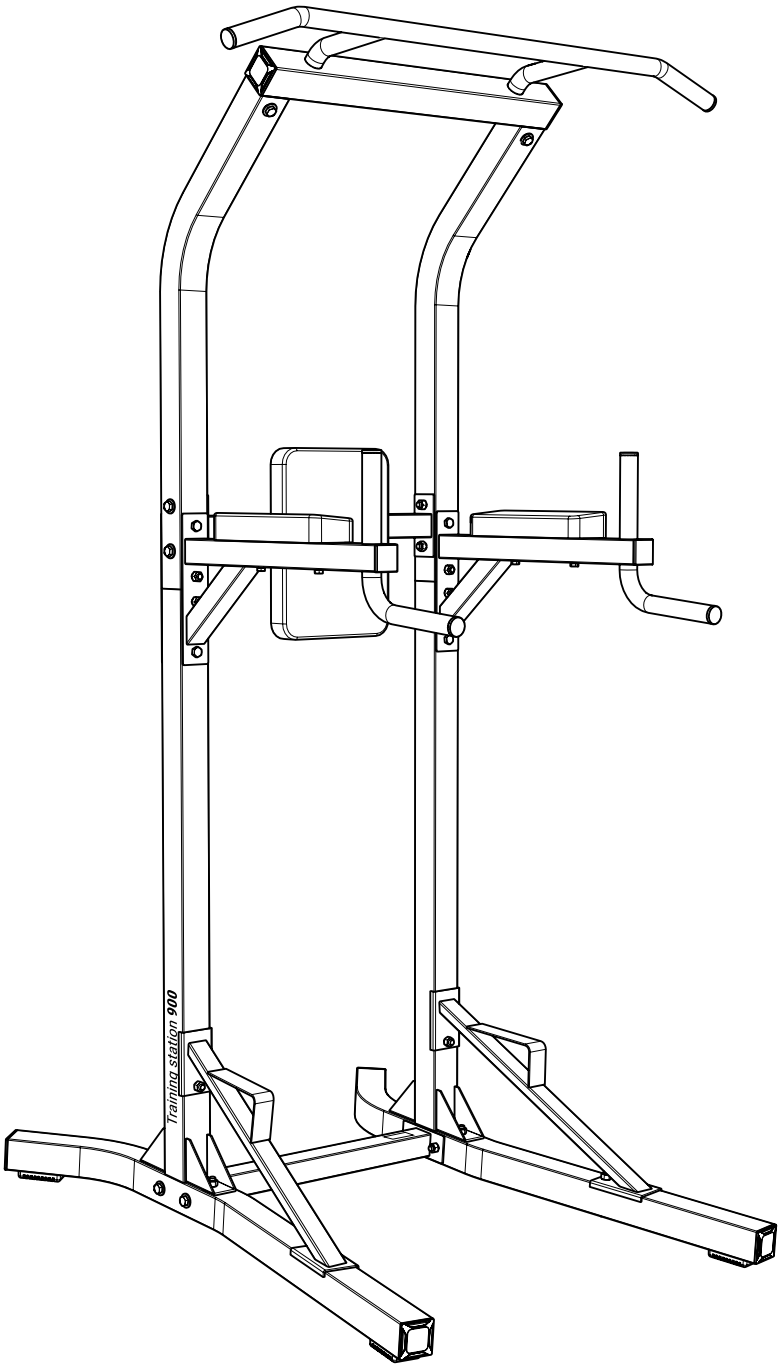
TS900



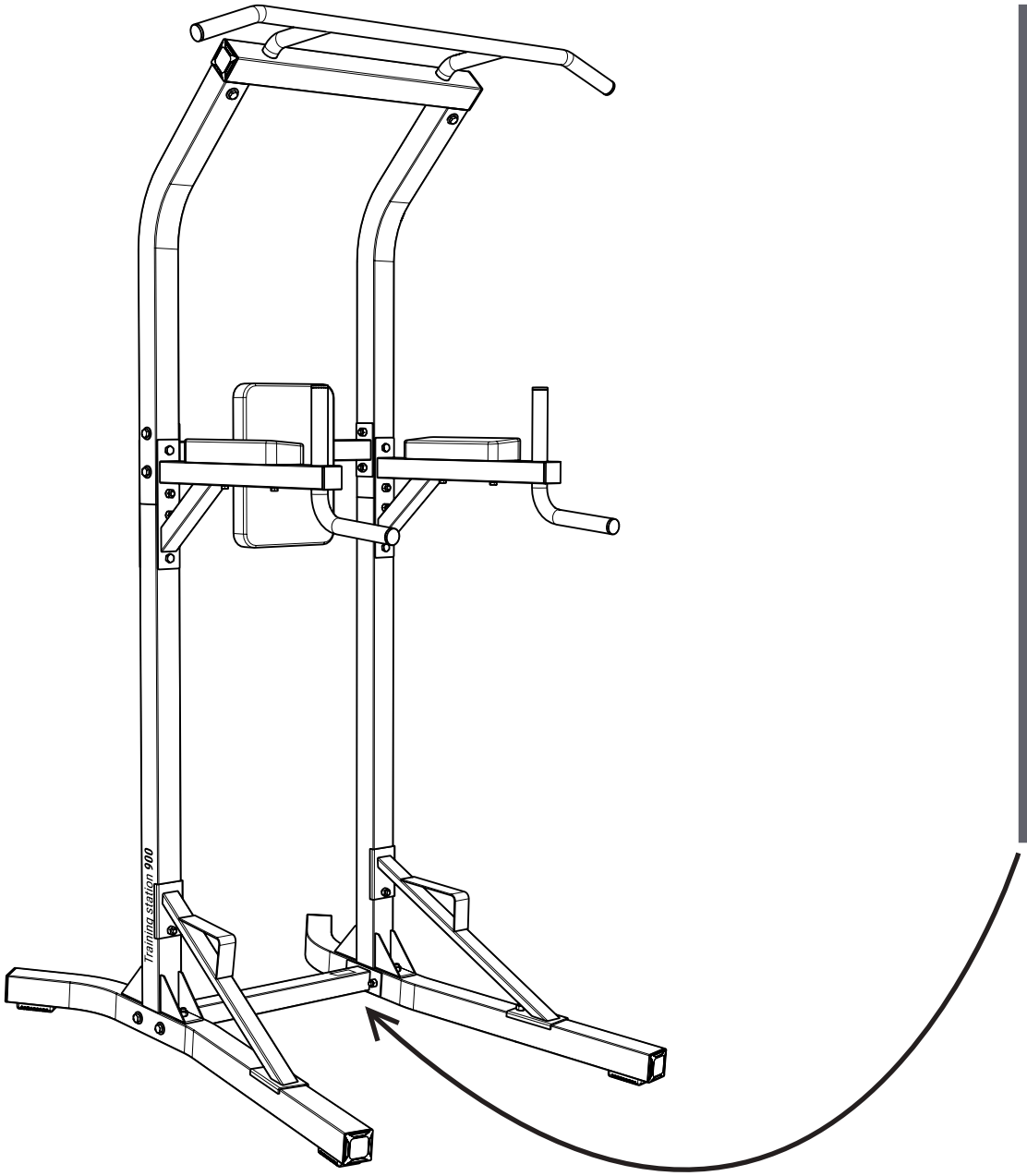
TS900

41 kg / 90.4 lb
2,15 x 1,16 x 1,1 m
85 x 46 x 43.3 in

MAXI
150 kg
330 lb

60 min

DECATHLON



⚠WARNING
警告

MAXI
最大重量

150 kg
330 lb

EN ISO 20957 class H
ASTM 2276
Not suitable for therapeutic purposes
For consumer only
Keep away from child

执行标准
GB 17498-2008, H
不适合医疗用

DECATHLON

DECATHLON Производитель и адрес, Франция: DECATHLON - 4 Boulevard de Mons - BP 299 59650 Villeneuve d'Ascq cedex - France

Made in China - Hecho en China - Fabriqué en Chine - Fabricado na/em China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin - ผลิตในจีน - الصين صنع في - ساخت چين

JPN 550-0004, 大阪市西区靭本町2-2-12, GLASHAUS 1階, ノヴァデックジャポン株式会社 CHN 以下标示仅在中国大陆地区适用生产商：迪脉（上海） 企业管理有限公司 地址：上海市浦东新区银霄路393号2幢二层西北侧 邮编:201204执行标准：GB 17498-1.2008品名:健美主要材料： 金属等级：合格品 产地：中国制造质检证明：合格商标: DOMYOS RUS Импортер/уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТТІЗ «Алтуфьево», влад. 3, стр. 3, +7(495)6414446бодибилдингдля занятий спортомНе подлежит обязательному подтверждению соответствияДата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГ/ММ TWN การสร้างกล้ามเนื้อ主要材料： 金屬 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製造日期標示於工廠符號底下 BRA Importado para o Brasil por IGUASPORT Ltda. CNPJ 02.314.041/0001-88 THA 健美ชื่อผู้นำเข้า : บริษัท ดีแคทลอน (ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 14/9 หมู่ที่ 13 ถนนบางนา-ตราด ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 EGY كمال أجسام Decathlon Trading Egypt - 1st Al Wozaraa Square 1169 - Sheraton - Cairo - Egypt AUS Decathlon Australia Pty Ltd. - 4/37 Union Street, Pyrmont, Sydney NSW 2009, Australia MEX Importado por Articulos Deportivos Decathlon, S.A de C.V Av. Ejército Nacional 826, Delegación Miguel Hidalgo, Colonia Polanco III Seccion, 11540 Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727S34FisioculturismoMaterial principal : Metal HKG DECATHLON HONG KONG COMPANY LIMITED - SUITE 1623 16/F OCEAN CENTRE - 5 CANTON ROAD - KOWLOON - HONG KONG VNM xây dựng cơ thểVật liệu chính:Kim loạiSản xuất tại Trung QuốcTên và địa chỉ NNK/PP : Công ty TNHH Decathlon Việt Nam, Lầu 6, 561A Điện Biên Phủ, Phường 25, Quận Bình Thạnh, Tp.Hồ Chí Minh, Việt Nam CHL IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A.R.U.T: 76.507.443-6

Pack Ref : 2694849

EN ISO 20957-1
GB 17498-1.2008
ASTM F2276
ASTM F2571

61995

WARNING EN

- Any use os this product other than that intended may lead to serious injury.
- Prior to use, read the instructions carefully and comply with all warnings and instructions.
- Do not let children use this appliance, keep them away from it.
- You must replace the sticker if it is damaged, illegible or missing.
- Not suitable for therapeutic purposes.
- To know the maximum load refer to the user manual. Do not exceed it.

AVERTISSEMENT FR

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

ADVERTENCIA ES

- El uso inapropiado de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de toda utilización, se ruega leer atentamente el manual de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permita que los niños utilicen esta máquina y manténgalos alejados de esta última.
- Si el adhesivo aparece dañado, ilegible o ausente, conviene reemplazarlo.
- No adecuado para fines terapéuticos
- Consulte el manual para conocer la carga máxima. No supere dicha carga

WARNUNG DE

- Jeglicher unsachgemäße Gebrauch dieses Produktes kann schwerwiegende Verletzungen nach sich ziehen.
- Lesen Sie vor jeder Verwendung stets die Gebrauchsanweisung aufmerksam durch und halten Sie sich an alle darin enthaltenen Warnungen und Anleitungen.
- Kinder dürfen das Trainingsgerät nicht verwenden und sind davon fernzuhalten.
- Beschädigte, unleserliche oder fehlende Aufkleber sind zu ersetzen.
- Nicht für therapeutische Zwecke geeignet
- Die maximale Belastung erfahren Sie im Benutzerhandbuch. Überschreiten Sie es nicht

AVVERTENZA IT

- Qualsiasi uso improprio di questo prodotto rischia di provocare gravi lesioni.
- Prima di qualsiasi utilizzo, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e rispettare la totalità delle avvertenze e istruzioni che contengono.
- Non permettere ai bambini di usare questa macchina e tenerli lontani da essa.
- Se l'adesivo è danneggiato, illeggibile o manca del tutto è necessario sostituirlo.
- Non idoneo a ni terapeutici
- Per conoscere il carico massimo fare riferimento al manuale d'uso. Non superare il limite indicato

WAARSCHUWING NL

- Elk onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen totgevolg hebben.
- Lees voor gebruik aandachtig de gebruiksaanwijzing en zorg ervoor dat u alle hierin genoemde waarschuwingen en instructies in acht neemt.
- Sta kinderen niet toe om gebruik te maken van dit product en zorg dat ze er niet in de buurt kunnen komen.
- Indien de sticker beschadigd, onleesbaar of verwijderd is, dan is het raadzaam deze te vervangen.
- Niet geschikt voor therapeutische doeleinden
- Raadpleeg de handleiding voor de maximale belasting. Overschrijd dit maximum niet

AVISO PT

- Qualquer uso inadequado deste produto pode causar ferimentos graves.
- Antes de qualquer utilização, leia com atenção o manual de instruções e respeite a totalidade dos avisos e instruções incluídos.
- Não permita que as crianças utilizem esta máquina e mantenha- as afastadas da mesma.
- Se o autocolante estiver dani cado, ilegível ou em falta, é aconselhável proceder à sua substituição.
- Não adequado para ns terapêuticos
- Para saber a carga máxima, consulte o manual do utilizador. Não a ultrapasse

OSTRZEŻENIA PL

- Jakiekolwiek nieprawidłowe uzytkowanie tego produktu grozi odniesieniem powaznych obrazen.
- Przed rozpoczeciem uzytkowania nalezy dokladnie przeczytac instrukcje obslugi, a nastepnie scisle przestrzegac wszystkich zamieszczonych w niej ostrzezen i zalecen.
- Nie pozwalac dzieciom, aby bawily sie urzadzeniem. Dzieci powinny zawsze pozostawac w bezpiecznej odleglosci.
- Jezeli naklejka jest uszkodzona, nieczytelna lub nieobecna, nalezy wymienic ja na nowa.
- Nieprzeznaczony do celów terapeutycznych
- Maksymalne obciążenie zostało określone w instrukcji użytkowania. Nie należy go przekraczać

FIGYELMEZTETÉS HU

- A termék bármilyen helytelen használata súlyos sérüléseket okozhat.
- Használat elott olvassa el figyelmesen a használati útmutatót és tartsa be a benne lévo figyelmeztetéseket és elorásokat.
- Ne engedje a gyermekeknek, hogy ezt a készüléket használják, és tartsa oket távol tole.
- Ha a matrica megsérült, olvashatatlan vagy hiányzik, ki kell cserélni.
- Terápiás célokra nem alkalmas
- A maximális terhelhetőségre vonatkozó információk a használati útmutatóban találhatók. Ne lépje túl a határértéket

AVERTISMENT RO

- Orice utilizare necorespunzatoare a acestui produs poate provoca leziuni grave.
- Înainte de orice utilizare, vă rugăm să citiţi cu atenţie modul de utilizare şi să respectaţi toate avertismentele şi instrucţiunile pe care acesta le conţine.
- Nu le permiteţi copiilor să utilizeze acest aparat şi nici nu-i lăsaţi să se apropie de acesta.
- În cazul în care autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipseşte u desăvârşire, acesta trebuie înlocuit.
- A nu se utiliza în scopuri terapeutice
- Pentru sarcina maximă consultaţi manualul de utilizare. Nu depăşiţi aceasta

UPOZORNENIE SK

- Akékolvek nevhodné použitie môže mat za nasledok vážne oranenia.
- Pred použitím si pozorne precítajte návod na použitie a"dodržiavajte všetky varovania a"pokyny, ktoré obsahuje.
- Nedovolte detom, aby tento prístroj používali a mali k nomu prístup.
- Ak je samolepiaci štítok poškodený, necitateľný alebo chýba, odporúca sa ho vymenit .
- Nevhodné na terapeutické úcely
- Ak chcete zistit' maximálne zat'aženie, pozrite si používatelskú príručku. Neprekračujte ho

UPOZORNĚNÍ CS

- Nesprávné používání tohoto výrobku muže vést k vážným zranením.
- Pred každým použitím si peclive prectete návod k použití a dodržujte veškerá upozornení a pokyny v nem obsažené.
- Nedovolte detem používat tento stroj a uchovávejte jej mimo jejich dosah.
- Je-li samolepka poškozená, necitelná nebo pokud chybí, doporucuje se ji vymenit.
- Nevhodné pro terapeutické úcely
- Chcete-li zjistit maximální zatížení, nahlédněte do uživatelské příručky. Nepřekračujte jej

VARNING SV

- Felaktig användning av produkten kan orsaka allvarliga skador.
- Innan produkten tas i bruk bör du läsa bruksanvisningen noga och följa alla varningar och instruktioner som nns däri.
- Låt inte barn använda denna maskin, utan se till att hålla dem borta från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, bör den bytas ut.
- Inte lämplig för behandlingssyften
- Den maximala belastningen finns angiven i bruksanvisningen. Överskrid inte den angivna gränsen

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ BG

- В случае ненадлежащего использования данного изделия существует риск получения серьезных травм.
- Преди всяка употреба, моля прочетете внимателно ръководството за употреба; спазвайте всички съдържащи се в него предупреждения и инструкции.
- Не разрешавайте на деца да ползват уреда; дръжте децата далеч от уреда.
- Ако маркировката е повредена, нечетлива или липсва, сменете я.
- Не е подходящо за терапевтични цели
- За информация относно максималното натоварване вижте ръководството на потребителя. Не го превишавайте

UPOZORENJE HR

- Svaka zlouporaba ovog proizvoda može uzrokovati ozbiljne ozljede.
- Prije uporabe pažljivo pročitajte upute za uporabu i slijedite sva upozorenja i instrukcije sadržane u njemu.
- Nemojte dopustiti djeci da koriste taj stroj i držite ih podalje od njega.
- Ako je naljepnica oštećena, nečitljiva ili nedostaje, trebalo bi je zamijeniti.
- Nije prikladno za terapijske svrhe
- Kako biste znali maksimalno opterećenje, pogledajte korisnički priručnik. Nemojte ga prelaziti

OPOZORILO SL

- Neustrezna raba tega izdelka lahko povzroči resne poškodbe.
- Pred uporabo natančno preberite navodila in upoštevajte vsa opozorila, ki jih navodila vsebujejo.
- Otroci ne smejo uporabljati te naprave. Otrok ne pustite v bližino naprave.
- Rok, nog in las ne približujte premičnim delom naprave.
- Za največjo dovoljeno nosilnost glejte priročnik o uporabi. Ne prekoračite največje dovoljene nosilnosti

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ EL

- Η κακή χρήση αυτού του προϊόντος μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό.
- Διαβάστε το εγχειρίδιο χρήσης και ακολουθήστε όλες τις προειδοποιήσεις και οδηγίες λειτουργίες πριν από τη χρήση.
- Μακριά από παιδιά.
- Αντικαταστήστε την επικέτα αν είναι φθαρμένη, δυσανάγνωστη ή έχει αφαιρεθεί.
- Δεν είναι κατάλληλο για θεραπευτικούς σκοπούς.
- Για να μάθετε το μέγιστο φορτίο συμβουλευτείτε τις οδηγίες χρήσης. Μην το ξεπερνάτε

UYARI TR

- Bu ürünün uygun bir şekilde kullanılmaması ciddi yaralanmalara yol açabilir.
- Kullanımdan önce, kullanım kılavuzunu dikkatlice okuyun ve içerdiği uyarıların ve talimatların tamamını dikkate alın.
- Çocukların bu makineyi kullanmasına izin vermeyin ve onları makineden uzak tutun.
- Kendinden yapışkanlı etiket zarar görmüş, okunaksız veya yerinde değil ise, yerine yenisinin konulması gerekir.
- Terapötik amaçla kullanılamaz
- Azami yükü öğrenmek için kullanıcı kılavuzuna bakınız. Bunu aşmayın

ВНИМАНИЕ RU

- В случае ненадлежащего использования данного изделия существует риск получения серьезных травм.
- Перед каждым использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации. Соблюдайте все содержащиеся в ней предупреждения и указания.
- Не разрешайте детям использовать этот тренажер и находиться вблизи него.
- Если наклейка повреждена или отсутствует, или же информацию на ней невозможно прочитать, следует заменить наклейку.
- Не подходит для терапевтических целей
- Максимальная нагрузка указана в руководстве пользователя. Запрещается превышать данное значение

CHÚ Ý VI

- Lạm dụng máy tập này có thể gây ra chấn thương nghiêm trọng.
- Đọc kỹ hướng dẫn trước khi sử dụng, phải tuân thủ đúng theo các hướng dẫn và các cảnh báo khi sử dụng máy tập.
- Không cho trẻ em sử dụng máy tập này và không cho chúng lại gần máy tập.
- Nếu các nhãn dán bị hỏng, không đọc được hoặc bị mất, nên thay thế nhãn mác khác.
- Không dùng cho các mục đích điều trị bệnh
- Để biết tải trọng tối đa tham khảo hướng dẫn người dùng. Không vượt quá mức này

PERHATIAN ID

- Penggunaan produk ini secara tidak sesuai dapat mengakibatkan cedera parah.
- Sebelum penggunaan, bacalah petunjuk dan ikutilah semua peringatan serta instruksi pengoperasian yang tercantum.
- Jauhkan dari jangkauan anak-anak.
- Gantilah label apabila rusak, tidak dapat dibaca ataupun lepas/hilang.
- Tidak cocok untuk tujuan terapeutik.
- Untuk mengetahui muatan maksimum lihat panduan pengguna. Jangan melebihinya

注意事项 ZH

- 本产品的不适当使用可能会造成严重受伤。
- 使用前请仔细阅读说明书， 遵守说明书中的注意事项和使用说明。
- 请勿让儿童使用本产品， 并将其放置于远离儿童的地方。
- 如果产品上粘贴的说明出现损坏、 无法阅读或缺失的情况，请将其替换。
- 不适用于治疗目的
- 欲了解最大负载，请参考用户手册。请勿超过该限量

警告 JA

- この商品の不適切なすべての使用法は、 重傷を引き起こすおそれがあります。
- ご使用の前に、使用マニュアルを注意深くお 読みになり、警告と使用法を守ってください
- 子供にはこの機器を使用させないでください。 またその手の届かない場所に保管してください。
- シールが破損、判読不可能、 はがれている場合は交換してください。
- 治療目的にはお使いいただけません
- 最大荷重は、使用者説明書を参照してください。最大荷重を超えないでください

注意事項 ZT

- 本產品的不適當使用可能會造成嚴重受傷。
- 每次使用前，請仔細閱讀使用說明并遵循注意事項進行使用。
- 不可讓兒童接觸或使用該器材。
- 如器材上的貼標破損、模糊或缺失， 須進行更換。
- 不適用於治療之目的
- 欲了解最大負載，請參考用戶手冊。請勿超過該限量

คำเตือน TH

- การใช้งานผลิตภัณฑ์นี้ด้วยวิธีที่ไม่เหมาะสมอาจก่อ ให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงได้
- ก่อนการใช้งาน โปรดอ่านคู่มือวิธีใช้งานอย่างละเอียดและปฏิบัติตามคำเตือนรวมถึงคำแนะนำทั้งหมดของคู่มือดังกล่าว
- โปรดระวังอย่าให้เด็กใช้งานอุปกรณ์นี้รวมถึงอย่าปล่อยให้เด็กเข้าใก ล้อุปกรณ์ด้วย .
- หากสติ๊กเกอร์ชำรุด อ่านไม่ออก หรือหายไป โปรดหาสติ๊กเกอร์ใหม่มาทดแทน
- ไม่เหมาะสำหรับใช้เพื่อวัตถุประสงค์การบำบัดรักษาโรค
- โปรดดูคู่มือผู้ใช้เพื่อทราบถึงการรับน้ำหนักสูงสุด อย่าให้เกินเกณฑ์ที่กำหนด

경고 KO

- 이 제품을 잘못 사용할 경우 심각한 부상을 입을 수 있습니다.
- 제품을 사용하기 전에 사용 설명서를 읽고 모든 경고 지침과 사용 지침을 준수하십시오.
- 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관하십시오.라벨이 손상되거나 판독이 불가능하거나 제거되었을 경우 라벨을 교체하십시오.
- 치료 목적에 적합하지 않습니다.
- 최대 하중을 알려면 사용자설명서를 참조하십시오. 최대 하중을 초과하지 마십시오

ការព្រមាន KM

- ការប្រើផលិតផលនេះខុស អាចនាំឱ្យមាន របួសស្នាមធ្ងន់ធ្ងរ ។
- សូមអាន សៀវភៅណែនាំ សម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ ហើយគោរពតាមព័ត៌មានការព្រមាន និងសេចក្តីណែនាំ សម្រាប់ប្រតិបត្តិការទាំងអស់ មុនពេលប្រើប្រាស់ ។
- កុំឱ្យកុមារ មកនៅលើ ឬនៅជុំវិញម៉ាស៊ីន ។
- សូមដុំស្លាកសញ្ញា ប្រសិនបើខូច អានលែងដាច់ ឬដាច់បាត់ ។
- មិនសមស្រប សម្រាប់ការព្យាបាលជំងឺ
- ដើម្បីដឹងការផ្ទុកអតិបរមាសូមយោងទៅសៀវភៅណែនាំ។កុំឱ្យលើសវា

تنبيه AR

يمكن لسوء استخدام هذا المنتج أن يتسبب في إصابات خطيرة
قبل أي استخدام، يرجى قراءة دليل الاستخدام بعناية واتباع جميع التحذيرات والإرشادات الواردة فيه
لا تسمح للأطفال باستخدام هذا الجهاز، وتجنب اقترابهم من هذا الأخي
في حالة تلف الملصق، أو فقدانه أو أصبح من الصعب قراءته، فينبغي استبداله في هذه الحالة
لا تقرّب يديك وقدميك وشعرك من جميع الأجزاء المتحركة.غير مناسبة للأغراض العلاجية
غير مناسبة للأغراض العلاجية

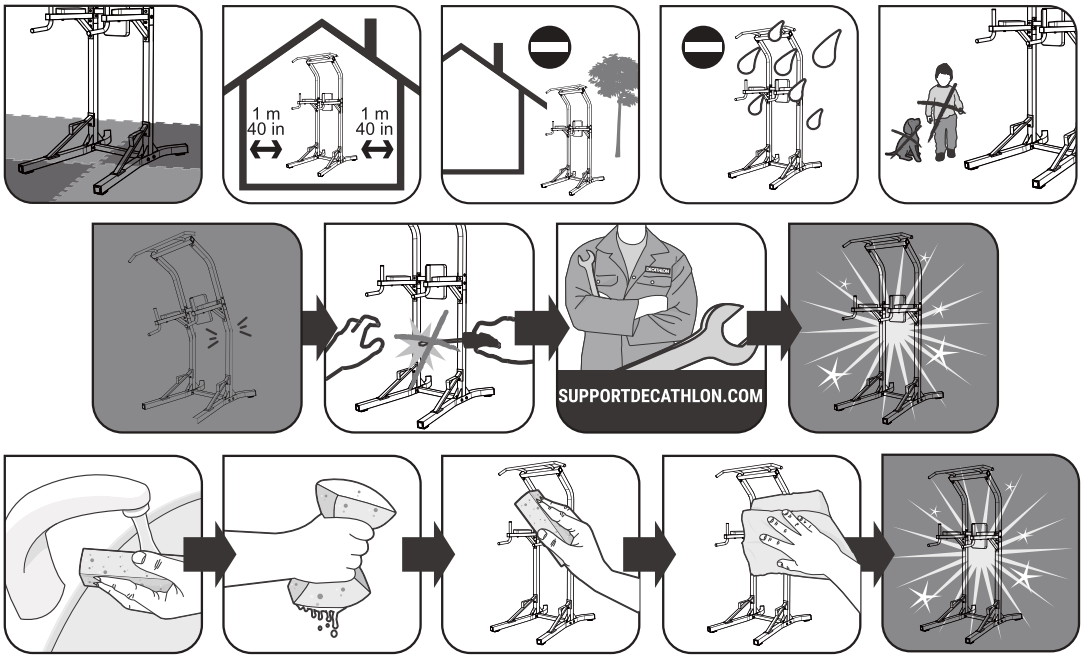
ارجع لدليل المستخدم للتعرف على الحمولة القصوى. لا تتجاوزها

هشدار AR

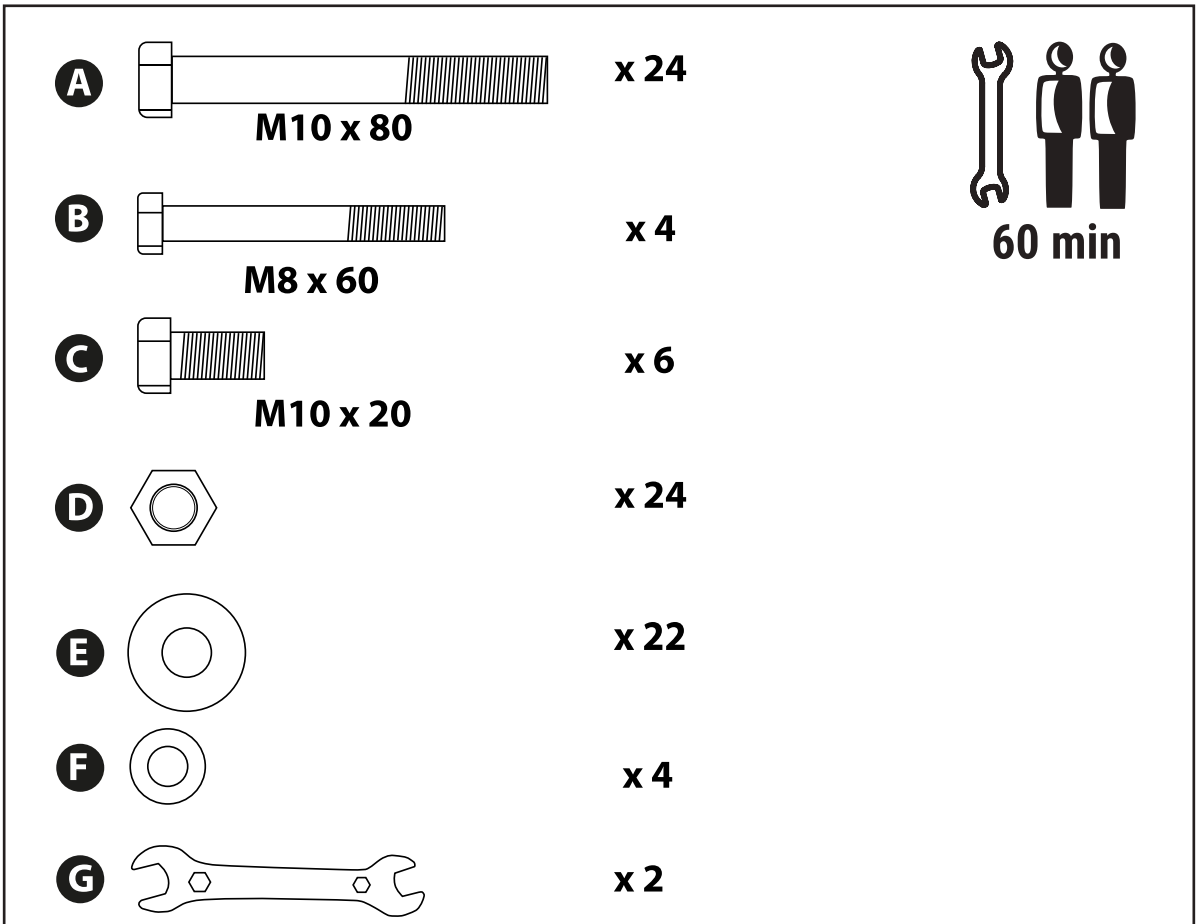
سوءاستفاده از این محصول ممکن است آسیب جدی به همراه داشته باشد.
قبل از استفاده حتمًا راهنمای کاربر را مطالعه کنید و تمام هشدارها و دستورالعمل های عملیاتی را رعایت کنید.
دور از دسترس کودکان نگهداری کنید.
در صورت خرابی، ناخوانایی یا افتادن برچسب، آن را تعویض کنید.
دستان، پاها و موهای خود را دور از قطعات متحرک نگه دارید.
مناسب برای اهداف درمانی است.

برای اطلاع پیدا کردن از بیشترین مقدار بار به دفترچه راهنمای کاربر مراجعه کنید. از مقدار مجاز بیشتر نشود

SECURITY • SÉCURITÉ SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • SIGURANȚĂ • BEZPEČNOSŤ BEZPEČNOST • SÄKERHET • БЕЛОПАСНОСТ • SIGURNOST • VARNOST • ΑΣΦΑΛΕΙΑ EMNİYET • БЕЗОПАСНОСТЬ • AN TOÀN • KESELAMATAN • 安全 • 安全 • 安全 • ความปลอดภัย • 안전 • សុវត្ថិភាព • ايمنى • لأمان

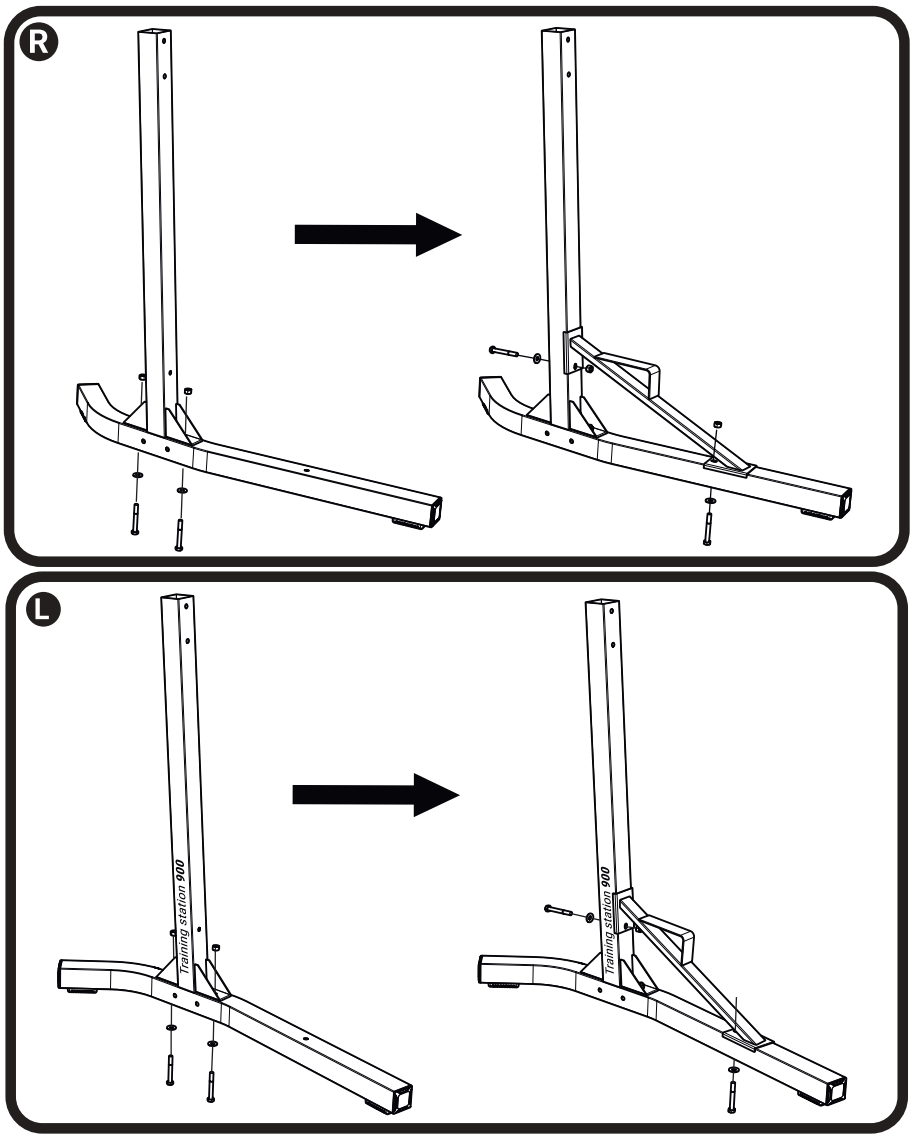


ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • Montaža • ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ • Lắp ráp • PERAKITAN • 安装 • 組み立て• 安装 • การประกอบ • 펼치기 • ជួបរបជុំ • مونتاژ • الفرد



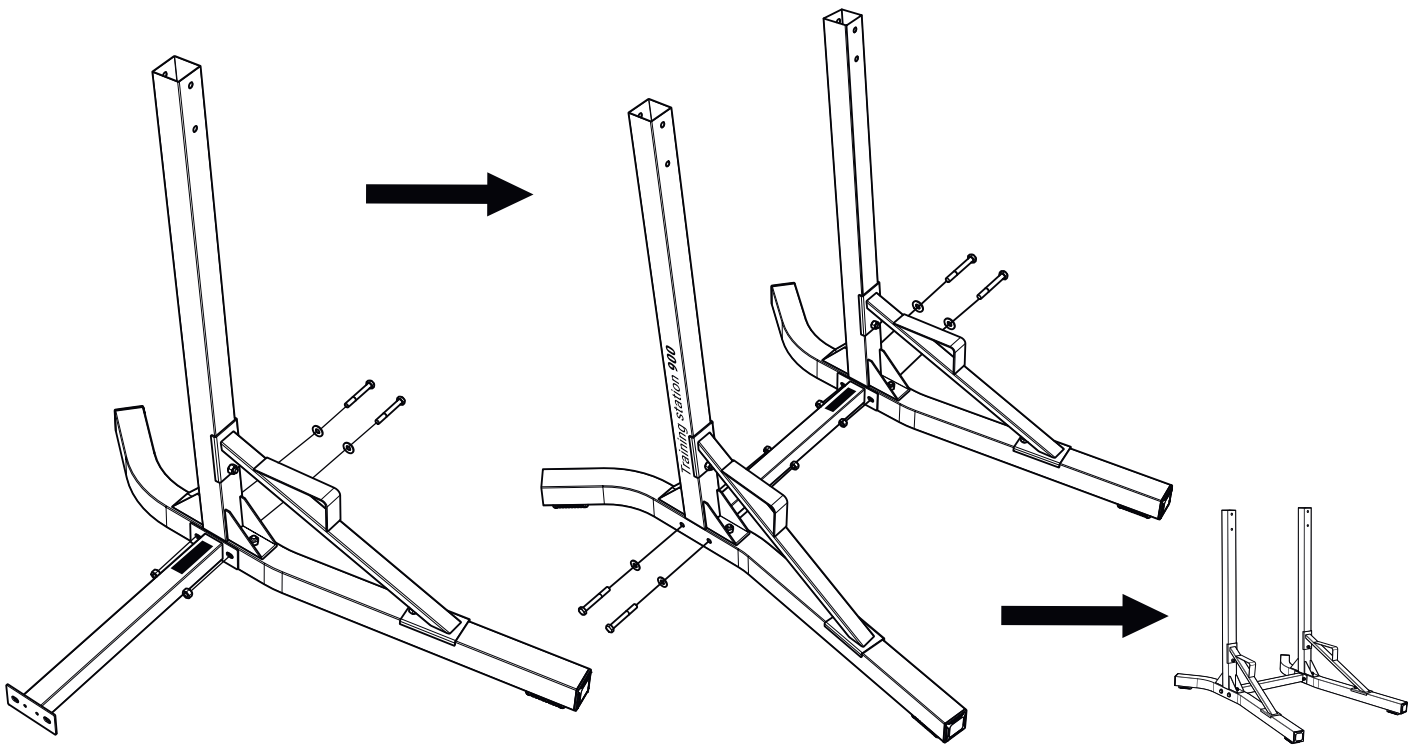
1

Ⓐ M10 x 80 x8 Ⓓ x8 Ⓔ x8

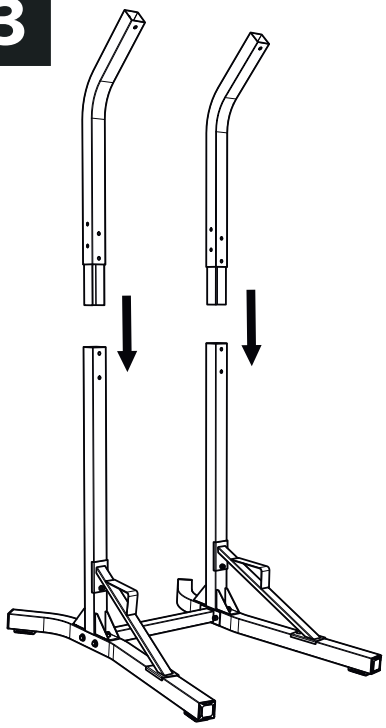


2

Ⓐ M10 x 80 x4 Ⓓ x4 Ⓔ x4



3

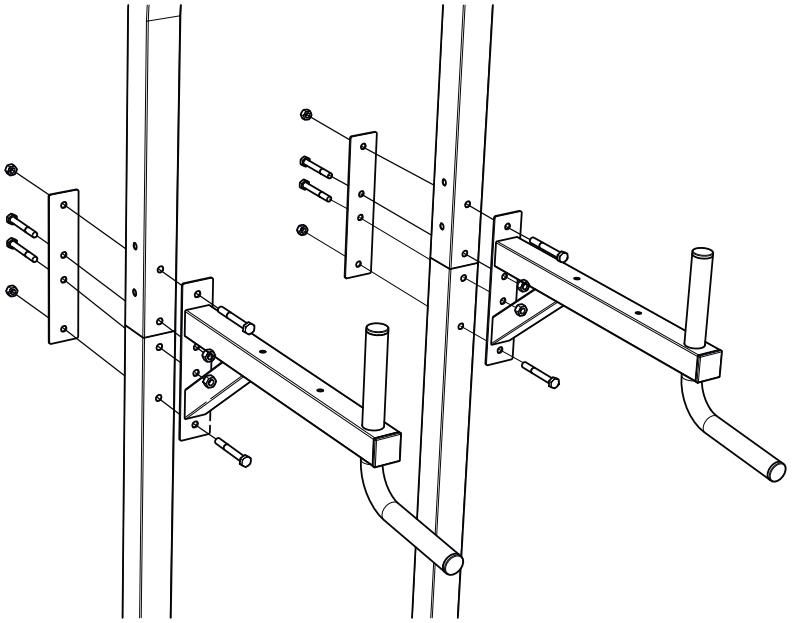


4

Ⓐ x8 M10 x 80

Ⓓ x8

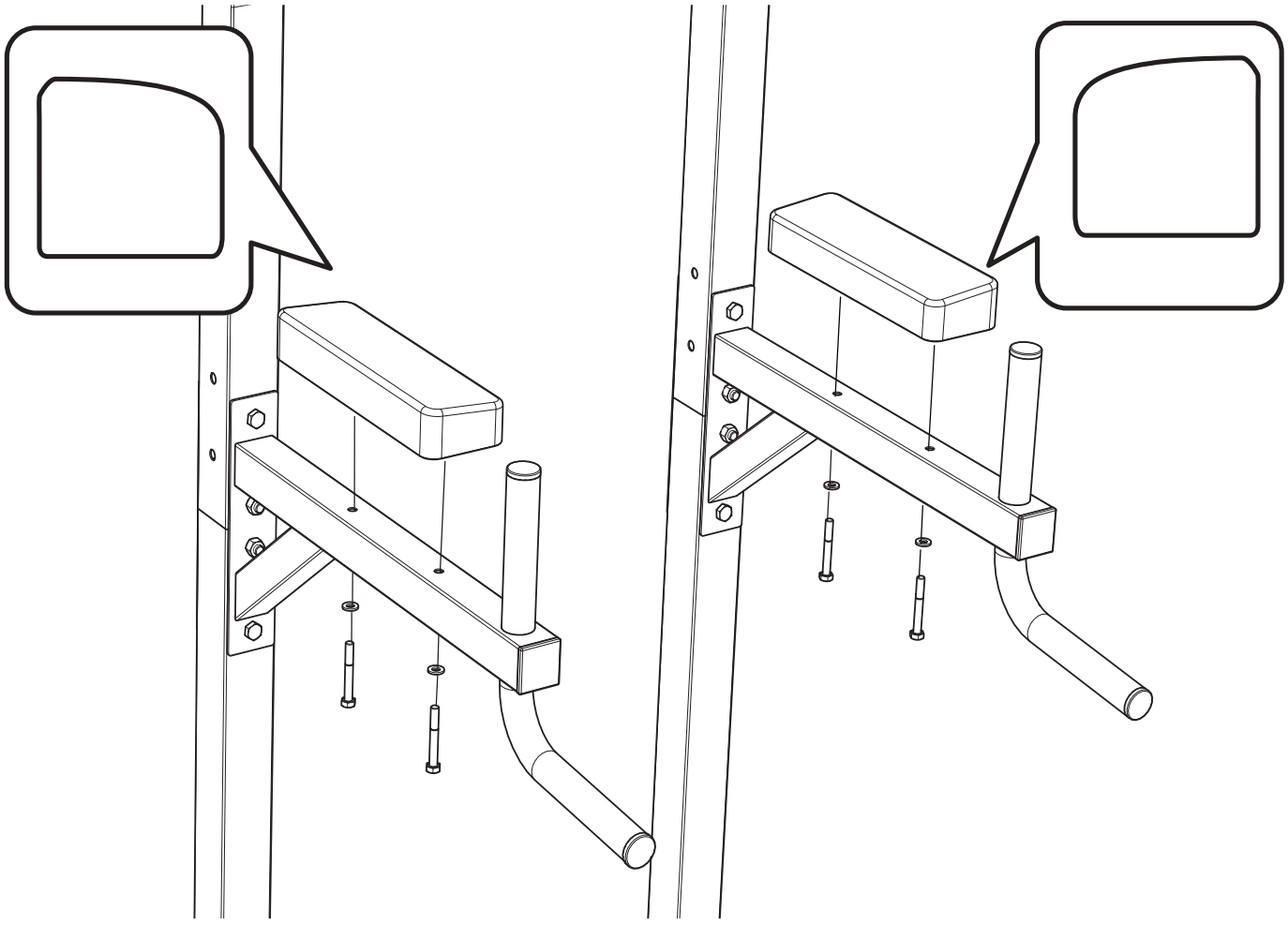
Ⓔ



5

Ⓑ x4 M8 x 60

Ⓕ x4

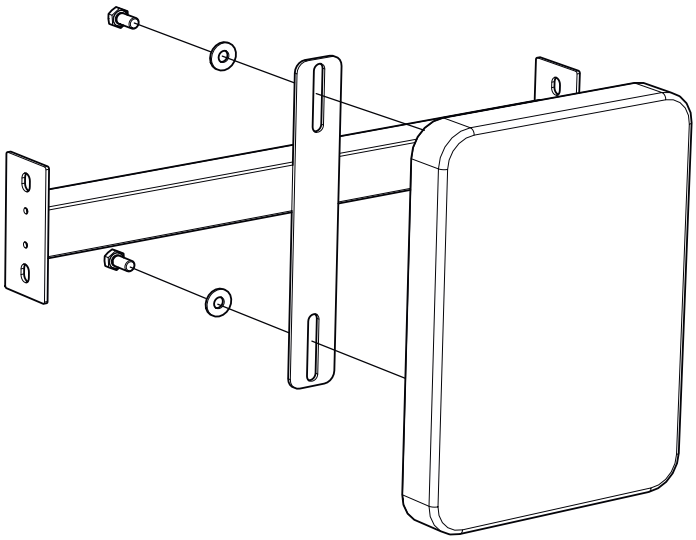


6

C x2

M10 x 20

E x2



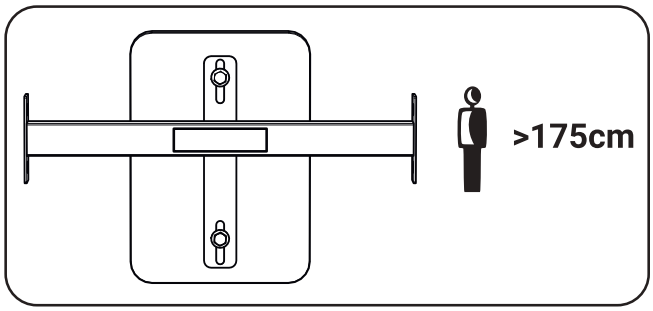
7

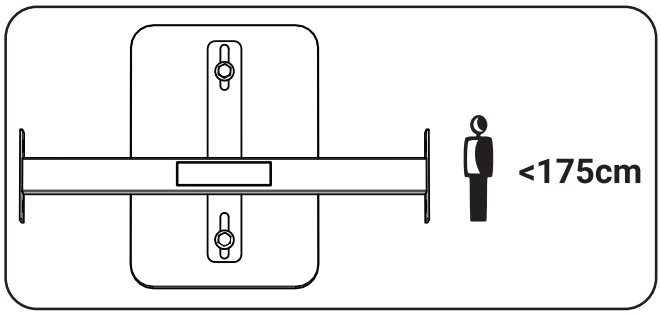
A x4

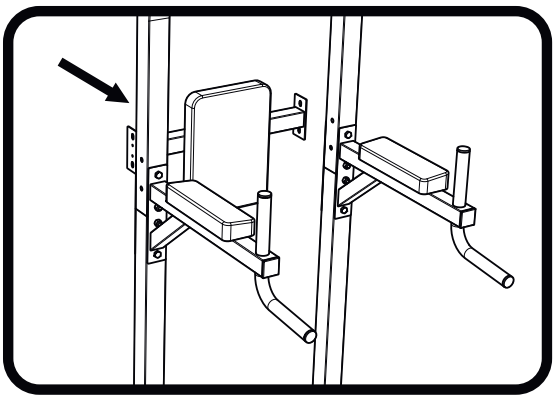
M10 x 80

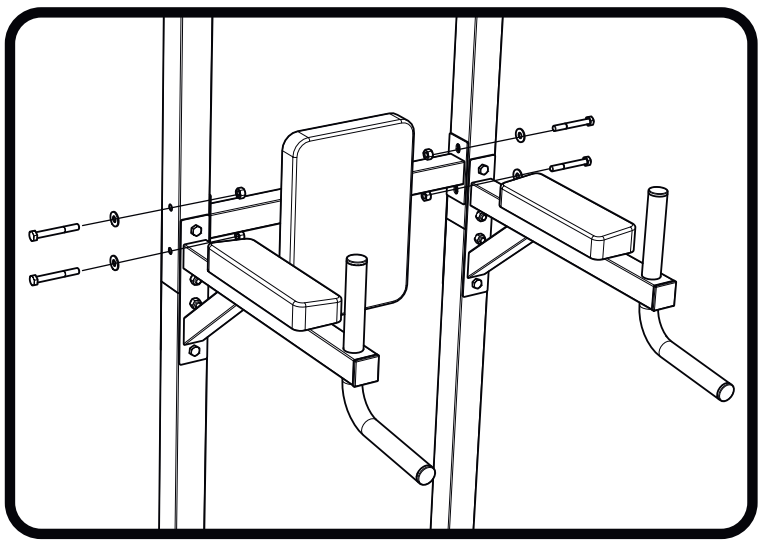
D x4

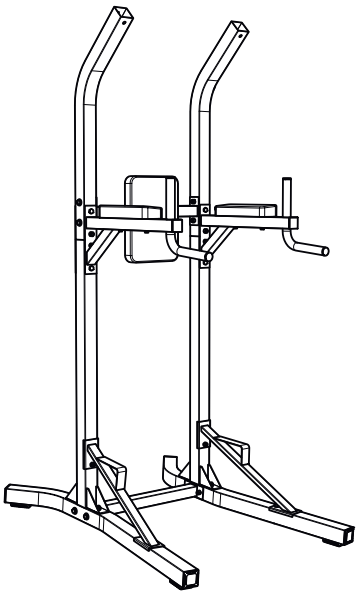
E x4





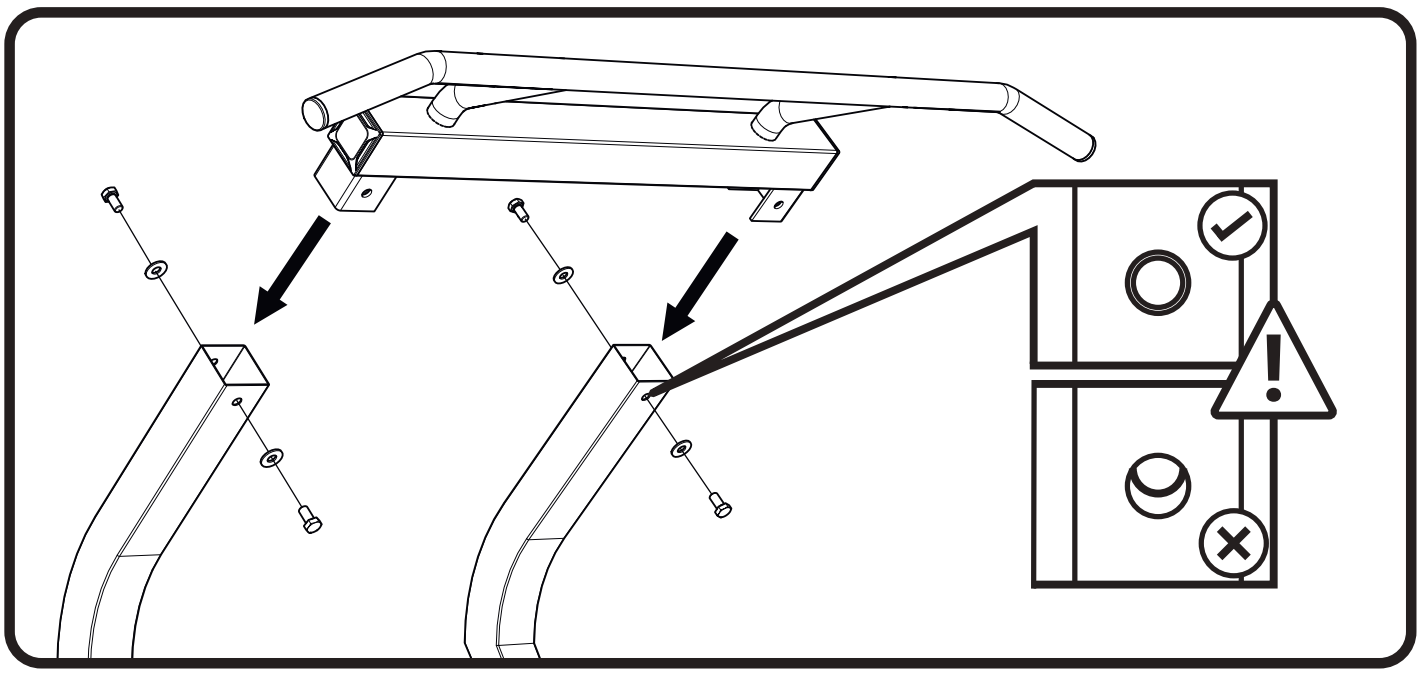


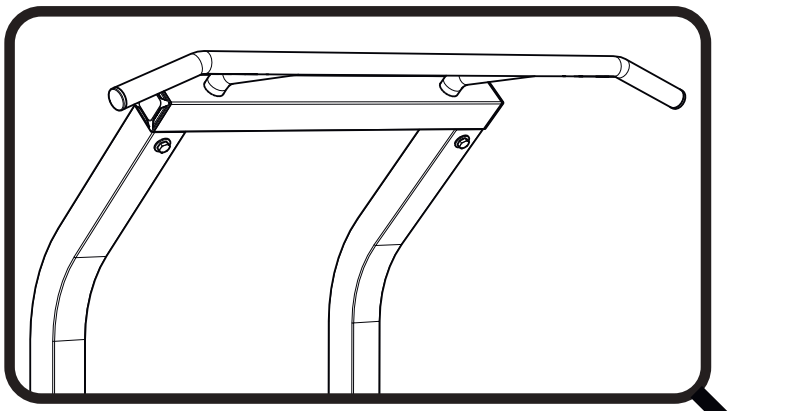


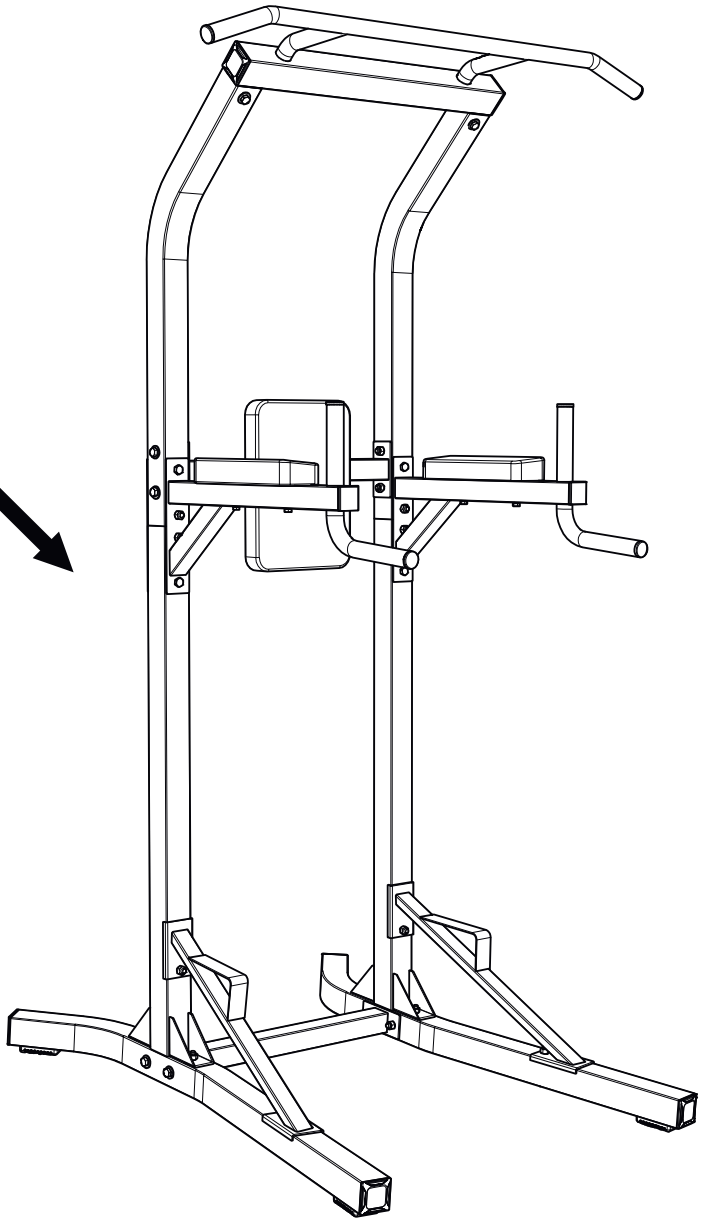


8

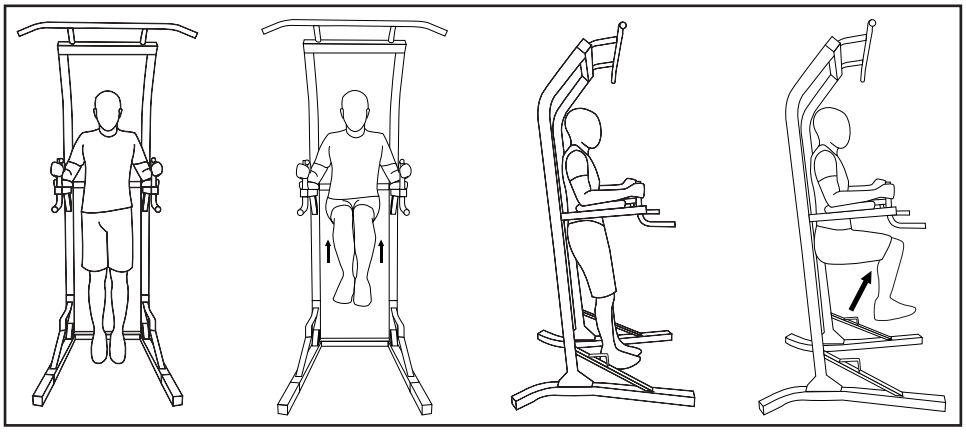
C x4 E x4

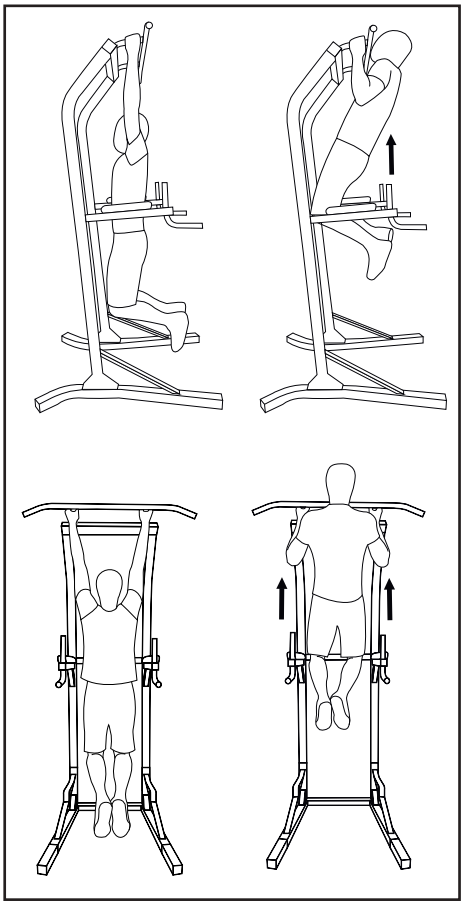


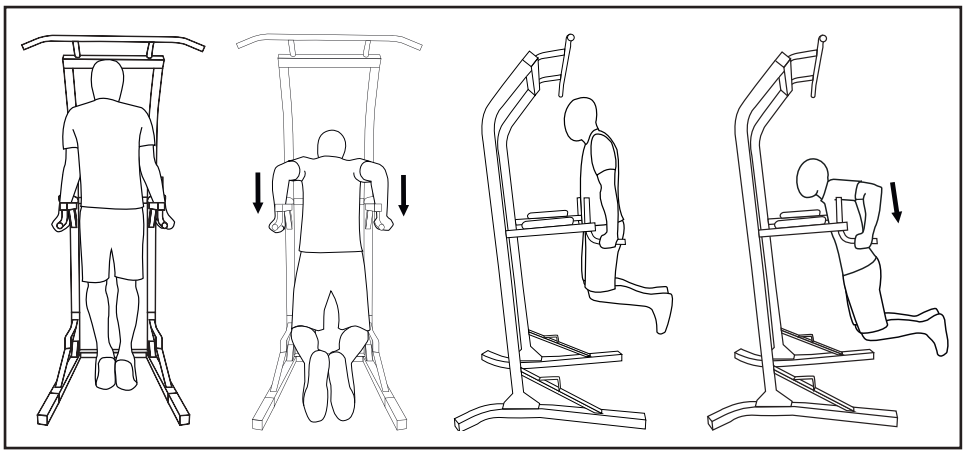


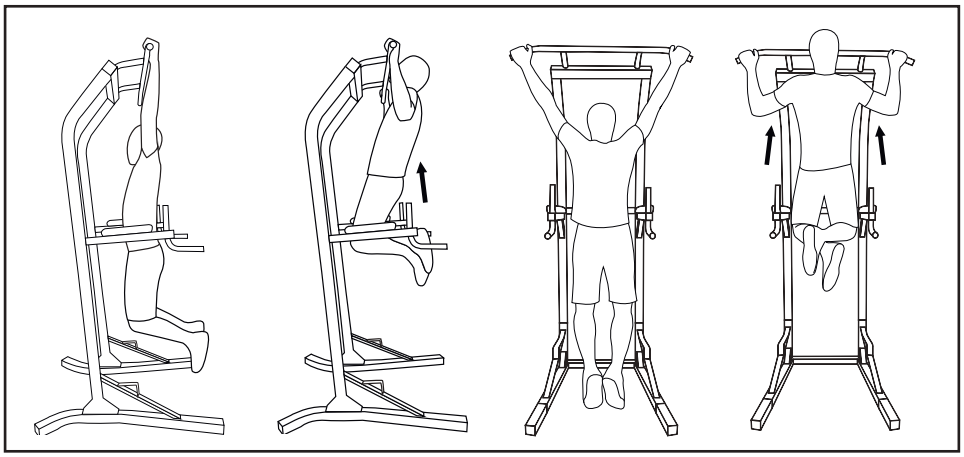


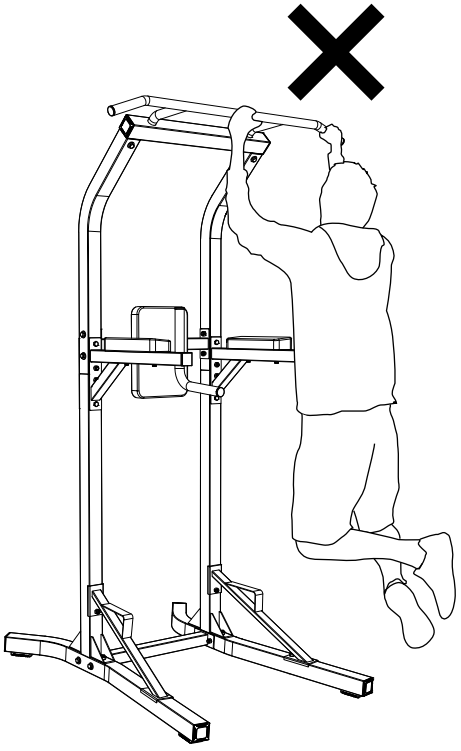
EXERCICES • EXERCICES • EJERCICIOS • ÜBUNGEN • ESERCIZI • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZENIA • EDZÉS • EXERCIȚII • EXERCIȚII • CVIČENIE • CVIKY • ÖVNINGA • УПРАЖНЕНИЯ • VJEŽB • VAJE • ΑΣΚΗΣΕΙΣ • EGZERSİZLER • УПРАЖНЕНИЯ • CÁC BÀI TẬP • LATIHAN • 练习 • エクササイズ • 練習 • การออกกำลังกาย • 연습 문제 • លំហាត់ប្រាណ • التمارين • تمرينات

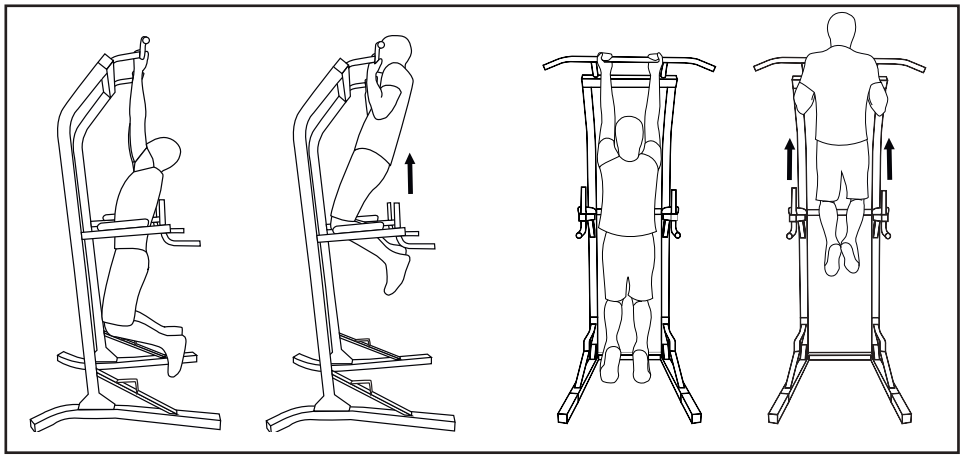








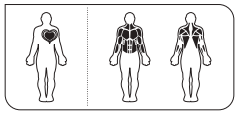




EN

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, 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. This product contains composite wood that complies with TSCA Title VI / California 93120 Compliant for Formaldehyde.

PRESENTATION



The Training Station 900 is a workout station for bodyweight strength training. This versatile equipment is designed for performing three main bodybuilding exercises: pull-ups, dips and crunches.

WARNING

Fitness must be practised in a CONTROLLED way. Before starting any exercise program, consult your doctor. It is particularly important for people over the age of 35 years, people who have a history of health problems, or if you haven't practised sports for several years.
Read all instructions before use.

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. The equipment must be placed on a flat, stable surface.
7. The product meets industry standards for stability when used for its intended purpose in accordance with the instructions provided in the manual.
8. Use the product to support during streching, using resistance straps, ropes or other means to be attached to it, may result in serious injury.

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 cardiovascular exercises, warm-up exercises and stretches. Increase repetitions and sets gradually
- Perform all movements regularly and smoothly.
- Always keep your back straight. Avoid arching or rounding your back during movement.

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:

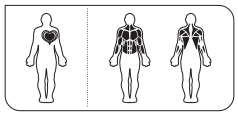
- Damage caused during transportation
- Use and/or storage of the product in an outdoor or damp environment (except trampolines)
- Poor assembly
- Misuse or abnormal use
- Poor maintenance
- Repairs made by technicians not approved by DECATHLON
- Use in a non-domestic setting

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

FR

Vous avez choisi un produit de la marque DECATHLON et nous vous remercions de votre confiance. Que vous soyez débutant ou sportif de haut niveau, DECATHLON est votre allié pour rester en forme ou développer votre condition physique. Nos équipes s'efforcent toujours de concevoir les meilleurs produits pour votre usage. Si toutefois vous avez des remarques, des suggestions ou des questions, nous sommes à votre écoute sur notre site 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



La training Station 900 est une station d'entrainement pour un travail musculaire au poids de corps. Cet appareil polyvalent est conçu pour la réalisation de 3 principaux mouvements de musculation : traction, dips et abdominaux.

AVERTISSEMENT

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLEE. 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 et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

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. L'équipement doit être placé sur une surface plane et stable.
7. 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.
8. 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.

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 exercices d'échauffement et d'étirements. Augmentez les repetitions 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.

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 :

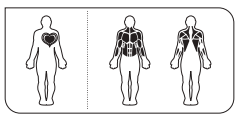
- Dommages causés lors du transport
- Utilisation et/ou stockage en extérieur ou dans un environnement humide (sauf trampolines)
- Mauvais montage
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Mauvais entretien
- Réparations effectuées par des techniciens non-agréés par DECATHLON
- Utilisation hors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

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable dans le pays d'achat.

ES

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 plantearnos, le atenderemos en nuestra página web www.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



La Training Station 900 es una estación de entrenamiento concebida para la musculación con el peso del cuerpo. Este versátil dispositivo está diseñado para la realización de 3 movimientos principales de musculación: tracción, saltos y abdominales.

ADVERTENCIA

Para estar en forma, hay que hacer ejercicio de manera CONTROLADA. Antes de comenzar a practicar deporte, conviene consultar a un médico, sobre todo en el caso de las personas mayores de 35 años, las que hayan tenido problemas de salud anteriormente y aquellas que lleven años sin practicar ningún deporte.
Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.

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. El equipo se debe colocar sobre una superficie plana y estable.
7. 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.
8. Utilizar este producto como soporte para hacer ejercicios de estiramiento con correas de resistencia, cuerdas o cualquier otro medio enganchado puede provocar lesiones graves.

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.
- Calienta antes de cada sesión con ejercicios cardiovasculares, de calentamiento y de estiramiento. Aumenta 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.

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:

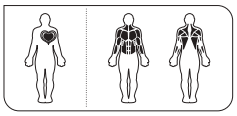
- Daños causados durante el transporte.
- Utilización o almacenamiento en exteriores o en un ambiente húmedo (excepto camas elásticas)
- Montaje mal realizado
- Mal uso o uso anormal.
- Mantenimiento incorrecto
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DECATHLON
- Utilización fuera del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

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

DE

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 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



Die Training Station 900 ist ein Fitnessgerät für den Muskelaufbau unter Berücksichtigung des Körpergewichts. Dieses vielseitige Gerät wurde für die 3 wichtigsten Bewegungsabläufe beim Muskelaufbau konzipiert: Ziehen, Drücken und Bauchmuskulatur.

WARNUNG

Das Fitnesstraining muss KONTROLLIERT durchgeführt werden. Bevor Sie ein Übungsprogramm aufnehmen, sollten Sie immer Ihren Arzt zu Rate ziehen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahren oder Personen die bereits gesundheitliche Probleme hatten oder mehrere Jahre lang keinen Sport mehr betrieben haben.
Lesen Sie bitte vor Gebrauch alle Hinweise durch.

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 Personenoder 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. Die Ausrüstung muss auf eine flache und stabile Fläche gestellt werden.
7. Das Produkt erfüllt die Industriestandards für Stabilität, wenn es gemäß den Anweisungen im Handbuch für den vorgesehenen Zweck verwendet wird.
8. Die Verwendung des Produkts als Stütze beim Dehnen mit Hilfe von Widerstandsriemen, Seilen oder anderen Befestigungsmitteln kann zu schweren Verletzungen führen.

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.
- Körper vor jeder Trainingseinheit mit Herz-Kreislauf-, Aufwärm- und Dehnungsübungen aufwärmen. 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.

Für Anfänger empfehlen sich Serien mit 10 bis 15 Wiederholungen, im Allgemeinen 4 Serien pro Übung mit kurzen Erholungspause 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:

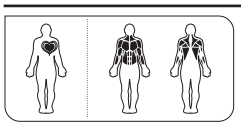
- Transportschäden
- Verwendung und/oder Lagerung im Freien oder in einem feuchten Umfeld (außer Trampoline)
- Unsachgemäße Montage
- Falsche Verwendung oder unsachgemäßen Gebrauch
- Unsachgemäße Wartung
- Reparaturen die durch nicht von DECATHLON berechtigte Techniker durchgeführt wurden
- Verwendung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

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

IT

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 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



La training Station 900 è una postazione d'allenamento per un lavoro muscolare con il peso del corpo. Questo apparecchio polivalente è progettato per l'esecuzione dei 3 principali movimenti per il rafforzamento dei muscoli: trazione, dips e addominali.

AVVERTENZA

La ricerca della forma deve essere praticata in modo CONTROLLATO. Prima di iniziare un qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico. Questo consiglio è valido in particolare per le persone di età superiore a 35 anni o che abbiano avuto precedentemente problemi di salute e coloro che non fanno sport da molti anni. Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso.

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. L'attrezzo deve essere posto su una superficie piana e stabile.
7. Il prodotto rispetta gli standard industriali per la stabilità se usato per gli scopi previsti in conformità con le istruzioni

fornite nel manuale.

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

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, riscaldarsi con un lavoro cardiovascolare, esercizi di riscaldamento e stretching. Aumentare 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.

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:

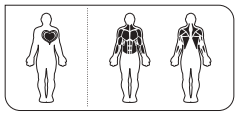
- danni causati durante il trasporto
- utilizzo e/o stoccaggio in esterni o in un ambiente umido (esclusi i trampolini)
- montaggio sbagliato
- utilizzo non corretto o anomalo
- manutenzione errata
- riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da DECATHLON
- utilizzo al di fuori dell'ambito privato.

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

NL

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 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



Training Station 900 is een trainingstation dat de spieren ontwikkelt met het lichaamsgewicht. Dit veelzijdige apparaat is bedoeld voor de uitvoering van de 3 voornaamste spiertrainingbewegingen: tractie, dips en abs.

WAARSCHUWING

U dient op een GECONTROLEERDE wijze aan uw conditie te werken. Raadpleeg uw arts voor u met een oefenprogramma begint. Dat is vooral belangrijk wanneer u ouder dan 35 jaar bent, vroeger gezondheidsproblemen heeft gehad, of indien u al jaren niet aan sport heeft gedaan.
Lees alle instructies voor gebruik.

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 assemberen van het product en telkens voordat u het gebruikt.
6. Het toestel moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst.
7. Het product voldoet aan de industriële normen voor stabiliteit indien gebruikt voor het beoogde doel in overeenstemming met de instructies in de handleiding.
8. Gebruik van het product tijdens het rekken, met gebruik van weerstandsbanden, riemen of andere middelen bevestigd aan de stang, kan leiden tot ernstige verwondingen.

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, warming up- en rekoefeningen. 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.

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:

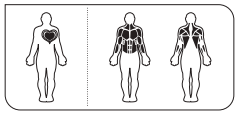
- Schade die wordt veroorzaakt tijdens het vervoer
- Gebruik en/of opslag buiten, of in een vochtige omgeving (met uitzondering van trampolines)
- Slechte montage
- Onjuist gebruik of abnormaal gebruik
- Slecht onderhoud
- Reparaties die zijn uitgevoerd door technici die niet officieel erkend zijn door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

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

PT

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 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



A Training Station 900 é uma estação de treino para um trabalho muscular utilizando o peso corporal. Este aparelho polivalente foi concebido para a realização dos 3 principais movimentos de musculação: tração, dips e abdominais.

AVISO

A procura da boa forma deve ser praticada de modo CONTROLADO. Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou que tenham tido problemas de saúde antes e se não praticar desporto há já vários anos.
Leia todas as instruções antes da utilização.

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. O equipamento tem de ser colocado numa superfície plana e estável.
7. 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.
8. 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.

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.
- Efetue o aquecimento antes de cada sessão, através de um treino cardiovascular, exercícios de aquecimento e alongamentos. 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.

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:

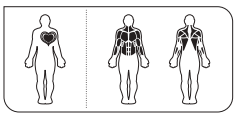
- Danos causados no decorrer do transporte
- Utilização e/ou armazenamento no exterior ou num ambiente húmido (excepto trampolins)
- Montagem incorrecta
- Má utilização ou utilização anormal
- Manutenção incorrecta
- Reparações efectuados por técnicos não-autorizados pela DECATHLON
- Utilização fora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

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

PL

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 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



Training Station 900 to stacja treningowa do treningu siłowego z masą własnego ciała. To uniwersalne urządzenie zostało zaprojektowane do wykonywania 3 głównych ruchów siłowych: trakcji, dipów i brzuszków.

OSTRZEŻENIA

Ćwiczenia mające na celu zachowanie dobrej formy fizycznej powinny być wykonywane w sposób KONTROLOWANY. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego należy skonsultować to z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat, mających problemy ze zdrowiem lub nieuprawiających sportu od wielu lat.
Przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.

ZALECENIA OGÓLNE

PRZECZYTAĆ UWAŻNIE I ZACHOWAĆ.

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. Sprzęt musi być umieszczony na płaskiej, stabilnej powierzchni.
7. Pod warunkiem wykorzystywania w celu, do którego został przeznaczony i zgodnie z zaleceniami zamieszczonymi w instrukcji, produkt spełnia wszystkie obowiązujące normy dotyczące stabilności.
8. 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.

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 należy się rozgrzać, wykonując ćwiczenia sercowo-naczyniowe, rozgrzewające i rozciągające. 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.

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:

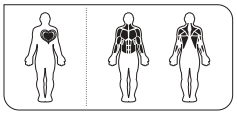
- Uszkodzenia powstałego podczas transportu
- Wykorzystywania i/lub przechowywania na wolnym powietrzu bądź w środowisku o dużej wilgoci (za wyjątkiem trampolin)
- Nieprawidłowego montażu
- Nieprawidłowego lub nietypowego użytkowania
- Nieprawidłowej konserwacji
- Naprawy wykonanej przez osoby nieposiadające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

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

HU

Ön egy DECATHLON márkájú terméket választott, és köszönjük bizalmát. Akár kezdő, akár magas szintű sportoló, a DECATHLON az Ön szövetségese fizikai kondíciójának megtartásában vagy fejlesztésében. Munkatársaink folyamatosan arra törekszenek, hogy a legjobb termékeket állítsák elő. Ha mégis észrevételei, javaslatai vagy kérdései vannak, DECATHLON.COM honlapunkon kíváncsian várjuk véleményüket. Honlapunkon edzéseihez tanácsokat, szükség esetén pedig segítséget is találhat. Kellemes edzést kívánunk Önnek, és reméljük, hogy ez a DECATHLON termék teljes mértékben megfelel az elvárásainak.

BEMUTATÁS



A Training Station 900 a testsúllyal való izommunkához való edzőállvány. Ez a sokoldalú eszköz 3 fő testépítő mozgásra van tervezve: húzódzkodásra, ereszkedésre és hasizom-edzésre.

FIGYELMEZTETÉS

A megfelelő formába lendítésnek ellenőrzés mellett kell történnie. Mielőtt elkezdené edzésprogramját, kérdezze meg kezelőorvosát. Ez különösen fontos a 35 év felettieknél, vagy ha előzőleg voltak egészségi problémái, és ha több éve nem sportol. Minden utasítást olvasson el használat előtt.

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 előírásszerű, 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 berendezést sík, stabil felületen kell elhelyezni.
7. A kézikönyvben szereplő utasításoknak megfelelő, rendeltetésszerű használat esetén a termék megfelel a stabilitásra vonatkozó ipari előírásoknak.
8. A termék nyújtógyakorlatok közbeni használata (gumiszalagok, kötelek vagy egyéb eszközök alkalmazásával) súlyos sérülést okozhat.

HASZNÁLAT

Biztonsága érdekében rendszeresen vizsgálja át a készüléket.

- Ha Ön kezdő, eddzen több héten keresztül a megadott opciókkal, hogy hozzászoktassa testét az izommunkához.
- Minden edzés előtt melegítsen be szív és érrendszeri munkával, bemelegítő és nyújtó gyakorlatokkal. 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 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 rendeltetésszerű 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:

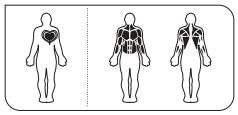
- Szállítási sérülések
- Ha kültéren vagy nedves környezetben használták vagy tárolták (trambulin kivételével)
- Hibás összeszerelés
- Rossz vagy nem rendeltetésszerű használat
- Rossz karbantartás
- A DECATHLON által el nem ismert szervizben végzett javítások
- Nem magánjellegű használat

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

RO

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 remarce, sugestii sau întrebări, noi vă stăm la dispoziție pe site-ul nostru 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



Stația de antrenament Station 900 este o stație pentru exerciții musculare cu greutăți. Acest aparat polivalent este conceput pentru realizarea celor 3 mișcări principale ale musculaturii: tracțiuni, genuflexiuni și abdomene.

AVERTISMENT

Activitatea de menținere în formă trebuie să fie efectuată în mod CONTROLAT. Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați medicul. Acest lucru este important în special pentru persoanele care au peste 35 de ani, pentru cele care au mai avut în trecut probleme de sănătate sau care nu au mai practicat sport de mulți ani.
Citiți toate instrucțiunile înainte de utilizare.

RECOMANDĂRI GENERALE

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

1. 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.
2. Îi revine proprietarului obligația de a se asigura că toți utilizatorii produsului sunt informați în mod corespunzător cu privire la toate prevederile de întrebuințare.
3. 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.
4. Produsul este destinat exclusiv utilizării la domiciliu. Nu utilizați produsul în niciun context comercial, locativ sau instituțional.
5. Răspunderea pentru menținerea în bună stare a aparatului îi revine utilizatorului. După montarea produsului și înainte de fiecare utilizare.
6. Echipamentul trebuie să fie amplasat pe o suprafață plană și stabilă.
7. Produsul îndeplinește standardele de stabilitate ale industriei atunci când este utilizat în scopul preconizat în conformitate cu instrucțiunile furnizate în manual.
8. Utilizarea produsului ca suport în timpul întinderii, utilizarea de benzi de rezistență, de frânghii sau de alte mijloace asemănătoare atașate la acesta, poate rezulta în vătămări grave.

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 sesiune prin exerciții cardio-vasculare, exerciții de încălzire și întinderi. 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.

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:

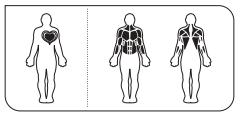
- Defecțiuni produse în timpul transportului
- Utilizarea și/sau stocarea aparatului în exterior sau într-un mediu umed (cu excepția trambulinelor)
- Montare incorectă
- Utilizare incorectă sau în afara parametrilor normali
- Întreținere incorectă
- Reparații efectuate de tehnicieni neautorizați de DECATHLON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

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

SK

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



Tréningová stanica Station 900 predstavuje tréningovú stanicu na posilňovanie svalstva s váhou tela. Toto všestranné zariadenie je určené na realizáciu 3 hlavných svalových pohybov: priťahovania, poklesov a pohybov brušných svalov.

UPOZORNENIE

Fyzickú kondíciu treba zlepšovať kontrolovane.
Skôr, ako začnete cvičiť podľa akéhokoľvek cvičebného programu, sa poraďte so svojím lekárom. To je zvlášť dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby so zdravotnými problémami alebo osoby, ktoré už niekoľko rokov nešportovali.
Pred použitím si prečítajte všetky pokyny.

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. Zariadenie sa musí umiestniť na rovnú, stabilnú plochu.
7. Výrobok spĺňa priemyselné štandardy pre stabilitu počas používania pre daný účel v súlade s pokynmi uvedenými v príručke.
8. Použitie výrobku na podporu pri zahrievaní, používanie odporových pásov, lán či iných prostriedkov, ktoré je možné pripojiť, môže spôsobiť vážne zranenie.

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 každým cvičením sa rozohrejte pomocou kardiovaskulárneho cvičenia, cvikov na rozohriatie a naťahovanie. Postupne zvyšujte opakovania a zostavy
- Všetky pohyby vykonávajte pravidelne a plynule.
- Chrbát majte vždy vzpriamený. Počas pohybov chrbát neohýbajte.

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. Záväzok 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:

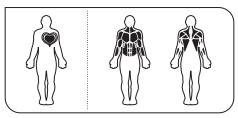
- Poškodenia pri preprave
- Použitia a/alebo skladovania vonku alebo vo vlhkom prostredí (okrem trampolín)
- Chybnej montáže
- Nesprávneho alebo neštandardného používania
- Zlej údržby
- Opráv uskutočnených inými ako zmluvnými servisnými technikmi spoločnosti DECATHLON
- Použitia mimo súkromného prostredia

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

CS

Vybrali jste si výrobek značky DECATHLON a děkujeme Vám za projevenou důvěru. Ať 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 DECATHLON.COM. Tam najdete rovněž rady pro praktické použití a v případě potřeby i pomoc. Přejeme Vám příjemný trénink a doufáme, že trenažér DECATHLON beze zbytku splní Vaše očekávání.

PŘEDSTAVENÍ



Tréninková stanice 900 se používá k posilování s vlastní vahou. Tento stroj je víceúčelový a slouží k provádění 3 hlavních posilovacích cvičení: vzpírání, dipů a posilování břišních svalů.

UPOZORNĚNÍ

Snaha o dosažení formy musí být prováděna KONTROLOVANÝM způsobem. Před začátkem jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s vaším lékařem. To je obzvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo osoby s předchozími zdravotními problémy nebo pro osoby, které po několik předchozích let neprovozovaly žádný sport.
Před použitím si přečtěte pokyny.

OBECNÁ DOPORUČENÍ

POZORNĚ SI PROSÍM PŘEČTĚTE A UCHOVEJTE PRO BUDOUCÍ POTŘEBU.

1. Před zahájením jakéhokoli tréninkového programu se poraďte s lékařem. Toto je obzvláště důležité pro lidi nad 35 let a ty, kteří trpí zdravotními problémy. Před použitím si pročtěte 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. Výrobek musí být umístěn na rovném, stabilním povrchu.
7. Výrobek splňuje průmyslové standardy pro stabilitu během používání pro daný účel v souladu s pokyny uvedenými v příručce.
8. Použití výrobku na podporu při zahřívání, používání odporových pásů, lan či jiných prostředků, které lze připojit, může způsobit vážné zranění.

POUŽÍVÁNÍ

Z důvodu vlastní bezpečnosti stroj pravidelně kontrolujte.

- Jste-li začátečník, začněte s několikatýdenním tréninkem, při němž tělu umožníte zvyknout si na svalovou zátěž.
- Před každým tréninkem se vhodnými cviky rozcvičte a protáhněte, aby se tělo rozehřálo a nastartovala se vám srdeční činnost. Postupně zvyšujte počet sérií a opakování
- Všechny cviky provádějte důkladně a bez přerušování.
- Záda musíte mít vždy narovnaná. Během cvičení neprohýbejte záda ani se nehrbte.

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:

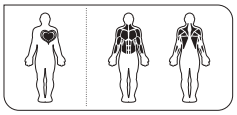
- Poškození vzniklá při přepravě
- Používání a/nebo skladování venku nebo ve vlhkém prostředí (kromě trampolín)
- Špatné montáže
- Špatného nebo nenormálního používání
- Špatné údržby
- Oprav prováděných techniky, kteří nemají oprávnění společností DECATHLON
- Používání mimo soukromou sféru

Tato obchodní záruka nevylučuje právní záruku použitelnou v zemi nákupu.

SV

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 DECATHLON.COM. Här kan du även få träningstips och assistans vid behov. Vi önskar dig en bra träning och hoppas att denna DECATHLON produkt till fullo uppfyller dina förväntningar.

PRESENTATION



Station 900 är en träningsstation där du tränar musklerna med hjälp av din egen kroppsvikt. Denna mångsidiga apparat är utformad för tre huvudsakliga rörelser för att träna din styrka: armhävning, dips och magmuskelträning.

VARNING

Att komma i form ska ske under KONTROLLERADE former. Rådfråga alltid läkare innan du startar ett träningsprogram. Detta är särskilt viktigt för personer över 35, för personer som har haft hälsoproblem eller för dem som inte har sportat på många år.
Läs igenom alla anvisningarna innan du använder produkten.

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 frånsäger 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. Utrustningen måste placeras på ett plant, stabilt underlag.
7. Produkten uppfyller industristandarderna för stabilitet när den används för dess avsedda syfte i enlighet med instruktionerna i bruksanvisningen.
8. 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.

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 före varje träningstillfälle med konditionsträning, uppvärmningsövningar och stretching. 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.

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:

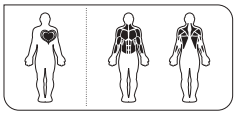
- Transportskador
- Användning och/eller förvaring utomhus eller i en fuktig miljö (förutom trampoliner)
- Felaktig montering
- Felaktig eller inadekvat användning
- Felaktigt underhåll
- Reparationer som utförts av reparatörer som ej auktoriserats av DECATHLON
- Användning i andra sammanhang än privata

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

BG

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: 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



Training Station 900 е тренировъчна станция за работа на мускулите с теглото на тялото. Този поливалентен уред е проектиран за изпълнението на 3 основни мускулни движения: теглене, спадове (кофички) и коремни преси.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Упражненията за постигане на добра спортна форма трябва да се извършват КОНТРОЛИРАНО. Преди да започнете да следвате каквато и да е тренировъчна програма, трябва да се консултирате с лекар. Това е особено важно за лица над 35 години или такива, които са имали здравословни проблеми или не са спортували продължително време.
Прочетете всички инструкции преди употреба на уреда.

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 наранявания 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 уотреба.
6. Съоръжението трябва да се постави на равна и стабилна повърхност.
7. Продуктът отговаря на техническите стандарти за стабилност, когато се използва по предназначение и в съответствие с инструкциите, съдържащи се в ръководството.
8. 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.

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.
- Преди всяка тренировка загрейте с кардио упражнения, загрявка и разтягане. Увеличавайте постепенно броя на повторенията и на сериите.
- Изпълнявайте всички движения правилно и плавно.

• Дръжте винаги гърба си изправен. Избягвайте да извивате гърба си или да го прегърбвате по време на движението.

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:

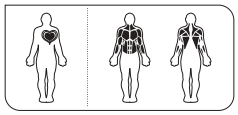
- Повреди, причинени по време на транспорт
- Използване и/или съхранение на открито или при влажни условия (това ограничение не се прилага за трамплини)
- Лош монтаж
- Неправилна употреба или употреба не по предназначение
- Лоша поддръжка
- Ремонти, извършени от неоторизирани от DECATHLON техници
- Употреба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

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

HR

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 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



Station 900 sprava je za vježbanje mišića korištenjem težine tijela. Ova polivalentna sprava dizajnirana je za izvođenje 3 osnovna mišićna pokreta: za povlačenje, čučnjeve i vježbe trbušnih mišića.

UPOZORENJE

Vraćanje u formu treba prakticirati na kontrolirani način. Prije početka programa vježbanja, posavjetujte se s liječnikom. To je osobito važno za osobe starije od 35 godina ili za osobe koje su prije imale zdravstvenih problema i ako se niste bavili sportom nekoliko godina.
Pročitajte sve upute prije uporabe.

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 zloporabe 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. Opremu treba postaviti na ravnu, stabilnu površinu.
7. Proizvod je sukladan sa standardima stabilnosti kada se koristi za svoju namjenu sukladno s uputama koje su date u priručniku.
8. Koristite proizvod za podršku tijekom rastezanja, uporaba traka za otpor, užadi ili drugih sredstava koja se vezuju za njega može izazvati ozbiljnu povredu.

UPORABA

Redovito pregledavajte spravu radi svoje sigurnosti.

- Ako ste početnik, trenirajte nekoliko tjedana s opcijama za navikavanje tijela na mišićni rad.
- Zagrijte se prije svakog kardio-treninga vježbama za zagrijavanje i istezanje. 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.

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:

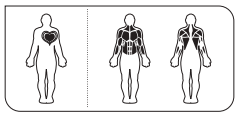
- oštećenja nastalih uslijed prijevoza
- uporabe i/ili pohrane na otvorenom ili u vlažnom okruženju (osim trampolina)
- neispravne montaže
- pogrešne ili nepravilne uporabe
- pogrešnog održavanja
- popravaka koje nisu izvršili ovlašteni serviseri marke DECATHLON
- uporabe koja nije za privatne svrhe.

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

SL

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 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



Vadbena postaja 900 omogoča krepitev mišic s pomočjo lastne teže. Ta vsestranska naprava je zasnovana za 3 glavne vaje: raztezanje, dvigovanje in krepitev trebušnih mišic.

OPOZORILO

Pridobivanje dobre telesne pripravljenosti mora potekati NADZOROVANO. Preden začnete kateri koli program vadbe, se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno, če ste starejši od 35 let, če ste v preteklosti imeli težave z zdravjem in če se že več let niste ukvarjali s športom. Pred uporabo preberite vsa navodila.

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. Površina, na kateri stoji oprema, mora biti ravna in stabilna.
7. Izdelek izpolnjuje določila skupnih standardov za stabilnost, ko ga uporabljate za določen namen in po navodilih v priročniku.
8. Izdelek uporabljajte kot podporo med raztezanjem, saj lahko zadrževalni trakovi, vrvi ali druga oprema, na katero se vpnete, ustvari nevarnost resnih telesnih poškodb.

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 vadbo se ogrejte z aerobno vadbo ter naredite vaje za ogrevanje in raztezanje. 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 hrbta izbočenega.

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:

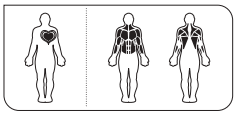
- poškodba ob prevozu;
- uporaba in/ali shranjevanje na prostem ali v vlažnem okolju (razen za trampoline);
- neustrezno sestavljanje;
- neprimerna ali neobičajna uporaba;
- neprimerno vzdrževanje;
- popravila, ki jih izvede tehnik brez pooblastila podjetja DECATHLON;
- uporaba, ki ni zasebna.

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

EL

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 διατηρείστε 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 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 Station 900 είναι ένα μηχάνημα προπόνησης που προορίζεται για τη μυϊκή ενδυνάμωση του σώματος. Αυτό το πολυλειτουργικό μηχάνημα σχεδιάστηκε για 3 βασικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης: έλξεις, βυθίσεις και κοιλιακούς.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Η προσπάθεια απόκτησης καλλίγραμμης σιλουέτας πρέπει να γίνεται με ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΟ τρόπο. Προτού ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας, ιδίως εάν είστε ηλικίας άνω των 35 ετών ή έχετε ιστορικό προβλημάτων υγείας και έχουν περάσει πολλά χρόνια από την τελευταία φορά που γυμναστήκατε. Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν από τη χρήση.

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. Το μηχάνημα πρέπει να τοποθετείται σε επίπεδη και σταθερή επιφάνεια.
7. Το προϊόν απαντά σε βιομηχανικά πρότυπα σταθερότητας όταν χρησιμοποιείται για το σκοπό που σχεδιάστηκε και σύμφωνα με τις γραπτές οδηγίες που το συνοδεύουν.
8. Η χρήση του προϊόντος για στήριξη στις διατάσεις με τη χρήση ιμάντων, σχοινιών ή άλλων τρόπων πρόσδεσης, ενδέχεται να επιφέρει σοβαρό τραυματισμό.

ΧΡΗΣΗ

Για την ασφάλειά σας, ελέγχετε τακτικά της συσκευή σας.

- Αν είστε αρχάριος, ξεκινήστε την άσκηση επί αρκετές εβδομάδες με τις επιλογές για να συνηθίσετε το σώμα σας στην μυϊκή άσκηση.
- Μην παραλείπετε την προθέρμανση πριν από κάθε προπόνηση, κάνοντας ασκήσεις για την αύξηση των καρδιακών παλμών, ασκήσεις για ζέσταμα και διατάσεις. Αυξήστε προοδευτικά τις επαναλήψεις και τις σειρές
- Πραγματοποιείτε όλες τις κινήσεις ομαλά και χωρίς απότομες διακοπές.
- Έχετε πάντα την πλάτη σας ίσια. Αποφεύγετε να καμπουριάζετε ή να κλίνετε την πλάτη υπερβολικά προς τα πίσω, κατά την κίνηση.

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 κατανείμετε την εξάσκησή 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:

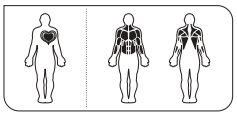
- Φθοράς κατά τη μεταφορά
- Χρήσης ή/και αποθήκευσης σε εξωτερικούς χώρους ή σε περιβάλλον με υγρασία (εκτός των τραμπολίνων)
- Εσφαλμένης συναρμολόγησης
- Κακής ή μη προβλεπόμενης χρήσης
- Πλημμελούς συντήρησης
- Επισκευών από τεχνικούς μη εξουσιοδοτημένους από τη DECATHLON
- Ομαδικής χρήσης

Η παρούσα εγγύηση δεν καταργεί την ισχύουσα νόμιμη εγγύηση στη χώρα αγοράς του προϊόντος.

TR

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. Ekiplerimiz her zaman en iyi ürünleri kullanımınıza sunmaya çalışmaktadır. Bununla birlikte, uyarılarınız, tavsiyeleriniz veya sorularınız varsa, 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 umarız.

SUNUM



Training Station 900, vücudun ağırlığı ile kas çalıştırma için tasarlanmış bir antrenman donanımıdır. Bu çok amaçlı kullanımlı alet, 3 temel kas çalıştırma hareketi için tasarlanmıştır: Kürek çekme, dips ve karın kası çalıştırma.

UYARI

Form tutma arayışı KONTROLLÜ bir şekilde yapılmalıdır. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışın. Bu husus özellikle daha önce sağlık sorunları yaşamış veya 35 yaşın üzerinde olan ve yıllardır spor yapmamış kişiler için çok önemlidir.
Kullanımdan önce tüm talimatları okuyun.

GENEL TAVSİYELER

DİKKATLİCE OKUYUN; İLERİDE BAŞVURMAK ÜZERE MUHAFAZA EDİN.

1. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce, hekiminize danışın. Bu, 35 yaş üzerindeki veya daha önceden sağlık problemleri yaşamış kişiler için ayrıca önem arz etmektedir. Kullanım öncesinde talimatların tamamını okuyun.
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. Donanımın düz ve dengeli bir yüzey üzerine yerleştirilmesi gerekmektedir.
7. Ürün, kılavuzda verilen talimatlara uygun olarak amaçlanan kullanım için kullanıldığında denge açısından endüstri standartlarını karşılamaktadır.
8. Ürünün, esneme hareketi sırasında destek sağlamak amacıyla üzerindeki direnç kayışları, halatlar veya başka araçları vasıtasıyla kullanılması ağır yaralanma ile sonuçlanabilir.

KULLANIM

Güvenliğiniz için, cihazı düzenli olarak kontrol edin.

- Yeni başlıyorsanız, vücudunuzu kas çalışmasına alıştıran opsiyonlar ile, birkaç hafta antrenman yaparak başlayın.
- Her seanstan önce bir kardiyo çalışması, ısınma ve esneme egzersizleri 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 kamburlaştırmaktan kaçının.

Yeni başlıyorsanız, genellikle 10 ila 15 tekrarlı 4 seri halinde çalışın, her seri arasında minimum dinlenmez süreleri ayırın (bu süre, sağlık kontrolü sırasında hekiminiz 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 tercihine 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 ürünün satın alındığı ülkede uygulanabilir yasal garantiye engel oluşturmaz.

RU

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 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

Training Station 900 – это тренажёр для мышечной работы с собственным весом. Этот многофункциональный снаряд предназначен для выполнения 3 основных видов упражнений: Подтягивания, отжимания, работа на пресс.

ВНИМАНИЕ

Восстановление формы должно проводиться под контролем. Перед тем как приступить к выполнению тренировочной программы, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, а также для тех, у кого ранее возникали проблемы со здоровьем, и для тех, кто не занимался спортом в течение нескольких лет. Перед эксплуатацией тренажера внимательно ознакомьтесь с инструкциями к нему.

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 тренажёром является обязанностью пользователя. После установки изделия и перед каждым использованием.
6. Данное устройство должно располагаться на ровной, устойчивой поверхности.
7. Продукт соответствует требованиям отраслевых стандартов по балансировке при условии использования по целевому назначению в соответствии с инструкциями, приведенными в руководстве.
8. Использование продукта для крепления ремней сопротивления, тросов или других приспособлений для выполнения упражнений на растяжение мышц может привести к серьезной травме.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ

В целях безопасности регулярно осматривайте ваш тренажёр.

- Для начинающих мы рекомендуем в течение первых нескольких недель выбирать варианты тренировок, подготавливающие ваше тело к силовой работе.
- Разомнитесь перед каждым сеансом, выполнив кардиоупражнения, упражнения на разогрев мышц и на растяжение. 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.

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:

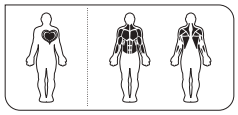
- Повреждений, причиненных во время транспортировки
- Использования и/или хранения на открытом воздухе или во влажной среде (кроме батутов)
- Неправильной сборки
- Небрежного или неправильного использования
- Неправильного технического обслуживания
- ремонтных работ, выполненных не в сервисном центре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

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

VI

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 kì lưu ý, gợi ý hoặc thắc mắc nào, chúng tôi luôn lắng nghe trên trang web 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



Máy tập Station 900 là một thiết bị tập luyện dành để tập cơ cho cơ thể. Thiết bị đa năng này được thiết kế để thực hiện 3 bài tập cơ chính: Xà nâng, kéo và tập cơ bụng

CHÚ Ý

Việc luyện tập để giữ dáng phải được thực hiện một cách CÓ KIỂM SOÁT. Hãy hỏi ý kiến bác sỹ trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình luyện tập nào. Đặc biệt là những người trên 35 tuổi hoặc có tiền sử bị bệnh hoặc không luyện tập thể dục thể thao trong nhiều năm. Đọc kỹ hướng dẫn trước khi sử dụng.

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 sỹ 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 thế 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. Thiết bị phải được đặt ở trên bề mặt bằng phẳng, vững chắc.
7. 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.
8. 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.

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.
- Làm nóng người trước mỗi bài tập tim mạch bằng các bài tập khởi động và kéo 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.

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:

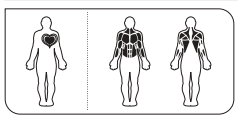
- Thiệt hại gây ra trong quá trình vận chuyển
- Sử dụng và/hoặc để sản phẩm ngoài trời hay trong môi trường ẩm ướt (trừ bạt nhún lò xo)
- Lắp ráp không chính xác
- Sử dụng không đúng cách hoặc không bình thường
- Bảo dưỡng kém
- Sửa chữa bởi những kỹ thuật viên không được DECATHLON công nhận
- Sử dụng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

ID

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 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



Training station 900 adalah perangkat latihan untuk melatih otot dengan menggunakan berat badan. Perangkat multifungsi ini dirancang untuk melakukan 3 gerakan utama pengencangan otot: pull-up, dips, dan latihan abs.

PERINGATAN

Mencari kebugaran harus dilakukan secara TERKONTROL. Sebelum memulai latihan apapun, konsultasi dengan Dokter terlebih dahulu. Hal ini penting terutama apabila Anda berumur lebih dari 35 tahun atau pernah mengalami gangguan kesehatan sebelumnya dan apabila Anda tidak berolahraga selama beberapa tahun. Bacalah semua instruksi sebelum penggunaan.

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. Peralatan harus diletakkan pada permukaan datar dan stabil.
7. Produk ini memenuhi standar industri untuk stabilitas jika digunakan sesuai tujuannya berdasarkan petunjuk yang diberikan dalam panduan.
8. Gunakan produk ini untuk mendukung selama peregangan, menggunakan tali penahan, tali atau alat lain yang ditempelkan ke produk tersebut, dapat menyebabkan cedera serius.

PENGGUNAAN

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.
- Sebelum setiap sesi, lakukanlah pemanasan dengan latihan kardiovaskular, latihan untuk pemanasan, dan peregangan. Tingkatkanlah secara bertahap repetisi dan seri.
- Lakukanlah semua gerakan dengan teratur, tanpa sentakan.
- Selalu pertahankan punggung dalam posisi tegak. Hindarilah melengkungkan punggung ataupun membungkuk saat bergerak.

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:

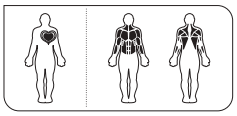
- Kerusakan yang disebabkan saat transportasi
- Penggunaan dan/atau penyimpanan di luar atau di lingkungan lembab (kecuali trampolin)
- Perakitan tidak benar
- Penggunaan tidak benar atau penggunaan tidak normal
- Perawatan tidak baik
- Perbaikan yang dilakukan oleh teknisi yang tidak terakreditasi oleh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

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

ZH

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



Training Station 900训练器材是一款体重肌肉训练用健身器材。 这款多功能设备专为完成3种主要肌肉动作而设计： 引体向上、屈伸和腹肌

注意事项

塑身锻炼应有节制地进行。 在开始任何一项锻炼之前，请先咨询医生意见。 此项对于35岁以上，或之前有过健康问题的人士尤为重要，特别是在您已多年未从事运动的情况下。
使用前请阅读全部说明。

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. 必须将设备放在平整、稳定的台面上.
7. 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。
8. 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。

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。
- 每次先进行心血管训练、做热身与伸展运动。 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。

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：

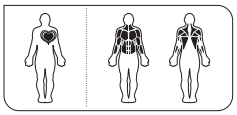
- 运输时造成产品毁坏
- 将产品在户外或潮湿环境下使用和 / 或存放(蹦床除外)
- 不当拆卸
- 使用不当或异常使用
- 不当维护
- 经由未经DECATHLON授权的技术人员维修
- 于私人起居空间以外处使用

本商业担保不与所在国现行法规相冲突。

JA

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、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



トレーニングステーション900は体の重さに合わせた筋力トレーニング装置です。 この多用途の装置は3つの基本的な動きを実施する為に設計されました： 懸垂、ディップス、腹筋。

警告

理想の体型を追求するには、管理された方法で行うことが大切です。エクササイズ・プログラムを始める前に、かかりつけ医に相談してください。これは35歳以上の方、またはこれまでに健康上の問題があった方で、何年もスポーツをされていない場合は特に重要です。ご使用前に説明書を全てお読みください。

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。ご使用の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. 機器を平らで安定した面の上に置く必要があります.
7. 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。
8. 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。

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。
- 毎回トレーニングの前には心拍系の準備運動、ウォームアップ、ストレッチを行って、体を温めてください。 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。

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：

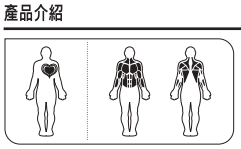
- 運搬中に生じた破損
- 屋外または湿度の高い場所での使用や保管 (トランポリンを除く)
- 不正確な組立て
- 誤使用または異常な使用
- 誤った手入れ
- DECATHLON の公認ではない技術者による修理
- 個人的用途以外での使用

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。

ZT

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



Station 900 體能訓練器材是以自身重量進行體能訓練。 此組多功能器材針對三項主要的肌肉訓練而設計：引體向上、雙槓撐體和腹肌運動。

注意事項

運動鍛煉應適度進行。 在開始任何一項鍛煉之前，請先咨詢醫生意見。 此項對於35歲以上，或之前有過健康問題的人士尤為重要，特別是在您已多年未從事運動的情況下。
使用前請閱讀全部說明。

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。 不要將本品用于任何商業、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. 本設備必須擺放在平坦、穩固的表面上.
7. 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。
8. 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。

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。
- 每次運動前請先進行心血管準備工作、熱身操及拉筋。 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。

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，具體以發票日期爲準。 DECATHLON公司的保修義務僅限于在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 :

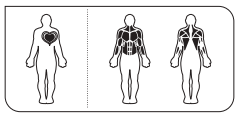
- 運輸導致的損壞
- 將產品在戶外或潮濕環境下使用和 / 或存放(蹦床除外)
- 不當安裝
- 不當或異常使用
- 不當保養
- 產品由非DECATHLON公司指定技術人員進行維修
- 將產品用於非個人用途

本商業擔保不與所在國現行法規相衝突。

TH

ขอบคุณที่ไว้วางใจและเลือกสินค้าของแบรนด์ DECATHLON ไม่ว่าคุณจะเป็นมือสมัครเล่นหรือนักกีฬาชั้นนำ DECATHLON คือพันธมิตรความมีสุขภาพที่แข็งแรง หรือเพื่อการพัฒนาทางร่างกายของคุณ ทีมงานของเรามุ่งมั่นออกแบบผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุดสำหรับการใช้งานของคุณเสมอ,ทั้งนี้ หากคุณมีความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ หรือข้อสงสัยใด เรายินดีรับฟังที่เว็บไซต์ DECATHLON.COM นอกจากนี้ เรายังมีเคล็ดลับการปฏิบัติและบริการช่วยเหลือในเว็บไซต์เมื่อคุณต้องการ ขอให้คุณสนุกกับการออกกำลังกาย และเราหวังว่าผลิตภัณฑ์ DECATHLON นี้จะตอบสนองความคาดหวังของคุณอย่างเต็มที่

ภาพรวม



เครื่องออกกำลังกาย สเตชั่น 900 เป็นเครื่องออกกำลังกายที่ทำเพื่อการสร้างกล้ามเนื้อจากน้ำหนักตัว อุปกรณ์อเนกประสงค์นี้ได้รับการออกแบบมาเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของ 3 กล้ามเนื้อหลัก: การวิดพื้น การยึด และ การสร้างกล้ามเนื้อ

คำเตือน

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ต้องมีการควบคุม ก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ กรุณาปรึกษาแพทย์ของคุณ นี่เป็นสิ่งสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีอายุมากกว่า 35 ปี หรือเคยมีปัญหาสุขภาพ และหากไม่ได้เล่นกีฬาเป็นเวลาหลายปี
อ่านคำแนะนำอย่างถี่ถ้วนก่อนการใช้งาน

คำแนะนำทั่วไป

กรุณาอ่านอย่างระมัดระวังและเก็บรักษาไว้เพื่ออ้างอิงในอนาคต

1. ก่อนการเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย ให้ปรึกษาแพทย์ของคุณก่อน โดยเฉพาะสำหรับบุคคลที่มีอายุมากกว่า 35 ปี หรือบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพอยู่แล้ว อ่านคำแนะนำทั้งหมดก่อนการใช้งาน
2. เจ้าของมีหน้าที่ตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้ใช้ทุกคนรับทราบข้อควรระวังทั้งหมด เกี่ยวกับการใช้งานผลิตภัณฑ์นี้
3. DECATHLON ปฏิเสธความรับผิดชอบใด ๆ เกี่ยวกับการเรียกร้องสืบเนื่องจากการบาดเจ็บหรือความเสียหายต่อบุคคลหรือทรัพย์สิน อันเกิดจากการใช้ผลิตภัณฑ์อย่างไม่ถูกวิธีโดยผู้ซื้อหรือบุคคลอื่นใด
4. ผลิตภัณฑ์ออกแบบมาเพื่อการใช้งานในตัวอาคารเท่านั้น. ห้ามใช้ผลิตภัณฑ์นี้ในเชิงพาณิชย์ ให้เช่า หรือนอกเหนือจากในครัวเรือน
5. ผู้ใช้เป็นผู้รับผิดชอบในการตรวจสอบให้มั่นใจในการบำรุงรักษาอุปกรณ์อย่างเหมาะสม. หลังจากประกอบชุดอุปกรณ์ และก่อนการใช้งานแต่ละครั้ง
6. อุปกรณ์จะต้องวางบนพื้นผิวเรียบ และมั่นคง.
7. ผลิตภัณฑ์นี้เป็นไปตามมาตรฐานอุตสาหกรรมด้านความเสถียรภาพ เมื่อใช้ตามวัตถุประสงค์ที่สอดคล้องกับคำแนะนำซึ่งระบุอยู่ในคู่มือ
8. ใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อรองรับระหว่างการยืดกล้ามเนื้อ การใช้ยางยืดออกกำลังกาย เชือก หรืออุปกรณ์อื่น ๆ ผูกติดกับผลิตภัณฑ์อาจทำให้ได้รับบาดเจ็บสาหัส

การใช้งาน

ให้ตรวจสอบอุปกรณ์ของคุณอย่างสม่ำเสมอ เพื่อความปลอดภัยของคุณ

- หากคุณอยู่ในขั้นเริ่มต้น ให้เริ่มด้วยการฝึกออกกำลังกายหลายสัปดาห์ด้วยตัวเลือกที่ทำให้ร่างกายของคุณใช้กล้ามเนื้อทำงานได้
- อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้งก่อนการทำงานของหัวใจและหลอดเลือดอุ่นขึ้นและยืดกล้ามเนื้อ ค่อย ๆ เพิ่มระดับการซ้ำและชุด
- ทำการเคลื่อนไหวอย่างปกติและอย่างสม่ำเสมอ
- รักษาแผ่นหลังของคุณให้ตั้งตรง หลีกเลี่ยงการดัดโค้งหรือทำวงกลมแผ่นหลังของคุณในระหว่างการเคลื่อนไหว

สำหรับผู้เริ่มต้น ให้ออกกำลังแบบชุด 10 ถึง 15 ครั้ง โดยทั่วไปให้ทำ 4 ชุดต่อการออกกำลังกายแต่ละครั้งพร้อมมีเวลาในการพักฟื้นฟูขั้นต่ำระหว่างแต่ละชุด (เวลาในการพักฟื้นฟูสามารถกำหนดโดยแพทย์ของคุณในระหว่างการตรวจสุขภาพของคุณ) สลับกลุ่มกล้ามเนื้อ
อย่าออกกำลังกล้ามเนื้อทั้งหมดทุกวัน แต่ให้กระจายการออกกำลังเป็นหลายวัน

การรับประกันเชิงพาณิชย์

DECATHLON รับประกันผลิตภัณฑ์นี้ภายใต้สภาวะการใช้งานปกติเป็นเวลา 5 ปีสำหรับโครงสร้าง และ 2 ปีสำหรับชิ้นส่วนอื่น ๆ และค่าแรงงานนับจากวันที่ซื้อผลิตภัณฑ์ โดยอ้างอิงวันที่ในใบเสร็จรับเงินเป็นหลัก ภาระผูกพันของ DECATHLON ภายใต้การรับประกันนี้จำกัดอยู่ที่การเปลี่ยนหรือซ่อมแซมผลิตภัณฑ์โดยดุลพินิจของ DECATHLON การรับประกันนี้ไม่มีผลบังคับใช้ในกรณีต่อไปนี้

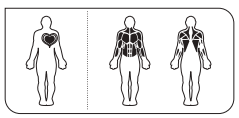
- ความเสียหายในระหว่างการขนส่ง
- การใช้งานที่ไม่เหมาะสมหรือผิดปกติ
- การใช้งานที่นอกเหนือจากการใช้งานส่วนตัว
- การใช้งานและ/หรือจัดเก็บกลางแจ้งหรือในสภาพแวดล้อมที่ชื้น (ยกเว้นแทรมโพลีน)
- การซ่อมบำรุงอย่างไม่ถูกวิธี
- การประกอบชิ้นส่วนไม่ถูกต้อง
- การซ่อมโดยช่างที่ไม่ผ่านการรับรองจาก DECATHLON

การรับประกันเชิงพาณิชย์นี้ไม่ได้ละเว้นการรับประกันใด ๆ ตามกฎหมายที่ใช้บังคับในประเทศที่มีการซื้อผลิตภัณฑ์

KO

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 DECATHLON.COM에 올려주시기 바랍니다. 웹사이트에서는 트레이닝에 관한 조언과 각종 지원 정보를 찾아보실 수 있습니다. 귀하가 교육을 성공적으로 마치고 이 DECATHLON 제품을 즐겨 사용하시길 바랍니다.

프레젠테이션



Training Station 900은 체중을 이용하여 근육을 강화하기 위한 운동 기구입니다. 이 다기능 기구는 다음과 같은 3가지 주요한 근육 동작을 훈련하기 위해 고안되었습니다. 견인력, 아래가슴 근육 및 복근.

경고

체형 관리는 통제된 방식으로 이루어져야 합니다. 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담하십시오. 특히 35세 이상이거나 전에 건강상 문제가 있었거나 여러 해 동안 운동을 하지 않은 사람의 경우 반드시 의사와 상담하십시오. 사용하기 전에 모든 지침을 읽으십시오.

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 올바로 관리해야 하는 일은 사용자의 책임입니다. 제품을 조립한 후와 매번 사용하기 전에.
6. 장비는 평평하고 안정적인 표면에 설치해야 합니다.
7. 이 제품은 본 설명서 내용에 따라 고유의 목적을 위해 사용할 경우 안정성이 확보되도록 산업 표준을 준수합니다.
8. 스트레칭을 하는 동안 받쳐줄 제품을 사용하십시오. 묶을 때 저항끈, 밧줄이나 기타 다른 방법을 사용하면 심각한 부상을 입을 수 있습니다.

사용법

안전을 위해 장비를 정기적으로 점검해 주십시오.

- 초보자의 경우, 먼저 신체를 근육 운동에 익숙해지도록 해 주기 위한 옵션 운동을 수 주 동안 실행해 주십시오.
- 본 운동을 시작하기 전에 심혈관 운동, 워밍업 및 스트레칭 운동 등 준비 운동으로 몸을 푸십시오. 반복 횟수 및 세트 수를 점진적으로 늘리십시오
- 모든 동작을 주기적으로 부드럽게 실행합니다.
- 등을 항상 곧게 펴주십시오. 동작 중에 등이 휘거나 구부러지지 않도록 해 주십시오.

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 하시지는 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.

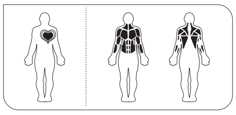
- 운송 중 발생한 손상
- 본 제품을 옥외 또는 축축한 환경에서 사용하거나 보관한 경우(트램펄린 제외)
- 잘못된 조립
- 오용 또는 비정상적인 사용
- 잘못된 관리
- DECATHLON에서 승인하지 않은 기술자가 수행한 수리
- 가정용이 아닌 환경에서 사용

본 보증은 제품을 구매한 국가에서 적용 가능한 법적 보증을 무효화하지 않습니다.

KM

លោកអ្នកត្រូវបានជ្រើសរើស ផលិតផល DECATHLON ហើយយើងខ្ញុំសូមថ្លែង អំណរគុណលោកអ្នក ដែលជឿជាក់ លើយើងខ្ញុំ ។. ទោះបីជាលោកអ្នក ជាអត្តពលករ ក្នុងដំណាក់កាលចាប់ផ្តើមដំបូង ឬ មានកម្រិតខ្ពស់ក្តី ក៏ DECATHLON ចាំជួយ លោកអ្នក ឱ្យមាន រាងកាយ មាំមួនស្អាត បបង្កើនភាពមាំមួនស្អាត សម្រាប់លោកអ្នក ថែមទៀត ។. ក្រុមការងារយើងខ្ញុំ តែងតែឆ្លៀតខ្លួនឯង ឱ្យបង្កើតផលិតផល ល្អបំផុត តាមដែលអាច ធ្វើទៅបាន សម្រាប់លោកអ្នក ប្រើប្រាស់ ។. បន្ថែ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានយោបល់ ឬសំណើ បចមល ណាមួយនោះ យើងខ្ញុំរងចាំទទួល ដោយសោមនស្ស តាមរយៈគេហទំព័រ របស់យើងខ្ញុំ គឺ DECATHLON.COM ។. គេហទំព័រនោះ ក៏មានផ្តល់ជូន គន្លឹះនានា សម្រាប់ការប្រតិបត្តិ របស់លោកអ្នក និងជំនួយ សម្រាប់បញ្ហានានា ដែលអាចកើតមាន ផងដែរ ។. យើងខ្ញុំ សូមជូនពរ ដល់លោកអ្នក ឱ្យសម្រេចបានជោគជ័យ ក្នុងការហ្វឹកហាត់ និងសង្ឃឹមថាផលិតផល DECATHLON នេះ នឹងបំពេញបាន តាមសេចក្តីប្រាថ្នា របស់លោកអ្នក ។.

បទបង្ហាញ



តហាក្វឹហកឆា 900 កនាឹគំដ់ចសាំតហាក្វឹហ់បមាស្រ យកាងរ់ានូមទ់សបាប្រយេដារ ។ ះនរេងាខុមុហាព៍ណរកបខ ធីឡនោចរនេបាវូតស្រ្ត័មាក់តហាក្វឹហនាលច់បមាស្រ ។ងបំច នូនំច 3 ៖ំដ់ចសាញទារកា ធិន

ការព្រមាន

ការរក្សារូបរាងឱ្យបានស្អាត ត្រូវធ្វើឡើង ក្នុងលក្ខណៈ ដែលមានការគ្រប់គ្រង ត្រឹមត្រូវ ។. សូមពិគ្រោះ ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត របស់លោកអ្នក មុនពេល ចាប់ផ្តើម កម្មវិធីលំហាត់ប្រាណ ណាមួយ ។. ចំណុចនេះ មានសារៈសំខាន់ ជាពិសេស ប្រសិនបើលោកអ្នក មានអាយុ លើសពី 35 ឆ្នាំ ឬធ្លាប់មានបញ្ហាសុខភាព ពីមុនមក ឬប្រសិនបើលោកអ្នក មិនបានធ្វើ លំហាត់ប្រាណ អស់រយៈពេល បួនប្រាំឆ្នាំ មកហើយ ។. សូមអានការណែនាំអស់មុនពេលប្រើ ។.

អនុសាសន៍ទូទៅ

សូមអាន ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងរក្សាវាទុក ជាឯកសារយោង នាពេលអនាគត ។.

1. សូមពិគ្រោះ ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត របស់លោកអ្នក មុនពេល ចាប់ផ្តើម កម្មវិធីលំហាត់ប្រាណ ណាមួយ ។. ចំណុចនេះ មានសារៈសំខាន់ ជាពិសេស សម្រាប់អ្នក មានអាយុ លើសពី 35 ឆ្នាំ ឬអ្នក មានបញ្ហាសុខភាព ជាមុនរួចហើយ ។. សូមអានការណែនាំអស់មុនពេលប្រើ។.
2. នេះគឺជា ការទទួលខុសត្រូវ របស់ម្ចាស់ ដើម្បីធានាថា គ្រប់អ្នកប្រើប្រាស់ទាំងអស់ របស់ផលិតផល ទទួលបាន ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ អំពីចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ទាំងអស់ សម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ ។.
3. DECATHLON បដិសេធ មិនទទួលខុសត្រូវ លើបណ្តឹងនានា ពាក់ព័ន្ធនឹង របួសស្នាម ឬការខូចខាត កើតមានលើ បុគ្គលណាម្នាក់ ឬទ្រព្យសម្បត្តិណាមួយ ដែលបង្កឡើង ដោយអ្នកទិញ ឬបុគ្គលណាម្នាក់ ផ្សេងទៀត ដែលប្រើប្រាស់ ផលិតផលនេះ ឬដែលប្រើប្រាស់វាមិនបានត្រឹមត្រូវ នោះទេ ។.
4. ផលិតផលនេះ បង្កើតឡើង សម្រាប់តែការប្រើប្រាស់ នៅតាមផ្ទះ ប៉ុណ្ណោះ ។. សូមកុំប្រើប្រាស់ ផលិតផលនេះ សម្រាប់ធ្វើអាជីវកម្ម ជួល ឬក្នុងបរិបទស្ថាប័ន ។.
5. វាជាការទទួលខុសត្រូវ របស់អ្នកប្រើប្រាស់ ក្នុងការធានា ឱ្យមាន ការថែទាំឧបករណ៍ បានត្រឹមត្រូវ ។. ក្រោយពេលតម្លើងបង្គុំ ផលិតផលរួច និងមុនពេលប្រើប្រាស់ ម្តងៗ.
6. សម្ភារៈត្រូវដាក់នៅលើផ្ទៃរាបស្មើ និងមានស្ថេរភាព។.
7. ផលិតផលនេះឆ្លើយតបនឹងស្តង់ដារឧស្សាហកម្មសម្រាប់ស្ថេរភាពនៅពេលត្រូវបានប្រើប្រាស់សម្រាប់គោលបំណងដែលស្របតាមបំណងរបស់ខ្លួនជាមួយការណែនាំដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅណែនាំ។
8. ប្រើផលិតផលដើម្បីគាំទ្រក្នុងកំឡុងពេលឆ្លងកាត់ ដោយប្រើខ្សែស្ទូ ខ្សែពួរ ឬមធ្យោបាយផ្សេងទៀតដែលត្រូវបានភ្ជាប់ជាមួយវា គឺអាចបណ្តាលឱ្យមានរបួសធ្ងន់ធ្ងរ។

ការប្រើប្រាស់

ដើម្បីសុវត្ថិភាព របស់លោកអ្នក សូមពិនិត្យមើល ឯកតា ជាប្រចាំ ។.

- ប្រសិនបើលោកអ្នក ទើបចាប់ផ្តើមដំបូង សូមចាប់ផ្តើមធ្វើលំហាត់ប្រាណ ក្នុងរយៈពេល បួនប្រាំសប្តាហ៍ ដោយមានជម្រើសនានា ក្នុងការជំរុញរាងកាយ របស់លោកអ្នក ឱ្យធ្វើលំហាត់សាច់ដុំ ។.
- ំដ់ចសាដាកែមូស ម្ពីផបេចាលពនេម ៗយួមីន់តហាក្វឹហ្វគរ ងូដះបំុដ់ចសាំតហាំល្វឹធយេដាំុដ់ចសាដាកែ ធិន យកាងរ់ាតព់តហាំល នឹ្លងបេមូស ់តហាំល រសានីចក្រេីលនេីចវ្រិសេដាងិន្ទ គ់ាបូនាបួនប ។
- ធ្វើចលនាទាំងអស់ ឱ្យបានទៀងទាត់ និងដោយរលូន ។.
- ត្រូវផ្តេកខ្លួនលោកអ្នក ឱ្យរាបស្មើ ជានិច្ច ។. ជៀសវាងកុំ បន្ទុចខ្នងសំយុងចុះ ឬ ចំអោងខ្នង ឱ្យកោង ក្នុងពេលធ្វើចលនានោះ ។.

សម្រាប់អ្នកចាប់ផ្តើមដំបូង សូមហាត់ ជាបណ្តុំលំហាត់ប្រាណ ប្រាំដែល ចំនួនពី 10 ទៅ 15 ដង ដែលជាធម្មតា មាន 4 បណ្តុំ ក្នុងមួយវគ្គលំហាត់ប្រាណ ដោយមានពេលសម្រាក ជាអប្បបរមា ចន្លោះបណ្តុំនីមួយៗ (ពេលសម្រាកនេះ អាចកំណត់បាន ដោយវេជ្ជបណ្ឌិត របស់លោកអ្នក ក្នុងកំឡុងពេលជួបតាមដានស្ថានភាព របស់លោកអ្នក) ។. ក្រុមសាច់ដុំ ជាជម្រើស ។.

សូមកុំធ្វើលំហាត់សាច់ដុំ ទាំងអស់ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ប៉ុន្តែត្រូវ រាយលំហាត់ប្រាណ របស់លោកអ្នក ក្នុងរយៈពេល បួនប្រាំថ្ងៃ ។.

ការធានាពាណិជ្ជកម្ម

DECATHLON ធានាថាផលិតផលនេះនៅក្នុងក្រោមលក្ខខណ្ឌប្រើប្រាស់ធម្មតារយៈពេល 5 ឆ្នាំសម្រាប់រចនាសម្ព័ន និង 2 ឆ្នាំសំរាប់ផ្នែកផ្សេងៗ និងកម្លាំងពលកម្មចាប់ពីថ្ងៃទិញ កាលបរិច្ឆេទនៅលើវិក័យប័ត្រគឺជាភស្តុតាង។. កាតព្វកិច្ចរបស់ DECATHLON ដោយយោងទៅតាមការធានានេះគឺមានដែនកំណត់ត្រឹមការជំនួស ឬការជួសជុលផលិតផល តាមការសម្រេចចិត្តរបស DECATHLON។. ការធានានេះមិនអនុវត្តបានទៅក្នុងករណី៖:

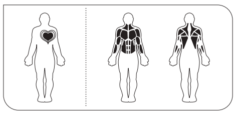
- ការខូចខាត បង្កឡើង ក្នុងកំឡុងពេល ដឹកជញ្ជូន
- ការប្រើប្រាស់ និង/ឬ ការរក្សាទុក នៅក្រៅផ្ទះ ឬ នៅក្នុងកន្លែង មានសំណើម (មិនរាប់បញ្ចូលឧបករណ៍លំហាត់ដើរ/រត់)
- ការតម្លើងបង្គុំ មិនត្រឹមត្រូវ
- ការប្រើប្រាស់ មិនត្រឹមត្រូវ ឬការប្រើប្រាស់ មិនប្រក្រតី
- ការថែទាំ មិនដិតដល់
- ការជួសជុល ធ្វើឡើង ដោយអ្នកបច្ចេកទេស ដែលគ្មានការអនុញ្ញាត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

ការធានាពាណិជ្ជកម្មមិនរាប់បញ្ចូលការធានាផ្នែកច្បាប់ដែលអាចអនុវត្តបាននៅក្នុងប្រទេសដែលបានទិញ។.

AR

لخدمتك المنتجات أفضل لتصميم مضنية جهوداً تبذل لدينا العمل فرق .البدنية حالتك لتطوير أو جيدة صحة في لتظل حليفك هو DECATHLON فيعتبر ،المستوى عالي محترفًا أو مبتدئًا رياضيًا كنت إذا .الثقة هذه على نشكرك ونحن DECATHLON التجارية العلامة من منتجًا اخترت لقد
.ظنك حسن عند DECATHLON من المنتج هذا يكون أن ونأمل جيداً تمرينًا لك نتمنى .الضرورة حالة في لمساعدتك وكذلك لممارستك نصائح الموقع هذا على أيضًا تجد كما . DECATHLON.COM الموقع على خدمتك في فنحن ،تساؤلات أو اقتراحات ،ملاحظات أي لديك كان وإذا

المقدمة



.البطن عضلات و والانخفاضات الجر :الرئيسية الاجسام كمال حركات 3 لتحقيق الاستخدامات متعدد الجهاز هذا تصميم الجسمتم وزن في العضلي للعمل تدريب محطة هي 900. التدريب محطة

تنبيه

.عديدة لسنوات الرياضة يمارسون لمن أو صحية مشاكل من السابق في عانوا من أو سنة 35 الـ عمرهم يتجاوز الذين للأشخاص بالنسبة مهم أمر وهذا .طبيبك استشر ،تدريب برنامج أي في البدء قبل عليه مسيطر .بشكل الرشاقة عن البحث يتم
.الاستعمال قبل التعليمات جميع اقرأ

عامة توصيات

.مستقبلًا اليها للرجوع بها والاحتفاظ بعناية القراءة برجاء

1. صحية مشاكل من يعانون الذين هؤلاء أو سنة 35 فوق للأشخاص خاصة هام .الطبيب باستشارة قم ،تدريبي برنامج أي في البدء قبل .الاستخدام قبل التعليمات جميع قراءة يرجى .قبل من موجودة
2. .جيد بشكل الاستعمال احتياطات بجميع المنتج مستخدمي جميع معرفة من التأكد الجهاز مالك على
3. استعمال فيها السبب ويكون ممتلكات أو لأشخاص وقعت أضرار أو بإصابات صلة ذات بشكاوى تتعلق مسؤولية أيةDECATHLONتتحمل لا .للمنتج آخر شخص أي أو المشتري استعمال سوء أو
4. .مؤسسية أو تأجيرية أو تجارية أغراض لأية المنتج تستخدم لا .فقط المنزلي للاستخدام المنتج هذا يخصص
5. .استخدام كل وقبل المنتج تجميع بعد .للوحدة اللازمة الصيانة عمل من التاكد المستخدم مسئولية
6. وثابت مستو سطح على الجهاز وضع يجب
7. .الدليل في الواردة للتعليمات ووفقًا ،منه المتوخى للغرض استخدامه عند الثبات بتحقيق المتعلقة الصناعة لمعايير المنتج يمتثل
8. إصابة إلى به تتصل التي الوسائل من غيرها أو والحبال ،المقاومة أشرطة واستخدام ،التمديد أثناء الدعم لتوفير المنتج استخدام يؤدي قد .خطيرة

الاستعمال

.سلامتك أجل من بانتظام جهازك بفحص قم

- .العضلات تدريب على الجسم يعتاد حتى الإضافية الخيارات مع أسابيع لعدة التدريب ابدأ مبتدىء كنت إذا
- **تدريجياً تمرين كل مجموعات وعدد التمرين مرات عدد بزيادة وتمديدقم الاحماء وتمارين ، الدموية والأوعية القلب عمل مع جلسة كل قبل الاحماء**
- .وهدوء بانتظام الحركات جميع بأداء قم
- .الحركة أثناء ظهرك تدوير أو تقويس تجنب .دائماً مستقيمة وضعية في ظهرك على حافظ

المجموعات بين بالتبديل قم .(الدوري الطبي الفحص عمل 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

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

التجاري الضمان

وفقا المنتج إصلاح أو استبدال على يقتصر الضمان هذا بموجب DECATHLON شركة التزام .الدفع فاتورة على المدون بالتاريخ يُعتد ،الشراء تاريخ من الضمان ويبدأ الأخرى للأجزاء وسنتين للهيكل سنوات 5 خلال العادية الاستخدام ظروف في المنتج هذا DECATHLON شركة تضمن
:التالية الحالات في ينطبق لا الضمان هذا DECATHLON شركة لتقدير

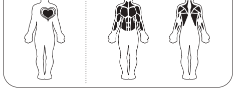
- الأضرار الناتجة أثناء عملية النقل
- الاستعمال و/أو التخزين في الهواء الطلق أو في بيئة رطبة (ما عدا الترامبولين)
- التركيب بشكل غير صحيح
- سوء الاستخدام أو الاستخدام غير الطبيعي
- سوء الصيانة
- إجراء إصلاحات من قِبَل فنيين غير معتمدين من شركة DECATHLON
- استعمال خارج الإطار الشخصي

.الضمان التجاري هذا لا ينفي الضمان القانوني الساري في بلد الشراء

FA

.می‌کنیم تشکر ما به شما اعتماد و DECATHLON محصولات از یکی انتخاب بخاطر
نمایید مطرح را آنها ما سایت وب در می‌توانید دارید سؤالی و پیشنهاد ،نظر اگر ،حال این با .است محصولات بهترین طراحی ما های تیم هدف .دهید افزایش را خود اندام تناسب یا شوید خوشتیپ می‌کنید کمک شما به DECATHLON ،حرفه‌ای یا باشید تازه‌کار ورزشکار چه :DECATHLON.COM. توصیه و پشتیبانی تمرینات نیز در وبسایت ما موجود است. امیدواریم تمرین موفقی داشته باشید و در استفاده از این محصول DECATHLON لذت ببرید.

ارائه



. شکمی و دیپ کشش،حرکت :است شده طراحی بدنسازی اصلی حرکت 3 انجام برای منظوره چند دستگاه این .باشد می بدن وزن نسبت به عضلانی کار برای تمرینی دستگاه یک 900 استیشن ترینینگ

هشدار

ویژه‌ای اهمیت نکرده‌اند ورزش است سال چند که افرادی و ،اند داشته سلامتی مشکلات پیشتر که افرادی یا سال 35 بالای افراد برای مخصوصاً توصیه این .کنید مشورت خود پزشک با ،تمرینی برنامه آغاز از قبل .است پذیر امکان شده کنترل شرایط در تنها مناسب هیکل آوردن بدست .کنید مطالعه را ها دستورالعمل تمام استفاده از قبل .دارد

کلی های توصیه

.کنید نگهداری بعدی مراجعات برای و کنید مطالعه دقت با لطفاً

1. مشکلات قبلاً که افرادی یا سال 35 بالای افراد برای مخصوصاً راهنما دفترچه این .کنید مشورت خود پزشک با ،تمرینی برنامه آغاز از قبل .کنید مطالعه را ها دستورالعمل تمام استفاده از قبل.است مهم اند داشته سلامتی
2. .باشند شده آشنا محصول این از استفاده نحوهٔ با بخوبی دستگاه کاربران تمام شود مطمئن باید دستگاه این صاحب
3. DECATHLON توسط محصول این از سوءاستفاده یا استفاده بخاطر هادارایی یا افراد به وارده آسیب یا جراحت ادعاهای برابر در اصلاً .ندارد مسؤولیتی دیگری شخص هر یا خریدار
4. .نکنید استفاده سازمانی یا ای اجاره ،تجاری های محیط در محصول این از .است شده طراحی خانگی استفاده برای تنها محصول این
5. .استفاده بار هر از قبل و محصول مونتاژ از بعد .است کاربر وظیفه تنها محصول مناسب نگهداری و تعمیر
6. .باشد داشته قرار صاف و ثابت سطح یک روی باید حتماً وسیله این
7. استانداردهای از باید محصول این ،راهنما دفترچه در ارائه‌شده دستورالعمل‌های با مطابق درنظرگرفته‌شده هدف برای استفاده هنگام .کند پیروی صنعتی
8. ،می‌شوند متصل آن به که وسایلی سایر یا طناب‌ها ،مقاومتی تسمه‌های از استفاده ،کشش درطول پشتیبان به‌منظور محصول از استفاده .شود جدی آسیب به منجر می‌تواند

استفاده

.کنید بازرسی را دستگاه مرتب ،خود ایمنی حفظ برای

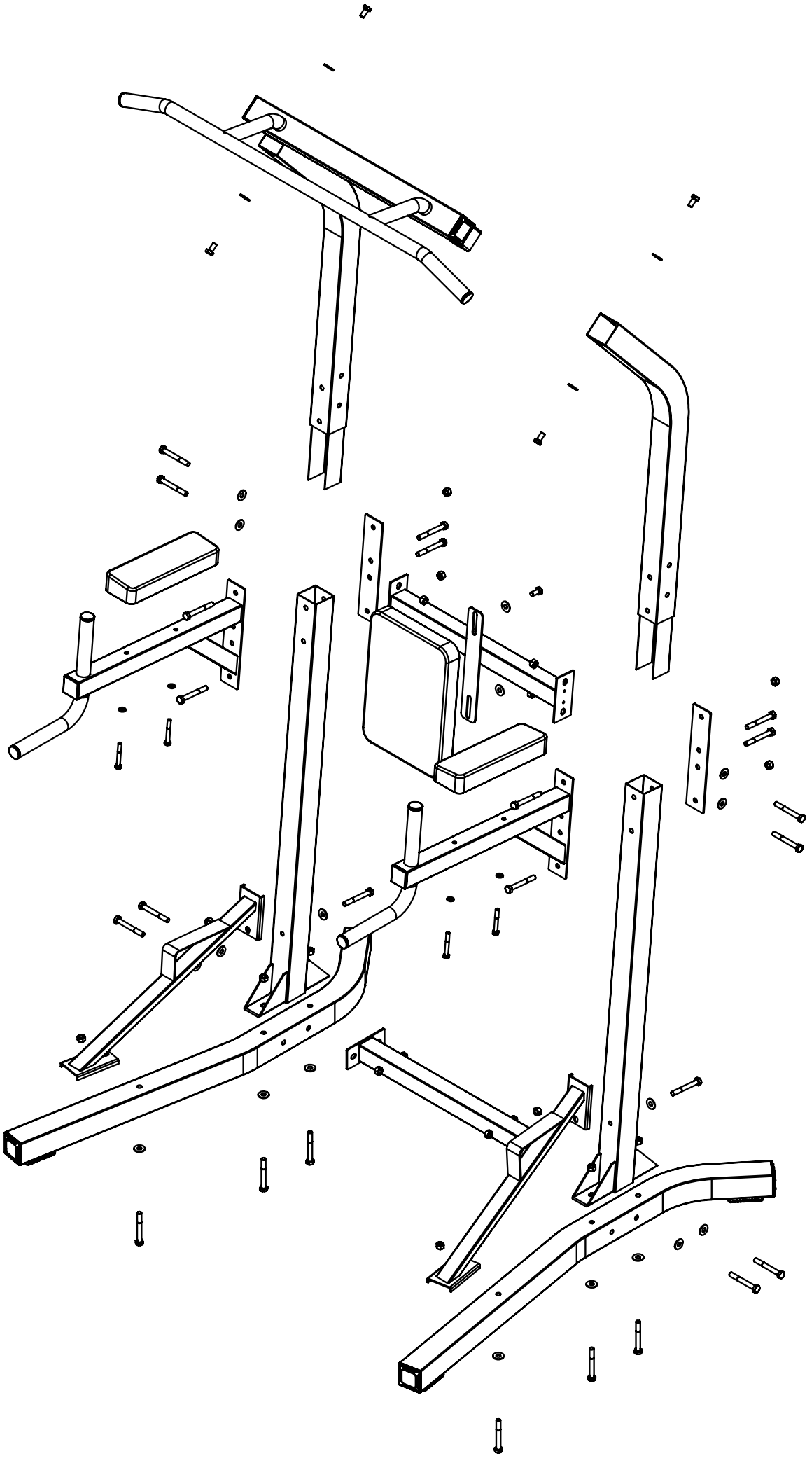
- .کنید اجرا نرم و مرتب را حرکات تمام
- .کند عادت ای ماهیچه تمرینات به شما بدن که دهید انجام طوری را اول هفته چند تمرینات ،هستید کار تازه اگر
- .نکنید قوس یا کج ورزشی تمرینات اجرای حین در را خود کمر .دارید نگه صاف را خود کمر همیشه
- **دهید افزایش مرتب را حرکات مجموعه و تکرارها ،کنید گرم را خود بدن جلسه هر از قبل کششی و نرمشی تمرینات طریق از عروقی قلبی اعمال انجام با** .متناوب ماهیچه‌ای گروه‌های .(کند تعیین شما چکاپ حین در می‌تواند پزشک را بهبودی زمان این) می‌کند تمرین سری هر بین بهبودی زمان حداقل با سری 4 مجموع در و تکرار 15 تا 10 های مجموعه در که کاری تازه هر .کنید تقسیم متعدد روزهای در را خود تمرینات بلکه ندهید تمرین روز هر را ها ماهیچه تمام

تجاری گارانتی

تعمیر یا تعویض به DECATHLON کارشناسان تشخیص صورت در گارانتی این با ارتباط در DECATHLON تعهدات .قطعات سایر سال 2 و ساختار گارانتی سال 5 ،می‌کند گارانتی معمول استفاده صورت در رسید در شده مشخص خرید تاریخ از را محصول این DECATHLON :شود نمی شامل را ذیل موارد گارانتی این .شود می محدود محصول

- غیرخانگی محیطی در استفاده
- غیرعادی استفاده یا سوءاستفاده
- نقل و حمل حین در وارده آسیب
- ضعیف نگهداری
- (ترامپولین بجز) مرطوب یا باز فضای در محصول نگهداری یا/و استفاده
- DECATHLON توسط تأییدنشده متخصصان توسط شده انجام تعمیرات
- اشتباه مونتاژ

.کند نمی لغو را خرید کشور در حاکم قانونی گارانتی ،گارانتی این



TS 900

Original instructions to be kept
Notice originale à conserver
Conserve estas instrucciones originales
Originalanleitung für Ihre Unterlagen
Istruzioni originali da conservare
De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden
Manual original a guardar
Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość
Tegye el az eredeti használati utasítást.
Сохраните оригинальную инструкцию
Informații originale care trebuie păstrate
Originál návod uchovať
Originální návod uschovejte
Originalbipacksedel att spara
Запазете оригиналното упътване
Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu
Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu
Shranite originalna navodila
Φυλάξτε το πρωτότυπο των οδηγιών χρήσης
Tuân theo các chỉ dẫn ban đầu
Petunjuk asli untuk disimpan
请保留说明书
大切に保管してください
請保留原始說明書
โปรดเก็บรักษาคู่มือการใช้งาน
보관해야 할 사용설명서 원본
يرجى الاحتفاظ بهذه النشر
دستورالعمل های اصلی را نگهداری کنید

DECATHLON Производитель и адрес, Франция:
DECATHLON - 4 Boulevard de Mons - BP 299 59650 Villeneuve d'Ascq cedex - France

61995

Made in China - Hecho en China - Fabriqué en Chine - Fabricado na/em China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin - ผลิตในจีน - الصين صنع في - ساخت چين

JPN 550-0004, 大阪市西区靭本町2-2-12, GLASHAUS 1階, ノヴァデックジャポン株式会社 CHN 以下标示仅在中国大陆地区适用生产商：迪脉（上海）企业管理有限公司 地址：上海市浦东新区银霄路393号2幢二层西北侧 邮编:201204执行标准：GB 17498-1.2008品名:健美主要材料： 金属等级：合格品 产地：中国制造质检证明：合格商标: DOMYOS RUS Импортер/уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», влад. 3, стр. 3, +7(495)6414446бодибилдингдля занятий спортомНе подлежит обязательному подтверждению соответствияДата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГ/ММ TWN การสร้างกล้ามเนื้อ主要材料： 金屬中國製造進口/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製造日期標示於工廠符號底下 BRA Importado para o Brasil por IGUASPORT Ltda. CNPJ 02.314.041/0001-88 THA 健美ชื่อผู้นำเข้า：บริษัท ดีแคทลอน (ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 14/9 หมู่ที่ 13 ถนนบางนา-ตราด ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 EGY كمال أجسامDecathlon Trading Egypt - 1st Al Wozaraa Square 1169 - Sheraton - Cairo - Egypt AUS Decathlon Australia Pty Ltd. - 4/37 Union Street, Pyrmont, Sydney NSW 2009, Australia MEX Importado por Articulos Deportivos Decathlon, S.A de C.V Av. Ejército Nacional 826, Delegación Miguel Hidalgo, Colonia Polanco III Seccion, 11540 Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727S34FisioculturismoMaterial principal : Metal HKG DECATHLON HONG KONG COMPANY LIMITED - SUITE 1623 16/F OCEAN CENTRE - 5 CANTON ROAD - KOWLOON - HONG KONG VNM xây dựng cơ thểVật liệu chính:Kim loaiSản xuất tại Trung QuốcTên và địa chỉ NNK/PP : Công ty TNHH Decathlon Việt Nam, Lầu 6, 561A Điện Biên Phủ, Phường 25, Quận Bình Thạnh, Tp.Hồ Chí Minh, Việt Nam CHL IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A.R.U.T: 76.507.443-6

EN ISO 20957-1
GB 17498-1.2008
ASTM F2276
ASTM F2571

Pack Ref : 2694849