

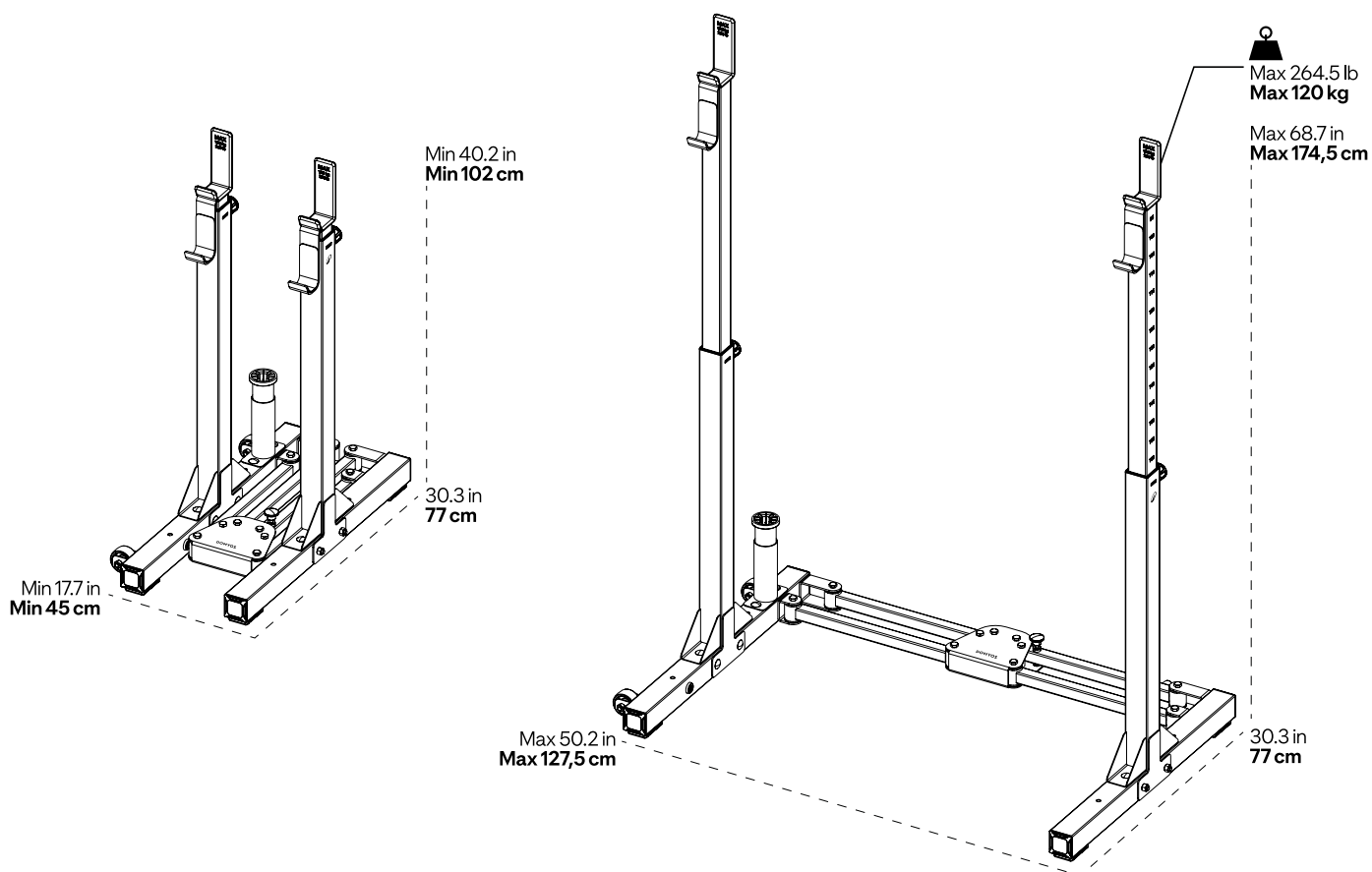
DOMYOS

Rack fold 264.5 lb

Rack pliable 120 kg

Keep these instructions for future use

Conservez ces instructions pour une utilisation future



Max 264.5 lb
Max 120 kg

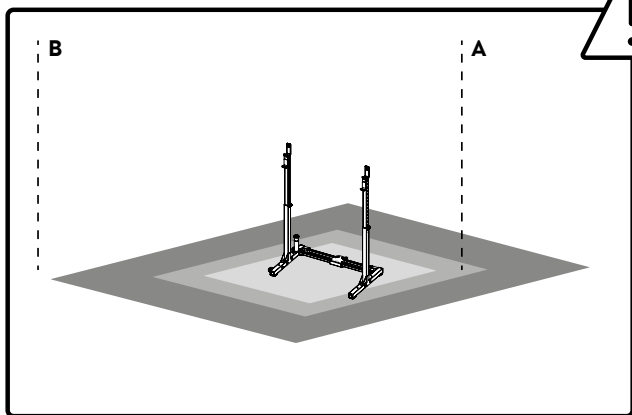


Max 55.5 lb
Max 25,2 kg

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

AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALESAFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÝ 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 - فروش از پس خدمات - البيع خدمة بعد

48



48 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.

49 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.

50 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.

51 Der freie Bereich (B) sollte um wenigstens 0,6m größer sein als der Trainingsbereich (A) und zwar in den Richtungen, aus denen der Zugang zur Ausrüstung erfolgt. - Der freie Bereich (B) sollte den für das Absteigen im Notfall erforderlichen Mindestabstand einhalten. - Wo die Ausrüstung angrenzend angeordnet ist, kann der freie Bereich geteilt werden.

52 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.

53 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.

54 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.

55 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.

56 A szabadon hagyott helynek (B) legalább 0,6 méterrel nagyobbak 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. - Egyúttal mellé helyezett berendezések esetében lehet ugyanaz a szabad hely.

57 Zona liberă (B) trebuie să fie cu cel puțin 0,6m mai mare decât zona de antrenament (A) în direcțiile de acces la echipament. - Zona liberă (B) include zona pentru demontare de urgență. - În cazul în care echipamentele sunt poziționate unul lângă celălalt, zona liberă poate fi partajată.

58 V smeroch, z ktorých je prístup k zariadeniu, musí byť voľná plocha (B) aspoň o 0,6 m väčšia ako tréningová plocha (A). - Voľná plocha (B) musí zahŕňať plochu na núdzové zostúpenie. - Ak sú zariadenia umiestnené vedľa seba, voľná plocha sa môže zdieľať.

59 Voľná plocha (B) musí byť najmenej o 0,6 m väčší než tréningová plocha (A) ve směrech, ze kterých se k zařízení přistupuje. - Volný prostor (B) zahrnuje prostor pro nouzové sesednutí. - Pokud jsou zařízení umístěna vedle sebe, může být voľná plocha společná.

60 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.

61 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 demontiranje opreme u slučaju nužde. - U slučaju kada je oprema postavljena jedna do druge, slobodan prostor može se dijeliti.

62 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.

63 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.

64 Tose pusesē, iš kurių patenkama prie įrangos, laisvasis plotas (B) turi būti bent 0,6 m didesnis už treniruotės skaitų plotą (A). - Laisvame plote (B) turi būti avarinio nuliupo zona. - Jei įrenginiai sustatyti greta vienas kito, minėtasis laisvas plotas gali būti bendras.

65 Slobodna zona (B) mora biti najmanje za 0,6m veća od zone za vježbanje (A) u pravcu iz koga je prilazi spravi. - Slobodna zona (B) mora da obuhvata zonu za hitnu demontažu. - Gde su sprave postavljene jedna pored druge, slobodna zona se mora deliti.

66 Brīvāji zoni (B) ir jābūt vismaz 0,6 m lielāki par treniņu zonu (A) tajos virzienos, no kuriem piekļūst aprīkojumam. - Brīvāji zonā (B) jābūt ietvertai avārijas izkāpšanas zonai. - Ja aprīkojums ir novietots blakus viens otram, brīvā zona var būt viena — dalīta.

67 Suundades, kust seadmetele ligi pāšēb peab vaba ala (B) olema vähemalt 0,6 m suurem kui treeningala (A). - Vaba ala (B) peab sisaldama ala, kus on võimalik hädaloorkorra maha tulla. - Kui seadmed asuvad üksteise kõrval, võib vaba ala nende vahel jagada.

68 O elvüheros χώρος (B) πρέπει να είναι τουλάχιστον 0,6 m μεγαλύτερος από τον χώρο προπόνησης (A), στις πλευρές από τις οποίες γίνεται η πρόσβαση στον εξοπλισμό. - Ο ελεύθερος χώρος (B) πρέπει να περιλαμβάνει χώρο επείγουσας απομείωσης. - Όταν ο εξοπλισμός τοποθετείται σε παράλληλη διάταξη, πρέπει να διανομίζεται ο ελεύθερος χώρος.

69 Свободната зона (B) трябва да бъде поне с 0,6 m по-голяма от зоната за обучение (A) в посоките, от които се осъществява достъпът до оборудването. - Свободната зона (B) включва зоната за аварийно спазване. - Когато оборудването е разположено в непосредствена близост едно до друго, свободната зона може да бъде обща.

70 Бос аймақ (B) жабыдықа қол жеткізуге болатын бағыттардан жаттығу аймағынан (A) кемінде 0,6 м артық болуы керек. - Бос аймақ (B) апаттық түсіру аймағы кіруі керек. - Жабықтықтар бір-біріне тығыз орналасса, бос аймақ ортақ пайдаланылуы мүмкін.

71 Свободная зона (B) должна быть как минимум на 0,6м больше, чем тренировочная зона (A) в направлениях, в которых осуществляется доступ к устройству. - Свободная зона (B) должна включать зону аварийного отхода. - Если устройства расположены рядом друг с другом, свободная зона может быть общей.

72 Вільна зона (B) повинна бути прийнятною на 0,6 м більшою за тренувальну зону (A) з того боку, де здійснюється доступ до устаткування. - Вільна зона (B) повинна включати область для екстреного зоскопу. - Вільна зона може бути спільною для устаткування, що стоїть поряд одне з одним.

73 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.

74 Area kosong (B) harus setidaknya 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.

75 在使用设备的方向上, 自由区域 (B) 至少大0.6米. - 自由区域 (B) 是, 紧急时彼此相鄰釋放時, 自由区域可共用. - 相鄰设备可共用自由区域.

76 自由区域 (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. - 自由区域 (B) は、緊急時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.

77 自由區域 (B) 是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. - 當設備彼此相鄰釋放時, 自由區域可共用. - 相鄰設備可共用自由區域.

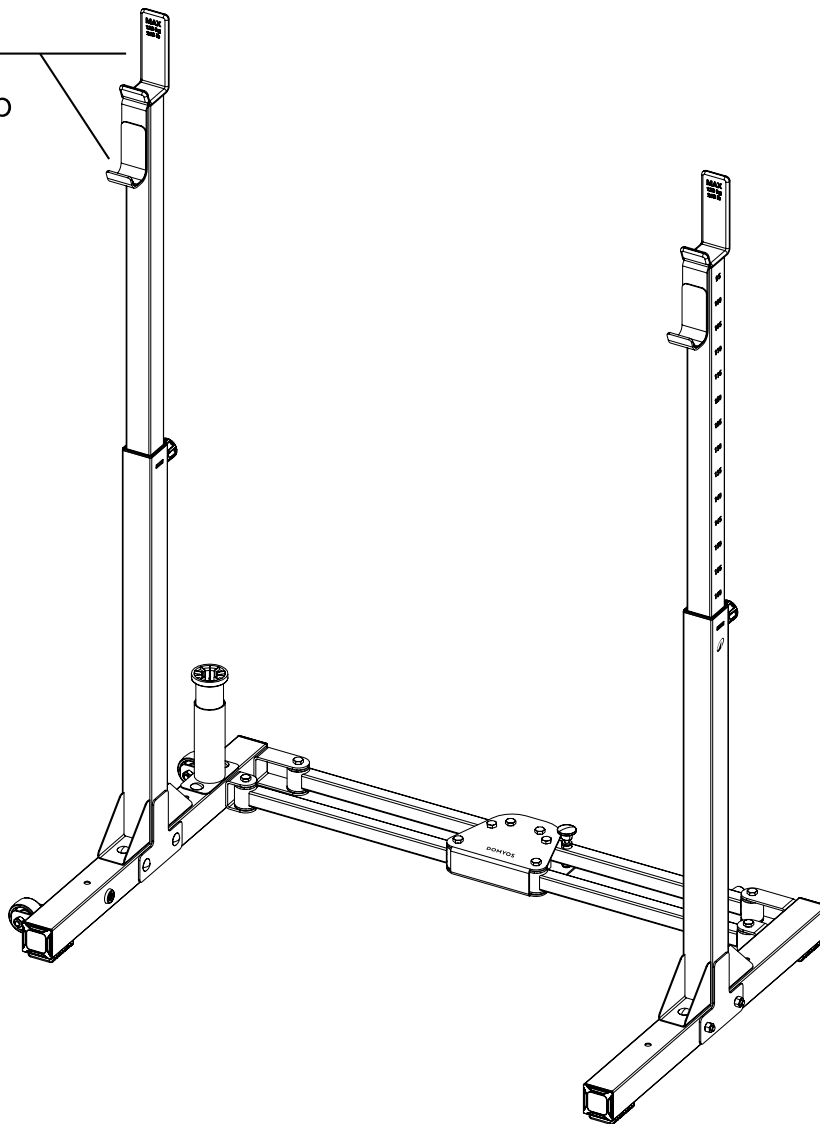
78 自由空間 (B) 必須比訓練空間 (A) 在設備可進入的方向上, 至少大 0.6 公尺. - 自由空間 (B) 必須包含緊急卸下空間. - 當設備彼此相鄰釋放時, 自由空間可共用. - 相鄰設備可共用自由空間.

79 พื้นที่ว่าง (B) จะต้องรวมพื้นที่สำหรับการลงจากอุปกรณ์ในกรณีฉุกเฉินด้วย. - เมื่ออุปกรณ์ตั้งอยู่ข้างกัน, สามารถใช้พื้นที่ว่างร่วมกันได้. - 자유 구역(B)은 훈련 구역(A)보다 장비가 접근하는 방향에서 최소 0.6m 더 커야 합니다. - 자유 구역(B)은 응급 하차 지역을 포함해야 합니다. - 장비가 서로 근접한 위치에 있을 경우, 자유 구역을 공유할 수 있습니다.

80 តំបន់ទំនេរ(B) ត្រូវជាងតំបន់ប្រឹកប្រាស់(A)យ៉ាងហោចណាស់0.6ម៉ែត្រនៅក្នុងទិសដែលឧបករណ៍ត្រូវបានដកចេញ។ - តំបន់ទំនេរ(B) ត្រូវបញ្ចូលទាំងតំបន់សម្រាប់ការដកចេញឧបករណ៍។ - កន្លែងដែលឧបករណ៍ត្រូវបានដាក់នៅជាប់គ្នា តំបន់ទំនេរអាចត្រូវបានចែករំលែក។ - 自由空間(B) 必須比訓練空間(A) 在設備可進入的方向上, 至少大 0.6 公尺. - 自由空間 (B) 必須包含緊急卸下空間. - 當設備彼此相鄰釋放時, 自由空間可共用. - 相鄰設備可共用自由空間.

81 منطقة الزواري في حالات الطوارئ. - عندما يتم وضع المعدات بجوار بعضها البعض, يمكن مشاركة المنطقة المتاحة (B) المتاحة.

Max 264.5 lb
Max 120 kg



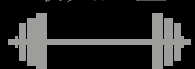
⚠ WARNING 警告

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

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



MAXI
最大重量



120 kg
264 lb

EN ISO 20957-1:2024
EN ISO 20957-4:2016
class H
Not suitable for
therapeutic purposes

执行标准

GB 17498.1-2008, H
GB 17498.4-2008, H

不适合医疗用

DECATHLON

⚠ WARNING

WARNING

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



⚠ WARNING

**DO NOT EXCEED
WEIGHT CAPACITY**

**ALWAYS USE THE
SECURITY DEVICES**

WARNING

EN

- Any improper or incorrect use of this product may result in serious injury.
- Please carefully read the user manual and follow all warnings and instructions prior to any use.
- Do not allow children to use this machine and keep them away from the machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep your hands, feet, and hair away from moving parts.
- For information on the maximum load, please refer to the user guide and do not exceed the maximum indicated.
- The safety devices must be used all the time while training.
- Load one plate at a time, alternating sides to balance the bar (the difference in load between the sides of the bar must not exceed 20 kg).

ADVERTENCIA

ES

- El uso inadecuado de este producto puede ocasionar lesiones graves.
- Antes del uso, lee atentamente las instrucciones de funcionamiento y sigue todas las advertencias e instrucciones que se incluyen.
- No permitas que los niños utilicen esta máquina y manténlos alejados de ella.
- Si la etiqueta está dañada, ilegible o falta, debe ser reemplazada.
- No acerques las manos, los pies o el pelo a cualquier pieza en movimiento.
- Para obtener información sobre la carga máxima, consulta la guía de uso y no superes el máximo indicado.
- Utiliza siempre los dispositivos de seguridad al entrenar.
- Carga los discos uno a uno, alternando los lados para equilibrar la barra (la diferencia de carga entre los lados de la barra no debe superar los 20 kg).

AVERTISSEMENT

FR

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes pièces en mouvement.
- Pour obtenir des informations sur la charge maximale, consultez le guide d'utilisation et ne dépassez pas le maximum indiqué.
- Les dispositifs de sécurité doivent être employés à tout moment pendant l'entraînement.
- Chargez un disque à la fois, en alternant les côtés pour équilibrer la barre (la différence de charge entre les côtés de la barre ne doit pas dépasser 20 kg).

WARNHINWEIS

DE

- Eine unsachgemäße Verwendung dieses Produkts kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung vor der Verwendung sorgfältig durch und beachten Sie sämtliche darin enthaltenen Warnungen und Anweisungen.
- Kindern die Verwendung dieser Maschine nicht erlauben und sie von dem Gerät fernhalten.
- Wenn der Aufkleber beschädigt oder unleserlich ist bzw. fehlt, müssen Sie für seinen Ersatz sorgen.
- Hände, Füße und Haare nicht in die Nähe beweglicher Teile bringen.
- Um Informationen über die maximale Last zu erhalten, ziehen Sie bitte die Gebrauchsanweisung zu Rate und überschreiten Sie nicht den angegebenen maximalen Wert.
- Während des Trainings grundsätzlich alle Sicherheitsvorrichtungen verwenden.
- Hantelscheiben wechselseitig aufstecken, um das Gewicht an der Stange auszugleichen (die Differenz des Gewichts zu beiden Seiten der Stange darf 20 kg nicht überschreiten).

AVVERTENZA	IT
- Qualsiasi uso improprio di questo prodotto rischia di provocare gravi lesioni. - Prima di qualsiasi utilizzo, leggere attentamente le modalità di impiego e rispettare tutte le avvertenze e le istruzioni in esse contenute. - Non permettere ai bambini di utilizzare questa macchina e tenerli lontani da essa. - Sostituire l'autoadesivo eventualmente danneggiato, illeggibile o assente. - Non avvicinare mani, piedi e capelli ad alcuna parte in movimento. - Per ottenere informazioni sul carico massimo, consulta le guida per l'uso e non superare il massimo indicato. - Durante la pratica devono sempre essere utilizzati i dispositivi di sicurezza. - Caricare un disco alla volta, alternando i lati per equilibrare il bilanciere (la differenza di carico tra i due lati del bilanciere non deve superare i 20 kg).	

FIGYELMEZTETÉS	HU
----------------	----

- A termék helytelen használata súlyos sérülést okozhat.
- Használat előtt olvassa el figyelmesen a használati útmutatót, és tartsa be a benne foglalt összes figyelmeztetést és utasítást.
- Ne engedje, hogy gyermekek használják az állványt, és tartsa őket attól távol.
- Ha a címke sérült, olvashatatlan, vagy hiányzik, ki kell cserélni azt.
- A kezelést, a lábtést és a haját tartsa távol a mozgó részekről.
- A maximális terhelhetőségéről tájékozódjon a használati útmutatóban. Ne lépje túl az előírt maximális értéket.
- A biztonságos használat érdekében mindig alkalmazzon kell.
- Egyezzen egy társca! tegyen fel, a két oldalon egyenletesen oszlatva el a súlyokat (a rúd két oldala közötti súlykülönbség nem lehet több mint 20 kg).

VARNING	SV
---------	----

- Feltekigt användning av produkten medför risk för allvariga kroppsskador.
- Läs nog igenom bruksanvisningen före varje användning och följ alla varningar och instruktioner i den.
- Låt inte barn använda produkten eller vistas i närheten av produkten. Sätt på ett nytt klistermärke om det är skadat, är oläsligt eller saknas.
- Håll händer, fötter och hår på avstånd från rörliga delar.
- Information om maximalbelastning finns i användarhandboken. Överskrid inte det angivna maxvärdet.
- Säkerhetsanordningarna måste alltid användas under träning.
- Lasta på en skiva i taget växelvis på stångens båda ändar så att stängens hålls stabil (tyngdskillnaden mellan stångens ändar får inte överstiga 20 kg).

ISPÉJIMAS	LT
-----------	----

- Netinkamai naudojant įrenginį galima sunkiai susižaloti.
- Prieš naudodami atidžiai perskaitykite naudojimo instrukciją. Laikykites viso juose pateiktų spėjimų ir nurodymų.
- Neleiskite treniruokliui naudotis vaikams. Pasirūpinkite, kai vaikai laikytusi atokiau.
- Jei lipdukas pažeistas, neįskaitomas ar jo nėra, reikia užklijuoti naują.
- Rankas apie ir plaukus laikykite atokiau nuo judančių dalių.
- Informacija apie didžiausią apkrovą rasite naudojoto vadove, neviršykite nurodytos didžiausios apkrovos.
- Bet kada treniruotės metu turite galėti pasinaudoti saugos įtaisais.
- Vieni metu užkėlkite po vieną diską ant kiekvieno šono paeliui, kad išlaikytumėte skersinio pusiausvyrą (svorio skirtumas skersinio galuose neturi viršyti 20 kg).

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ	EL
---------------	----

- Σε περίπτωση μη προβλεπόμενης χρήσης αυτού του προϊόντος μπορεί να προκληθεί σοβαρός τραυματισμός.
- Πριν από τη χρήση, διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης και πρέπει το σύνολο των προειδοποιήσεων και οδηγιών που περιλαμβάνουν.
- Μην επιτρέπετε σε παιδιά να χρησιμοποιούν αυτό το μηχάνημα και κρατήστε το μακριά από αυτό.
- Αν το αυτοκόλλητο είναι κατεστραμμένο, δυσανάγνωστο ή έχει χαθεί, πρέπει να αντικατασταθεί.
- Μην πληρώσετε τα χέρια, τα πόδια και τα μαλλιά σας στα κινούμενα μέρη.
- Για πληροφορίες σχετικά με το μέγιστο φορτίο, ανατρέξτε στις οδηγίες χρήσης και μην υπερβαίνετε το μέγιστο όριο που αναγράφεται σε αυτές.
- Οι ασφαλείες ασφαλείας πρέπει να χρησιμοποιούνται ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης.
- Φορώστε έναν δίκω το φορά, αναλλάσσοντας τις πλευρές για να εξοισορροπήσετε τη ραβδό (η διαφορά φορτίου μεταξύ των πλευρών της ραβδού δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 20 kg).

ПОПЕРЕДЖЕННЯ	UK
--------------	----

- Неналежне використання цього продукту може призвести до тяжких тілесних ушкоджень.
- Перед використанням уважно прочитайте інструкцію з експлуатації та дотримуйтеся наведених у нї 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 частинями механізму.
- Інформацію щодо максимального навантаження можна знайти в інструкції з використання. Не перевищуйте максимальні значення.
- Під час тренувань слід щоразу користуватися захисними виробами.
- Навантажуйте по одному диску за раз, чергуючи сторони, щоб збалансувати штангу (різниця ваги на кінцях штанги не повинна перевищувати 20 кг).

WAARSCHUWING	NL
- Onjuist gebruik van dit product kan leiden tot ernstig letsel. - Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en volg alle waarschuwingen en aanwijzingen op voor gebruik. - Laat kinderen dit apparaat niet gebruiken en houd ze uit de buurt. - Indien de sticker beschadigd of onleesbaar is of ontbreekt, moet hij worden vervangen. - Houd uw handen, voeten en haar uit de buurt van bewegende delen. - Raadpleeg de gebruikershandleiding voor informatie over de maximale belasting en overschrijf het aangegeven maximum niet. - Tijdens de opleiding moeten te allen tijde veiligheidsvoorzieningen worden gebruikt. - Laad één schijf tegelijk en wissel de zijanten af om de staaf in evenwicht te houden (het verschil in belasting tussen de zijanten van de staaf mag niet meer dan 20 kg bedragen).	

AVERTIZARE	RO
------------	----

-Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs poate duce la vătămări grave.
-Vă rugăm să citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare și să respectați toate avertismentele și instrucțiunile înalte de utilizare.
-Nu permiteți copiilor să utilizeze acest aparat și țineți-l la distanță de acesta.
-In cazul în care autocolantul este deteriorat, înlocuiți sau lipșiște, acesta trebuie înlocuit.
-Tineți mâinile, picioarele și părul departe de piesele în mișcare.
-Pentru informații privind sarcina maximă, consultați ghidul utilizatorului și nu depășiți valoarea maximă indicată.
-Dispozitivele de siguranță trebuie utilizate tot timpul în timpul antrenamentului.
-Introduceți câte un disc pe rând, alternând părțile pentru a echilibra bara (diferența de sarcină între părțile laterale ale barei nu trebuie să depășească 20 kg).

-Dacă nu știți cum să utilizați dispozitivul, consultați manualul de instrucțiuni.
-În timpul antrenamentului, țineți mâinile, picioarele și părul departe de părțile în mișcare.
-Pentru informații privind sarcina maximă, consultați ghidul utilizatorului și nu depășiți valoarea maximă indicată.
-Dispozitivele de siguranță trebuie utilizate tot timpul în timpul antrenamentului.
-Introduceți câte un disc pe rând, alternând părțile pentru a echilibra bara (diferența de sarcină între părțile laterale ale barei nu trebuie să depășească 20 kg).

UPOZORENJE	HR
------------	----

- Pogrešna ili nepravilna uporaba ovog proizvoda može rezultirati ozbiljnim ozljedama.
- Pre svaku potrebu, pažljivo pročitaite uputstvo za uporabu i poštujeite uva upozorenja i uputstva koje ono sadrži.
- Ne puštajte djecu da se koriste uređajem i držite ih podalje od njega.
- Ako je samoljepljivo obo oštećen, nečistiv ili nedostaje, potrebno ga je nadomjestiti.
- Držite ruke, stopala i kosu dalje od pomoćnih dijelova.
- Za informacije o maksimalnom opterećenju, pogledajte upute za uporabu i nemojte prekoračiti navedenu maksimalnu vrijednost.
- Sigurnosni uređaji mora se upotrebljavati cijelo vrijeme tijekom vježbanja.
- Dodajte jedan po jedan disk, podošavajući strane tako da šipka bude u balansu (razlika opterećenja između strana šipke ne smije premašiti 20 kg).

UPOZORENJE	SR
------------	----

- Svaka nepravilna upotreba ovog proizvoda može da izazove ozbiljne povrede.
- Pre svaku upotrebu, pažljivo pročitaite uputstvo za upotrebu i poštujeite uva upozorenja i uputstva koje ono sadrži.
- Ne dozvolite deci da koriste ovu spravu i držati je van njihovog domašaja.
- Ako je nalepnica oštećena, nečista ili nepotpuna treba je zameniti.
- Držite ruke, noge i kosu dalje od delova u pokretu.
- Kako bi se dobile informacije o maksimalnom opterećenju, pogledajte uputstvo za upotrebu i nemojte premašiti označeno maksimalno opterećenje.
- Sigurnosni uređaji se moraju upotrebljavati uvek tokom treninga.
- Dodavati jedan po jedan tet, podošavajući strane tako da šipka bude u ravnoteži (razlika opterećenja između strana šipke ne sme da premaši 20 kg).

ΠΡΕΔΥΠΡΕΧΔΕΝΗ	BG
---------------	----

- Неправилната употреба на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да започнете работа, моля, прочетете внимателно това ръководство и спазвайте всички предупреждения и инструкции.
- Не позволявайте на деца да използват тази машина и ги дръжте далеч от нея.
- Ако стикерът е повреден, нечетлив или липсва, той трябва да бъде заменен.
- Дръжте ръцете, краката и косата си далеч от движещите се части.
- За информация относно максималното натоварване се обърнете към ръководството за употреба и не превишавайте посочения максимум.
- По време на обучението трябва да се използват предпазни устройства.
- Поставете по един диск, като редувате страните, за да балансирате шангата (разликата в натоварването между страните на шангата не трябва да надвишава 20 kg).

CẢNH BÁO	VI
----------	----

- Sử dụng sản phẩm này không đúng cách có thể gây ra thương tích nghiêm trọng.
- Trước khi sử dụng, vui lòng đọc kỹ hướng dẫn sử dụng và tuân thủ tất cả các cảnh báo và hướng dẫn trong đó.
- Không cho phép trẻ em sử dụng máy này và để trẻ em tránh xa máy.
- Nếu thân đàn bị hỏng, không đọc được hoặc bị thiếu, phải thay thế.
- Giữ tay, chân và tóc của bạn tránh xa mọi bộ phận chuyển động.
- Để biết thông tin về tải tối đa, vui lòng tham khảo hướng dẫn sử dụng và không vượt quá mức tải đã được chỉ định.
- Các thiết bị an toàn phải được sử dụng mọi lúc trong quá trình đào tạo.
- Xếp từng tấm một, xen kẽ các mặt để cân bằng thanh (chênh lệch tải trong giữa các mặt của thanh không được vượt quá 20 kg).

AVISO	PT
-------	----

- A utilização indevida ou incorreta deste produto pode provocar lesões graves.
- Antes de utilizar, leia com atenção o manual de utilização e respeite todos os avisos e instruções.
- Não permita que crianças utilizem esta máquina nem que se aproximem da mesma.
- Se o autocolante estiver danificado, em falta ou ilegível, deve proceder à sua substituição.
- Não aproxime as mãos, os pés ou o cabelo a peças em movimento.
- Para obter informações sobre a carga máxima, consulte o manual de utilização e não ultrapasse o valor máximo indicado.
- Os dispositivos de segurança têm de ser utilizados durante toda a duração de cada treino.
- Carregue um disco de cada vez, alternando os lados para equilibrar a barra (a diferença de carga entre os lados da barra não deve exceder os 20 kg).

VAROVANIE	SK
-----------	----

- Nesprávne používanie tohto produktu môže spôsobiť vážne zranenie.
- Pred použitím si pozorne prečítajte návod na použitie a dodržiujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré obsahuje.
- Nedovoľte deťom používať tento prístroj a zabráňte im, aby boli v jeho dosahu.
- Ak je nálepka poškodená, nečitateľná alebo chýba, mala by sa vymeniť.
- Ruky, nohy a vlasy držte ďalej od všetkých pohyblivých častí.
- Informácie o maximálnom zaťažení nájdete v používateľskej príručke a neprekračujte uvedené maximum.
- Počas tréningu musia byť vždy použité bezpečnostné pomôcky.
- Zariadenie postupne jeden kotúč a striedajte strany, aby ste tých vyvážili (rozdiel v zaťažení medzi stranami tyče nesmie presiahnuť 20 kg).

OPOZORILO	SL
-----------	----

- Neprimerna uporaba tega izdelka lahko povzroči resne poškodbe.
- Pred uporabo natančno preberite navodila in upoštevajte vsa opozorila in napotke.
- Ne dovolite, da bi ta stroj uporabljali otroci in jim preprečite dostop do njega.
- Poškodovane, nečitljive ali manjkajoče nalepke je treba nadomestiti.
- Premikajočim se delom se ne približujte z rokami, stopali in lasmi.
- Za največje dovoljeno nosilnost glejte priročnik o uporabi. Maksimalne nosilnosti ne smete preseči.
- Ves čas vadbe obvezno uporabljajte varovalno opremo.
- Naložite eno utež zaenkrat, menjajte strani, da uravnotežite drog (obremenitev koncev droga se ne sme razlikovati za več kot 20 kg).

BRĬDINĀJUMS	LV
-------------	----

- Jebkura nepareiza vai nepiemērota izīstrādājuma lietošana var izraisīt nopietnas traumas.
- Pirms lietošanas rūpīgi izlasiet lietošanas pamācību un ievērojiet visus brīdinājumus un instrukcijas.
- Nelaiļiet bērniem izmantot šo iekārtu, un turiet viņus tālāk no tās.
- Nomainiet etiķeti, ja tā ir bojāta, nesalāsama vai noņemta.
- Netuviniet rokas, kājas un matus kustīgām daļām.
- Informāciju par maksimālo slodzi skatiet lietotāja rokasgrāmatā un nepārsniedziet norādīto maksimālo lieldmu.
- Treniņu laikā visu laiku ir jāizmanto drošības ierīces.
- Uzlieciet diskus pa vienu, mainot puses, lai līdzsvarotu stieni (slodzes starpība starp stieņa malām nedrīkst pārsniegt 20 kg).

HAZAP АУДАРЫҢЫЗ	KK
-----------------	----

- Бул өнімди дұрыс пайдаланбай ауыр жарақатқа алуы мүмкін.
- Қолданар алдында пайдалану жөніндегі нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз және нұсқаулықта берілген барлық ескертулер мен нұсқауларды орындаңыз.
- Балаларға бул машинаны пайдалануға рұқсат бермеңіз және оларды оған жақындатыңыз.
- Егер жаңсырма бүлінген, анық емес немесе жоқ болса, оны ауыстыру керек.
- Қол-аяғыңызды және шашыңызды қозғалатын бөлшектерге жақындатыңыз.
- Ең жоғарғы жүктеме туралы апараты пайдаланушы нұсқаулығынан қараңыз және көрсетілген мәннен асырмаңыз.
- Жаттығулар барысында үнемі қорғаныс жабдықтарын қолдану керек.
- Зіттемеді теңдестіру үшін әр жағына бір-бір дискіден кезектесіп салыңыз (зіттемір жақтырыңыз арасындағы жүктемедегі айырмашылық 20 кг-нан аспауы керек).

PERINGATAN	ID
------------	----

- Segala penggunaan produk ini secara tidak sesuai ataupun tidak benar dapat mengakibatkan cedera parah.
- Sebelum setiap penggunaan, mohon baca panduan penggunaan dengan saksama dan ikuti semua peringatan serta instruksi yang tercantum.
- Jangan memperbolehkan anak menggunakan perangkat ini dan jauhkanlah mereka darinya.
- Gantilah label apabila rusak, tidak dapat dibaca ataupun lepas/hilang.
- Jaga tangan, kaki, dan rambut ketika bagian-bagian perangkat ini sedang bergerak.
- Untuk mendapatkan informasi mengenai beban maksimal, lihat panduan penggunaan dan jangan melebihi maksimum yang tertera.
- Perangkat keamanan harus dipergunakan pada setiap saat ketika sedang berlatih.
- Pasang satu pringan per satu pringan, secara bergantian di setiap sisi untuk menyeimbangkan batang (perbedaan beban antara setiap sisi batang tidak boleh lebih dari 20 kg).

OSTRZEŻENIE	PL
-------------	----

- Każde nieprawidłowe użycie produktu może prowadzić do poważnych obrażeń ciała.
- Przed użyciem należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi i przestrzegać wszystkich zawartych w niej ostrzeżeń i wskazówek.
- Nie zezwalać dzieciom na korzystanie z urządzenia i zbliżanie się do niego.
- Jeżeli naklejka uległa uszkodzeniu, jest nieczytelna lub nie ma jej, należy ją wymienić.
- Nie zbliżaj rąk, stóp i włosów do ruchomych części.
- Aby uzyskać informacje na temat maksymalnego obciążenia, należy zapoznać się z instrukcją obsługi i nie przekraczać wskazanego maksimum.
- Podczas treningu elementy zabezpieczające muszą zawsze być założone.
- Zakładaj jeden talerz na raz, zmieniając strony, aby zrównoważyć gryf (różnica obciążenia między stronami gryfu nie może przekraczać 20 kg).

VAROVÁNÍ	CS
----------	----

- Nevhodné nebo nesprávné použití tohoto výrobku může způsobit vážné zranění.
- Před každým použitím si pečlivě přečtěte tento návod k použití a dodržujte všechna varování a pokyny v něm uvedené.
- Nedovoleť dětem, aby tento přístroj používaly, a držte je od něj dál.
- Pokud je štítek poškozený, nečitelný nebo chybí, je třeba jej vyměnit za nový.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohyblivým částem.
- Informace o maximálním zatížení naleznete v uživatelské příručce a nepřekračujte uvedené maximum.
- Při tréninku je nutné neustále používat bezpečnostní zařízení.
- Zatížením jednoho závazí najednou střídavě vyvažujte tyč (rozdíl zatížení mezi stranami tyče nesmí překročit 20 kg).

UYARI	TR
-------	----

- Bu ürünün herhangi bir şekilde uygunsuz kullanımı, ciddi yaralanmalara neden olabilir.
- Kullanmadan önce, kullanımla ilgili dikkatli bir şekilde okuyun ve içerdikleri uyarılara ve talimatlara uyun.
- Bu aletten çocuklar tarafından kullanılmasına izin vermeyin ve çocukları uzak tutun.
- Etiketlin hasar görmesi, okunamaz durumda olması veya bulunmaması durumunda, etiketi yenisiyle değiştirin.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareketli parçalara yaklaştırmayın.
- Maksimum ağırlık hakkında bilgi almak için kullanımla ilgili uyarıları ve belirtilen maksimum ağırlığı aşmayın.
- Antrenman sırasında güvenlik sistemleri daima kullanımlıdır.
- Tek seferde bir disk takın, bari dengelemek için her uca sırayla takın (barn her iki ucu arasındaki yük farkı 20 kg'ı geçmemelidir).

HOIATUS	ET
---------	----

- Selle toote ebaõige või vale kasutamine võib põhjustada tõsiseid vigastusi.
- Enne kasutamist lugege hoolikalt läbi kasutusjuhend ja järgige kõiki hoiatusi ja juhiseid.
- Ärge lubage lastel masinat kasutada ning hoidke nad masinast ohutus kaubase.
- Asendage etikett, kui see on kahjustatud, loetamatu või eemaldatud.
- Hoidke käed, jalad ja juuksed liikuvatest osadest eemal.
- Maksimaalse lubatud koormuse leiate kasutusjuhendist. Ärge ületage maksimaalselt lubatud koormust.
- Treeningu ajal tuleb kogu aeg kasutada turvaseadmeid.
- Tasakaalustamiseks asetage kangile üks kella korraga, vaheldumisi külgedele (kangi külgedele koormuse erinevus ei tohi ületada 20 kg).

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ	RU
----------------	----

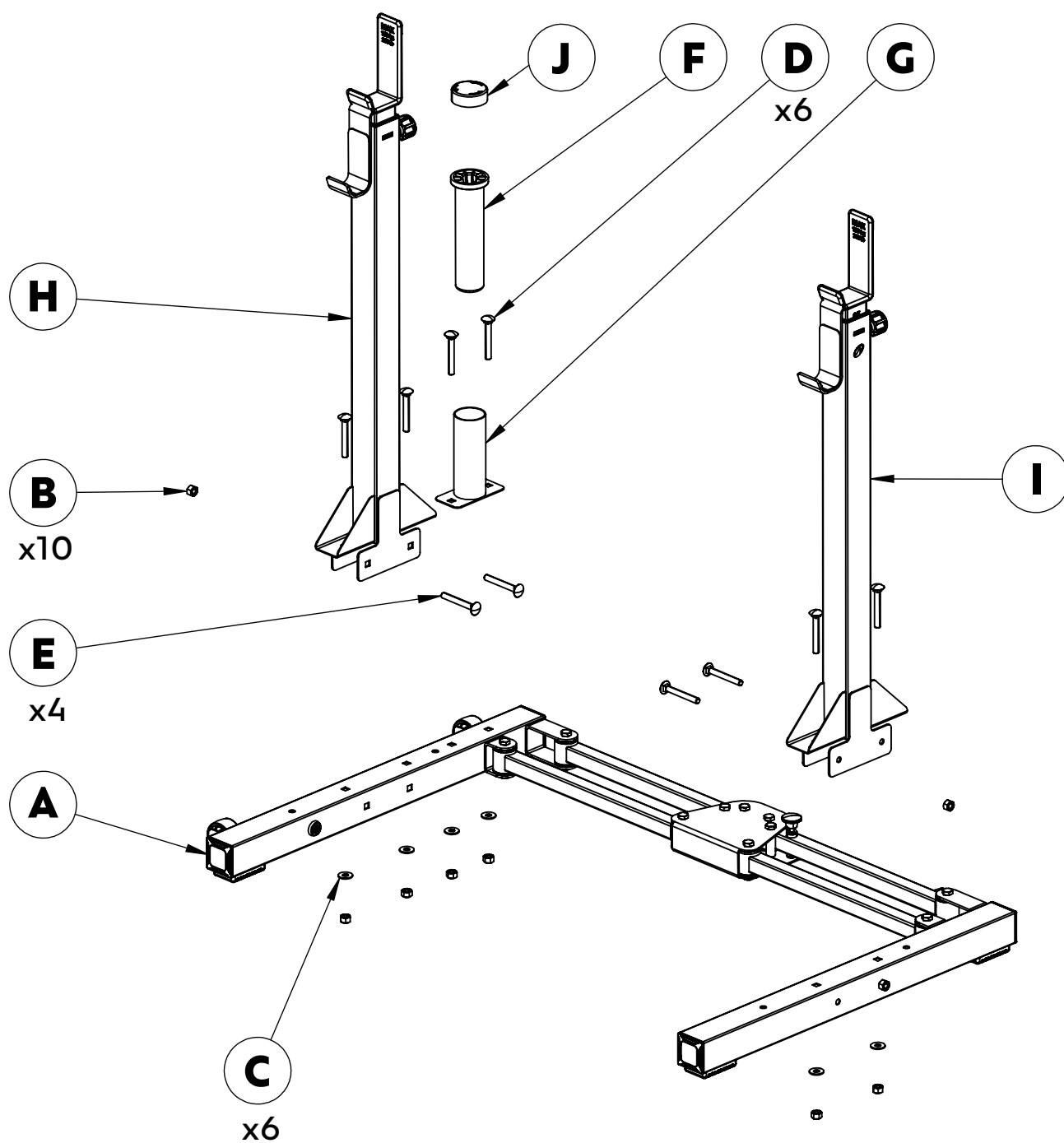
- Любое неправильное использование этого изделия может привести к серьезным травмам.
- Перед каждым использованием внимательно прочитайте руководство по эксплуатации и соблюдайте все содержащееся в нем предупреждения и инструкции.
- Не позволяйте детям использовать это устройство и держите их вдали от него.
- Если стикер поврежден, не читается или отсутствует, следует заменить его.
- Не приближайте руки, ноги и волосы к движущимся деталям.
- Для получения информации о максимальной нагрузке обратитесь к руководству пользователя и не превышайте указанный максимум.
- Предохранительные устройства должны использоваться постоянно во время тренировки.
- Загружайте по одному диску, чередуя стороны, чтобы уравновесить гриф (разница нагрузки между сторонами не должна превышать 20 кг).

警告	ZH
----	----

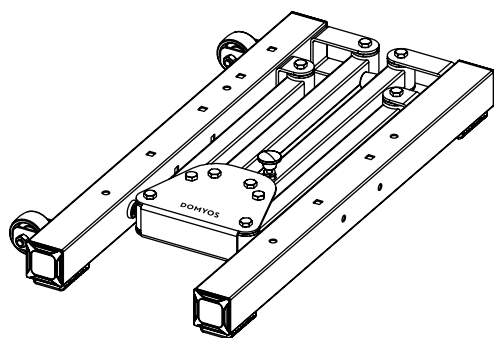
- 不正确使用本产品可能导致严重伤害。
- 使用前，请仔细阅读说明书，并遵守说明书中的所有警告和说明。
- 请勿让儿童使用本机，并使其远离本机。
- 如贴纸损坏、难以辨认或遗失，则应更换。
- 请保持手、脚以及头发远离可移动部件。
- 最大负载信息请参考用户指南，请勿超过所示的最大值。
- 训练期间必须始终使用安全装置。
- 装载杠片时请一次一片，并且请双边交替装载以维持重量平衡（两边的重量差不可超过 20 公斤）。

注意	JA	警告	ZT	คำเตือน	TH	경고	KO
- この商品の不適切な使用によって、大けがを招く恐れがあります。 - 使用前にユーザーマニュアルをお読みになり、すべての警告と使用上の注意に従ってください。 - お子様には本機器を使用させたり、近付けたりしないでください。 - 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。 - 作動中のいかなる部品にも手、足、髪を近づけないでください。 - 最大荷重に関する情報については、ユーザーガイドを参照の上、指定された最大荷重を超過しないようにしてください。 - トレーニング中は常に安全装置を使用しなければなりません。 - バーの平衡を保つために、ウェイトディスクを装着する際には左右交互に行ってください (バーの左右の荷重の差が20kgを超えてはけません)。							
- 任何不恰當的產品使用方法，皆可能導致嚴重傷害。 - 每次使用前，請詳閱說明書，並請遵守文件中所有的指示與提醒事項。 - 請勿讓孩童接近或使用本器材。 - 若自黏標籤破損、無法閱讀或脫落，應進行更換。 - 請保持手、腳以及頭髮遠離可移動部件。 - 更多關於最大負重量的資訊，請參照使用說明，並請勿超過最大負重量的指示。 - 訓練時應全程採取安全防護措施。 - 裝載槓片時請一次一片，並且請雙邊交替裝載以維持重量平衡 (兩邊的重量差不可超過 20 公斤)。							
- การใช้ผลิตภัณฑ์นี้อย่างไม่เหมาะสมอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บสาหัส - ก่อนใช้งาน โปรดอ่านคู่มือใช้อย่างละเอียด และปฏิบัติตามคำเตือนและคำแนะนำทั้งหมดที่มีอยู่ - อย่าให้เด็กใช้เครื่องนี้และให้เด็กอยู่ห่างจากส่วนหลังของเครื่อง - เปลี่ยนดิสก์ในฝั่งซ้ายหรือขวา อย่าไขว้สลับ หรือถูกนำออก - ห้ามเท้า และเส้นผมอยู่ห่างจากส่วนที่เคลื่อนไหว - สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับโหลดสูงสุด โปรดดูที่คู่มือการใช้งาน และอย่าให้เท้าสัมผัสที่ระบุ - ต้องใช้อุปกรณ์นี้กับตลอดเวลาระหว่างการฝึกซ้อม - ใส่แผ่นยกน้ำหนักครั้งละหนึ่งแผ่น สลับด้านกันเพื่อให้เกิดความสมดุล (น้ำหนักต่างกันระหว่างด้านข้างของบาร์น้ำหนักไม่ควรเกิน 20 กก.)							
- 본 제품을 잘못 사용할 경우 중상을 부상을 입을 수 있습니다. - 사용하기 전에 반드시 사용 설명서를 주의 깊게 읽고 설명서에 포함된 모든 경고 및 지침에 따라 사용하십시오. - 어린이가 이 기계를 사용하지 못하도록 하고, 어린이를 기계 가까이 오지 못하도록 하십시오. - 스티커가 훼손되었거나, 읽을 수 없거나, 누락된 경우, 교체하십시오. - 움직이는 부품에서 손, 발, 머리카락을 멀리하십시오. - 최대 하중에 대한 정보는 사용 설명서를 참조하고 표시된 최대 하중을 초과하지 마십시오. - 트레이닝 중에는 항상 안전 장치를 사용해야 합니다. - 바의 균형을 맞추려면 좌우로 번갈아 가면서 한 번에 하나씩 디스크를 끼우십시오(양쪽 바 간의 하중 차이가 20 kg을 초과해서는 안 됨).							

ការព្រមាន	KM	تحذير	AR
- ការប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះខុសអាចបណ្តាលឱ្យមានរបួសធ្ងន់ធ្ងរ។ - អានការណែនាំរបស់អ្នកប្រើដោយប្រុងប្រយ័ត្នមុនពេលប្រើ ហើយសង្កេតមើលការព្រមាន និងការណែនាំទាំងអស់។ - កុំអនុញ្ញាតឱ្យកុមារដែលរីករាយស្មាននេះ ហើយទុកវាឱ្យឆ្ងាយពីវា។ - ប្រសិនបើស៊ីស្ទខូច មិនអាចយល់បាន ឬបាត់ គួរតែប្តូរថ្មី។ - កុំចូលដាក់ទៅជិតដៃ ជើង និងសក់របស់អ្នកដែលកំពុងប្រើប្រាស់។ - សូមបំប្លែងទំហំការផ្គុំអតិបរមា សូមមើលការណែនាំអ្នកប្រើប្រាស់ ហើយកុំប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះបន្តបន្ទាប់។ - ប្រព័ន្ធសុវត្ថិភាពត្រូវតែប្រើប្រាស់ក្នុងអំឡុងពេលហាត់ប្រាណ។ - ផ្ទុកតែមួយខ្ទឹមក្នុងពេលម្តង សងខាងគ្នាស្មើមុំធ្វើឱ្យរបារមានតុល្យភាព (កាត់ខុសគ្នានៃបន្ទុករវាងរង្វង់នៃរបារមិនគួរប្រើប្រាស់ 20 គីឡូក្រាម) ។			
- خطر إصابات حدوث في المنتج هذا استخدام سوء بسبب قد - احترام ويرجى استخدام أي قبل بعناية الاستخدام دليل قراءة يرجى - عليها يحتوي التي والتعليمات التحذيرات جميع - عنه وابعدهم الجهاز هذا باستخدام للأطفال تسمح لا - استبداله فيجب بمفتوح أو مقروء غير أو تلفاً المصق كان إذا - متحركة أجزاء أي عن وشعرك وقدميك يدك بعد - دليل إلى ارجع بالحمل الأقصى الحد بشأن معلومات على للحصول - المحدد الأقصى الحد تجاوز ولا المستخدم - الممارسة خلال الأوقات جميع في السلامة أجهزة استخدام يجب - لموازنة الجوانب تبديل مع مرة كل في واحدة لوحة بتحميل قم - الشريط جوانب بين الحمل في الفرق تجاوز ألا يجب) الشريط (كجم 20			



A



B



x10

C



x6

D



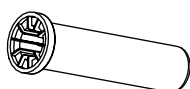
x6
75 mm
2.9 in

E

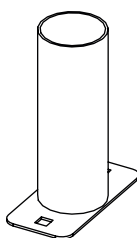


x4
80 mm
3.1 in

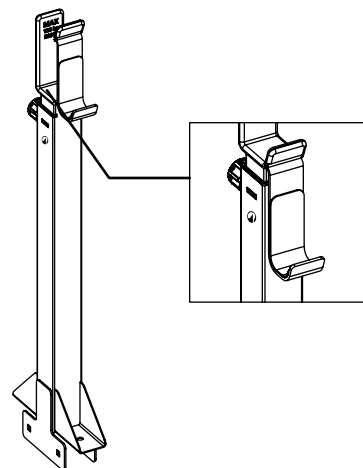
F



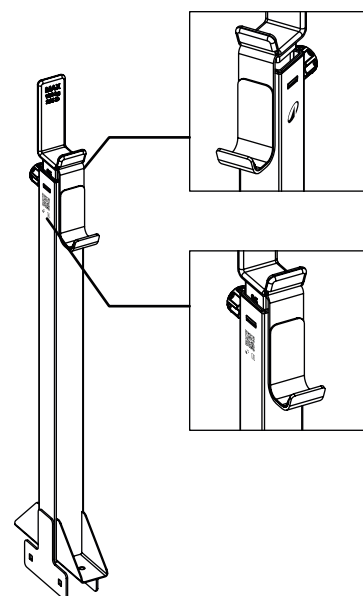
G



H



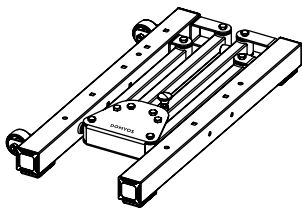
I



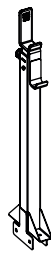
J



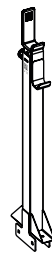
A



H



I



B



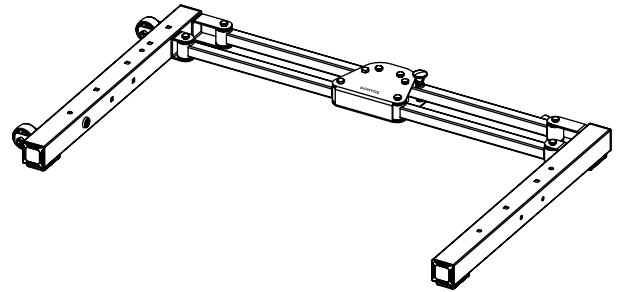
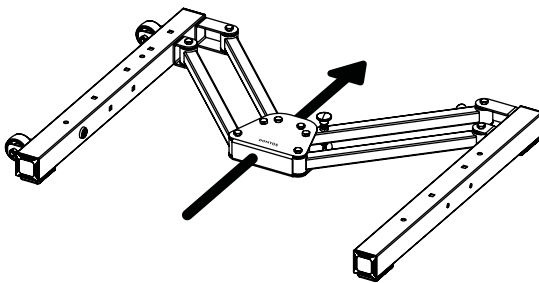
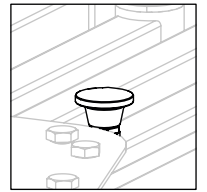
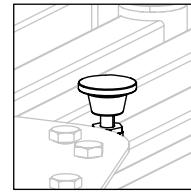
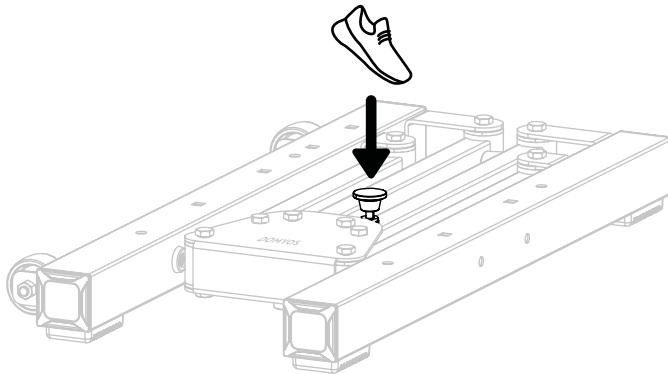
x4

E



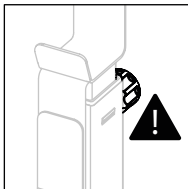
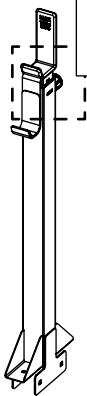
x4

1

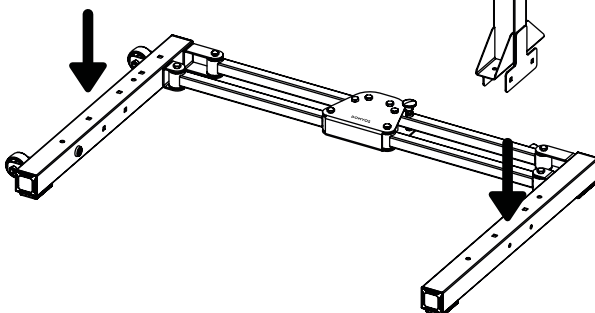
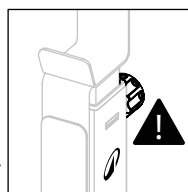
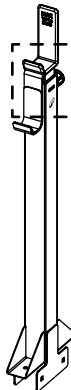


2

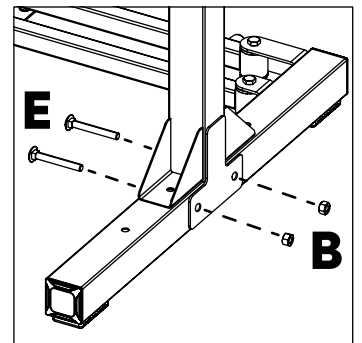
H



I



x2



B

E

E

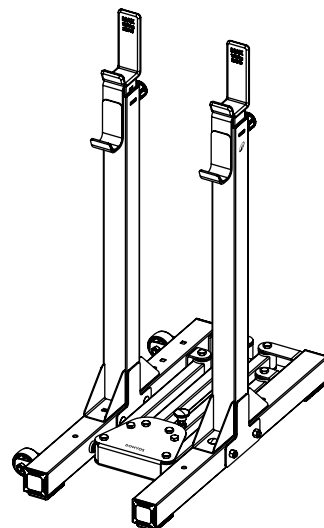
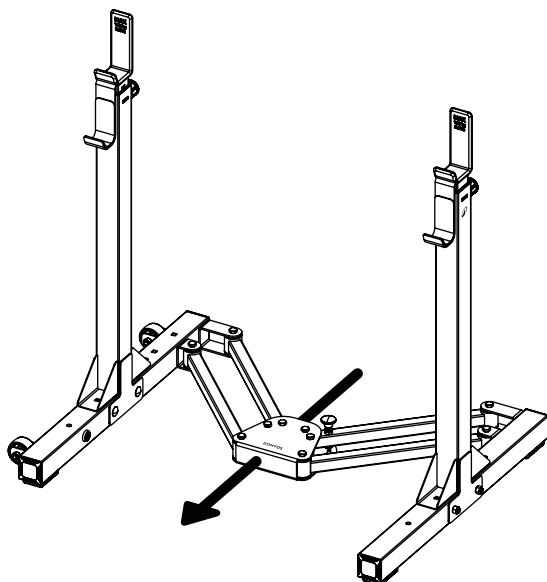
B

C  x4

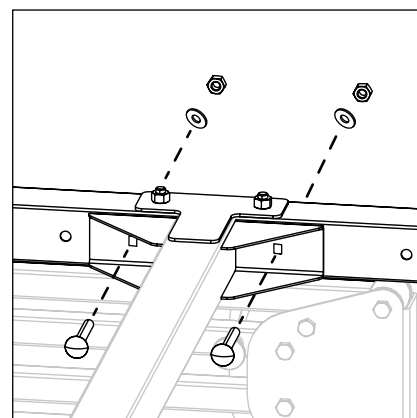
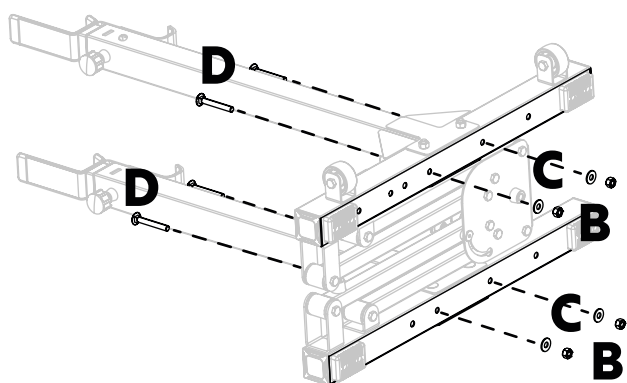
D  x4

B  x4

3

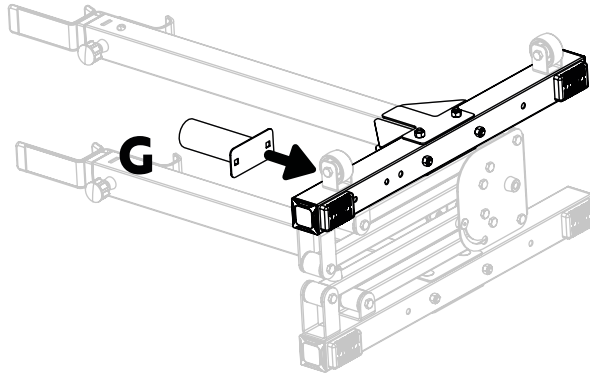


4

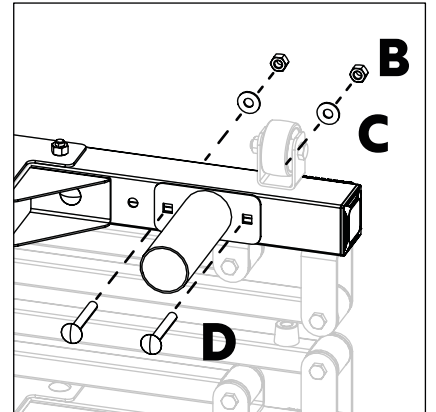
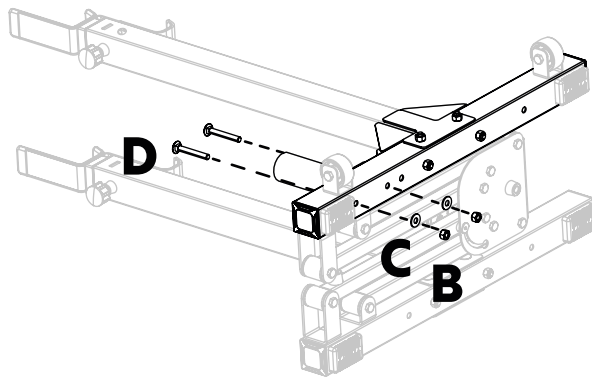




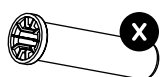
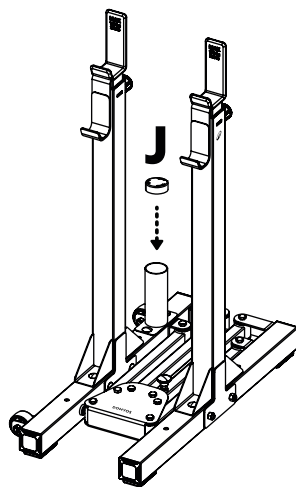
5



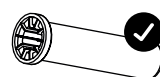
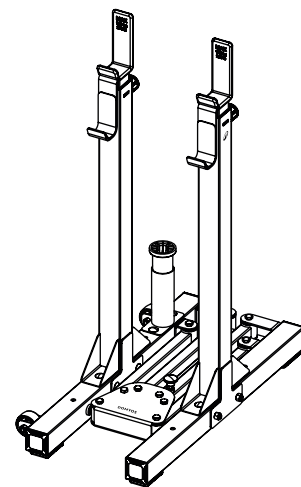
6



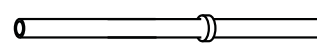
7

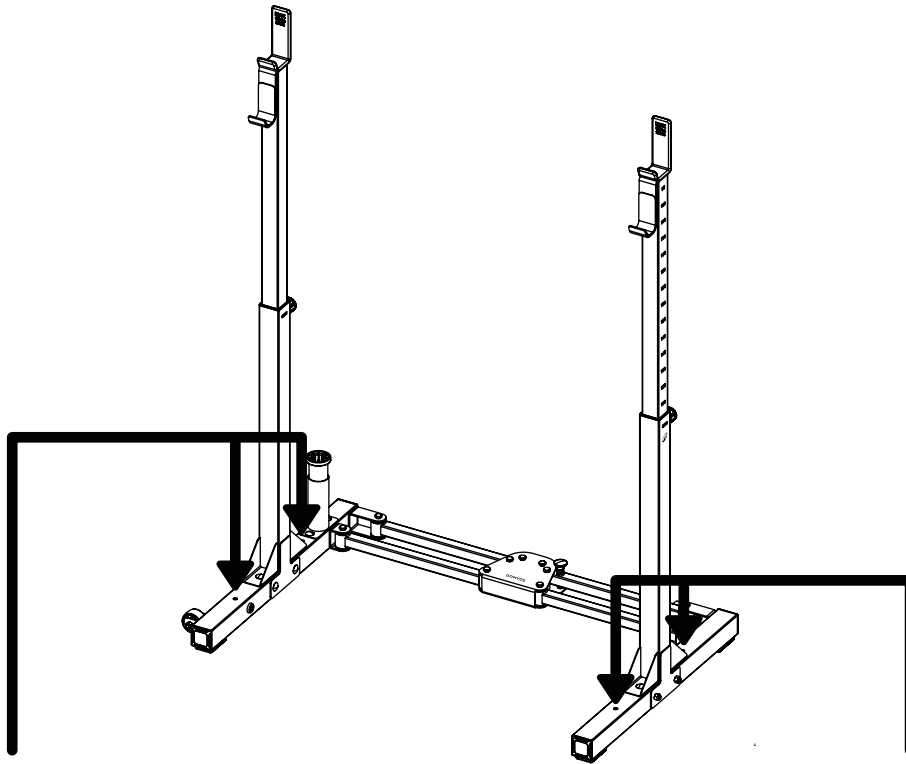
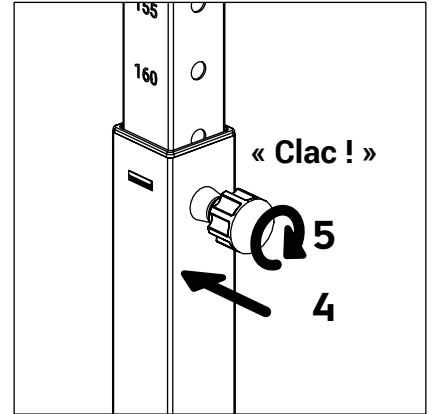
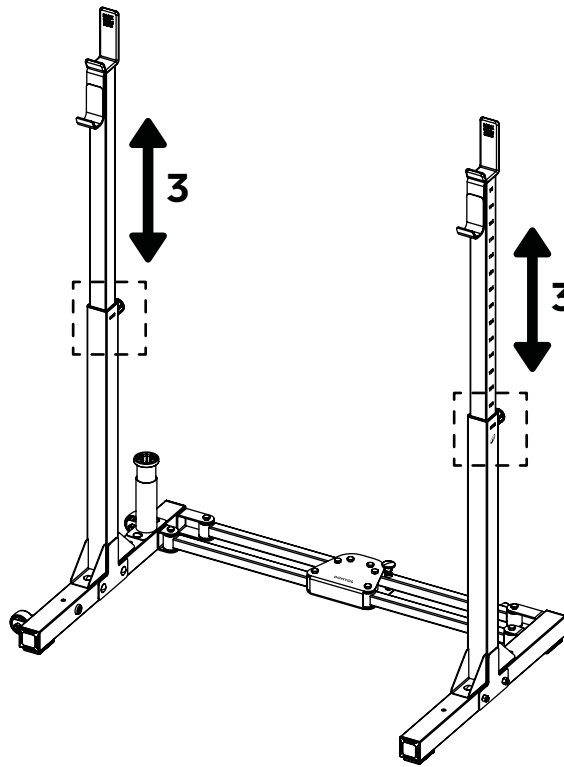
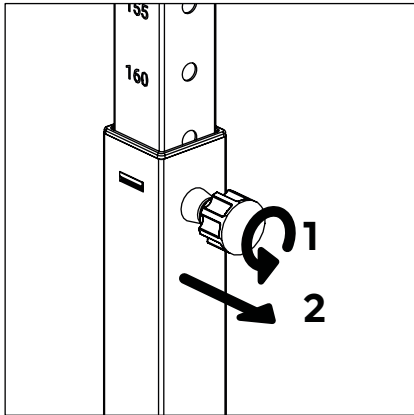


 **50 mm**
1.96 in

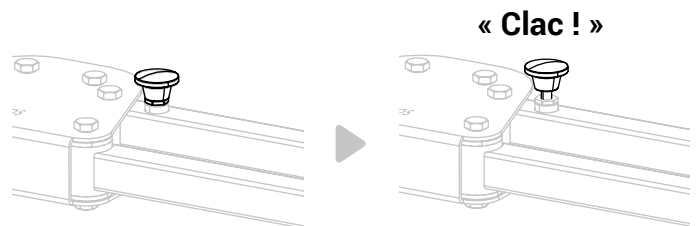
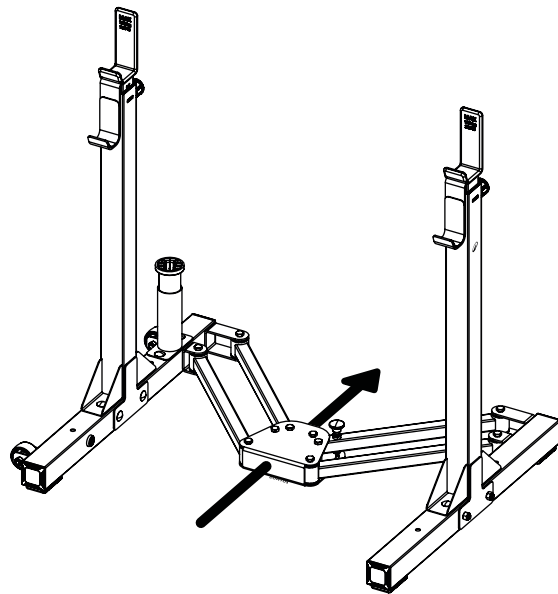
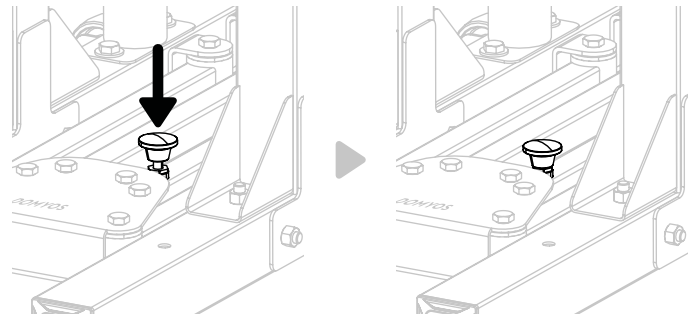


 **28 mm**
1.1 in

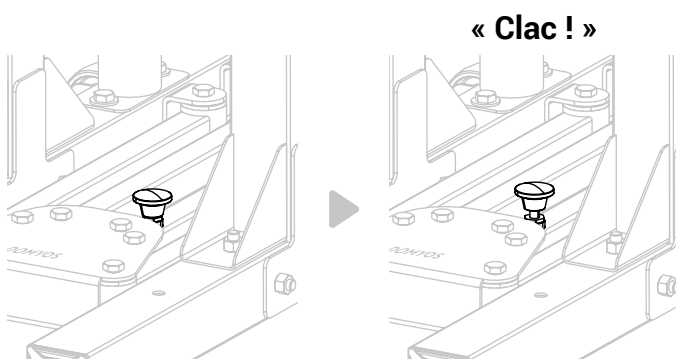
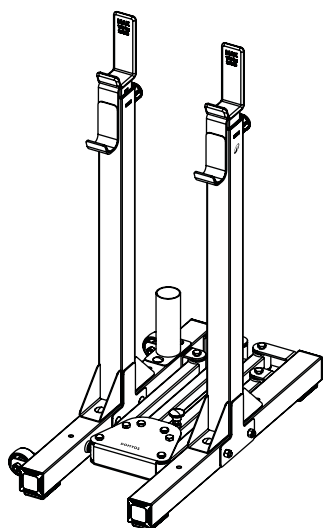
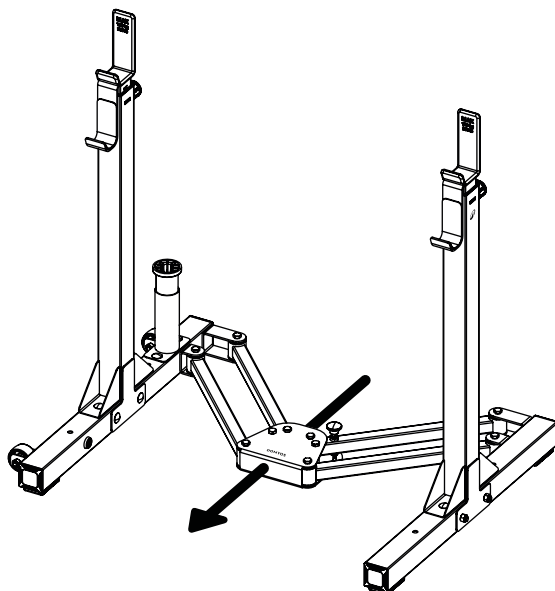
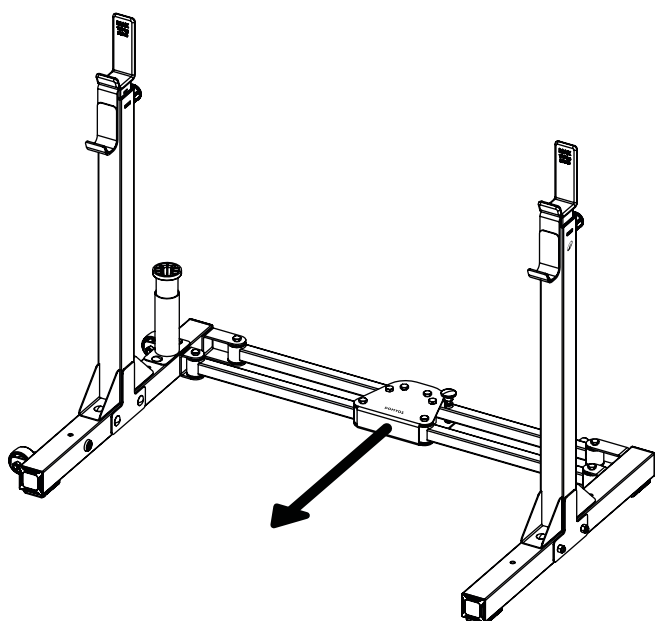
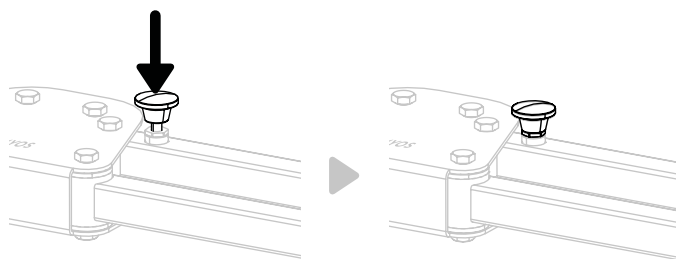
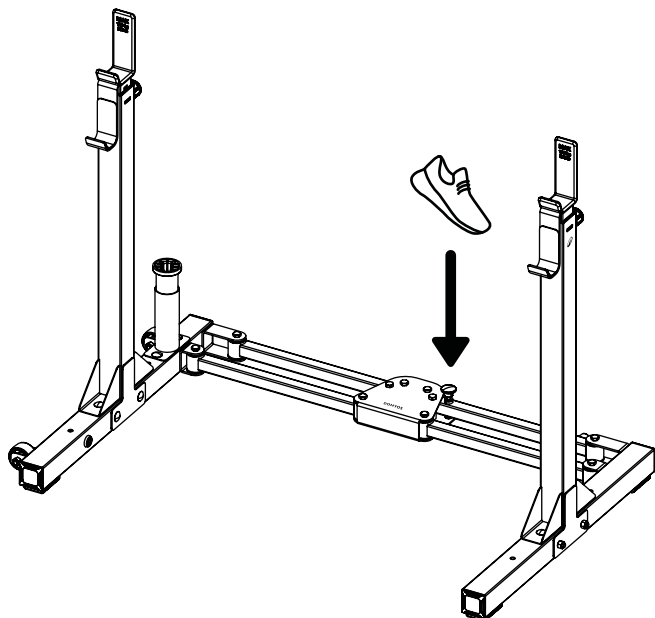




EN For more intense sessions, we advise you to anchor your rack to the ground. Minimum tensile strength 60kg per attachment point. **FR** Pour des séances plus intenses, nous vous conseillons d'ancrer votre rack au sol. Résistance à la traction minimale 60kg par point de fixation. **ES** Para unas sesiones más intensas, te aconsejamos anclar el rack al suelo. Resistencia a la tracción mínima de 60 kg por punto de fijación. **DE** Für ein besonders intensives Training sollten Sie Ihre Hantelstangenablage im Boden verankern. Mindestzugfestigkeit 60 kg pro Fixationspunkt. **IT** Per sessioni più intense, consigliamo di ancorare il rack al pavimento. Resistenza alla trazione minima 60 kg per punto di fissaggio. **NL** Voor intensievere sessies raden wij aan om uw rek aan de vloer te verankeren. Minimale treksterkte: 60 kg per bevestigingspunt. **PT** Para sessões mais intensas, recomendamos que fixe o seu rack ao solo. Resistência mínima à tração de 60 kg por ponto de fixação. **PL** W przypadku bardziej intensywnych sesji treningowych zalecamy przymocowanie stojaka do podłogi. Minimalna wytrzymałość na rozciąganie 60 kg na punkt mocowania. **HU** Az intenzívebb edzésekhöz javasolt az állvány talajhoz rögzítése. Minimális szakítószilárdság 60 kg rögzítési pontonként. **RO** Pentru sesiuni mai intense, vă recomandăm să ancorați suportul de podea. Rezistență minimă la tracțiune de 60 kg per punct de fixare. **SK** Pri intenzívnejšom cvičení odporujeme ukotviť stojan k zemi. Minimálna ťahová pevnosť 60 kg na jeden upevňovací bod. **CS** Pro intenzivnější cvičení vám doporučujeme ukotvit stojan k zemi. Minimální pevnost v tahu 60 kg na jeden upevňovací bod. **SV** För intensiva träningspass rekommenderar vi att förankra ställningen i golvet. Draghållfasthet minst 60 kg per fästpunkt. **HR** Za intenzivnije treninge savjetujemo vam da stalak pričvrstite za tlo. Minimalna vlačna čvrstoća 60 kg po točki pričvršćenja. **SL** Priporočamo vam, da stojalo pri intenzivnejših treningih pritrdite na tla. Najmanjša natezna trdnost 60 kg na pritrdilno točko. **TR** Daha yoğun seanslar için, donanımı yere sabitlemenizi tavsiye ederiz. Sabitleme noktasından 60 kg minimal çekis direnci. **LT** Intensyvesnėms treniruotėms rekomenduojame tvirtinti stovą prie žemės. Mažiausias tempiamasis stipris – 60 kg vienam tvirtinimo taškui. **SR** Za intenzivnije sesije, preporučujemo vam da fiksirate spravu za pod. Minimalna otpornost na zatezanje 60kg po tački pričvršćivanja. **LV** Intensīvākām nodarbībām iesakām nostiprināt statīvu pie grīdas. Minimālā stiepes izturība 60 kg uz katru fiksācijas punktu. **ET** Intensivsemate treeningute jaoks soovitame teil raami maa külge kinnitada. Minimaalne tõmbetugevus 60 kg iga kinnituspunkti kohta. **EL** Για τις πιο έντονες προπονήσεις, συνιστούμε να σταθεροποιήσετε τη συσκευή στο πάτωμα. Ελάχιστη αντοχή σε έφελκυσμό 60 kg ανά σημείο στερέωσης. **BG** За по-интензивни сесии препоръчваме да закрепите стойката си към земята. Минимална якост на опън: 60 kg на всяка точка на закрепване. **KK** Жаттыгуларды қарқынды ету үшін тіректі жерге бекітуді ұсынамыз. Бекіту нүктесіне ең төменгі созылу беріктігі 60 кг. **RU** Для более интенсивных тренировок мы рекомендуем вам прикрепить стойку к полу. Минимальная прочность на растяжение 60 кг на точку крепления. **UK** Якщо передбачаються більш інтенсивні тренування, радимо прикріпити стійку до підлоги. Мінімальна міцність на розрив — 60 кг на кожну точку кріплення. **VI** Đối với những buổi tập cường độ cao hơn, chúng tôi khuyên bạn nên neo giá đỡ xuống đất. Lực kéo tối thiểu 60kg mỗi điểm cố định. **ID** Untuk sesi latihan yang lebih intensif, kami anjurkan agar rak ditancapkan pada lantai. Tahan terhadap traksi minimal 60 kg per titik tancap. **ZH** 对于强度较大的训练, 我们建议将训练架固定在地面上。单固定点最小抗拉载荷60千克. **JA** より激しいセッションをする場合は、ラックを床に工具で固定するようお願いいたします。固定ポイント一箇所あたりの最小引張強度: 60 kg. **TH** สำหรับการทำกิจกรรมที่หนักมากยิ่งขึ้น ขอแนะนำให้ยึดตัวโครงสร้างไว้กับพื้น จุดที่ใช้แขวนมีจุดบัพและจุดควรแขวนซึ่งแรงพอที่จะรับแรงดึงได้อย่างน้อย 60 กิโลกรัม. **KO** 세션 강도를 높이려면 랙을 바닥에 고정할 것을 권장합니다. 고정 포인트당 최소 인장 강도: 60kg. **KM** សម្រាប់ប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់បំផុត យើងណែនាំអ្នកឱ្យដោះយុទ្ធសាស្ត្រអ្នកទៅលើផ្ទៃ។ កម្លាំងជននឹងការទាញអប្បបរមា 60 គីឡូក្រាម ក្នុងមួយចំណុចភ្ជាប់. **AR** تثبيت نقطة لكل كجم 60 تبلغ أدنى شد قوة الأرض على جيدا الحمل بنسبته تتصحك، كثافة الأكثر التدريب لجسبات.



12



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

PRÄSENTATION

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

SICHERHEIT

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

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

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

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

KOMMERZIELLE GARANTIE

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

Diese Garantie erstreckt sich nicht auf:

- Transportschäden
- Verwendung und/oder Lagerung im Freien oder in einer feuchten Umgebung (außer Trampoline)
- Unsachgemäßer Zusammenbau
- Bedienungsfehler oder unsachgemäßer Gebrauch
- Unsachgemäße Wartung
- Reparaturen, die von anderen als den von Decathlon zertifizierten Technikern durchgeführt wurden.
- Verwendung außerhalb des privaten Rahmens

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