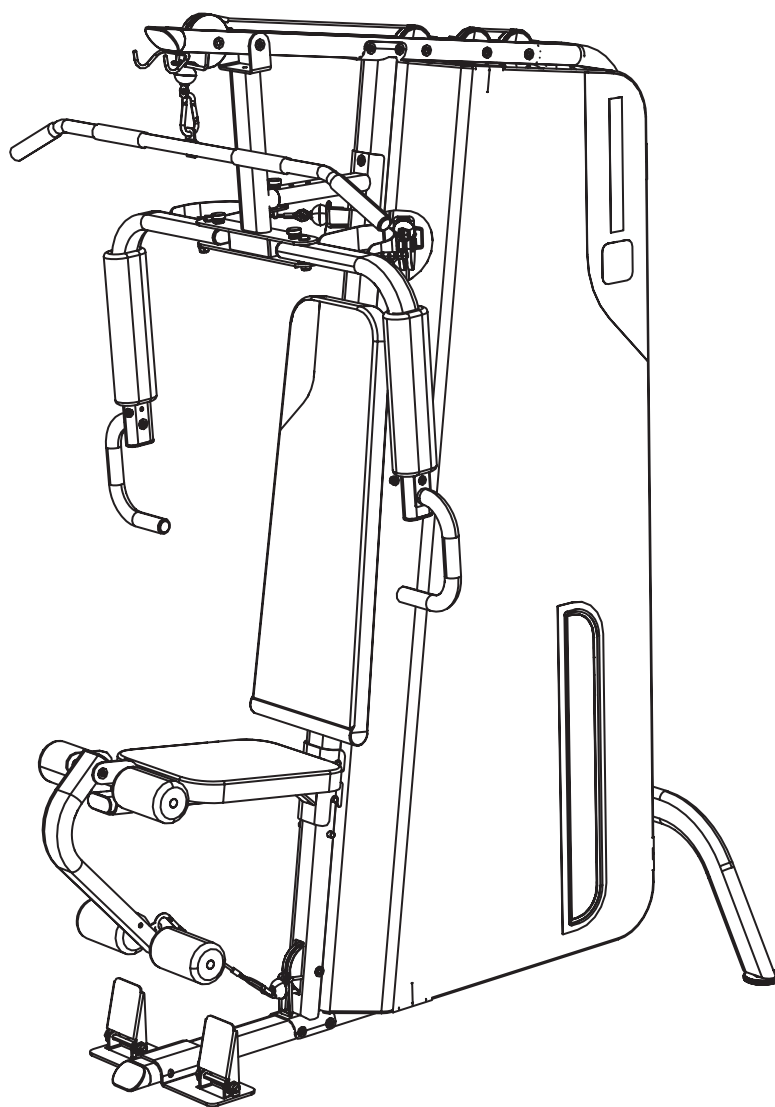


HG COMPACT

HG COMPACTE



HG COMPACT
1,46 X 1,10 X 2,00 m
57 x 43 x 79 in
60 kg - 132 lb



MAXI
130 kg
287 lbs



180 min

EN	Usage notice	34
FR	Notice d'utilisation	35
ES	Instrucciones de uso	36
DE	Bedienungsanleitung	37
IT	Istruzioni per l'uso	38
NL	Gebruikshandleiding	39
PT	Instruções de utilização	40
PL	Instrukcja obsługi	41
HU	Használati útmutató	42
RO	Manual de utilizare	43
SK	Návod na použitie	44
CS	Uživatelské pokyny	45
SV	Bruksanvisning	46
HR	Obavijest o upotrebi	47
SL	Opomba o uporabi	48
TR	Kullanım kılavuzu	49
LT	Naudojimo instrukcija	50
SR	Упутство за употребу	51
EL	Οδηγίες χρήσης	52
BG	Ръководство за употреба	53
KK	Пайдалануу нускалары	54
RU	Руководство по использованию	55
UK	Інструкція з експлуатації	56
VI	Hướng dẫn sử dụng	57
ID	Petunjuk penggunaan	58
ZH	使用说明书	59
JA	仕様書	60
ZT	使用手冊	61
TH	คำแนะนำสำหรับการใช้งาน	62
KO	사용 설명서	63
KM	សៀវភៅណែនាំអ្នកប្រើប្រាស់	64
AR	دراجه تعاريف	65



AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDEN-DIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALES AFDELING - ASSIS-TÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - Poprodajna služba - ΕΣΥΠΗΡΕΤΗΣΗ 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 - កម្មវិធីបំប៉នសេវាអតិថិជន - البيع خدمة بعد - فروش از پس خدمات



1

T-bar
 Barre latissimus
 Barra latissimus de tracci3n
 Latissimus-Zugstange
 Barra latissimus di trazione
 Latissimus trekstang
 Barra de estiramento
 Drazek do ciagniecia
 Huz3 r3d
 Тяга-гриф
 Bar3 latissimus
 Ty3e latissimus
 Latsr3ck
 Лост гр3б
 Latissimus 3ubuęu
 Latissimus
 Lat 3ipka
 背阔肌训练杆
 Latissimus/バー
 背阔肌拉杆
 قضيب تدريبات الظهر

2

Butterfly
 Butterfly
 Butterfly
 Butterfly
 Butterfly
 Butterfly
 Butterfly
 Butterfly
 Butterfly
 Butterfly
 Баттерфляй
 Fluture
 Motylik
 Motylik
 Leptir
 Butterfly
 Пеперуда
 Kelebek
 Leptir
 蝶形臂
 バタフライ
 蝴蝶機
 آلة الفراشة

3

Handles with multiple grips for the cable chest press
 Poignees multi prises pour le d3velopp3 assis
 Empuñaduras multiagarre para entrenar sentado
 Verschiedene griffhaltungen zum bankdr3cken im sitzen
 Impugnatura multipresa per la panca a sedile
 Multi-positie handgrepen voor zittend drukken
 Pegas multifixa33es para o trabalho sentado
 Uchwyty do wyciskania na siedz3co
 T3bb fog3s3 markolat az 3lve emel3shez
 ручки с различными положениями для жима сидя
 M3nere multipriz3 pentru efectuarea impingerilor de la piept cu gantera, din 3ezut
 Rukov3te multi 3chopmi na vzpieranie ľahom v sede
 Rukojeti s moznost3 mnohostrann3ho uchopen3 pro vzper3n3 tahem vsed3
 Handtag med flera grepp f3r sittande br3stpress
 Се р3кохватки за разг3ната седалка
 Oturarak geli3tirme i3in 3ok tutma noktali tutaklar
 Obrtne ru3ice sa vi3e zahvata za hamer za ramena i grudi
 多握把把手用于坐式推展
 座ってプレスを行う際に、さまざまな握り方のできるンドル
 多握把把手用于坐式推展
 مقبض دوار متعدد المآخذ للتدريب وأنت جالس

4

Legs option
 Option pour les jambes
 Opci3n para las piernas
 Option f3r die Beine
 Accessorio per le gambe
 Optie voor de benen
 Op33o para as pernas
 Op3ja dla n3g
 Op3i3 a l3bakhoz
 Опция для ног
 Op3iune pentru picioare
 Doplnky pre nohy
 N3stavka pro posilov3n3 nohou
 Tillbeh3r f3r benen
 Опция за краката
 Bacak opsiyonları
 Nastavka za noge
 腿部肌肉锻炼选项附件
 レッグ
 腿部肌肉锻炼选项附件
 قضيب تدريبات الظهر

5

Cable extension
 Rallonge de c3ble
 Alargador de cable
 Seilverl3ngerung
 Prolunga del cavo
 Verlengstuk kabel
 Extens3o do cabo
 Przedluzenie linki
 K3belhosszabb3t3
 Удлинитель троса
 Prelungitor cablu
 Predľzenie k3bla
 Prodluov3c3 kabel
 Vajerf3rl3ngning
 Удължител на кабела
 Uzatma kablosu
 Produzni kabel
 延长线
 延長ケーブル
 延長線
 وصلة الكبل

6

Ankle strap
 Sangle de cheville
 Correa de tobillo
 Kn3chelgurt
 Cavigliera
 Enkelband
 Correia de tornozelo
 Opaska na kostk3
 Vokarp3nt
 Ремень на лодыжку
 Ching3 glezn3
 Remienok na clenok
 Kotnikov3 popruh
 Vristrem
 Рем3к за глезена
 Ayak bileęi kay3s3
 Remen za glezanj
 脚踝固定皮带
 足首バンド
 踝部系带
 شريط الكاحل

7

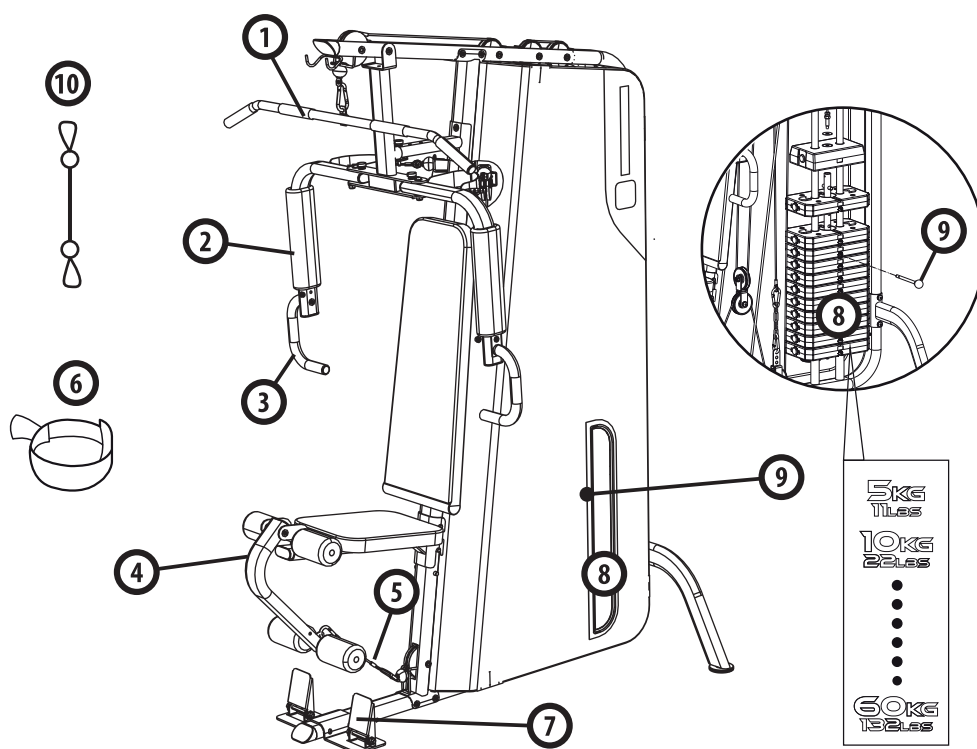
Footrest
 Repose pieds
 Zona de trabajo de pie
 Zone f3r stehendes Training
 Zona di lavoro in piedi
 Doelgebied voor staande oefeningen
 Zona de trabalho de p3
 Strefa 3wicze3n na stoj3co
 3ll3 munkater3let
 Рабочий блок для тренировок стоя
 Zon3 de antrenament din picioare
 Z3na na pr3cu v stoji
 Oblast pr3ce vestoje
 Tr3ningsomr3de st3ende
 Зона за трениране в изправена позиция
 Ayakta 3al3ma alan3
 Zona vjezbanja u uspravnom položaju
 站立训练区
 立ち姿勢でトレーニングするゾーン
 站立訓練區
 منطقة للتدريب وأنت واقف

8

Weight
 Poids
 Peso
 Gewicht
 Peso
 Gewicht
 Peso
 Ci3żarek
 S3ly
 Bec
 Greutate
 Hmotnost
 V3ha
 Tyngd
 Тежести
 Aęirlik
 Težina
 重量块
 体重
 重量块
 重量块
 التقل

9

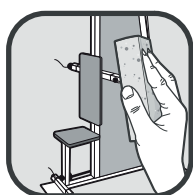
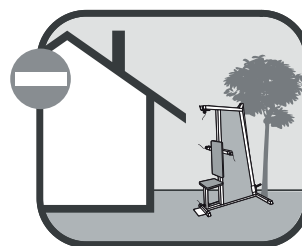
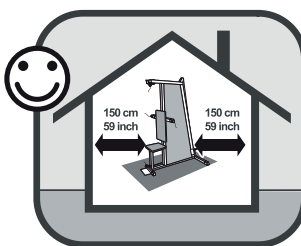
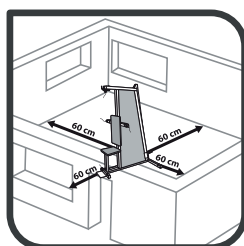
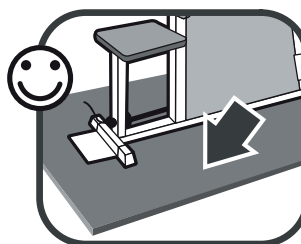
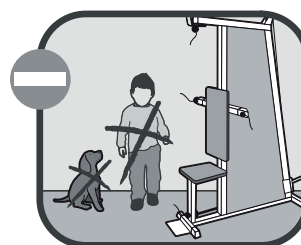
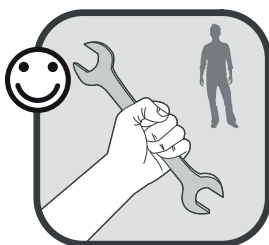
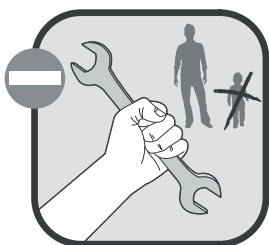
Weight selection arm
 Tige de s3lection des poids
 Varilla de selecci3n de los pesos
 Stange zur Gewichtsauswahl
 Barra di selezione dei pesi
 Stange zur Doelgewichtsauswahl
 Haste de selec33o do peso
 Trzpie3 regulacji obci3żenia
 S3lyv3laszt3 z3rszeg
 Наборная штанга
 Tij3 de selectare a greut3tilor
 Ty3 na v3ber z3važí
 St3ng med urval av vikter
 Др3жка за избирание на тежести
 Aęirlik seęme 3buęu
 Pin za odabir teęine
 选重量块销片
 重量选择轴
 固定销选重
 دبوس اختيار الوزن



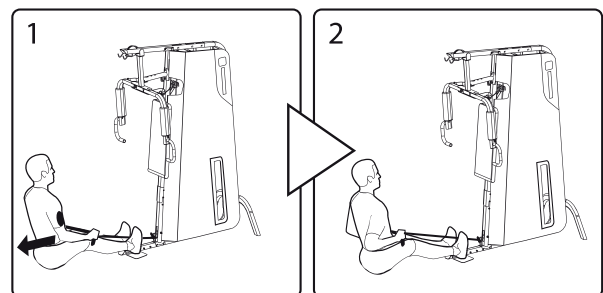
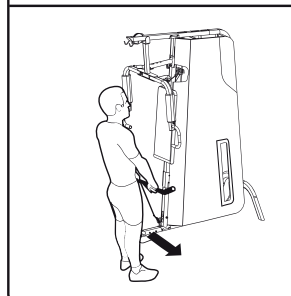
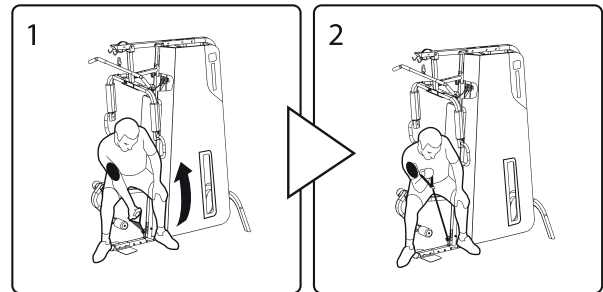
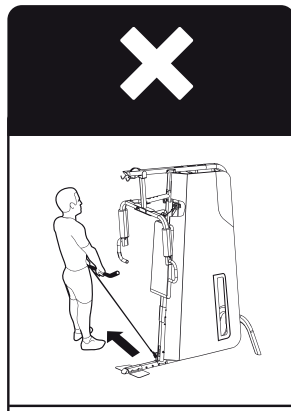
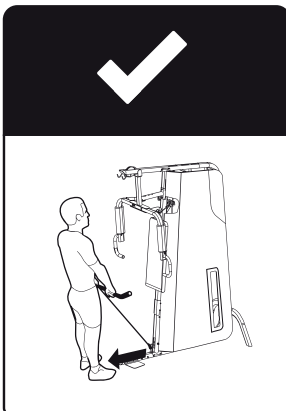
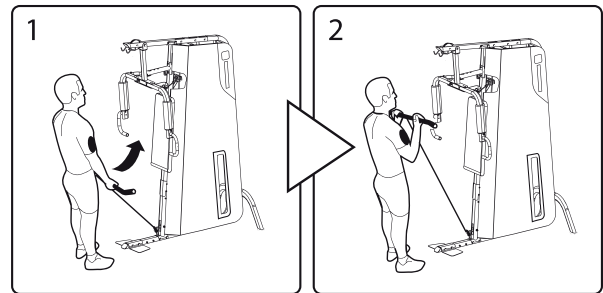
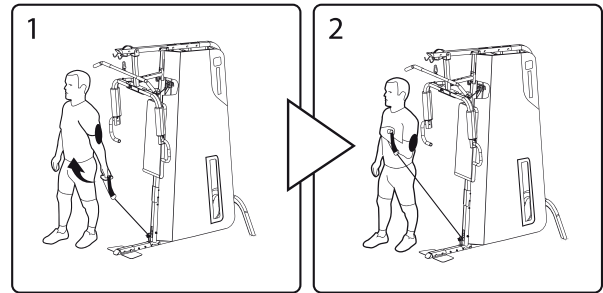
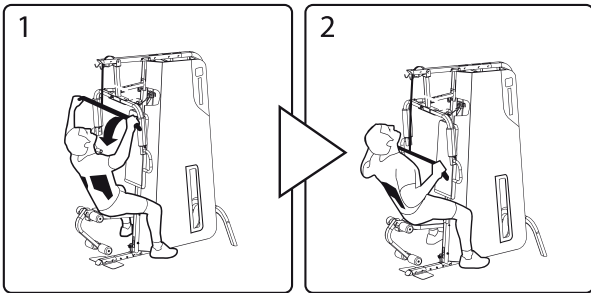
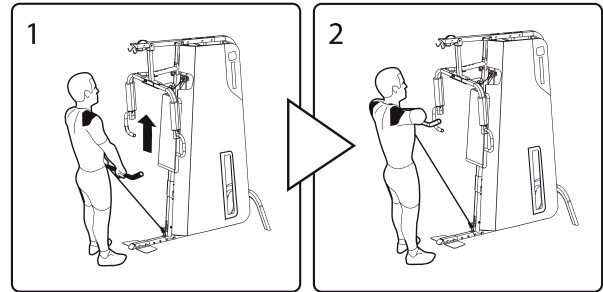
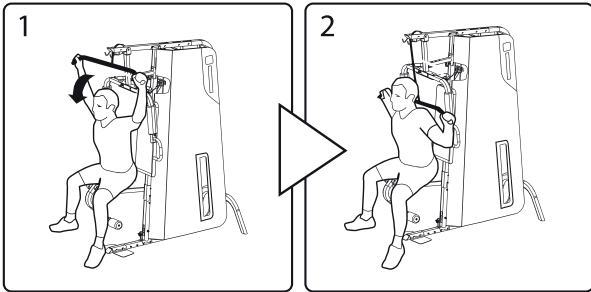
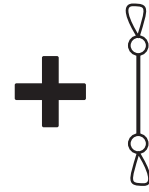
10

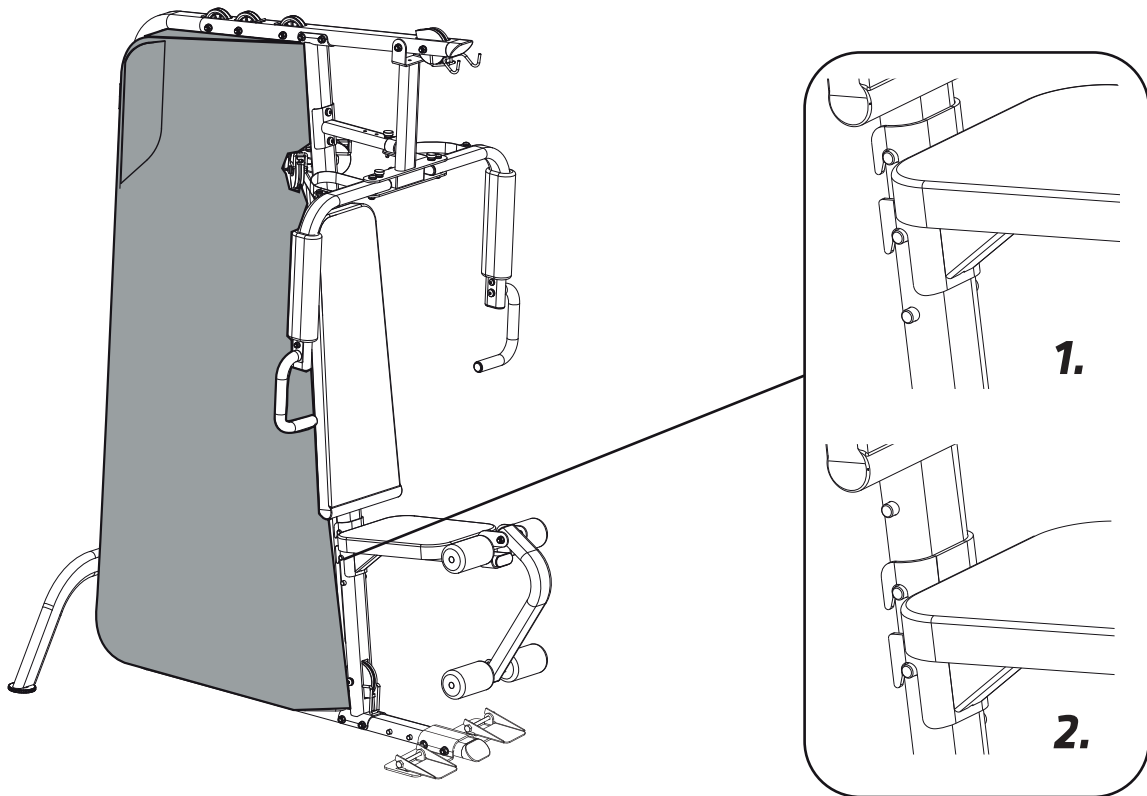
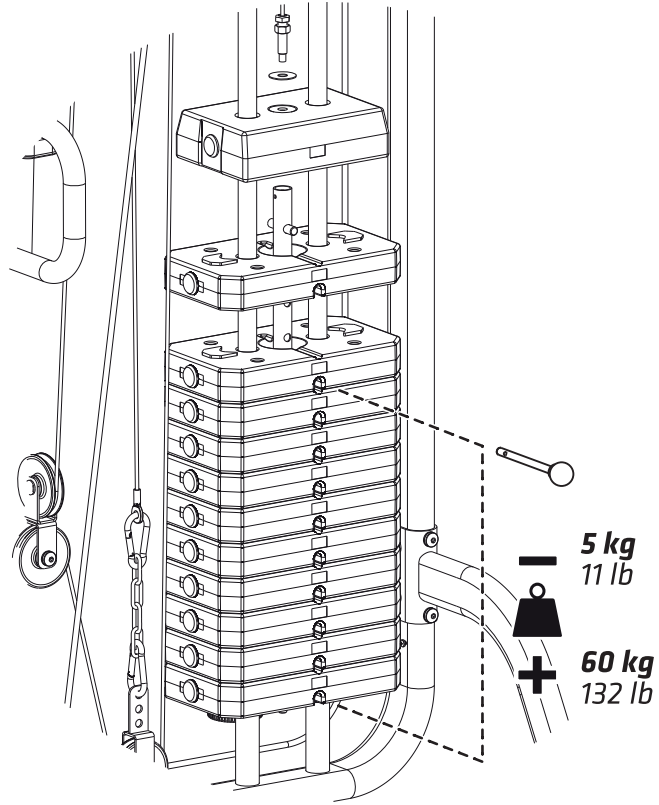
Cable extension
 Rallonge de c3ble
 Alargador de cable
 Seilverl3ngerung
 Prolunga del cavo
 Verlengstuk kabel
 Extens3o do cabo
 Przedluzenie linki
 K3belhosszabb3t3
 Удлинитель троса
 Prelungitor cablu
 Predľzenie k3bla
 Prodluov3c3 kabel
 Vajerf3rl3ngning
 Удължител на кабела
 Uzatma kablosu
 Produzni kabel
 延长线
 延長ケーブル
 延長線
 وصلة الكبل

SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID • SEGURANÇA •
 BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ • SIGURANȚĂ • BEZPEČNOST •
 BEZPEČNOST • SÄKERHETSANVISNINGAR • БЕЗОПАСНОСТ • GÜVENLİK • SIGURNOST •
 安全 • 安全 • 安全 • احتياطات أمنية



EXERCISES • EXERCICES • EJERCICIOS • ÜBUNGEN • ESERCIZI • OEFENINGEN •
 EXERCÍCIOS • ĆWICZENIA • EDZÉS • УПРАЖНЕНИЯ • EXERCİTII •
 CVIČENIE • CVIKY • ÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ • EGZERSÍZLER • VJEŽBE •
 练习 • エクササイズ • 練習 • التمارين





ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING •
 MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ •
 MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA •
 MONTAŽA • 安装 • 組み立て • 安装 • การประกอบ • التركيب



180 min

A X8



B X2



C X2



D X4



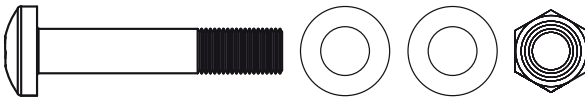
E X4



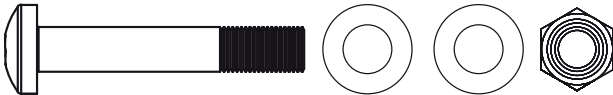
F X7



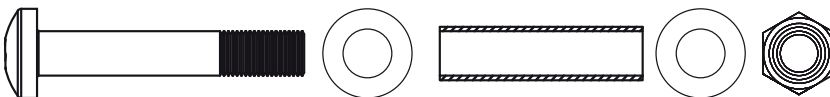
G X2



H X2



I X2



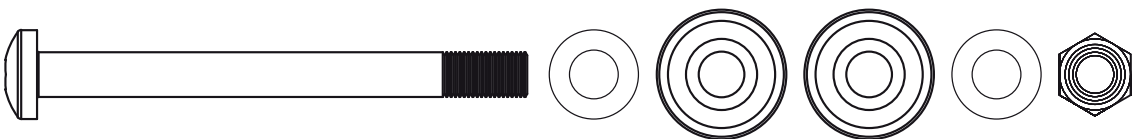
J X6

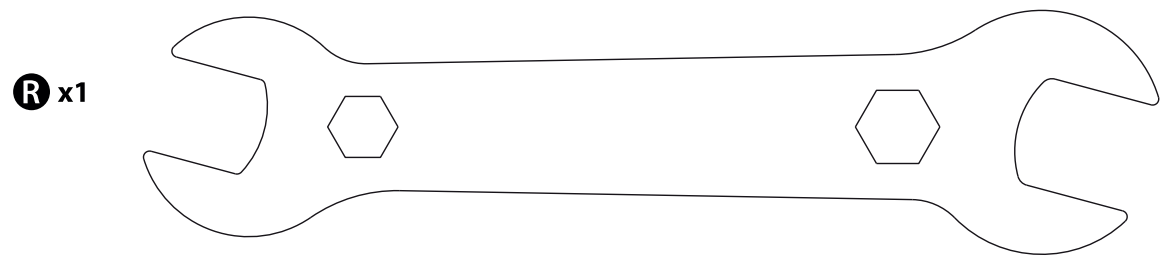
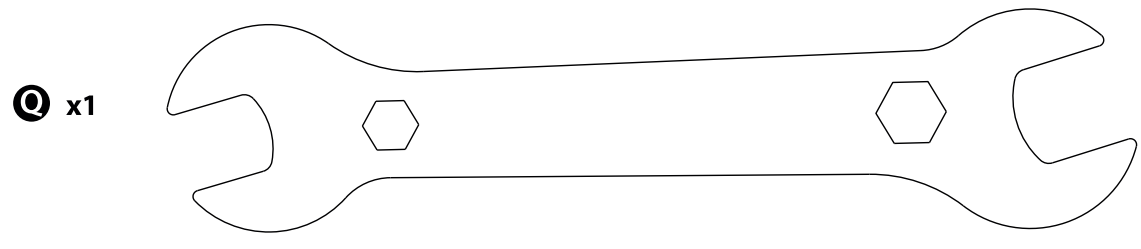
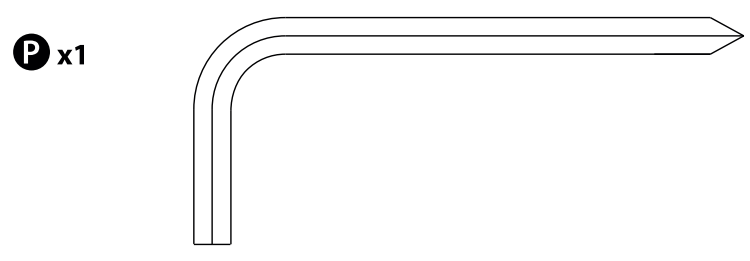
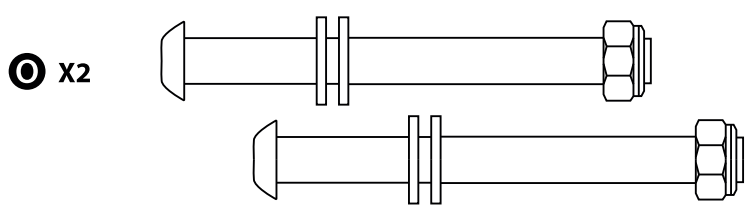
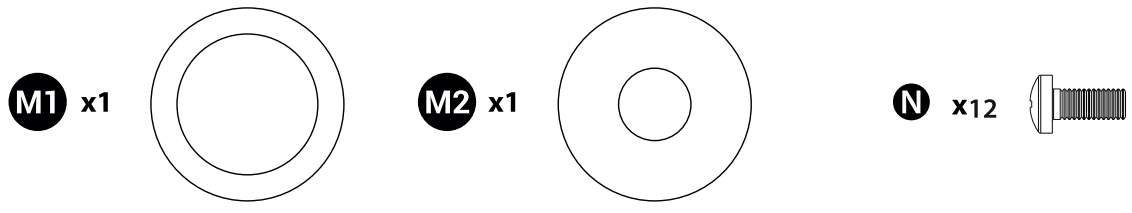


K X5

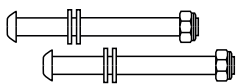

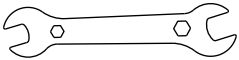


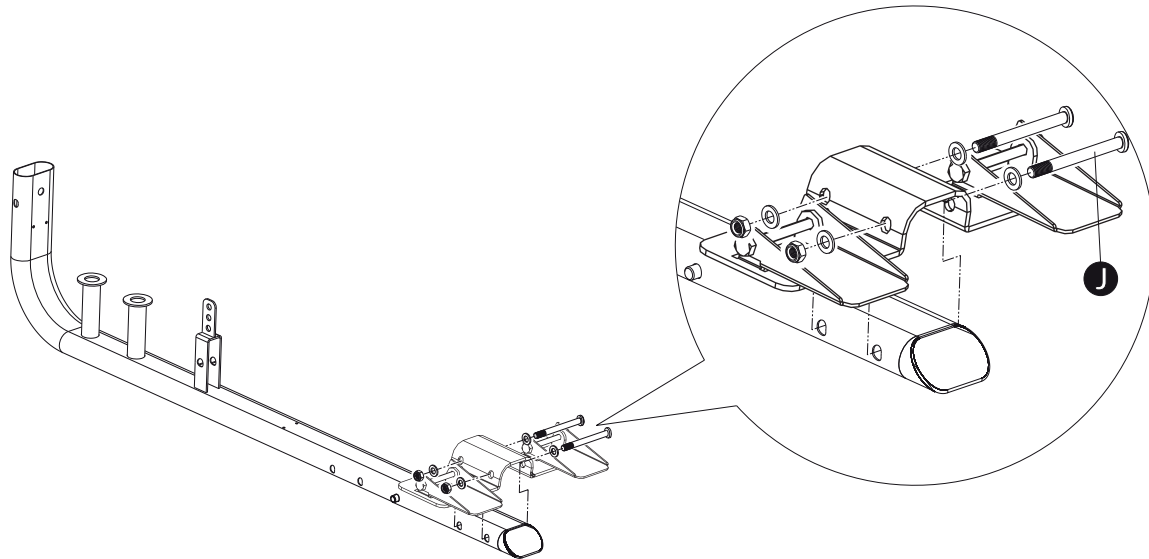
L X1



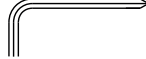
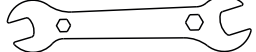


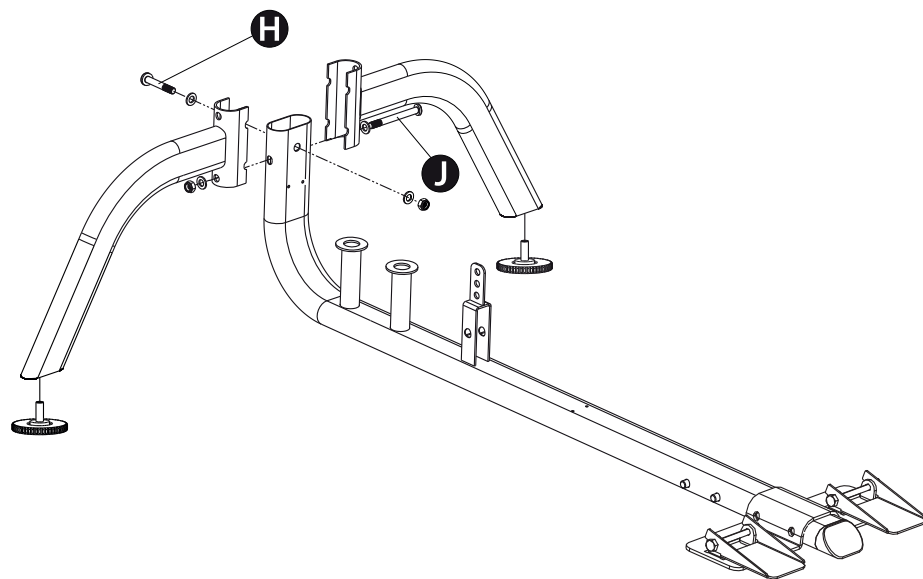


1

- O**  **x2**
- P**  **x1**
- Q**  **x1**

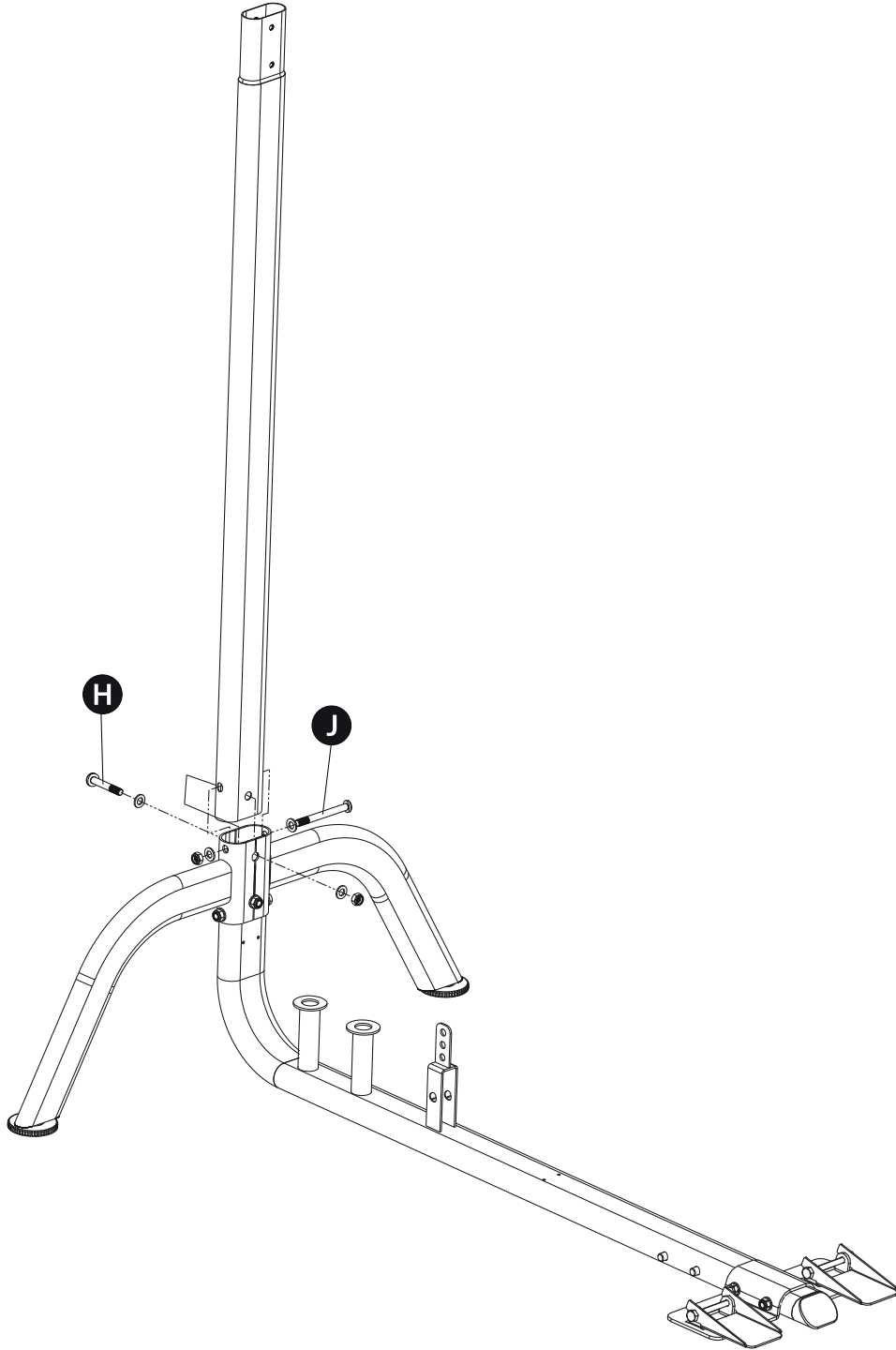
**2**

- J**  **x1**
- H**  **x1**
- P**  **x1**
- Q**  **x1**


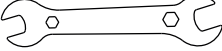



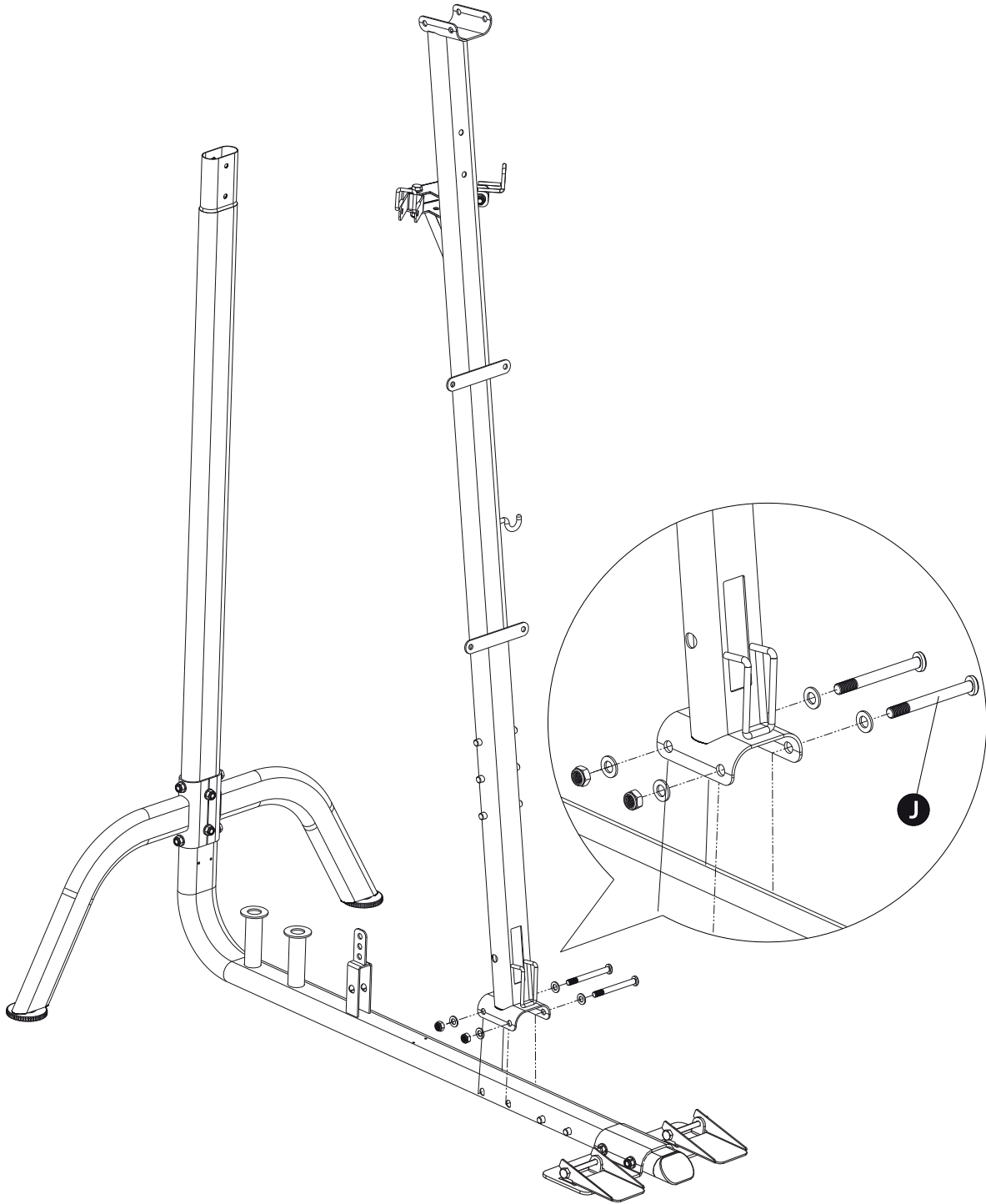
3

- J**  x1
- P**  x1
- H**  x1
- Q**  x1



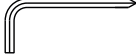
4

- J**  **x2** **Q**  **x1**
- P**  **x1**

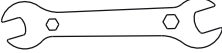


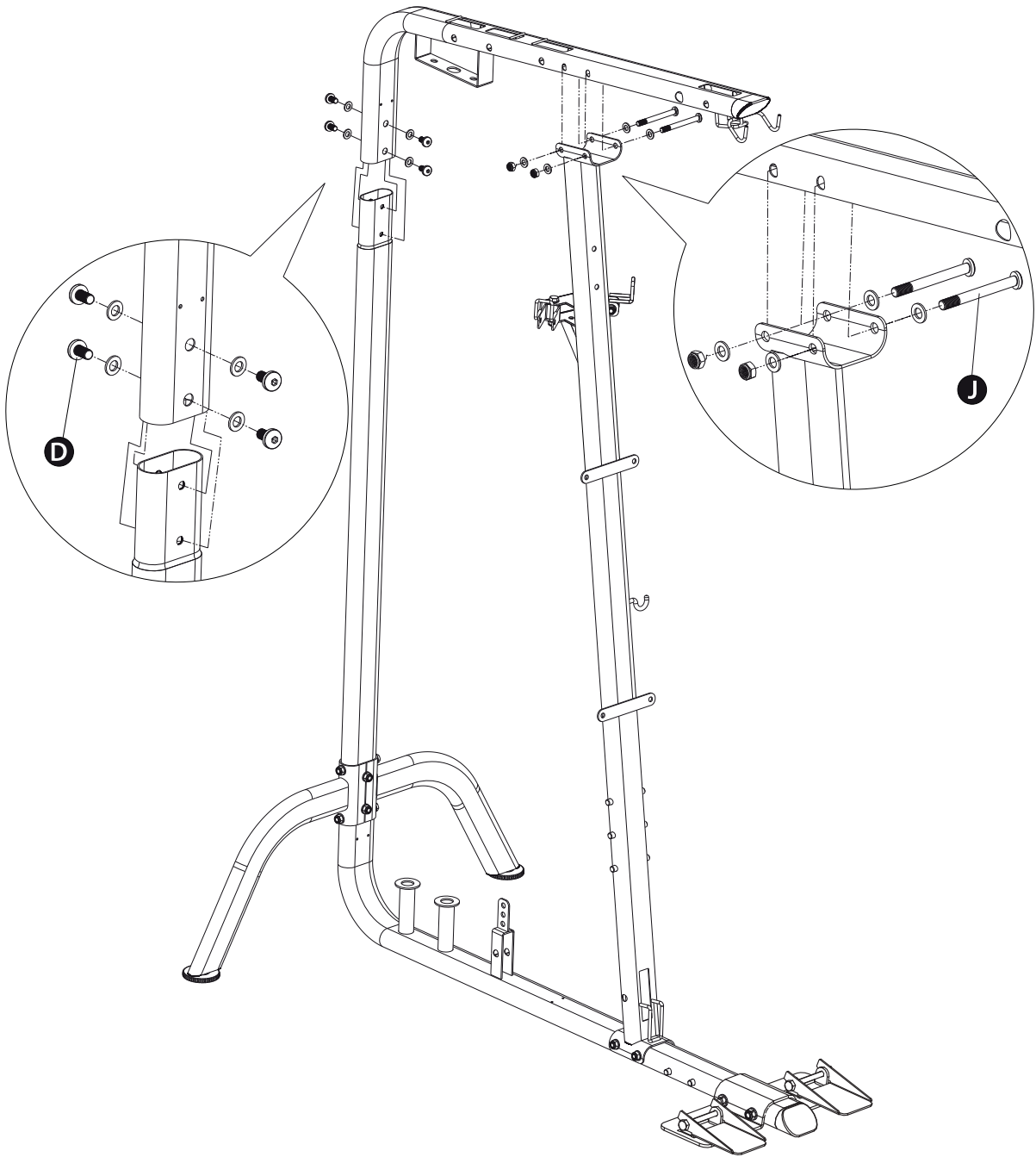
5

D  x4






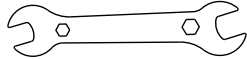
P  x1

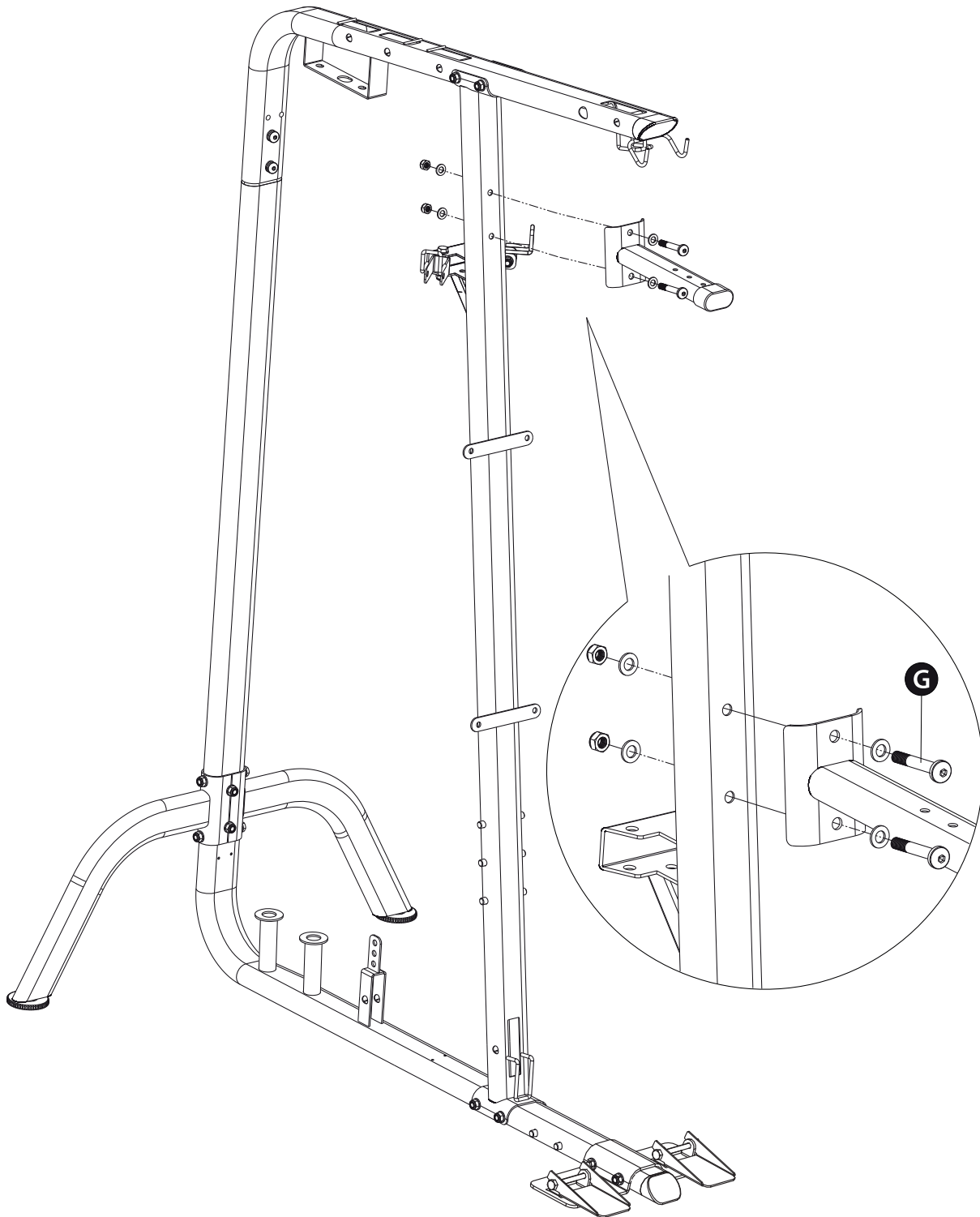
J  x2

Q  x1



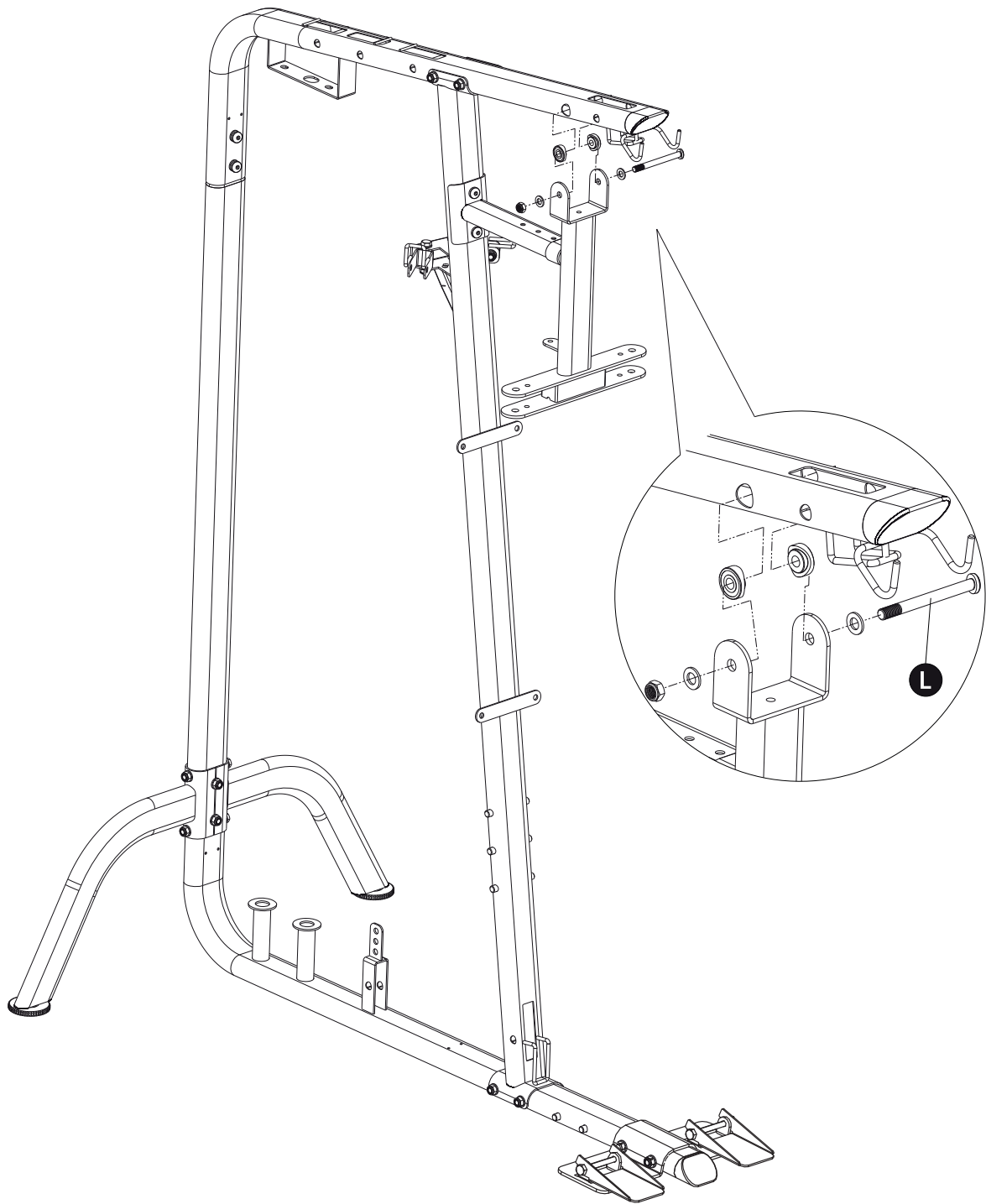
6

- G**     x2 **P**  x1
- Q**  x1

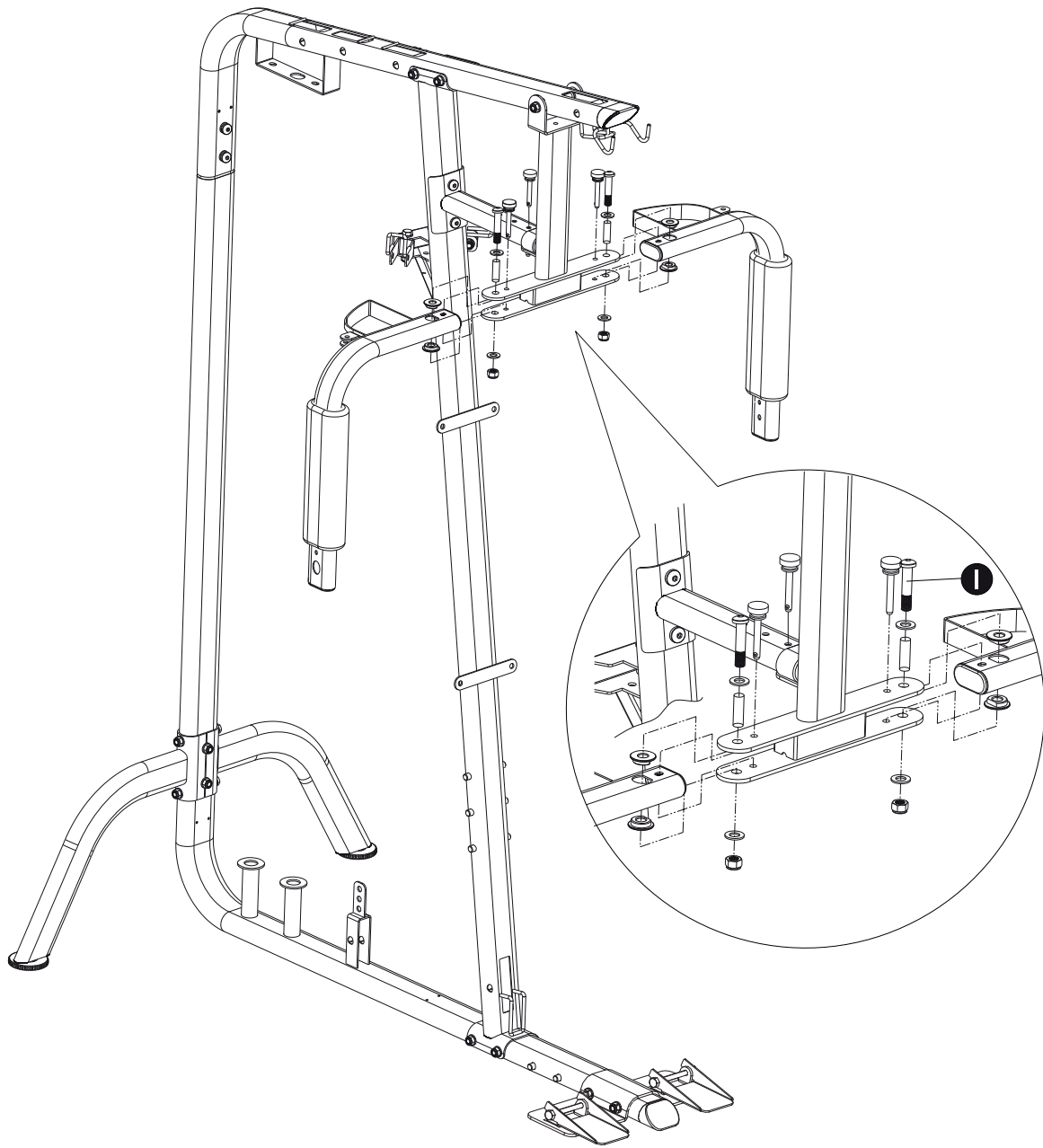


7

- L**  x1
- P**  x1
- O**  x1



8

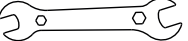


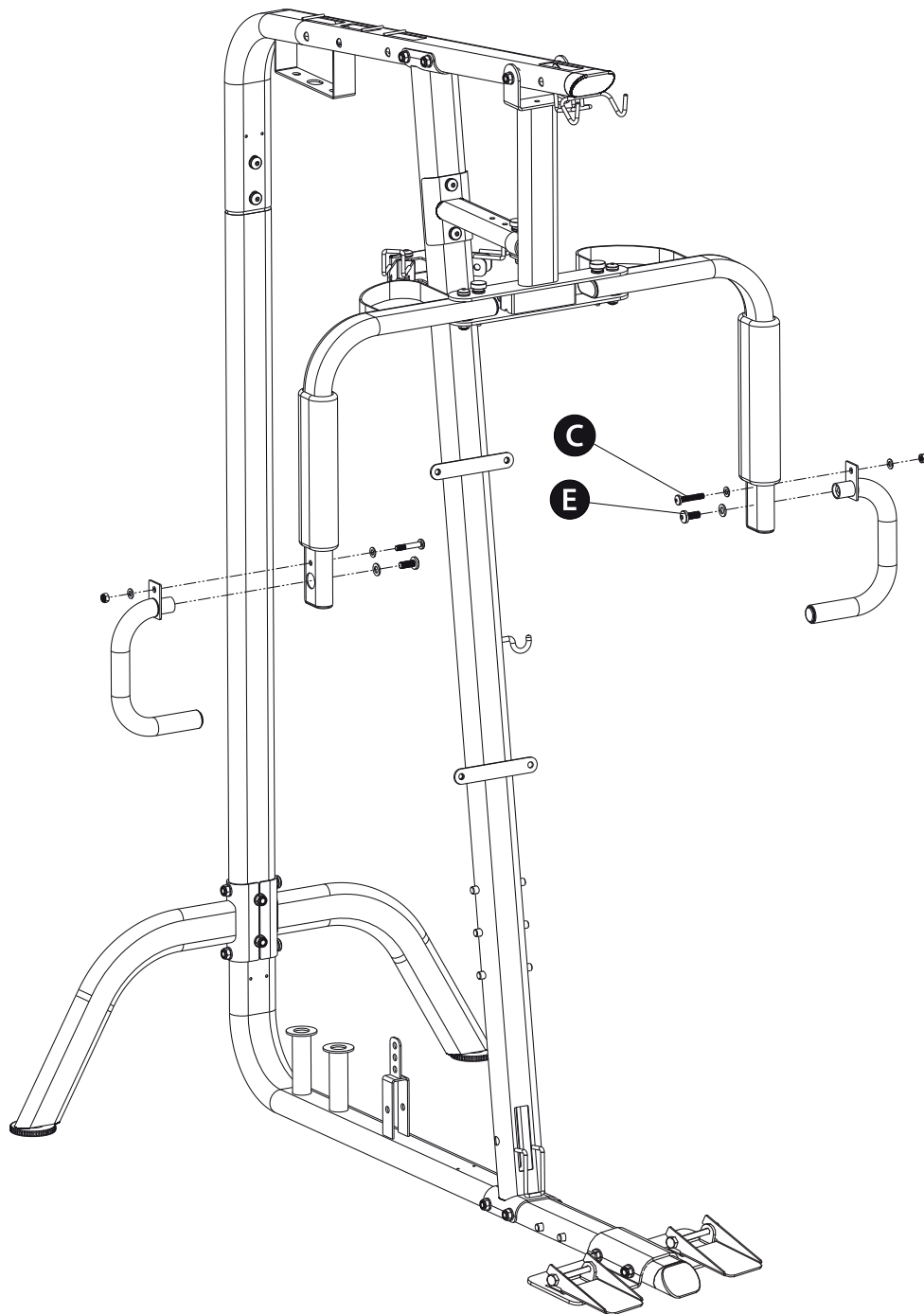
9

C     x2

E   x2

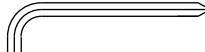
P  x1

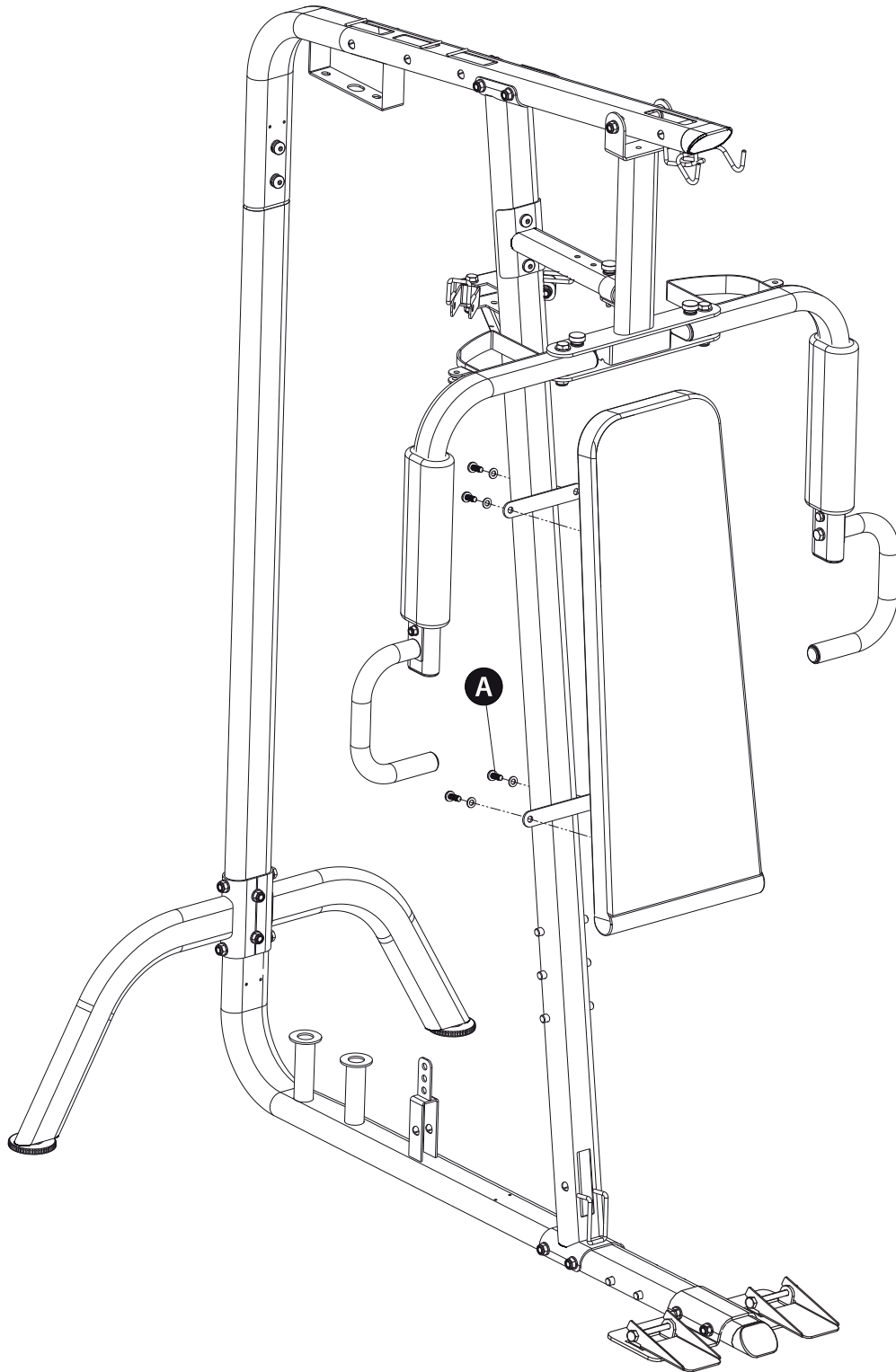
Q  x1



10

A  x4

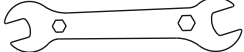
P  x1

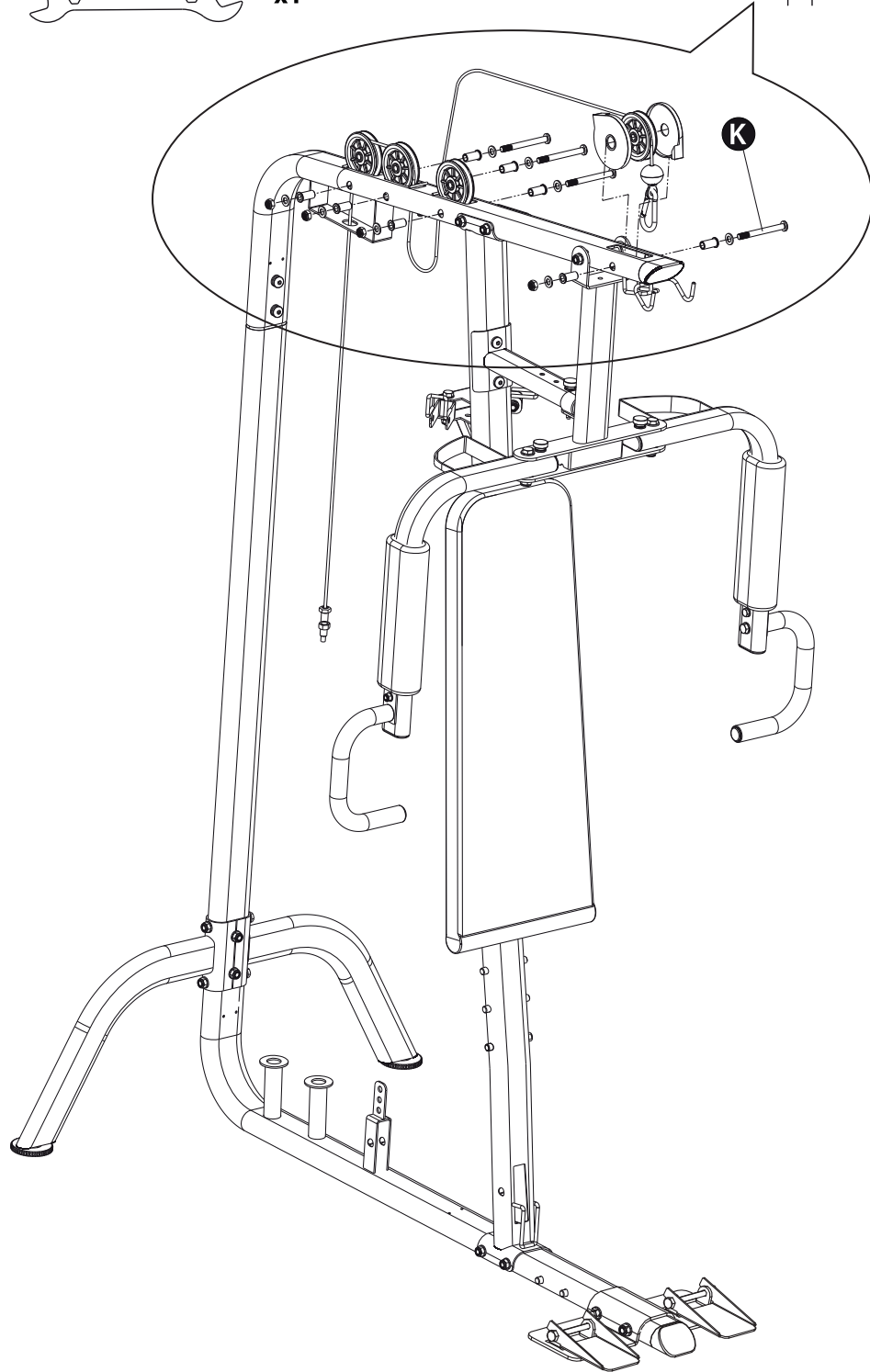
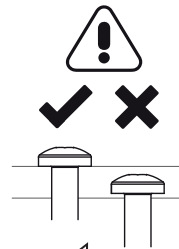


11

K  x4

P  x1

Q  x1



12

N

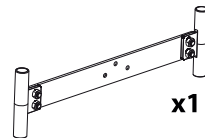


x3

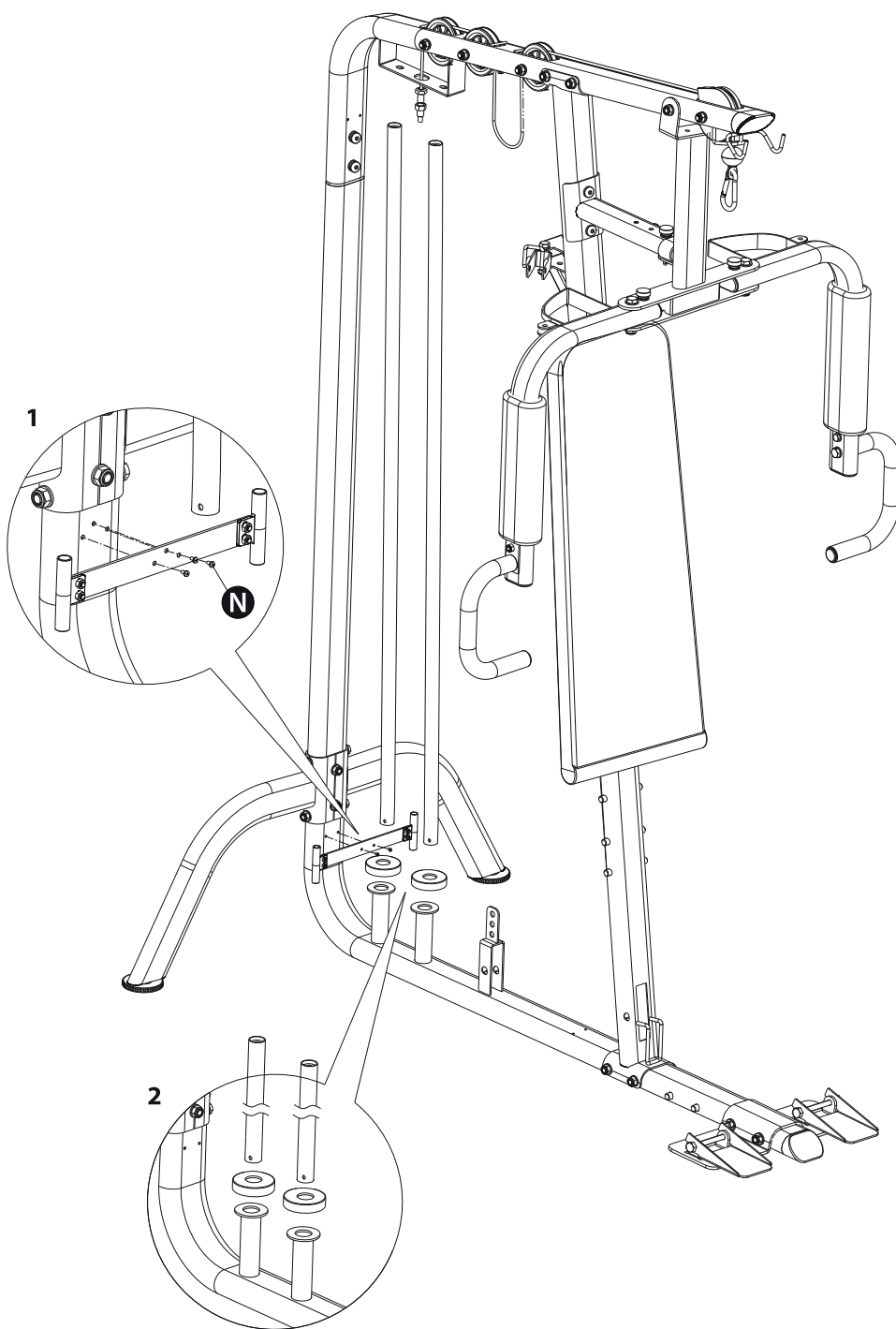
P



x1




x1

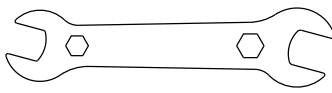


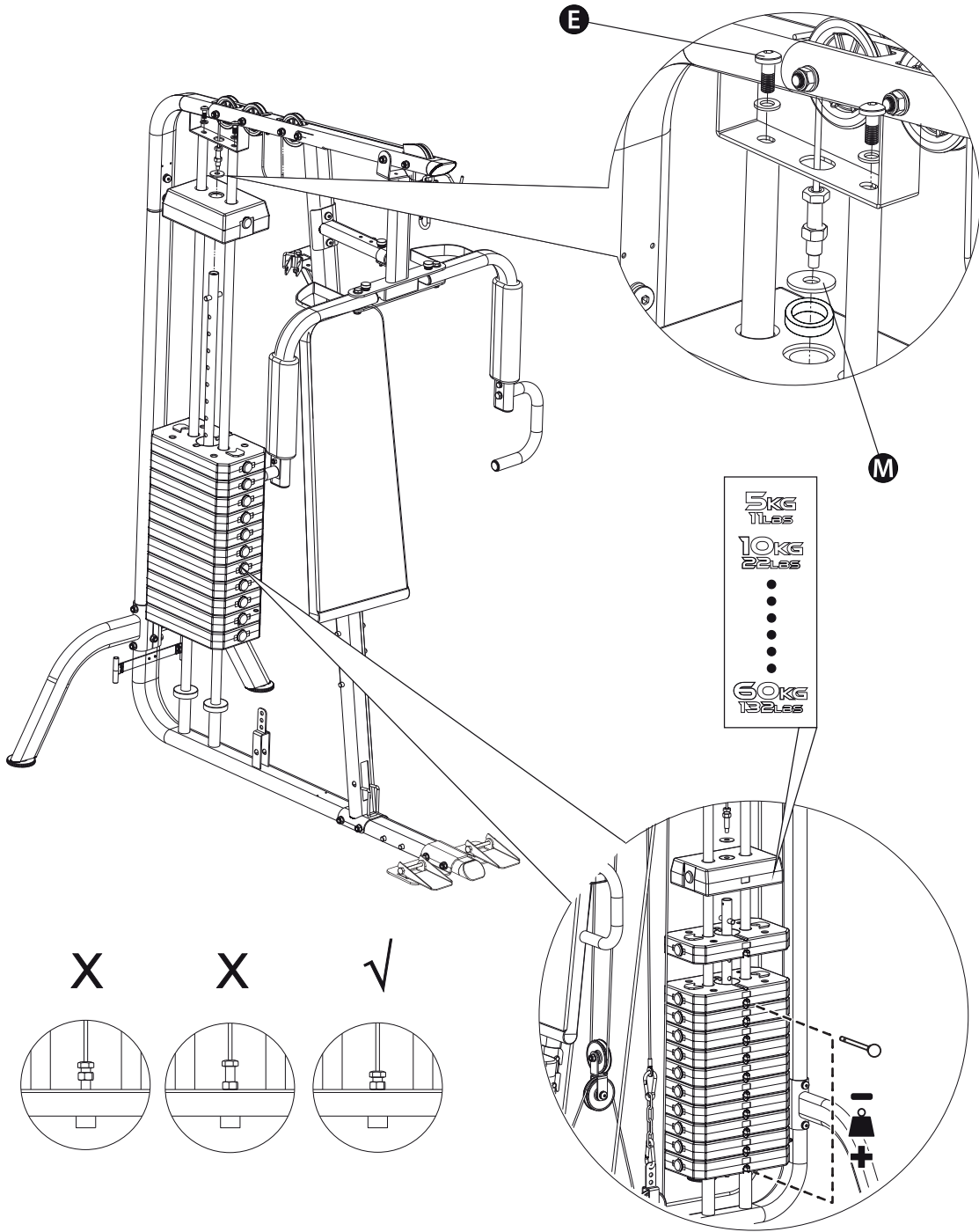
13

E  x2

P  x1

M  x1


R  x1

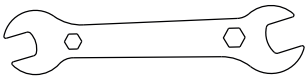


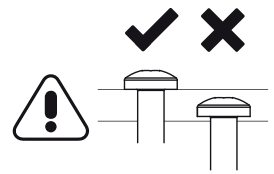
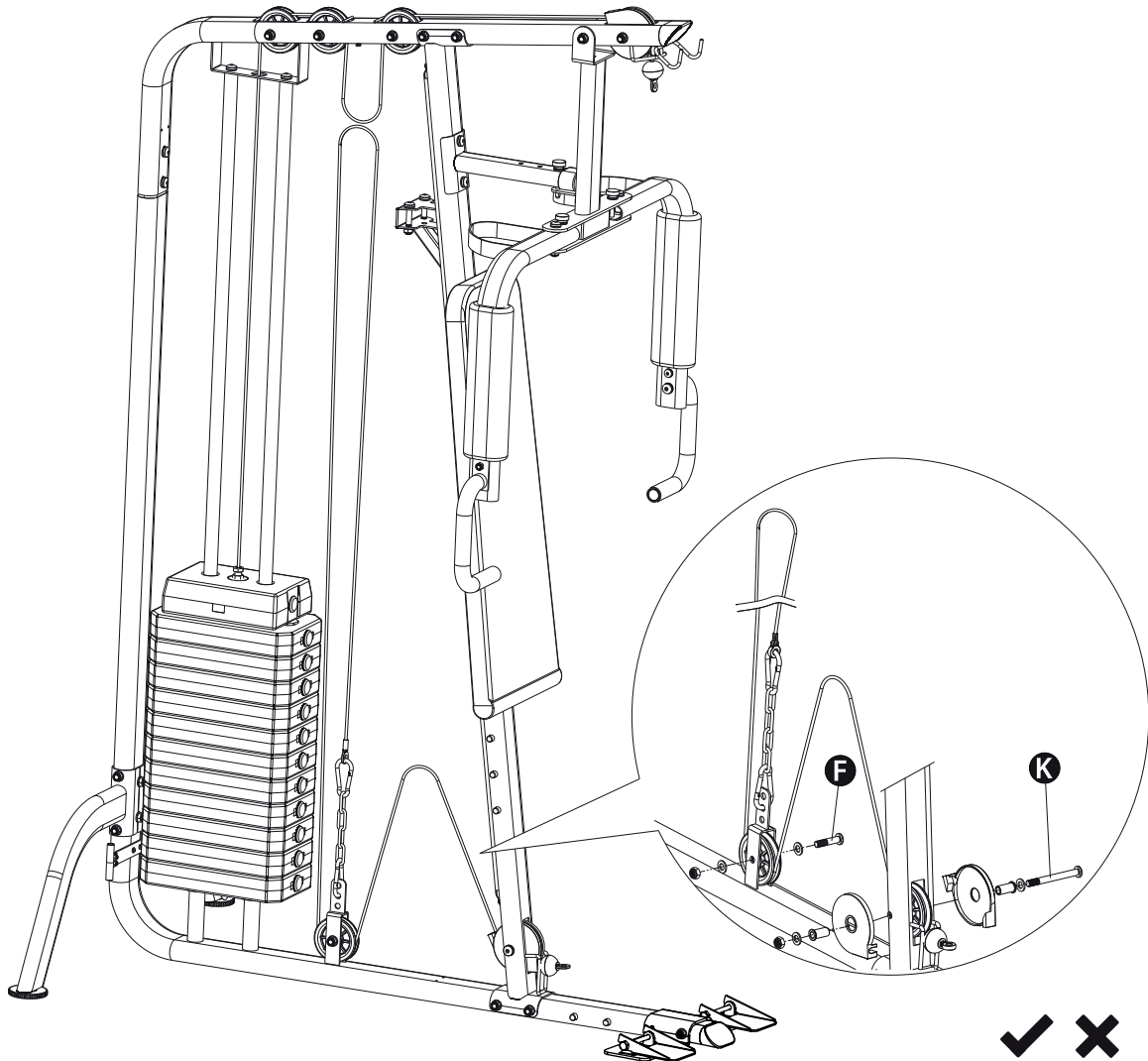
14

F  x1

K  x1

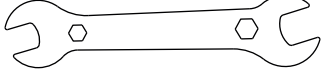
P  x1


Q  x1

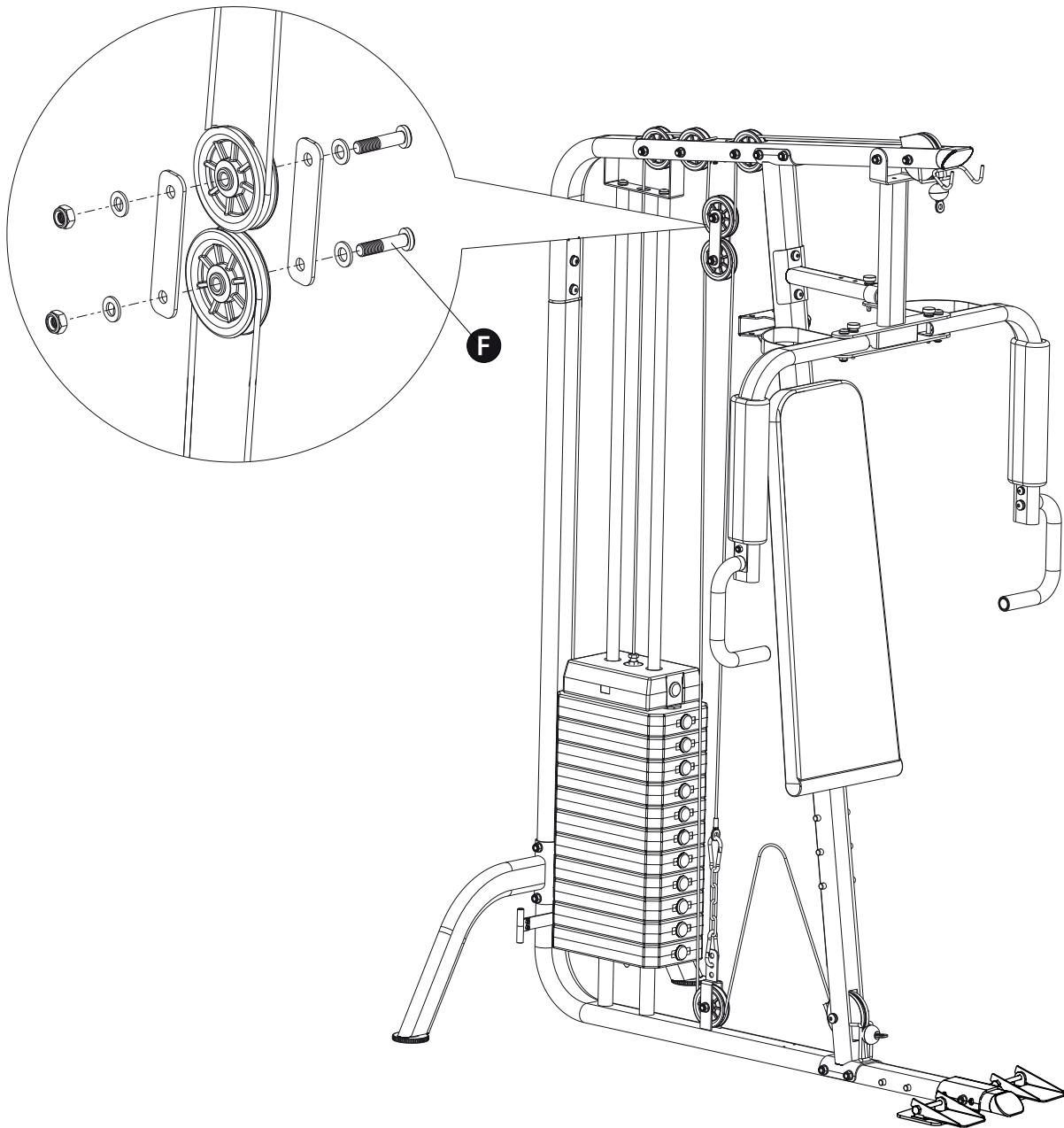


15

F  x2

Q  x1

P  x1

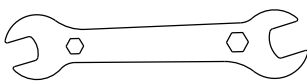


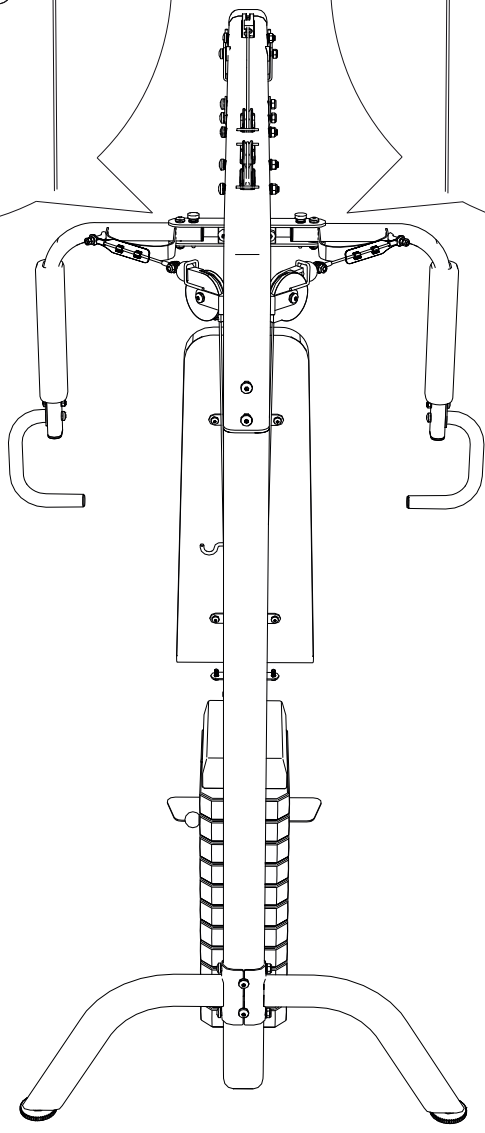
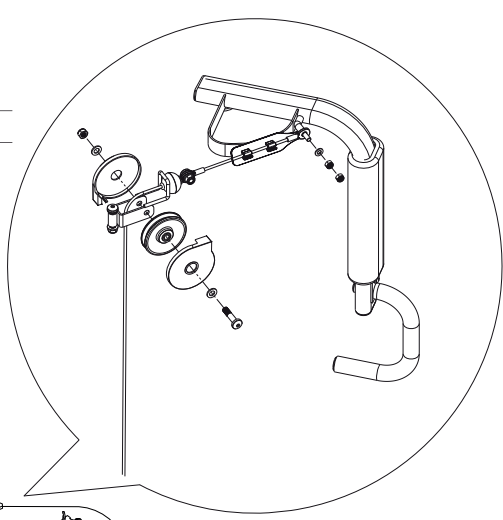
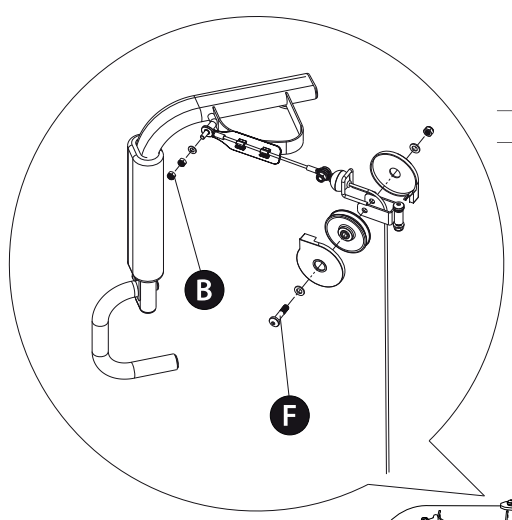
16

B  x2

P  x1

F  x2

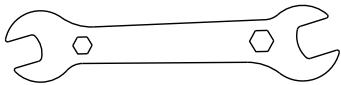
Q  x1

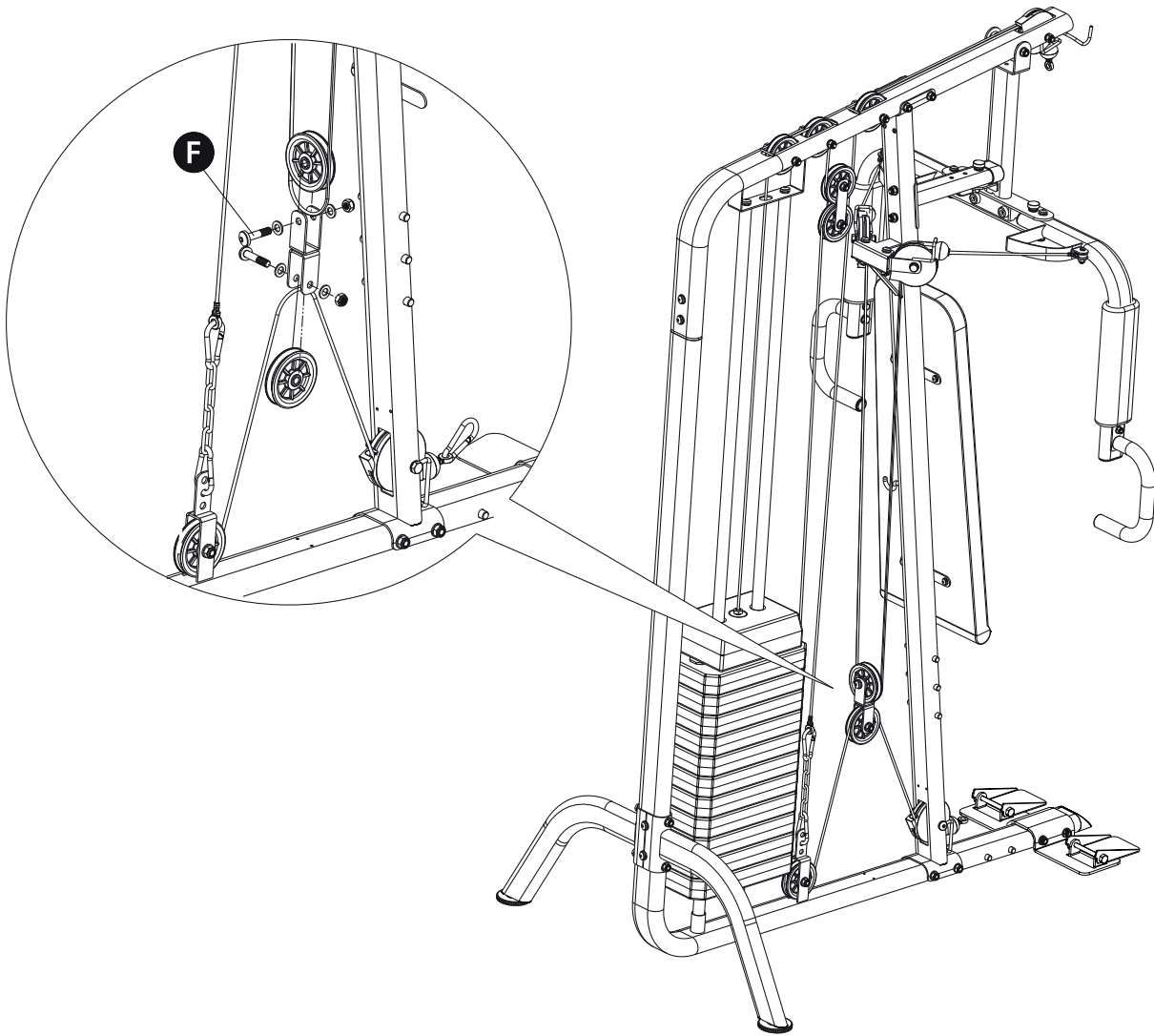


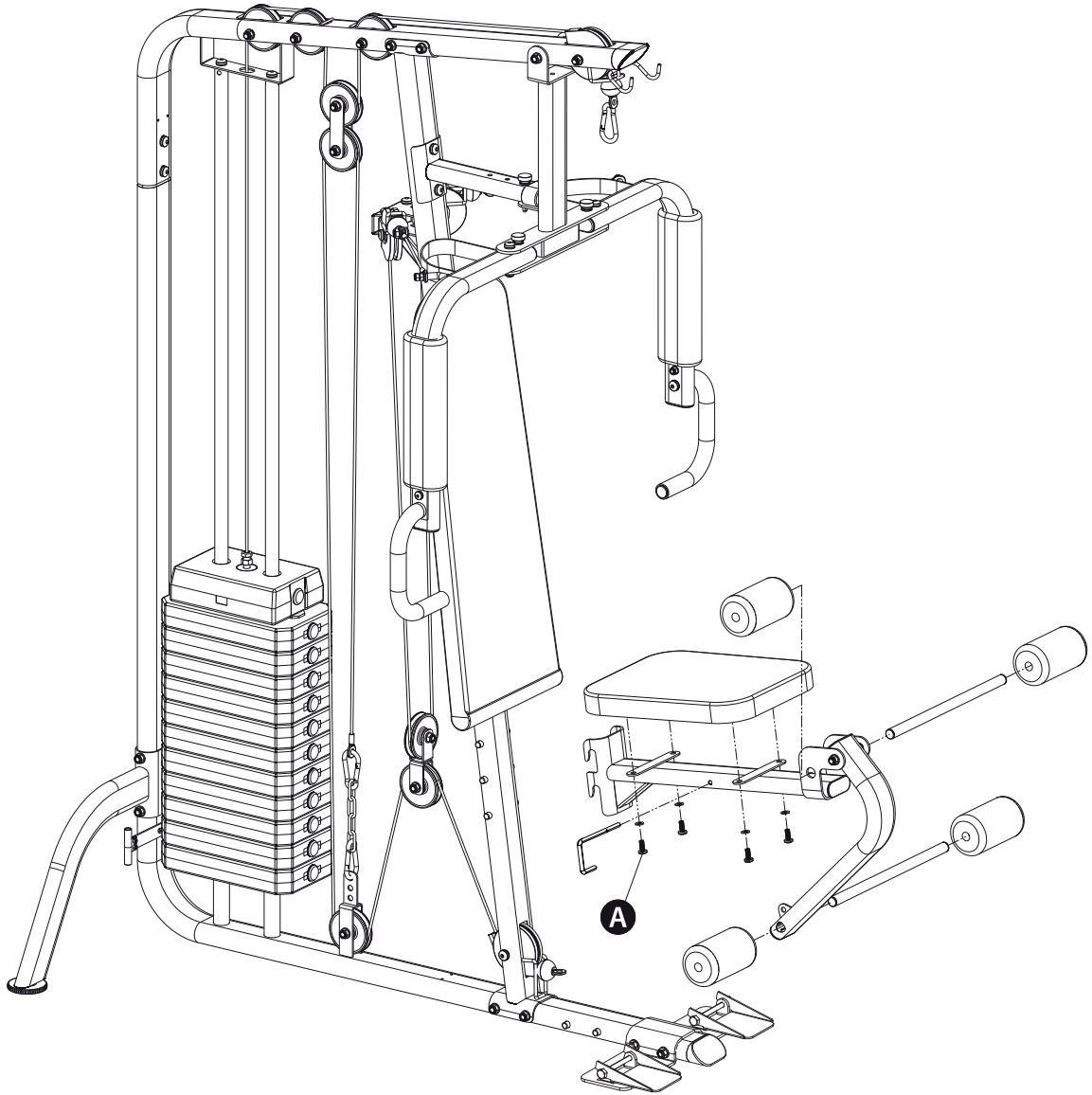
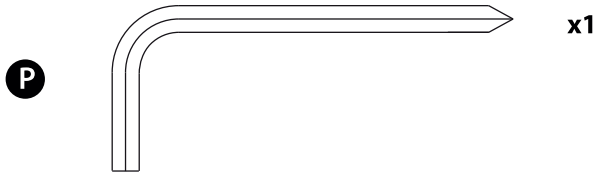
17

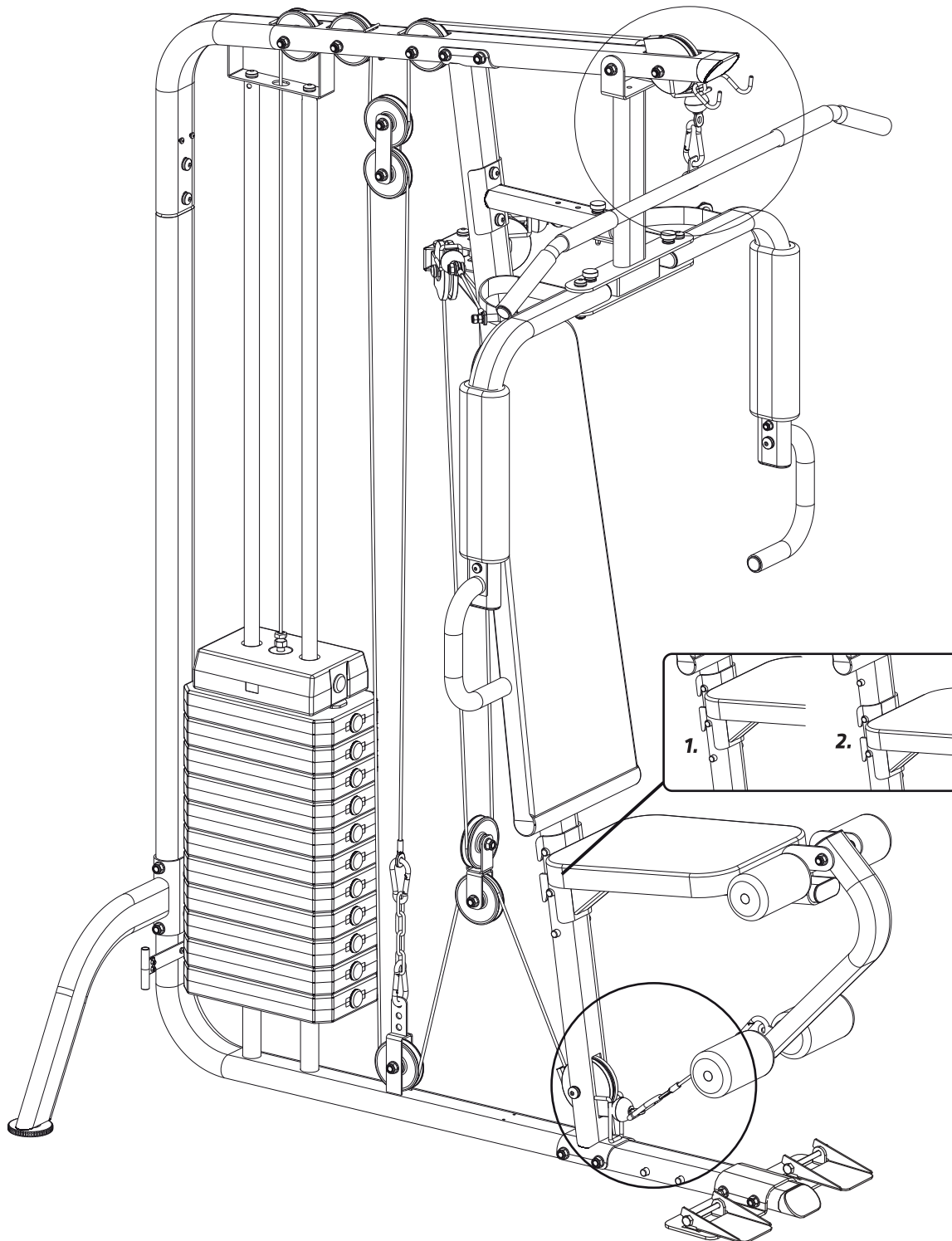
F  x2

P  x1

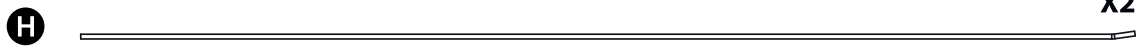
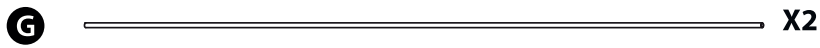
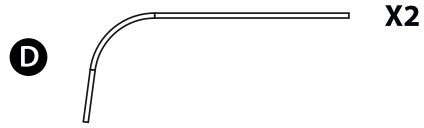
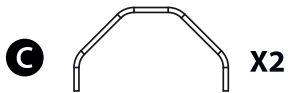
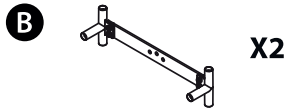
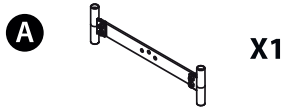
Q  x1



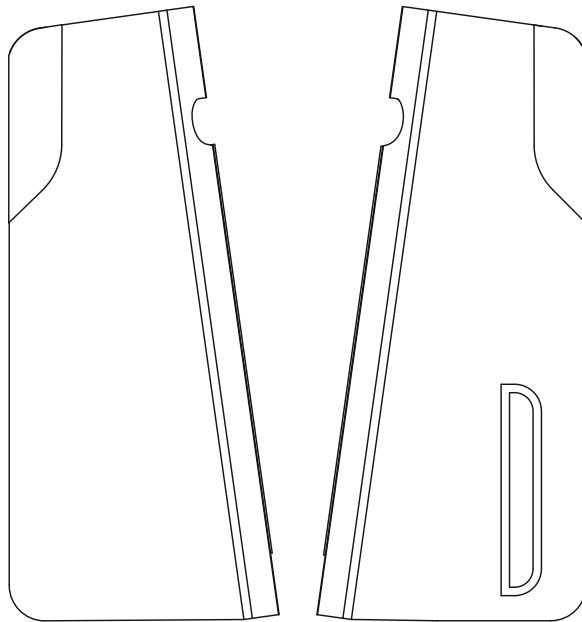
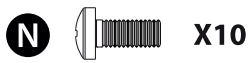




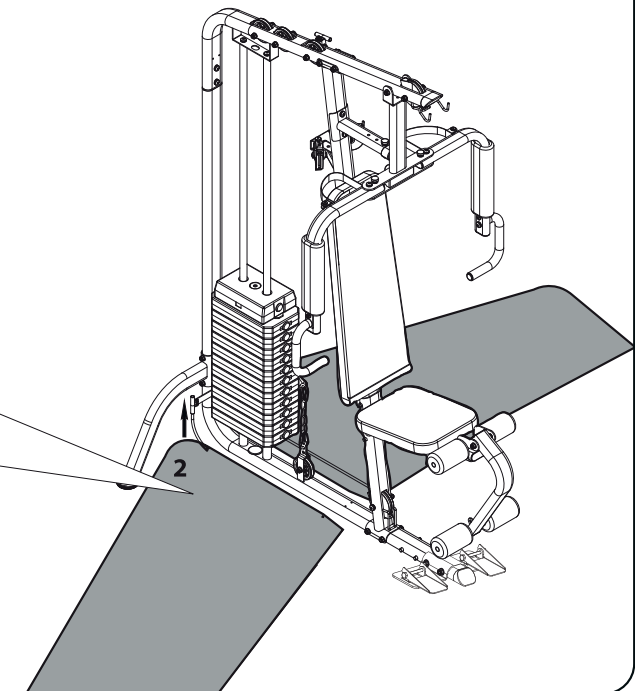
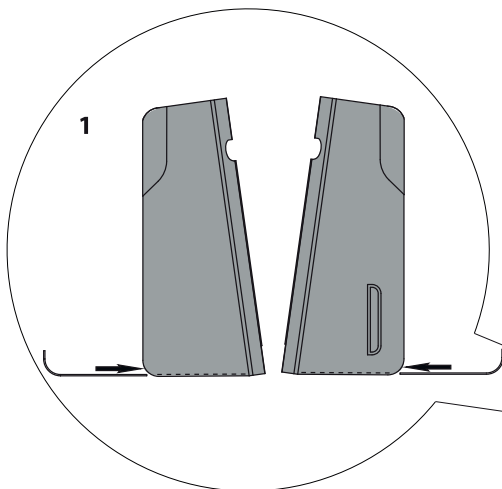
20



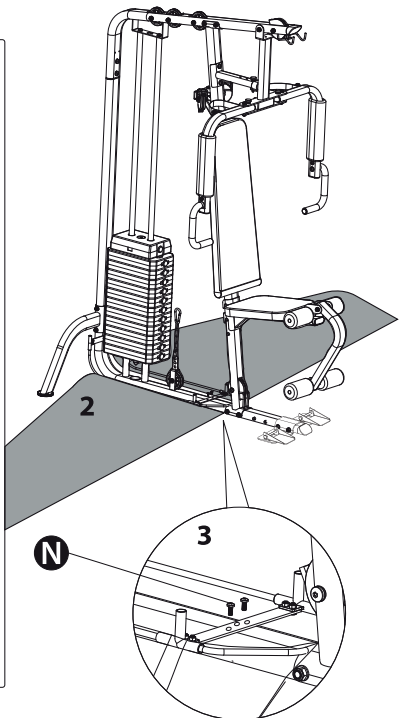
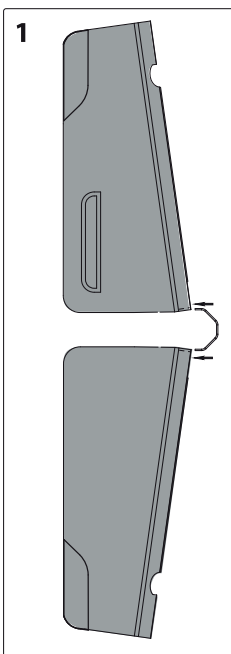
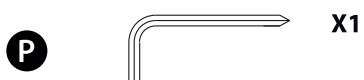
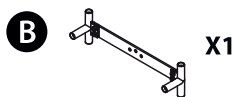
21



22



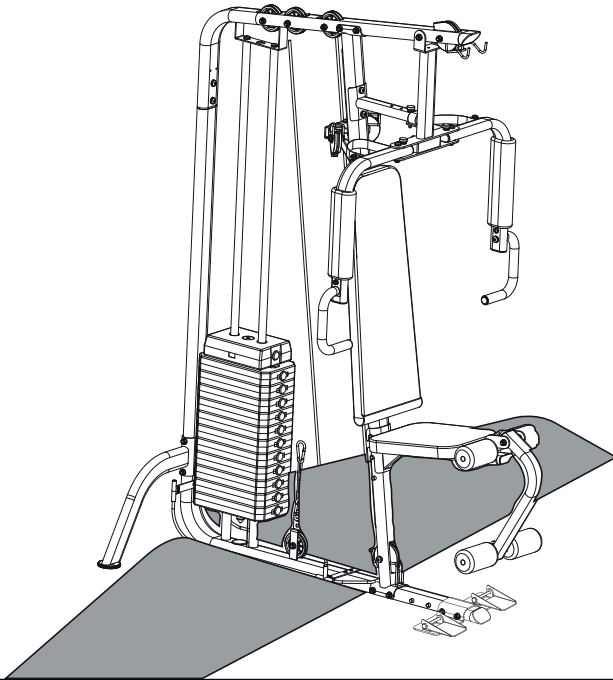
23



24

H

X2



25

I

X1

N

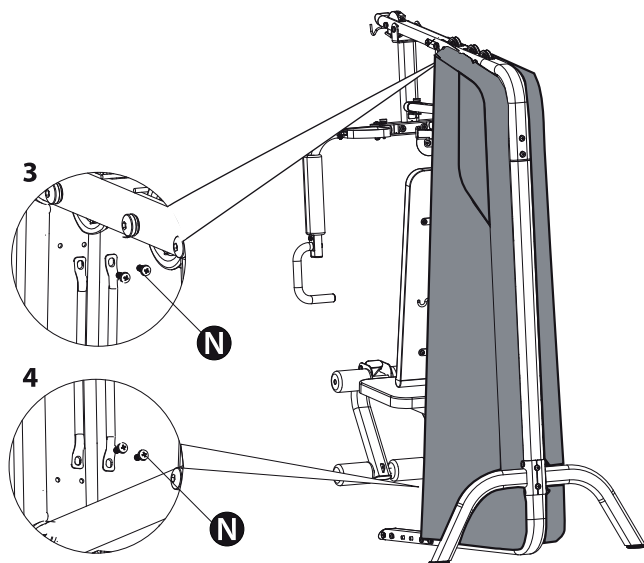
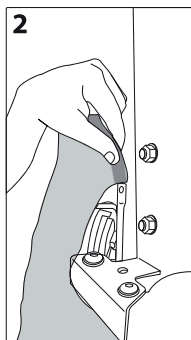
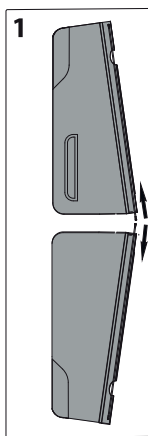


X4

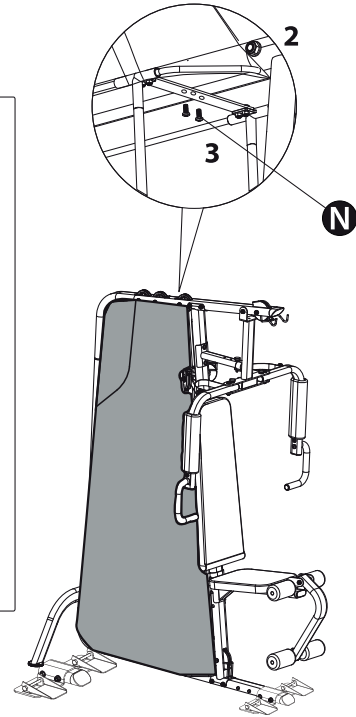
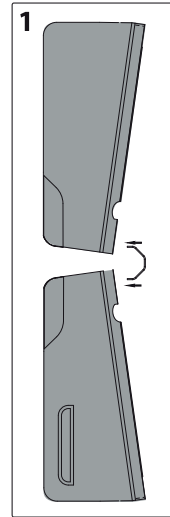
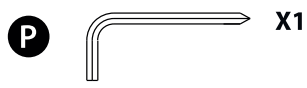
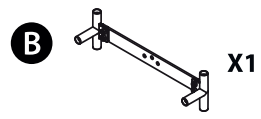
P



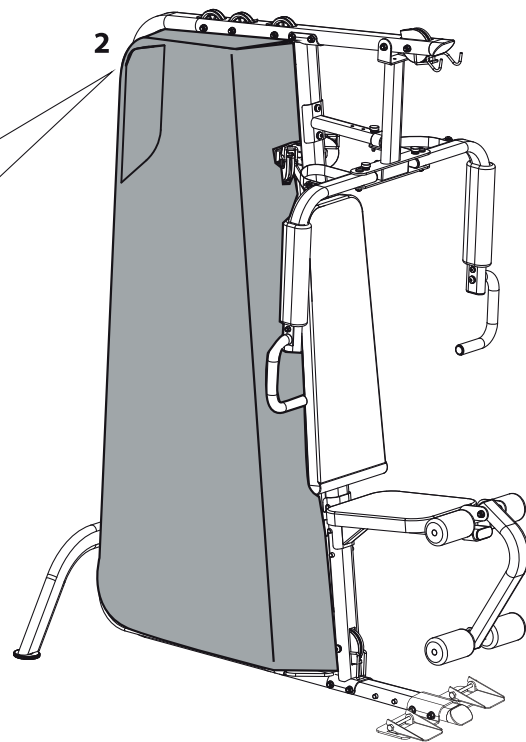
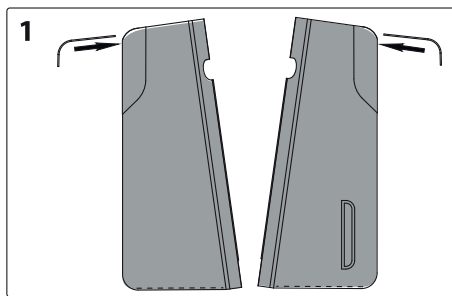
X1



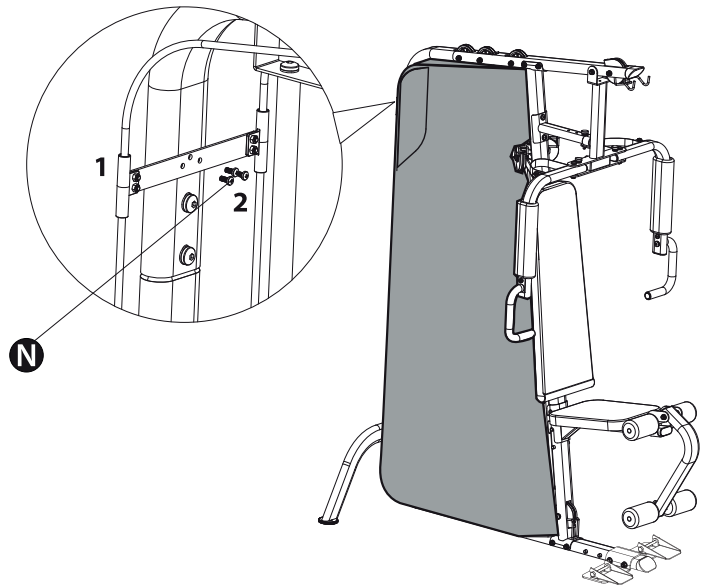
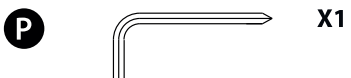
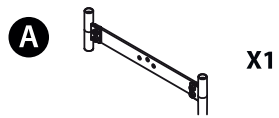
26



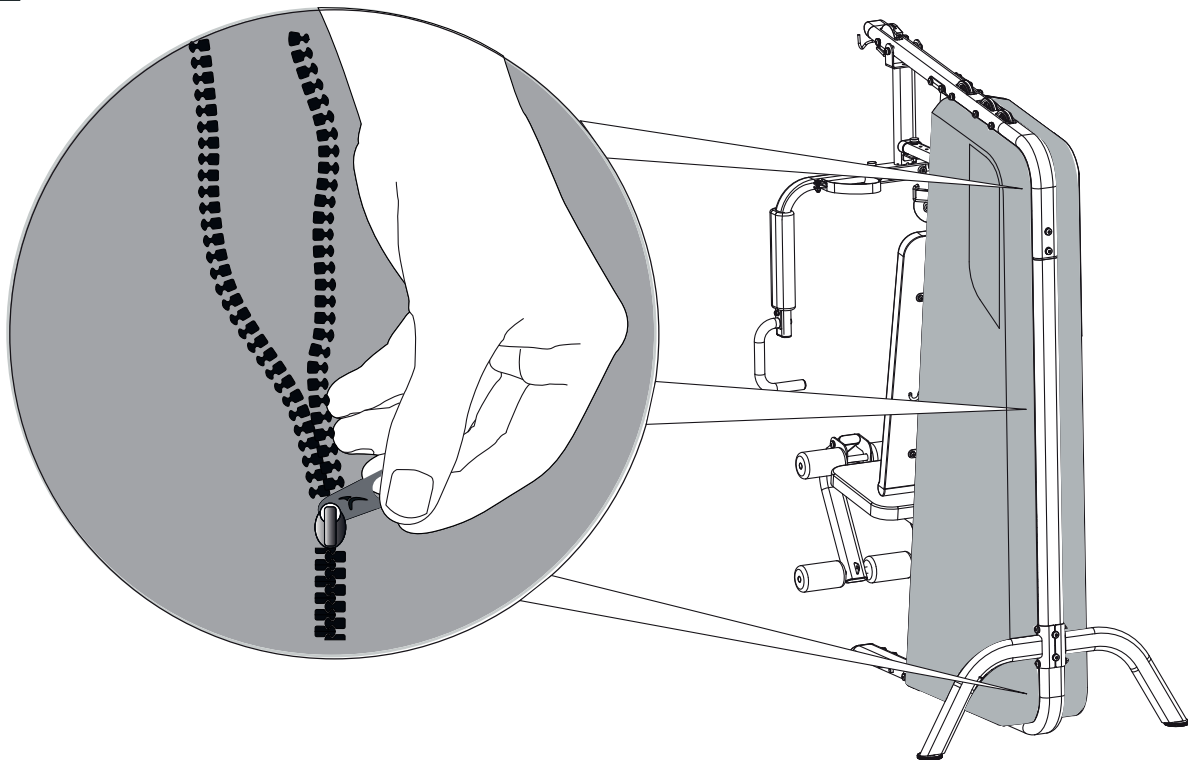
27



28



29



Thank you for choosing a DECATHLON product and for placing your trust in us.

Whether you are a beginner or experienced, DECATHLON helps you stay in shape and improve your physical condition. Our team strives to design the best products for you to use. We welcome any comments, suggestions and questions on our website, support.decathlon.com. On the website you will also find training advice and support in case you need it.

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

PRESENTATION

HOME GYM COMPACT is a compact and versatile weight training machine. Training on this type of device will tone up all of your muscle mass and improve your physical condition through localised muscle-by-muscle work. Its great robustness will accompany you as you progress.

GENERAL RECOMMENDATIONS

PLEASE READ CAREFULLY AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

1. Consult your doctor before starting any exercise program. This is especially important for people over the age of 35 or those with pre-existing health problems. Read all the instructions before use.
2. The owner is responsible for ensuring that all users of this product are properly informed as to how to use this product safely.
3. DECATHLON cannot be held liable for claims of injury or damage sustained by any person or property originating from the use or misuse of this product by the purchaser or by any other person.
4. This product is intended for domestic use only. Do not use this product in a commercial, rental, or institutional setting.
5. It is the user's responsibility to ensure proper maintenance of the unit. After assembling the product and before each use.
6. Always wear sports shoes to protect the feet while exercising. Wear appropriate clothing when exercising. DO NOT wear loose clothing that could get caught in moving parts. Remove jewellery. Tie long hair so that it does not get in the way when exercising. It is the user's responsibility to ensure proper maintenance of the unit. After assembling the product and before each use.
7. The equipment must be placed on a flat, stable surface.
8. If you experience dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptom, stop exercising immediately and consult a doctor.
9. The free space around the equipment must enable safe operation.
10. Before each use, make sure your product is locked (pins engaged).

USE

For your own safety, regularly inspect your equipment.

- If you are a beginner, start training for several weeks using the options to get your body used to muscular work.
- Warm up before each session with a cardiovascular workout, sets without weights or warm-up and stretching ground exercises. Increase repetitions and sets gradually
- Perform all movements regularly and smoothly.
- Always keep your back straight. Avoid arching or rounding your back during movement.
- When you perform a bench press, your eyes must be under the bar.

For a beginner, work in sets of 10 to 15 repetitions, generally 4 sets per exercise with a minimum recovery time between each set (this recovery time can be defined by your doctor during your check-up). Alternate muscle groups.

Do not work all the muscles every day but instead spread your training over several days.

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 warranty does not cancel the legal warranty applicable in the country of purchase.

To take advantage of your product warranty, consult the table at the end of the user's guide.

To avoid any accident, please use weight retention devices on the barbell.

The product meets industry standards for stability when used for its intended purpose in accordance with the instructions provided in the manual.

Use the product to support during stretching, using resistance straps, ropes or other means to be attached to it, may result in serious injury.

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 . Vous y trouverez également des conseils pour votre pratique et une assistance en cas de besoin.

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

PRESENTATION

HOME GYM COMPACT est un appareil de musculation compact et polyvalent. 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 résistance permettra de vous accompagner au fur et à mesure de vos progrès.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

À LIRE ATTENTIVEMENT ET À CONSERVER POUR CONSULTATION ULTÉRIEURE.

1. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation.
2. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
3. 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.
4. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
5. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation.
6. 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 tous vos bijoux. Attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation.
7. L'équipement doit être placé sur une surface plane et stable.
8. Si vous ressentez des vertiges, des nausées, une douleur à la poitrine ou tout autre symptôme anormal, arrêtez immédiatement votre séance d'entraînement et consultez votre médecin.
9. L'espace libre autour de l'appareil doit permettre un fonctionnement en toute sécurité.
10. Avant chaque utilisation, vérifiez que votre produit est verrouillé (goupilles enclenchées).

UTILISATION

Pour votre sécurité, examinez régulièrement votre appareil.

- Si vous êtes débutant, commencez à vous entraîner pendant plusieurs semaines avec les options pour habituer votre corps au travail musculaire.
- Échauffez-vous avant chaque séance par un travail cardio-vasculaire, des séries sans poids ou des exercices au sol d'échauffement et d'étirements. Augmentez les répétitions et les séries progressivement
- Effectuez tous les mouvements avec régularité, sans à-coup.
- Gardez toujours le dos plat. Évitez de creuser ou d'arrondir le dos pendant le mouvement.
- Lorsque que vous effectuez un développé couché il faut que votre regard soit placé sous la barre.

Pour un débutant, travaillez par séries de 10 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). Alternez les groupes musculaires.

Ne travaillez pas tous les muscles chaque jour mais répartissez votre entraînement sur plusieurs jours.

GARANTIE COMMERCIALE

DECATHLON garantit ce produit, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les autres pièces et la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

L'obligation de DECATHLON, en vertu de cette garantie, se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DECATHLON.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommages causés lors du transport
- Utilisation et/ou stockage en extérieur ou dans un environnement humide (sauf trampolines)
- Mauvais montage
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Mauvais entretien
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrèés 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.

Pour éviter tout accident, veuillez utiliser les systèmes de blocage des poids sur la barre de musculation.

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.

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.

Gracias por su confianza al haber elegido un producto de la marca DECATHLON.

Tanto si es principiante como deportista profesional, DECATHLON será su aliado para mantenerse en forma o desarrollar su condición física. Nuestros equipos se esfuerzan en todo momento por diseñar los mejores productos. Si aun así tiene alguna observación, sugerencia o duda que planteamos, le atenderemos en nuestra página web www.support.decathlon.com, donde también encontrará consejos para realizar ejercicios físicos y asistencia en caso de necesidad.

Esperamos que disfrute con el entrenamiento y que este producto de DECATHLON satisfaga plenamente sus expectativas.

PRESENTACIÓN

HOME GYM COMPACT es una máquina de musculación compacta y versátil. Entrenar con este tipo de dispositivo te ayuda a tonificar toda tu masa muscular y mejorar tu forma física mediante el trabajo localizado músculo a músculo. Su gran robustez seguirá tu ritmo a medida que avances.

RECOMENDACIONES GENERALES

LEA ATENTAMENTE ESTAS INSTRUCCIONES Y CONSÉRVELAS COMO REFERENCIA FUTURA.

1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Es especialmente importante para las personas mayores de 35 años con problemas de salud anteriores. Lea todas las instrucciones antes de su uso.
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.
3. DECATHLON se exime de toda responsabilidad sobre las reclamaciones por lesiones o por los daños infligidos a cualquier persona u objeto que se originen por el uso incorrecto de este producto por parte del comprador o cualquier otra persona.
4. Este producto está pensado únicamente para uso doméstico. Este producto no está destinado al uso comercial, institucional ni al alquiler.
5. Es responsabilidad del usuario garantizar el mantenimiento adecuado de la unidad. Después de montar el producto y antes de cada uso.
6. Para proteger los pies durante el ejercicio, conviene usar calzado deportivo. No use prendas amplias ni colgantes que puedan quedar atrapadas en la máquina. Prescinda del uso de joyas y sujétese el cabello para que no le moleste durante el ejercicio. Es responsabilidad del usuario garantizar el mantenimiento adecuado de la unidad. Después de montar el producto y antes de cada uso.
7. El equipo se debe colocar sobre una superficie plana y estable.
8. Si siente vértigo, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anómalo, interrumpa inmediatamente el ejercicio y consulte a su médico antes de proseguir con el entrenamiento.
9. El espacio libre alrededor del equipo debe permitir un funcionamiento seguro.
10. Antes de cada uso, asegúrese de que el producto está bloqueado (pasadores colocados).

UTILIZACIÓN

Para su seguridad, inspeccionar periódicamente su dispositivo.

- Si usted es principiante, comience a entrenar durante varias semanas con las opciones para acostumbrar su cuerpo al trabajo muscular.
- Calentar siempre antes de cada sesión con un entrenamiento cardiovascular, configuraciones sin pesas o calentamiento y ejercicios de estiramiento de tierra. Aumentar gradualmente las repeticiones y las series
- Realizar todos los movimientos con regularidad y suavemente.
- Mantener siempre la espalda recta. Evitar arquear o redondear la espalda durante el movimiento.
- Cuando realice levantamiento de pesas en banco, los ojos deben estar debajo de la barra.

Para un principiante, trabaje en series de 10 a 15 repeticiones, generalmente 4 series por ejercicio con un tiempo mínimo de recuperación entre cada serie (este tiempo de recuperación lo puede definir su médico durante su chequeo). Alternar los grupos musculares.

No trabajar todos los músculos todos los días, reparta el entrenamiento en varios días.

GARANTÍA COMERCIAL

En condiciones normales de uso, este producto cuenta con una garantía de DECATHLON de 5 años para la estructura y de 2 años para las demás piezas y la mano de obra a partir de la fecha de compra que aparece en el recibo.

La obligación de DECATHLON en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DECATHLON.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Daños causados durante el transporte.
- Utilización o almacenamiento en exteriores o en un ambiente húmedo (excepto camas elásticas)
- Montaje mal realizado
- Mal uso o uso anormal.
- Mantenimiento incorrecto
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DECATHLON
- Utilización fuera del entorno privado

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal vigente en el país donde se adquiera el producto.

Para beneficiarse de la garantía del producto, consulte el cuadro situado en la última página del manual de instrucciones.

Con el fin de evitar accidentes, utilice los dispositivos de retención en la barra.

Producto conforme con los estándares de la industria en cuanto a su estabilidad, cuando se usa para el fin al que está destinado y siguiendo las instrucciones del manual.

Utilizar este producto como soporte para hacer ejercicios de estiramiento con correas de resistencia, cuerdas o cualquier otro medio enganchado puede provocar lesiones graves.

Sie haben ein Produkt der Marke DECATHLON gekauft und wir möchten uns für Ihr Vertrauen bedanken.

Egal ob Sie Einsteiger oder Hochleistungssportler sind, DECATHLON ist Ihr Verbündeter um in Form zu bleiben oder um Ihre körperliche Form zu verbessern. Unsere Teams sind ständig darum bemüht, die besten Produkte für Ihre Verwendung zu entwickeln. Sollten Sie jedoch Hinweise, Vorschläge oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte über unsere Site support.decathlon.com an uns. Sie finden darin ebenfalls Ratschläge für die Sportausübung und gegebenenfalls Hilfe.

Wir wünschen Ihnen ein angenehmes Training und hoffen, dass dieses DECATHLON-Produkt vollkommen Ihren Erwartungen entsprechen wird.

EINLEITUNG

HOME GYM COMPACT ist eine kompakte vielseitige Kraftstation. Mit diesem Training straffst du deine gesamte Muskulatur und verbesserst deine Kondition mit einer gezielten Muskelarbeit. Die hohe Stabilität der Kraftstation unterstützt deine Fortschritte.

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

BITTE AUFMERKSAM LESEN UND ZUR WEITEREN VERFÜGUNG AUFBEWAHREN.

1. Daher sollte dem Beginn eines Übungsprogramms unbedingt ein Besuch bei Ihrem Hausarzt vorangehen. Das ist besonders wichtig für Personen über 35 und Personen mit gesundheitlichen Problemen. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch des Geräts bitte sorgfältig durch.
2. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers darauf zu achten, dass alle Benutzer des Produkts über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen zur Verwendung hinreichend informiert sind.
3. DECATHLON übernimmt keine Haftung für Verletzungen und Person- oder Sachschäden, die auf den Gebrauch oder unsachgemäßen Gebrauch dieses Produkts durch den Käufer oder eine andere Person zurückzuführen sind.
4. Das Produkt ist nur für den häuslichen Gebrauch geeignet. Benutzen Sie es nicht zu gewerblichen, Vermietungs- oder institutionellen Zwecken.
5. Der Benutzer ist für die ordnungsgemäße Instandhaltung des Geräts verantwortlich. Im Anschluss an die Montage des Produkts und vor jedem Gebrauch.
6. Tragen Sie zum Schutz Ihrer Füße während der Übungen Sportschuhe. Tragen Sie keine weiten oder herabhängenden Kleidungsstücke, die sich in der Maschine verfangen könnten. Legen Sie Ihren Schmuck ab. Binden Sie Ihre Haare zurück, damit diese Sie bei den Übungen nicht behindern. Der Benutzer ist für die ordnungsgemäße Instandhaltung des Geräts verantwortlich. Im Anschluss an die Montage des Produkts und vor jedem Gebrauch.
7. Die Ausrüstung muss auf eine flache und stabile Fläche gestellt werden.
8. Wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder jegliches andere anormale Symptom verspüren, stellen Sie sofort Ihre Übung ein und suchen Sie Ihren Arzt auf, bevor Sie das Training fortsetzen.
9. Der freie Raum um das Sportgerät muss die sichere Nutzung gewährleisten.
10. Vor jeder Verwendung müssen Sie sicherstellen, dass Ihr Produkt verriegelt ist (Stifte eingesteckt).

VERWENDUNG

Zu Ihrer Sicherheit müssen Sie Ihr Gerät regelmäßig untersuchen.

- Wenn Sie Anfänger sind, sollten Sie zu Beginn des Trainings mehrere Wochen lang die Optionen nutzen, die Ihren Körper an Muskelarbeit gewöhnen.
- Wärmen Sie Ihren Körper vor jedem Training mit kardiovaskulären Übungen auf, machen Sie Übungsreihen ohne Gewichte oder machen Sie Aufwärm- und Dehnübungen. Wiederholungen und Serien schrittweise steigern
- Achten Sie auf regelmäßige und fließende Bewegungen.
- Halten Sie Ihren Rücken immer gerade. Vermeiden Sie es, Ihren Rücken in der Bewegung zu krümmen oder zu beugen.
- Beim Bankdrücken müssen sich Ihre Augen unterhalb der Stange befinden.

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

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

HÄNDLERGARANTIE

DECATHLON gewährt für dieses Produkt unter normalen Benutzungsbedingungen eine Garantie von 5 Jahren für die Struktur und 2 Jahren für die anderen Teile und Arbeitszeit, dies ab Kaufdatum, wobei der Kassenbeleg als Nachweis gilt.

Die garantiegemäßen Verpflichtungen von DECATHLON beschränken sich auf Austausch und Reparatur des Produkts nach Ermessen von DECATHLON.

Diese Garantie erstreckt sich nicht auf:

- Transportschäden
- Verwendung und/oder Lagerung im Freien oder in einem feuchten Umfeld (außer Trampoline)
- Unsachgemäße Montage
- Falsche Verwendung oder unsachgemäßen Gebrauch
- Unsachgemäße Wartung
- Reparaturen die durch nicht von DECATHLON berechnete Techniker durchgeführt wurden
- Verwendung außerhalb des privaten Rahmens

Diese Händlergarantie schließt nicht die gesetzlich anzuwendende Garantie im Land des Kaufes aus.

Um die Garantie Ihres Produktes in Anspruch zu nehmen, siehe bitte Tabelle auf der letzten Seite Ihrer Gebrauchsanweisung.

Um einen Unfall zu vermeiden, verwenden Sie bitte Gewichtsretentionsgeräte auf der Langhantel.

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

Die Verwendung des Produkts als Stütze beim Dehnen mit Hilfe von Widerstandsriemen, Seilen oder anderen Befestigungsmitteln kann zu schweren Verletzungen führen.

Avete scelto un prodotto di marca DECATHLON e vi ringraziamo per la vostra fiducia.

Che siate principianti o sportivi di alto livello, DECATHLON è il vostro alleato per restare in forma o sviluppare la vostra condizione fisica. Le nostre squadre si sforzano sempre di concepire i migliori prodotti per il vostro uso. Se tuttavia avete delle osservazioni, dei suggerimenti o delle domande, siamo al vostro ascolto sul nostro sito support.decathlon.com. Qui troverete anche dei consigli per la vostra pratica e assistenza in caso di bisogno.

Vi auguriamo un buon allenamento e speriamo che questo prodotto DECATHLON risponderà pienamente alle vostre aspettative.

PRESENTAZIONE

HOME GYM COMPACT è un attrezzo per body building compatto e polivalente. L'allenamento su questo tipo di attrezzo serve a tonificare l'intera massa muscolare e a migliorare la condizione fisica con un lavoro localizzato muscolo per muscolo. La sua grande resistenza vi accompagnerà durante i vostri progressi.

RACCOMANDAZIONI GENERALI

LEGGERE ATTENTAMENTE E CONSERVARE PER LE FUTURE CONSULTAZIONI.

1. Prima di iniziare qualunque programma d'allenamento, consultate il medico. Questo è particolarmente importante per le persone di più di 35 anni o con problemi di salute preesistenti. Leggete tutte le istruzioni prima dell'utilizzo.
2. Spetta al proprietario verificare che tutti gli utilizzatori del prodotto siano adeguatamente informati su tutte le precauzioni d'uso.
3. DECATHLON non si assume alcuna responsabilità in caso di denunce per lesioni o danni inflitti a persone o a beni e originati dall'utilizzo o dall'utilizzo non corretto di questo prodotto da parte dell'acquirente o di altra persona.
4. Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico. Non utilizzare il prodotto in un contesto commerciale, locativo o istituzionale.
5. L'utilizzatore è responsabile della corretta manutenzione dell'apparecchio. Dopo il montaggio del prodotto e prima di ogni utilizzo.
6. Per proteggere adeguatamente i piedi durante gli esercizi, indossare scarpe da ginnastica. NON indossare indumenti ampi o penzolanti che possono rischiare di rimanere impigliati nella macchina. Non indossare gioielli. Legarsi i capelli perché non diano fastidio durante l'esercizio. L'utilizzatore è responsabile della corretta manutenzione dell'apparecchio. Dopo il montaggio del prodotto e prima di ogni utilizzo.
7. L'attrezzo deve essere posto su una superficie piana e stabile.
8. Se si avvertono vertigini, nausea, un dolore al petto o qualsiasi altro sintomo anomalo, interrompere immediatamente la seduta di allenamento e consultare il proprio medico.
9. Lo spazio libero intorno all'apparecchio deve consentirne il funzionamento in totale sicurezza.
10. Prima di ogni utilizzo, verificare che il prodotto sia bloccato (coppiglie inserite).

UTILIZZO

Per la vostra sicurezza, ispezionate regolarmente l'apparecchio.

- Se siete principianti, iniziate ad allenarvi per parecchie settimane con le opzioni per abituare il vostro fisico al lavoro muscolare.
- Prima di ogni sessione, riscaldatevi con un lavoro cardiovascolare, serie senza pesi o esercizi di riscaldamento al suolo e stretching. Aumentate gradualmente le ripetizioni e le serie
- Eseguite tutti i movimenti con regolarità, senza strappi.
- Tenete sempre la schiena dritta. Evitate di inarcare o piegare la schiena durante il movimento.
- Durante l'esecuzione di una distensione da sdraiati, i vostri occhi devono restare sotto la barra.

I principianti si allenino con serie di 10-15 ripetizioni, in generale 4 serie per esercizio con un tempo di recupero minimo tra ogni serie (tale tempo di recupero può essere stabilito dal vostro medico in occasione della visita di controllo). Alternate i gruppi muscolari.

Non allenate tutti i muscoli ogni giorno, ma ripartite l'allenamento su più giorni.

GARANZIA COMMERCIALE

DECATHLON garantisce questo prodotto, in condizioni normali d'utilizzo, per 5 anni per la struttura e 2 anni per gli altri pezzi e la manodopera a partire dalla data di acquisto: fa fede la data riportata sullo scontrino.

L'obbligo di DECATHLON in virtù di questa garanzia si limita alla sostituzione o alla riparazione del prodotto, a discrezione di DECATHLON.

Questa garanzia non si applica in caso di:

- danni causati durante il trasporto
- utilizzo e/o stoccaggio in esterni o in un ambiente umido (esclusi i trampolini)
- montaggio sbagliato
- utilizzo non corretto o anomalo
- manutenzione errata
- riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da DECATHLON
- utilizzo al di fuori dell'ambito privato.

La presente garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile nel paese di acquisto.

Per beneficiare della garanzia sul prodotto consultate la tabella nell'ultima pagina delle istruzioni d'uso.

Per evitare incidenti, usare dispositivi di fermo del peso sul bilanciere.

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

Usare il prodotto come supporto durante lo stretching, agganciarvi bande elastiche, corde o altri accessori, può causare lesioni gravi.

U heeft gekozen voor een product van het merk DECATHLON. Graag willen wij u voor dat vertrouwen danken.

Of u nu een beginner bent, of sport op een hoog niveau, DECATHLON helpt u om in vorm te blijven en uw lichamelijke conditie te verbeteren. Onze teams doen steeds hun uiterste best om voor u de beste producten te ontwikkelen. Mocht u desondanks toch opmerkingen, suggesties of vragen hebben, dan vernemen we dat graag van u via onze site support.decathlon.com. U vindt hier ook adviezen voor het sporten, en indien nodig bieden we u ondersteuning.

Wij wensen u een goede training, en we hopen dat dit product van DECATHLON aan al uw verwachtingen voldoet.

OVERZICHT

HOME GYM COMPACT is een compact en veelzijdig krachttrainingsapparaat. Training op dit apparaat heeft als doel uw spiermassa te verstevigen en uw fysieke conditie te verbeteren door uw individuele spieren één voor één aan het werk te zetten. De hoge weerstand zorgt dat u deze geleidelijk kunt verhogen naarmate u vooruitgang boekt.

ALGEMENE AANBEVELINGEN

LEES DE GEBRUIKSHANDLEIDING AANDACHTIG DOOR EN BEWAAR HEM OM HEM LATER TE KUNNEN RAADPLEGEN.

1. Voordat u begint met een oefeningsprogramma, raadpleegt u uw arts. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 of personen met reeds geconstateerde gezondheidsproblemen. Lees eerst alle aanwijzingen voordat u het toestel gebruikt.
2. Het is de taak van de eigenaar zich ervan te overtuigen dat alle gebruikers van het product goed op de hoogte zijn van alle gebruiksaanwijzingen.
3. DECATHLON kan niet aansprakelijk worden gesteld voor klachten wegens verwondingen of wegens schade toegebracht aan personen of voorwerpen wanneer een koper of ander persoon het product gebruikt of verkeerd gebruikt heeft.
4. Dit product is uitsluitend bestemd voor gebruik thuis. Gebruik het product niet voor commerciële doeleinden, verhuur of institutionele doeleinden.
5. De gebruiker is zelf verantwoordelijk voor het goede onderhoud van de eenheid. Na het assembleren van het product en telkens voordat u het gebruikt.
6. Draag sportschoenen om uw voeten te beschermen tijdens het trainen. Draag GEEN wijde of loshangende kleding: deze zou vast kunnen komen te zitten in het toestel. Draag geen sieraden. Bind uw haar vast, zodat het u niet hindert als u traint. De gebruiker is zelf verantwoordelijk voor het goede onderhoud van de eenheid. Na het assembleren van het product en telkens voordat u het gebruikt.
7. Het toestel moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst.
8. Indien u zich duizelig voelt, misselijk bent, pijn hebt in de borststreek of een ander abnormaal symptoom vertoont, stop dan onmiddellijk met uw training en raadpleeg uw arts alvorens verder te gaan met uw training.
9. De vrije ruimte rondom het apparaat moet een veilig gebruik mogelijk maken.
10. Controleer voor elk gebruik of uw product is vergrendeld (pennen zitten vast).

GEBRUIK

Voor uw veiligheid het apparaat regelmatig controleren.

- Als u een beginner bent, begint u met enkele weken trainen met opties, zodat uw lichaam kan wennen aan het spierwerk.
- Begin elke sessie met cardiovasculair oefeningen, series zonder gewichten of een serie warming up- en rekoefeningen op de vloer. Voer de herhalingen en de series geleidelijk op.
- Maak regelmatige vloeiende bewegingen.
- De rug altijd vlak houden. Zorg dat u geen holle of ronde rug hebt tijdens de bewegingen.
- Bij het bankdrukken moeten uw ogen zich onder de stang bevinden.

Beginners doen series van 10 tot 15 herhalingen, meestal 4 series per oefening, met een minimum rusttijd tussen elke serie (de rusttijd kan worden bepaald door uw arts wanneer u op controle gaat). Train de spiergroepen afwisselend.

Train niet alle spieren elke dag, maar verdeel uw training over enkele dagen.

GARANTIEBEWIJS

DECATHLON geeft bij normale gebruiksomstandigheden 5 jaar garantie op het frame en 2 jaar op de andere onderdelen en de onderdelen die onderhoud behoeven, geteld vanaf de datum van aankoop, waarbij de kassabon als aankoopbewijs dient.

De verplichting van DECATHLON uit hoofde van deze garantie beperkt zich tot de vervanging of de reparatie van het product, naar goeddunken van DECATHLON.

Deze garantie geldt niet in geval van:

- Schade die wordt veroorzaakt tijdens het vervoer
- Gebruik en/of opslag buiten, of in een vochtige omgeving (met uitzondering van trampolines)
- Slechte montage
- Onjuist gebruik of abnormaal gebruik
- Slecht onderhoud
- Reparaties die zijn uitgevoerd door technici die niet officieel erkend zijn door DECATHLON
- Gebruik anders dan privégebruik

Deze aankoopgarantie sluit de wettelijke geldende garantie die van toepassing is in het land van aankoop niet uit.

Om gebruik te maken van de garantie op dit product, raadpleegt u de tabel op de laatste pagina van de gebruiksaanwijzing.

Om ongelukken te voorkomen, gebruik de veerknijpers op de stang.

Het product voldoet aan de industriële normen voor stabiliteit indien gebruikt voor het beoogde doel in overeenstemming met de instructies in de handleiding.

Gebruik van het product tijdens het rekken, met gebruik van weerstandsbanden, riemen of andere middelen bevestigd aan de stang, kan leiden tot ernstige verwondingen.

Escolheu um produto da marca DECATHLON e agradecemos a confiança que depositou em nós.

Quer seja principiante ou desportista de alto nível, a DECATHLON é o seu aliado para se manter em forma ou desenvolver a sua condição física. As nossas equipas esforçam-se sempre por conceber os melhores produtos para a sua utilização. Contudo, se tiver comentários, sugestões ou perguntas, estamos disponíveis no nosso sítio support.decathlon.com. Também encontrará aqui conselhos para a sua prática e assistência no caso de necessidade.

Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DECATHLON responda a todas as suas expectativas.

APRESENTAÇÃO

HOME GYM COMPACT é um aparelho de musculação compacto e versátil. O treino neste tipo de dispositivo ajuda a tonificar a massa muscular e a melhorar a condição física através de exercícios musculares localizados. Como é um produto bastante resistente, vai acompanhá-lo durante todo o seu progresso.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

LEIA CUIDADOSAMENTE ESTAS INSTRUÇÕES E GUARDE PARA REFERÊNCIA FUTURA.

1. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou pessoas com problemas de saúde pré-existentes. Leia todas as instruções antes de utilizar.
2. Cabe ao proprietário assegurar-se que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados sobre todas as precauções de utilização.
3. A DECATHLON rejeita qualquer responsabilidade por quaisquer queixas devido a ferimentos ou danos infligidos a qualquer pessoa ou a qualquer bem, causados pela utilização ou má utilização deste produto por parte do comprador ou por qualquer outra pessoa.
4. Este produto destina-se apenas à utilização doméstica. Não utilize este produto em qualquer contexto comercial, de arrendamento ou institucional.
5. É da responsabilidade do utilizador garantir a manutenção adequada do produto. Após montar o produto e antes de cada utilização.
6. Para proteger os seus pés durante o exercício, use calçado desportivo. NÃO use roupas largas ou descaídas que possam ficar presas na máquina. Retire todas as suas joias. Prenda o seu cabelo para que este não incomode durante o exercício. É da responsabilidade do utilizador garantir a manutenção adequada do produto. Após montar o produto e antes de cada utilização.
7. O equipamento tem de ser colocado numa superfície plana e estável.
8. Caso sofra de vertigens, náuseas, dor no peito ou qualquer outro sintoma anómalo, pare de imediato a sessão de treino e consulte o seu médico.
9. O espaço livre e desobstruído em redor do equipamento tem de garantir a sua operação segura.
10. Antes de cada utilização, certifique-se de que o produto está bloqueado (com os pinos de bloqueio).

UTILIZAÇÃO

Para sua segurança, inspecione o seu equipamento regularmente.

- Se for um praticante iniciado, comece por treinar durante algumas semanas com as opções para habituar o corpo ao trabalho muscular.
- Faça o aquecimento antes de cada sessão de treino através de um exercício cardiovascular, algumas séries com pesos ou exercícios de aquecimento e alongamentos no chão. Aumente as repetições e as séries gradualmente
- Realize todos os movimentos regularmente e com suavidade.
- Mantenha sempre as costas direitas. Evite arquear ou curvar as costas durante o movimento.
- Sempre que realizar o supino, os seus olhos devem estar imediatamente abaixo da barra.

Se for um praticante iniciado, comece por realizar exercícios em séries de 10 a 15 repetições, geralmente em 4 séries por exercício, com um tempo mínimo de recuperação entre cada série (este tempo de recuperação pode ser definido pelo seu médico durante uma consulta de rotina). Alterne os grupos musculares.

Não exercite todos os músculos todos os dias. Em vez disso, divida o seu treino em vários dias da semana.

GARANTIA COMERCIAL

A DECATHLON garante este aparelho, em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as outras peças e a mão-de-obra, a contar da data de compra, sendo que a data no ticket da caixa é o comprovativo da mesma.

A obrigação da DECATHLON em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da.

Esta garantia não se aplica no caso de:

- Danos causados no decorrer do transporte
- Utilização e/ou armazenamento no exterior ou num ambiente húmido (excepto trampolins)
- Montagem incorrecta
- Má utilização ou utilização anormal
- Manutenção incorrecta
- Reparações efectuadas por técnicos não-autorizados pela DECATHLON
- Utilização fora do âmbito privado

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável no país da compra.

Para beneficiar da garantia sobre o seu produto, consulte a tabela apresentada na última página do seu manual do utilizador.

Para evitar qualquer acidente, utilize dispositivos de retenção de peso na barra.

O produto cumpre com as normas do setor em termos de estabilidade quando usado para a finalidade prevista em conformidade com as instruções fornecidas no manual.

O uso do produto para apoio durante alongamentos, o uso de fitas de resistência, cordas ou outros meios presos ao mesmo podem resultar em ferimentos graves.

Wybrałeś produkt marki DECATHLON i dziękujemy Ci za okazane zaufanie.

Niezależnie od tego czy jesteś początkującym czy zaawansowanym sportowcem DECATHLON jest Twoim sprzymierzeńcem w zakresie dbania o formę czy rozwijania swej kondycji fizycznej. Nasze zespoły wkładają duży wysiłek w tworzenie najlepszych produktów. Jeśli mimo wszystko mają Państwo uwagi, sugestie lub pytania, pozostajemy do Państwa dyspozycji na stronie support.decathlon.com. Znajdziesz tam także wskazówki dotyczące ćwiczeń oraz, w razie potrzeby, pomoc.

Życzymy dobrego treningu i mamy nadzieję, że ten produkt DECATHLON spełni wszystkie Twoje oczekiwania.

OPIS

HOME GYM COMPACT to kompaktowy i wszechstronny przyrząd do treningu siłowego. Korzystanie z tego rodzaju przyrządu pozwala rozwijać masę mięśniową i poprawiać kondycję fizyczną poprzez ćwiczenia skoncentrowane na poszczególnych partiach ciała. Przyrząd pozwala dostosowywać obciążenie do postępów.

ZALECENIA OGÓLNE

1. Przed rozpoczęciem każdego programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób w wieku ponad 35 lat lub osób, u których występowały problemy zdrowotne w przeszłości. Należy przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.
2. Do właściciela należy poinformowanie wszystkich użytkowników produktu o wszystkich zaleceniach obsługi.
3. DECATHLON nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie skargi związane z obrażeniami lub szkodami poniesionymi przez użytkowników lub stratami materialnymi, wynikłymi z użytkowania lub niewłaściwego użytkowania produktu przez nabywcę lub osoby trzecie.
4. Ten produkt jest wyłącznie przeznaczony do użytku domowego. Nie używać produktu do celów komercyjnych, wynajmu lub w firmach.
5. Do obowiązków użytkownika należy zapewnienie prawidłowej konserwacji urządzenia. Przed montażem produktu i przed każdym użyciem.
6. Aby zapewnić ochronę stóp, podczas ćwiczeń należy nosić obuwie sportowe. NIE NALEŻY nosić luźnej lub zwisającej odzieży, która może zaczepić się o części urządzenia. Zdjąć biżuterię. Włosy należy związać tak, aby nie przeszkadzały podczas ćwiczeń. Do obowiązków użytkownika należy zapewnienie prawidłowej konserwacji urządzenia. Przed montażem produktu i przed każdym użyciem.
7. Sprzęt musi być umieszczony na płaskiej, stabilnej powierzchni.
8. W razie odczucia zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub jakichkolwiek innych niepokojących symptomów należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skontaktować się z lekarzem.
9. Wolna przestrzeń dookoła urządzenia musi zapewniać bezpieczeństwo użytkownika.
10. Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy produkt jest zablokowany (kołki muszą znajdować się na swoim miejscu).

UŻYTKOWANIE

Aby zapewnić bezpieczeństwo, urządzenie należy regularnie sprawdzać.

- W przypadku osób początkujących, należy rozpocząć trening od wykonywania ćwiczeń z małym obciążeniem przez kilka tygodni, aby przyzwyczaić ciało do ćwiczeń.
- Przed każdą sesją ćwiczeń należy wykonać rozgrzewkę układu naczyniowo-sercowego, wykonując serie bez obciążenia lub ćwiczenia rozgrzewające i rozciągające na podłodze. Stopniowo zwiększać liczbę powtórzeń i serii
- Wszystkie ruchy należy wykonywać płynnie, bez szarpnięć.
- Zawsze zachowywać wyprostowane plecy. Unikać zginania lub garbienia pleców w czasie ruchu.
- Podczas wyciskania w pozycji leżącej grzyf musi znajdować się na wysokości oczu.

W przypadku osób początkujących, ćwiczyć seriami z 10-15 powtórzeniami, zwykle wykonując 4 serie każdego ćwiczenia z fazą regeneracji po każdej serii (czas regeneracji może określić lekarz w czasie wizyty kontrolnej). Zmieniać grupy ćwiczonych mięśni.

Nie ćwiczyć wszystkich mięśni codziennie, ale rozplanować ćwiczenia na kilka dni.

GWARANCJA HANDLOWA

W normalnych warunkach użytkowania, DECATHLON udziela 5-letniej gwarancji na elementy struktury i 2-letniej na pozostałe części, licząc od daty zakupu, przy czym decyduje data na paragonie.

Zobowiązania DECATHLON w ramach gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy urządzenia zgodnie z uznaniem DECATHLON.

Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:

- Uszkodzenia powstałego podczas transportu
- Wykorzystywania i/lub przechowywania na wolnym powietrzu bądź w środowisku o dużej wilgoci (za wyjątkiem trampolin)
- Nieprawidłowego montażu
- Nieprawidłowego lub nietypowego użytkowania
- Nieprawidłowej konserwacji
- Naprawy wykonanej przez osoby nieposiadające autoryzacji firmy DECATHLON
- Produkt nie jest przeznaczony do użytku prywatnego

Ta gwarancja handlowa nie wyklucza gwarancji stanowiących prawem obowiązującym w kraju zakupu.

Aby skorzystać z gwarancji na produkt, proszę odnieść się do tabeli na ostatniej stronie instrukcji użytkownika.

Aby uniknąć możliwości wypadku, należy zawsze używać elementów zabezpieczających, przytrzymujących ciężary na sztandze.

Pod warunkiem wykorzystywania w celu, do którego został przeznaczony i zgodnie z zaleceniami zamieszczonymi w instrukcji, produkt spełnia wszystkie obowiązujące normy dotyczące stabilności.

Wykorzystanie produktu jako podparcia podczas wykonywania ćwiczeń, a także użycie jakichkolwiek pasów, lin itp. w celu zamocowania do niego może być przyczyną odniesienia poważnych obrażeń.

Ön egy DECATHLON márkájú terméket választott, és köszönjük bizalmát.

Akár kezdő, akár magas szintű sportoló, a DECATHLON az Ön szövegsége fizikai kondíciójának megtartásában vagy fejlesztésében. Munkatársaink folyamatosan arra töreksznek, hogy a legjobb termékeket állítsák elő. Ha mégis észrevételei, javaslatai vagy kérdései vannak, support.decathlon.com honlapunkon kíváncsian várjuk véleményüket. Honlapunkon edzéseikhez tanácsokat, szükség esetén pedig segítséget is találhat.

Kellemes edzést kívánunk Önnek, és reméljük, hogy ez a DECATHLON termék teljes mértékben megfelel az elvárásainak.

BEMUTATÁS

O HOME GYM COMPACT é uma máquina de treinamento com peso compacta e versátil. O treinamento nesse tipo de dispositivo ajuda a tonificar toda sua massa muscular e melhora sua condição física através do exercício localizado músculo a músculo. Sua ótima resistência acompanhará você à medida que você progride.

ÁLTALÁNOS AJÁNLÁSOK

OLVASSA EL FIGYELMESEN, ÉS ŐRIZZE MEG, MERT KÉSŐBB IS SZÜKSÉGE LEHET EZEKRE AZ INFORMÁCIÓKRA.

1. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt kérje ki orvosa tanácsát. Ez különösen fontos a 35 éven felüli vagy olyan személyek esetében, akiknek már volt egészségügyi problémája. Használat előtt olvassa el az utasításokat.
2. A tulajdonos kötelessége megbizonyosodni arról, hogy a termék valamennyi használója megfelelően ismeri a biztonsági előírásokat.
3. A DECATHLON minden felelősséget elhárít a terméknek a vásárló vagy más személy által történő, akár előírászerű, akár helytelen használatából eredő bármilyen személyi sérülésre vagy vagyoni kárra vonatkozó reklamáció esetén.
4. A termék kizárólag háztartási használatra szolgál. Az eszközt nem szabad üzleti, bérleti vagy intézményes keretek között használni.
5. A használó felelőssége a készülék megfelelő karbantartása. A termék összeszerelése és minden egyes használata után.
6. A gyakorlat alatt a lába megóvásáért viseljen sportcipőt. NE VISELJEN bő, vagy lógó ruházatot, amely beakadhat a sporteszközbe. Vegye le az összes ékszerét. Kösse össze a haját, hogy ne zavarja edzés közben. A használó felelőssége a készülék megfelelő karbantartása. A termék összeszerelése és minden egyes használata után.
7. A berendezést sík, stabil felületen kell elhelyezni.
8. Ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat, vagy más szokatlan jelenséget tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és kérje ki orvosa tanácsát.
9. A biztonságos használat végett a pad körül szabad teret kell hagyni.
10. Minden egyes használat előtt ellenőrizze, hogy a termék biztosítva van-e (a szegecsek zárt helyzetben vannak-e).

HASZNÁLAT

Biztonsága érdekében rendszeresen vizsgálja át a készüléket.

- Ha Ön kezdő, eddzen több héten keresztül a megadott opciókkal, hogy hozzászoktassa testét az izommunkához.
- Edzés előtt melegítsen be kardio gyakorlatokkal, súlyzó nélküli gyakorlatokkal, vagy bemelegítő és nyújtó talajgyakorlatokkal. Fokozatosan növelje az ismétlések és gyakorlatok számát.
- Minden mozdulatot egyenletes tempóban végezzen el.
- A hátát mindig tartsa egyenesen. A mozdulatok elvégzése közben ne homorítsa vagy domborítsa a hátát.
- Ha fekvő nyomást szeretne végezni, a tekintetét tartsa a rúd alatt.

Ha Ön kezdő, 10-15 alkalommal ismételje meg a mozdulatokat, és gyakorlatonként 4 sorozatot végezzen. A sorozatok között tartson megfelelő szünetet (a szünet időtartama orvosi vizsgálat során is meghatározható). Váltogassa az igénybe vett izomcsoportokat.

Ne mozgassa meg mindennap az összes izmot. Az edzést több napra ossza be.

KERESKEDELMI GARANCIA

A DECATHLON rendeltetészerű használat esetén a vásárlás számlával igazolt napjától számított 5 éven keresztül garanciát vállal ennek a terméknek a szerkezetére és további 2 éven keresztül az egyéb alkatrészekre és munkadíjra.

A DECATHLON ennek a garanciavállalásnak a keretében csak a termék cseréjére vagy javítására köteles, melyről a DECATHLON saját belátása szerint dönt.

A garancia nem terjed ki az alábbi esetekre:

- Szállítási sérülések
- Ha kültéren vagy nedves környezetben használták vagy tárolták (trambulin kivételével)
- Hibás összeszerelés
- Rossz vagy nem rendeltetészerű használat
- Rossz karbantartás
- A DECATHLON által el nem ismert szervizben végzett javítások
- Nem magánjellegű használat

Ez a kereskedői garancia nem zárja ki a vásárlás országában hatályos törvényes garancia alkalmazását.

A garancia igénybeviteléhez tekintse meg a használati útmutató utolsó oldalán lévő táblázatot.

A balesetek elkerülése érdekében kérjük, használja a súlyzón a súlyrögzítő eszközöket.

A kézikönyvben szereplő utasításoknak megfelelő, rendeltetészerű használat esetén a termék megfelel a stabilitásra vonatkozó ipari előírásoknak.

A termék nyújtógyakorlatok közbeni használata (gumiszalagok, kötelek vagy egyéb eszközök alkalmazásával) súlyos sérülést okozhat.

Ați ales un produs al mărcii DECATHLON, iar noi vă mulțumim pentru încrederea acordată.

Chiar dacă sunteți începător sau sportiv profesionist, DECATHLON este aliatul dumneavoastră în încercarea de a rămâne în formă sau de a vă dezvolta condiția fizică. Echipele noastre se străduiesc în permanență să conceapă cele mai bune produse pentru dumneavoastră. Dacă aveți totuși remarcă, sugestii sau întrebări, noi vă stăm la dispoziție pe site-ul nostru support.decathlon.com. Tot aici veți putea găsi recomandări pentru efectuarea antrenamentelor și asistență în caz de nevoie.

Vă dorim un antrenament plăcut și sperăm că acest produs DECATHLON va răspunde pe deplin așteptărilor dumneavoastră.

PREZENTARE

HOME GYM COMPACT este o mașină de antrenament cu greutate compactă și versatilă. Antrenamentul pe acest tip de dispozitiv vă ajută să vă tonificați toată masa musculară și să vă îmbunătățiți condiția fizică prin antrenarea localizată mușchi cu mușchi. Robustetea sa excelentă vă va însoți pe măsură ce avansați.

RECOMANDĂRI GENERALE

CITIȚI CU ATENȚIE TOATE INSTRUCȚIUNILE ȘI PĂSTRAȚI MANUALUL DE UTILIZARE PENTRU CONSULTĂRI ULTERIOARE.

- Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați medicul. Această recomandare este importantă mai ales pentru persoanele cu vârsta peste 35 de ani sau persoanele cu probleme de sănătate pre-existente. Citiți toate instrucțiunile înainte de utilizare.
- Îi revine proprietarului obligația de a se asigura că toți utilizatorii produsului sunt informați în mod corespunzător cu privire la toate prevederile de întreținere.
- DECATHLON este exonerat de orice responsabilitate cu privire la plângerile pentru leziunile sau pentru daunele suferite de orice persoană sau bun care au drept cauză utilizarea sau utilizarea necorespunzătoare a acestui produs de către cumpărător sau de orice altă persoană.
- Produsul este destinat exclusiv utilizării la domiciliu. Nu utilizați produsul în niciun context comercial, locativ sau instituțional.
- Răspunderea pentru menținerea în bună stare a aparatului îi revine utilizatorului. După montarea produsului și înainte de fiecare utilizare.
- Pentru a vă proteja picioarele în timpul antrenamentului, purtați încălțăminte de sport. NU purtați îmbrăcăminte largă sau care atârână deoarece riscați să vă agățați hainele în aparat. Scoateți-vă toate bijuteriile. Prindeți-vă părul pentru a nu fi incomodat în timpul efectuării exercițiilor. Răspunderea pentru menținerea în bună stare a aparatului îi revine utilizatorului. După montarea produsului și înainte de fiecare utilizare.
- Echipamentul trebuie să fie amplasat pe o suprafață plană și stabilă.
- Dacă aveți amețeli, greață, dureri în piept sau orice alt simptom anormal, opriți imediat exercițiul și consultați medicul înainte de a continua antrenamentul.
- Spațiul liber din jurul aparatului trebuie să permită o funcționare în deplină siguranță.
- Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă produsul este blocat (elementele de siguranță sunt corect fixate).

UTILIZAREA

Pentru propria dumneavoastră siguranță, examinați aparatul în mod regulat.

- Dacă sunteți începător, începeți să vă antrenați timp de câteva săptămâni cu opțiunile pentru a obișnui corpul cu antrenamentul muscular.
- Încălziți-vă înainte de fiecare ședință printr-un antrenament cardiovascular, prin serii fără greutate sau prin exerciții de încălzire sau întindere la sol. Creșteți progresiv numărul de repetări și de serii
- Efectuați toate mișcările cu regularitate, fără întreruperi.
- Stați întotdeauna cu spatele drept. Evitați să vă îndoiți sau să vă curbați spatele în timpul mișcărilor.
- Când efectuați exercițiul împins de la piept cu banca dreaptă, ochii trebuie să fie poziționați sub bară.

Dacă sunteți începător, efectuați serii de 10-15 repetări, în general 4 serii pe exercițiu, cu un timp minim de recuperare între serii (acest timp de recuperare poate fi definit de către medicul dumneavoastră în timpul vizitei medicale). Alternați grupele musculare.

Nu lucrați toți mușchii în fiecare zi, ci împărțiți-vă antrenamentul în mai multe zile.

GARANȚIE COMERCIALĂ

DECATHLON garantează acest produs în condiții normale de utilizare, timp de 5 ani pentru structură și 2 ani pentru celelalte piese și manoperă, de la data cumpărării, data de pe bonul de casă reprezentând dovada.

Obligația DECATHLON, în virtutea acestei garanții, se limitează la înlocuirea sau la repararea produsului, la discreția DECATHLON.

Această garanție nu se aplică în caz de:

- Defecțiuni produse în timpul transportului
- Utilizarea și/sau stocarea aparatului în exterior sau într-un mediu umed (cu excepția trambulinelor)
- Montare incorectă
- Utilizare incorectă sau în afara parametrilor normali
- Întreținere incorectă
- Reparații efectuate de tehnicieni neautorizați de DECATHLON
- Utilizare în afara unui cadru privat.

Această garanție comercială nu exclude garanția legală aplicabilă în țara din care produsul a fost achiziționat.

Pentru a beneficia de garanția care se acordă acestui produs, consultați tabelul de pe ultima pagină a manualului de utilizare.

Pentru a evita orice accidente, utilizați dispozitive pentru reținerea greutății pe halteră.

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

Utilizarea produsului ca suport în timpul întinderii, utilizarea de benzi de rezistență, de frânhii sau de alte mijloace asemănătoare atașate la acesta, poate rezulta în vătămări grave.

Vybrali ste si výrobok značky DECATHLON a my vám ďakujeme za vašu dôveru.

At' už ste začiatočník alebo vrcholový športovec, DECATHLON je vaším partnerom pre udržanie sa vo forme, alebo rozvíjanie vašej fyzickej kondície. Naše tímy sa vždy snažia navrhnúť tie najlepšie výrobky pre vašu potrebu. Ak však máte poznámky, návrhy alebo otázky, sme pripravení počúvať vás na našej webovej stránke support.decathlon.com. Takisto tam nájdete rady pre cvičenie a podporu v prípade potreby.

Prajeme vám úspešný tréning a dúfame, že tento výrobok DECATHLON sa pre vás stane synonymom potešenia.

PREDSTAVENIE

HOME GYM COMPACT je kompaktný a všestranný posilňovací prístroj. Cvičenie na tomto type prístroja vám pomôže posilniť všetku svalovú hmotu a zlepšiť fyzickú kondíciu pomocou lokalizovanej práce na jednotlivých svaloch. Vysoká odolnosť tohto zariadenia vás bude sprevádzať v priebehu vášho pokroku.

VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA

POZORNE SI PREČÍTAJTE A UCHOVAJTE PRE PRÍPAD POTREBY.

1. Pred začiatkom každého cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Je to zvlášť dôležité u ľudí starších ako 35 rokov alebo u tých, ktorí mali v minulosti zdravotné problémy. Pred použitím si prečítajte všetky pokyny.
2. Vlastník výrobku sa musí uistiť, že všetci používatelia výrobku boli riadne poučení o spôsoboch jeho bezpečného používania.
3. DECATHLON sa zbavuje akejkoľvek zodpovednosti týkajúcej sa žalôb v prípade zranení alebo škôd spôsobených na osobách alebo majetku, spojené s použitím, alebo zlým použitím tohto výrobku kupujúcim alebo inou osobou.
4. Tento produkt je určený len na domáce použitie. Výrobok nepoužívajte v žiadnom obchodnom prostredí, neprenajímajte ho alebo ho nepoužívajte v rámci nejakej inštitúcie.
5. Používateľ je zodpovedný za to, aby zabezpečil správnu údržbu zariadenia. Po poskladaní výrobku a po každom použití.
6. Z dôvodu ochrany vašich nôh počas cvičenia noste športovú obuv. NENOSTE voľné alebo visiace oblečenie, mohlo by dôjsť k jeho zachyteniu do stroja. Pred cvičením si dajte dole všetky vaše šperky. Zviažte si vlasy, aby vám počas cvičení neprekážali. Používateľ je zodpovedný za to, aby zabezpečil správnu údržbu zariadenia. Po poskladaní výrobku a po každom použití.
7. Zariadenie sa musí umiestniť na rovnú, stabilnú plochu.
8. Ak cítite závrate, nevoľnosť, bolesť v hrudi alebo iný nezvyčajný symptóm, okamžite prestante cvičiť a vyhľadajte svojho lekára.
9. Na bezpečnú prevádzku je potrebné ponechať voľný priestor okolo zariadenia.
10. Pred každým použitím skontrolujte, či je produkt uzamknutý (zapadnuté kľúčiky).

POUŽITIE

Z dôvodu vlastnej bezpečnosti pravidelne zariadenie kontrolujte.

- Ak ste začiatočník, niekoľko týždňov cvičte s takými nastaveniami, aby si telo zvyklo na svalovú záťaž.
- Pred cvičením sa vždy rozohrejte kardiovaskulárnym cvičením, zostavou bez závaží alebo rozohriatím a naťahovacími cvikmi na zemi. Postupne zvyšujte opakovania a zostavy
- Všetky pohyby vykonávajte pravidelne a plynule.
- Chrbát majte vždy vzpriamený. Počas pohybov chrbát neohýbajte.
- Keď zdvíhate činky nad hlavu na lavičke, musíte mať oči pod tyčou.

V prípade začiatočníkov treba cvičiť v zostavách 10 až 15 opakovaní, vo všeobecnosti 4 zostavy na jedno cvičenie s minimálnym časom na oddych medzi jednotlivými zostavami (čas na oddych môže určiť lekár počas kontroly). Striedajte skupiny svalov.

Neposilňujte každý deň všetky svaly, tréning si rozdeľte na niekoľko dní.

OBCHODNÁ ZÁRUKA

DECATHLON poskytuje záruku na tento výrobok, pri normálnych podmienkach používania, počas 5 rokov na konštrukciu a počas 2 rokov na ostatné diely a prácu, počítajúc od dátumu nákupu, pričom je rozhodujúci dátum na pokladničnom bloku.

Závazok spoločnosti DECATHLON, vyplývajúci z tejto záruky, sa vzťahuje iba na výmenu alebo na opravu výrobku, podľa rozhodnutia spoločnosti DECATHLON.

Túto záruku nemožno uplatniť v prípade:

- Poškodenia pri preprave
- Použitia a/alebo skladovania vonku alebo vo vlhkom prostredí (okrem trampolín)
- Chybné montáže
- Nesprávneho alebo neštandardného používania
- Zlej údržby
- Opráv uskutočnených inými ako zmluvnými servisnými technikmi spoločnosti DECATHLON
- Použitia mimo súkromného prostredia

Táto obchodná záruka nevyklučuje zákonnú záruku, aplikovateľnú v krajine nákupu.

Ak chcete využiť záruku na váš výrobok, preštudujte si tabuľku na zadnej strane návodu na použitie.

Aby nedošlo k nehode, použite zariadenie na uchytenie činky.

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

Použitie výrobku na podporu pri zahrievaní, používanie odporových pásov, lán či iných prostriedkov, ktoré je možné pripojiť, môže spôsobiť vážne zranenie.

Vybrali jste si výrobek značky DECATHLON a děkujeme Vám za projevenou důvěru.

At' už jste sportovní začátečník nebo sportovec na vysoké úrovni, DECATHLON je Váš spojenec, chcete-li zůstat ve formě nebo rozvíjet svou tělesnou kondici. Naše týmy se vždy snaží navrhnout pro Vás ty nejlepší výrobky. Pokud však máte i přesto nějaké připomínky, návrhy nebo otázky, jsme Vám k dispozici na našich webových stránkách support.decathlon.com. Tam najdete rovněž rady pro praktické použití a v případě potřeby i pomoc.

Přejeme Vám příjemný trénink a doufáme, že trenážér DECATHLON beze zbytku splní Vaše očekávání.

PŘEDSTAVENÍ

HOME GYM COMPACT je kompaktní a víceúčelový posilovací stroj. Cvičení na tomto typu stroje zpevňuje veškerou svalovou hmotu a zlepšuje fyzickou kondici pomocí lokalizovaného posilování jednotlivých svalů. Díky své velké odolnosti vás bude stroj provázet po celou dobu vašich pokroků.

OBECNÁ DOPORUČENÍ

POZORNĚ SI PROSÍM PŘEČTĚTE A UCHOVEJTE PRO BUDOUCÍ POTŘEBU.

1. Před zahájením jakéhokoli tréninkového programu se poradte s lékařem. Toto je obzvláště důležité pro lidi nad 35 let a ty, kteří trpí zdravotními problémy. Před použitím si přečtěte všechny pokyny.
2. Vlastník musí zajistit, aby všichni uživatelé výrobku byli řádně poučeni o způsobech jeho bezpečného používání.
3. DECATHLON se zříká jakékoliv odpovědnosti za zranění nebo škody způsobené osobám, jejichž původcem je používání nebo špatné používání tohoto výrobku kupujícím nebo jinou osobou.
4. Výrobek je určen pouze k domácímu použití. Nepoužívejte jej v žádném obchodním prostředí, nepronajímejte jej ani nepoužívejte v rámci nějaké instituce.
5. Za zajištění správné údržby výrobku je odpovědný uživatel. Po sestavení výrobku a před každým použitím.
6. Pro ochranu nohou cvičte ve sportovní obuvi. NENOSTE volné nebo visící oblečení, jinak riskujete jeho zachycení strojem. Před cvičením sundejte šperky. Během cvičení si svažte vlasy, aby vám nepřekážely. Za zajištění správné údržby výrobku je odpovědný uživatel. Po sestavení výrobku a před každým použitím.
7. Výrobek musí být umístěn na rovném, stabilním povrchu.
8. Pokud cítíte závrat', nevolnost, bolest hrudi či jakýkoli jiný abnormální symptom, okamžitě ukončete cvičení a kontaktujte vašeho lékaře.
9. Kolem náčiní musí být volný prostor, který umožňuje bezpečné používání.
10. Před každým použitím se ujistěte, že je výrobek uzamčený (kolíky jsou zajištěny).

POUŽÍVÁNÍ

Z důvodu vlastní bezpečnosti stroj pravidelně kontrolujte.

- Jste-li začátečník, začněte s několikrát denním tréninkem, při němž tělu umožníte zvyknout si na svalovou zátěž.
- Než začnete s tréninkem, vždy se rozvíčte na rozproudění krevního oběhu, proveďte sérii bez závaží nebo protahovací a rozehrívací cvičení na zemi. Postupně zvyšujte počet sérií a opakování
- Všechny cviky provádějte důkladně a bez přerušování.
- Žáda musíte mít vždy narovnaná. Během cvičení neprohýbejte záda ani se nehrbte.
- Provádíte-li benchpress, musíte mít oči pod tyčí.

Jako začátečník cvičte v sériích s 10-15 opakováními, na každý trénink obecně připadají 4 série s minimální dobou zotavení mezi jednotlivými sériemi (tuto dobu může určit váš lékař během prohlídky). Posilujte střídavě různé skupiny svalů.

Neposilujte všechny svaly každý den, ale rozložte si trénink na více dní.

OBCHODNÍ ZÁRUKA

DECATHLON poskytuje záruku na tento výrobek, za podmínek normálního používání, po dobu 5 let na kostru a 2 let na ostatní díly a práci, počínaje datem nákupu, přičemž dokladem je datum na pokladním lístku.

Povinnosti společnosti DECATHLON se v rámci této záruky omezují na náhradu nebo opravu výrobku podle uvážení společnosti DECATHLON.

Tuto záruku nelze uplatnit v případě:

- Poškození vzniklá při přepravě
- Používání a/nebo skladování venku nebo ve vlhkém prostředí (kromě trampolín)
- Špatné montáže
- Špatného nebo nenormálního používání
- Špatné údržby
- Oprav prováděných technikou, kteří nemají oprávnění společnosti DECATHLON
- Používání mimo soukromou sféru

Tato obchodní záruka nevyklučuje právní záruku použitelnou v zemi nákupu.

Abyste mohli využít záruku na svůj výrobek, přečtěte si tabulku na poslední straně návodu k obsluze.

Aby nedošlo k nehodě, použijte zařízení na uchycení činky.

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

Použití výrobku na podporu při zahřívání, používání odporových pásů, lan či jiných prostředků, které lze připojit, může způsobit vážné zranění.

Du har valt en produkt av märket DECATHLON och vi tackar dig för visat förtroende.

Oavsett om du är nybörjare eller idrottsutövare på hög nivå, är DECATHLON din följeslagare för att hålla formen eller utveckla din fysiska kondition. Våra team strävar alltid efter att konstruera de bästa produkterna för din användning. Om du trots allt skulle ha kommentarer, förslag eller frågor, finns vi alltid tillgängliga på vår webbplats support.decathlon.com. Här kan du även få träningsstips och assistans vid behov.

Vi önskar dig en bra träning och hoppas att denna DECATHLON produkt till fullo uppfyller dina förväntningar.

PRESENTATION

HOME GYM COMPACT är en kompakt och mångsidig styrketräningsmaskin. Träning på den här typen av maskin hjälper dig att tona hela din muskelmassa och förbättra ditt fysiska tillstånd genom lokaliserat muskel-för-muskel-arbete. Dess stora robusthet kommer att följa med dig och dina framsteg.

ALLMÄNNA REKOMMENDATIONER

LÄS NOGA OCH BEVARA FÖR FRAMTIDA BRUK.

1. Samråd med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Det här är särskilt viktigt för dig som är över 35 år eller tidigare har haft problem med hälsan. Läs igenom alla anvisningar före användning.
2. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder produkten har tagit del av samtliga användarföreskrifter.
3. DECATHLON fransäger sig allt ansvar för kroppsskador eller andra skador som har åsamkats personer eller egendom till följd av att användaren eller någon annan har använt produkten eller använt den felaktigt.
4. Produkten är endast avsedd för hemmabruk. Produkten får ej användas i kommersiellt syfte, hyras ut eller användas på anläggning.
5. Det är användarens ansvar att se till att enheten underhålls korrekt. Efter monteringen av produkten och före varje användning.
6. Skydda fötterna genom att bära sportskor vid träningstillfällena. Bär INTE vida eller hängande kläder som kan dras in och fastna i maskinen. Tag av alla smycken. Sätt upp håret så det inte är i vägen under träningen. Det är användarens ansvar att se till att enheten underhålls korrekt. Efter monteringen av produkten och före varje användning.
7. Utrustningen måste placeras på ett plant, stabilt underlag.
8. Om du blir yr eller illamående, känner smärta i bröstet eller får något annat symptom som verkar onormalt ska du omedelbart avsluta övningen och uppsöka läkare innan du återupptar träningen.
9. Det fria utrymmet runt utrustningen måste möjliggöra säker användning.
10. Före varje användning måste det kontrolleras att produkten är låst (stiften inkopplade).

ANVÄNDNING

För din säkerhets skull ska du regelbundet kontrollera maskinen.

- Om du är nybörjare ska du börja med flera veckors träning med alternativen för att vänja kroppen vid styrketräning.
- Värm upp med konditionsträning, serier utan vikter eller uppvärmnings- och stretchningsövningar på golvet före varje pass. Öka gradvis antalet repetitioner och serier
- Utför alla övningar med jämna rörelser, inte stötvis.
- Håll hela tiden ryggen platt. Undvik att svanka med eller runda ryggen under rörelsen.
- När du tränar bänkpress ska du hålla blicken under stängen.

Om du är nybörjare ska du jobba med serier om 10 till 15 repetitioner, i allmänhet 4 serier per övning, med en minsta återhämtningstid mellan varje serie (den här återhämtningstiden kan fastställas av din läkare i samband med kontrollbesöket). Växla mellan muskelgrupperna.

Jobba inte med alla muskler varje dag, utan fördela träningen över flera dagar.

KOMMERSIELL GARANTI

DECATHLON erbjuder vid normala användningsförhållanden en garanti på 5 år för produktens struktur och 2 år för övriga delar och utfört arbete, räknat från inköpsdatumet. Datumet på kassakvittot gäller.

DECATHLON skyldigheter begränsas enligt denna garanti till att efter DECATHLON egen bedömning ersätta eller reparera produkten.

Garantin gäller inte vid:

- Transportskador
- Användning och/eller förvaring utomhus eller i en fuktig miljö (förutom trampoliner)
- Felaktig montering
- Felaktig eller inadekvat användning
- Felaktigt underhåll
- Reparationer som utförts av reparatörer som ej auktoriserats av DECATHLON
- Användning i andra sammanhang än privata

Denna kommersiella garanti utesluter inte den lagenliga garanti som gäller i inköpslandet.

För att kunna utnyttja produktgarantin, se tabellen på sista sidan i bruksanvisningen.

För att undvika olyckor bör du sätta på fästena på hanteln.

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

Det kan orsaka allvarliga skador om du använder produkten som stöd vid stretching genom att du fäster motståndsband, rep eller något annat tillbehör i den.

Izabrali ste proizvod marke DECATHLON i zahvaljujemo vam na povjerenju.

Bilo da ste početnik ili vrhunski sportaš, DECATHLON vam pomaže da ostanete u formi ili poboljšate svoje tjelesno stanje. Naši timovi uvijek mukotrpno rade na osmišljavanju najboljih proizvoda za vašu uporabu. Ako unatoč tome imate primjedbe, prijedloge ili pitanja, rado ćemo vas saslušati na našoj internetskoj stranici support.decathlon.com. Tamo ćete također pronaći savjete za bavljenje sportom te podršku u slučaju da vam je potrebna.

Želimo vam uspješno vježbanje i nadamo se da će proizvod DECATHLON u potpunosti zadovoljiti vaša očekivanja.

PREDSTAVLJANJE

HOME GYM COMPACT kompaktna je i svestrana sprava za dizanje utega. Treniranje na ovoj vrsti sprave pomaže vam povećati svu mišićnu masu i poboljšati tjelesnu kondiciju lokaliziranim radom mišić po mišić. Njezina robusnost prilagođavat će se vašem napretku.

OPĆE PREPORUKE

POZORNO PROČITAJTE I SAČUVAJTE ZA BUDUĆE POTREBE.

1. Prije započinjanja bilo kakvog programa vježbanja, konzultirajte se s liječnikom. To je osobito važno za osobe starije od 35 godina ili one s postojećim zdravstvenim problemima. Prije upotrebe pročitajte upute do kraja.
2. Vlasnik mora osigurati da svi korisnici proizvoda budu ispravno obaviješteni o svim mjerama opreza.
3. DECATHLON se odriče bilo kakve odgovornosti za pritužbe zbog ozljede ili oštećenja bilo koje osobe ili bilo koje imovine koji proizlaze iz uporabe ili zlorabe ovog proizvoda od strane kupca ili bilo koje druge osobe.
4. Ovaj je proizvod namijenjen samo za upotrebu u kućanstvu. Nemojte koristiti proizvod u bilo kom komercijalnom, najamnom ili institucionalnom kontekstu.
5. Korisnik je odgovoran za pravilno održavanje sprave. Nakon sastavljanja proizvoda i prije svake upotrebe.
6. Da bi zaštitili svoje noge dok vježbate, nosite tenisice. NEMOJTE nositi široku odjeću koja se može upetljati u stroju. Skinite sav nakit. Zavežite dugu kosu, tako da vas ne ometa tijekom vježbanja. Korisnik je odgovoran za pravilno održavanje sprave. Nakon sastavljanja proizvoda i prije svake upotrebe.
7. Opremu treba postaviti na ravnu, stabilnu površinu.
8. Ako osjetite vrtoglavicu, mučninu, bol u prsima ili druge abnormalne simptome, prestanite vježbati te se odmah posavjetujte s liječnikom.
9. Ostavite dovoljno prostora oko sprave za siguran rad.
10. Prije upotrebe provjerite je li sprava osigurana (zatici uglavljeni u utore).

UPORABA

Redovito pregledavajte spravu radi svoje sigurnosti.

- Ako ste početnik, trenirajte nekoliko tjedana s opcijama za navikavanje tijela na mišićni rad.
- Zagrijte se prije svake sesije kardiovaskularnim treningom, s postavkama bez opterećenja ili vježbama za zagrijavanje i istezanje na tlu. Postupno povećavajte broj ponavljanja i postavke
- Sve pokrete izvodite kontinuirano i tečno.
- Neka vam leđa uvijek budu ravna. Izbjegavajte grbljenje ili zaobljavanje leđa tijekom pokreta.
- Kad podignete uteg s klupice, oči vam moraju biti ispod šipke.

Ako ste početnik, radite u serijama od 10 do 15 ponavljanja, obično 4 serije po vježbi uz minimalno vrijeme oporavka između serija (vrijeme oporavka možete odrediti s liječnikom tijekom pregleda). Izmjenjujte mišićne skupine.

Ne vježbajte sve mišiće svakoga dana, već trening rasporedite na nekoliko dana.

KOMERCIJALNO JAMSTVO

DECATHLON daje jamstvo na ovaj proizvod, u uobičajenim uvjetima uporabe, u razdoblju od 5 godina za konstrukciju i 2 godine za ostale dijelove i uslugu od datuma kupnje, odnosno datuma navedenog na valjanom računu.

Obveza marke DECATHLON koja proizlazi iz ovog jamstva odnosi se isključivo na zamjenu ili popravak proizvoda, prema ocjeni marke DECATHLON.

Ovo jamstvo ne vrijedi u slučaju:

- oštećenja nastalih uslijed prijevoza
- uporabe i/ili pohrane na otvorenom ili u vlažnom okruženju (osim trampolina)
- neispravne montaže
- pogrešne ili nepravilne uporabe
- pogrešnog održavanja
- popravaka koje nisu izvršili ovlašteni serviseri marke DECATHLON
- uporabe koja nije za privatne svrhe.

Ovo komercijalno jamstvo ne isključuje zakonsko jamstvo koje vrijedi u zemlji kupnje.

Kako biste iskoristili jamstvo za svoj proizvod, provjerite tablicu na posljednjoj stranici vaših uputa za uporabu.

Kako biste izbjegli bilo kakve nesreće, koristite uređaje za zadržavanje težine na dvoručnom utegu.

Proizvod je sukladan sa standardima stabilnosti kada se koristi za svoju namjenu sukladno s uputama koje su date u priručniku.

Koristite proizvod za podršku tijekom rastezanja, uporaba traka za otpor, užadi ili drugih sredstava koja se vezuju za njega može izazvati ozbiljnu povredu.

Izbrali ste izdelek blagovne znamke DECATHLON. Zahvaljujemo se vam za zaupanje.

Podjetje DECATHLON je vaš zaveznik pri ohranjanju telesne pripravljenosti ali pridobivanju fizične kondicije ne glede na to, ali ste začetnik ali uspešen športnik. Ekipe naših sodelavcev si vedno prizadevajo, da bi za vas zasnovale najboljše izdelke. Če imate kakršne koli pripombe, predloge ali vprašanja, smo vam vedno na voljo na spletnem mestu support.decathlon.com. Na tem spletnem mestu lahko po potrebi poiščete tudi nasvete za vadbo in dodatno pomoč.

Želimo vam prijetno vadbo in upamo, da bo izdelek DECATHLON v celoti izpolnil vsa vaša pričakovanja.

PREDSTAVITEV

HOME GYM COMPACT je kompaktna in vsestranska naprava za telesno vadbo. Vadba na tovrstni napravi vam pomaga, da z delom na določeno mišico učvrstite mišično maso in izboljšate telesno kondicijo. Njena odlična trdnost vas bo spremljala pri napredovanju.

SPLOŠNA PRIPOROČILA

POZORNO PREBERITE IN SHRANITE ZA KASNEJŠO UPORABO.

1. Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno za osebe, starejše od 35 let, ali osebe, ki so pred tem imele težave z zdravjem. Pred uporabo preberite vsa navodila.
2. Lastnik mora zagotoviti, da so vsi uporabniki izdelka primerno obveščeni o vseh previdnostnih ukrepih, ki jih je treba upoštevati pri njegovi uporabi.
3. DECATHLON ne prevzema nobene odgovornosti za pritožbe zaradi telesnih poškodb ali škode, povzročene drugim osebam ali na premoženju med uporabo ali napačno uporabo tega izdelka s strani kupca ali druge osebe.
4. Izdelek je namenjen izključno domači uporabi. Tega izdelka ne uporabljajte za komercialne namene, oddajo ali v ustanovah.
5. Uporabnik je odgovoren za zagotavljanje ustreznega vzdrževanja

naprave. Po namestitvi izdelka in pred vsako uporabo.

6. Nosite športno obutev, da med vadbo zaščitite stopala. NE nosite širokih ali visečih oblačil, ki bi se lahko ujela v napravo. Snemite ves nakit. Spnite lase, da vas med vadbo ne bodo motili. Uporabnik je odgovoren za zagotavljanje ustreznega vzdrževanja naprave. Po namestitvi izdelka in pred vsako uporabo.
7. Površina, na kateri stoji oprema, mora biti ravna in stabilna.
8. Če zaznate vrtoglavico, slabost, bolečine v prsih ali druge nenormalne simptome, takoj prekinite vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
9. Okrog naprave mora biti dovolj prostora za varno uporabo.
10. Pred vsako uporabo poskrbite, da je oprema zaklenjena (zatiči so zasvočeni na svoje mesto).

UPORABA

Zaradi lastne varnosti redno preverjajte svojo napravo.

- Če ste začetnik, nekaj tednov trenirajte manj intenzivno, da se bo vaše telo navadilo na vadbo.
- Pred vsako vadbo se ogrejte s kardio-vaskularnimi vajami, z nizi vaj brez uteži ali z ogrevalnimi in razteznimi vajami na tleh. Postopoma povečujte število ponovitev in serij
- Vse gibe izvajajte enakomerno, nesunkovito.
- Vseskozi imejte pri izvajanju vaj raven hrbet. Med izvajanjem gibov bodite pozorni, da nimate hrbtna izbočenega.
- Pri dvigovanju uteži mora biti vaš pogled usmerjen pod drog.

Za začetnike: vaje delajte v nizih po 10 do 15 ponovitev, običajno po 4 serije za vsako vajo, z minimalnim časom za počitek po vsaki seriji (ta čas za počitek lahko določi vaš zdravnik ob vašem kontrolnem pregledu). Izmenično obremenjujte različne mišične skupine.

Ne obremenite vseh mišic vsak dan, raje razporedite vaje na več dni.

KOMERCIALNA GARANCIJA

Podjetje DECATHLON zagotavlja 5-letno garancijo za ogrodje ter 2-letno garancijo za ostale dele tega izdelka in popravila, če se izdelek uporablja v skladu z navedenimi običajnimi pogoji uporabe. Garancija velja od datuma nakupa, tj. datuma na zadevnem računu.

V okviru te garancije so obveznosti podjetja DECATHLON omejene na zamenjavo ali popravilo izdelka po presoji podjetja DECATHLON.

Garancija ne velja v naslednjih primerih:

- poškodba ob prevozu;
- uporaba in/ali shranjevanje na prostem ali v vlažnem okolju (razen za trampoline);
- neustrezno sestavljanje;
- neprimerna ali neobičajna uporaba;
- neprimerno vzdrževanje;
- popravila, ki jih izvede tehnik brez pooblastila podjetja DECATHLON;
- uporaba, ki ni zasebna.

Ta komercialna garancija ne izključuje veljavnosti zakonske garancije, ki velja v državi, v kateri je bil izdelek kupljen.

Če želite uveljavljati garancijo za izdelek, glejte tabelo na zadnji strani navodil za uporabo.

Za zaščito pred nesrečami na utež namestite zadrževala.

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

Izdelek uporabljajte kot podpora med raztezanjem, saj lahko zadrževalni trakovi, vrvi ali druga oprema, na katero se vpnete, ustvari nevarnost resnih telesnih poškodb.

DECATHLON marka bir ürün seçtiniz ve bize güvendiğiniz için teşekkür ederiz.

İster spora yeni başlayan birisi olun, ister üst düzey bir sporcu, DECATHLON fizik kondisyonunuzu korumanızı veya geliştirmenizi sağlayan yardımcınızdır. Ekibimiz her zaman en iyi ürünleri kullanımınıza sunmaya çalışmaktadır. Bununla birlikte, uyarılarınız, tavsiyeleriniz veya sorularınız varsa, support.decathlon.com sitemizde sizi dinliyor olacağız. Bu siteden spor faaliyetinize yönelik tavsiyeler ve gerektiğinde yardım da alabilirsiniz.

Size iyi antrenmanlar diler ve bu DECATHLON ürününün beklentilerinizi tam olarak karşılayacağını umuyoruz.

SUNUM

HOME GYM COMPACT kompakt ve çok yönlü bir ağırlık çalışma aletidir. Bu tip bir alet ile çalışarak tüm kas kütlelerinizi çalıştırmış ve fiziksel kondisyonunuzu kastan kasa lokal bir çalışma ile düzeltilmiş olursunuz. Gerçek sağlamlığı, ilerleme gösterdikçe size eşlik edecektir.

GENEL TAVSİYELER

DİKKATLİCE OKUYUN: İLERİDE BAŞLIYORMAK ÜZERE MUHAFAZA EDİN

Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce, doktorunuza danışın. Bu, 35 yaş üzerindeki veya daha önceden sağlık problemleri yaşamış kişiler için ayrıca önem arz etmektedir. Kullanım öncesinde talimatların tamamını okuyun.

2. Bu ürünün tüm kullanıcılarının tüm kullanım tedbirleri hakkında gerektiği gibi bilgilendirilmiş olmasını sağlamak alet sahibinin görevidir.

3. DECATHLON, bu ürünün alıcısı veya diğer herhangi bir kimse tarafından kullanılması veya yanlış kullanılmasından kaynaklanan ve kişilerin yaralanması veya mallarda hasar oluşması nedeniyle yapılan şikâyetler konusunda hiçbir sorumluluk kabul etmez.

4. Bu ürün yalnızca evde kullanım için tasarlanmıştır. Ürünü kiralamayın, ticari veya kurumsal amaçlarla kullanmayın.

5. Cihazın bakımından kullanıcı sorumludur. Ürünün montajını takiben ve her kullanımdan sonra.

6. Egzersiz sırasında ayaklarınızı korumak için spor ayakkabı giyin. Alete takılma riski olan, bol veya sarkan giysiler GİYMEYİN. Bütün mücevherlerinizi çıkartın. Egzersiz sırasında sizi rahatsız etmemeleri için saçlarınızı bağlayın. Cihazın bakımından kullanıcı sorumludur. Ürünün montajını takiben ve her kullanımdan sonra.

7. Donanımın düz ve dengeli bir yüzey üzerine yerleştirilmesi gerekmektedir.

8. Eğer baş dönmesi, bulantı, göğüs ağrısı veya anormal başka herhangi bir belirti hissediyorsanız, hemen egzersizi yarıda kesip, antrenmana devam etmeden önce doktorunuza danışın.

9. Güvenli bir çalışma için, cihaz etrafında boş bir alan bırakılmalıdır.

10. Her kullanımdan önce, ürününüzün kilitleti pozisyonunda olduğunu (pinler yerlerine oturmuş) kontrol edin.

KULLANIM

Güvenliğiniz için, cihazı düzenli olarak kontrol edin.

• Yeni başlıyorsanız, vücudunuzu kas çalışmasına alıştıran opsiyonlar ile, birkaç hafta antrenman yaparak başlayın.

• Her seanstan önce, kardiyovasküler egzersizlerle, ağırlıksız seri hareketlerle veya yerde ısınma ve esneme hareketleri ile ısının. Tekrar sayısını ve serileri aşamalı olarak artırın

• Tüm hareketleri akıcı bir şekilde, ani duraklamalar ve başlamalar olmadan gerçekleştirin.

• Sırtınızı daima yerde tam yaslayın. Hareket sırasında, sırtınızı içe doğru kavisleştirmekten veya dışarı doğru kamburlaşmaktan kaçının.

• Uzanmış halde çalışmanız durumunda, bakışınızın barın altına doğru gelmesi gerekmektedir.

Yeni başlıyorsanız, genellikle 10 ila 15 tekrarlı 4 seri halinde çalışın, her seri arasında minimum dinlenme süreleri ayırın (bu süre, sağlık kontrolü sırasında doktorunuz tarafından belirlenebilir). Kas gruplarını dönüşümlü olarak çalıştırın.

Her gün kasların hepsini birden çalıştırmayın, antrenmanınızı birkaç güne yayın.

TİCARİ GARANTİ

DECATHLON bu ürünü normal kullanım koşullarında satın alma tarihinden itibaren şasi için 5 yıl ve diğer parçalar ve işçilik için 2 yıl garanti eder; kasa fişinin üzerindeki tarih dikkate alınır.

Bu garanti uyarınca DECATHLON'un yükümlülüğü, DECATHLON'un tercihinin göre, ürünün onarılması veya değiştirilmesi ile sınırlıdır.

Bu garanti:

- Taşıma sırasında hasar oluşması
- Ürünün dış mekânlarda veya rutubetli bir ortamda kullanılması ve/veya depolanması (trambolinler hariç)
- Yanlış montaj yapılması
- Ürünün yanlış veya anormal biçimde kullanılması
- Yanlış bakım yapılması
- Onarımların DECATHLON tarafından yetkilendirilmemiş teknisyenler tarafından yapılması
- Şahsa özel kullanım kapsamı dışına çıkılması durumunda uygulanmaz.

Bu ticari garanti ürünü satın alındığı ülkede uygulanabilir yasal garantiye engel oluşturmaz.

Ürününüzün garantisinden yararlanmak için, kullanım kılavuzunuzun son sayfasındaki tabloya bakın.

Kazaya sebebiyet vermemek için, lütfen halter üzerinde ağırlık tutma ekipmanları kullanın.

Ürün, kılavuzda verilen talimatlara uygun olarak amaçlanan kullanım için kullanıldığında denge açısından endüstri standartlarını karşılamaktadır.

Ürünün, esneme hareketi sırasında destek sağlamak amacıyla üzerindeki direnç kayışları, halatlar veya başka araçları vastasıyla kullanılması ağır yaralanma ile sonuçlanabilir.

Jūs pasirinkote DECATHLON prekių ženklą gaminį – dėkojame už pasitikėjimą.

Nesvarbu, ar tik pradėdote sportuoti, ar esate daug pasiekęs sportininkas, DECATHLON taps tikru jūsų sąjungininku palaikant ar gerinant fizinę formą. Mūsų komandos visuomet stengiasi sukurti geriausius gaminius, kad galėtumėte patenkinti jūsų poreikius. Jei vis dėlto turite pastabų, pasiūlymų ar klausimų, esame pasirengę jus išklaušyti savo svetainėje decathlon.com. Joje taip pat rasite patarimų dėl sporto ir, jei prireiks, sulauksite pagalbos.

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

APRAŠYMAS

HOME GYM COMPACT – tai kompaktiškas ir universalus treniruoklis su svoriais. Treniruodamiesi su šiuo įrenginiu palaikote visos raumenų masės tonusą ir gerinate savo fizinę būklę, stiprindami atskiras raumenų grupes. Treniruoklio pasipriešinimo funkcija leis jums daryti pažangą.

BENDROSIOS REKOMENDACIJOS

ATIDŽIAI PERSKAITYKITE IR IŠSAUGOKITE, KAD GALĖTUMĖTE PASINAUDOTI VĒLIAU.

1. <LTL>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. Prieš naudodami perskaitykite visas instrukcijas.</LTL>

2. <LTL>Treniruoklio savininkas privalo įsitikinti, kad visi jo naudotojai yra tinkamai supažindinti su visomis atsargumo priemonėmis.</LTL>

3. <LTL>Bendrovė DECATHLON neprisiima jokios atsakomybės už asmenų patirtus sužalojimus ar žalą turtui, atsiradusius dėl to, kad perkėjas ar kitas asmuo naudojo arba netinkamai naudojo šį gaminį.</LTL>

4. <LTL>Šis gaminys skirtas tik naudoti buityje. Nenaudokite prietaiso komerciniams tikslams, nuomai ar įstaigoje.</LTL>

5. <LTL>Savininkas privalo tinkamai prižiūrėti įrenginį. Po gaminio surinkimo ir prieš kiekvieną naudojimą.</LTL>

6. <LTL>Kad per treniruotę apsaugotumėte pėdas, treniuokitės avėdami sportinę avalynę. NEVILKĖKITE plačių ar ilgų drabužių, nes treniruoklis juos gali įtraukti. Nusiimkite visus papuošalus. Susiriškite plaukus, kad jie netrukdytų treniuotis.</LTL><LTL>Savininkas privalo tinkamai prižiūrėti įrenginį. Po gaminio surinkimo ir prieš kiekvieną naudojimą.</LTL>

7. <LTL>Treniruoklį pastatykite ant lygaus ir stabilaus paviršiaus.</LTL>

8. <LTL>Jei svaigsta galva, pykina, jaučiate skausmą krūtinėje ar kitokius neįprastus požymius, nedelsdami nutraukite treniruotę ir kreipkitės į gydytoją.</LTL>

9. <LTL>Aplink treniruoklį turi būti tiek laisvos vietos, kiek reikia saugiai treniuotei.</LTL>

10.<LTL>Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite, ar treniruoklis užblokuotas (kaiščiai įkišti).</LTL>

NAUDOJIMAS

Dėl savo pačių saugumo reguliariai apžiūrėkite treniruoklį.

• Jei tik pradėdote sportuoti, keletą pirmųjų savačių treniuotės neturi būti intensyvios, kad jūsų kūnas priprastų prie raumenų darbo.

• Prieš kiekvieną seansą apšilkite atlikdami kardiopratinimus, apšilimo ir tempimo pratimus, pratimų serijas be svorių arba apšilimo ir tempimo pratimus ant grindų. Pakartojimų ir pakartojimų serijų skaičių didinkite palaipsniui

• Visus judesius atlikite nuosekliai, be trūkčiojimų.

• Nugara visuomet turi būti tiesi. Atlikdami judesį, stenkitės jos neišlenkti ir nesikūprinti.

• Kai kilnojate svarmenis gulėdami, žiūrėkite į skersinį.

Jei tik pradėdote sportuoti, atlikite keturias 10–15 kiekvieno pratimo pakartojimų serijas su mažiausios trukmės poilsio laiku tarp serijų (šį poilsio laiką per apžiūrą gali nustatyti jūsų gydytojas). Keiskite raumenų grupes.

Netreniuokite visų raumenų kiekvieną dieną, paskirstykite jų treniravimą keletui dienų.

PREKYBOS GARANTIJA

Naudojant treniruoklį įprastomis sąlygomis, DECATHLON jo konstrukcijai suteikia 5 metų garantiją, kitoms dalims ir darbams – 2 metų garantiją, skaičiuojant nuo įsigijimo dienos, nurodytos kasos čekyje.

Pagal šią garantiją DECATHLON gali tik pakeisti arba sutaisyti prekę (vieną ar kitą sprendimą bendrovė DECATHLON priima savo nuožiūra).

Garantija netaikoma šiais atvejais:

- Transportavimo metu padaryta žala

- Naudojimas ir (arba) laikymas lauke arba drėgnoje patalpoje (išskyrus batutus)

- Netinkamas surinkimas

- Netinkamas naudojimas arba naudojimas ne pagal paskirtį

- Netinkama priežiūra

- DECATHLON nepatvirtintų darbuotojų atliktas remontas

- Naudojimas ne asmeninėms reikmėms

Ši prekybos garantija nepanaikina gaminio pardavimo šalyje suteikiamos įstatymuose numatytos garantijos.

Jei norite pasinaudoti gaminio garantija, žr. lentelę paskutiniame naudojimo instrukcijos puslapyje.

Kad išvengtumėte nelaimingų atsitikimų, naudokite svarmenų blokavimo ant treniruočių svirties įtaisus.

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

Naudojant gaminį kaip atramą tempimo pratimams pritvirtinus prie jo gumine juostas, virves ar kitus reikmenis, galima sunkiai susižaloti.

Izabrali ste proizvod marke DECATHLON i zahvaljujemo vam se na poverenju.

Bilo da ste početnik ili profesionalni sportista, DECATHLON je vaš saveznik za održavanje forme ili za poboljšanje vaše fizičke kondicije. Naše ekipe uvek se trude kako bi osmislile najbolje proizvode za vas. Ako ipak imate primedbe, savete ili pitanja, na raspolaganju smo vam na našem veb sajtu support.decathlon.com. Tu ćete pronaći savete za bavljenje sportom i pomoć u slučaju potrebe.

Želimo vam da dobro trenirate i nadamo se da će ovaj DECATHLON proizvod u potpunosti ispuniti vaša očekivanja.

PREZENTACIJA

HOME GYM COMPACT je kompakta i multifunkcionalna sprava za vežbanje sa tegovima. Vežbanje na ovom tipu sprave će vam pomoći da ojačate mišićnu masu i da poboljšate fizičku kondiciju kroz lokalni rad mišić po mišić. Njena veličina i robustnost će vas pratiti tokom vašeg napretka.

OPŠTE PREPORUKE

PAŽLJIVO PROČITATI I ČUVATI ZA DALJU UPOTREBU.

1. <SRL>Pre započinjanja bilo kakvog programa treninga posavetujte se sa svojim lekarom. To je naročito važno ako imate preko 35 godina ili ste prethodno imali zdravstvene probleme. Pročitajte sve informacije pre upotrebe.</SRL>
2. <SRL>Vlasnik je odgovoran da svi korisnici proizvoda budu adekvatno informisani o svim merama predostrožnosti upotrebe.</SRL>
3. <SRL>DECATHLON ne preuzima nikakvu odgovornost u slučaju žalbi zbog povreda bilo kog lica ili predmeta usled loše upotrebe ovog proizvoda od strane kupca ili bilo koje druge osobe.</SRL>
4. <SRL>Proizvod je namenjen samo za kućnu upotrebu. Nemojte upotrebljavati ovaj proizvod u komercijalnom ili institucionalnom kontekstu ili za najam.</SRL>
5. <SRL>Odgovornost za pravilno održavanje sprave je na korisniku. Nakon montaže proizvoda i pre svake upotrebe.</SRL>
6. <SRL>Kako bi se stopala zaštitila tokom treninga, nosite sportske čarape. Ne nositi široku ili viseću odeću za koju postoji opasnost da se zakači za spravu. Skinite sav nakit. Vežite kosu kako vam ne bi smetala tokom vežbanja.</SRL><SRL>Odgovornost za pravilno održavanje sprave je na korisniku. Nakon montaže proizvoda i pre svake upotrebe.</SRL>
7. <SRL>Oprema se mora postaviti na ravnoj i stabilnoj površini.</SRL>
8. <SRL>Ukoliko osetite vrtoglavicu, mučninu, bol u grudima ili bilo koji drugi neobični simptom, odmah prekinite sa vežbanjem i posavetujte se sa lekarom.</SRL>
9. <SRL>Slobodan prostor oko sprave mora da omogući potpuno bezbedan rad.</SRL>
10. <SRL>Pre svake upotrebe, proverite da li je vaš proizvod prišrafljen (fiksirane čivije).</SRL>

UPOTREBA

Zbog vaše bezbednosti redovno proveravajte spravu.

- Ako ste početnik, počnite da trenirate nekoliko nedelja sa opcijama za navikavanje vašeg tela na rad mišića.
- Zagrejte se pre svake seanse sa kardiovaskularnim treningom, serijama bez tegova i vežbama za zagrevanje u parteru i istezanjem. Postepeno povećavajte ponavljanja i serije
- Izvodite pravilne pokrete bez trzanja.
- Držite uvek ravna leđa. Izbegavajte da savijate leđa tokom pokreta.
- Tokom izbačaja iz benča neophodno je da vaš pogled bude ka dole.

Kao početnik, radite serije od 10 do 15 ponavljanja, obično 4 serije po vežbi sa minimalnim vremenom oporavka između svake serije (to vreme oporavka može da odredi lekar prilikom vašeg odlaska na kontrolu). Radite grupe mišića naizmenično.

Nemojte jačati sve mišiće svaki dan nego podelite trening na više dana.

KOMERCIJALNA GARANCIJA

DECATHLON daje 5 godina garancije za strukturu ovom proizvodu pri normalnoj upotrebi, 2 godine za ostale delove i rad počevši od datum kupovine, i datuma validnog računa.

Obaveza DECATHLON-a, u skladu sa ovom garancijom, ograničava se na zamenu ili popravku proizvoda, u diskreciji DECATHLON-a.

Ova garancija se ne primenjuje u slučaju:

- Oštećenja uzrokovana pri transportu
- Upotrebe i/ili skladištenja napolju ili u vlažnom ambijentu (osim za trampoline)
- Loše motaže
- Loše upotrebe ili neuobičajne upotrebe
-
- Popravki koje su izveli tehničari koji nisu ovlašćeni od DECATHLON-a
- Upotrebe van privatnog okvira

Ova komercijalna garancija ne isključuje zakonsku garanciju primenjivu u državi gde se obavila kupovina.

Da biste iskoristili garanciju vašeg proizvoda, pogledajte poslednju stranicu ovog uputstva za upotrebu.

Da bi se izbegao bilo kakav incident, koristite sistem za blokiranje tegova na šipci.

Ovaj proizvod poštuje industrijske norme za stabilnost ako se koristi za namenjenu upotrebu, u skladu sa instrukcijama koje se nalaze u uputstvu.

Upotreba ovog proizvoda za podršku tokom istezanja, učvršćujući trake za otpor, konopce ili druge aksesoare, može dovesti do ozbiljnih povreda.

Σας ευχαριστούμε για την επιλογή του προϊόντος της DECATHLON και την εμπιστοσύνη σας προς αυτήν.

Είτε είστε αρχάριος είτε αθλητής υψηλού επιπέδου, η DECATHLON σας βοηθά να διατηρήσετε σε φόρμα ή να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση. Οι άνθρωποί μας καταβάλλουν συνεχείς προσπάθειες για τον σχεδιασμό των καλύτερων προϊόντων για εσάς. Ωστόσο, σε περίπτωση που έχετε παρατηρήσεις, προτάσεις ή απορίες, μπορείτε να τις υποβάλετε στον δικτυακό μας τόπο support.decathlon.com. Στον δικτυακό μας τόπο παρέχονται επίσης συμβουλές για την προπόνησή σας, καθώς και βοήθεια σε περίπτωση ανάγκης.

Σας ευχόμαστε καλή προπόνηση και ελπίζουμε το προϊόν αυτό της DECATHLON να ικανοποιήσει πλήρως στις προσδοκίες σας.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Το HOME GYM COMPAC 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 προσαρμόσετε αναλόγως της εξέλιξής σας.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ, ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΟ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ.

1. Προτού ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα άτομα που είναι άνω των 35 ετών ή που έχουν προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας. Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν από τη χρήση.
2. Ο κάτοχος του προϊόντος έχει την ευθύνη να διασφαλίζει ότι όλοι οι χρήστες έχουν ενημερωθεί επαρκώς σχετικά με όλες τις προφυλάξεις κατά τη χρήση.
3. 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.
4. Το προϊόν αυτό προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν για εμπορικούς σκοπούς, για σκοπούς ενοικίασης ή σε περιβάλλον εκπαιδευτικού ιδρύματος.
5. Αποτελεί ευθύνη του χρήστη να διασφαλίσει την καλή συντήρηση της μονάδας. Μετά την συναρμολόγηση του προϊόντος και μετά από κάθε

χρήση.

6. Για την προστασία των ποδιών σας κατά την άθληση φοράτε αθλητικά παπούτσια. Μην φοράτε φαρδιά ρούχα ή κρεμαστά αντικείμενα διότι μπορούν να παγιδευθούν στο μηχανήμα. Αφαιρέστε όλα τα κοσμήματά σας. Μαζέψτε τα μαλλιά σας ώστε να μην σας ενοχλούν κατά την προπόνησή σας. Αποτελεί ευθύνη του χρήστη να διασφαλίσει την καλή συντήρηση της μονάδας. Μετά την συναρμολόγηση του προϊόντος και μετά από κάθε χρήση.
7. Το μηχανήμα πρέπει να τοποθετείται σε επίπεδη και σταθερή επιφάνεια.
8. Εάν νιώσετε ίλιγγο, ναυτία, πόνο στο στήθος ή οποιοδήποτε άλλο μη φυσιολογικό σύμπτωμα, σταματήστε αμέσως την άσκηση και απευθυνθείτε στον ιατρό σας.
9. Ο ελεύθερος χώρος γύρω από τον εξοπλισμό πρέπει να επιτρέπει την ασφαλή λειτουργία.
10. Πριν από κάθε χρήση, ελέγχετε ότι το προϊόν είναι κλειδωμένο (με τους τίρους σε θέση κλειδώματος).

ΧΡΗΣΗ

Για την ασφάλειά σας, ελέγχετε τακτικά της συσκευή σας.

- Αν είστε αρχάριος, ξεκινήστε την άσκηση επί αρκετές εβδομάδες με τις επιλογές για να συνθησείτε το σώμα σας στην μυϊκή άσκηση.
- Κάνετε ζεσταμα πριν από κάθε συνεδρία, με καρδιαγγειακές ασκήσεις, σειρές χωρίς βάρη ή ασκήσεις εδάφους για ζεσταμα και εκτάσεις. Αυξήστε προοδευτικά τις επαναλήψεις και τις σειρές
- Πραγματοποιείτε όλες τις κινήσεις ομαλά και χωρίς απότομες διακοπές.
- Έχετε πάντα την πλάτη σας ίσια. Αποφεύγετε να καμπουριάσετε ή να κλίνετε την πλάτη υπερβολικά προς τα πίσω, κατά την κίνηση.
- Όταν πραγματοποιείτε πιέσεις στον πάγκο, το βλέμμα σας πρέπει να βρίσκεται κάτω από την μπάρα.

Αν είστε αρχάριος, ασκηθείτε με σειρές των 10 ως 15 επαναλήψεων, γενικά, 4 σειρές ανά άσκηση με έναν ελάχιστο χρόνο ανάκτησης μεταξύ σειρών (αυτός ο χρόνος μπορεί να οριστεί από τον ιατρό σας κατά την επίσκεψη γενικού ελέγχου σας). Εναλλάσσετε τις μυϊκές ομάδες.

Μην ασκείτε όλους τους μύες κάθε μέρα αλλά καταναίμετε την εξάσκηση σας σε πολλές ημέρες.

ΕΓΓΥΗΣΗ

Η DECATHLON εγγυάται το παρόν προϊόν, υπό φυσιολογικές συνθήκες χρήσης, για 5 έτη όσον αφορά τον σκελετό και 2 έτη όσον αφορά τα υπόλοιπα μέρη και τεχνικές υπηρεσίες, από την ημερομηνία αγοράς που αναγράφεται στην ταμειακή απόδειξη.

Βάσει της παρούσας εγγύησης, η υποχρέωση της DECATHLON περιορίζεται στην αντικατάσταση ή την επισκευή του προϊόντος κατά τη διακριτική της ευχέρεια.

Η παρούσα εγγύηση δεν ισχύει σε περίπτωση:

- Φθοράς κατά τη μεταφορά
- Χρήσης ή/και αποθήκευσης σε εξωτερικούς χώρους ή σε περιβάλλον με υγρασία (εκτός των τραμπολίνων)
- Εσφαλμένης συναρμολόγησης
- Κακής ή μη προβλεπόμενης χρήσης
- Πλημμελούς συντήρησης
- Επισκευών από τεχνικούς μη εξουσιοδοτημένους από τη DECATHLON
- Ομαδικής χρήσης

Η παρούσα 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.

Για την αποφυγή ατυχημάτων, χρησιμοποιείτε εξοπλισμό στήριξης για τα βάρη.

Το προϊόν απαντά σε βιομηχανικά πρότυπα σταθερότητας όταν χρησιμοποιείται για το σκοπό που σχεδιάστηκε και σύμφωνα με τις γραπτές οδηγίες που το συνοδεύουν.

Η χρήση του προϊόντος για στήριξη στις διατάξεις με τη χρήση ιμάντων, σχοινιών ή άλλων τρόπων πρόσδεσης, ενδέχεται να επιφέρει σοβαρό τραυματισμό.

Вие избрахте фитнес уред на марката DECATHLON. Благодарим Ви за доверието.

Независимо дали сте начинаещи или напреднали, DECATHLON е Ваш съюзник, ако искате да запазите или развиете физическата си форма. Нашите екипи винаги се стремят да разработят продукти с най-добро качество за Вашите тренировки. Ако въпреки това Вие имате забележки, предложения или въпроси, ще се радваме да ги изпратите чрез нашия сайт: support.decathlon.com. На него може да намерите също съвети за Вашите спортни упражнения, както и необходимата Ви помощ.

Пожелаваме Ви приятни тренировки и се надяваме, че този уред на DECATHLON ще отговори напълно на Вашите очаквания.

ПР ЕДСТАВЯНЕ

HOME GYM COMPACT е компактна и универсална машина за тренировка с тежести. Тренировката с такъв вид уред Ви помага да тонизирате цялата си мускулна маса и да подобрите физическото си състояние чрез работа мускул по мускул. Нейната голяма стабилност ще Ви съпътства, докато напредвате.

ОБЩИ ПРЕПОРЪКИ

МОЛЯ, ПРОЧЕТЕТЕ ВНИМАТЕЛНО И ЗАПАЗЕТЕ ЗА БЪДЕЩА СПРАВКА.

1. Преди започването на всяка програма с упражнения се консултирайте с личния си лекар. Това е от особено значение за хора на възраст над 35 години или които са имали здравословни проблеми в миналото. Прочетете всички инструкции преди употреба.
2. Притежателят на този уред трябва да се увери, че ползващите го са информирани относно всички предпазни мерки за употреба.
3. DECATHLON се освобождава от отговорност по отношение на жалби, подадени при нараняване или щети, нанесени на лица или предмети, вследствие на неправилна употреба на този уред от купувача или всяко друго лице.
4. Този продукт е предназначен за употреба само в домашни условия. Не използвайте уреда за търговски или институционални цели, не го давайте под наем.
5. Потребителят носи отговорност за осигуряването на добра поддръжка на устройството. След монтаж и преди всяка употреба.
6. За да предпазите краката си по време на упражненията, носете спортни обувки. НЕ носете широки или увиснали дрехи, които могат да бъдат захванати от уреда. Свалете всичките си бижута. Завържете косата си, за да не ви пречи по време на тренировката. Потребителят носи отговорност за осигуряването на добра поддръжка на устройството. След монтаж и преди всяка употреба.
7. Съоръжението трябва да се постави на равна и стабилна повърхност.
8. Ако почувствате световъртеж, повдигане, болка в гърдите или друг анормален симптом, незабавно преустановете упражнението и се консултирайте с вашия лекар преди да продължите тренировките.
9. Свободното пространство около уреда трябва да осигурява сигурно боравене с него.
10. Преди всяка употреба, проверете дали продуктът Ви е заключен (цифтовете са поставени).

НАЧИН НА ПОЛЗВАНЕ НА УРЕДА

За Вашата сигурност, извършвайте редовни прегледи на уреда си.

- Ако сте начинаещ, започнете да се упражнявате в продължение на няколко седмици с помощните приставки, за да може тялото Ви да привикне към работата на мускулите.
- Направете си замяна преди всеки сеанс с кардио тренировки, уреди без тежести или с упражнения за загряване и разтягане на земята. Увеличавайте повторенията и сериите постепенно
- Изпълнявайте всички движения правилно и плавно.
- Дръжте винаги гърба си изправен. Избягвайте да извивате гърба си или да го прегърбвате по време на движението.
- Когато извършвате упражнения от лежанка, щангата трябва да се намира над очите Ви.

За начинаещите – работете на серии по 10 до 15 повторения, обикновено по 4 серии на упражнение с минимално време за възстановяване между всяка серия (това време за възстановяване може да се определи от Вашия лекар при контролен преглед). Сменяйте натоварването върху различни мускулни групи.

Не работете върху всички мускули всеки ден, а разпределете тренировките си на няколко дни.

ТЪРГОВСКА ГАРАНЦИЯ

При нормални условия на употреба, DECATHLON осигурява за този продукт гаранция за период от 5 години за корпуса и 2 години за останалите части на уреда и работната сила, считано от датата на покупката, като за валидна се счита датата, посочена на фискалния бон.

Отговорността на DECATHLON по силата на тази гаранция се ограничава до замяна или ремонт на уреда, по усмотрение на DECATHLON.

Тази гаранция не е приложима в случай на:

- Повреди, причинени по време на транспорт
- Използване и/или съхранение на открито или при влажни условия (това ограничение не се прилага за трамплини)
- Лош монтаж
- Неправилна употреба или употреба не по предназначение
- Лоша поддръжка
- Ремонти, извършени от неоторизирани от DECATHLON техници
- Употреба извън домашни условия

Тази търговска гаранция не изключва законовата гаранция, приложима в страната на покупката.

За да се възползвате от гаранцията, запознайте се с таблицата, посочена на последната страница на ръководството за употреба.

За да се избегне инцидент, моля, поставяйте върху тежестите ограничители.

Продуктът отговаря на техническите стандарти за стабилност, когато се използва по предназначение и в съответствие с инструкциите, съдържащи се в ръководството.

Използването на продукта за поддръжка при разтягане с помощта на ремъци, въжета или други средства за прикрепване към него, може да доведе до сериозни наранявания.

Сіз DECATHLON маркасының өнімін таңдадыңыз, бізге сенім артқаныңыз үшін алғысымызды білдіреміз.

Егер сіз жаңадан бастаған немесе жоғарғы топтағы спортшы болсаңыз, DECATHLON қалыпты бапта болуға немесе өзіңіздің қалпыңызды жақсартуға көмектеседі. Біздің команда сіздің пайдалануыңыз үшін әрдайым ең күшті өнімдерді жасап шығаруға талпынады. Дегенмен, пікірлеріңіз, ұсыныстарыңыз немесе сұрақтарыңыз болса, біздің support.decathlon.com веб-сайтына жазсаңыз болады. Сондай-ақ, жаттығуларыңыз бойынша көмектер мен кеңестер аласыз.

Сізге жаттығуды жасауда сәттілік тілейміз және бұл DECATHLON өнімі сіздің күткен үміттеріңізді толық ақтайтынына сенеміз.

ТАНЫСТЫРУ

HOME GYM COMPACT – салмақты жаттықтыруға арналған шағын әрі әмбебап жабдық. Құрылғының осы түрінде жаттығу жасау бүкіл бұлшықет массасын сергітуге және физикалық жағдайыңызды жергілікті бұлшықетке бұлшықет жаттығуы арқылы жақсартуға көмектеседі. Оның беріктік қасиеті дағдыларыңыз ілгерілеген сайын сізбен бірге жүреді.

ЖАЛПЫ ҰСЫНЫСТАР

1. Кез келген жаттығу бағдарламасын бастамас бұрын дәрігеріңізбен мұқият оқып шығыңыз және болашақта қайта қарау үшін сақтап қойыңыз.

Бұл әсіресе 35 жасқа асқан адамдар үшін немесе бұрын денсаулығы нашар болған адамдар үшін өте маңызды. Пайдаланар алдында барлық нұсқауларды оқыңыз.

2. Өнімнің барлық пайдаланушылары барлық сақтық шаралары туралы дұрыс хабардар болуын қамтамасыз ету иеленушінің жауапкершілігі.

3. DECATHLON осы өнімді сатып алушы немесе кез келген басқа адамның пайдалануына немесе дұрыс пайдаланбауына байланысты кез-келген адамға немесе мүліктің бүлінуіне байланысты барлық жауапкершіліктен бас тартады.

4. Өнім тек үйде қолдануға арналған. Өнімді кез келген коммерциялық, жалға беру немесе институционалдық мақсаттарда пайдаланбаңыз.

5. Құрылғыны дұрыс ұстауды қамтамасыз ету үшін пайдаланушының жауапкершілігі. Өнімді орнатқаннан кейін және әр қолданар алдында.

6. Өнімді орнатқаннан кейін және жаттығу кезінде аяғыңызды қорғау мақсатында спорттық аяқ киімді киіңіз. Құрылғыға түсіп кетпеуі үшін кең немесе салбырап тұратын киімдерді кимеңіз. Барлық өшекейлеріңізді алып тастаңыз. Жаттығу кезінде кедергі жасамас үшін шашыңызды жинаңыз. Құрылғыны дұрыс ұстауды қамтамасыз ету үшін пайдаланушының жауапкершілігі. Өнімді орнатқаннан кейін және әр қолданар алдында.

7. Жабдық тегіс және тұрақты бетке орналастырылуы керек.

8. Егер бас айналу, жүрек айнуы, кеуде ауыруы немесе басқа да белгілер пайда болса, дереу жаттығуды тоқтатып, дәрігеріңізбен кеңесіңіз.

9. Құрылғы айналасындағы бос орын қауіпсіз жұмыс істеуді қамтамасыз етуі керек.

10. Өрбір қолданар алдында, өніміңіздің құлыптаулы екенін тексеріңіз (түйреуішті қосуды).

ПАЙДАЛАНУ

Сіздің қауіпсіздігіңіз үшін құрылғыңызды үнемі тексеріңіз.

• Егер сіз жаңадан бастасаңыз, жаттығу кезінде бұлшықеттер үйрену үшін бірнеше апта бойы жаттығу жасап дайындалыңыз.

• Әр жаттығу алдында қыздырыну үшін жүрек-қан тамырларына арналған жаттығулар, жеңіл жаттығуларды жасаңыз. Жаттығуларды қайталаңыз және арттырыңыз.

• Барлық қозғалыстарды тұрақты түрде, біркелкі орындаңыз.

• Өрқашан арқаңызды тік ұстаңыз. Қозғалыс кезінде арқаңызды бүкірейтпеуге тырысыңыз.

• Зілтемірді жатып көтерген кезде, зілтемір көзіңіздің алдында болуы керек.

Жаңадан бастағандар үшін 10-15 рет жаттығуларды 4 рет қайталау арқылы жасауға болады, әдетте әрбір қайталаудың арасындағы қалпына келу уақыты аз болу керек (бұл қалпына келу уақыты дәрігердің көмегімен қойылуы мүмкін). Бұлшықет топтарына жаттығуды кезекпен жасаңыз.

Күн сайын жаттығу жасамаңыз, жаттығуларыңызды бірнеше күнге бөліп тастаңыз.

КОММЕРЦИЯЛЫҚ КЕПІЛДІК

DECATHLON осы өнімнің құрылымына, егер қалыпты жағдайларда қолданылса, 5 жылға кепілдік береді, ал басқа бөліктеріне, сатып алынған күнінен бастап 2 жылға кепілдік береді.

Осы кепілдік бойынша DECATHLON міндеттемесі, DECATHLON шешімі бойынша, өнімді ауыстыру немесе жөндеумен шектеледі.

Бұл кепілдік келесі жағдайларда қолданылмайды:

- Тасымалдау кезінде пайда болған залал

- Ашық ауада немесе ылғалды ортада (трамплиннен басқа) пайдалану

- Қате орнату

- Дұрыс пайдаланбау немесе қалыпсыз пайдалану

- техникалық қызмет көрсету

- DECATHLON рұқсат бермеген техникпен жөндеу жұмысы жүргізілген

- Жеке пайдаланулардан тыс пайдалану

Бұл коммерциялық кепілдік сатып алу елінде қолданылатын заңды кепілдіктерді жоққа шығармайды.

Өнімнің кепілдігін пайдалану үшін пайдаланушы нұсқаулығының соңғы бетіндегі кестені қараңыз.

Жазатайым оқиғаларды болдырмау үшін, салмақ жолағындағы салмақ бекітетін жүйелерді пайдаланыңыз.

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

Созылуға арналған жаттығулар кезінде осы өнімге кедергілік жолақтарын, арқандарды немесе басқа керек-жарақтарды ілу немесе бекіту арқылы қолдау ретінде пайдалану, ауыр жарақат алуға себеп болуы мүмкін.

Вы выбрали продукцию марки DECATHLON, и мы благодарим вас за доверие.

Вне зависимости от того, начинаете ли вы заниматься спортом или вы спортсмен высокого уровня, DECATHLON - ваш союзник в поддержании формы или улучшении вашей физической подготовки. Наши команды всегда стараются разрабатывать наилучшие продукты для вашего пользования. Если у вас есть какие-либо замечания, предложения или вопросы, мы будем рады выслушать вас на нашем сайте support.decathlon.com. Там же вы найдете советы по организации тренировок и помощь, в случае необходимости.

Мы желаем вам приятной тренировки и надеемся, что настоящее изделие марки DECATHLON будет в полной мере соответствовать вашим ожиданиям.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

HOME GYM COMPACT-это компактный и универсальный тренажер для силовых тренировок. Тренировки на этом типе устройств помогают вам привести в тонус всю мышечную массу и улучшить ваше физическое состояние за счет локализованной работы отдельных мышц. Его высокая прочность позволит сопровождать вас по мере вашего совершенствования.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ И СОХРАНИТЕ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

1. Перед началом выполнения любых упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или имеющих известные проблемы со здоровьем. Перед использованием прочтите все инструкции.
2. Владелец изделия несет ответственность за ознакомление всех лиц, пользующихся изделием, с мерами предосторожности.
3. Компания DECATHLON не несет никакой ответственности за ущерб, нанесенный здоровью какого-либо лица или его имуществу, в результате надлежащей или ненадлежащей эксплуатации настоящего изделия покупателем или каким-либо другим лицом.
4. Это изделие предназначено только для домашнего использования. Не используйте тренажер в коммерческих целях, в нежилых помещениях или организациях.
5. Правильный уход за данным тренажером является обязанностью пользователя. После установки изделия и перед каждым использованием.
6. Для защиты ваших ног во время тренировки, надевайте спортивную обувь. НЕ НАДЕВАЙТЕ просторную одежду или одежду со свисающими элементами во избежание риска ее застревания в тренажере. Снимите все украшения. Соберите волосы, чтобы они не мешали во время тренировки. Правильный уход за данным тренажером является обязанностью пользователя. После установки изделия и перед каждым использованием.
7. Данное устройство должно располагаться на ровной, устойчивой поверхности.
8. Если вы испытываете головокружение, тошноту, боль в груди или другие подобные симптомы, немедленно прервите тренировку и обратитесь к врачу.
9. Свободное пространство вокруг этого устройства должно обеспечивать безопасность занятий.
10. Перед каждой тренировкой проверяйте крепления тренажера (вставка штифтов).

ЭКСПЛУАТАЦИЯ

В целях безопасности регулярно осматривайте ваш тренажер.

- Для начинающих мы рекомендуем в течение первых нескольких недель выбирать варианты тренировок, подготавливающие ваше тело к силовой работе.
- Перед каждой тренировкой выполняйте кардиоваскулярную разминку, подходы без веса или упражнения на полу на разогрев и растяжку мышц. Постепенно увеличивайте количество повторений и подходов
- Выполняйте все движения равномерно и без рывков.
- Всегда держите спину прямой. Не выгибайте спину ни в одну из сторон при выполнении движений.
- При выполнении жима лёжа от груди ваши глаза должны находиться под грифом штанги.

Начинающим рекомендуется тренироваться 4 подходами по 10-15 повторений в одной тренировке с минимальным временем на отдых между подходами (это время может быть определено при контрольном визите к врачу). Чередуйте проработку разных групп мышц.

Не работайте над всеми мышцами каждый день, распределите свою тренировку на несколько дней.

ТОРГОВАЯ ГАРАНТИЯ

DECATHLON дает гарантию на качество деталей и отсутствие дефектов производства этого изделия в нормальных условиях эксплуатации для рамы на 5 лет и для изнашивающихся частей и изготовления на 2 года со дня покупки, указанного на товарном чеке.

DECATHLON обязуется в рамках данной гарантии произвести замену или ремонт изделия, на усмотрение компании DECATHLON.

Эта гарантия не распространяется в случае:

- Повреждений, причиненных во время транспортировки
- Использования и/или хранения на открытом воздухе или во влажной среде (кроме батутов)
- Неправильной сборки
- Небрежного или неправильного использования
- Неправильного технического обслуживания
- ремонтных работ, выполненных не в сервисном центре компании DECATHLON
- Не для частного использования

Эта торговая гарантия не исключает юридическую гарантию, применимую в стране покупки.

Чтобы воспользоваться гарантией на ваше изделие, обратитесь к таблице на последней странице вашей инструкции по эксплуатации.

Во избежание несчастного случая используйте замки для грифа.

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

Использование продукта для крепления ремней сопротивления, тросов или других приспособлений для выполнения упражнений на растяжение мышц может привести к серьезной травме.

Ви вибрали продукт марки DECATHLON, і ми дякуємо Вам за довіру.

Не важливо, новачок ви чи професійний спортсмен, DECATHLON буде вашим надійним союзником у набутті фізичної форми та її підтриманні. Наші команди завжди прагнуть створювати для вас тільки найкращі продукти. Якщо у вас є зауваження, пропозиції або запитання, зверніться до нас на сайті підтримки decathlon.com. Тут ви також знайдете поради щодо занять, а також зможете отримати допомогу в разі потреби.

Ми бажаємо вам гарних тренувань і сподіваємося, що продукція DECATHLON повністю виправдає ваші сподівання.

КОРОТКИЙ ОГЛЯД

HOME GYM COMPACT – це компактна й універсальна фітнес-станція. Тренування на такому устаткуванні допоможуть вам підвищити загальний м'язовий тонус і покращити фізичний стан завдяки роботі з кожною окремою групою м'язів. Виріб має високу зносостійкість, тож буде надійним партнером у ваших тренуваннях.

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ І ЗБЕРЕЖІТЬ ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВИКОРИСТАННЯ.

1. <UKL>Перед початком програми тренувань проконсультуйтеся з лікарем. Особливу увагу на це слід звернути людям віком понад 35 років та тим, хто мав проблеми зі здоров'ям раніше. Перед використанням уважно прочитайте всі інструкції.</UKL>
2. <UKL>Власник повинен особисто переконатися, що всі користувачі належним чином поінформовані про всі запобіжні заходи.</UKL>
3. <UKL>DECATHLON не приймає на себе жодної відповідальності з приводу будь-яких скарг стосовно тілесних ушкоджень або пошкодження майна, що виникли внаслідок використання або неналежного використання продукту покупцем або будь-якою іншою особою.</UKL>
4. <UKL>Продукт призначений тільки для домашнього використання. Забороняється використовувати продукт в об'єктах комерційної чи орендованої нерухомості, а також у приміщеннях громадського призначення.</UKL>
5. <UKL>Власник несе відповідальність за належне обслуговування пристрою. Після монтажу продукту і перед кожним використанням.</UKL>

UKL>

6. <UKL>Для захисту ніг під час вправ слід надягати спортивне взуття. Не надягайте просторий або довгий одяг, оскільки є ризик, що його затягне в механізм. Потрібно зняти всі прикраси. Зав'яжіть волосся, щоб воно не заважало під час тренування.</UKL><UKL>Власник несе відповідальність за належне обслуговування пристрою. Після монтажу продукту і перед кожним використанням.</UKL>
7. <UKL>Обладнання слід розміщувати на рівній і стійкій поверхні.</UKL>
8. <UKL>Якщо під час тренування ви відчуєте запаморочення, нудоту, біль у грудях чи інші незвичні симптоми, негайно припиніть тренування та зверніться до лікаря.</UKL>
9. <UKL>Наявність вільного простору навколо пристрою має сприяти безпечній роботі.</UKL>
- 10.<UKL>Перед кожним використанням переконайтеся, що ваш продукт заблокований (вставлені штифти).</UKL>

ЗАСТОСУВАННЯ

Для власної безпеки регулярно оглядайте пристрій.

- Якщо ви новачок, протягом декількох тижнів виконуйте вправи на різні групи м'язів, щоб ваше тіло призвичаїлося до навантаження.
- Перед кожним тренуванням розминайтеся шляхом кардіонавантаження: виконуйте серію вправ без ваги або вправи на підлозі, щоб розігріти й розтягнути м'язи. Поступово збільшуйте кількість підходів
- Виконуйте всі рухи рівномірно і плавно.
- Слідкуйте за тим, щоб під час вправ спина лишалася прямою. Не вигинайте й не округлюйте її під час виконання вправ.
- Під час виконання жиму лежачи штанга має знаходитися на рівні очей.

Якщо ви новачок, виконуйте в середньому по 4 підходи з 10—15 вправ з мінімальним часом відпочинку між підходами (цей час може бути визначений лікарем під час інспекційного візиту). Навантажуйте різні групи м'язів.

Проте не виконуйте вправи на всі групи м'язів в один день — розподіліть їх на кілька днів.

КОМЕРЦІЙНА ГАРАНТІЯ

DECATHLON надає такі гарантійні терміни на цей продукт за умови його правильної експлуатації: 5 років на конструкцію і 2 роки на інші частини. Гарантія починає діяти з дати покупки; дата, зазначена на чеку, може бути підтвердженням дати покупки.

Зобов'язання DECATHLON за цією гарантією обмежуються заміною або ремонтом виробу, на розсуд DECATHLON.

Ця гарантія не застосовується в таких випадках:

- пошкодження внаслідок транспортування,
- використання і/або зберігання на відкритому повітрі або у вологому середовищі (крім батутів),
- неправильний монтаж,
- неправильне або ненормальне використання,
- поганий догляд,
- виконання ремонту технічними працівниками, не уповноваженими DECATHLON ,
- неприватне використання

Ця комерційна гарантія не виключає будь-які юридичні гарантії, що застосовуються в країні придбання.

Інформацію щодо отримання гарантійного обслуговування вашого продукту див. в таблиці на останній сторінці цієї інструкції.

Щоб уникнути нещасного випадку, будь ласка, використовуйте системи блокування ваги на случаю, пожалуйста, используйте системы блокировки веса на штанзі.

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

Використання цього продукту як упору для розтягування, прикріплення до нього смуг спротиву, мотузок чи іншого приладдя може призвести до серйозних травм.

Bạn đã lựa chọn một sản phẩm mang thương hiệu DECATHLON và chúng tôi chân thành cảm ơn sự tin tưởng của bạn.

Dù bạn là người mới tập hay vận động viên trình độ cao, DECATHLON luôn là bạn đồng hành giúp bạn giữ gìn vóc dáng hoặc phát triển điều kiện thể chất. Chúng tôi luôn nỗ lực để tạo ra những sản phẩm tốt nhất cho người tiêu dùng. Tuy nhiên, nếu quý khách có bất kỳ lưu ý, gợi ý hoặc thắc mắc nào, chúng tôi luôn lắng nghe trên trang web support.decathlon.com. Bạn cũng sẽ tìm thấy ở đó những lời khuyên thiết thực cũng như sự trợ giúp khi cần thiết.

Chúc các bạn có một buổi tập thú vị và chúng tôi hi vọng sản phẩm DECATHLON sẽ đem lại sự hài lòng cho các bạn.

CẢNH BÁO

HOME GYM COMPACT là máy tập tạ đa năng và nhỏ gọn. Tập luyện trên loại thiết bị này giúp bạn săn chắc tất cả các khối cơ và cải thiện tình trạng thể chất của bạn thông qua hoạt động từng cơ một. Sức mạnh tuyệt vời của nó sẽ đi cùng bạn khi bạn tiến bộ.

KHUYẾN CÁO CHUNG

VUI LÒNG ĐỌC KỸ VÀ GIỮ ĐỂ THAM KHẢO TRONG TƯƠNG LAI.

1. Trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình luyện tập, hãy lắng nghe tư vấn từ bác sĩ của bạn. Điều này đặc biệt quan trọng đối với những người trên 35 tuổi hoặc Những người có vấn đề sức khỏe từ trước. Hãy đọc tất cả các hướng dẫn trước khi sử dụng máy.
2. Người có xe phải đảm bảo tất cả người sử dụng phải được thông tin đầy đủ về những lưu ý khi sử dụng sản phẩm.
3. DECATHLON không chịu trách nhiệm về các thương tích hoặc tổn thất về người hoặc tài sản do sử dụng hoặc lạm dụng phẩm này gây ra cho người mua hoặc bất kỳ người nào khác.
4. Sản phẩm này chỉ được sử dụng trong nước. Không sử dụng sản phẩm cho mục đích thương mại, cho thuê hoặc thể chấp.
5. Đó là trách nhiệm của người sử dụng để đảm bảo duy trì đúng đơn vị. Sau khi lắp ráp sản phẩm và trước mỗi lần sử dụng.
6. Hãy đi giày thể thao để bảo vệ đôi chân của bạn trong khi tập thể dục. KHÔNG mặc quần áo rộng hoặc dài lủng thùng vì có thể bị vướng vào các bộ phận của xe khi sử dụng. Hãy tháo hết trang sức ra trước khi sử dụng sản phẩm. Buộc tóc gọn gàng khi tập. Đó là trách nhiệm của người sử dụng để đảm bảo duy trì đúng đơn vị. Sau khi lắp ráp sản phẩm và trước mỗi lần sử dụng.
7. Thiết bị phải được đặt ở trên bề mặt bằng phẳng, vững chắc.
8. Nếu bạn bị chóng mặt, buồn nôn, đau ngực hoặc các triệu chứng bất thường khác, hãy ngừng tập ngay lập tức và hỏi ý kiến bác sĩ.
9. Không gian trống quanh thiết bị phải cho phép hoạt động an toàn.
10. Trước mỗi lần sử dụng, phải đảm bảo sản phẩm của bạn đã được khóa (đinh ghim).

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

Vì sự an toàn của bạn, thường xuyên kiểm tra thiết bị của bạn.

- Nếu bạn là một người mới bắt đầu, hãy bắt đầu tập luyện trong một vài tuần với các tùy chọn để có được cơ thể quen với làm việc cơ bắp.
- Khởi động trước mỗi phần luyện tập với một bài tập thể dục tim mạch, bộ không có quả cân hoặc khởi động và tập các bài tập mặt đất. Tăng lần lặp lại và các bộ dần dần
- Thực hiện tất cả các động tác đều đặn và thuận lợi.
- Luôn luôn giữ thẳng lưng. Tránh uốn cong hoặc bẻ cong lưng trong quá trình luyện tập.
- Khi bạn ấn ghế dài, đôi mắt của bạn phải dưới quỳ bar.

Đối với một người mới bắt đầu, tập luyện các bộ 10-15 lần lặp lại, thường là 4 bộ mỗi bài tập với một thời gian phục hồi tối thiểu giữa mỗi lần tập (thời gian phục hồi này có thể được xác định bởi bác sĩ của bạn khi kiểm tra). Thay thế các nhóm cơ.

Đừng làm việc tất cả các cơ bắp mỗi ngày nhưng mở rộng đào tạo của bạn trong vài ngày.

CHẾ ĐỘ BẢO HÀNH

DECATHLON bảo hành sửa chữa sản phẩm này, trong các điều kiện sử dụng bình thường, trong 5 năm cho phần thân máy và 2 năm cho các bộ phận khác và thời gian bảo hành tính từ ngày mua hàng, ngày ghi trên phiếu thanh toán.

Nghĩa vụ của DECATHLON theo bảo hành này, sẽ chỉ giới hạn trong việc thay thế hoặc sửa chữa sản phẩm, tùy theo định đoạt của DECATHLON.

Sản phẩm không được bảo hành trong các trường hợp:

- Thiệt hại gây ra trong quá trình vận chuyển
- Sử dụng và/hoặc để sản phẩm ngoài trời hay trong môi trường ẩm ướt (trừ bạt nhún lò xo)
- Lắp ráp không chính xác
- Sử dụng không đúng cách hoặc không bình thường
- Bảo dưỡng kém
- Sửa chữa bởi những kỹ thuật viên không được DECATHLON công nhận
- Sử dụng ngoài phạm vi cá nhân

Chế độ bảo hành này không loại trừ bất kỳ bảo hành hợp pháp nào được áp dụng tại các quốc gia mua hàng.

Để sản phẩm của bạn được bảo hành, hãy tra cứu bảng ở trang cuối cùng trong quyển hướng dẫn sử dụng.

Để tránh tai nạn, vui lòng sử dụng thiết bị giữ trọng lượng trên thanh tạ.

Sản phẩm đáp ứng các tiêu chuẩn công nghiệp về tính ổn định khi được sử dụng vì mục đích chủ định theo hướng dẫn được quy định trong sách hướng dẫn.

Sử dụng sản phẩm để hỗ trợ trong quá trình kéo căng, sử dụng dây kéo, dây thừng hoặc các phương tiện khác được gắn vào sản phẩm, có thể dẫn đến chấn thương nghiêm trọng.

Anda telah memilih produk merek DECATHLON dan kami mengucapkan terima kasih atas kepercayaan Anda.

Anda pemula ataupun olahragawan tingkat tinggi, DECATHLON akan mendampingi Anda untuk menjaga kebugaran Anda maupun meningkatkan kondisi fisik Anda. Tim-tim kami selalu berusaha untuk merancang produk terbaik yang dapat Anda gunakan. Namun, apabila Anda hendak memberi masukan, saran atau ingin mengajukan pertanyaan, kami akan melayani Anda dengan senang hati melalui situs internet kami support.decathlon.com. Anda juga dapat menemukan di situs internet kami saran untuk kegiatan Anda dan bantuan apabila diperlukan.

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

PRESENTASI

HOME GYM COMPACT adalah perangkat ringkas dan multifungsi untuk melatih otot. 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.

REKOMENDASI UMUM

BACALAH DOKUMEN INI DENGAN SEKSAMA DAN SIMPANLAH SEBAGAI REFERENSI DI MASA MENDATANG.

1. Sebelum memulai program latihan apapun, konsultasi dengan Dokter terlebih dahulu. Hal ini penting terutama bagi orang yang berumur lebih dari 35 tahun atau yang pernah mengalami gangguan kesehatan sebelumnya. Bacalah semua instruksi sebelum penggunaan.
2. Pemilik peralatan ini harus memastikan bahwa semua pengguna produk ini telah mendapat informasi seperti semestinya tentang hal-hal yang perlu diperhatikan saat menggunakan produk ini.
3. DECATHLON melepaskan tanggung jawab atas keluhan luka atau kerusakan yang terjadi pada siapapun atau barang apapun yang berasal dari penggunaan ataupun penggunaan kurang benar produk ini oleh pembeli ataupun orang lain.
4. Produk ini ditujukan untuk penggunaan pribadi saja. Jangan gunakan produk ini dalam konteks komersial, penyewaan, ataupun institusional.
5. Pengguna bertanggung jawab untuk memastikan perawatan dan pemeliharaan perangkat dilaksanakan dengan baik. Setelah merakit produk dan sebelum setiap penggunaan,
6. Untuk melindungi kaki Anda selamat latihan, pakailah sepatu olahraga. Jangan memakai pakaian longgar atau panjang yang dapat tersangkut dalam peralatan ini. Lepaskanlah semua perhiasan Anda. Ikatlah rambut Anda agar tidak mengganggu selama latihan. Pengguna bertanggung jawab untuk memastikan perawatan dan pemeliharaan perangkat dilaksanakan dengan baik. Setelah merakit produk dan sebelum setiap penggunaan.
7. Peralatan harus diletakkan pada permukaan datar dan stabil.
8. Apabila Anda merasa pusing, mual, nyeri di bagian dada ataupun gejala lain yang tidak normal, segera hentikanlah latihan Anda dan konsultasi dengan Dokter Anda.
9. Ruang kosong di sekeliling peralatan seharusnya memungkinkan penggunaan yang aman.
10. Sebelum setiap penggunaan, periksalah bahwa produk Anda terkunci (pin pengunci telah masuk).

PENGUNAAN

Untuk keselamatan Anda, periksalah perangkat Anda secara rutin.

- Apabila Anda pemula, mulailah berlatih selama beberapa minggu dengan menggunakan pilihan yang tersedia untuk membiasakan tubuh Anda dengan pelatihan otot.
- Lakukanlah pemanasan sebelum setiap sesi dengan latihan kardiovaskular, set tanpa beban ataupun latihan pemanasan di lantai dan peregangan. Tingkatkanlah repetisi dan set secara bertahap
- Lakukanlah semua gerakan dengan teratur, tanpa sentakan.
- Selalu pertahankan punggung dalam posisi tegak. Hindarilah melengkungkan punggung ataupun membungkuk saat bergerak.
- Ketika Anda melakukan bench press, mata Anda harus berada di bawah batang.

Untuk pemula, berlatihlah dengan set yang terdiri dari 10 sampai dengan 15 repetisi, umumnya 4 set per latihan dengan waktu pemulihan minimal antara setiap set (waktu pemulihan tersebut dapat ditetapkan oleh Dokter Anda saat kontrol rutin). Latihlah kelompok otot secara bergantian.

Jangan melatih semua otot setiap hari, namun bagilah latihan Anda dalam jangka waktu beberapa hari.

GARANSI

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 yang disebabkan saat transportasi
- Penggunaan dan/atau penyimpanan di luar atau di lingkungan lembab (kecuali trampolin)
- Perakitan tidak benar
- Penggunaan tidak benar atau penggunaan tidak normal
- Perawatan tidak baik
- Perbaikan yang dilakukan oleh teknisi yang tidak terakreditasi oleh DECATHLON
- Penggunaan di luar kalangan pribadi

Garansi ini tidak mengecualikan jaminan hukum yang berlaku di negara pembelian produk.

Untuk mengaktifkan garansi produk Anda, lihatlah tabel yang berada pada halaman terakhir petunjuk.

Untuk menghindari kecelakaan, mohon gunakan perangkat penahan berat pada barbel.

Produk ini memenuhi standar industri untuk stabilitas jika digunakan sesuai tujuannya berdasarkan petunjuk yang diberikan dalam panduan.

Gunakan produk ini untuk mendukung selama peregangan, menggunakan tali penahan, tali atau alat lain yang ditempelkan ke produk tersebut, dapat menyebabkan cedera serius.

您已选购了DECATHLON品牌健身器，我们感谢您的信任。

无论您是初学者还是高水平运动员，都可以通过DECATHLON产品达到保持状态与锻炼体能的目的。我们的设计团队始终不断努力以打造最佳的运动产品。欢迎您登陆我们的官方网站support.decathlon.com 对产品进行点评或提出宝贵意见和建议。您同样可以在网站上获取训练建议及指导等相关信息。

我们希望DECATHLON产品能够全面满足您的需求并祝您训练愉快。

介绍

HOME GYM COMPACT 是一款紧凑式多功能负重训练机。使用此类型设备训练，将帮助您锻炼您所有肌肉群，并通过局部肌肉块锻炼，改善您的体力状态。此设备极为坚固耐用，可以长久陪伴您循序渐进。

使用建议

请仔细阅读并妥善保管以备日后参考。

1. 在开始任何训练课程之前，请先咨询您的医生。这对于年龄在35岁以上或此前存在健康问题的人员而言极其重要。请在使用之前阅读所有说明。
2. 产品所有者须负责向其他使用者说明该器材的使用时注意事项。
3. DECATHLON公司对购买者或其他人因本产品的正常或不当使用而导致的任何人身伤害或财产损失概不负责。
4. 本产品仅供家庭使用。不要将本品用于任何商业、租赁或机构场所。
5. 用户有责任对设备进行适当维护。装配完产品和每次使用前。
6. 请在运动时穿着运动鞋以保护双脚。请勿穿着过大或下垂的衣服，以免衣服卷入健身器内。锻炼时请摘下所有首饰。请将头发束起，以免影响锻炼。用户有责任对设备进行适当维护。装配完产品和每次使用前。
7. 必须将设备放在平整、稳定的台面上。
8. 如果您在锻炼中出现眩晕、恶心、胸部疼痛或其他不适症状，请立即停止锻炼并就医咨询。
9. 为确保操作安全，器材周围必须预留足够的自由空间。
10. 每次使用前，请务必将产品锁定（嵌入销钉）。

使用方式

为保证您的安全，请定期检查您的设备。

- 对于新用户而言，在训练最初的几周内可以适当进行肌肉训练。
- 每次进行心血管锻炼前须进行热身，但不宜做体操等运动量过大的活动。逐步提高动作重复次数和组数
- 按规律顺利完成所有动作。
- 始终保持背部挺直。运动时应避免弓背或蜷缩身体。
- 做仰卧推举运动时，眼部应位于杠铃下方。

使用初期，以10至15次动作为一组，每项训练包含四组动作，每次完成一组动作后需做短暂恢复（有关短暂恢复的时间，请在检查身体时询问医师）。交替训练肌肉部位。

建议您明确每日训练的肌肉部位，避免同一天内集中训练全身肌肉。

商业担保

DECATHLON公司向用户提供，自本产品购买之日起，正常使用下为期5年的主体框架保修，以及为期2年的其它零件和人工服务，具体以发票日期为准。

DECATHLON对产品的保修仅限于检测后置换或者修理产品。

以下情况不在保修范围之内：

- 运输时造成产品损坏
- 将产品在户外或潮湿环境下使用和 / 或存放(蹦床除外)
- 不当拆卸
- 使用不当或异常使用
- 不当维护
- 经由未经DECATHLON授权的技术人员维修
- 于私人起居空间以外处使用

本商业担保不与所在国现行法规相冲突。

为了解您产品的保修相关服务，请查询使用说明书最后一页上的信息列表。

为了避免发生世故，请使用杠铃上的重量滞留装置。

产品的稳定性符合行业标准，当用于预定目的时，请遵照所提供的用户手册说明。

在拉伸过程中使用本品来支撑，使用阻力带、绳子或其他缠绕本品的方式，这些做法可能导致严重伤害。

DECATHLON ブランドの商品を信頼してお選びいただき誠に有難うございます。

初心者の方にも、上級アスリートの方にも、DECATHLON は健康維持と体力作りのパートナーです。お客様にご利用いただくために、当社のチームは最良の製品の設計に努めておりますが、もしお気づきの点やご提案、ご質問などがございましたら、当社のサイト、support.decathlon.com にご連絡ください。同サイトでは、実践のためのアドバイスや、必要な場合のサポートも提供しております。

どうぞ良いトレーニングを。DECATHLON の当製品がお客様のご期待に十分沿えるよう願っております。

紹介

HOME GYM COMPACTは、コンパクトで用途の広いウェイトトレーニングマシンです。この種類の機器でのトレーニングは、局所的な筋肉ごとの運動により筋肉量を全て調整し、身体条件を改善するのに役立ちます。進むにつれ、非常に堅牢な体になっていきます。

一般的な推奨事項

本文書を注意深く読み、以降に備えて保管してください。

1. エクササイズを始める前に医師にご相談ください。35歳以上の方や、健康上の不具合を抱えている方にとって、これは特に重要となります。ご使用前に説明書をすべてお読みください。
2. 当製品の全ての使用者が使用上の注意を全て適切に知らされていることを保証することは所有者の責任です。
3. 購入者やその他あらゆる人による当製品の使用または誤使用に起因するいかなる怪我や物的損害についても、DECATHLONは一切責任を負いません。
4. 本製品は屋内使用のみに限定されます。当製品は、商業的、賃貸的、または組織的用途での使用はできません。
5. ユーザーは器具を適切に維持管理する責任を負います。製品の組立後と、各使用前においてです。

6. エクササイズ中は、足を保護するためにスポーツシューズを着用してください。マシンに巻き込まれる可能性のあるゆったりした服やたれ下がった服は着用しないでください。アクセサリー類は全て外してください。エクササイズ中に邪魔にならないよう、髪を留めてください。ユーザーは器具を適切に維持管理する責任を負います。製品の組立後と、各使用前においてです。
7. 機器を平らで安定した面の上に置く必要があります。
8. めまい、吐き気、胸部の痛み、その他の不調が感じられた際には、すぐにトレーニングを中断して、医師の診断を受けてください。
9. 機器の周辺にフリースペースを設けて、安全に操作できるようにすることが必要です。
10. 毎回使用する前に、製品がロックされていること（ピンで留められていること）を必ず確認してください。

使用

安全のため、定期的に機器を検査してください。

• 初心者の方は、数週間体を筋力トレーニングに慣らすオプションを使用してからトレーニングを開始してください。

• 各セッションを始める前は、有酸素運動やウォーミングアップをして重量無しでセットするか、ウォーミングアップをしてストレッチングなどの地上エクササイズをしてください。反復数を増加し、次第に増やします

• 全ての運動は定期的にスムーズに行ってください。

• 常に背中をまっすぐにしてください。運動中は背中を曲げたり丸めたりしないでください。

• ベンチプレスを行う際、眼がバーの直下に位置するようにしてください。

初心者の方は、反復回数を10回から15回にセットして運動し、徐々に各セット間に最小限の回復時間をとりながら、1回の運動につき4セットに設定するようにしてください。（この回復時間については、健康診断で医師によって定義を受けてください）。代替筋力群。

すべての筋肉運動を毎日しないでください。トレーニングは数日にかけて行ってください。

商業保証

当製品を通常に使用された場合、DECATHLONはレシートに記載された購入日から構造体については5年間、その他の部品と作業代については、2年間保証致します。

この保証におけるDECATHLONの義務は、DECATHLONの裁量による当製品の交換または修理に限定されます。

この保証は以下の場合には適用されません：

- 運搬中に生じた破損
- 屋外または湿度の高い場所での使用や保管（トランポリンを除く）
- 不正確な組立て
- 誤使用または異常な使用
- 誤った手入れ
- DECATHLONの公認ではない技術者による修理
- 個人的用途以外での使用

この商業保証は購入された国で適用される法的保証と両立します。

お買い上げの製品に関して保証を受けるには、使用説明書の最後のページにある表をご覧ください。

事故を避けるために、バーベルの重量保持装置を使用してください。

本製品は、説明書の指示に従い、本来の用途で使用する場合、安定性に関する業界標準を満たしています。

ストレッチ中に抵抗ストラップ、ロープなどの手段を使用してサポートすると、重大なけがの原因となる場合があります。

您已選購了DECATHLON品牌健身器，我們感謝您的信任。

無論您是初學者還是高水平運動員，都可以通過DECATHLON產品達到保持狀態與鍛煉體能的目的。我們的設計團隊始終不斷努力以打造最佳的運動產品。歡迎您登陸我們的官方網站support.decathlon.com 對產品進行點評或提出寶貴意見和建議。您同樣可以在網站上獲取訓練建議及指導等相關訊息。

我們希望DECATHLON 產品能夠全面滿足您的需求并祝您訓練愉快。

產品介紹

HOME GYM COMPACT 為一小型全方位的重量訓練機。使用此類器材訓練將有助您增強所有肌肉的質量，並透過在地化的肌肉鍛煉改善您的體質。本器材出色的耐用度將陪伴您一同進步。

使用建議

請詳閱並保存，以供未來之用。

1. 於開始任何健身計劃之前，請先諮詢醫生。此對於 35 歲以上或之前就有健康問題之人尤其重要。使用前，請詳閱產品使用說明。
2. 產品所有者須負責向其他使用者說明該器材的使用時注意事項。
3. DECATHLON公司對購買者或其他人因本產品的正常或不當使用而導致的任何人身傷害或財產損失概不負責。
4. 本產品僅供在家中使用。不要將本品用於任何商業、租賃或機構場所。
5. 使用者有責任確保正常保養裝置。組裝產品後與每次使用前。
6. 請在運動時穿著運動鞋以保護雙腳。請勿穿著過大或下垂的衣服，以免衣服卷入健身器內。鍛煉時請摘下所有首飾。請將頭髮束起，以免影響鍛煉。使用者有責任確保正常保養裝置。組裝產品後與每次使用前。
7. 本設備必須擺放在平坦、穩固的表面上。
8. 如果您在鍛煉中出現眩暈、噁心、胸部疼痛或其他不適症狀，請立即停止鍛煉並就醫諮詢。
9. 設備周圍必須淨空，讓使用者安全操作。
10. 每次使用前，請確定已鎖定您的產品 (插入插銷)。

使用方式

為了您的安全，請定期檢驗裝置。

- 若您是初學者，先以選擇項目開始訓練幾個星期，使身體適應肌肉訓練。
- 每次訓練前，務必先以心血管運動、無配重組合或暖身、以及地板伸展運動進行暖身。逐漸增加重覆次數及組合
- 有規律且平穩地進行所有動作。
- 隨時保持背部打直。動作中避免弓背或轉腰。
- 進行臥推時，您的眼睛必須在槓鈴之下。

對於初學者，每種組合運動10到15次。通常每次運動4個組合，每個組合之間須有最低恢復時間(恢復時間可在檢查時由醫師指定)。交換肌肉群組。

不必每天訓練所有肌肉，應將訓練分配在好幾天進行。

商業擔保

DECATHLON公司向用戶提供，自本產品購買之日起，正常使用下為期5年的主體框架保修，以及為期2年的其他零件和人工服務，具體以發票日期為準。

DECATHLON公司的保修義務僅限於在DECATHLON公司認同情況下對產品的維修或更換服務。

以下情況不在保修範圍之內：

- 運輸導致的損壞
- 將產品在戶外或潮濕環境下使用和 / 或存放(蹦床除外)
- 不當安裝
- 不當或異常使用
- 不當保養
- 產品由非DECATHLON公司指定技術人員進行維修
- 將產品用於非個人用途

本商業擔保不與所在國現行法規相衝突。

為瞭解您產品的保修相關服務，請查詢使用說明書最後一頁上的資訊清單。

為了避免發生事故，請使用槓鈴上的重量滯留裝置。

產品的穩定性符合行業標準，當用於預定目的時，請遵照所提供的用戶手冊說明。

在拉伸過程中使用本品來支撐，使用阻力帶、繩子或其他纏繞本品的方式，這些做法可能導致嚴重傷害。

ขอบคุณที่ไว้วางใจและเลือกสินค้าของแบรนด์ DECATHLON

ไม่ว่าคุณจะเป็นมือสมัครเล่นหรือนักกีฬาชั้นนำ DECATHLON คือพันธมิตรความมีสุขภาพที่แข็งแรง หรือเพื่อการพัฒนาทางร่างกายของคุณ ทีมงานของเรามุ่งมั่นออกแบบผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุดสำหรับการใช้งานของคุณเสมอ ทั้งนี้ หากคุณมีความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ หรือข้อสงสัยใด เรายินดีรับฟังที่เว็บไซต์ support.decathlon.com นอกจากนี้ เรายังมีเคล็ดลับการปฏิบัติและบริการช่วยเหลือในเว็บไซต์เมื่อคุณต้องการขอให้คุณสนุกกับการออกกำลังกาย และเราหวังว่าผลิตภัณฑ์ DECATHLON นี้จะตอบสนองความคาดหวังของคุณอย่างเต็มที่

ภาพรวม

โฮม ยิม คอมแพค คือเครื่องเล่นเวทที่กะทัดรัดและอเนกประสงค์การฝึกซ้อมกับเครื่องลักษณะนี้จะช่วยให้คุณพัฒนามวลกล้ามเนื้อของคุณทุกส่วนและพัฒนาสภาพร่างกายด้วยการทำงานแบบกล้ามเนื้อต่อกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนความแข็งแรงทนทานของเครื่องจะเพิ่มตามคุณไปเมื่อคุณพัฒนาขึ้น

คำแนะนำทั่วไป

กรุณาอ่านอย่างระมัดระวังและเก็บรักษาไว้เพื่ออ้างอิงในอนาคต

1. ก่อนการเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย ให้ปรึกษาแพทย์ของคุณก่อน โดยเฉพาะสำหรับบุคคลที่มีอายุมากกว่า 35 ปี หรือบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพอยู่แล้ว อ่านคำแนะนำทั้งหมดก่อนการใช้งาน
2. เจ้าของมีหน้าที่ตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้ใช้ทุกคนรับทราบข้อควรระวังทั้งหมด เกี่ยวกับการใช้งานผลิตภัณฑ์นี้
3. DECATHLON ปฏิเสธความรับผิดชอบใด ๆ เกี่ยวกับการเรียกร้องสินไหมจากการบาดเจ็บหรือความเสียหายต่อบุคคลหรือทรัพย์สิน อันเกิดจากการใช้ผลิตภัณฑ์อย่างไม่ถูกวิธี โดยผู้ซื้อหรือบุคคลอื่นใด
4. ผลิตภัณฑ์ออกแบบมาเพื่อการใช้งานในตู้อากาศเท่านั้น ห้ามใช้ผลิตภัณฑ์นี้ในเชิงพาณิชย์ ให้เช่า หรือนอกเหนือจากในครัวเรือน
5. ผู้ใช้เป็นผู้รับผิดชอบในการตรวจสอบให้แน่ใจในการบำรุงรักษาอุปกรณ์อย่างเหมาะสม, หลังจากประกอบชุดอุปกรณ์ และก่อนการใช้งานแต่ละครั้ง
6. สวมรองเท้าผ้าใบเพื่อปกป้องเท้าของคุณขณะออกกำลังกาย ห้ามสวมเสื้อผ้าที่หลวมหรือมีส่วนหย่อนลงมา ซึ่งอาจไปติดในเครื่อง ถอดเครื่องประดับออกทั้งหมด งดดื่มเพื่อความสะดวกขณะออกกำลังกายผู้ใช้เป็นผู้รับผิดชอบในการตรวจสอบให้แน่ใจในการบำรุงรักษาอุปกรณ์อย่างเหมาะสม, หลังจากประกอบชุดอุปกรณ์ และก่อนการใช้งานแต่ละครั้ง
7. อุปกรณ์จะต้องวางบนพื้นผิวเรียบ และมั่นคง.
8. หากคุณรู้สึกเวียนศีรษะ คลื่นไส้ เจ็บหน้าอก หรือมีอาการผิดปกติอื่น ๆ ให้หยุดออกกำลังกายทันที แล้วปรึกษาแพทย์
9. จะต้องเคลียร์พื้นที่ว่างรอบ ๆ อุปกรณ์เพื่อความปลอดภัย
10. ก่อนใช้งานแต่ละครั้ง ให้ตรวจสอบว่าอุปกรณ์ของคุณล็อกแน่น (สลักยึดแน่น)

การใช้งาน

ให้ตรวจสอบอุปกรณ์ของคุณอย่างสม่ำเสมอ เพื่อความปลอดภัยของคุณ

- หากคุณอยู่ในขั้นเริ่มต้น ให้เริ่มด้วยการฝึกออกกำลังกายหลายสัปดาห์ด้วยตัวล็อกที่ทำให้ร่างกายของคุณใจกล้าเนื้อทำงานได้
- อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายระบบหัวใจและหลอดเลือด ใช้วิธีการออกกำลังกายโดยไม่ใช้น้ำหนัก หรืออบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อบนพื้น ค่อย ๆ เพิ่มระดับการเข้าและชุด
- ทำการเคลื่อนไหวอย่างปกติและอย่างสม่ำเสมอ
- รักษาแผ่นหลังของคุณให้ตั้งตรง หลีกเลี่ยงการโค้งหรือท่าวางกลมแผ่นหลังของคุณในระหว่างการเคลื่อนไหว
- เมื่อทำออกกำลังกายระดับสายตาของคุณจะต้องอยู่ต่ำกว่าบาร์

สำหรับผู้เริ่มต้น ให้ออกกำลังกายแบบชุด 10 ถึง 15 ครั้ง โดยทั่วไปให้ทำ 4 ชุดต่อการออกกำลังกายแต่ละครั้งพร้อมมีเวลาในการพักฟื้นฟูขั้นต่ำระหว่างแต่ละชุด (เวลาในการพักฟื้นฟูสามารถกำหนดโดยแพทย์ของคุณในระหว่างการตรวจสอบสุขภาพของคุณ) สลับกลุ่มกล้ามเนื้อ

อย่าออกกำลังกายทั้งหมดทุกวัน แต่ให้กระจายการออกกำลังกายเป็นหลายวัน

การรับประกันเชิงพาณิชย์

DECATHLON รับประกันผลิตภัณฑ์นี้ภายใต้สภาวะการใช้งานปกติเป็นเวลา 5 ปีสำหรับโครงสร้าง และ 2 ปีสำหรับชิ้นส่วนอื่น ๆ และค่าแรงงานนับจากวันที่ซื้อผลิตภัณฑ์ โดยอ้างอิงวันที่ใบเสร็จรับเงินเป็นหลัก

การรับประกันของ DECATHLON ภายใต้การรับประกันนี้จำกัดอยู่กับการเปลี่ยนหรือซ่อมแซมผลิตภัณฑ์โดยคุณพนักงานของ DECATHLON

การรับประกันนี้ไม่มีผลบังคับใช้ในกรณีต่อไปนี้

- ความเสียหายในระหว่างการขนส่ง
- การใช้งานและ/หรือจัดเก็บกลางแจ้งหรือในสภาพแวดล้อมที่ชื้น (ยกเว้นแตรมโพลีน)
- การประกอบชิ้นส่วนไม่ถูกต้อง
- การใช้งานที่ไม่เหมาะสมหรือผิดปกติ
- การซ่อมบำรุงอย่างไม่ถูกวิธี
- การซ่อมโดยช่างที่ไม่ผ่านการรับรองจาก DECATHLON
- การใช้งานที่นอกเหนือจากการใช้งานส่วนตัว

การรับประกันเชิงพาณิชย์นี้ไม่ได้ละเว้นการรับประกันใด ๆ ตามกฎหมายที่บังคับในประเทศที่มีการซื้อผลิตภัณฑ์

ในการขอรับบริการการรับประกันผลิตภัณฑ์ กรุณาดูตารางในหน้าสุดท้ายของคู่มือการใช้งาน

เพื่อหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุ กรุณาใช้อุปกรณ์กักน้ำหนักบนบาร์เบล

ผลิตภัณฑ์นี้เป็นไปตามมาตรฐานอุตสาหกรรมด้านความเสถียรภาพ เมื่อใช้ตามวัตถุประสงค์ที่สอดคล้องกับคำแนะนำซึ่งระบุอยู่ในคู่มือ

ใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อรองรับระหว่างการยืดกล้ามเนื้อ การโยกย้ายยืดออกกำลังกาย เชือก หรืออุปกรณ์อื่น ๆ ผูกติดกับผลิตภัณฑ์นี้อาจทำให้ได้รับบาดเจ็บสาหัส

DECATHLON 제품을 선택하고 신뢰해주셔서 감사합니다.

DECATHLON는 운동 초보자나 숙련된 운동 선수 모두가 사용할 수 있으며 건강 유지와 체력 향상에 도움을 줍니다. 저희 팀은 언제나 최고의 제품을 설계하기 위해 노력합니다. 의견, 제안 및 질문이 있으시면 당사 웹사이트 support.decathlon.com 에 올려주시기 바랍니다. 웹사이트에서는 트레이닝에 관한 조언과 각종 지원 정보를 찾아보실 수 있습니다.

귀하가 교육을 성공적으로 마치고 이 DECATHLON 제품을 즐겨 사용하시길 바랍니다.

프레젠테이션

HOME GYM COMPACT는 컴팩트한 다용도의 웨이트 트레이닝 머신입니다. 이런 장치에서 트레이닝을 하면 모든 근육을 탄탄하게 만들 수 있으며 근육별 운동을 통해 체력을 개선할 수 있습니다. 우수한 견고성을 가진 제품으로, 점차 운동을 발전시켜 나갈 수 있습니다.

일반적인 권장사항

자세히 읽어보고 나중에 참조할 수 있도록 잘 보관하십시오.

1. 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담하십시오. 이는 특히 35세 이상이거나 이전에 건강상 문제가 있었던 사람에게 중요합니다. 사용하기 전에 모든 지침을 읽으십시오.
2. 소유자는 본 제품의 모든 사용자에게 본 제품을 사용하는 방법에 대해 적절히 알려주어야 합니다.
3. DECATHLON는 구매자 또는 제3자가 본 제품을 사용하거나 잘못 사용함으로써 사람이 입은 부상 또는 재산에 끼친 손해의 배상 청구에 대해 책임지지 않습니다.
4. 이 제품은 가정 전용으로 제작되었습니다. 본 제품을 상용, 임대 또는 기관용으로 사용하지 마십시오.
5. 장치를 올바르게 관리해야 하는 일은 사용자의 책임입니다. 제품을 조립한 후와 매번 사용하기 전에.
6. 운동 시 발을 보호하기 위해 반드시 운동화를 착용하십시오. 머신에 걸릴 수 있는 헐렁하거나 치렁치렁한 의복을 착용하지 마십시오. 보석류를 착용하지 마십시오. 긴 머리는 운동 방해가 되지 않도록 묶으십시오. 장치를 올바르게 관리해야 하는 일은 사용자의 책임입니다. 제품을 조립한 후와 매번 사용하기 전에.
7. 장비는 평평하고 안정적인 표면에 설치해야 합니다.
8. 현기증, 메스꺼움, 가슴 통증을 비롯해 기타 이상 증상이 나타나면 즉시 운동을 중단하고 의사와 상담하십시오.
9. 장비를 안전하게 사용하려면 주변 공간이 넉넉해야 합니다.
10. 매번 사용하기 전에 장비가 잠가져 있는지(핀이 체결되어 있는지) 확인하십시오.

사용법

안전을 위해 장비를 정기적으로 점검해 주십시오.

- 초보자의 경우, 먼저 신체를 근육 운동에 익숙해지도록 해 주기 위한 옵션 운동을 수 주 동안 실행해 주십시오.
- 각 세션에 앞서 중량 없는 심혈관 운동 세트나, 워밍업 및 스트레칭 지면 운동으로 준비 운동을 해 주십시오. 반복 횟수 및 세트 수를 점진적으로 늘리십시오
- 모든 동작을 주기적으로 부드럽게 실행합니다.
- 등을 항상 곧게 펴주십시오. 동작 중에 등이 휘거나 구부러지지 않도록 해 주십시오.
- 벤치 프레스를 수행할 때는 눈이 바 아래에 있어야 합니다.

초보자의 경우, 10-15회 반복하는 세트 단위로 일반적으로 각 세트 당 최소 회복 시간(이 회복 시간은 건강 진단시 귀하의 의사가 정할 수 있습니다.)을 유지하면서 매회 4세트 수행해 주십시오. 근육 그룹 변경.

매일 모든 근육 운동을 하시는 마시고 운동을 여러 날로 분산해 실시해 주십시오.

상용 보증

DECATHLON은 정상적인 사용 조건 하에서 본 제품을 사용할 경우 구조에 대해서는 영수증에 기재된 구입일로부터 5년 동안, 기타 부품에 대해서는 2년 동안 결함이 없음을 보증합니다.

본 보증에 대한 DECATHLON의 책임은 DECATHLON의 재량에 따른 제품의 교환 또는 수리로 제한됩니다. 본 보증은 다음과 같은 경우 적용되지 않습니다.

- 본 보증은 다음과 같은 경우 적용되지 않습니다.- 운송 중 발생한 손상
- 본 제품을 옥외 또는 축축한 환경에서 사용하거나 보관한 경우(트럼펄린 제외)
- 잘못된 조립
- 오용 또는 비정상적인 사용
- 잘못된 관리
- DECATHLON에서 승인하지 않은 기술자가 수행한 수리
- 가정용이 아닌 환경에서 사용

본 보증은 제품을 구매한 국가에서 적용 가능한 법적 보증을 무효화하지 않습니다. 귀하의 제품 보증을 신청하려면 사용 설명서의 끝에 있는 표를 참조하십시오.

사고 예방을 위해 바벨에 웨이트 고정 장치를 사용하십시오.

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

스트레칭을 하는 동안 받쳐줄 제품을 사용하십시오. 묶을 때 저항끈, 밧줄이나 기타 다른 방법을 사용하면 심각한 부상을 입을 수 있습니다.

លោកអ្នកបានជ្រើសរើស ផលិតផល មានយីហោ DECATHLON ហើយយើងខ្ញុំសូមអរគុណលោកអ្នក ដែលជឿទុកចិត្ត លើ ផលិតផល របស់យើងខ្ញុំ ។

ទោះបីលោកអ្នក ជាអ្នកចាប់ផ្តើមដំបូង ឬ ជាកីឡាករ/កីឡាការី លំដាប់កំពូលក្តី, DECATHLON គឺជាសម្ព័ន្ធមិត្ត របស់លោកអ្នក ក្នុងការរក្សាភាពរឹងមាំឱ្យបានស្អាត ឬ ក្នុងការអភិវឌ្ឍ ស្ថានភាពរឹងមាំរបស់លោកអ្នក ។ ក្រុមការងារយើងខ្ញុំ តែងតែ ខិតខំធ្វើការចរចាបង្កើត ផលិតផល ដែលល្អបំផុត ឱ្យលោកអ្នកប្រើប្រាស់ ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ប្រសិនបើលោកអ្នកមាន កំណត់សម្គាល់ យោបល់ ឬ ចម្ងល់ណាមួយ, យើងខ្ញុំនៅតែជួយលោកអ្នកជានិច្ច នៅគេហទំព័ររបស់យើងខ្ញុំ support.decathlon.com ។ លោកអ្នកក៏អាចស្វែងរក តម្រូវការ សម្រាប់ការហ្វឹកហ្វាត់ របស់លោកអ្នក និងជំនួយបានខ្លះដែរ ប្រសិនបើមានត្រូវការ ។

យើងខ្ញុំសូមជូនពរលោកអ្នក ឱ្យមានការហ្វឹកហ្វាត់បានល្អ ហើយសង្ឃឹមថា ផលិតផល របស់ DECATHLON នេះ នឹងបំពេញបានពេញលេញ តាមការរំពឹងទុក របស់លោកអ្នក ។

បទបង្ហាញ

HOME GYM COMPACT គឺជាម៉ាស៊ីនហ្វឹកហ្វាត់លើកម្រិតខ្ពស់ និងដែលមានគ្រប់សព្វ។ ការហ្វឹកហ្វាត់លើប្រភេទនៃឧបករណ៍នេះជួយអ្នកធ្វើឱ្យស្នាហប់ដល់ម៉ាសសាច់ដុំរបស់អ្នក និងធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងដល់ស្ថានភាពរឹងមាំរបស់អ្នក តាមរយៈការវាស់សាច់ដុំម៉ាសសាច់ដុំដែលផ្តោតតាមតំបន់។ តាមខ្លាំងដ៏អស្ចារ្យរបស់វានឹងជួយដំណើរជាមួយអ្នកទៅរកខ្លួនភាពរបស់អ្នក។

អនុសាសន៍ទូទៅ

សម្រាប់អាន ឱ្យបានច្បាស់លាស់ ហើយរក្សាទុក ជាឯកសារយោង នាពេលក្រោយទៀត ។

1. សូមពិគ្រោះ ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត របស់លោកអ្នក មុនពេល ចាប់ផ្តើម កម្មវិធីលំហាត់ប្រាណ ណាមួយ ។ ចំណុចនេះ មានសារៈសំខាន់ ជាពិសេស សម្រាប់អ្នក មានអាយុ លើសពី 35 ឆ្នាំ ឬ អ្នក មានបញ្ហាសុខភាព ជាមុនរួចហើយ ។ សូមអានការណែនាំទាំងអស់មុនពេលប្រើ។
2. វាការទទួលខុសត្រូវ របស់ម្ចាស់ ក្នុងការធានាថា អ្នកប្រើប្រាស់ផលិតផលទាំងអស់ ដឹងបាន ច្បាស់លាស់ អំពីគ្រប់ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ក្នុងការប្រើប្រាស់ ។
3. DECATHLON មិនទទួលខុសត្រូវ លើបណ្តឹងទាមទារ លើករណីរបស់ស្នាម ឬ ការខូចខាត ចំពោះបុគ្គលណាម្នាក់ ឬអចលនទ្រព្យណាមួយ ដែលកើតមានឡើង ដោយសារការប្រើប្រាស់ ផលិតផលនេះ ឬការប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះមិនបានត្រឹមត្រូវ ដោយអ្នកទិញ ឬដោយបុគ្គលណា ម្នាក់ផ្សេងទៀត ។
4. ផលិតផលនេះ បង្កើតឡើង សម្រាប់តែការប្រើប្រាស់ នៅតាមផ្ទះ ប៉ុណ្ណោះ ។ សូមកុំប្រើប្រាស់ ផលិតផលនេះ សម្រាប់ធ្វើអាជីវកម្ម ជួល ឬក្នុងបរិបទស្ថាប័ន ។
5. វាជាការទទួលខុសត្រូវ របស់អ្នកប្រើប្រាស់ ក្នុងការធានា ឱ្យមាន ការថែទាំឧបករណ៍ បាន

- ត្រឹមត្រូវ ។ ក្រោយពេលតម្លើងបង្គំ ផលិតផលរួច និងមុនពេលប្រើប្រាស់ ម្តងៗ។
6. សម្រាប់ការការពារជើងរបស់អ្នកនៅពេលហាត់ប្រាណ សូមពាក់ស្បែកជើងកីឡាករ។ មិនត្រូវ ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ល្មម ឬយើងយោងដែលអាចទាញអ្នកចូលក្នុងម៉ាស៊ីនបាន។ សូមដោះ គ្រឿងអលង្ការចេញ។ សូមចងសក់របស់អ្នកដើម្បីកុំឱ្យខ្លាំងអ្នកនៅពេលហាត់ប្រាណ។ វាជាការទទួលខុសត្រូវ របស់អ្នកប្រើប្រាស់ ក្នុងការធានា ឱ្យមាន ការថែទាំឧបករណ៍ បានត្រឹមត្រូវ ។ ក្រោយពេលតម្លើងបង្គំ ផលិតផលរួច និងមុនពេលប្រើប្រាស់ ម្តងៗ។
7. ឧបករណ៍នេះត្រូវតែត្រូវបានដាក់នៅលើផ្ទៃស្រប និងមានស្ថេរភាព។
8. ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់រើលម្អិត ក្នុងកញ្ចប់ ឬឡើង ឬមានរោគសញ្ញាមិនប្រក្រតីផ្សេងទៀត បញ្ឈប់ វគ្គហ្វឹកហ្វាត់របស់អ្នក និងពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។
9. ត្រូវមានទីវាលទំនេរ នៅជុំវិញឧបករណ៍ ដើម្បីធ្វើប្រតិបត្តិការ បានដោយសុវត្ថិភាព ។
10. មុនពេលប្រើនិមួយៗ ពិនិត្យមើលថាផលិតផលរបស់អ្នកត្រូវបានចាក់សោ (ជាប់សោ) ។

ការប្រើប្រាស់

- ដើម្បីសុវត្ថិភាព របស់លោកអ្នក, សូមពិនិត្យមើល ឧបករណ៍ របស់លោកអ្នក ជាប្រចាំ ។
- ប្រសិនបើលោកអ្នកជាអ្នកចាប់ផ្តើមដំបូង, សូមចាប់ផ្តើមហ្វឹកហ្វាត់ ក្នុងរយៈពេលបីបួនសប្តាហ៍ ដោយមានជម្រើសនានា ដើម្បីធ្វើឱ្យរឹងមាំកាយ របស់លោកអ្នកសុំនឹងការហ្វឹកហ្វាត់ ។
- សូមកំដៅសាច់ដុំសិន មុនវគ្គលំហាត់ប្រាណ នីមួយៗ ដោយមានលំហាត់សរសៃបេះដូង, សើរលំហាត់ប្រាណ ដោយគ្មានការលើកទម្ងន់ ឬការកំដៅសាច់ដុំ និងលំហាត់ប្រាណ បែបពត់ខ្លួន នៅលើផ្ទៃ ។ សូមបង្កើន លំហាត់ ច្រើនលើកច្រើនសារ និងជាសើរ បន្តបន្ទាប់គ្នា ។
- ធ្វើចលនាទាំងអស់ ឱ្យបានទៀងទាត់ និងដោយល្អ ។
- ត្រូវផ្អាកខ្លួនលោកអ្នក ឱ្យរាបស្មើ ជានិច្ច ។ ជៀសវាងកុំ បន្តខ្លាំងសំយុងចុះ ឬ ចំអាងខ្លាំង ឱ្យកោង ក្នុងពេលធ្វើចលនានោះ ។
- នៅពេលលោកអ្នកដកលើកអាល់ទែរ, ភ្នែករបស់លោកអ្នកស្ថិតនៅក្រោមណែកដែកអាល់ទែរ ។
- សម្រាប់អ្នកចាប់ផ្តើមដំបូង សូមហាត់ ជាបណ្តុំលំហាត់ប្រាណ ច្រើនដល់ ចំនួនពី 10 ទៅ 15 ដង ដែលជាធម្មតា មាន 4 បណ្តុំ ក្នុងមួយវគ្គលំហាត់ប្រាណ ដោយមានពេលសម្រាក ជាអប្បបរមា ចន្លោះបណ្តុំនីមួយៗ (ពេលសម្រាកនេះ អាចកំណត់ បាន ដោយវេជ្ជបណ្ឌិត របស់លោកអ្នក ក្នុងកំឡុងពេលជួបតាមដានស្ថានភាព របស់លោកអ្នក) ។ ក្រុមសាច់ដុំ ជាជម្រើស ។
- សូមកុំហ្វឹកហ្វាត់ ជាម្តងរាល់ថ្ងៃ ប៉ុន្តែបែងចែកការហ្វឹកហ្វាត់ របស់លោកអ្នក ក្នុងរយៈពេលបីបួនថ្ងៃ ។

ការធានាពាណិជ្ជកម្ម

DECATHLON ផ្តល់កិច្ចធានា ដល់ផលិតផលនេះ ក្រោមលក្ខខណ្ឌប្រើប្រាស់ធម្មតា ក្នុងរយៈពេល 5 ឆ្នាំ សម្រាប់រចនាសម្ព័ន្ធ និង រយៈពេល 2 ឆ្នាំ សម្រាប់ផ្នែកផ្សេងៗ ទៀត និងកម្លាំងពលកម្ម គិតចាប់ពីកាលបរិច្ឆេទទិញ ដោយមានកាលបរិច្ឆេទ នៅលើក្រុយប្រតិ ជាតិស្ថិតាន ។

កាតព្វកិច្ច របស់ DECATHLON ក្រោមកិច្ចធានានេះ មានកម្រិត ចំពោះការផ្លាស់ប្តូរផលិតផលថ្មី ឬ ការជួសជុល តាមការសម្រេច របស់ DECATHLON ។

ការធានានេះមិនអនុវត្តបាននៅក្នុងករណី៖

- ការខូចខាត បង្កឡើង ក្នុងកំឡុងពេល ដឹកជញ្ជូន
- ការប្រើប្រាស់ និង/ឬ ការរក្សាទុក នៅក្រៅផ្ទះ ឬ នៅក្នុងកន្លែង មានសំណើម (មិនរាប់បញ្ចូល ឧបករណ៍លំហាត់ដើរ/រត់)
- ការតម្លើងបង្គំ មិនត្រឹមត្រូវ
- ការប្រើប្រាស់ មិនត្រឹមត្រូវ ឬការប្រើប្រាស់ មិនប្រក្រតី
- ការថែទាំ មិនដិតដល់
- ការជួសជុល ធ្វើឡើង ដោយអ្នកបច្ចេកទេស ដែលគ្មានការអនុញ្ញាត ពី DECATHLON
- ការប្រើប្រាស់ នៅក្រៅផ្ទះ ជាលក្ខណៈឯកជន ។

ការធានាពាណិជ្ជកម្មមិនរាប់បញ្ចូលការធានាផ្នែកច្បាប់ដែលអាចអនុវត្តបាននៅក្នុងប្រទេសដែលបានទិញ។ ដើម្បីទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីការធានាលើផលិតផលរបស់អ្នក សូមមើលតារាងនៅលើទំព័រចុងក្រោយនៃការណែនាំរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។

ដើម្បីជៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ សូមប្រើឧបករណ៍រក្សាទំនន់នៅលើផ្ទៃ។

ផលិតផលនេះធ្វើយតបនឹងស្តង់ដារសុខាភិបាលសម្រាប់ស្ថេរភាពនៅពេលត្រូវបានប្រើប្រាស់សម្រាប់គោលបំណងដែលស្របតាមបំណងរបស់ខ្លួនជាមួយការណែនាំដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅណែនាំ។

ប្រើផលិតផលដើម្បីគាំទ្រក្នុងកំឡុងពេលឆ្លងកាត់ ដោយប្រើខ្សែស្រឡាយ ឬមធ្យោបាយផ្សេងទៀតដែលត្រូវបានភ្ជាប់ជាមួយវា គឺអាចបណ្តាលឱ្យមានរបួសធ្ងន់ធ្ងរ។

الثقة هذه على نشرك ونحن DECATHLON التجارية العلامة من منتج اخترت لقد

ملاحظات أي لديك كان وإذا لخدمتك المنتجات أفضل لتصميم مضمين جهوداً تبذل لدينا العمل فرق. البدينية حالتك لتطوير أو جيدة صحة في لنظال حليفك هو DECATHLON فيعتبر، المستوى عالي محترفاً أو مبتدئاً رياضياً كنت إذا الضرورة حالة في لمساعدتك وكذلك لممارستك نضائح الموقع هذا على أيضا تجد كما . support.decathlon.com الموقع على خدمتك في فنحن، تساؤلات أو اقتراحات

طنتك حسن عند DECATHLON من المنتج هذا يكون أن ونأمل جيداً تمريناً لك نتمنى

المقدمة

أثناء العظيمة قوته سترافتك، عضلة لكل مخصصة تدريبات خلال من البدينية حالتك وتحسين لديك العضلية الكتلة كافة تقوية على الأجهزة من النوع هذا باستخدام التدريب يساعد، الاستخدامات ومتعدد مدمج وزن تدريب جهاز بمثابة HOME GYM COMPACT يعتبر، التدريب في تقدمك

عامة توصيات

مستقبلاً إليها للرجوع بها والاحتفاظ بعناية القراءة برجاه

1. قبل البدء في أي برنامج تدريبي، قم باستشارة الطبيب. هام خاصة للأشخاص فوق 35 سنة أو هؤلاء الذين يعانون من مشاكل صحية موجودة من قبل. يرجى قراءة جميع التعليمات قبل الاستخدام.
2. على مالك الجهاز التأكد من معرفة جميع مستخدمي المنتج بجميع احتياجات الاستعمال بشكل جيد.
3. أية مسؤولية تتعلق بشكاوى ذات صلة بإصابات أو أضرار VDECATHLON لا تتحمل.
4. وقعت لأشخاص أو ممتلكات ويكون السبب فيها استعمال أو سوء استعمال المشتري أو أي شخص آخر للمنتج.
5. يخصص هذا المنتج للاستخدام المنزلي فقط. لا تستخدم المنتج لأية أغراض تجارية أو تاجيرية أو مؤسسية.
6. مسئولية المستخدم التاكيد من عمل الصيانة اللازمة للوحدة. بعد تجميع المنتج وقيل كل.

استخدام.

6. لحماية قدميك خلال التدريب، يجب عليك ارتداء حذاء رياضي. لا ترتدي ملابس فضفاضة أو متدلية يمكن أن تعلق بالجهاز. قم بخلع كل الحلبي التي ترتديها. قم بعقد شعرك حتى لا يزعجك أثناء التمرين. مسئولية المستخدم التاكيد من عمل الصيانة اللازمة للوحدة. بعد تجميع المنتج وقيل كل استخدام.
7. يجب وضع الجهاز على سطح مستو وثابت.
8. إذا شعرت بدوار، غثيان، ألم في الصدر أو أي أعراض أخرى غير عادية، توقف فوراً عن التمرين، واسترح واستشر طبيبك.
9. تسمح المساحة الخالية حول الجهاز بالتشغيل بكل أمان.
10. (قيل كل استخدام، تحقق من أن المنتج مؤمن القفل (الأوتاد الحديدية معشقة).

الاستعمال

سلامتك أجل من بانتظام جهازك بفحص قم

العضلات تدريب على الجسم يعتاد حتى الإضافية الخيارات مع أسابيع لعدة التدريب ابدأ مبتدئاً كنت إذا.

تدريجياً تمرين كل مجموعات وعدد التمرين مرات عدد بزيادة قم. العضلات شد وتمارين إحماء أو أنقال رفع بدون تمارين مجموعات، الدموية والأوعية للقلب تمارين بعمل تدريبية جلسة كل قبل الإحماء بعمل قم.

وهذوه بانتظام الحركات جميع بأداء قم.

الحركة أثناء ظهورك تدوير أو تقويس تجنب. دائماً مستقيمة وضعية في ظهرك على حافظ.

البار تحت عينيك ابقاء يلزم الظهر على بالاستلقاء الصدر تمارين بعمل قيامك عند.

أثناء طبيبك خلال من الوقت هذا تحديد يمكن) مجموعة كل بين للراحة قصير وقت مع تمرين لكل مجموعات 4 تكون عامة وبصفة، للحركة مرة 15 إلى 10 من منها كل تتكون مجموعات في تمريناتك بعمل قم، المبتدئين للأشخاص العضلية المجموعات بين بالتبديل قم، (الدوري الطبي الفحص عمل

أيام عدة على تمارينك قسم ولكن يوم كل العضلات لكل تمارين بعمل قم لا.

التجاري الضمان

الدفع فاتورة على المدون بالتاريخ يعتد، الشراء تاريخ من الضمان ويبدأ الأخرى للأجزاء وستين للهيكل سنوات 5 خلال العادية الاستخدام ظروف في المنتج هذا DECATHLON شركة تضمن

DECATHLON شركة لتقدير وفقاً للمنتج إصلاح أو استبدال على يقتصر الضمان هذا بموجب DECATHLON شركة التزام

التالية الحالات في ينطبق لا الضمان هذا

النقل عملية أثناء الناتجة الأضرار -

(الترامبولين عدا ما) رطبة بيئة في أو الطلق الهواء في التخزين أو/أو الاستعمال -

الصيانة سوء - الطبيعي غير الاستخدام أو الاستخدام سوء - صحيح غير بشكل التركيب -

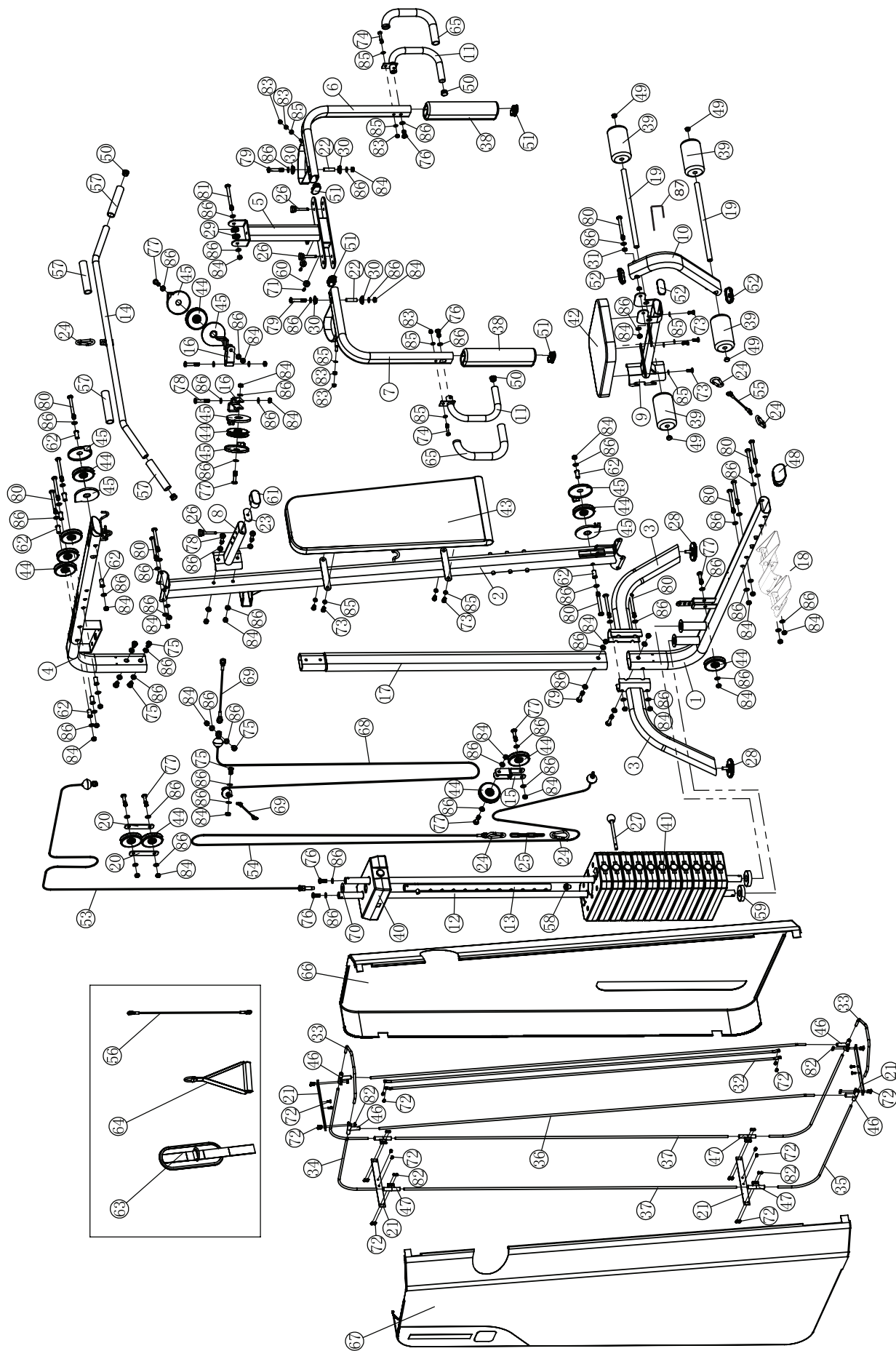
الشخصي الإطار خارج استعمال - DECATHLON شركة من معتمدين غير فنيين قيل من إصلاحات إجراء -

الاستخدام دليل من الأخيرة الصفحة في الجدول راجع، بك الخاص المنتج ضمان من للاستفادة، الشراء بلد في الساري القانوني الضمان ينفي لا هذا التجاري الضمان

الثقالة على الوزن على الحفاظ أجهزة استخدم فضلك من، حادث أي لتجنب

الدليل في الواردة التعليمات ووفقاً، منه المتوخى للغرض استخدامه عند التبات بتحقيق المتعلقة الصناعة لمعايير المنتج يمثل

خطيرة إصابة إلى به تصل التي الوسائل من غيرها أو والحبال، المقاومة أشرطة واستخدام، التمديد أثناء الدعم لتوفير المنتج استخدام يؤدي قد



AFTER-SALES SERVICE

SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALES AFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СПЕДПРОДАЖБЕН 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

<p>UK</p> <p>Do you need assistance?</p> <p>Find us at www.supportdecathlon.com, or if you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Team at 0207 064 3000.</p>	<p>FRANCE</p> <p>Besoin d'assistance ?</p> <p>Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).</p>	<p>ESPAÑA</p> <p>¿Necesita asistencia?</p> <p>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 dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un teléfono fijo desde España).</p>	<p>ITALIA</p> <p>Hai bisogno di assistenza?</p> <p>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.</p>	<p>BELGIQUE</p> <p>Besoin d'assistance?</p> <p>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).</p>
<p>NEDERLAND</p> <p>Hulp nodig?</p> <p>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).</p>	<p>PORTUGAL</p> <p>Necessita de assistência?</p> <p>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.</p>	<p>DEUTSCHLAND</p> <p>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.</p>	<p>BELGIË</p> <p>Hulp nodig?</p> <p>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).</p>	<p>中国</p> <p>你需要帮助吗？</p> <p>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。</p>

<p>EN - OTHER COUNTRIES</p> <p>Need help?</p> <p>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.</p>	<p>FR - AUTRES PAYS</p> <p>Besoin d'assistance?</p> <p>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.</p>	<p>ES - OTROS PAÍSES</p> <p>¿Necesita asistencia?</p> <p>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.</p>	<p>DE - ANDERE LÄNDER</p> <p>Brauchen Sie Hilfe?</p> <p>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.</p>	<p>IT - ALTRI PAESI</p> <p>Bisogno di assistenza?</p> <p>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.</p>
<p>NL - ANDERE LANDEN</p> <p>Hulp nodig?</p> <p>Raadpleeg de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.</p>	<p>PT - OUTROS PAÍSES</p> <p>Precisa de assistência?</p> <p>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.</p>	<p>PL - INNE KRAJE</p> <p>Potrzebujesz pomocy?</p> <p>Znajdź nas na stronie internetowej www.supportdecathlon.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.</p>	<p>HU - MÁS ORSZÁGOK</p> <p>Segítségre van szüksége?</p> <p>Keressen minket honlapunkon a www.supportdecathlon.com oldalon, telefonon a Decathlon ügyfélszolgálatához, vagy személyesen bármely áruházunkban, a vásárlás igazoló bizonylatlalt.</p>	<p>RO - ALTE ȚĂRI</p> <p>Aveți nevoie de asistență?</p> <p>Ne puteți găsi pe site-ul www.supportdecathlon.com (prețul unei conexiuni la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.</p>
<p>SK - OSTATNÉ KRAJINY</p> <p>Potrebujeťte asistenciu?</p> <p>Nájdite si nás na internetových stránkach www.supportdecathlon.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svoj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.</p>	<p>CS - OSTATNÍ ZEMĚ</p> <p>Potrebujeťte pomoc?</p> <p>Kontaktujte nás na našich internetových stránkách www.supportdecathlon.com (cena za internetové pripojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.</p>	<p>SV - ANDRA LÄNDER</p> <p>Behöver du hjälp?</p> <p>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.</p>	<p>BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ</p> <p>Имате нужда от помощ?</p> <p>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 си документ, доказващ направената покупка.</p>	<p>HR - OSTALE ZEMLJE</p> <p>Potrebna vam je pomoć?</p> <p>Pronađite nas na internetskoj stranici www.supportdecathlon.com (cân cijenî naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočjenje računa.</p>

<p>SL - DRUGE DRŽAVE</p> <p>DRUGE DRŽAVE</p> <p>Potrebujeťte pomoč?</p> <p>Obiščite našo spletno stran www.supportdecathlon.com ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.</p>	<p>EL - ΑΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ</p> <p>Χρειάζεστε βοήθεια;</p> <p>Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση www.supportdecathlon.com (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδοχή οποιουδήποτε καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.</p>	<p>TR - DİĞER ÜLKELER</p> <p>Yardıma mi ihtiyacınız var?</p> <p>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.</p>	<p>RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ</p> <p>Нужна поддержка?</p> <p>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.</p>	<p>VI - QUỐC GIA KHÁC</p> <p>Cần hỗ trợ?</p> <p>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.</p>
<p>ID - NEGARA LAIN</p> <p>Perlu bantuan?</p> <p>Kunjungi situs internet kami www.supportdecathlon.com (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.</p>	<p>ZH - 其他国家</p> <p>需要帮助？</p> <p>请登录 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。</p>	<p>JA - その他の国</p> <p>ヘルプが必要ですか？</p> <p>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。</p>	<p>ZT - 其他國家</p> <p>需要幫助？</p> <p>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。</p>	<p>TH - ประเทศอื่น ๆ</p> <p>ต้องการความช่วยเหลือ ?</p> <p>พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ www.supportdecathlon.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์พร้อมหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์</p>

<p>KO - 기타 국가</p> <p>도움이 필요하십니까?</p> <p>당사의 웹사이트 www.supportdecathlon.com 을 방문하거나 (인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 프론트 데스크를 방문하십시오.</p>	<p>KM - ប្រទេសផ្សេងៗ ទៀត</p> <p>តើអ្នកត្រូវការជំនួយដែរឬទេ?</p> <p>សូមទៅកាន់គេហទំព័រ www.supportdecathlon.com របស់យើង (តម្លៃនៃការភ្ជាប់អ៊ីនធឺណិត) ឬទៅកាន់ហាងមួយផ្សេងៗ ក្នុងប្រទេសដែលលក់ផលិតផលរបស់យើង។</p>	<p>دول أخرى - AR</p> <p>هل تحتاج إلى مساعدة؟</p> <p>تصلنا على عبر موقعنا الإلكتروني www.supportdecathlon.com (تكلفة اتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء</p>	<p>سایر کشورها - FA</p> <p>به کمک نیاز دارید؟</p> <p>تथा با هزینه اتصال به اینترنت) از طریق وبسایت www.supportdecathlon.com ما تماس بگیرید یا با همراه داشتن سند خرید خود به میز پذیرش یکی از خرده فروشان ما که این محصول را خریداری کرده اید مراجعه کنید</p>	
---	---	---	--	---

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

HG COMPACT

HG COMPACTE

EN Keep these instructions **FR** Notice originale à conserver **ES** Conserve estas instrucciones **DE** Bitte die Originalbetriebsanleitung aufbewahren **IT** Istruzioni originali da conservare **NL** Originele handleiding om te bewaren **PT** Guarde estas instruções **PL** Zachować oryginalną instrukcję **HU** Őrizze meg az utasításokat **RO** Nota originală trebuie păstrată **SK** Tieto pokyny si uchovajte **CS** Tyto informace si uschovejte **SV** Spara den ursprungliga bruksanvisningen **BG** Запазете оригиналната информация **HR** Sačuvajte ove upute **SI** Shranite originalna navodila **EL** Φυλάξτε το πρωτότυπο των οδηγιών χρήσης **TR** Muhafaza edilecek orijinal kılavuz **LT** Išsaugokite originalią instrukciją. **SR** Originalno uputstvo za čuvanje **UK** Оригінал інструкції слід зберегти **RU** Сохраните это оригинальное руководство **VI** Tuân thủ những hướng dẫn này **ID** Petunjuk asli untuk disimpan **ZH** 妥善保管这些指导说明 **JA** 保管すべきユーザーマニュアル原本 **ZH** 請留存這些說明書 **TH** คำแนะนำเดิมเพื่อการรักษา **KO** 원본 지침 유지 **KM** សេចក្តីណែនាំដើម សម្រាប់រក្សាទុក ។ - **AR** احتفظ بهذه التعليمات



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/em China - Ímal edidjij yer Çin - Pagaminta Kinijoje - Ražots Ķinā - Származási hely Kína - صنع في الصين

JPN 兵庫県西宮市高松町3-34-5Fデカトロンジャパン-品名: ホームジム **CHN** 以下标示仅在中国大陆地区适用-品名: 健身器械-生产商: 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: -GB 17498-1 2008 / GB 17498-2 2008 / GB 17498-4 2008 / GB 5296.1 / GB-T 5296.7 -等级: 合格品-中国制造-商标: DOMYOS-质检证明: 合格-主要材料: 金属 **RUS**

Импортер / уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октобл», 115280, город Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, улица Автостроительная, 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 **TWN** 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/EM CHINA **THA** อุปกรณ์ออกกำลังกายที่บ้าน - ชื่อผู้นำเข้า: บริษัท ดีเคเอชแอล (ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 19/501 หมู่ที่ 13 ถนนเทพรัตน ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10640 - ผลิตภัณฑ์: เครื่องออกกำลังกาย **EGY** جهاز هوم جيم - DECATHLON TRADING EGYPT LLC, Section (B) of the unit no A1-07-10, ground floor, City Center Al-Maza, Al-Moltaqa Al-Arabi district, Al-Maza, Cairo - Egypt **MAR** DECATHLON MAROC, QUARTIER BEAUSITE, AIN SEBAA 20250. IF 1007044. **AUS**

Decathlon Australia Pty Ltd, 634-726 Princess Highway, Tempe - Sydney - NSW 2044. - home gym **MEX** Importador: Artículos Deportivos Decathlon de CV Avenida Ejército Nacional 826, Polanco III Sección, C.P. 11540, Miguel Hidalgo, Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727S34 - Gimnasio cargas guiadas - Tel.: 01 800 062 4500 - Material principal: Metal - Hecho en China **VNM** Thiết bị tập tại nhà - Sản xuất tại Trung Quốc - Tên và địa chỉ NNK/PP: Công ty TNHH Decathlon Việt Nam, Lầu 5, số 26 Ung Văn Khiêm, Phường 25, Quận Bình Thạnh, TP. HCM, 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 Republik Rakyat Tiongkok - 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: 인천광역시 연수구 송도과학로 16번길 33-1/ 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 ЕС1, 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 **DZA** المنتوج جهاز هوم جيم - العلامة - ديكتلون **USA** Decathlon USA LLC 2300 16th Street San Francisco, CA 94103 +1-866-480-3565 **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 Dorda Slanjevića 35, 11070 Novi Beograd, Srbija - Proizvođač: Decathlon 4 bd de Mons - BP299- 59650 Villeneuve d'Ascq - France - Kićna teretana **KAZ** Қазақстан Республикасы, 050040, Алматы қаласы, Медеу ауданы аль-Фараби даңғылы 100 үй, тұрғын емес үй-жай 4 Республика Казахстан, 050040, Республика Казахстан, г. Алматы, Медеуский район, пр. Аль-Фараби, д.100, н.п. 4. - Өлшегіші кіріктірілген жаттығу құрылғысы - Тренажер со встроенным весом - Қытайда жасалған - Произведено в Китае - Спортпен айналысуға арналған - Жасалған күні бірге тіпленген жапсырманы ккілаалжж форматта қараңыз **ROU** Roumasport SRL, bd. Iuliu Maniu, 546-560, București - aparat multifunctional - Fabricat in China **HUN** Forgalmazza a Tízpróba Magyarországra kft., 2040 Budaörs, Baross utca 146. Információ: 06 1 920 1020 - 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

EN Main material: Metal **FR** Matériau principal: Métal **ES** Material principal: Metal **DE** Hauptmaterial: Metall **IT** Materiale principale: Metallo **HU** Hoofdmaterial: Metaal **PT** Material principal: Metal **PL** Główny materiał: Metal **NL** Fő anyag: Fém **RO** Material principal: Metal **SK** Hlavný materiál: Kov **CS** Hlavní materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **TR** Glavnı materijal: Metal **SI** Osnovni material: Kovina **UK** Ana malzeme: Metal **LT** Pagrindinė medžiaga: Metalas **SR** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **BG** Основен материал: Метал **KY** Herizi materialdard: Металл **UK** Основний матеріал: Метал **VI** Vật liệu chính: Logam **ID** Bahan utama: Logam **ZH** 主要素材: 金属 **ZH** 主要材質: 金屬 **TH** วัสดุหลัก: โลหะ **KO** 주요 재질: 금속 **KM** សម្ភារៈសំខាន់: លោហធាតុ **AR** مادة أساسية: معدن

EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-4:2016 - GB17498. 1-2008, GB17498.4-2008

46559 **PAP20** CONT. PIEZAS ARMABLE 1

DECATHLON USA LLC +1-866-480-3565
2300 16th Street - San Francisco, CA 94103

Pack Ref. 4456191