhýbejte prohýbání nebo zakulacování zad. Při provádění bench pressu mějte pohled vždy pod činkou. Cvičte v sériích po 5 až 15 opakováních, obvykle ve 4 sériích na jedno cvičení, s minimální přestávkou mezi jednotlivými sériemi (délku přestávek vám může doporučit lékař při preventivní prohlídce).

OBCHODNÍ ZÁRUKA

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

Tato záruka se nevztahuje na následující případy:
- Poškození vzniklé během přepravy
- Používání a/nebo skladování výrobku ve venkovním nebo vlhkém prostředí (s výjimkou trampolín)
- Vadná montáž
- Nesprávné nebo neobvyklé používání
- Nedostatečná údržba
- Opravy provedené techniky, kteří nejsou schváleni společností DECATHLON
- Použití mimo domácnost

Tato záruka nevylučuje zákonnou záruku platnou v zemi nákupu. Pro uplatnění záruky na výrobek se podívejte do tabulky na poslední straně návodu k obsluze. Tento výrobek splňuje průmyslové normy z hlediska stability, pokud je používán k určenému účelu a v souladu s pokyny uvedenými v návodu.

SV

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

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

PRESENTATION

HOME GYM COMPACT 132.3 lb är en kompakt och mångsidig styrketräningsmaskin. Träning med den här typen av maskin syftar till att öka hela din muskelmassa och förbättra ditt fysiska tillstånd genom lokaliserat arbete, muskel för muskel. Tack vare sin robusthet kommer den att ledsaga dig i din utveckling.

SÄKERHET

Läs igenom alla anvisningar före användning.
- Inte lämplig för terapeutiska ändamål.
- Utrustningen måste placeras på ett plant, stabilt och halkfritt underlag.
- Lämna tillräckligt mycket fritt utrymme runt maskinen för att träningen ska kunna ske på ett säkert sätt.
- Produkten är endast avsedd för hemmabruk.
- Denna produkt får inte användas i kommersiella, hyresrelaterade eller institutionella miljöer.
- Det är användarens ansvar att se till att produkten underhålls på rätt sätt och är i gott skick efter montering och före varje användning.
- För din egen säkerhets skull måste du regelbundet inspektera produkten.
- Före varje användning måste du kontrollera att produkten är låst (stiften och det mittersta viksystemet måste vara helt inkopplade).
- Låt inte barn leka i närheten av produkten.
- Använd lämpliga sportskor för att skydda dina fötter under träningen.
- Använd inte löst sittande kläder som skulle kunna fastna i maskinen.
- Ta av dig eventuella smycken och sätt upp långt hår så att det inte kommer i vägen när du tränar.
- Det kan orsaka allvarlig kroppsskada om du använder produkten som stöd vid stretching genom att fästa träningsband, rep eller andra tillbehör vid den.

ALLMÄNNA REKOMMENDATIONER

Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder produkten informeras om de försiktighetsåtgärder som ska vidtas vid användning. DECATHLON frånsäger sig allt ansvar för klagomål avseende personskador eller andra skador som åsamkats personer eller egendom till följd av köparens eller en annan persons användning eller felaktiga användning av denna produkt. Samråd med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Det här är särskilt viktigt för dig som är över 35 år eller tidigare har haft problem med hälsan. Om du är nybörjare ska du börja med flera veckors träning med alternativen för att vänja kroppen vid styrketräning. Värm upp före varje träningspass med konditionsträning, serier utan vikter eller övningar på golvet och stretching. Öka gradvis antalet repetitioner och serier. Utför alla rörelser jämnt, utan ryck. Håll alltid ryggen rak och undvik att kröka eller runda ryggen under rörelserna. När du tränar bänkpress måste du alltid hålla blicken under stången. Jobba i serier om 5 till 15 repetitioner, vanligtvis 4 serier per övning, med en minsta viloperiod mellan varje serie (längden på dina pauser kan rekommenderas av din läkare under en medicinsk kontroll).

KOMMERSIELL GARANTI

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

Denna garanti gäller inte i följande fall:
- Skador som uppkommit under transporten
- Användning och/eller förvaring av produkten utomhus eller i fuktig miljö (utom studsmattor).
- Felaktig montering
- Felaktig eller onormal användning
- Bristande underhåll
- Reparationer utförda av tekniker som inte är godkända av DECATHLON
- Användning utanför hemmiljö

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

HR

Hvala vam ukazanom povjerenju i što ste odabrali DECATHLON proizvod. Bilo da ste početnik ili vrhunski sportaš ili sportašica, DECATHLON je uz vas kako bi vam pomogao da ostanete u formi ili da se dovedete u formu. Naši se timovi uvijek trude konstruirati najbolje proizvode za vas. Međutim, ako imate bilo kakve komentare, prijedloge ili pitanja, stojimo vam na raspolaganju na našoj web stranici za podršku support.decathlon.com, gdje možete pronaći i savjete za svoj sport i pomoć, ako vam je potrebna.

Želimo vam uspješne treninge i nadamo se da će ovaj DECATHLON proizvod zadovoljiti vaše potrebe.

PREZENTACIJA

HOME GYM COMPACT 60 kg je kompaktna i svestrana sprava za trening s utezima. Vježbanje na ovoj vrsti sprave zategnut će sve vaše mišiće i poboljšati vašu fizičku kondiciju kroz lokalizirane vježbe, mišić po mišić. Njegova velika robusnost pratit će vas dok napredujete.

NAMJEŠTANJE

Prije upotrebe pročitajte sve upute.
- Nije prikladno za terapijske svrhe.
- Oprema mora biti postavljena na ravnu, stabilnu i neklizajuću površinu.
- Ostavite dovoljno prostora oko sprave kako biste mogli vježbati u potpunoj sigurnosti.
- Ovaj je proizvod namijenjen samo za kućnu upotrebu.
- Ne koristite proizvod u komercijalnom, najamnom ili institucionalnom okruženju.
- Korisnici su odgovorni za održavanje proizvoda u dobrom stanju nakon postavljanja i prije svake upotrebe.
- Redovito provjeravajte proizvod radi vlastite sigurnosti.
- Prije svake upotrebe provjerite je li vaš proizvod blokiran (klin i središnji sustav sklapanja moraju biti potpuno učvršćeni).
- Ne ostavljajte djecu da se igraju oko ovog proizvoda.
- Kako biste zaštitili stopala tijekom vježbanja, nosite odgovarajuću sportsku obuću.
- Ne nosite široku odjeću koja bi se mogla zaplesti u uređaj.
- Skinite nakit i zavežite dugu kosu kako vam ne bi smetala tijekom vježbanja.
- Korištenje ovog proizvoda kao potpore za vježbe istezanja pričvršćivanjem traka za otpor, užadi ili drugog pribora može uzrokovati ozbiljne ozljede.

OPĆE PREPORUKE

Odgovornost je vlasnika osigurati da su svi korisnici proizvoda pravilno informirani o svim mjerama opreza za korisnike. DECATHLON odbija svaku odgovornost za pritužbe u vezi s ozljedama ili štetom nanesenom bilo kojoj osobi ili imovini koju je prouzročio kupac ili bilo koja druga osoba koja koristi ili zlouporablja ovaj proizvod. Prije započinjanja bilo kakvog programa vježbanja, konzultirajte se s liječnikom. Ovo je posebno važno ako imate više od 35 godina ili ste prije imali zdravstvenih problema. Ako ste početnik, počnite vježbati nekoliko tjedana s opcijama, dok se vaše tijelo ne navikne na izgradnju mišića. Zagrijte se kardio vježbama prije svakog treninga snage, serijama bez utega ili vježbama na podu i istezanjem. Postupno povećavajte broj ponavljanja i serija. Sve pokrete izvodite glatko, bez trzanja. Uvijek držite leđa ravnima i izbjegavajte savijanje ili zaobljivanje leđa tijekom pokreta. Kada radite bench press, neka vam šipka uvijek bude ispred očiju. Radite u serijama od 5 do 15 ponavljanja, obično u 4 serije po vježbi, s minimalnim razdobljem oporavka između svake serije (duljinu pauza može vam preporučiti liječnik tijekom liječničkog pregleda).

KOMERCIJALNO JAMSTVO

DECATHLON jamči za ovaj proizvod u normalnim uvjetima upotrebe, 5 godina za konstrukciju, 2 godine za ostale dijelove i rad od datuma kupnje, kako je navedeno na računu. Obveza društva DECATHLON u vezi s ovim jamstvom ograničena je na zamjenu ili popravak proizvoda, prema nahođenju društva DECATHLON.

Ovo jamstvo ne vrijedi u slučaju:
- Oštećenja nastalih tijekom transporta
- Korištenje i/ili skladištenje proizvoda na otvorenom ili u vlažnom okruženju (osim trampolina)
- Loše montaže
- Zloupotrebe ili nepravilne upotrebe
- Lošeg održavanja
- Popravaka obavljenih kod tehničara koje nije odobrila tvrtka DECATHLON
- Upotrebe izvan kućanstva

Ovo jamstvo ne poništava zakonsko jamstvo koje vrijedi u zemlji kupnje. Da biste iskoristili jamstvo na proizvod, pročitajte tablicu na posljednjoj stranici ovih uputa. Proizvod zadovoljava industrijske standarde u pogledu stabilnosti kada se koristi za predviđenu svrhu i u skladu s uputama u priručniku.

SL

Izbrali ste izdelek DECATHLON in se vam zahvaljujemo za zaupanje. Ne glede na to, ali ste začetnik ali vrhunski športnik, vam DECATHLON pomaga ostati v formi ali se spraviti v formo. Naše ekipe si vedno prizadevajo za načrtovanje najboljših izdelkov za vašo uporabo. Če pa imate kakršnekoli komentarje, predloge ali vprašanja, smo vam na voljo na naši spletni strani za podporo support.decathlon.com, kjer lahko najdete tudi nasvete za svoj šport in pomoč, če jo potrebujete.

Želimo vam uspešno usposabljanje in upamo, da bo ta izdelek DECATHLON ustrezal vašim potrebam.

PREDSTAVITEV

HOME GYM COMPACT 132.3 lb je kompaktna in vsestranska naprava za trening z utežmi. Vadba na tej vrsti naprave bo učvrstila vse vaše mišice in izboljšala vašo telesno pripravljenost z lokaliziranimi vajami, mišico za mišico. Njegova velika robustnost vas bo spremljala pri vašem napredku.

VARNOSTNI NAPOTKI

Pred uporabo preberite vsa navodila.
- Ni primerno za terapevtske namene.
- Oprema mora biti postavljena na ravno, stabilno in nedrsečo površino.
- Okoli naprave pustite dovolj prostora za popolno varno vadbo.
- Ta izdelek je namenjen samo za domačo uporabo.
- Izdelka ne uporabljajte v komercialnem, najemniškem ali institucionalnem okolju.
- Uporabniki so odgovorni za vzdrževanje izdelka v dobrem stanju po namestitvi in pred vsako uporabo.
- Zaradi lastne varnosti redno pregledujte svoj izdelek.
- Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek zaklenjen (zatiči in centralni sistem zlaganja morajo biti popolnoma zaskočeni).
- Ne puščajte otrok, da se igrajo okoli tega izdelka.
- Za zaščito stopal med vadbo nosite ustrezno športno obutev.
- Ne nosite ohlapnih oblačil, ki bi se lahko zataknila v napravo.
- Odstranite ves nakit in spnite dolge lase, da vam med vadbo ne bodo v napoto.
- Uporaba tega izdelka kot opore za raztezne vaje s pritrditvijo trakov na upornost, vrvi ali drugih dodatkov lahko povzroči resne poškodbe.

SPLOŠNA PRIPOROČILA

Lastnik je odgovoren za to, da so vsi uporabniki izdelka ustrezno seznanjeni z vsemi varnostnimi ukrepi za uporabnike. DECATHLON zavrača vso odgovornost za pritožbe glede poškodb ali škode, povzročene katerikoli osebi ali premoženju, ki jo povzroči kupec ali katerakoli druga oseba, ki uporablja ali zlorablja ta izdelek. Pred začetkom kakršne koli vadbe se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno, če ste starejši od 35 let ali ste že imeli zdravstvene težave. Če ste začetnik, začnite z večtedensko vadbo z dodatnimi možnostmi, dokler se vaše telo ne navadi na gradnjo mišic. Pred vsako vadbo se ogrejte s kardio vajami, serijami brez uteži ali vajami na tleh in raztezanjem. Postopoma povečujte število ponovitev in serij. Vse gibe izvajajte enakomerno, brez sunkov. Vedno imejte hrbet raven in se med gibi izogibajte upogibanju ali usločenju hrbta. Pri izvajanju potiska s klopi naj bo vaša vidna linija vedno pod palico. Delajte v serijah po 5 do 15 ponovitev, običajno v 4 serijah na vajo, z minimalnim počitkom med posameznimi serijami (dolžino odmorov vam lahko priporoči zdravnik med zdravniškim pregledom).

TRGOVSKA GARANCIJA

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

Ta garancija ne velja v primeru:
- Škoda, nastala med transportom.
- uporaba in/shranjevanje izdelka na prostem ali na vlažnem mestu (razen trampolinov),
- nepravilna sestava,
- Nepravilna ali neobičajna uporaba.
- neprimerno vzdrževanje,
- Popravila, ki jih opravijo serviserji, ki niso odobreni s strani podjetja DECATHLON.
- uporaba za komercialne namene.

Garancija ne izključuje pravno jamstvo, ki je v veljavi v državi nakupa. Napotke, kako izkoristiti garancijo za vaš izdelek, si oglejte v tabeli na zadnji strani navodil za uporabo. Ta izdelek izpolnjuje industrijske standarde glede stabilnosti, ko se uporablja za predvideni namen in v skladu z navodili v priročniku.

TR

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

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

TANITIMI

HOME GYM COMPACT 132,3 lb, kompakt ve çok yönlü bir ağırlık çalışma aletidir. Bu tip bir alet ile yapılan antrenmanlar, kas kitlenizin tamamını güçlendirmeyi ve kasına göre lokal bir çalışma ile fiziksel kondisyonunuzu geliştirmeyi hedefler. Oldukça dayanıklı olması sayesinde gösterdiğiniz ilerleme boyunca size eşlik eder.

EMNİYET

Kullanım öncesinde talimatların tamamını okuyun.
- Tedavi amacıyla kullanım için uygun değildir.
- Ekipman; düz, sağlam ve kaymaz bir yüzeye yerleştirilmelidir.
- Aletin etrafında boş alan olması güvenli bir şekilde çalışmasını sağlar.
- - Bu ürün yalnızca ev içi kullanım amaçlı tasarlanmıştır.
- Ürünü ticari, kurumsal veya kiralama amaçlarıyla kullanmayın.
- Yerleştirilmesinden ve her kullanımdan sonra ürünün iyi durumda korunmasını sağlamak kullanıcının sorumluluğudur.
- Güvenliğiniz için ürünü düzenli olarak kontrol edin.
- Her kullanımdan önce ürünün kilitli olduğunu kontrol edin (pimler ve merkezî katlanır sistem tamamıyla kapalı olmalıdır).
- Çocukların bu ürünün yakınında oynamasına izin vermeyin.
- Egzersiz sırasında ayaklarınızı korumak için spor ayakkabı giyin.
- Alete takılma riski olan bol veya dökümlü giysiler giymeyin.
- Takılarınızı çıkarın ve egzersiz sırasında sizi rahatsız etmemesi için saçlarınızı toplayın.
- Bu ürünün, esneme sırasında direnç lastikleri, kayış veya başka aksesuarlar yerleştirilerek destek olarak kullanımı, ciddi yaralanmalara sebep olabilir.

GENEL TAVSİYELER

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

TICARI GARANTI

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

Bu garanti aşağıdaki durumları kapsamaz:
- Nakliye sırasında neden olunan hasarlar
- Açık havada veya nemli ortamda kullanım ve/veya depolama (trampolin hariç)
- Yanlış montaj
- Yanlış veya normal olmayan kullanım
- Kötü bakım
- DECATHLON tarafından onaylanmamış teknisyenlerin yaptığı onarım
- Ev ortamı dışında kullanım

Bu ticari garanti, satın alımın gerçekleştirildiği ülkenin yasal garantisini engellemez. Ürününüz üzerinde garanti hakkınızı kullanmak için, kullanım kitapçığının son sayfasındaki tabloya bkz. Bu ürün, yönelik olduğu kullanım kapsamında, kılavuzda belirtilen talimatlara uygun olarak kullanıldığında denge anlamında endüstrinin normlarına uygundur.

LT

Jūs pasirinkote DECATHLON prekių ženklo gaminį – dėkojame jums už pasitikėjimą. Nesvarbu, ar tik pradedate sportuoti, ar esate daug pasiekęs sportininkas, DECATHLON padės jums palaikyti ar pagerinti fizinę formą. Mūsų komandos visuomet stengiasi sukurti geriausius gaminius, kad galėtų patenkinti jūsų poreikius. Jei turite pastabų, pasiūlymų ar klausimų, mes pasiruošę išklausyti jus savo pagalbos svetainėje support.decathlon.com, kur taip pat rasite sporto patarimų ir, jei prireiks, sulauksite pagalbos.

Linkime jums gerų treniruočių ir tikimės, kad šis DECATHLON gaminys atitiks visus jūsų lūkesčius.

PATEIKTIS

HOME GYM COMPACT 132,3 lb – tai kompaktiškas ir universalus treniruoklis su svoriais. Treniruotės tokiu įrenginiu leidžia stangrinti visus kūno raumenis ir gerinti jūsų fizinę būklę treniruojant kiekvienus raumenis atskirai. Treniruoklio pasipriešinimo funkcija leis jums daryti pažangą.

SAUGUMAS

Prieš naudodami perskaitykite visas instrukcijas.
- Gaminys netinka gydymui.
- Įrenginį pastatykite ant lygaus, stabilaus ir neslidaus paviršiaus.
- Aplink treniruoklį turi būti tiek laisvos vietos, kiek reikia saugiai treniruotei.
- Šis gaminys skirtas naudoti tik buityje.
- Nenaudokite gaminio komerciniais tikslais, nuomai ar įstaigose.
- Savininkas privalo tinkamai prižiūrėti įrenginį po gaminio surinkimo ir prieš kiekvieną naudojimą.
- Dėl savo pačių saugumo reguliariai apžiūrėkite gaminį.
- Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite, ar gaminys užfiksuotas (įkišti kaiščiai ir užfiksuota centrinė sulankstymo sistema).
- Neleiskite vaikams žaisti greta šio gaminio.
- Kad treniruodamiesi apsaugotumėte pėdas, avėdami sportinę avalynę.
- Nevilkėkite plačių ar ilgų drabužių, nes treniruoklis juos gali įtraukti.
- Nusiimkite visus papuošalus ir susiriškite plaukus, kad jie netrukdytų treniruotis.
- Naudojant gaminį kaip atramą tempimo pratimams pritvirtinus prie jo gumines juostas, virves ar kitus reikmenis, galima sunkiai susižaloti.

BENDROSIOS REKOMENDACIJOS

Savininkas pats privalo užtikrinti, kad visi šio produkto naudotojai būtų tinkamai informuoti apie visas atsargos priemones. Bendrovė DECATHLON neprisiima jokios atsakomybės už asmenų patirtus sužalojimus ar žalą turtui, atsiradusius dėl to, kad 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. Jei tik pradedate sportuoti, keletą pirmųjų savaičių treniruotės neturi būti intensyvios, kad jūsų kūnas priprastų prie raumenų darbo. Prieš kiekvieną treniruotę apšilkite atlikdami kardiopratimus, apšilimo ir tempimo pratimus, pratimų serijas be apkrovos arba apšilimo ir tempimo pratimus ant grindų. Palaipsniui didinkite pratimų ir serijų skaičių. Visus judesius atlikite nuosekliai, be trūkčiojimų. Visuomet laikykite nugarą tiesią ir atlikdami judesį stenkitės jos neišlenkti ir nesikūprinti. Kai kilnojate svarmenis gulėdami, žvilgsnį nukreipkite žemiau skersinio. Paprastai atlikite keturias kiekvieno pratimo 5–15 pakartojimų serijas su mažiausios trukmės poilsio laiku tarp serijų (šį poilsio laiką per apžiūrą gali nustatyti jūsų gydytojas).

KOMERCINĖ GARANTIJA

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

Ši garantija netaikoma, jeigu:
- Pažeidimai atsirado transportavimo metu
- gaminys naudojamas ir (arba) laikomas lauke arba drėgnoje aplinkoje (išskyrus tramplinus);
- gaminys netinkamai surenkamas;
- Netinkamas naudojimas arba naudojimas ne pagal paskirtį
- nepakankama techninė priežiūra;
- Gaminio taisymą atliko bendrovės „DECATHLON“ nepatvirtinti asmenys
- gaminys naudojamas ne namų aplinkoje.

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

SR

Izabrali ste DECATHLON-ov proizvod i zahvaljujemo vam se na poverenju. Bilo da se početnik ili sportista ili spotistkinja sa iskustvom, DECATHLON je sa vama kako bi vam pomogao da ostanete u formi ili da steknete kondiciju, Naš tim se trudi kako bi osmislio najbolje proizvode za vaše potrebe. Međutim, ako imate neke komentare, preporuke ili pitanja, mi smo vam na raspolaganju na našem veb-sajtu za podršku support.decathlon.com, gde možete takođe naći savete za vaš sport i podršku ako je potrebno.

Želimo vam da uspešno trenirate i nadamo se da će ovaj DECATHLON-ov proizvod da zadovolji vaše potrebe.

PREZENTACIJA

HOME GYM COMPACT 132.3 lb je kompaktna i višenamenska sprava za vežbanje sa tegovima. Treniranje na ovoj vrsti sprave će jačati sve vaše mišiće i poboljšati vašu fizičku kondiciju kroz lokalizovane vežbe, mišić po mišić. Njena čvrstina će vas pratiti kroz vaš napredak.

BEZBEDNOST

Pročitajte pre upotrebe.
- Nije pogodno za terapeutske svrhe.
- Sprava mora biti postavljena na ravnu, stabilnu površinu i na površinu protiv klizanja.
- Ostavite dovoljno prostora oko sprave kako bi se sasvim bezbedno vežbalo.
- Ovaj proizvod je namenjen isključivo za kućnu upotrebu.
- Nemojte koristiti proizvod u komercijalne svrhe, za iznajmljivanje ili u institucionalnom okruženju.
- Korisnici su odgovorni za održavanje proizvoda u dobrom stanju nakon postavljanja i pre svake upotrebe.
- Radi vaše bezbednosti, redovno proveravajte proizvod.
- Pre svake upotrebe, proverite da li je proizvod zaključan (klinovi centralnog sistema za savijanje moraju biti sasvim uglavljeni).
- Nemojte dozvoljavati deci da se igraju oko ovog proizvoda.
- Kako biste zaštitili stopala tokom vežbanja, nosite odgovarajuće patike.
- Nemojte nositi široku odeću koja bi mogla da se zaglavi u spravi.
- Uklonite sav nakin i vežite dugu kosu kako ne bi smetala tokom vežbanja.
- Upotreba ovog proizvoda kao podrška za vežbe istezanja kačenjem elastičnih traka, konopaca ili drugih aksesoara može dovesti do ozbiljnih povreda.

OPŠTE PREPORUKE

Odgovornost je vlasnika da obezbedi da svi korisnici proizvoda budu propisno informisani o svim predrostrožnostima upotrebe. DECATHLON ne preuzima odgovornost za zahteve u vezi sa povredama ili oštećenjima osoba ili imovine izazvane od strane kupca ili druge osobe koja neispravno koristi proizvod. Konsultujte lekara pre započinjanja bilo kakvog programa vežbanja. To je pogotovo veoma važno ako imate preko 35 godina ili ako prethodno imali zdravstvene probleme. Ako ste početnik, počnite sa vežbanjem nekoliko puta nedeljno sa opcijama dok se vaše telo ne navikne na jačanje mišića. Zagrejte se pre svake sesije sa kardio vežbama, serijama bez tegova ili vežbama na podu i istezanjem. Povećajte postepeno ponavljanja i serije. Izvodite sve pokrete ravnomerno, bez trzanja. Vaš lekar može da preporuči dužinu pauza tokom lekarskog pregleda. Kada radite benč press, uvek držite pogled ispod šipke. Vežbajte u serijama od 5 do 15 ponavaljanja, obično u 4 serije po vežbi sa minimalnom pauzom između svake serije (dužinu pauze može da preporuči vaš lekar tokom lekarskog pregleda).

KOMERCIJALNA GARANCIJA

DECATHLON daje garanciju za ovaj proizvod u normalni uslovima upotrebe, 5 godina za struktura, 2 godine za ostale delove i rad počevši od datuma kupovine koji se nalazi na računu. DECATHLON-ova obaveza u vezi sa garancijom se ograničava na zamenu ili popravku proizvoda prema nahođenju DECATHLON-a.

Ova garancija se ne primenjuje u slučaju:
- Oštećenja izazvanih tokom prevoza.
- Koristiti i/ili čuvati proizvod na otvorenom ili u vlažnoj okolini (osim trampolina)
- Loše montaže
- Zloupotrebe ili nepravilne upotrebe
- Lošeg održavanja
- Porpravki koje su izvršili tehničari koji nisu ovlašćeni od strane DECATHLON-a
- Upotrebe izvan kućnog okruženja

Ova garancija ne poništava zakonsku garanciju primenjivu u zemlji kupovine. Kako biste iskoristili garanciju vašeg proizvoda, pogledajte tabelu na poslednjoj strani uputstva za upotrebu. Ovaj proizvod ispunjava industrijske standarde u vezi sa stabilnošću kada se koristi u namenjenu svrhu i u skladu sa instrukcijama iz uputstva za upotrebu.

LV

Jūs esat izvēlējies DECATHLON zīmola izstrādājumu, un mēs jums pateicamies par uzticību. Neatkarīgi no tā, vai esat iesācējs vai augsta līmeņa sportists vai sieviete, DECATHLON ir jums līdzās, lai palīdzētu palikt formā vai iegūt formu. Mūsu komandas vienmēr cenšas radīt labākos izstrādājumus atbilstoši jūsu vajadzībām. Tomēr, ja jums rodas kādi komentāri, ieteikumi vai jautājumi, mēs esam jūsu rīcībā mūsu atbalsta vietnē: support.decathlon.com, kur varat arī atrast padomus savam sporta veidam un, ja nepieciešams, palīdzību.

Mēs jums novēlam labus treniņus un ceram, ka šis DOMYOS produkts pilnībā atbildīs jūsu cerībām.

APRAKSTS

HOME GYM COMPACT 132.3 lb ir kompakts un daudzpusīgs trenažieris svara treniņiem. Treniņu mērķis ar šāda veida ierīcēm ir tonizēt visu jūsu muskuļu masu un uzlabot jūsu fizisko stāvokli, veicot lokalizētu muskuļu darbu. Tā lielā izturība jūs pavadīs visa progresa laikā.

DROŠĪBA

Pirms lietošanas izlasiet visas instrukcijas.
- Nav piemērots terapeitiskiem nolūkiem.
- Aprīkojums jānovieto uz līdzenas, stabilas un neslīdošas virsmas.
- Brīvajai vietai ap ierīci ir jānodrošina droša darbība.
- Šis izstrādājums ir paredzēts lietošanai tikai mājās.
- Neizmantojiet izstrādājumu komerciālā, nomas vai iestāžu vidē.
- Lietotājs ir atbildīgs par produkta uzturēšanu labā stāvoklī pēc uzstādīšanas un pirms katras lietošanas reizes.
- Savas drošības labad regulāri pārbaudiet savu izstrādājumu.
- Pirms katras lietošanas reizes pārbaudiet, vai jūsu iekārta ir bloķēta (tapām un centrālajai locīšanas sistēmai jābūt droši nofiksētām).
- Neļaujiet bērniem spēlēties šī izstrādājuma tuvumā.
- Lai aizsargātu kājas vingrošanas laikā, valkājiet sporta apavus.
- Nevalkājiet valļgu vai nokarenu apģērbu, kas var ieķerties iekārtā.
- Noņemiet rotaslietas un matus sasieniet tā, lai tie netraucētu vingrojot.
- Izmantojot šo izstrādājumu kā atbalstu stiepšanās laikā, piestiprinot tam pretestības lentes, virves vai citus piederumus, var gūt nopietnus savainojumus.

VISPĀRĪGI IETEIKUMI

Īpašnieks ir atbildīgs par to, lai visi produkta lietotāji būtu pienācīgi informēti par visiem lietotāja piesardzības pasākumiem. DECATHLON 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 izstrādājumu. Pirms jebkuras vingrojumu programmas uzsākšanas konsultējieties ar savu ārstu. Tas ir īpaši svarīgi cilvēkiem, kas vecāki par 35 gadiem vai kuriem iepriekš ir bijušas veselības problēmas, un tiem, kas vairākus gadus nav nodarbojušies ar sportu. Ja esat iesācējs, sāciet trenēties vairākas nedēļas, izmantojot iespējas, lai pieradinātu ķermeni pie muskuļu darba. Pirms katras sesijas iesildieties ar kardiovaskulāru treniņu, vingrinājumiem, kas nav spēka vingrinājumi, vai r stiepšanos vingrinājumiem uz grīdas. Pakāpeniski palieliniet atkārtojumu un komplektu skaitu. Veiciet visas kustības regulāri un vienmērīgi. 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).

KOMERCIĀLĀ GARANTIJA

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

Šī garantija neattiecas uz šādiem gadījumiem:
- Pārvadāšanas laikā radītie bojājumi
- Produkta lietošana un/vai uzglabāšana ārpus telpām vai mitrā vidē (izņemot batutus)
- Nepareizi veikta montāža
- Nepareiza vai neatbilstoša lietošana
- Nepareizi veikta apkope
- Remonts, ko veic DECATHLON neapstiprināti tehniķi
- Izmantošana ārpus mājas

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

ET

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

Soovime teile edukat treenimist ja loodame, et see DECATHLON toode vastab teie vajadustele.

TUTVUSTUS

HOME GYM COMPACT 132.3 lb on kompaktne ja mitmekülgne jõutrenažöör. Seda tüüpi masinaga treenimine tõstab kõigi lihaste toonust ja parandab füüsilist vormi isoleeritud harjutuste kaudu, lihasgruppide kaupa. Selle suur vastujõud aitab teil areneda.

OHUTUS

Enne kasutamist lugege läbi kõik juhised.
- Ei sobi raviprotseduurideks.
- Seade tuleb asetada tasasele, stabiilsele ja libisemiskindlale pinnale.
- Treeningu täieliku ohutuse tagamiseks jätke seadme ümber piisavalt vaba ruumi.
- - Seade on ette nähtud ainult koduseks kasutamiseks.
- Ärge kasutage toodet äri-, rendi- ega institutsionaalses keskkonnas.
- Kasutajad vastutavad toote heas seisukorras hoidmise eest pärast selle ülesseadmist ja enne iga kasutuskorda.
- Enda turvalisuse huvides kontrollige toodet regulaarselt.
- Enne iga kasutuskorda kontrollige, et seade on lukustatud (tihvtid ja keskne kokkuklapitav süsteem peavad olema täielikult kinnitatud).
- Ärge lubage lastel selle toote läheduses mängida.
- Jalgade kaitsmiseks treeningu ajal kandke sobivaid spordijalatseid.
- Ärge kandke avaraid riideid, mis võivad seadme külge kinni jääda.
- Eemaldage ehted ja kinnitage pikad juuksed nii, et need treeningu ajal ei segaks.
- Toote kasutamine venitusharjutuste toena koos selle külge kinnitatud treeninglintide, köite või muude tarvikutega võib põhjustada tõsiseid vigastusi.

ÜLDISED SOOVITUSED

Toote omanik vastutab, et kõik toote kasutajad on nõuetekohaselt teavitatud kõikidest kasutamist puudutavatest ettevaatusabinõudest. DECATHLON ei võta endale mingit vastutust kaebuste eest, mis puudutavad kahju või vigastusi, mis tulenevad toote kasutamisest või väärkasutamisest ostja või mis tahes muu isiku poolt. Enne mis tahes treeningprogrammi alustamist konsulteerige oma arstiga. See on eriti oluline, kui olete üle 35-aastane või teil on varem esinenud terviseprobleeme. Kui olete algaja, alustage mitme nädala jooksul treenimist erinevate harjutusvariantidega, kuni keha harjub lihastööga. Enne iga treeningut tehke soojenduseks kardiovaskulaarseid harjutusi, raskusteta harjutuste seeriaid või põrandaharjutusi ja venitusi. Suurendage korduste ja seeriate arvu järk-järgult. Tehke kõiki liigutusi sujuvalt, ilma järskude üleminekuteta. Hoidke selg alati sirge ja vältige liigutuste ajal selja painutamist nõgusaks või kumeraks. Lamades surudes hoidke pilk alati kangist allpool. Tehke harjutusi 5–15 kordusega seeriatena, tavaliselt neli seeriat iga harjutuse kohta, hoides seeriate vahel minimaalset puhkeaega (pauside pikkust võib tervisekontrolli käigus soovitada arst).

KAUBANDUSLIK GARANTII

DECATHLON annab sellele tootele tavapärastes kasutustingimustes järgmise garantii: 5 aastat konstruktsioonile, 2 aastat muudele osadele ja tööle alates kviitungil näidatud ostukuupäevast. DECATHLONi kohustus seoses selle garantiiga piirdub toote asendamise või parandamisega DECATHLONi äranägemisel.

See garantii ei kehti järgmistel juhtudel:
- Transpordi käigus tekkinud kahjustused
- Kasutage ja/või hoidke toodet õues või niiskes keskkonnas (v.a batuudid).
- Puudulik kokkupanek
- Väärkasutus või ebatavaline kasutamine
- Halb hooldus
- DECATHLONi heakskiiduta tehnikute tehtud remonditööd
- Kasutamine mujal kui koduses keskkonnas

See garantii ei tühista osturiigis kehtivat õigusaktidega sätestatud garantiid. Teabe toote garantii kohta leiate kasutusjuhendi viimasel leheküljel olevast tabelist. See toode vastab valdkonna stabiilsusstandarditele, kui seda kasutatakse ettenähtud otstarbel ja kasutusjuhendis toodud juhiste kohaselt.

EL

Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε ένα προϊόν της DECATHLON και για την εμπιστοσύνη σας στην εταιρεία. Είτε είστε αρχάριος είτε έμπειρος αθλητής, η DECATHLON είναι ο σύμμαχός σας για να παραμείνετε σε φόρμα ή να ενισχύσετε τη φυσική σας κατάσταση. Η ομάδα μας καταβάλλει συνεχείς προσπάθειες για τον σχεδιασμό των καλύτερων προϊόντων για εσάς. Ωστόσο, αν έχετε οποιαδήποτε σχόλια, προτάσεις ή ερωτήσεις, είμαστε στη διάθεσή σας στον ιστότοπό μας support.decathlon.com, όπου θα βρείτε επίσης συμβουλές για το άθλημά σας, αλλά και βοήθεια αν χρειαστεί.

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

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Το HOME GYM COMPAC 132.3 lb είναι μια συμπαγής και πολυμορφική συσκευή μυϊκής ανάπτυξης. Η προπόνηση με τέτοια συσκευή στοχεύει στην τόνωση όλης της μυϊκής μάζας και τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης ασκώντας τοπικά τον κάθε μυ ξεχωριστά. Διαθέτει ρυθμίσεις υψηλής αντίστασης, για να την προσαρμόζετε αναλόγως της εξέλιξής σας.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν από τη χρήση.
- Δεν προορίζεται για θεραπευτική χρήση.
- Ο εξοπλισμός πρέπει να τοποθετείται σε επίπεδη, σταθερή και αντιολισθητική επιφάνεια.
- Ο ελεύθερος χώρος γύρω από τον εξοπλισμό πρέπει να επιτρέπει την ασφαλή λειτουργία.
- - Το προϊόν αυτό προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε εμπορικό, τουριστικό ή κοινόχρηστο περιβάλλον.
- Ο χρήστης είναι υπεύθυνος για τη σωστή συντήρηση της συσκευής μετά τη συναρμολόγηση και πριν από κάθε χρήση.
- Πρέπει να επιθεωρείτε τακτικά το προϊόν, για την ασφάλειά σας.
- Πριν από κάθε χρήση, βεβαιωθείτε ότι το προϊόν σας είναι ασφαλισμένο (οι πείροι και το κεντρικό σύστημα αναδίπλωσης πρέπει να είναι πλήρως ασφαλισμένα).
- Κρατήστε τα παιδιά μακριά από αυτό το προϊόν.
- Για την προστασία των ποδιών σας κατά την άθληση, φοράτε κατάλληλα αθλητικά παπούτσια.
- Μην φοράτε φαρδιά ρούχα ή κρεμαστά αντικείμενα διότι μπορούν να παγιδευθούν στη συσκευή.
- Αφαιρέστε τυχόν κοσμήματα και, αν έχετε μακριά μαλλιά, πιάστε τα για να μην πέφτουν στο πρόσωπό σας κατά την άσκηση.
- Η χρήση αυτού του προϊόντος για στήριξη στις διατάσεις με τη χρήση ιμάντων, σχοινιών ή άλλων τρόπων πρόσδεσης, ενδέχεται να επιφέρει σοβαρό τραυματισμό.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

Ο ιδιοκτήτης είναι υπεύθυνος να βεβαιώνεται πως όλοι οι χρήστες του προϊόντος είναι κατάλληλα ενημερωμένοι σχετικά με τις προφυλάξεις κατά την χρήση. Η DECATHLON δεν φέρει καμία ευθύνη για τυχόν αναφερόμενους τραυματισμούς ή σωματικές ή υλικές βλάβες οφειλόμενες στη λειτουργία ή σε εσφαλμένη χρήση του προϊόντος από τον αγοραστή ή οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο. Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα άνω των 35 ετών ή με προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας. Εάν είστε αρχάριος, ξεκινήστε την προπόνηση για αρκετές εβδομάδες με τις ακόλουθες επιλογές, για να συνηθίσει το σώμα σας στη μυϊκή άσκηση. Κάντε ζέσταμα πριν από κάθε προπόνηση, με καρδιαγγειακές ασκήσεις, σετ χωρίς βάρη ή ασκήσεις εδάφους για προθέρμανση και διατάσεις. Αυξήστε σταδιακά το πλήθος των επαναλήψεων και των ασκήσεων. Εκτελέστε όλες τις κινήσεις ομαλά και ομοιόμορφα. Διατηρείτε πάντα την πλάτη σας ίση και αποφεύγετε να καμπουριάζετε κατά τη διάρκεια της κίνησης. Όταν εκτελείτε πιέσεις πάγκου, το βλέμμα σας πρέπει να βρίσκεται κάτω από τη 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).

ΕΜΠΟΡΙΚΉ ΕΓΓΎΗΣΗ

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

Η παρούσα εγγύηση δεν ισχύει σε περίπτωση:
- Ζημιά που προκλήθηκε κατά τη μεταφορά
- Χρήσης ή/και φύλαξης του προϊόντος σε εξωτερικό χώρο ή σε περιβάλλον με υγρασία (εξαιρουμένων των τραμπολίνων)
- Κακής συναρμολόγησης
- Κακή ή ακατάλληλη χρήση
- Κακής συντήρησης
- Επισκευές που πραγματοποιήθηκαν από τεχνικούς με εγκεκριμένους από τη DECATHLON
- Άλλης χρήσης πλην της ιδιωτικής

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

BG

Вие сте избрали продукт на DECATHLON и ние бихме искали да Ви благодарим за Вашето доверие в нас. Независимо дали сте начинаещ, или спортист на високо ниво, DECATHLON е Ваш съюзник, за да останете във форма или да развиете физическото си състояние. Нашите екипи се стараят винаги да разработят най-добрите продукти за Ваша употреба. Ако все пак имате забележки, предположения или въпроси, ние сме на Ваше разположение на нашия сайт support.decathlon.com, където ще намерите и съвети за Вашата практика и помощ в случай на нужда.

Пожелаваме Ви успешна тренировка и се надяваме, че този продукт на DECATHLON ще отговори на Вашите нужди.

ПРЕДСТАВЯНЕ

HOME GYM COMPACT 132.3 е компактна и универсална машина за тренировка с тежести. Тренировките на този тип машини имат за цел да тонизират цялата ви мускулна маса и да подобрят физическото ви състояние, като работят мускул по мускул. Неговата голяма стабилност ще Ви съпътства, докато напредвате.

БЕЗОПАСНОСТ

Прочетете всички указания преди употреба.
- Не е подходяща за терапевтични цели.
- Оборудването трябва да бъде поставено върху равна, стабилна и нехлъзгава повърхност.
- Оставете свободно пространство около машината, за да тренирате безопасно.
- - Продуктът е предназначен само за домашна употреба.
- Не използвайте продукта в търговски обекти, обекти под наем или институции.
- Потребителят е отговорен за поддържането на продукта в добро състояние след монтажа и преди всяка употреба.
- За Ваша безопасност преглеждайте редовно продукта.
- Преди всяка употреба проверявайте дали продуктът е заключен (щифтовете и централната система за сгъване трябва да са напълно задействани).
- Не позволявайте на деца да играят в близост до този продукт.
- За да предпазите краката си по време на тренировка, носете спортни обувки.
- Не носете свободни или висящи дрехи, които могат да попаднат в машината.
- Свалете бижутата си и вържете косата си, за да не ви пречи по време на упражненията.
- Използването на този продукт като опора при разтягане чрез прикрепване на съпротивителни ленти, въжета или други аксесоари може да доведе до сериозни наранявания.

ОБЩИ ПРЕПОРЪКИ

Собственикът следва да се увери, че всички ползващи продукта са осведомени по подходящ начин за всички предпазни мерки при употреба. DECATHLON отхвърля цялата отговорност за оплаквания във връзка с нараняване или увреда, нанесени на всяко лице или собственост, причинени от купувача или от всяко друго лице, ползващо или ползващо по неправилен начин този продукт. Преди започването на всяка програма с упражнения се консултирайте с личния си лекар. Това е от особено значение, ако Вие сте на възраст над 35 години или сте имали здравословни проблеми в миналото. Ако сте начинаещ, започнете да тренирате няколко седмици с различните опции, за да свикне тялото Ви със силовите тренировки. Загрявайте преди всяка сесия с кардио тренировка, серии без натоварване или упражнения за загряване и разтягане на пода. Увеличавайте постепенно броя на повторенията и на сериите. Изпълнявайте всички движения плавно и последователно. Винаги дръжте гърба си изправен и избягвайте да го изкривявате или извивате, докато се движите. Когато изпълнявате коремна преса, погледът Ви трябва да е под щангата. 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).

ТЪРГОВСКА ГАРАНЦИЯ

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

Гаранцията не важи в случай на:
- Повреда, причинена по време на транспортиране
- Използване и/или съхранение на продукта на открито или във влажна среда (с изключение на батути)
- Неправилно монтиране
- Злоупотреба или ненормална употреба
- Неправилна поддръжка
- Ремонти, извършени от техници, които не са одобрени от DECATHLON
- Употреба отвъд предназначението за лична полза

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

KK

Сіз DECATHLON өнімдерін таңдадыңыз және бізге сенім білдіргеніңіз үшін алғыс айтқымыз келеді. Жаңадан келген спортшы немесе жоғары деңгейлі спортшы болсаңыз да, DECATHLON сізге қалпыңызды сақтауға немесе жақсартуға көмектеседі. Біздің командалар әрқашан сіздің қажеттіліктеріңізге ең жақсы өнімдерді әзірлеуге тырысады. Алайда сіздің қандай да бір пікіріңіз, ұсыныстарыңыз немесе сұрақтарыңыз болса, біз әрқашан support.decathlon.com қолдау сайтымызда сізге қызмет көрсетуге дайынбыз, бұл жерде, қажет болса, өзіңіздің спортыңыз туралы кеңестер мен көмек таба аласыз.

Біз сізге сәтті жаттығуды тілейміз және бұл DECATHLON өнімі қажеттіліктеріңізді қанағаттандырады деп үміттенеміз.

ТАНЫСТЫРЫЛЫМ

HOME GYM COMPACT 132,3 lb – бұл ықшам және әмбебап күш тренажері. Жаттығу құрылғысының бұл түрінде жасалатын жаттығулар барлық бұлшықеттеріңізді тонусқа келтіреді және әр бұлшықетке арналған жаттығулардың арқасында физикалық дайындықты жақсартады. Оның жоғары беріктігі ілгерілеген сайын сізбен бірге ілеседі.

ҚАУІПСІЗДІК

Пайдаланар алдында барлық нұсқаулықты оқып шығыңыз.
- Емдеу мақсаттарына жарамайды.
- Жабдық тегіс, тұрақты және сырғымайтын бетке орналастырылуы керек.
- Қауіпсіз жаттығу үшін тренажердың айналасында жеткілікті орын қалдырыңыз.
- Бұл өнім тек үйде қолдануға арналған.
- Өнімді коммерциялық, жалға беру немесе институционалдық жағдайларда пайдаланбаңыз.
- Пайдаланушылар өнімді орнатқаннан кейін және әр қолданар алдында оның жақсы күйде болуына жауапты.
- Өзіңіздің жеке қауіпсіздігіңізді қамтамасыз ету үшін өнімді үнемі тексеріп отырыңыз.
- Әрбір қолданар алдында өнімнің бекітілгеніне көз жеткізіңіз (сұққыштар мен орталық жинау жүйесі толық іске қосылуы тиіс).
- Балаларды бұл өнімнің жанында ойнауға қалдырмаңыз.
- Спортпен шұғылданатын кезде аяғыңызды қорғау үшін тиісті спорттық аяқ киім киіңіз.
- Құрылғыға ілініп қалуы мүмкін кең киім кимеңіз.
- Спортпен айналысқанда кедергі келтірмеуі үшін барлық әшекейді шешіп, ұзын шашыңызды артқа түйіп қойыңыз.
- Бұл өнімді таспалармен, арқанмен немесе басқа керек-жарақтармен созылу жаттығулары үшін тірек ретінде пайдалану ауыр жарақатқа әкелуі мүмкін.

ЖАЛПЫ ҰСЫНЫСТАР

Өнім иесі өнімнің барлық пайдаланушысын барлық сақтық шарасы туралы тиісті түрде хабардар ету үшін жауапты. DECATHLON компаниясы сатып алушының немесе осы өнімді пайдаланған немесе дұрыс пайдаланбаған кез келген адамның кінәсінен қандай да бір адамға немесе мүлікке келтірілген жарақатқа немесе зиянға байланысты шағымдар үшін ешқандай жауапкершілікті өзіне алмайды. Кез келген жаттығу бағдарламасын бастамас бұрын дәрігерден кеңес алыңыз. Бұл әсіресе жасыңыз 35-тен асса немесе бұрын денсаулықтарыңызда қиындықтар болса өте маңызды. Егер сіз жаңадан бастаушы болсаңыз, денеңіз бұлшықеттерді өсіруге үйренгенше бірнеше апта бойы әртүрлі нұсқалармен жаттығудан бастаңыз. Әрбір жаттығу алдында кардио жаттығуларын, ауырлатқыштарсыз сеттерді немесе еденде жаттығулар мен созылуды орындау арқылы бойыңызды сергітіңіз. Қайталау мен сеттер санын біртіндеп көбейтіңіз. Барлық қимылды серпіліссіз, бірқалыпты орындаңыз. Арқаңызды әрқашан түзу ұстаңыз және қимыл-қозғалыс жасаған кезде оны бүкірейтпеңіз немесе дөңгелектемеңіз. Жатып сығымдаған кезде көзіңіз штанганың астында болуы керек. 5-15 қайталау сеттерінде жұмыс істеңіз, әдетте әр жаттығу үшін 4 сеттен, әр сет арасында минималды демалыс уақытымен (үзілістердің ұзақтығын медициналық тексеру кезінде дәрігеріңіз ұсынуы мүмкін).

КЕПІЛДІК ТУРАЛЫ АҚПАРАТ

DECATHLON компаниясы осы өнімге қалыпты жұмыс жағдайында, чекте көрсетілгендей сатып алған сәттен бастап өнімге 5 жыл, басқа бөлшектерге және еңбек шығындарына 2 жыл кепілдік береді. DECATHLON компаниясының осы кепілдікке қатысты міндеттемелері DECATHLON компаниясының қалауы бойынша өнімді ауыстырумен немесе жөндеумен шектеледі.

Бұл кепілдік келесі жағдайларда қолданылмайды:
- Тасымалдау кезінде зақым алса
- Өнімді (батуттардан басқа) ашық ауада немесе ылғалды ортада пайдалану және/немесе сақтау
- Сапасыз құрастыру
- Дұрыс пайдаланбаса немесе шамадан тыс қолданса
- Нашар техникалық қызмет көрсету
- DECATHLON бекітпеген мамандар жөндесе
- Тұрмыстық емес жағдайларда пайдалану

Бұл кепілдік сатып алған елде қолданылатын заңды кепілдікті жоймайды. Өнімге берілетін кепілдікті пайдалану үшін пайдаланушы нұсқаулығының соңғы бетіндегі кестені қараңыз. Мақсаты бойынша және нұсқаулықта келтірілген нұсқауларға сәйкес пайдаланылғанда, бұл өнім тұрақтылық бойынша салалық стандарттарға сәйкес келеді.

RU

Вы выбрали изделие марки DECATHLON и мы благодарим вас за оказанное доверие. Независимо от того, являетесь ли вы новичком, спортсменом или спортсменкой высокого уровня, DECATHLON помогает вам поддержать или восстановить форму. Наши специалисты непрерывно направляют свои усилия на разработку лучших продуктов для вас. Однако если у вас есть какие-либо замечания, предложения или вопросы, мы будем рады выслушать вас на нашем сайте support.decathlon.com, где вы также найдете советы для своей практики и помощь в случае необходимости.

Мы желаем вам успешных тренировок и надеемся, что это изделие марки DECATHLON отвечает вашим потребностям.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

HOME GYM COMPACT 132,3 фунта – это компактный и универсальный силовой тренажер. Тренировки на этом типе тренажеров приведут в тонус все ваши мышцы и улучшат вашу физическую форму с помощью локальных упражнений, мышца за мышцей. Изделие высокой надежности будет сопровождать вас на пути прогресса.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Перед использованием прочитайте инструкции.
- Не подходит для терапевтических целей.
- Устройство должно быть установлено на ровной, устойчивой и не скользкой поверхности.
- Оставьте достаточно места вокруг тренажера, чтобы тренироваться в полной безопасности.
- Это изделие предназначено только для домашнего использования.
- Не используйте это изделие на коммерческих, арендных или институциональных условиях.
- Пользователи отвечают за поддержание устройства в надлежащем состоянии после его установки и перед каждым использованием.
- В целях вашей безопасности регулярно осматривайте ваш тренажёр.
- Перед каждым использованием проверьте блокировку изделия (штифты и центральная система складывания должны быть полностью зафиксированы).
- Не позволяйте детям играть вблизи изделия.
- Для защиты ступней во время занятий носите подходящую спортивную обувь.
- Не надевайте просторную одежду, которая может попасть в механизм.
- Снимите все украшения и соберите сзади длинные волосы так, чтобы они не мешали выполнению упражнений.
- Использование этого изделия как опоры для упражнений по растяжке, привязывая к нему эластичные ленты, веревки или другие аксессуары, может привести к серьезным травмам.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Владелец должен убедиться в том, что все пользователи изделия надлежащим образом информированы о мерах предосторожности при его эксплуатации. DECATHLON не несет никакой ответственности по любым жалобам на травмы или ущерб, причиненный любому лицу или имуществу, которые возникли в результате 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 уже известные проблемы со здоровьем. Если вы новичок, начинайте тренироваться в течение нескольких недель по упрощенной программе, пока ваше тело не привыкнет к наращиванию мышц. Разминайтесь перед каждым сеансом, выполняя кардио упражнения, подходы без утяжеления или упражнения на полу для разогрева и растяжения. Увеличивайте количество повторений и подходов постепенно. Выполняйте все движения плавно, без рывков. Держите спину постоянно прямой, старайтесь не выгибать и не округлять ее во время движения. При выполнении жима лежа постоянно держите линию взгляда под грифом. Выполняйте от 5 до 15 повторений, обычно по 4 подхода на упражнение, с минимальной передышкой между подходами (продолжительность перерывов может быть рекомендована вашим врачом во время медицинского осмотра).

ГАРАНТИЯ МАГАЗИНА

DECATHLON дает гарантию на данное изделие при нормальных условиях эксплуатации 5 лет для конструкции и 2 года для других деталей и работы, начиная с даты покупки, подтвержденной кассовым чеком. Обязательства DECATHLON в соответствии с настоящей гарантией ограничиваются заменой или ремонтом изделия по усмотрению DECATHLON.

Гарантия не распространяется на случаи:
- Повреждения, причиненные при транспортировке
- Использование и/или хранение под открытым небом или во влажной среде (кроме батутов)
- Ненадлежащая сборка
- Ненадлежащее или ненормальное использование
- Ненадлежащее техническое обслуживание
- Ремонт, выполненный неодобренными компанией DECATHLON специалистами
- Использование вне домашних условий

Эта гарантия не исключает гарантии, установленные законом в стране покупки. Для того чтобы воспользоваться гарантией на изделие, изучите таблицу на последней странице руководства по использованию. Изделие соответствует отраслевым стандартам надежности при использовании по назначению в соответствии с инструкциями, приведенными в руководстве.

UK

Ви обрали товар компанії «ДЕКАТЛОН», і ми вдячні вам за довіру. Незалежно від того, чи ви новачок, чи спортсмен високого рівня, «ДЕКАТЛОН» завжди поруч, щоб допомогти вам підтримувати фізичну форму або набути її. Наші команди завжди прагнуть розробляти найкращі товари відповідно до ваших потреб. Якщо у вас є коментарі, пропозиції чи запитання, ми завжди до ваших послуг на нашому вебсайті підтримки support.decathlon.com, де ви також можете знайти поради щодо вашого виду спорту, а також допомогу в разі потреби.

Бажаємо вам плідних тренувань і сподіваємося, що цей продукт від компанії «ДЕКАТЛОН» задовольнить ваші потреби.

ОПИС

«HOME GYM COMPACT» на 132,3 фунта – це компактний та універсальний тренажер для силових вправ. Тренування на цьому типі обладнання тонізують усі ваші м'язи та покращують фізичну форму завдяки орієнтованим на окремі групи м'язів вправам. Його надзвичайна надійність буде супроводжувати вас на кожному етапі вашого прогресу.

БЕЗПЕКА

Перед використанням прочитайте всі інструкції.
- Не призначено для терапевтичних цілей.
- Обладнання слід розміщувати на рівній, стійкій та неслизькій поверхні.
- Залишайте достатньо вільного простору навколо тренажера, щоб тренуватися в повній безпеці.
- Цей виріб призначений виключно для домашнього використання.
- Не використовуйте виріб для комерційних цілей, у пунктах прокату або в державних установах.
- Користувачі несуть відповідальність за підтримання обладнання в належному стані після його встановлення та перед кожним використанням.
- З метою власної безпеки регулярно перевіряйте стан обладнання.
- Перед кожним використанням переконайтеся, що пристрій зафіксовано (штифти та центральний механізм згинання повинні бути повністю зафіксовані).
- Не дозволяйте дітям гратися поблизу цього обладнання.
- Щоб захистити ноги під час тренування, одягніть відповідне спортивне взуття.
- Не носіть просторий одяг, який може зачепитися за тренажер.
- Зніміть усі прикраси та зберіть довге волосся, щоб воно не заважало під час тренування.
- Використання цього виробу як опори для вправ із розтягування шляхом кріплення еластичних стрічок, мотузок або інших аксесуарів може спричинити серйозні травми.

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Власник несе відповідальність за те, щоб усі користувачі виробу були належним чином поінформовані про всі заходи безпеки. Компанія «ДЕКАТЛОН» знімає з себе будь-яку відповідальність за скарги щодо травм або шкоди, заподіяної будь-якій особі чи майну внаслідок дій покупця або будь-якої іншої особи, яка використовує або неправильно використовує цей виріб. Перш ніж розпочинати будь-яку програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо, якщо ви старше 35 років або раніше мали проблеми зі здоров'ям. Якщо ви новачок, спочатку кілька тижнів тренуйтеся з використанням додаткових опцій, доки ваше тіло не звикне до нарощування м'язів. Перед кожним тренуванням розігрівайтеся, виконуючи кардіо-вправи, підходи без ваги або вправи на підлозі та розтяжку. Поступово збільшуйте кількість повторень і підходів. Виконуйте всі рухи плавно, без ривків. Завжди тримайте спину рівною та уникайте прогинання або згинання спини під час виконання рухів. Під час жиму лежачи завжди тримайте погляд нижче штанги. Виконуйте вправи підходами по 5–15 повторень, зазвичай по 4 підходи на кожну вправу, з мінімальною перервою між кожним підходом (тривалість перерв може бути рекомендована лікарем під час медичного огляду).

КОМЕРЦІЙНА ГАРАНТІЯ

Компанія ДЕКАТЛОН надає гарантію на цей товар за умови дотримання стандартних умов експлуатації: 5 років на каркас, 2 роки на інші деталі та роботи з моменту дати придбання, зазначеної у чеку. Зобов'язання компанії «ДЕКАТЛОН» щодо цієї гарантії обмежуються заміною або ремонтом товару на розсуд компанії «ДЕКАТЛОН».

Ця гарантія не поширюється на наступні випадки:
- Пошкоджень, завданих під час транспортування
- Використання та/або зберігання товару на відкритому повітрі або у вологому середовищі (за винятком батутів)
- Неналежне складання
- Неправильного або ненормального використання
- Неналежне використання
- Ремонту, виконаного техніками, не уповноваженими DECATHLON
- Використання в не побутових умовах

Ця гарантія не скасовує правову гарантію, що діє в країні придбання. Щоб скористатися гарантією на виріб, ознайомтеся з таблицею на останній сторінці інструкції з експлуатації. Цей виріб відповідає промисловим стандартам щодо надійності за умови використання за призначенням та відповідно до інструкцій, наведених у посібнику.

VI

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

Chúc bạn có một khóa đào tạo thành công và hy vọng sản phẩm DECATHLON này sẽ đáp ứng được nhu cầu của bạn.

GIỚI THIỆU

HOME GYM COMPACT 132.3 lb là một thiết bị tập tạ nhỏ gọn và đa năng. Việc tập luyện trên loại thiết bị này sẽ giúp săn chắc toàn bộ cơ bắp và cải thiện thể lực thông qua các bài tập cục bộ, từng nhóm cơ một. Độ bền vượt trội của nó sẽ đồng hành cùng bạn trong suốt quá trình tiến bộ.

AN TOÀN

Đọc tất cả hướng dẫn trước khi sử dụng.
- Không thích hợp cho mục đích điều trị.
- Thiết bị phải được đặt trên bề mặt phẳng, ổn định và không trơn trượt.
- Chừa đủ không gian xung quanh thiết bị để tập luyện một cách an toàn tuyệt đối.
- Sản phẩm này chỉ dành cho mục đích sử dụng tại nhà.
- Không sử dụng sản phẩm trong môi trường thương mại, cho thuê hoặc cơ sở công cộng.
- Người dùng có trách nhiệm bảo quản sản phẩm trong tình trạng tốt sau khi cài đặt và trước mỗi lần sử dụng.
- Vì sự an toàn của chính bạn, hãy thường xuyên kiểm tra sản phẩm.
- Trước mỗi lần sử dụng, hãy kiểm tra xem sản phẩm của bạn đã được khóa chưa (các chốt và hệ thống gập trung tâm phải được khóa hoàn toàn).
- Không được để trẻ em chơi gần sản phẩm này.
- Để bảo vệ đôi chân khi tập luyện, hãy mang giày thể thao phù hợp.
- Không nên mặc quần áo rộng thùng thình vì có thể bị vướng vào thiết bị.
- Tháo bỏ mọi đồ trang sức và buộc tóc dài lại để tránh vướng víu khi tập thể dục.
- Việc sử dụng sản phẩm này như một dụng cụ hỗ trợ cho các bài tập giãn cơ bằng cách gắn thêm dây kháng lực, dây thừng hoặc các phụ kiện khác có thể gây ra chấn thương nghiêm trọng.

KHUYẾN NGHỊ CHUNG

Chủ sở hữu có trách nhiệm đảm bảo rằng tất cả người sử dụng sản phẩm đều được thông báo đầy đủ về tất cả các biện pháp phòng ngừa khi sử dụng. DECATHLON từ chối mọi trách nhiệm đối với các khiếu nại liên quan đến thương tích hoặc thiệt hại gây ra cho bất kỳ người hoặc tài sản nào do người mua hoặc bất kỳ người nào khác sử dụng hoặc sử dụng sai sản phẩm này gây ra. Trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình luyện tập, hãy lắng nghe tư vấn từ bác sỹ của bạn. Điều này đặc biệt quan trọng nếu bạn trên 35 tuổi hoặc đã từng gặp các vấn đề về sức khỏe trước đây. Nếu bạn là người mới bắt đầu, hãy tập luyện trong vài tuần với các bài tập phù hợp, cho đến khi cơ thể quen với việc xây dựng cơ bắp. Hãy khởi động trước mỗi buổi tập bằng các bài tập cardio, các bài tập không dùng tạ, hoặc các bài tập trên sàn và giãn cơ. Tăng dần số lần lặp và số hiệp tập. Thực hiện mọi động tác một cách nhẹ nhàng, không giật cục. Luôn giữ lưng thẳng và tránh cong hoặc gập lưng trong suốt các động tác Khi thực hiện bài tập đẩy tạ nằm, hãy luôn giữ tầm nhìn của bạn ở phía dưới thanh tạ. Thực hiện các hiệp từ 5 đến 15 lần lặp lại, thường là 4 hiệp cho mỗi bài tập, với thời gian nghỉ tối thiểu giữa mỗi hiệp (thời gian nghỉ có thể được bác sĩ khuyến nghị trong quá trình khám sức khỏe).

BẢO HÀNH THƯƠNG MẠI

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

Chế độ bảo hành này không áp dụng trong các trường hợp sau:
- Thiệt hại gây ra trong quá trình vận chuyển
- Sử dụng và/hoặc bảo quản sản phẩm trong môi trường ngoài trời hoặc ẩm ướt (ngoại trừ bạt nhún).
- Lắp ráp kém
- Sử dụng sai hoặc sử dụng bất thường
- Bảo trì kém
- Việc sửa chữa được thực hiện bởi các kỹ thuật viên không được DECATHLON chấp thuận
- Sử dụng trong môi trường không phải gia đình

Chế độ bảo hành này không làm vô hiệu hóa chế độ bảo hành theo luật định hiện hành tại quốc gia mua hàng. Để được hưởng việc bảo hành về sản phẩm, xin tra bảng cuối trang phần hướng dẫn sử dụng. Sản phẩm này đáp ứng các tiêu chuẩn ngành về độ ổn định khi được sử dụng đúng mục đích và theo hướng dẫn trong tài liệu hướng dẫn.

ID

Anda telah memilih produk DECATHLON dan kami mengucapkan terima kasih atas kepercayaan Anda. Baik Anda pemula ataupun olahragawan tingkat tinggi, DECATHLON akan mendampingi Anda untuk menjaga kebugaran ataupun untuk meningkatkan kondisi fisik Anda. Tim kami selalu berupaya untuk merancang produk terbaik yang dapat Anda gunakan. Namun, apabila Anda ingin menyampaikan masukan, saran atau pertanyaan, kami akan melayani Anda dengan senang hati melalui situs internet kami support.decathlon.com; di situs itu, Anda juga dapat menemukan saran untuk kegiatan latihan Anda dan bantuan apabila diperlukan.

Selamat menikmati latihan Anda dan kami berharap produk DECATHLON ini akan sepenuhnya memenuhi ekspektasi Anda.

GAMBARAN UMUM

HOME GYM COMPACT 132.3 lb adalah perangkat latihan beban multifungsi dan ringkas. Tujuan latihan dengan perangkat sejenis ini adalah mengencangkan keseluruhan massa otot dan meningkatkan kondisi fisik dengan latihan terlokalisasi, otot per otot. Perangkat dengan daya tahan tinggi ini akan mendampingi Anda seiring dengan perkembangan Anda.

KESELAMATAN

Bacalah semua petunjuk sebelum penggunaan.
- Tidak sesuai untuk penggunaan terapeutik.
- Perangkat harus diletakkan pada permukaan yang datar, stabil, dan tidak licin.
- Pastikan terdapat cukup ruang kosong di sekeliling perangkat agar berfungsi dengan aman.
- Produk ini hanya ditujukan untuk penggunaan pribadi.
- Jangan menggunakan produk ini dalam konteks komersial, penyewaan ataupun institusional.
- Pengguna bertanggung jawab atas keadaan baik produk, setelah pemasangannya dan sebelum setiap penggunaannya.
- Untuk keselamatan Anda, periksalah produk Anda secara rutin.
- Sebelum setiap penggunaan, periksa produk sudah terkunci (pasak pengunci dan sistem pelipatan sentral terpasang penuh).
- Jangan membiarkan anak bermain di dekat produk ini.
- Untuk melindungi kaki selama latihan, pakailah sepatu olahraga yang sesuai.
- Jangan mengenakan pakaian longgar, yang dapat tersangkut dengan perangkat ini.
- Lepaskan perhiasan dan ikat rambut panjang agar tidak mengganggu selama latihan.
- Menggunakan produk ini sebagai alat bantu untuk melakukan peregangan, dengan memasang pita elastis, tali ataupun aksesori lainnya dapat mengakibatkan cedera parah.

REKOMENDASI UMUM

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

GARANSI KOMERSIAL

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

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

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

ZH

感谢您选购迪卡侬产品，感谢您对我们的信任。无论您是健身新手还是高阶健身爱好者，迪卡侬都伴您一同维持、塑造良好体态。我们的团队致力于研发供您使用的最佳产品。若您有任何意见、建议或疑问，可前往客服官网support.decathlon.com咨询；如有需要，网站内亦可获取专项运动指导与配套协助服务。

祝您训练顺利，愿这款迪卡侬产品能够满足您的使用需求。

介绍

HOME GYM COMPACT 132.3 lb（132.3磅紧凑型综合家用训练器）为多功能小型力量训练设备。使用此类器材可分肌群开展针对性训练，紧致全身肌肉、提升整体体能。本器材坚固耐用，可长期陪伴您完成训练进阶。

安全

使用前请阅读全部使用说明。
- 不可用于理疗用途。
- 器材需放置于平整、稳固、防滑的地面。
- 器材周边预留充足空间，保障训练全程安全。
- 本产品仅限家庭环境使用。
- 禁止在商用、租赁、公共机构场景使用本产品。
- 器材组装完成后、每次使用前，使用者需保证器材处于完好状态。
- 为保障您自身安全，请定期检查产品状态。
- 每次使用前确认器材锁止到位（插销与中央折叠机构完全卡紧）。
- 请勿让儿童在器材周边玩耍。
- 训练时请穿着适配运动鞋，保护足部。
- 禁止穿着宽松衣物，避免勾挂器械。
- 摘除全部饰品并束起长发，防止训练时造成阻碍。
- 将本器材作为拉伸支撑，挂载弹力带、绳索或其他配件使用，可能引发严重人身伤害。

一般建议

器材所有者有义务告知所有使用者全部安全注意事项。因购买者或其他任何人正常使用、不当使用本产品造成人身伤害或财产损失的，迪卡侬不承担任何追责责任。在开始任何训练课程之前，请先咨询您的医生。本条提示对35周岁以上或既往存在基础疾病的人群尤为重要。如果您是健身新手，请分几周循序渐进开展训练，直至身体适应肌肉负荷训练。每次训练前完成热身，可进行有氧训练、无负重组训练，或是地面训练与拉伸动作。逐步增加动作次数与训练组数。所有动作平稳完成，杜绝突发猛力顿挫发力。动作全程保持背部平直，禁止弓背或含胸驼背。进行卧推训练时，视线始终处于杠铃杆下方。每组完成5至15次动作，单个动作常规训练4组，组间预留最低休息时长；休息时长可由医生根据体检结果给出专业建议。

商业保修

正常使用条件下迪卡侬为本产品提供质保，质保期限以购买票据标注日期为准：主体结构质保5年，其余配件及人工服务质保2年。本质保项下迪卡侬仅可自行选择为用户更换或维修产品，此为迪卡侬全部质保义务。

此保修不适用于以下情况：
- 运输过程导致的损坏
- 请勿将产品放置户外或潮湿环境使用、存放（蹦床除外）。
- 装配效果不佳
- 使用不当或使用异常
- 维护状态不佳
- 维修技术人员未得到迪卡侬批准
- 在非家庭条件下使用

本产品质保不替代购买地适用的法定质保权益。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。严格按照手册说明、用于产品设计用途时，本产品稳定性符合行业标准。

JA

DECATHLON製品をお選びいただき、弊社に信頼をお寄せいただきましてありがとうございます。 初心者の方でも、上級スポーツ選手の方でも、DECATHLONは皆様が健康を維持したり体を鍛えたりできるよう、常に皆様のそばでサポートいたします わが社は皆様のためにより良い製品を開発するために日々努力しております。 ご意見やご提案、ご質問がございましたら、サポートサイト support.decathlon.com にお寄せください。スポーツに関するアドバイスのご提供や、必要に応じたサポートもいたします。

トレーニングが実りあるものとなり、また、このDECATHLON製品が皆様のニーズにお応えできることを願っております。

紹介

ホームジムコンパクト 132.3 LBは、コンパクトで多用途なウェイトトレーニング・マシンです。 この種の器具を用いたトレーニングは、筋肉ごとに局所的な エクササイズを通じて全身の筋肉を引き締め、体力を向上させます。 その優れた頑丈さは、皆様の成長をずっと支えます。

安全性

使用前にすべての説明書をよくお読みください。
- 治療目的には適していません。
- 機器は、必ず平らで安定した滑りにくい面に設置してください。
- 器具の周囲に十分なスペースを確保し、完全に安全に運動できるようにしましょう。
- 本製品は家庭での使用のみを想定しています。
- 商業用、レンタル、または施設の環境で製品を使用しないでください。
- ユーザーは、セットアップ後および毎回の使用前に責任をもって製品を良好な状態に保ってください。
- ご自身の安全のために、定期的に製品を点検してください。
- 使用前には、製品がロックされているか(ピンと中央折りたたみシステムが完全に噛み合っている必要がある)確認してください。
- 本製品の周りでお子様を遊ばせないようにしてください。
- 運動中に足を守るために、適切なスポーツシューズを着用してください。
- 器具に引っかかる可能性のあるゆったりした服は着用しないでください。
- アクセサリーは外し、長い髪は結んで運動の邪魔にならないようにしてください。
- この製品をストレッチ運動の補助として、レジスタンス・バンドやロープ、その他のアクセサリーを付けて使うと、深刻な怪我を引き起こす可能性があります。

一般的な推奨事項

所有者の方は責任をもって、全利用者に対して、すべての注意事項を適切に知らせなければなりません。 DECATHLONは、購入者または本製品の使用・誤用によって生じた怪我や損害に関する苦情について一切責任を負いません。 エクササイズを始める前に医師にご相談ください。 これは特に年齢が35歳以上で既往症のある方にとって重要です。 初心者の方は、まずは数週間にわたってオプションを試して、体が筋肉を鍛えることに慣れるまで続けてください。 セッションの前に、有酸素運動やウェイトなしのセット、床運動やストレッチでウォームアップしましょう。 繰り返しとセットを徐々に増やしていきます。 すべての動きが、滑らかに進むようにしてください。 常に背中を平らに保ち、動作中に反ったり丸くなったりしないようにしましょう。 ベンチプレスを行う際は、常に視線をバーの下になるようにしてください。 5回から15回の繰り返し、通常は1回の運動につき4セットずつ行い、各セットの間には最低限の休憩時間を確保します(休憩の長さは医師が健康診断時に推奨できます)。

商業保証

DECATHLONは、通常の使用条件下で、レシートに記載された購入日より構造物は5年間、その他の部品は2年間保証します。 この保証に関するDECATHLONの義務は、DECATHLONの裁量により、製品の交換または修理に限定されています。

本保証は以下の場合には適用されません。:
- 輸送中に生じた損傷。
- 屋外または湿気の多い環境での使用および/または保管(トランポリンを除く)
- 組み立てが不十分な場合。
- 誤使用あるいは異常な使用方法。
- 保守の不備。
- デカトロンの承認を受けない技術者による修理。
- 家庭内以外の環境での使用。

この保証は購入国で適用され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、目的に沿い、ガイドの指示に従って使用された場合、安定性の面で業界標準を満たしています。

ZT

您已選購了一項 DECATHLON 產品，我們衷心感謝您對我們的信任。無論您是運動新手，還是高水準的運動員，DECATHLON 都將陪伴在您身邊，協助您維持體能或提升體能。我們的團隊始終致力於設計最佳產品供您使用。不過，若您有任何意見、建議或疑問，歡迎造訪我們的支援網站 support.decathlon.com，我們將隨時為您服務；您亦可在該網站上找到與您從事運動相關的建議，並在需要時獲得協助。

在此祝您訓練順利，並希望這款 DECATHLON 產品能滿足您的需求。

產品簡介

HOME GYM COMPACT 132.3 lb 是一款體積小巧且功能多樣的重量訓練機。使用這類器材進行訓練，能透過針對各肌肉群的局部鍛鍊，緊實全身肌肉並提升您的體能。本產品卓越的耐用性將伴您一路前行。

安全性

使用前請詳閱所有說明。
- 不適合用於治療。
- 本設備必須放置於平坦、穩固且防滑的表面上。
- 請在設備周圍預留足夠的空間，以確保運動時完全安全。
- 本產品僅供家庭使用。
- 請勿在商業、租賃或機構環境中使用本產品。
- 使用者有責任在安裝完成後及每次使用前，將產品維持在良好狀態。
- 為了您自身的安全，請定期檢查您的產品。
- 每次使用前，請確認產品已上鎖（定位銷與中央摺疊系統必須完全鎖定）。
- 請勿讓兒童在本產品附近玩耍。
- 為了在運動時保護雙腳，請穿著合適的運動鞋。
- 請勿穿著寬鬆的衣物，以免被設備纏住。
- 請取下所有首飾，並將長髮紮起，以免運動時造成妨礙。
- 若將本產品當成拉伸運動的輔助器材，並連接阻力帶、繩索或其他配件，可能會導致嚴重受傷。

一般性建議

產品所有者有責任確保所有使用者皆已充分了解所有使用注意事項。DECATHLON 對於因購買者或任何其他人士使用或誤用本產品而導致的人身傷害或對任何人士或財產造成的損害而提出的投訴，概不承擔任何責任。於開始任何健身計劃之前，請先諮詢醫生。如果您年滿 35 歲，或過去曾有健康問題，這一點就顯得格外重要。如果您是初學者，請先根據這些選項進行幾週的鍛鍊，直到身體逐漸適應肌肉的增長為止。每次訓練前，請先透過有氧運動、無負重訓練組數、地板運動或伸展運動來進行熱身。請逐步增加重複次數和組數。所有動作都要流暢地進行，切勿有任何突兀的動作。做動作時，請始終保持背部平直，避免拱背或駝背。進行臥推時，視線應始終保持在槓鈴下方。每次訓練以 5 至 15 次為一組，通常每個動作進行 4 組，組與組之間的休息時間應盡量縮短（休息時間長短可參照您在體檢時醫師的建議）。

商業保固

DECATHLON 保證本產品在正常使用條件下，自收據所示之購買日起算，結構部分保固 5 年，其餘零件及人工費用保固 2 年。DECATHLON 根據本保固所承擔的責任，僅限於更換或維修該產品，具體方式由 DECATHLON 自行決定。

本保固不適用於以下情況：
- 在運送期間造成的損傷
- 在戶外或潮濕環境中使用及／或存放本產品（彈翻床除外）
- 組裝不良
- 誤用或異常使用
- 保養不良
- 由非 DECATHLON 授權的技術人員維修
- 在非居家環境中使用

本保證並不代表取消購買國所適用的法定保證。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。本產品在按照其預期用途並遵循說明手冊中的指示使用時，其穩定性符合業界標準。

TH

คุณได้เลือกใช้งานผลิตภัณฑ์ของ DECATHLON และเราขอขอบคุณที่ไว้วางใจในผลิตภัณฑ์ของเรา ไม่ว่าคุณจะเป็นผู้เริ่มต้นหรือนักกีฬาระดับมืออาชีพ DECATHLON พร้อมอยู่เคียงข้างคุณเสมอ เพื่อช่วยให้คุณรักษาสุขภาพให้แข็งแรงหรือเริ่มต้นฟิตหุ่นให้เฟิร์ม ทีมของเรามุ่งมั่นในการออกแบบผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุดสำหรับคุณอยู่เสมอ อย่างไรก็ตาม หากคุณมีความคิดเห็น คำแนะนำ หรือข้อซักถามใด ๆ เราพร้อมให้บริการคุณบนเว็บไซต์สนับสนุนของเรา support.decathlon.com ซึ่งคุณสามารถค้นหาคำแนะนำสำหรับประเภทกีฬาของคุณ รวมถึงบริการช่วยเหลือต่าง ๆ ได้หากจำเป็น

เราขอให้คุณประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและหวังว่าผลิตภัณฑ์ DECATHLON ชิ้นนี้จะตอบโจทย์ความต้องการของคุณ

รูปลักษณ์ภายนอก

HOME GYM COMPACT 132.3 lb คือเครื่องออกกำลังกายฝึกยกน้ำหนักขนาดกะทัดรัดที่รองรับการใช้งานได้อย่างหลากหลาย การฝึกซ้อมด้วยอุปกรณ์ประเภทนี้จะช่วยกระชับกล้ามเนื้อทุกส่วนและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของคุณให้ดียิ่งขึ้น ผ่านการออกกำลังกายแบบเน้นเฉพาะจุด ทีละมัดกล้ามเนื้อ ความมั่นคงทนทานของอุปกรณ์ชิ้นนี้ พร้อมรองรับในทุกระดับการพัฒนาของคุณ

ความปลอดภัย

โปรดอ่านคำแนะนำทั้งหมดก่อนใช้งาน
- ไม่เหมาะสำหรับการใช้งานเพื่อวัตถุประสงค์ทางการแพทย์
- อุปกรณ์นี้จำเป็นต้องวางลงบนพื้นผิวที่ราบเรียบ มั่นคง และไม่ลื่นไถล
- เว้นระยะพื้นที่รอบอุปกรณ์ให้เพียงพอ เพื่อให้สามารถออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัยสูงสุด
- ผลิตภัณฑ์นี้ออกแบบมาเพื่อการใช้งานในบ้านเท่านั้น
- ห้ามนำผลิตภัณฑ์นี้ไปใช้งานในเชิงพาณิชย์ เชิงธุรกิจให้เช่า หรือในสถานประกอบการ/หน่วยงานต่าง ๆ
- ผู้ใช้งานมีหน้าที่รับผิดชอบในการบำรุงรักษาผลิตภัณฑ์ให้อยู่ในสภาพดีอยู่เสมอ หลังจากประกอบเสร็จและก่อนการใช้งานทุกครั้ง
- เพื่อความปลอดภัยของคุณ โปรดตรวจสอบผลิตภัณฑ์เป็นประจำ
- ก่อนการใช้งานแต่ละครั้ง โปรดตรวจสอบว่าผลิตภัณฑ์ของคุณล็อกแน่นหนาดีแล้ว (สลักล็อกและระบบพับตรงส่วนกลางจะต้องขัดล็อกเข้าที่อย่างสมบูรณ์)
- ห้ามให้เด็ก ๆ เข้ามาเล่นใกล้ผลิตภัณฑ์นี้
- สวมรองเท้ากีฬาที่เหมาะสม เพื่อปกป้องเท้าของคุณในขณะออกกำลังกาย
- ห้ามสวมใส่เสื้อผ้าขนาดหลวมที่อาจเข้าไปติดในตัวเครื่อง
- ถอดเครื่องประดับออกและมัดผมยาวให้เรียบร้อย เพื่อไม่ให้เกะกะหรือกีดขวางในขณะออกกำลังกาย
- การใช้งานผลิตภัณฑ์นี้เพื่อพยุงร่างกายระหว่างการยืดเหยียด โดยมีการผูกยืดร่วมกับยางยืดออกกำลังกาย เชือก หรืออุปกรณ์เสริมอื่น ๆ อาจส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บสาหัสได้

คำแนะนำทั่วไป

เจ้าของผลิตภัณฑ์มีหน้าที่รับผิดชอบในการตรวจสอบและกำกับดูแลให้ผู้ใช้งานทุกคนได้รับทราบถึงข้อควรระวังในการใช้งานทั้งหมดอย่างถูกต้อง DECATHLON จะไม่รับผิดต่อการเรียกร้องจากการบาดเจ็บหรือความเสียหายที่เกิดขึ้นต่อบุคคลหรือสินทรัพย์ใด ๆ อันเนื่องมาจากการใช้งานหรือใช้งานผลิตภัณฑ์นี้อย่างไม่เหมาะสมโดยผู้ซื้อหรือบุคคลอื่นใด ปรึกษาแพทย์ของคุณก่อนเริ่มโปรแกรมออกกำลังกายใด ๆ คำแนะนำนี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะกับบุคคลผู้มีอายุ 35 ปีขึ้นไปหรือผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพอยู่ก่อนแล้ว หากคุณเป็นผู้ใช้งานระดับเริ่มต้น ควรเริ่มต้นฝึกซ้อมต่อเนื่องกันเป็นเวลาหลายสัปดาห์ โดยเลือกใช้โหมดต่าง ๆ เพื่อให้ร่างกายค่อย ๆ ปรับตัวเข้ากับการทำงานของกล้ามเนื้อ อบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกซ้อมทุกครั้งด้วยการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ การฝึกเซตแบบไม่ใช้อุปกรณ์เสริมน้ำหนัก หรือการวอร์มอัพและยืดเหยียดกล้ามเนื้อบนเบาะ ค่อย ๆ เพิ่มจำนวนครั้งและจำนวนเซตขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป ควรบริหารท่าทางต่าง ๆ อย่างนุ่มนวล หลีกเลี่ยงการออกแรงกระชาก รักษาแผ่นหลังให้เหยียดตรงอยู่เสมอ และหลีกเลี่ยงการแอ่นหรือโก่งหลังไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่งในระหว่างการเคลื่อนไหว ในระหว่างการฝึกท่านอนยกบาร์เบลล์ (Bench press) ให้รักษาแนวสายตาให้อยู่ใต้คานบาร์เบลล์เสมอ ควรฝึกเซตละ 5 ถึง 15 ครั้ง โดยทั่วไปกำหนดไว้ที่ 4 เซตต่อหนึ่งท่า และควรพักระหว่างเซตให้น้อยที่สุด (ซึ่งแพทย์สามารถกำหนดระยะเวลาพักที่เหมาะสมให้คุณได้ระหว่างการตรวจร่างกาย)

การรับประกันเชิงพาณิชย์

DECATHLON ให้การรับประกันผลิตภัณฑ์นี้ภายใต้สภาวะการใช้งานตามปกติ โดยรับประกันโครงสร้างเป็นเวลา 5 ปี และรับประกันชิ้นส่วนอื่น ๆ รวมถึงค่าแรงเป็นเวลา 2 ปี นับจากวันที่ซื้อที่ระบุไว้ในใบเสร็จ ภาระผูกพันของ DECATHLON เกี่ยวกับการรับประกันนี้จำกัดอยู่เพียงการเปลี่ยนทดแทนหรือซ่อมแซมผลิตภัณฑ์ตามดุลยพินิจของ DECATHLON

การรับประกันจะเป็นโมฆะในกรณีดังต่อไปนี้:
- ความเสียหายอันเนื่องมาจากการขนส่ง
- การใช้งาน และ/หรือ จัดเก็บผลิตภัณฑ์นอกอาคารหรือในสภาพแวดล้อมที่มีความชื้น (ยกเว้นแทรมโพลีน)
- การประกอบที่ไม่ได้มาตรฐาน
- การใช้งานผิดวิธี หรือใช้งานอย่างไม่เหมาะสม
- การบำรุงรักษาที่ไม่เหมาะสม
- ได้รับการซ่อมแซมโดยช่างเทคนิคที่ไม่ได้รับการอนุมัติจากดีแคธลอน
- การใช้งานนอกอาคาร

การรับประกันนี้จะไม่มีผลยกเลิกสิทธิการรับประกันตามกฎหมายที่มีผลบังคับใช้ในประเทศที่ซื้อผลิตภัณฑ์ หากต้องการใช้สิทธิการรับประกันสินค้า โปรดดูตารางที่อยู่ท้ายคู่มือการใช้งาน ผลิตภัณฑ์นี้ผ่านการรับรองมาตรฐานอุตสาหกรรมด้านความมั่นคงแข็งแรง เมื่อใช้งานตรงตามวัตถุประสงค์และเป็นไปตามคำแนะนำที่ระบุไว้ในคู่มือฉบับนี้

KO

DECATHLON 제품을 선택해 주신 것과 당사를 믿어주신 점에 깊이 감사드립니다. 초보자이든 실력이 뛰어난 운동선수이든, DECATHLON은 여러분이 건강을 유지하거나 체력을 키울 수 있도록 항상 곁에서 도와드립니다. 당사 팀은 항상 고객님의 요구에 부응하는 최고의 제품을 개발하기 위해 최선을 다하고 있습니다. 다만 의견이나 제안, 질문이 있으시면 지원 웹사이트 support.decathlon.com을 통해 언제든지 문의해 주시기 바랍니다. 해당 사이트에서는 필요한 경우 해당 종목에 대한 조언과 도움도 받으실 수 있습니다.

훈련이 순조롭게 진행되기를 바라며, 이 DECATHLON 제품이 고객님의 기대에 부응하기를 바랍니다.

설명

홈 짐 컴팩트 132.3 lb는 콤팩트하면서도 다용도로 활용 가능한 웨이트 트레이닝 기구입니다. 이러한 기구를 이용한 훈련은 근육을 하나씩 집중적으로 단련함으로써 전신의 근육을 탄탄하게 만들고 체력을 향상시켜 줍니다. 이 제품의 뛰어난 내구성은 고객님이 발전해 나가는 과정 내내 든든한 동반자가 되어 줄 것입니다.

안전

사용하기 전에 모든 지침을 읽으십시오.
- 치료 목적으로 사용해서는 안 됩니다.
- 이 장비는 평평하고 안정적이며 미끄러지지 않는 표면에 설치해야 합니다.
- 완전히 안전하게 운동할 수 있도록 기구 주변에 충분한 공간을 확보하십시오.
- 이 제품은 가정용으로만 사용해야 합니다.
- 상업용, 임대용 또는 기관용 환경에서는 이 제품을 사용하지 마십시오.
- 사용자는 제품을 설치한 후 및 매번 사용하기 전에 제품을 양호한 상태로 유지할 책임이 있습니다.
- 사용자 안전을 위해 제품을 정기적으로 점검해 주십시오.
- 사용하기 전마다 제품이 잠겨 있는지 확인하십시오(핀과 중앙 접이식 장치가 완전히 잠겨 있어야 합니다).
- 어린이가 이 제품 주변에서 장난치도록 하지 마십시오.
- 운동할 때 발을 보호하려면 적절한 운동화를 착용하십시오.
- 장비에 걸릴 수 있는 헐렁한 옷은 입지 마십시오.
- 운동할 때 방해가 되지 않도록 장신구는 모두 벗고, 긴 머리는 뒤로 묶어 주십시오.
- 이 제품에 저항 밴드, 로프 또는 기타 부속품을 부착하여 스트레칭 운동용 지지대로 사용할 경우 심각한 부상을 입을 수 있습니다.

일반 권장 사항

제품의 소유자는 모든 사용자가 사용 시 주의사항을 제대로 숙지하도록 할 책임이 있습니다. DECATHLON은 구매자 또는 본 제품을 사용하거나 오용한 다른 사람으로 인해 발생한 부상, 인신 또는 재산상의 손해에 관한 모든 불만 사항에 대해 일체의 책임을 지지 않습니다. 운동 프로그램을 시작하기 전에 반드시 의사와 상담하십시오. 특히 35세 이상이거나 과거에 건강상의 문제를 겪은 적이 있다면 이 점이 더욱 중요합니다. 초보자라면, 몸이 근육을 키우는 데 익숙해질 때까지 몇 주 동안 다양한 운동 방법을 시도해 보십시오. 매 훈련 세션 전에 유산소 운동, 무게를 사용하지 않는 세트, 또는 맨몸 운동과 스트레칭을 통해 몸을 풀어주십시오. 반복 횟수와 세트 수를 서서히 늘리십시오. 갑자기 움직이지 말고, 모든 동작을 부드럽게 수행하십시오. 운동 중에는 항상 등을 곧게 펴고, 등을 굽히거나 둥글게 말지 않도록 주의하십시오. 벤치 프레스를 할 때는 시선을 항상 바 아래에 두어야 합니다. 한 번에 5~15회씩 반복하는 세트로 운동하며, 보통 운동당 4세트를 수행하고, 각 세트 사이의 휴식 시간은 최소한으로 유지하십시오(휴식 시간은 의사가 건강검진 시 권장할 수 있습니다).

상업용 보증

DECATHLON은 정상적인 사용 조건 하에서, 영수증에 기재된 구매일로부터 구조물에 대해서는 5년, 기타 부품 및 수리 비용에 대해서는 2년의 보증을 제공합니다. 본 보증과 관련한 DECATHLON의 의무는 DECATHLON의 재량에 따라 제품을 교체하거나 수리하는 것으로 제한됩니다.

본 보증은 다음과 같은 상황에는 적용되지 않습니다:
- 운송 중의 손상
- 야외 또는 습한 환경에서 제품의 사용 및/또는 보관 (트램펄린 제외)
- 잘못된 조립
- 비정상적 사용
- 잘못된 유지보수
- DECATHLON이 허용하지 않은 기술자가 수행한 수리
- 국내 설정이 아닐 경우

본 보증은 구매 국가에서 적용되는 법적 보증을 무효화하지 않습니다. 제품 보증을 받으시려면 사용 설명서 마지막 페이지에 있는 표를 참조하십시오. 본 제품은 의도된 용도로 사용하고 설명서의 지침을 준수할 경우, 안정성 측면에서 업계 표준을 충족합니다.

អ្នកបានជ្រើសរើសផលិតផល DECATHLON ហើយយើងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះការជឿទុកចិត្តរបស់អ្នកមកលើយើងខ្ញុំ។ ទោះបីជាអ្នកជាអ្នកទើបចាប់ផ្តើម ឬជាកីឡាករ ឬកីឡាការិនីកម្រិតខ្ពស់ក៏ដោយ DECATHLON នៅក្បែរអ្នកដើម្បីជួយអ្នករក្សារាង ឬធ្វើឱ្យរាងកាយរឹងមាំ។ ក្រុមការងាររបស់យើងតែងតែខិតខំប្រឹងប្រែងដើម្បីរចនាផលិតផលល្អបំផុតសម្រាប់តម្រូវការរបស់អ្នក។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើអ្នកមានមតិយោបល់ ការផ្តល់យោបល់ ឬសំណួរណាមួយ យើងខ្ញុំរង់ចាំបម្រើលោកអ្នកនៅលើគេហទំព័រគាំទ្ររបស់យើង support.decathlon.com ដែលអ្នកក៏អាចស្វែងរកដំបូន្មានសម្រាប់កីឡារបស់អ្នក និងជំនួយផងដែរ ប្រសិនបើចាំបាច់។

យើងខ្ញុំសូមជូនពរឱ្យអ្នកហ្វឹកហាត់ទទួលបានជោគជ័យ និងសង្ឃឹមថាផលិតផល DECATHLON នេះនឹងបំពេញតាមតម្រូវការរបស់អ្នក។

បទបង្ហាញ

HOME GYM COMPACT 132.3 lb គឺជាម៉ាស៊ីនហាត់ប្រាណលើកទម្ងន់តូចល្មម និងអាចប្រើបានច្រើនយ៉ាង។ ការហ្វឹកហាត់នៅលើឧបករណ៍ប្រភេទនេះនឹងធ្វើឱ្យសាច់ដុំទាំងអស់របស់អ្នកតឹងណែន និងធ្វើឱ្យកាយសម្បទារបស់អ្នកកាន់តែប្រសើរឡើង តាមរយៈលំហាត់ប្រាណជាក់លាក់ សាច់ដុំម្តងមួយៗ។ ភាពរឹងមាំដ៏អស្ចារ្យរបស់វានឹងរួមដំណើរជាមួយអ្នក នៅពេលអ្នកអភិវឌ្ឍទៅមុខ។

សុវត្ថិភាព

សូមអាន សេចក្តីណែនាំ ទាំងអស់ មុនពេលប្រើប្រាស់ ។
- មិនស័ក្តិសមសម្រាប់គោលបំណងព្យាបាលឡើយ។
- ឧបករណ៍ត្រូវតែដាក់នៅលើផ្ទៃរាបស្មើ មានលំនឹង និងមិនរអិល។
- ទុកកន្លែងទំនេរឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់នៅជុំវិញឧបករណ៍ ដើម្បីហាត់ប្រាណប្រកបដោយសុវត្ថិភាពពេញលេញ។
- ផលិតផលនេះត្រូវបានបម្រុងទុកសម្រាប់ការប្រើប្រាស់នៅក្នុងផ្ទះតែប៉ុណ្ណោះ។
- កុំប្រើប្រាស់ផលិតផលនៅក្នុងបរិស្ថានពាណិជ្ជកម្ម ជួល ឬស្ថាប័ន។
- អ្នកប្រើប្រាស់ទទួលខុសត្រូវក្នុងការថែរក្សាផលិតផលឱ្យស្ថិតក្នុងស្ថានភាពល្អ បន្ទាប់ពីដំឡើងវា និងមុនពេលប្រើប្រាស់នីមួយៗ។
- ដើម្បីសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក សូមពិនិត្យផលិតផលរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់។
- មុនពេលប្រើប្រាស់នីមួយៗ សូមពិនិត្យមើលថាផលិតផលរបស់អ្នកត្រូវបានចាក់សោ (ម្ជុលសោ និងប្រព័ន្ធបត់កណ្តាលត្រូវតែភ្ជាប់ចូលគ្នាទាំងស្រុង)។
- កុំបណ្តោយឱ្យក្មេងលេងនៅជុំវិញផលិតផលនេះ។
- ដើម្បីការពារជើងរបស់អ្នកពេលកំពុងហាត់ប្រាណ សូមពាក់ស្បែកជើងកីឡាដែលសមរម្យ។
- កុំស្លៀកសម្លៀកបំពាក់រលុងៗដែលអាចជាប់នៅក្នុងឧបករណ៍។
- ដោះគ្រឿងអលង្ការណាមួយចេញ ហើយចងសក់វែងទៅក្រោយ ដើម្បីកុំឱ្យវារំខាននៅពេលហាត់ប្រាណ។
- ការប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះជាឧបករណ៍គាំទ្រសម្រាប់លំហាត់ប្រាណលាតសន្ធឹងសាច់ដុំ ដោយភ្ជាប់ខ្សែទប់ ខ្សែពួរ ឬគ្រឿងបន្លាស់ផ្សេងទៀត អាចបណ្តាលឱ្យមានរបួសធ្ងន់ធ្ងរ។

ការណែនាំទូទៅ

វាជាទំនួលខុសត្រូវរបស់ម្ចាស់ក្នុងការធានាថាអ្នកប្រើប្រាស់ផលិតផលទាំងអស់ទទួលបានព័ត៌មានត្រឹមត្រូវអំពីការប្រុងប្រយ័ត្នរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ទាំងអស់។ DECATHLON បដិសេធរាល់ការទទួលខុសត្រូវចំពោះការត្អូញត្អែរទាក់ទងនឹងរបួស ឬការខូចខាតដែលបង្កឡើងលើបុគ្គលណាម្នាក់ ឬទ្រព្យសម្បត្តិ ដែលបណ្តាលមកពីអ្នកទិញ ឬបុគ្គលផ្សេងទៀតដែលប្រើប្រាស់ ឬប្រើប្រាស់ខុសនូវផលិតផលនេះ។ សូមពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក មុនពេលចាប់ផ្តើមកម្មវិធីហាត់ប្រាណណាមួយ។ នេះមានសារៈសំខាន់ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកមានអាយុលើសពី 35 ឆ្នាំ ឬធ្លាប់មានបញ្ហាសុខភាពពីមុនមក។ ប្រសិនបើអ្នកជាអ្នកទើបចាប់ផ្តើម សូមចាប់ផ្តើមដោយការហាត់ប្រាណរយៈពេលជាច្រើនសប្តាហ៍ជាមួយនឹងជម្រើសនានា រហូតដល់រាងកាយរបស់អ្នកស៊ាំទៅនឹងការកសាងសាច់ដុំរបស់អ្នក។ កម្តៅសាច់ដុំមុនពេលចូលវគ្គនីមួយៗ ដោយធ្វើលំហាត់ប្រាណបេះដូង ឈុតមិនមានទម្ងន់ ឬលំហាត់ប្រាណលើឥដ្ឋ និងការលាតសន្ធឹងសាច់ដុំ។ បង្កើនការធ្វើឡើងវិញ និងឈុតបន្តិចម្តងៗ។ ធ្វើចលនាទាំងអស់ឱ្យបានរលូន ដោយមិនញ័ររង្គើ។ ត្រូវរក្សាខ្នងរបស់អ្នកឱ្យរាបស្មើជានិច្ច និងជៀសវាងការពើងខ្នង ឬធ្វើឱ្យខ្នងកោងក្នុងអំឡុងពេលធ្វើចលនា។ នៅពេលហាត់លើកដុំដែកដោយគេងលើកៅអី (bench presses) ត្រូវរក្សាគន្លងខ្សែភ្នែករបស់អ្នកឱ្យនៅខាងក្រោមរបារដែកជានិច្ច។ ហាត់ជាឈុតពី 5 ទៅ 15 ដង ជាទូទៅ 4 ឈុតក្នុងមួយលំហាត់ប្រាណ ដោយមានរយៈពេលសម្រាកយ៉ាងហោចណាស់ចន្លោះឈុតនីមួយៗ (រយៈពេលនៃការសម្រាករបស់អ្នកអាចត្រូវបានណែនាំដោយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកក្នុងអំឡុងពេលពិនិត្យសុខភាព)។

ការធានាពាណិជ្ជកម្ម

DECATHLON ធានាលើផលិតផលនេះក្រោមលក្ខខណ្ឌប្រើប្រាស់ធម្មតា រយៈពេល 5 ឆ្នាំសម្រាប់រចនាសម្ព័ន្ធ 2 ឆ្នាំសម្រាប់ផ្នែកផ្សេងទៀត និងកម្លាំងពលកម្ម គិតចាប់ពីកាលបរិច្ឆេទនៃការទិញ ដូចដែលបានបង្ហាញនៅលើបង្កាន់ដៃ។ កាតព្វកិច្ចរបស់ DECATHLON ទាក់ទងនឹងការធានានេះត្រូវបានកំណត់ត្រឹមការជំនួស ឬការជួសជុលផលិតផលតាមការសម្រេចចិត្តរបស់ DECATHLON។

ការធានានេះមិនមានសុពលភាពឡើយក្នុងករណី៖
- ការខូចខាតដែលបង្កឡើងក្នុងអំឡុងពេលដឹកជញ្ជូន
- ការប្រើប្រាស់ និង/ឬការរក្សាទុកផលិតផលនៅខាងក្រៅ ឬក្នុងបរិស្ថានសើម (លើកលែងតែឧបករណ៍លោតត្រាំប៉ូលីន)
- ការដំឡើងមិនបានត្រឹមត្រូវ
- ការប្រើប្រាស់ខុស ឬការប្រើប្រាស់ខុសប្រក្រតី
- ការថែទាំមិនបានត្រឹមត្រូវ
- ការជួសជុលដែលធ្វើឡើងដោយជាងបច្ចេកទេសដែលមិនត្រូវបានអនុម័តដោយ DECATHLON
- ការប្រើប្រាស់ក្រៅបរិស្ថានតាមផ្ទះ

ការធានានេះមិនលុបចោលការធានាផ្លូវច្បាប់ដែលអនុវត្តនៅក្នុងប្រទេសដែលបានទិញឡើយ។ ដើម្បីទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីការធានាផលិតផលរបស់អ្នក សូមពិគ្រោះជាមួយតារាងនៅទំព័រចុងក្រោយនៃសៀវភៅណែនាំអ្នកប្រើប្រាស់របស់អ្នក។ ផលិតផលនេះបំពេញតាមស្តង់ដារឧស្សាហកម្មទាក់ទងនឹងស្ថិរភាព នៅពេលដែលវាត្រូវបានប្រើប្រាស់សម្រាប់គោលបំណងដែលបានកំណត់ និងស្របតាមការណែនាំនៅក្នុងមគ្គុទ្ទេសក៍។

لقد اخترتم منتجًا من DECATHLON، ونشكركم على ثقتكم بنا. سواء كنتم مبتدئين أو رياضيين محترفين، فإن DECATHLON معكم لمساعدتكم على الحفاظ على لياقتكم أو تحسينها. نسعى الفرق الخاصة بنا دائمًا جاهدةً إلى تصميم أفضل المنتجات للاستخدام. كما يمكنكم التواصل معنا عبر موقعنا للدعم support.decathlon.com في حال وجود أي تعليقات أو اقتراحات أو استفسارات، حيث يمكنكم أيضًا الحصول على نصائح رياضية ومساعدة عند الحاجة.

نتمنى لكم تدريبًا موفقًا، ونأمل أن يلبي منتج DECATHLON هذا احتياجاتكم.

تقديم

جهاز HOME GYM COMPACT بوزن 132.3 رطل هو جهاز صغير الحجم ومتعدد الاستخدامات لتمارين رفع الأثقال. يُساعدك التدريب على هذا النوع من الأجهزة على شدّ جميع عضلاتك وتحسين لياقتك البدنية من خلال تمارين مُخصصة، عضلةً تلو الأخرى. ستُرافقك مثابرته العالية مع تقدّمك.

السلامة

اقرأ جميع التعليمات قبل الاستخدام.

- عدم ملاءمة المنتج للأغراض العلاجية.
- يجب وضع الجهاز على سطح مُستوٍ وثابت وغير قابل للانزلاق.
- اترك مساحة كافية حول الجهاز لتتمكن من ممارسة الرياضة بأمان تام.
- هذا المنتج مُخصّص للاستخدام المنزلي فقط.
- لا تستخدم المنتج في بيئة تجارية أو مُؤجّرة أو مؤسسية.
- يتحمل المستخدم مسؤولية الحفاظ على المنتج في حالة جيدة بعد تركيبه وقبل كل استخدام.
- لضمان سلامتك، يُرجى فحص المنتج بانتظام.
- قبل كل استخدام، تأكد من قفل المنتج (يجب أن تكون الدبابيس ونظام الطي المركزي مثبتة بإحكام).
- لا تترك الأطفال يلعبون بالقرب من هذا المنتج.
- لحماية قدميك أثناء التمرين، ارتدِ أحذية رياضية مناسبة.
- لا ترتدي ملابس فضفاضة قد تعلق بالجهاز.
- اخلع أي مجوهرات واربط شعرك الطويل حتى لا يعيقك أثناء التمرين.
- استخدام هذا المنتج كدعامة لتمارين التمدد عن طريق ربط أحزمة المقاومة أو الحبال أو غيرها من الملحقات قد يُسبب إصابات خطيرة.

توصيات عامة

تقع على عاتق المالك مسؤولية التأكد من إبلاغ جميع مُستخدمي المنتج بجميع احتياطات الاستخدام. تخلي شركة DECATHLON مسؤوليتها عن أي شكاوى تتعلق بالإصابات أو الأضرار التي تلحق بأي شخص أو ممتلكات نتيجة استخدام المشتري أو أي شخص آخر لهذا المنتج أو إساءة استخدامه. قبل البدء في أي برنامج تدريبي، قم باستشارة الطبيب. يُعدّ هذا الأمر بالغ الأهمية، خاصةً إذا كنتَ فوق سنّ 35 عامًا أو لديك تاريخ من المشاكل الصحية. إذا كنت مبتدئًا، فابدأ بممارسة التمارين لعدة أسابيع مع خيارات متنوعة، حتى يعتاد جسمك على بناء العضلات. قم بالإحماء قبل كل جلسة تمارين كارديو، أو مجموعات تمارين بدون أوزان، أو تمارين أرضية، بالإضافة إلى تمارين التمدد. زد عدد التكرارات والمجموعات تدريجيًا. أدّ جميع الحركات بسلاسة ودون أي حركات مفاجئة. حافظ دائمًا على استقامة ظهرك وتجنب تقويسه أو ثنيه أثناء الحركة. عند أداء تمارين الضغط على البنش، حافظ دائمًا على مستوى نظرك أسفل البار. مارس التمارين في مجموعات من 5 إلى 15 تكرارًا، عادةً في 4 مجموعات لكل تمرين، مع فترة راحة دنيا بين كل مجموعة (قد يوصي طبيبك بمدة فترات الراحة أثناء الفحص الطبي).

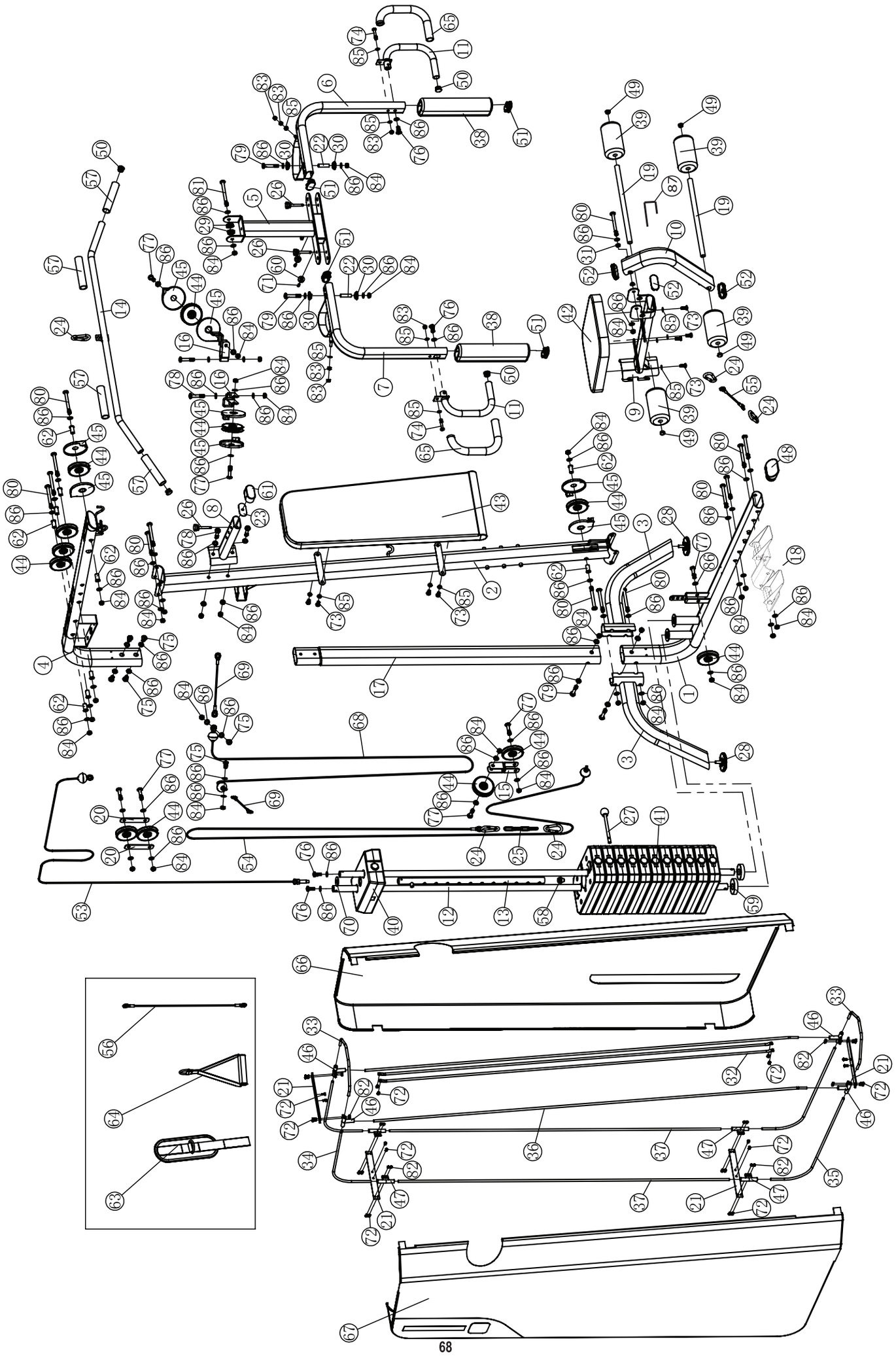
الضمان التجاري

تضمن DECATHLON هذا المنتج في ظل ظروف الاستخدام العادية، لمدة 5 سنوات للهيكل، وسنتين للأجزاء الأخرى وأجور الصيانة، بدءًا من تاريخ الشراء الموضح في الإيصال. يقتصر التزام DECATHLON بموجب هذا الضمان على استبدال المنتج أو إصلاحه، وفقًا لتقديرها.

لا يسري هذا الضمان في الحالات التالية:

- التلف الناتج عن النقل
- يُمنع استخدام المنتج أو تخزينه في بيئة خارجية أو رطبة (باستثناء الترامبولين)
- سوء التركيب
- سوء الاستخدام أو الاستخدام غير الطبيعي
- سوء الصيانة
- الإصلاحات التي أجراها فنيون غير معتمدين من DECATHLON
- الاستخدام خارج المنزل

لا يقوم هذا الضمان بإلغاء الضمان القانوني الساري في بلد الشراء. للاستفادة من ضمان هذا المنتج، قم بالرجوع إلى دليل الاستخدام في آخر صفحة. يُطابق هذا المنتج معايير الصناعة من حيث الثبات عند استخدامه للغرض المُخصص له ووفقًا للتعليمات الواردة في الدليل.



AFTER-SALES SERVICE

SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZIA 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 - SATIŞ SONRASI SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - DỊCH VỤ SAU BÁN HÀNG - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - خدمات پس از فروش - بعد خدمة البيع

UK

Do you need assistance?

Find us at www.supportdecathlon.com, or if you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Team at 0207 064 3000.

FRANCE

Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet).

ESPAÑA

¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web www.supportdecathlon.com (coste de conexión a internet) o contacte con su tienda habitual y/o el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarle a abrir un dosier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un telefono fijo desde España).

ITALIA

Hai bisogno di assistenza?
Ci puoi contattare dal sito www.supportdecathlon.com per aprire un dossier
di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Centro Relazione Clienti, munito dello scontrino al numero 0395979702 (al costo di una telefonata urbana) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.

BELGIQUE

Besoin d'assistance?

Retrouvez le service après vente sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle au 02 208 26 60 (tarif local).

NEDERLAND

Hulp nodig?

U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 088 33 22 888 (lokaal tarief).

PORTUGAL

Necessita de assitência?
Encontre-nos no site www.supportdecathlon.com
ou nos contacte através do nosso Centro de apoio técnico tendo em mãos uma prova de compra (cartão Decathlon ou factura de caixa) pelo número 800 919 970* Serviço pós venda gratuito para os produtos Domyos, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.

DEUTSCHLAND

Sie finden uns auf der Internetseite: www.supportdecathlon.com oder Sie rufen
unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900
Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.

BELGIË

Hulp nodig?

U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 02 208 26 60 (lokaal tarief).

中国

你需要帮助吗？
请访问我们的网站
http://supportdecathlon.com
或拨打我们的全国免费客服电话 4009-109-109。温馨提示: 拨打电话前，请找到您的购物凭证。

EN - OTHER COUNTRIES

Need help?

Find us on our website

www.supportdecathlon.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.

FR - AUTRES PAYS

Besoin d'assistance?

Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.

ES - OTROS PAÍSES

¿Necesita asistencia?

Nos puede encontrar en el sitio web www.supportdecathlon.com (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.

DE - ANDERE LÄNDER

Brauchen Sie Hilfe?

Besuchen Sie unsere Internet-Site www.supportdecathlon.com (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.

IT - ALTRI PAESI

Bisogno di assistenza?

Ci potete trovare sul sito Internet www.supportdecathlon.com (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.

NL - ANDERE LANDEN

Hulp nodig?

Raadpleeg de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.

PT - OUTROS PAÍSES

Precisa de assistência?

Contacte nos através do site da Internet www.supportdecathlon.com (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.

PL - INNE KRAJE

Potrzebujesz pomocy?

Znajdź nas na stronie internetowej www.supportdecathlon.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś siędo punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.

HU - MÁS ORSZÁGOK

Segítségre van szüksége?

Keressen meg minket internetes honlapunkon www.supportdecathlon.com (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.

RO - ALTE ŢĂRI

Aveți nevoie de asistență?

Ne puteți găsi pe site-ul www.supportdecathlon.com (prețul unei conectări la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.

SK - OSTATNÉ KRAJINY

Potrebujete asistenciu?

Nájdite si nás na internetových stránkach www.supportdecathlon.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svôj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.

CS - OSTATNÍ ZEMĚ

Potřebujete pomoc?

Kontaktujte nás na našich internetových stránkách www.supportdecathlon.com (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.

SV - ANDRA LÄNDER

Behöver du hjälp?

Hitta oss på hemsidan www.supportdecathlon.com (kostnad för internet-anslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.

BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ

Имате нужда от помощ?

Моля, посетете нашия сайт: www.supportdecathlon.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел «Обслужване на клиенти» на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе сидокумент, доказващнаправената покупка.

HR - OSTALE ZEMLJE

Potrebna vam je pomoć?

Pronađite nas na internetskoj stranici www.supportdecathlon.com (čak có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo minh chứng mua hàng.

SL - DRUGE DRŽAVE

DRUGE DRŽAVE

Potrebujete pomoč?

Obiščite našo spletno stran www.supportdecathlon.com ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.

EL - ΑΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ

Χρειάζεστε βοήθεια;

Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση www.supportdecathlon.com (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδοχή οιουδήποτε καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.

TR - DİĞER ÜLKELER

Yardıma mı ihtiyacınız var?

www.supportdecathlon.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.

RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ

Нужна поддержка?

Обратитесь к нам через наш интернет-сайт www.supportdecathlon.com (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.

VI - QUỐC GIA KHÁC

Cần hỗ trợ?

Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web www.supportdecathlon.com (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo minh chứng mua hàng.

ID - NEGARA LAIN

Perlu bantuan?

Kunjungilah situs internet kami www.supportdecathlon.com (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.

ZH - 其他国家

需要帮助？

请登陆 http://supportdecathlon.com 与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。

JA - その他の国

ヘルプが必要ですか？

サイトwww.supportdecathlon.comをご覧ください(インターネット接続料)。もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しください。

ZT - 其他國家

需要幫助？

請登陸 http://supportdecathlon.com 與我們聯繫（普通上網費用）或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。

TH - ประเทศอื่น ๆ

ต้องการรับความช่วยเหลือ ?

แพบกับเราได้ที่เว็บไซต์ www.supportdecathlon.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต)หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์

KO - 기타 국가

도움이 필요하십니까?

당사의 웹사이트www.supportdecathlon.com을 방문하거나 (인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 프론트 데스크를 방문하십시오.

KM - ប្រទេសផ្សេងៗ ទៀត

ស្វែងរកយើងនៅលើគេហទំព័រ www.supportdecathlon.com របស់យើង (តម្លៃនៃការភ្ជាប់អ៊ីនធឺណេត) ឬក៏ទៅកាន់ហាងមួយដែលអ្នកបានទិញផលិតផលជាមួយនឹងភស្តុតាងនៃការទិញ។

AR - دول أخرى

هل تحتاج إلى مساعدة؟

اتصل على عبر موقعنا الإلكترونيwww.supportdecathlon.com(اتصال تكلفة بالإنترنت)أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

DECATHLON

DOMYOS

Home gym compact 132.3 lb
Appareil à charge guidée 60 kg

Keep these instructions for future use

Conservez ces instructions pour une utilisation future

EN READ CAREFULLY AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE. FR À LIRE ATTENTIVEMENT ET À CONSERVER POUR CONSULTATION ULTÉRIEURE. ES LEE ATENTAMENTE ESTAS INSTRUCCIONES Y CONSÉRVALAS COMO REFERENCIA FUTURA. DE BITTE AUFMERKSAM LESEN UND ZUR WEITEREN VERFÜGUNG AUFBEWAHREN. IT LEGGERE ATTENTAMENTE E CONSERVARE PER FUTURE CONSULTAZIONI. NL AANDACHTIG LEZEN EN BEWAREN OM LATER TE KUNNEN RAADPLEGEN. PT LEIA ATENTAMENTE ESTAS INSTRUÇÕES E GUARDE AS MESMAS PARA REFERÊNCIA FUTURA. PL PRZECZYTAĆ UWAŻNIE I ZACHOWAĆ. HU OLVASSA EL FIGYELMESEN, ÉS ŐRIZZE MEG, MERT KÉSŐBB IS SZÜKSÉGE LEHET EZEKRE AZ INFORMÁCIÓKRA. RO CITIȚI CU ATENȚIE TOATE INSTRUCȚIUNILE ȘI PĂSTRAȚI MANUALUL DE UTILIZARE PENTRU CONSULTĂRI ULTERIOARE. SK POZORNE SI PREČÍTAJTE A UCHOVAJTE PRE PRÍPAD POTREBY. CS PEČLIVĚ SI PŘEČTĚTE A USCHOVEJTE PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ. SV LÄS NOGA OCH BEVARA FÖR FRAMTIDA BRUK. HR POZORNO PROČITAJTE I SAČUVAJTE ZA KASNIJU UPOTREBU. SL POZORNO PREBERITE IN SHRANITE ZA KASNEJŠO UPORABO. TR DİKKATLİCE OKUYUN VE DAHA SONRA BAŞVURMAK ÜZERE SAKLAYIN. LT ATIDŽIAI PERSKAITYKITE IR IŠSAUGOKITE, KAD GALĖTUMĖTE PASINAUDOTI VĖLIAU. SR PAŽLJIVO PROČITATI I ČUVATI ZA DALJU UPOTREBU. LV UZMANĪGI IZLASIET UN SAGLABĀJIET, LAI VĒLĀK PĀRLASĪTU. ET LUGEGE HOOLIKALT JA SÄILITAGE EDASISEKS KASUTAMISEKS. EL ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ, ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΟ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ. BG МОЛЯ, ПРОЧЕТЕТЕ ВНИМАТЕЛНО И ЗАПАЗЕТЕ ЗА БЪДЕЩА СПРАВКА. KK МҰҚИЯТ ОҚЫП ШЫҒЫҢЫЗ ЖӘНЕ БОЛАШАҚТА ҚАЙТА ҚАРАУ ҮШІН САҚТАП ҚОЙЫҢЫЗ. RU ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ И СОХРАНИТЕ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ. UK УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ І ЗБЕРЕЖІТЬ ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВИКОРИСТАННЯ. VI VUI LÒNG ĐỌC KỸ VÀ GIỮ ĐỂ THAM KHẢO TRONG TƯƠNG LAI. ID BACALAH DOKUMEN INI DENGAN SAKSAMA DAN SIMPANLAH SEBAGAI REFERENSI DI MASA MENDATANG. ZH 请仔细阅读并妥善保管以备日后参考。 JA 本文書を注意深く読み、以降に備えて保管してください。 ZT 請詳閱並保存，以供未來之用。 TH กรุณาอ่านอย่างระมัดระวังและเก็บรักษาไว้เพื่ออ้างอิงในอนาคต KO 자세히 읽어보고 나중에 참조할 수 있도록 잘 보관하십시오. MM សូមអាន ខ្សែបានច្បាស់លាស់ ហើយរក្សាទុក សម្រាប់ជាឯកសារយោង នាពេលក្រោយទៀត ។ - AR برجاء القراءة بعناية والاحتفاظ بها للرجوع اليها مستقبلاً.

DECATHLON

Производитель и адрес, Франция: - DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS - BP 299 - 59650 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX - FRANCE

Made in China - Fabriqué en Chine - Hecho en China - Fabricado na China - Çin'de üretilmiştir - Pagaminta Kinijoje - Ražots Ķīnā - Toodetud Hiinas - Származási ország Kína - صنع في الصين

简体中文 以下标示仅在中国大陆地区适用 - 品名: 健身器械 - 制造商： 迪脉(上海)企业管理有限公司, 地址: 中国（上海）自由贸易试验区浦东大道2238号7层805室。邮编： 200135 - 联系电话: 4009-109-109 - 执行标准: - 等级： 合格品 - 中国 制造 - 商标: DECATHLON - 质检证明： 合格 - 主要材料 : 金属 RUS Импортер / уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октоблу», 115280, город Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, улица Автозаводская, дом 23А, корпус 2, Российская Федерация, тел. 8 (800) 700-77-66 - Произведено в Китае - Тренажер со встроенным весом - для занятий спортом - Не подлежит обязательному подтверждению соответствия - Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГ/ММ - Основной материал : металл 繁體中文 居家健身器 - 中國 製造 - 進口/委製商 : 台灣迪卡儂有限公司 - 台中市南屯區大墩南路379號 - 04-24719666 - 製造日期標於工廠符號處 BRA IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT LTDA. - CNPJ 02.314.041/0001-88 - FABRICADO NA CHINA TUR İthalatçı Firma:TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd Şti. Osmaniye Mahallesi,Çobançeşme Koşuyolu Bulvarı,Marmara Forum AVM No:3 Z099 Bakırköy/İstanbul Sİ.A BL. N.3/Z099 BAKIRKÖY 34146 İstanbul, TURKEY-: Tel: 0212466 67 83 www.decathlon.com.tr THA อุปกรณ์ออกกำลังกายที่บ้าน - ชื่อผู้นำเข้า: บริษัท ดีแคทลอน (ประเทศไทย) จำกัดเลขที่ 19/501 หมู่ที่ 13 ถนนเทพรัตน ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 - ผลิตในจีน COL Importado para Colombia por Decathlon Colombia SAS NIT: 900866271-1 SIC: 900866271-1 AUS Decathlon Australia 634-726 Princes Hwy, Tempe, Sydney New South Wales 2044 - home gym MEX Importador: Artículos Deportivos Decathlon S.A. de C.V. Avenida Ejército Nacional 826, Polanco III Sección, Miguel Hidalgo, C.P. 11540, Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727S34 - aparato de cargas guiadas - Material principal : Metal - Tel.: 01 800 062 4500 VNM Thiết bị tập tại nhà - Sản xuất tại Trung Quốc - Lầu 5, số 26 Ung Văn Khiêm, Phường Thạnh Mỹ Tây, Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam IDN Di impor oleh: PT Decathlon Sports Indonesia. Jl. Jalur Sutera Boulevard, Kav. 49 Alam Sutera, Kunciran, Pinang - Kota Tangerang, Banten Indonesia - Dibuat di Cina - Alat fitness rumah CHL aparato de cargas guiadas - IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A. R.U.T: 76.507.443-6 GRC Πολυόργανο KOR 제조자 : Decathlon SE - 수입자 : Decathlon Korea - 주소/전화번호 : 서울특별시 서초구 서초대로 396 강남빌딩,19층 / 1800-2025 - 모델명 : 홈 짐 - 제조연월 : 별도 표시(YYYY/MM) - 원산지 : 중국 CAN Décathlon Canada Inc. DÉCATHLON, MAIL CHAMPLAIN, 2151 BOULEVARD LAPINIÈRE, BROSSARD, QUÉBEC, CANADA, J4W 2T5 / onlineservice@decathlon.ca / 1 (844) 533-3322 UKR Виготовлено в Китаї - Імпортер ТОВ «Декатлон Україна» 04073, м. Київ, проспект Степана Бандери, 15-Г Decathlon.ukraine@decathlon.com +380 44 3644241 - Виробник: «DECATHLON S.E.», 4, boulevard de Mons, 59 650 VILLENEUVE D'ASCQ, France/Декатлон ЕС І, Франція, 59650 Вільнев-д'Аск, бульвар де Мон, 4, Франція - Тренажер з контролем ваги - Термін придатності: необмежений - Дата виготовлення вказана на виробі або упаковці в форматі PPPP / MM USA Decathlon America 275 Battery Street, Suite 480, San Francisco, CA 94111 Telephone number: +1 (415)-408-5494, support.america@decathlon.com EUR csr.decathlon.com/product-safety PHL Decathlon Philippines Inc. L2-2093.1 Level 2, Festival Supermall, Corporate Avenue, Filinvest Corporate City, Alabang, Muntinlupa City, 1770 Philippines - contact.philippines@decathlon.com SRB Proizvedeno u Kini - Uvoznik: DECATHLON D.O.O Đorđa Stanojevića 35, 11070 Novi Beograd, Srbija - Proizvođač : Decathlon 4 bd de Mons - BP299- 59650 Villeneuve d'Ascq - France - Kućna teretana MYS Imported by Decathlon Malaysia Sdn Bhd : M2-G-01, 8Trium Tower, Jalan Cempaka SD 12/5, Bandar Sri Damansara, 52200 Kuala Lumpur, Malaysia KAZ "PROS RETAIL KZ (ПРОС РИТЕЙЛ КЗ)" ЖШС : Қазақстан, Алматы қаласы, Медеу ауданы, Нұрлан Қаппаров көшесі, 400 үй, т.е.б. 5к, пошта индексі 050044 ТОО "PROS RETAIL KZ (ПРОС РИТЕЙЛ КЗ)" : Казахстан, город Алматы, Медеуский район, улица Нурлан Каппаров, дом 400, н.п. 5к, почтовый индекс 050044 - Өлшегіші кіріктірілген жаттығу құрылғысы - Тренажер со встроенным весом - Қытайда жасалған - Произведено в Китае - Спортпен айналысуға арналған - Жасалған күні бірге тігілген жапсырманы қ\а\ажж форматта қараңыз ROU Roumasport SRL, bd. Iuliu Maniu, 546-560, Bucureşti - aparat multifunctional - Fabricat în China HUN Forgalmazza a Tizpróba Magyarország kft., 2040 Budaörs, Baross utca 146. Információ: 36 20 88 19 300 - www.decathlon.hu - Gyártja Decathlon - 4 Boulevard de Mons - BP 299-59650 Villeneuve d'Ascq - France - ITA Attrezzi carichi guidati GBR Importer : DECATHLON UK Limited, 9 Maritime Street, London, SE16 7FU SVK Posilňovacia veža JPN デカトロンディストリビューションジャポン株式会社 カスタマーサポート 0570-06-2345〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷5丁目21番12号S-FRONT 代々木 3F - 品名 : ホームジム BGR Производител: Декатлон ЕД - Вносител: Декатлон Спорт Ирландия KHM ផលិតនៅប្រទេសចិន - ការនែងបាតប្រាណនៅផ្ទះ

EN ISO 20957-1 : 2024
EN ISO 20957-2 : 2024 class H

GB 17498-2008, H
GB 17498.1-2008
GB 17498.2-2008

Pack Ref: 6095247 - **LV: 33965**

46559 CONT. PIEZA(S) ARMABLE 1

FR CET ARTICLE SE TRIE ASSOCIATION OU MAGASIN OU DÉCHÈTERIE quefairedemesdechets.fr

PAP22 RECICLA Al Azul BG FR