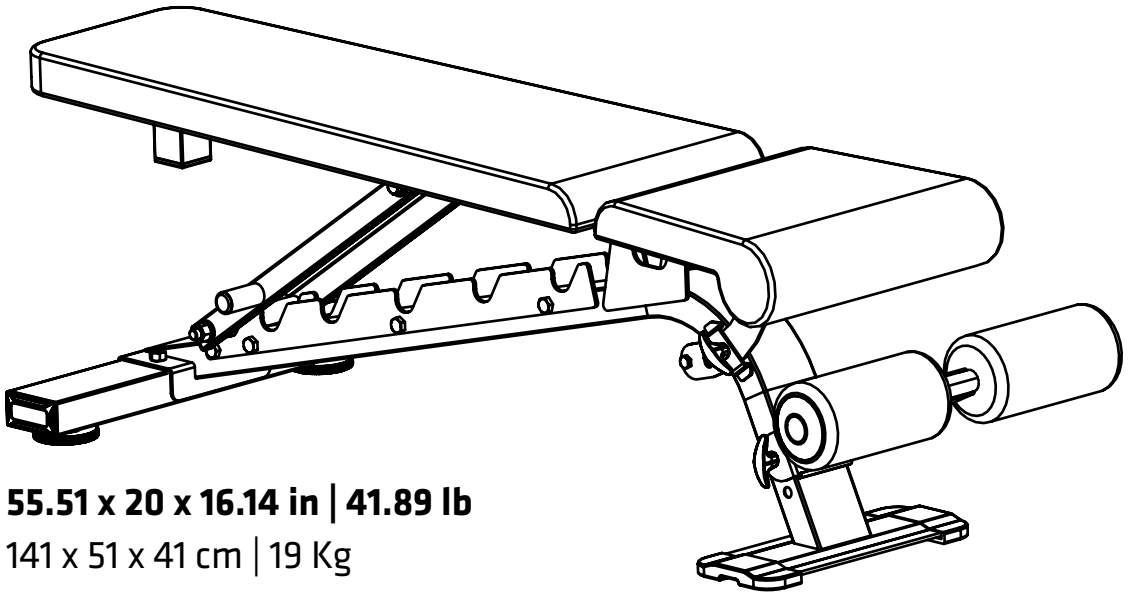
CORENGTH

8766093

BENCH 900
BANC 900



55.51 x 20 x 16.14 in | 41.89 lb
141 x 51 x 41 cm | 19 Kg

MAX 286 lb
MAX 130 Kg

374.78 lb
170 Kg

15 min

EN Usage notice 13

FR Notice d'utilisation 14

ES Instrucciones de uso 15

DE Bedienungsanleitung 16

IT Istruzioni per l'uso 17

NL Gebruikshandleiding 18

PT Instruções de utilização 19

PL Instrukcja obsługi 20

HU Használati értesítés 21

RO Manual de utilizare 22

SK Návod na použitie 23

CS Uživatelské pokyny 24

SV Bruksanvisning 25

HR Obavijest o upotrebi 26

SL Opomba o uporabi 27

TR Kullanım kılavuzu 28

LT Naudojimo pranešimas 29

SR Uputstvo za upotrebu 30

LV Lietošanas ieteikums 31

ET Kasutamise teade 32

EL Οδηγίες χρήσης 33

BG Ръководство за употреба 34

KK Пайдалану жөнінде ескерту 35

RU Руководство по использованию 36

UK Інформація щодо використання 37

VI Hướng dẫn sử dụng 38

ID Petunjuk penggunaan 39

ZH 使用说明书 40

JA 仕様書 41

ZT 冊手用使 42

TH คำแนะนำสำหรับการใช้งาน 43

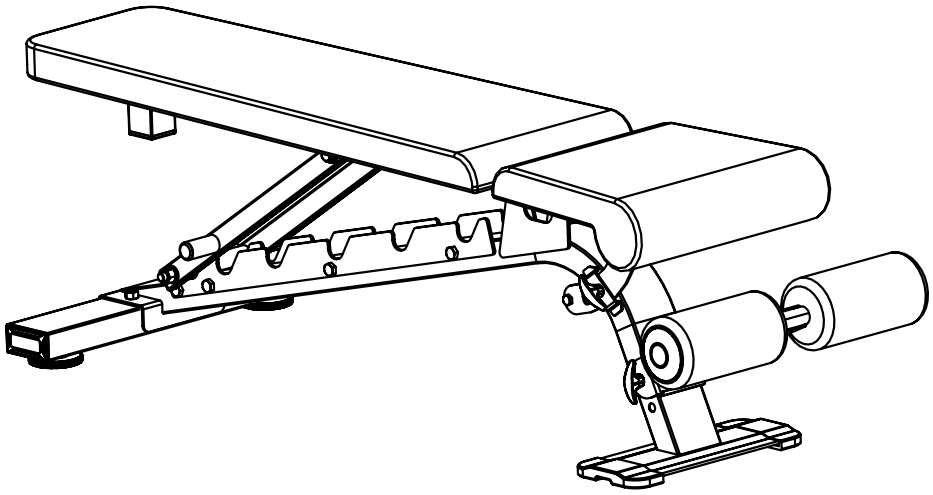
KO 서명설 용사 44

KM សៀវភៅណែនាំអ្នកប្រើប្រាស់ 45

AR دليل الاستخدام 46

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

47



WARNING

WARNING

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

WARNING

DO NOT EXCEED WEIGHT CAPACITY

ALWAYS USE THE SECURITY DEVICES

FSC 15x6

FR

WARNING
警告

MAXI
最大重量

130Kg
286Lbs

170Kg
352,73Lbs

EN ISO 20957-1 : 2013 class H
Not suitable for therapeutic purposes

执行标准
GB 17498.1 : 2008, H
不适合医疗用

DECATHLON

71037 CONT. PIEZA(S) 1 ARMABLE 紙 종이팩 PAP22

DECATHLON

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

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

CHN 以下标示仅在中国大陆地区适用 - 品名: 长凳 - 生产商： 迪脉(上海)企业管理有限公司, 地址: 中国（上海）自由贸易试验区浦东大道2238号7层805室。 邮编： 200135 - 联系电话: 4009-109-109 - 执行标准 : - GB 17498.1: 2008 / GB 5296.1 / GB-T 5296.7 - 等级： 合格品 - 中国 制造 - 商标: DECATHLON - 质检证明： 合格 - 主要材料 : 金属 RUS Импортер / уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октоблу», 115280, город Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, улица Автозаводская, дом 23А, корпус 2, Российская Федерация, тел. 8 (800) 700-77-66 - Произведено в Китае - атлетическая скамья - для занятий спортом - Не подлежит обязательному подтверждению соответствия - Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГ/ММ - Основной материал : металл TWN 臥推椅 - 中國 製造 - 進口/委製商 : 台灣迪卡儂有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-24719666 - 製造日期標於工廠符號處 BRA IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT LTDA. - CNPJ 02.314.041/0001-88 - FABRICADO NA CHINA THA ม้านอนยกน้ำหนัก - ชื่อผู้นำเข้า: บริษัท ดีแคทลอน (ประเทศไทย) จำกัดเลขที่ 19/501 หมู่ที่ 13 ถนนเทพรัตน ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 - ผลิตในจีน EGY مقعد الضغط - Imported By DECATHLON Trading Egypt - Cairo, EGYPT MAR DECATHLON MAROC, QUARTIER BEAUSITE , AIN SEBAA 20250. IF 1007044. AUS Decathlon Australia 634-726 Princes Hwy, Tempe, Sydney New South Wales 2044 - press bench MEX Importador: Artículos Deportivos Decathlon S.A. de C.V. Avenida Ejército Nacional 826, Colonia Polanco III Sección, Miguel Hidalgo, C.P. 11540, Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727S34 - banco - Tel.: 01 800 062 4500 - Material principal : Metal - Hecho en China VNM Máy tập đẩy - Sản xuất tại Trung Quốc - Tên và địa chỉ NNK/PP: Công ty TNHH Decathlon Việt Nam, Lầu 5, số 26 Ung Văn Khiêm, Phường 25, Quận Bình Thạnh, TP. HCM, Việt Nam IDN Di impor oleh: PT Decathlon Sports Indonesia. Jl. Jalur Sutera Boulevard, Kav. 49 Alam Sutera, Kunciran, Pinang - Kota Tangerang, Banten Indonesia - Dibuat di Cina - Bench press CHL banco - IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A. R.U.T: 76.507.443-6 GRC Πάγκος βαρών KOR 제조자 : Decathlon SE - 수입자 : Decathlon Korea - 주소/전화번호 : 인천 광역시 연수구 송도과학로 16번길 33-1/ 1800-2025 - 모델명 : 프레스 벤치 - 제조연월 : 별도 표시 (YYYY/MM) - 원산지 : 중국 CAN Décathlon Canada Inc. DÉCATHLON, MAIL CHAMPLAIN, 2151 BOULEVARD LAPINIÈRE, BROSSARD, QUÉBEC, CANADA, J4W 2T5 / onlineservice@decathlon.ca / 1 (844) 533-3322 UKR Виготовлено в Китаї - Імпортер ТОВ «Декатлон Україна» 04073, м. Київ, проспект Степана Бандери, 15 -Г Decathlon.ukraine@decathlon.com +380 44 3644241 - Виробник: «DECATHLON S.E.», 4, boulevard de Mons, 59 650 VILLENEUVE D'ASCQ, France/Декатлон ЄС І, Франція, 59650 Вільнев-д'Аск, бульвар де Мон, 4, Франція - Лава для жиму лежачи - Термін придатності: необмежений - Дата виготовлення вказана на виробі або упаковці в форматі PPPP / MM DZA AUS المستورد: ديكاتلون الجزائر - العنوان: مركز الأعمال و الادارة، برج الشمالي، رقم 606 الطابق السادس، باب الزوار، الجزائر - المنتوج مقعد الضغط - العلامة : ديكاتلون USA Decathlon America 1160 Battery Street East, Ste. 100 San Francisco, CA 94111 PHL Decathlon Philippines Inc. L2-2093.1 Level 2, Festival Supermall, Corporate Avenue, Filinvest Corporate City, Alabang, Muntinlupa City, 1770 Philippines - contact.philippines@decathlon.com SRB Proizvedeno u Kini - Uvoznik: DECATHLON D.O.O Đorđa Stanojevića 35, 11070 Novi Beograd, Srbija - Proizvođač : Decathlon 4 bd de Mons - BP299- 59650 Villeneuve d'Ascq - France - Klupa za vežbu MYS Imported by Decathlon Malaysia Sdn Bhd : M2-G-01, 8Trium Tower, Jalan Cempaka SD 12/5, Bandar Sri Damansara, 52200 Kuala Lumpur, Malaysia KAZ Қазақстан Республикасы, 050040, Алматы қаласы, Медеу ауданы аль-Фараби даңғылы 100 үй, тұрғын емес үй-жай 4Республика Казахстан, 050040, Республика Казахстан, г. Алматы, Медеуский район, пр. Аль-Фараби, д.100, н.п. 4. - Атлетикалық орындық - атлетическая скамья - Қытайда жасалған - Произведено в Китае - Спортпен айналысуға арналған - Жасалған күні бірге тігілген жапсырманы қкаажж форматта қараңыз ROU Roumasport SRL, bd. Iuliu Maniu, 546-560, Bucureşti - banca - Fabricat în China HUN Forgalmazza a Tízpróba Magyarország kft., 2040 Budaörs, Baross utca 146. Információ: 06 1 920 1020 - www.decathlon.hu - Gyártja Decathlon - 4 Boulevard de Mons - BP 299-59650 Villeneuve d'Ascq - France - ITA Panche GBR Importer : DECATHLON UK Limited, 9 Maritime Street, London, SE16 7FU SVK Posilňovacia lavica JPN 兵庫県西宮市高松町3-34-5Fデカトロンジャパン - 品名 : プレスベンチ

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

WARNING EN

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet, and hair away from moving parts.
- Not suitable for therapeutic purposes.
- To know the maximum load, refer to the user manual.
- Do not exceed the maximum indicated.
- The safety devices must be used all the time while training.

AVERTISSEMENT FR

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, lisez attentivement le mode d'emploi et respectez l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne laissez pas les 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.
- N'approchez pas vos mains, vos pieds et vos cheveux des pièces en mouvement.
- 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
- Les dispositifs de sécurité doivent être employés à tout moment pendant l'entraînement.

ADVERTENCIA ES

- El uso inadecuado de este producto puede ocasionar lesiones graves.
- Antes de su uso, lee atentamente las instrucciones de funcionamiento y sigue todas las advertencias e instrucciones que se incluyen.
- No permitas que los niños usen esta máquina y manténles alejados de la máquina.
- Debe reemplazarse la etiqueta si está dañada, es ilegible o no se incluye.
- No acerques tus manos, pies ni cabello a ninguna de las partes móviles.
- No es adecuado para fines terapéuticos.
- Consulta el manual del usuario para conocer la carga máxima.
- No excedas el máximo indicado.
- Utiliza siempre los dispositivos de seguridad al entrenar.

WARNHINWEIS DE

- Der unsachgemäße Gebrauch dieses Produkts kann schwere Verletzungen verursachen.
- Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung vor der Verwendung sorgfältig durch und beachten Sie sämtliche darin enthaltenen Warnungen und Anweisungen.
- Verbieten Sie Kindern die Verwendung dieser Maschine und halten sie von ihr fern.
- Wenn der Aufkleber beschädigt oder unleserlich ist bzw. fehlt, müssen Sie für seinen Ersatz sorgen.
- Hände, Füße und Haare müssen von allen beweglichen Teilen ferngehalten werden.
- Eignet sich nicht für den therapeutischen Einsatz.
- Weitere Informationen über die maximale Arbeitslast sind dem Benutzerhandbuch zu entnehmen.
- Die maximale Last nicht überschreiten.
- Die Sicherheitsvorrichtungen müssen während des Trainings jederzeit einsatzbereit sein.

AVVERTENZA IT

- Qualsiasi uso improprio di questo prodotto rischia di provocare gravi lesioni.
- Prima di ogni utilizzo, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e rispettare tutte le avvertenze e le istruzioni in esse contenute.
- Non permettere ai bambini di utilizzare questa macchina e tenerli lontani da essa.
- Se l'autoadesivo è danneggiato, illeggibile o assente, conviene sostituirlo.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli a qualunque pezzo in movimento.
- Non adatto a scopi terapeutici.
- Per ottenere informazioni sul carico massimo, consultare le istruzioni per l'uso.
- Non superare il massimo indicato.
- Durante la pratica devono sempre essere utilizzati i dispositivi di sicurezza.

WAARSCHUWING NL

- Elk oneigenlijk gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voor elk gebruik eerst de gebruiksaanwijzing aandachtig doorlezen en alle daarin vermelde waarschuwingen en instructies volgen.
- Kinderen dit apparaat niet laten gebruiken en hen uit de buurt ervan houden.
- Als de sticker is beschadigd, onleesbaar is of ontbreekt, moet hij worden vervangen.
- Bewegende onderdelen niet naderen met uw handen, voeten of haar.
- Niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Voor informatie over de maximale belasting, zie de gebruiksaanwijzing.
- Het aangegeven maximum niet overschrijden.
- Veiligheidsmiddelen moeten tijdens de training te allen tijde gebruikt worden.

AVISO PT

- A utilização indevida deste produto pode provocar lesões graves.
- Antes de utilizar, leia com atenção o manual do utilizador e respeite as diretrizes dos avisos e as instruções de utilização.
- Não permita que as crianças utilizem este equipamento e mantenha-as sempre afastadas do produto.
- Se o autocolante estiver danificado, em falta ou ilegível, deve proceder à sua substituição.
- Mantenha as mãos, pés e cabelo afastados de todas as peças em movimento.
- Não utilizar para fins terapêuticos.
- Para obter informações relativas à carga máxima, consulte o manual do utilizador.
- Não exceda o valor máximo indicado.
- Os dispositivos de segurança têm de ser utilizados durante todo o tempo em que pratica.

OSTRZEŻENIE PL

- Każde nieprawidłowe użycie produktu może prowadzić do poważnych obrażeń ciała.
- Przed każdym użyciem, należy uważnie przeczytać instrukcję obsługi i przestrzegać wszystkich ostrzeżeń oraz instrukcji, które w niej zawarto.
- Nie zezwalać dzieciom na używanie tego urządzenia. Dzieci muszą przebywać w bezpiecznej odległości od urządzenia.
- Jeżeli naklejka uległa uszkodzeniu, jest nieczytelna lub nie ma jej, należy ją wymienić.
- Nie zbliżać rąk, stóp i włosów do elementów w ruchu.
- Produkt nie nadaje się do celów terapeutycznych.
- Informacje na temat maksymalnego obciążenia można znaleźć w instrukcji obsługi.
- Nie przekraczaj maksymalnego, wskazanego poziomu.
- Podczas treningu elementy zabezpieczające muszą zawsze być założone.

FIGYELMEZTETÉS HU

- A termék helytelen használata súlyos sérülést okozhat.
- Használat előtt olvassa el a használati útmutatót, és tartsa be az összes figyelmeztetést és használati utasítást.
- Ne engedjen gyermekeket a gép közelébe, és ne engedje meg nekik a gép használatát.
- Cserélje ki a címkét, ha az sérült, olvashatatlan, vagy hiányzik.
- A mozgó alkatrészektől tartsa távol kezét, lábát és haját.
- Nem használható terápiás célokra.
- A maximális teherbírásról tájékozódjon a használati útmutatóban.
- Ne lépje túl az előírt maximumot.
- Edzés közben mindig alkalmazni kell a biztonsági rendszereket.

AVERTIZARE RO

- Orice utilizare improprie a acestui produs riscă să provoace răni grave.
- Înainte de orice utilizare, citiți cu atenție modul de utilizare și respectați avertizările și instrucțiunile pe care le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze acest aparat și țineți-i la distanță de acesta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, acesta trebuie să fie înlocuit.
- Nu apropiați mâinile, picioarele și părul de orice piese în mișcare.
- Nu este conceput în scopuri terapeutice.
- Pentru informații despre sarcina maximă, consultați ghidul utilizatorului.
- Nu depășiți nivelul maxim indicat.
- Dispozitivele de siguranță trebuie utilizate în orice moment în timpul antrenamentului.

VAROVANIE SK

- Akékoľvek nesprávne používanie tohto produktu môže viesť k ťažkému poraneniu.
- Pred každým použitím si pozorne prečítajte návod na použitie a dodržiavajte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú jeho súčasťou.
- Nedovoľte deťom, aby používali toto zariadenie a uchovávajte ho mimo ich dosahu.
- Ak je nálepka poškodená, nečitateľná alebo chýba, treba ju vymeniť.
- Počas pohybu dávajte pozor, aby sa do blízkosti ktorejkoľvek časti prístroja nedostali ruky, nohy ani vlasy.
- Neslúži na terapeutické účely.
- Informácie o maximálnom zaťažení nájdete v používateľskej príručke.
- Neprekračujte uvedené maximum.
- Počas školenia musia byť vždy použité bezpečnostné pomôcky.

VAROVÁNÍ CS

- Při nesprávném používání výrobku hrozí uživateli vážné poranění.
- Před použitím si pozorně přečtěte návod k použití a dodržujte všechny pokyny a upozornění, které jsou v něm obsaženy.
- Nedovolte, aby se na stroji nebo v jeho blízkosti pohybovaly děti.
- Pokud je samolepicí štítek poškozený, nečitelný nebo zcela chybí, je třeba ho nahradit.
- Nikdy nepřibližujte k pohyblivým částem přístroje ruce, nohy či vlasy.
- Neslouží k terapeutickým účelům.
- Informace o maximální nosnosti najdete v návodu k použití.
- Nepřekračujte uvedenou maximální hodnotu.
- Bezpečnostní mechanismus musí být používán po celou dobu cvičení.

VARNING SV

- All användning som inte överensstämmer med avsedd användning riskerar att orsaka allvarliga skador.
- Läs noga igenom bruksanvisningen före användning och respektera samtliga varningar och anvisningar.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från maskinen.
- Sätt på ett nytt klistermärke om det är skadat, oläsligt eller saknas.
- Låt inte dina händer, dina fötter eller ditt hår komma i närheten av rörliga delar.
- Är inte lämplig för terapeutiska ändamål.
- Information om maximal belastning finns i användarhandboken.
- Överskrid inte maximal angiven belastning.
- Säkerhetsanordningar ska alltid användas under träningen.

UPOZORENJE HR

- Neispravna upotreba proizvoda može dovesti do ozbiljnih ozljeda.
- Prije upotrebe svakako pročitajte priručnik za upotrebu te imajte na umu navedena upozorenja i upute.
- Djeci ne dopuštajte da se koriste proizvodom i držite ga podalje od njih.
- Ako je naljepnica oštećena, nečitljiva ili je nema, svakako nabavite novu.
- Ne približavajte ruke, noge i kosu dijelovima uređaja u pokretu.
- Nije namijenjeno terapeutskoj upotrebi.
- Za maksimalno opterećenje, pogledajte korisnički priručnik.
- Ne prelazite navedeno maksimalno opterećenje.
- Sigurnosni uređaji moraju se koristiti cijelo vrijeme tijekom vježbanja.

OPOZORILO SL

- Neprimerna uporaba tega izdelka lahko povzroči resne poškodbe.
- Pred uporabo natančno preberite navodila in upoštevajte vsa opozorila in napotke.
- Ne dovolite, da bi ta stroj uporabljali otroci in jim preprečite dostop do njega.
- Poškodovane, nečitljive ali manjkajoče nalepke je treba nadomestiti.
- Premikajočim se delom ne približujte rok, stopal in las.
- Ni primerno za terapevtske namene.
- Za največjo dovoljeno nosilnost glejte priročnik o uporabi.
- Ne presegajte navedenega maksimuma.
- Ves čas vadbe obvezno uporabljajte varovalno opremo.

UYARI TR

- Bu ürünün herhangi bir şekilde yanlış kullanımı, ciddi yaralanmalara neden olabilir.
- Kullanmadan önce, kullanım kılavuzunu lütfen dikkatli bir şekilde okuyun ve içeriğindeki uyarılara ve talimatlara uyun.
- Bu makinenin çocuklar tarafından kullanılmasına izin vermeyin ve çocukları uzak tutun.
- Etiketin hasar görmesi, okunamaz durumda olması veya bulunmaması durumunda, yenisi ile değiştirin.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareketli parçalara yaklaştırmayın.
- Tedavi amacıyla kullanım için uygun değildir.
- Maksimum ağırlık hakkında bilgi almak için kullanım kılavuzunu inceleyin.
- Belirtilen maksimum ağırlığı aşmayın.
- Antrenman sırasında güvenlik sistemleri daima kullanılmalıdır.

ĮSPĖJIMAS LT

- Netinkamai naudojant įrenginį galima sunkiai susižaloti.
- Prieš naudodami atidžiai perskaitykite naudojimo instrukciją ir laikykitės visų joje pateiktų įspėjimų ir nurodymų.
- Neleiskite treniruokliu naudotis vaikams ir pasirūpinkite, kad vaikai laikytųsi atokiau nuo jo.
- Jei lipdukas pažeistas, neįskaitomas ar jo nėra, reikia užklijuoti naują lipduką.
- Rankas, kojas ir plaukus laikykite atokiau nuo judančių dalių.
- Netinka gydymo reikmėms.
- Informaciją apie didžiausia apkrovą rasite naudotojo vadove.
- Neviršykite nurodytos didžiausios apkrovos.
- Bet kuriuo treniruotės metu turite galėti pasinaudoti saugos įtaisais.

UPOZORENJE SR

- Svaka nepravilna upotreba ovog proizvoda može uzrokovati ozbiljne povrede.
- Pre upotrebe pročitati pažljivo uputstvo za upotrebu i poštovati sva upozorenja i uputstva koja sadrži.
- Ne dozvoljavati deci da koriste ovu spravu i držati ih dalje od nje.
- Ako je nalepnica oštećena, nečitka ili nepostojeća, treba je zameniti.
- Ne približavati ruke, noge i kosu delovima koji su u pokretu.
- Nije namenjeno za upotrebu u terapeutske svrhe.
- Za informacije o maksimalnom opterećenju pogledajte uputstvo za upotrebu.
- Nemojte prekoračiti označen maksimum.
- Bezbednosni uređaji se moraju upotrebljavati u svakom trenutku tokom treninga.

BRĪDINĀJUMS LV

- Šī produkta nepareiza lietošana var radīt smagas traumas.
- Pirms lietošanas uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju un ievērojiet visus tajā ietvertos brīdinājumus un norādes.
- Neļaujiet bērniem lietot šo iekārtu, un turiet iekārtu tiem nepieejamā vietā.
- Ja uzlīme ir bojāta, nesalasāma vai tās nav, tā ir jānomaina.
- Netuviniet rokas, pēdas un matus iekārtas kustīgajām daļām.
- Nav piemērots terapeitiskiem nolūkiem.
- Lai uzzinātu maksimālo slodzi, skatiet lietotāja rokasgrāmatu.
- Nepārsniedziet norādīto maksimumu.
- Apmācības laikā visu laiku ir jāizmanto drošības ierīces.

HOIATUS ET

- Toote vale kasutamine võib põhjustada tõsiseid kahjustusi.
- Enne kasutamist lugege läbi kasutusjuhend ja järgige kõiki hoiatusi ja juhendeid.
- Ärge lubage lapsi seadmele või selle lähedusse.
- Asendage märgistus, kui see on kahjustatud, loetamatu või eemaldatud.
- Vältida käte, jalgade ja juuste sattumist liikuvate osade lähedale.
- Ei sobi raviprotseduurideks.
- Maksimaalse kandevõime teadasaamiseks vaadake kasutusjuhendit.
- Mitte ületada esitatud maksimumi.
- Treeningu ajal tuleb kogu aeg kasutada turvavahendeid.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ EL

- Σε περίπτωση μη προβλεπόμενης χρήσης αυτού του προϊόντος μπορεί να προκληθεί σοβαρός τραυματισμός.
- Πριν από την χρήση, διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης και τηρείτε το σύνολο των προειδοποιήσεων και οδηγιών που περιλαμβάνουν.
- Μην επιτρέπετε στα παιδιά να χρησιμοποιούν τη συσκευή αυτή και κρατήστε τα μακριά από αυτήν.
- Αν το αυτοκόλλητο είναι κατεστραμμένο, δυσανάγνωστο ή αν έχει χαθεί, πρέπει να αντικατασταθεί.
- Μην πλησιάζετε τα χέρια, τα πόδια και τα μαλλιά σας κοντά σε κινούμενα μέρη.
- Δεν προορίζεται για θεραπευτική χρήση.
- Για πληροφορίες σχετικά με το μέγιστο φορτίο, ανατρέξτε στον οδηγό χρήσης.
- Μην υπερβαίνετε το μέγιστο φορτίο που υποδεικνύεται.
- Οι συσκευές ασφαλείας πρέπει να χρησιμοποιούνται ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

ВНИМАНИЕ BG

- Неправилната употреба на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди употреба моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и указания, които съдържа.
- Не позволявайте на деца да ползват тази машина и ги дръжте далеч от нея.
- Ако стикерът е повреден, нечетлив или липсва, е необходимо да го замените.
- Дръжте ръцете, стъпалата и коса си далеч от движещите се части.
- Не е подходяща за лечебни цели.
- За информация относно максималното натоварване вижте ръководството за потребителя.
- Не превишавайте посочения максимум.
- По време на обучението трябва да се използват предпазни устройства.

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ KK

- Бұл өнімді дұрыс пайдаланбау ауыр жарақатқа әкелуі мүмкін.
- Қолданар алдында пайдалану жөніндегі нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз және ондағы барлық ескертулер мен нұсқауларды орындаңыз.
- Балаларға өнімді пайдалануға рұқсат бермеңіз және оны балалардың қолы жетпейтін жерде ұстаңыз.
- Жапсырма зақымдалған, түсініксіз болса немесе алынып қалса, оны ауыстыру керек.
- Қол-аяғыңызды, шашыңызды қозғалатын бөлшектерге жақындатпаңыз.
- Емдеу құралы ретінде жарамайды.
- Максималды жүктеме туралы ақпаратты пайдаланушы нұсқаулығынан қараңыз.
- Көрсетілген максималды шамадан асырмаңыз.
- Жаттығулар барысында үнемі қорғаныс жабдықтарын қолдану керек.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ RU

- Любое ненадлежащее использование данного изделия может привести к серьезным травмам.
- Перед любым использованием внимательно прочитайте руководство по применению и соблюдайте все содержащиеся в нем предостережения и указания.
- Не позволяйте детям пользоваться этой установкой и держите их вдали от нее.
- Если наклейка повреждена, не читается или отсутствует, ее следует заменить.
- Не приближайте ваши руки, ноги и волосы к любым движущимся элементам.
- Не походит для терапевтических процедур.
- Для получения информации о максимальной нагрузке обратитесь к руководству по использованию.
- Не превышайте указанный максимум.
- Устройства безопасности должны использоваться постоянно во время тренировки.

注意 JA

- 本製品を誤って使用すると、重大な怪我が発生することがあります。
- 使用前にユーザーマニュアルをお読みになり、すべての警告と使用上の注意に従ってください。
- 機会の周辺にお子様が近づかないようにしてください。
- ラベルが損傷したり、文字が読みにくくなったり、はがれた場合は貼り替えてください。
- 稼働部品から手、足、髪を離してください。
- 治療用途には向いていません。
- 最大荷重についての情報をお求めの場合は、使用説明書をご参照ください。
- 指定された最高値を超えないでください。
- トレーニング中は常に安全に関する対策を講じる必要があります。

CẢNH BÁO VI

- Lạm dụng các sản phẩm này có thể gây ra chấn thương nghiêm trọng.
- Trước khi sử dụng, vui lòng đọc kỹ cách sử dụng và tuân thủ mọi cảnh báo và hướng dẫn sử dụng đi kèm.
- Không cho trẻ em sử dụng máy này và giữ xa tầm tay trẻ em.
- Nếu nhãn mác bị hỏng, không đọc được hoặc bị thiếu, nên thay thế luôn.
- Không đưa bàn tay, bàn chân và tóc gần tất cả các bộ phận chuyển động.
- Không thích hợp cho mục đích điều trị.
- Để biết thông tin về tải tối đa, vui lòng xem hướng dẫn sử dụng.
- Không vượt quá mức tối đa được chỉ định.
- Các thiết bị an toàn phải được sử dụng mọi lúc trong quá trình tập luyện.

PERINGATAN ID

- Penggunaan produk ini secara tidak sesuai dapat mengakibatkan cedera parah.
- Sebelum setiap penggunaan, mohon baca panduan penggunaan dengan saksama dan mengikuti semua peringatan serta instruksi pengoperasian yang tercantum.
- Jangan memperbolehkan anak berada di atas ataupun di sekeliling perangkat.
- Gantilah label apabila rusak, tidak dapat dibaca ataupun lepas/hilang.
- Jangan dekatkan tangan, kaki, dan rambut dengan bagian-bagian yang sedang bergerak pada perangkat ini.
- Tidak dimaksud untuk penggunaan terapeutik.
- Untuk mendapatkan informasi mengenai beban maksimal, lihat panduan penggunaan.
- Jangan melebihi maksimum yang tertera.
- Perangkat keamanan harus dipergunakan pada setiap saat ketika sedang berlatih.

警告 ZH

- 本产品使用不当会导致严重受伤。
- 应在使用前阅读用户手册并遵照所有警告和操作指示说明
- 不得让儿童在机器上操作或在其周围停留。
- 如标签已损坏、无法辨认或已移除，则应更换。
- 手、脚和头发应远离移动部件。
- 不适合用于理疗目的
- 有关最大负荷的信息，请参阅用户指南。
- 不要超过标示的最大值。
- 训练期间必须始终使用安全装置。

ការព្រមាន KM

- រាល់ការប្រើប្រាស់ផលិតផលមិនត្រឹមត្រូវអាចបណ្តាលឱ្យរងរបួសធ្ងន់ធ្ងរ។
- អានសៀវភៅណែនាំរបស់អ្នកប្រើ ហើយអនុវត្តតាមការព្រមាន និងការណែនាំប្រតិបត្តិការទាំងអស់មុនពេលប្រើប្រាស់។
- មិនត្រូវអនុញ្ញាតឱ្យកុមារនៅលើ ឬនៅជិតម៉ាស៊ីន។
- ប្រសិនបើស្លាក បើខូច មិនអាចមើលដាច់ ឬបាត់។
- សូមក្រឡេក ដៃ ជើង និង សក់ ឱ្យនៅឆ្ងាយពី ផ្នែកដែលមានចលនា ។
- មិនសមស្របសម្រាប់គោលបំណងព្យាបាលនោះទេ។
- ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានអំពីការផ្ទុកអតិបរមា សូមអានការណែនាំអ្នកប្រើប្រាស់។
- កុំប្រើលើសពីទំនុកអតិបរិមាដែលបានចង្អុលបង្ហាញ។
- ខ្សែករណ៍សុវត្ថិភាពត្រូវតែប្រើគ្រប់ពេលក្នុងអំឡុងពេលហ្វឹកហាត់។

تحذير AR

- خطيرة إصابات حدوث في المنتج هذا استخدام سوء يتسبب قد.
- جميع واتباع بعناية الاستخدام تعليمات قراءة يرجى، الاستخدام قبل فيها الواردة والتعليمات التحذيرات.
- عنه وإبعادهم الجهاز هذا باستخدام للأطفال تسمح لا.
- استبداله فيجب ،مفقودًا أو مقروء غير أو تالفًا الملصق كان إذا.
- المتحركة الأجزاء عن والشعر والقدمين اليدين أبعاد راعي.
- العلاجية للأغراض مناسب غير.
- القصوى الحمولة على للتعرف المستخدم لدليل ارجع.
- المحدد الأقصى الحد تتجاوز لا.
- الممارسة خلال الأوقات جميع في السلامة أجهزة استخدام يجب.

경고 KO

- 본 제품을 잘못 사용하면 중상을 입을 수 있습니다.
- 매 사용 전 사용 설명서를 주의해서 읽고 수록되어 있는 경고 및 지침 전체를 준수하십시오.
- 어린이들이 머신 위나 주변에서 놀지 않도록 하십시오.
- 스티커가 훼손되었거나, 읽을 수 없거나, 누락된 경우, 교체하십시오.
- 손, 발, 머리카락을 움직이는 부품에서 멀리하십시오.
- 본 제품은 치료 목적에 적합하지 않습니다.
- 최대 하중에 대한 정보는 사용 설명서를 참조하십시오.
- 표시된 최대값을 초과하지 마십시오.
- 트레이닝 중에는 항상 안전 장치를 사용해야 합니다.

提醒事項 ZT

- 誤用本產品可能會導致嚴重受傷。
- 請在使用前閱讀使用手冊並遵守所有警告。
- 請勿讓兒童在機器上或旁盤。
- 若損傷、無法辨識或被撕下，請更換標籤。
- 請讓雙手、雙腳及頭髮遠離活動零件。
- 不適合治療用途。
- 如需最大負載量的相關資訊，請參考使用說明書。
- 請勿超過訂定之最大值。
- 訓練時務必全程使用安全保護裝備。

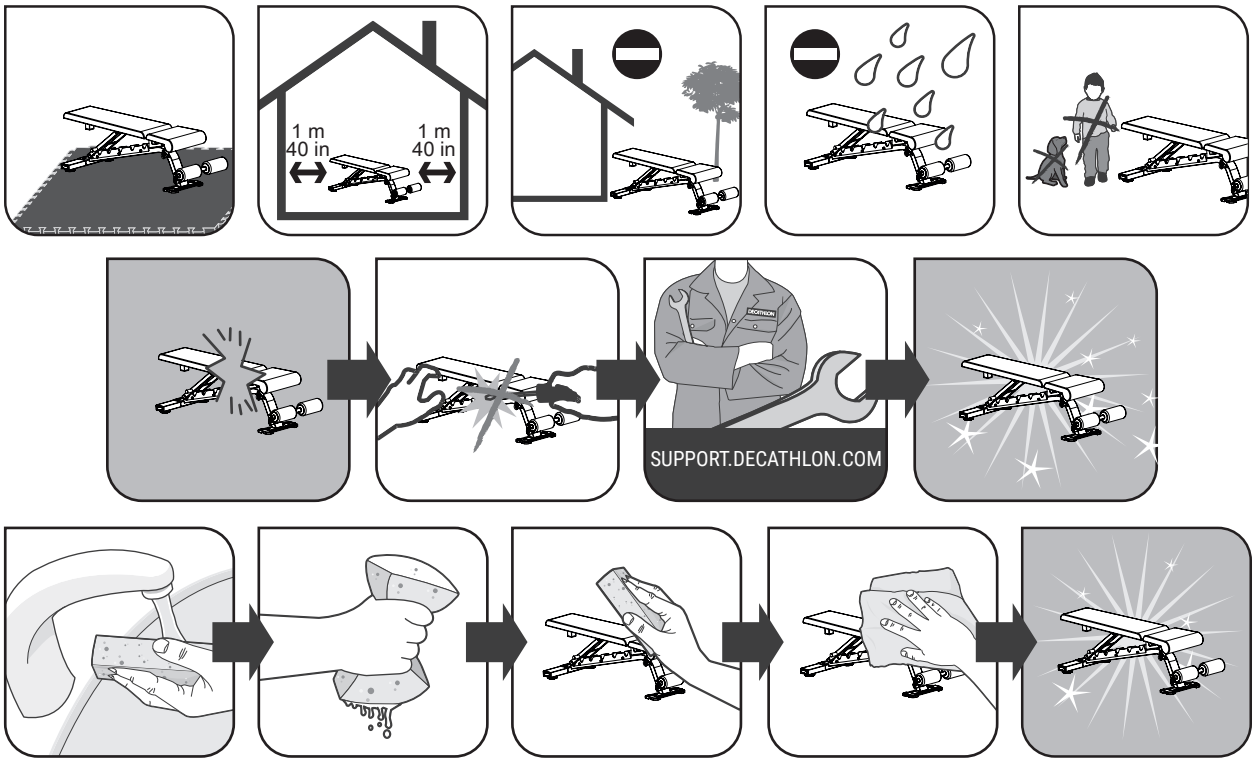
คำเตือน TH

- การใช้งานผลิตภัณฑ์นี้อย่างไม่ถูกต้องอาจส่งผลให้ได้รับบาดเจ็บรุนแรงได้
- โปรดอ่านคู่มือผู้ใช้และปฏิบัติตามคำเตือนและขั้นตอนการใช้งานทั้งหมดก่อนการใช้ผลิตภัณฑ์
- อย่าอนุญาตให้เด็กเล็กอยู่บนหรือรอบๆ ผลิตภัณฑ์
- เปลี่ยนฉลากใหม่ถ้าเสียหาย อ่านไม่ชัดเจน หรือถูกนำออก
- รักษามือ เท้า และเส้นผมให้ห่างจากชิ้นส่วนที่เคลื่อนไหว
- ไม่เหมาะสำหรับการใช้เพื่อวัตถุประสงค์ของการบำบัดรักษา
- สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับน้ำหนักบรรทุกสูงสุด โปรดศึกษาคู่มือการใช้งาน
- ห้ามเกินค่าสูงสุดที่ระบุ
- ต้องใช้อุปกรณ์ความปลอดภัยตลอดเวลาระหว่างการฝึก

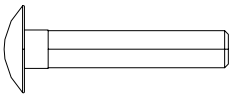
ПОПЕРЕДЖЕННЯ UK

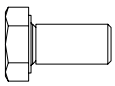
- Неналежне використання цього продукту може призвести до тяжких тілесних ушкоджень.
- Перед використанням уважно прочитайте інструкцію з експлуатації та дотримуйтеся наведених у ній вказівок і попереджень.
- Не підпускайте дітей до цієї машини та не дозволяйте їм нею користуватися.
- Якщо етикетка відсутня або пошкоджена чи текст на ній неможливо прочитати, її слід замінити.
- Пильнуйте, щоб руки, ноги або волосся не опинялися поруч із будь-якими рухомими частинами механізму.
- Не призначено для терапевтичних цілей.
- Інформацію щодо максимального навантаження можна знайти в інструкції з використання.
- Не перевищуйте максимально допустиме навантаження.
- Під час тренувань слід щоразу користуватися захисними виробами.

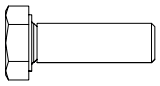
SAFETY - SECURITE - SEGURIDAD - SICHERHEIT - SICUREZZA - VEILIGHEID - SEGURANÇA - BEZPIECZEŃSTWO - BIZTONSÁG - SECURITATE - BEZPEČNOSŤ - BEZPEČNOST - SÄKERHET - SIGURNOST - VARNOST - GÜVENLİK - SAUGA - BEZBEDNOST - DROŠĪBA - OHUTUS - ΑΣΦΑΛΕΙΑ - БЕЗОПАСНОСТ - ҚАУІПСІЗДІК - БЕЗОПАСНОСТЬ - БЕЗПЕКА - AN TOÀN - KESELAMATAN - 安全 - 安全性 - 安全性 - ความปลอดภัย - 안전성 - សុវត្ថិភាព - السلامة

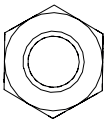


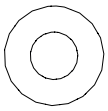
WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

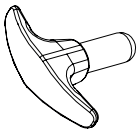
A  x2

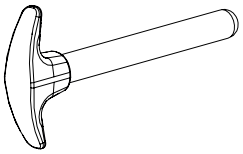
B  x8

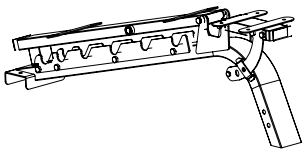
C  x4

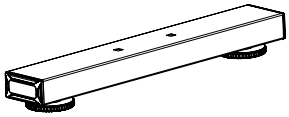
D  x2

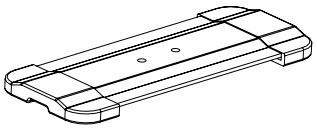
E  x2

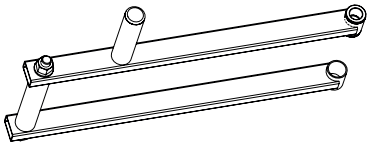
F  x1

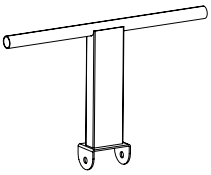
G  x1

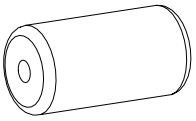
H  x1

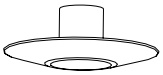
I  x1

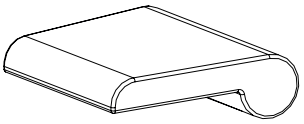
J  x1

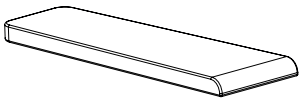
K  x1

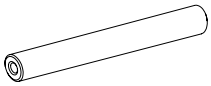
L  x1

M  x2

N  x2

O  x1

P  x1

Q  x1

A x2

C x2

D x2

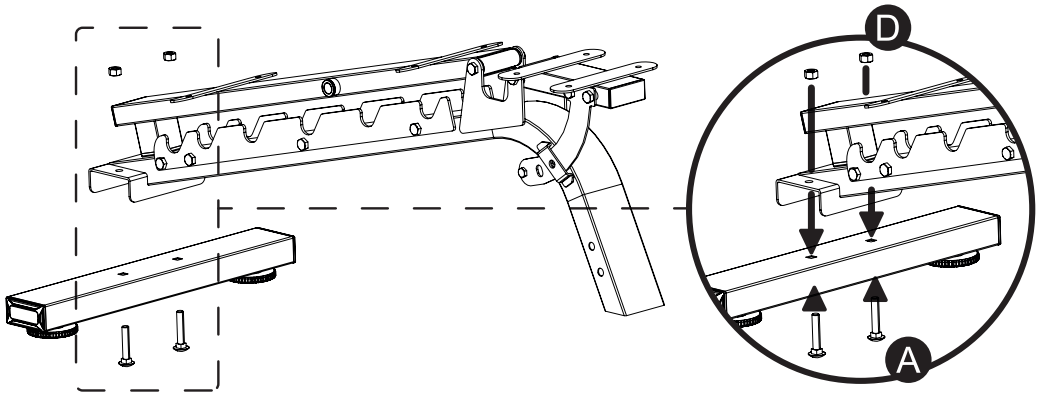
F x1

H x1

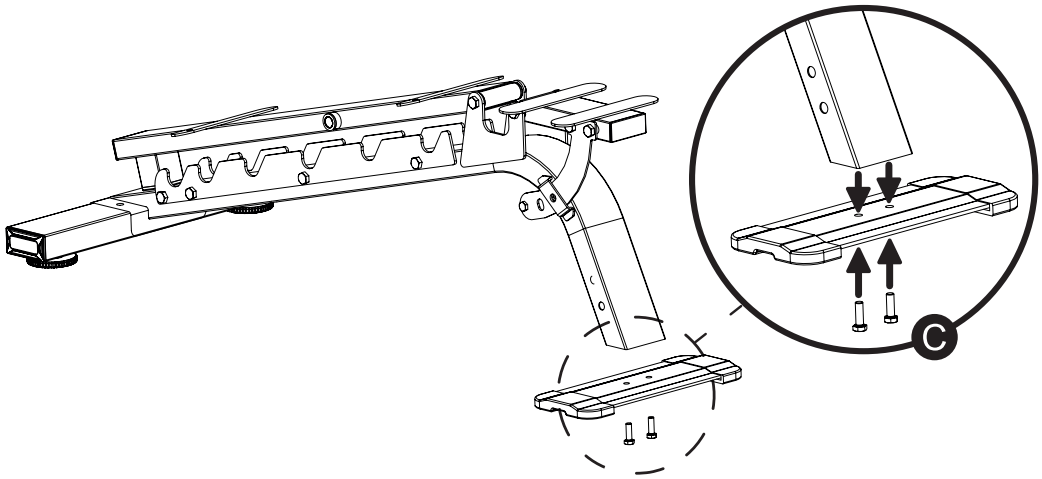
I x1

J x1

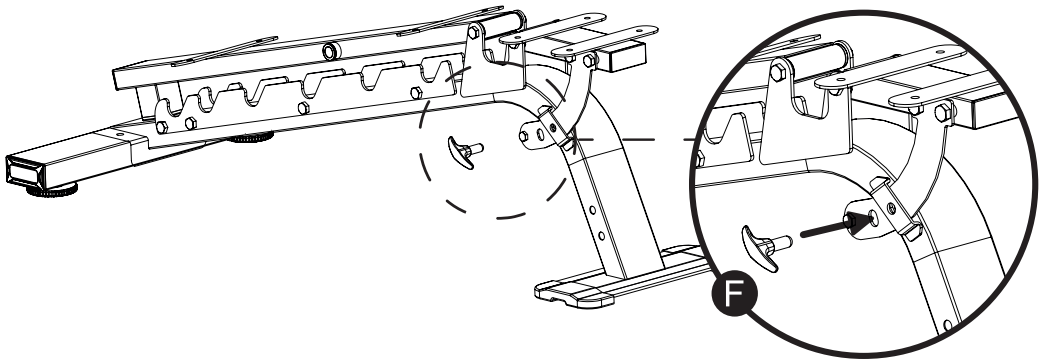
1



2

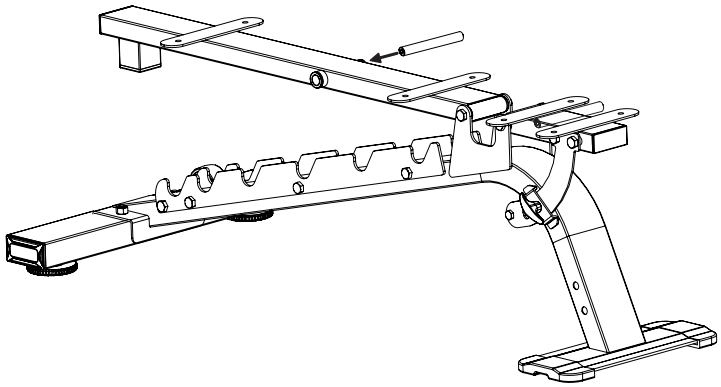


3

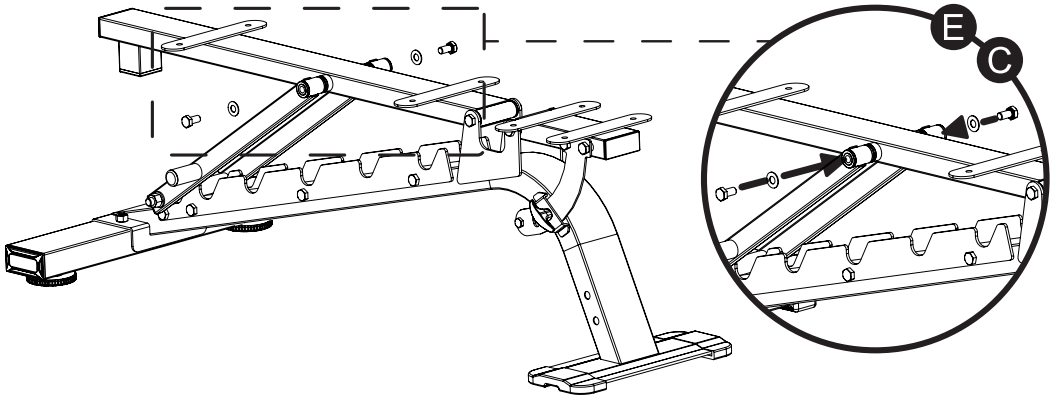




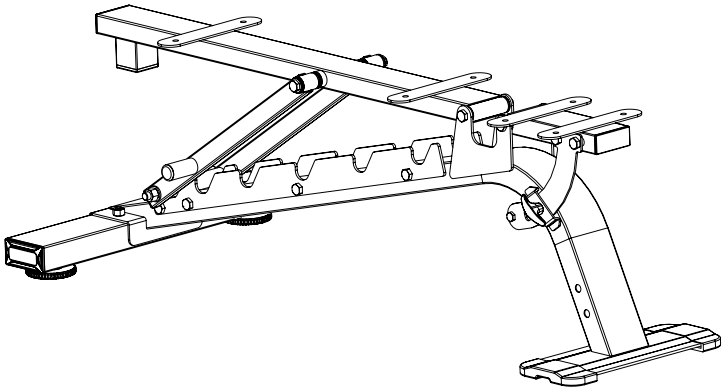
4



5



6

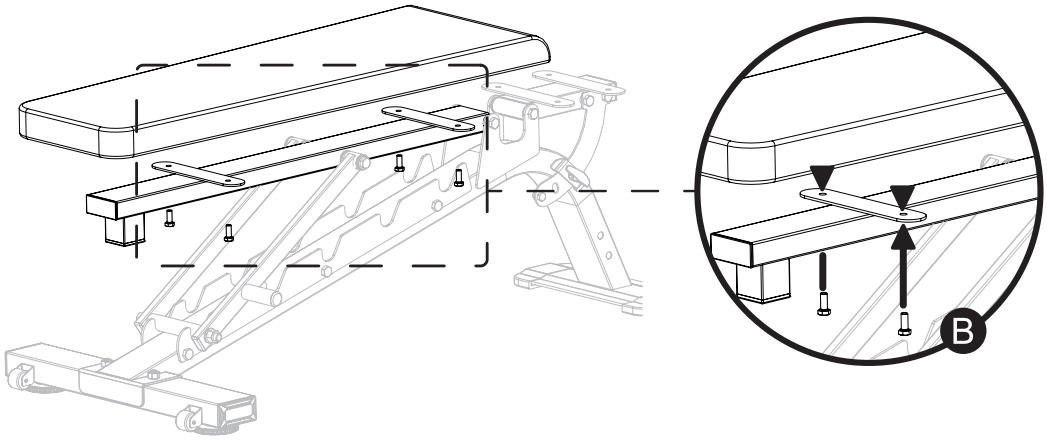


B x8

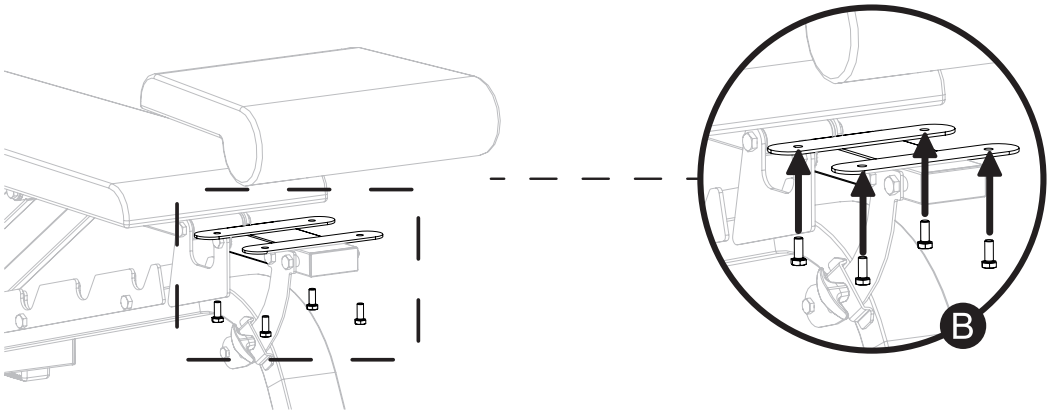
P x1

O x1

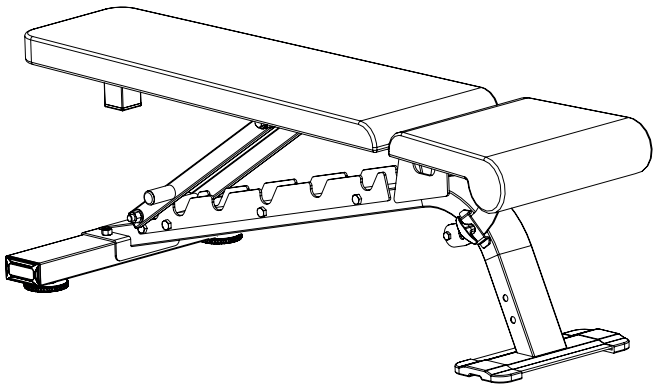
7

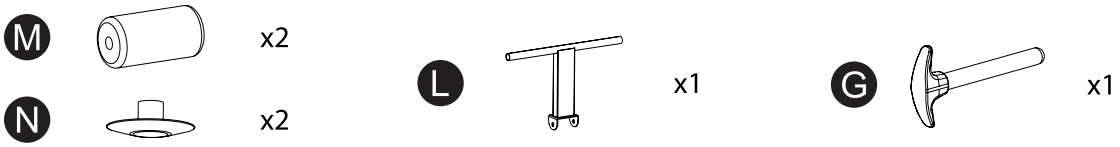


8

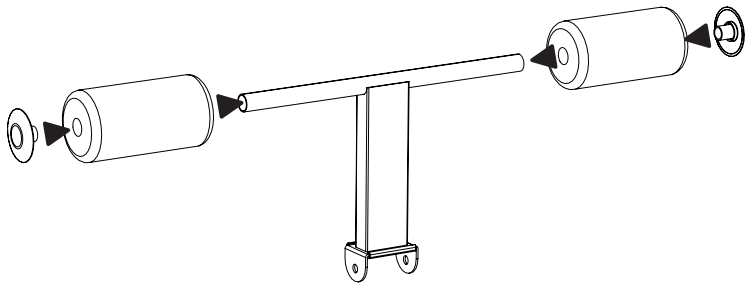


9

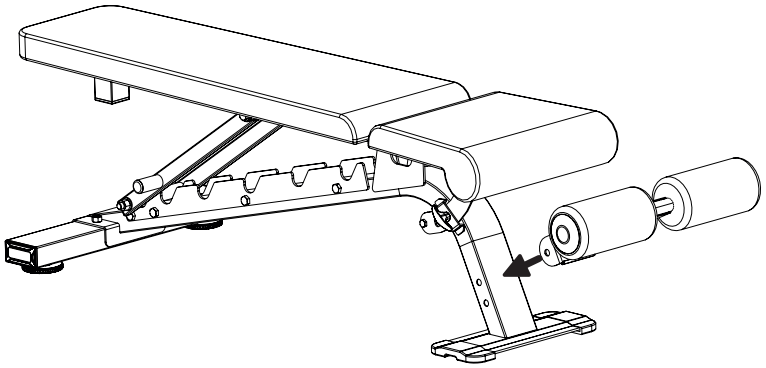




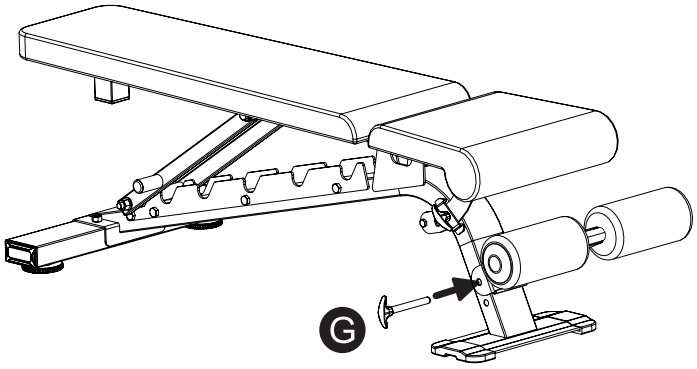
10



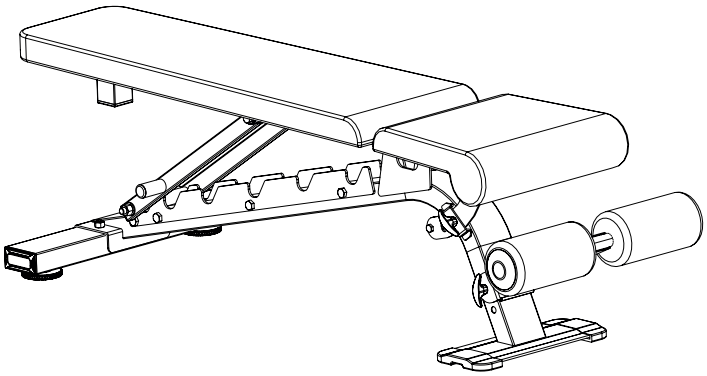
11



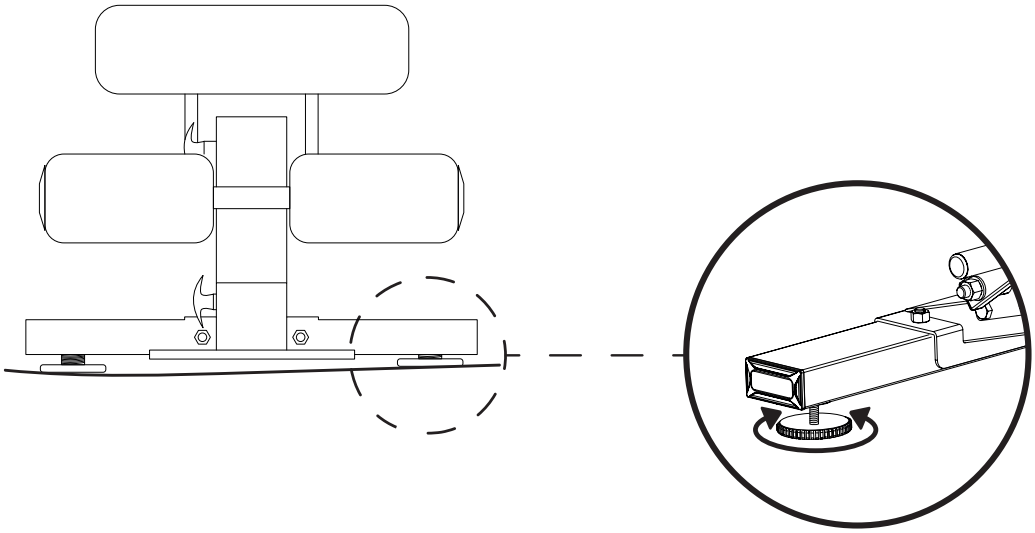
12



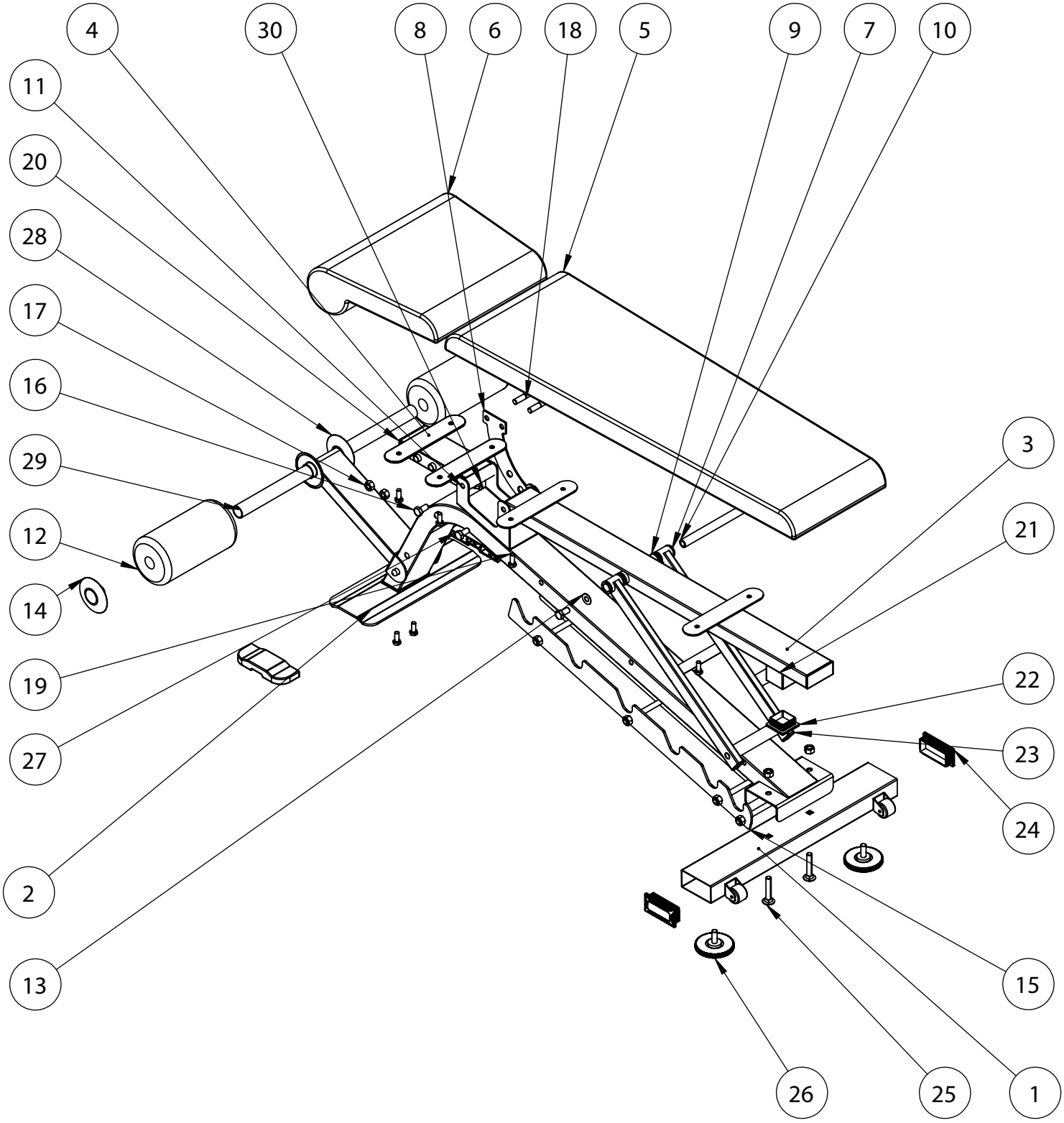
13

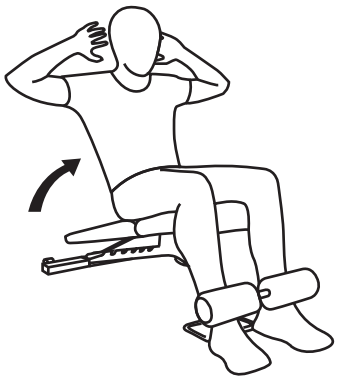


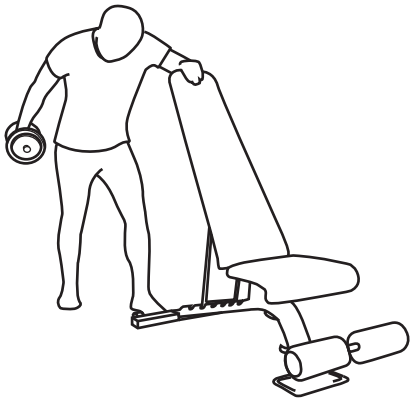
14

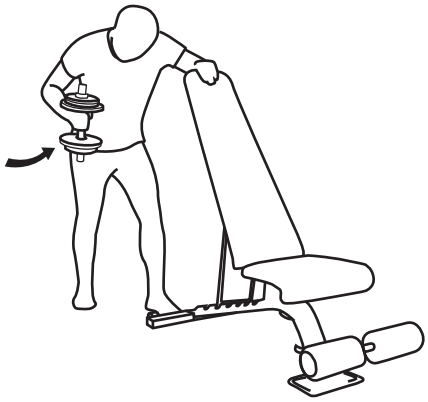


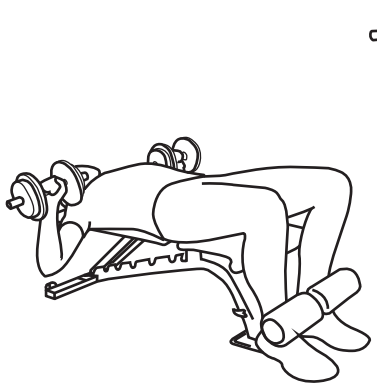
EN The equipment must be placed on a flat, stable surface. FR L'équipement doit être placé sur une surface plane et stable. ES El equipo se debe colocar sobre una superficie plana y estable. DE Das Gerät auf eine ebene und stabile Fläche stellen. IT L'attrezzo deve poggiare su una superficie piana e stabile. NL De apparatuur moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst. PT O equipamento deverá ser colocado numa superfície plana e estável. PL Wyposażenie należy ustawić na płaskiej i stabilnej podłodze. HU A terméket sík és stabil felületre helyezze. RO Aparatul trebuie să fie aşezat pe o suprafaţă plană şi stabilă. SK Zariadenie je potrebné umiestniť na rovnú a stabilnú plochu. CS Náčiní musí být umístěno na rovném a pevném povrchu. SV Utrustningen ska placeras på ett plant och stabilt underlag. HR Spravu treba postaviti na ravnu i stabilnu površinu. SL Oprema se mora nahajati na ravni in stabilni površini. TR Donanım, düz ve sağlam bir yüzeye yerleştirilmelidir. LT Treniruoklį pastatykite ant lygaus ir stabilaus paviršiaus. SR Oprema se mora postaviti na ravnoj i stabilnoj površini. LV Iekārtai jābūt novietotai uz līdzenas un stabilas virsmas. ET Toode tuleb paigutada tasasele stabiilsele pinnale. EL Το μηχάνημα πρέπει να τοποθετείται σε επίπεδη και σταθερή επιφάνεια. BG Оборудването трябва да бъде поставено на равна и стабилна повърхност. KK Жабдықты тегіс және тұрақты бетке орналастыру керек. RU Установите тренажер на ровной и устойчивой поверхности. UK Обладнання слід розміщувати на рівній і стійкій поверхні. VI Thiết bị phải được đặt tại một nơi bằng phẳng và ổn định. ID Perangkat harus diletakkan pada permukaan yang datar dan stabil. ZH 器械应放置在平坦稳固的地面上。 JA 器具は必ず平らで安定した場所に設置してください。 ZT 本設備須放置在平坦堅固的地面上。 TH อุปกรณ์ที่ต้องวางอยู่บนพื้นผิวที่เรียบมั่นคง KO 장비는 평평하고 안정적인 표면에 설치해야 합니다. KM ឧបករណ៍នេះត្រូវតែត្រូវបានដាក់នៅលើផ្ទៃសំប៉ែត និងមានស្ថេរភាព។ - AR يجب وضع الأجهزة على سطح مستوٍ ومستقر.

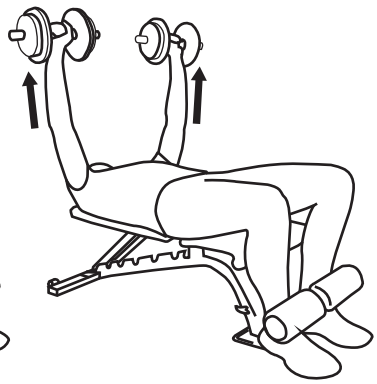

4
30
8
6
18
5
9
7
10
11
20
28
17
16
29
12
14
19
27
2
13
3
21
22
23
24
15
1
25
26





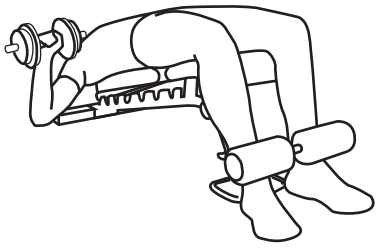


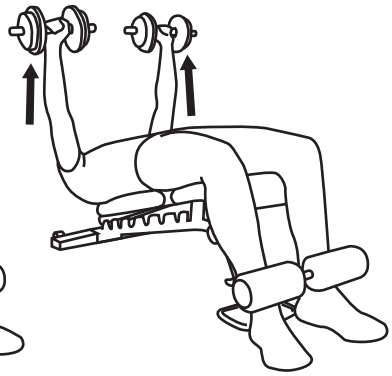




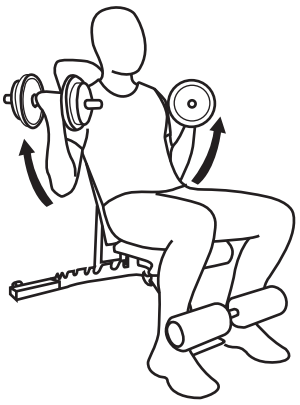


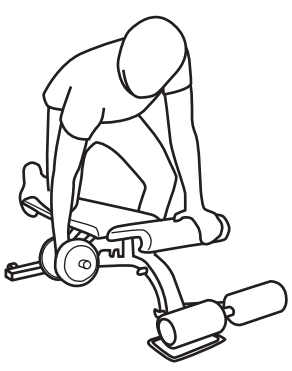


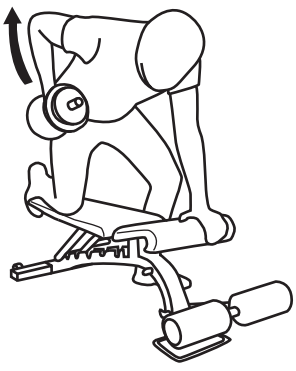












You have chosen a CORENGTH product, and we would like to thank you for your trust in us.Whether you are a beginner or a high-level sportsman or woman, CORENGTH is by your side to help you stay fit or get fit.Our teams always strive to design the best products for your needs.However, if you have any comments,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

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

PRESENTATION
The Bench 900 is a weight training device for strengthening abdominal muscles and for weight training with dumbbells.

GENERAL RECOMMENDATIONS
READ CAREFULLY AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

Consult your doctor before starting any exercise program. This is particularly important if you are over 35 or have experienced health problems before.
It is the owner's responsibility to ensure that all users of the product are properly informed of all the user precautions. CORENGTH declines all responsibility for complaints regarding injury or for damage inflicted on any person or property caused by the purchaser or any other person using or misusing this product.

- This product is intended for domestic use only.
- Do not use the product in a commercial, rental or institutional context.
- Users are responsible for maintaining the product in good condition after setting it up and before each use.
- To protect your feet while exercising, wear sports shoes.
- DO NOT wear loose clothing that could become caught in the machine.
- Remove all jewellery.
- Tie long hair back so that it does not get in the way when exercising.
- The equipment must be placed on a flat, stable surface.
- If you experience dizziness, nausea, chest pain or any other abnormal symptoms, immediately stop your workout and see your doctor.
- Leave enough space around the apparatus in order to exercise in complete safety.
- Before each use, make sure your product is locked (pins engaged).

For your own safety, inspect your apparatus regularly.

If you are a beginner, start by exercising for several weeks with the options, until your body becomes accustomed to building up your musclesWarm up before each session by doing cardio-vascular exercises, series without weights, or floor exercises and stretching.Gradually increase the number of exercises and seriesMake all the movements smoothly, without any jerking.Always keep your back flat and avoid bending your back in any direction during the movements.
When doing bench presses, always keep your line of sight below the bar.Beginners should do series of 10 to 15 repetitions, usually in four series per exercise, with a minimum breather between each series. The length of your breaks may be recommended by your doctor during a medical check-up.Alternate the groups of muscles.

Do not exercise all your muscles every day but spread your various exercises over several days.
COMMERCIAL WARRANTY
CORENGTH guarantees this product under normal usage conditions for 5 years for the structure, and 2 years for other parts and labour, from the date of purchase as shown on the receipt.

CORENGTH's obligation in compliance with this warranty is limited to the product's replacement or repair, at CORENGTH's discretion.
This warranty does not apply in the following cases:
- Damage caused during transportation
- Use and/or storage of the product outdoors or in a damp environment (except for trampolines)
- Poor assembly
- Misuse or abnormal use
- Poor maintenance
- Repairs made by technicians not approved by CORENGTH

- Usage outside of a domestic setting
This guarantee does not cancel the legal guarantee applicable in the country of purchase.
To benefit from your product warranty, consult the table on the last page of your user manual.

Vous avez choisi un produit de la marque CORENGTH et nous vous remercions de votre confiance.Que vous soyez débutant ou sportif de haut niveau, CORENGTH est à vos côtés pour vous aider à garder la forme ou à retrouver.Nos équipes s'efforcent toujours de concevoir les meilleurs produits pour votre usage.Cependant, si vous avez des commentaires, des suggestions ou des questions, nous sommes à votre service sur notre site d'assistance CORENGTH.com, où vous pouvez également trouver des conseils pour votre sport et de l'assistance, si besoin.

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

PRÉSENTATION
Le Bench 900 est un appareil de musculation permettant le renforcement des abdominaux et le travail musculaire avec des haltères.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES
À LIRE ATTENTIVEMENT ET À CONSERVER POUR CONSULTATION ULTÉRIEURE.

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.
Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi. CORENGTH 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.

- Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique.
- N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
- L'utilisateur est responsable du maintien en bon état du produit après sa mise en place et avant chaque utilisation.
- Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport.
- NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine.
- Retirez tous vos bijoux.
- Attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
- The equipment must be placed on a flat, stable surface.
- Si vous ressentez des vertiges, des nausées, une douleur à la poitrine ou tout autre symptôme anormal, arrêtez immédiatement votre séance d'entraînement et consultez votre médecin.
- L'espace libre autour de l'appareil doit permettre un fonctionnement en toute sécurité.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que votre produit est verrouillé (goupilles enclenchées).

Pour votre sécurité, examinez régulièrement votre appareil.

Si vous êtes débutant, commencez à vous entraîner pendant plusieurs semaines avec les options pour habituer votre corps au travail musculaire.Échauffez-vous avant chaque séance par un travail cardio-vasculaire, des séries sans poids ou des exercices au sol d'échauffement et d'étirements.Augmentez les répétitions et les séries progressivementEffectuez tous les mouvements avec régularité, sans à-coup.Évitez de creuser ou d'arrondir le dos pendant le mouvement.
Lorsque que vous effectuez un développé couché il faut que votre regard soit placé sous la barre.Les débutants doivent réaliser des séries de 10 à 15 répétitions, généralement en quatre séries par exercice, avec une pause minimale entre chaque série. La durée de vos pauses peut être recommandée par votre médecin lors d'une visite médicale.Alternez les groupes musculaires.

Ne travaillez pas tous les muscles chaque jour, mais répartissez votre entraînement sur plusieurs jours.
GARANTIE COMMERCIALE
CORENGTH 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 CORENGTH, en vertu de cette garantie, se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de CORENGTH.
Cette garantie ne s'applique pas en cas de :
- Dommages subis 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 CORENGTH

- Utilisation en dehors du cadre privé
Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable dans le pays d'achat.
Pour bénéficier de la garantie sur votre produit, consultez le tableau en dernière page de votre notice d'utilisation.

Te agradecemos la confianza por haber elegido un producto de la marca CORENGTH.Tanto si eres principiante como deportista de alto nivel, CORENGTH es tu aliado para mantenerte en forma o desarrollar tu forma física.Nuestros equipos se esfuerzan al máximo para diseñar los mejores productos para tu uso.Sin embargo, si tienes algún comentario, sugerencia o pregunta, estamos a tu disposición en nuestro sitio web support.CORENGTH.com donde también encontrarás consejos para tu práctica y asistencia si la necesitas..

Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DECATHLON satisfaga plenamente tus expectativas.

PRESENTACIÓN
El Bench 900 es un aparato de musculación para el fortalecimiento de los músculos abdominales y para el entrenamiento con pesas con mancuernas.

RECOMENDACIONES GENERALES
LEE ATENTAMENTE ESTAS INSTRUCCIONES Y CONSÉRVALAS COMO REFERENCIA FUTURA.

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulta a tu médico. Es especialmente importante para las personas mayores de 35 años con problemas de salud anteriores.
Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios estén debidamente informados de todas las precauciones de empleo. CORENGTH se exime de toda responsabilidad en relación con las reclamaciones por lesiones o por daños a cualquier persona o propiedad causada por el uso o mal uso de este producto por parte del comprador o cualquier otra persona.

- Este producto ha sido diseñado para un uso doméstico.
- No utilices el producto en un contexto comercial, de alquiler o institucional.
- Es responsabilidad del usuario garantizar el mantenimiento adecuado del aparato después del montaje y antes de cada uso.
- Para proteger tus pies durante el ejercicio, te recomendamos usar zapatillas de deporte.
- No uses ropa amplia que pueda quedar atrapada en la máquina.
- Quítate todas las joyas que puedas llevar.
- Te recomendamos que te recojas el pelo largo para que no te moleste durante el ejercicio.
- El equipo se debe colocar sobre una superficie plana y estable.
- Si sientes mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, pare su entrenamiento inmediatamente y consulte a su médico.
- El espacio libre alrededor del equipo debe permitir un funcionamiento seguro.
- Antes de cada uso, asegúrate de que el producto está bloqueado (pasadores colocados).

Para tu seguridad, inspecciona periódicamente el dispositivo.

Si eres principiante, comienza a entrenar durante varias semanas con las opciones para acostumbrar tu cuerpo al trabajo muscular.Calienta siempre antes de cada sesión con un entrenamiento cardiovascular, configuraciones sin pesas o calentamiento y ejercicios de estiramiento de tierra.Aumenta gradualmente las repeticiones y las seriesRealiza todos los movimientos con regularidad y suavemente.Mantén siempre la espalda recta y evita arquearla o redondearla durante el movimiento.
Cuando realice levantamiento de pesas en banco, los ojos deben estar debajo de la barra.Los principiantes deben hacer series de 10 a 15 repeticiones, normalmente en cuatro series por ejercicio, con un mínimo de descanso entre cada serie. Tu médico puede recomendarte la duración de los descansos durante un chequeo médico.Alterna los grupos musculares.

No trabajes todos los músculos todos los días, reparte el entrenamiento en varios días.
GARANTÍA COMERCIAL
CORENGTH garantiza este producto, en condiciones normales de uso, durante 5 años para la estructura y 2 años para las demás piezas y mano de obra a partir de la fecha de compra, tomándose como prueba la fecha del tique de compra.

La obligación de CORENGTH en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o reparación del producto, a discreción de CORENGTH.
Esta garantía no se aplica en caso de:
- Daños causados durante el transporte
- Uso y/o almacenamiento al aire libre o en un ambiente húmedo (excepto trampolines)
- Mal montaje
- Uso incorrecto o anormal.
- Mantenimiento inadecuado
- Reparaciones realizadas por técnicos no autorizados por CORENGTH

- Uso fuera de un entorno doméstico
Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable en el país de compra.
Para beneficiarte de la garantía del producto, consulta la tabla en la última página de las instrucciones de uso.

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

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

PRÄSENTATION
Die Bench 900 ist eine Trainingsstation zur Stärkung der Bauchmuskulatur und für das Muskeltraining mit Hanteln.

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN
BITTE AUFMERKSAM LESEN UND ZUR WEITEREN VERFÜGUNG AUFBEWAHREN.

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.
Der Besitzer des Geräts muss dafür sorgen, dass alle Nutzer des Produkts über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen im Zusammenhang mit dem Gebrauch des Geräts informiert sind. CORENGTH haftet unter keinen Umständen für Verletzungen, Personen- oder Sachschäden im Zusammenhang mit der Verwendung oder der unsachgemäßen Verwendung durch den Käufer oder jede andere Person.

- Das Produkt ist nur für den häuslichen Gebrauch geeignet.
- Es darf weder zur Vermietung, noch im kommerziellen oder öffentlichen Bereich eingesetzt werden.
- Der Benutzer trägt die volle Verantwortung für die sorgfältige Pflege des Produkts nach der Montage und vor jeder Verwendung des Produkts.
- Zum Schutz Ihrer Füße während der Trainingsübungen bitte stets Sportschuhe tragen.
- Keine weiten oder locker sitzenden Kleidungsstücke tragen bei denen die Gefahr besteht, sich im Gerät zu verfangen.
- Bitte jeglichen Schmuck ablegen.
- Langes Haar festbinden, damit es Sie während der Übung nicht behindert.
- Die Ausrüstung muss auf eine flache und stabile Fläche gestellt werden.
- Wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder ein anderes anormales Symptom spüren, müssen Sie ihre Trainingssitzung sofort abbrechen und Ihren Arzt aufsuchen.
- Der freie Raum um das Sportgerät muss die sichere Nutzung gewährleisten.
- Vor jeder Verwendung müssen Sie sicherstellen, dass Ihr Produkt verriegelt ist (Stifte eingesteckt).

Zu Ihrer Sicherheit müssen Sie Ihr Gerät regelmäßig untersuchen.

Anfänger sollten mehrere Wochen lang mit den Optionen trainieren, um ihren Körper an das Krafttraining zu gewöhnen.Wärmen Sie sich vor jedem Herz-Kreislauftraining, Sequenzen ohne Gewicht sowie Aufwärm- und Dehnungsübungen am Boden auf.Wiederholungen und Serien schrittweise steigernAlle Bewegungen gleichmäßig ausführen.Den Rücken gerade halten und das Durchdrücken bzw. Beugen des Rückens während der Übung vermeiden.
Beim Bankdrücken sollte dein Blick unter die Stange gerichtet sein.Einsteiger sollten in Serien von 10 bis 15 Wiederholungen trainieren, in der Regel in vier Serien pro Übung, mit einer Mindestpause nach jeder Serie. Die Länge der Pausen kann Ihnen Ihr Arzt bei einem Checkup empfehlen.Stimulieren Sie abwechselnd verschiedene Muskelgruppen.

Trainieren Sie nicht jeden Tag alle Muskeln, sondern verteilen Sie das Training über mehrere Tage.
KOMMERZIELLE GARANTIE
Unter normalen Nutzungsbedingungen garantiert CORENGTH die Strukturelemente dieses Produkts 5 Jahre und alle anderen Teile sowie die Ausfühung 2 Jahre ab dem Kaufdatum, wobei das Datum auf dem Kaufbeleg gilt.

Die Verpflichtung von CORENGTH im Rahmen dieser Garantie beschränkt sich nach dem Ermessen von CORENGTH auf den Ersatz oder die Reparatur des Produkts.
Diese Garantie erstreckt sich nicht auf:
- Beim Transport verursachte Schäden
- Verwendung und/Lagerung im Freien oder in einer feuchten Umgebung (außer Trampoline)
Falsche Montage
- Falsche oder anormale Verwendung
- Falsche Pflege
- Reparaturen durch andere als die von CORENGTH zugelassenen Techniker

- Verwendung außerhalb eines privaten Rahmen
Diese kommerzielle Garantie schließt die legale Garantie in dem Land, in dem das Gerät gekauft wurde, nicht aus.
Wenn Sie die Garantie für Ihr Produkt in Anspruch nehmen möchten, finden Sie alle dazu erforderlichen Informationen auf der letzten Seite der Bedienungsanleitung.

Hai scelto un prodotto della marca CORENGTH e ti ringraziamo della fiducia.Che tu sia un principiante o sportivo ad alto livello, CORENGTH è tuo alleato per tenerti in forma o sviluppare la tua condizione fisica.I nostri team si sforzano costantemente di progettare i prodotti migliori da mettere a vostra disposizione.Per ogni eventuale osservazione, suggerimento o domanda, siamo a tua disposizione sul nostro sito support.CORENGTH.com dove puoi anche trovare consigli per la pratica sportiva e assistenza in caso di necessità.

Ti auguriamo un buon allenamento e speriamo che questo prodotto DECATHLON soddisfi pienamente le tue aspettative.

PRESENTAZIONE
La Panca 900 è una stazione multifunzione che permette di rafforzare gli addominali e di compiere esercizi con bilanciere e manubri.

RACCOMANDAZIONI GENERALI
LEGGERE ATTENTAMENTE E CONSERVARE PER FUTURE CONSULTAZIONI.

Prima di iniziare qualunque programma d'allenamento, consultare il medico. Questo è particolarmente importante per le persone di più di 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
Spetta al proprietario accertarsi che tutti gli utilizzatori del prodotto siano informati a dovere di tutte le precauzioni per l'impiego.
CORENGTH declina qualunque responsabilità in caso di reclami per lesioni o danni arrecati a qualsiasi persona o qualsiasi bene, causati dall'utilizzo o dall'errato utilizzo di questo prodotto da parte dell'acquirente o di chiunque altro.

- Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico.
- Questo prodotto non va utilizzato in ambito commerciale, locativo o istituzionale.
- L'utilizzatore è responsabile della corretta manutenzione dell'apparecchio dopo il montaggio del prodotto e prima di ogni utilizzo.
- Per la protezione dei piedi durante l'esercizio, calzare scarpe sportive.
- Non indossare abiti ampi o ciondoli: rischiano di impigliarsi nella macchina.
- Togliersi tutti i gioielli.
- Legarsi i capelli perché non intralcino durante l'esercizio.
- L'attrezzo deve essere posto su una superficie piana e stabile.
- In caso di vertigini, nausea, dolori al petto o qualsiasi altro sintomo anomalo, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare il medico.
- Lo spazio libero intorno all'apparecchio deve consentirne il funzionamento in totale sicurezza.
- Prima di ogni utilizzo, verificare che il prodotto sia bloccato (coppiglie inserite).

Per la propria sicurezza, ispezionare regolarmente l'apparecchio.

Se si è principianti, iniziare ad allenarsi per varie settimane con le opzioni che abituano il corpo al lavoro muscolarePrima di ogni sessione, riscaldarsi con esercizi cardiovascolari, serie senza pesi o esercizi di riscaldamento al suolo e stretching.Aumentare gradualmente le ripetizioni e le serieEseguire tutti i movimenti con regolarità, senza strappi.Tenere sempre la schiena diritta ed evitare di inarcarla o piegarla durante il movimento.
Durante l'esecuzione di una distensione da sdraiati, gli occhi devono restare al di sotto del bilanciere.I principianti devono effettuare serie di 10 - 15 ripetizioni, in genere in quattro serie per esercizio, con una minima respirazione tra ogni serie. La durata delle pause potrebbe essere raccomandata dal medico curante in occasione di un controllo medico.Alternare i gruppi muscolari.

Non allenare tutti i muscoli ogni giorno, ma ripartire l'allenamento su più giorni.
GARANZIA COMMERCIALE
CORENGTH garantisce questo prodotto, nelle condizioni di normale utilizzo, per 5 anni (per la struttura) e 2 anni (per gli altri pezzi e la manodopera) dopo l'acquisto, come documentato dalla data sullo scontrino di cassa.

Ai sensi della presente garanzia, gli obblighi di CORENGTH si limitano alla sostituzione o alla riparazione del prodotto, a discrezione di CORENGTH.
La presente garanzia non si applica in caso di:
- Danni causati durante il trasporto
- Utilizzo e/o immagazzinamento all'esterno o in ambiente umido (tranne i tappeti elastici)
- Montaggio errato
- Utilizzo errato o anomalo
- Manutenzione errata
- Riparazioni eseguite da tecnici non autorizzati da CORENGTH

- Utilizzo fuori dell'ambito privato
Questa garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile nel paese d'acquisto.
Per usufruire della garanzia sul prodotto, consultare la tabella sull'ultima pagina delle istruzioni per l'uso.

Je hebt een CORENGTH product gekozen en we danken je voor je vertrouwen.Of je nu een beginner bent of een topatleet, CORENGTH is je partner om in vorm te blijven of je lichamelijke conditie te ontwikkelen.Onze medewerkers zetten zich in om jou steeds de beste producten aan te bieden voor jouw gebruik.Heb je echter opmerkingen, suggesties of vragen, dan staan we tot je beschikking op onze site support.CORENGTH.com waar je ook advies voor je praktijk en hulp indien nodig vindt.

Wij wensen je een goede training toe en hopen dat dit DECATHLON product volledig aan jouw verwachtingen zal voldoen.

PRESENTATIE
De Bench 900 is een toestel om de buikspieren te versterken en de spieren met halters te trainen.

ALGEMENE AANBEVELINGEN
AANDACHTIG LEZEN EN BEWAREN OM LATER TE KUNNEN RAADPLEGEN.

Raadpleeg uw arts voordat je met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar, of die eerder gezondheidsproblemen gehad hebben.
De eigenaar dient zich er zelf van te verzekeren dat alle gebruikers van het product naar behoren worden geïnformeerd over de voorzorgsmaatregelen bij gebruik. CORENGTH wijst alle aansprakelijkheid af voor claims in verband met letsel of schade aan personen of eigendommen als gevolg van het gebruik of misbruik van dit product door de koper of een andere persoon.

- Het product is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik.
- Gebruik dit product niet voor commerciële doeleinden, voor verhuur of voor collectieve instellingen.
- Het is de verantwoordelijkheid van de gebruiker om het toestel na de montage en vóór elk gebruik goed te onderhouden.
- Om uw voeten te beschermen tijdens het sporten, draagt u sportschoenen.
- Draag geen ruime of losse kleding die in de machine zou komen vast te zitten.
- Verwijder al je sieraden.
- Maak je haar vast zodat je niet wordt gehinderd bij het oefenen.
- Het toestel moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst.
- Als je duizeligheid, misselijkheid, buikpijn of andere abnormale symptomen voelt, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg de arts.
- Laat voldoende vrije ruimte rondom het apparaat voor veilig functioneren hiervan.
- Controleer voor elk gebruik of jouw product is vergrendeld (pennen zitten vast).

Controleer het apparaat regelmatig, voor uw eigen veiligheid.

Als je een beginner bent, begin dan enkele weken te trainen met de volgende mogelijkheden om je lichaam te laten wennen aan spierinspanningWarm vóór elke sessie op met cardio-oefeningen, sets zonder gewichten of grondoefeningen om op te warmen en te strekken.Verhoog het aantal herhaalde sets en series oefeningen geleidelijkVoer alle bewegingen soepel en gelijkmatig uit.Houd je rug steeds vlak en vermijd dat je rug buigt of rond maakt tijdens de beweging.
Wanneer je een bankdruk uitvoert, moeten je ogen recht onder de stang zijn.Beginners moeten sets van 10 tot 15 herhalingen doen, meestal in vier sets per oefening, met een minimale adempauze tussen elke set. De duur van uw pauzes kan worden aanbevolen door uw arts tijdens een medische controle.Wissel de spiergroepen af.

Oefen niet elke dag al jouw spieren, maar verdeel de training over meerdere dagen.
COMMERCIËLE GARANTIE
CORENGTH garandeert dit product, bij normaal gebruik, 5 jaar voor de structuur en 2 jaar voor de andere onderdelen en het arbeidsloon vanaf de datum van aankoop, waarbij de datum op het aankoopbewijs als bewijs geldt.

De verplichting van CORENGTH onder deze garantie is beperkt tot de vervanging of reparatie van het product, naar keuze van CORENGTH.
Deze garantie geldt niet in geval van:
- Schade veroorzaakt tijdens transport
- Gebruik en/of opslag buiten of in een vochtige omgeving (behalve trampolines)
- Onjuiste montage
- Misbruik of abnormaal gebruik
- Onjuist onderhoud
- Reparaties uitgevoerd door technici die niet door CORENGTH geautoriseerd zijn

- Niet-particulier gebruik
Deze commerciële garantie sluit de wettelijke garantie die van toepassing is in landen van aankoop niet uit.
Raadpleeg om aanspraak te maken op de garantie op jouw product de tabel op de laatste pagina van uw gebruikshandleiding.

Agradecemos a sua confiança ao ter escolhido um produto da marca CORENGTH.Quer seja principiante ou desportista de alto nível, a CORENGTH é a sua aliada para se manter em forma ou melhorar a sua forma física.As nossas equipas esforçam-se diariamente para conceber os melhores produtos para a sua utilização.Se tiver comentários, sugestões ou perguntas, estamos à sua disposição através do suporte do nosso site: support.CORENGTH.com, onde poderá também consultar conselhos para a sua prática desportiva e assistência em caso de necessidade.

Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DECATHLON corresponda às suas expetativas.

APRESENTAÇÃO
O Bench 900 é um aparelho de musculação concebido para o fortalecimento dos músculos abdominais e para treino com halteres.

RECOMENDAÇÕES GERAIS
LEIA ATENTAMENTE ESTAS INSTRUÇÕES E GUARDE AS MESMAS PARA REFERÊNCIA FUTURA.

Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou pessoas com problemas de saúde preexistentes.
Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados dos cuidados a ter na sua utilização. A CORENGTH declina qualquer responsabilidade por alegadas lesões ou danos sofridos, por qualquer pessoa ou propriedade, decorrentes da utilização indevida ou abusiva deste produto, pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.

- Este produto destina-se apenas à utilização doméstica.
- Não utilize este produto em qualquer contexto comercial, de arrendamento ou institucional.
- É da responsabilidade do utilizador garantir a manutenção adequada do produto, após a montagem do mesmo e antes de cada utilização.
- Para proteger os pés durante o exercício, utilize calçado desportivo.
- Não utilize roupas largas ou compridas que possam ficar presas na máquina.
- Remova todas as joias.
- Prenda o cabelo para não incomodar durante o exercício.
- O equipamento tem de ser colocado numa superfície plana e estável.
- Se sentir vertigens, náuseas, dores no peito ou qualquer outro sintoma anormal durante o treino, pare imediatamente e consulte o seu médico.
- O espaço livre e desobstruído em redor do equipamento deve permitir a sua operação segura.
- Antes de cada utilização, certifique-se de que o produto está bloqueado (com os pinos de bloqueio).

Para sua segurança, inspecione o seu equipamento regularmente.

Se for principiante, comece por treinar durante algumas semanas com as opções para habituar o corpo ao trabalho muscularFaça o aquecimento antes de cada sessão de treino através de um exercício cardiovascular, algumas séries sem pesos ou exercícios de aquecimento e alongamentos no chão.Aumente as repetições e as séries gradualmenteRealize todos os movimentos de forma regular e suave.Evite arquear ou curvar as costas durante o movimento.
Sempre que realizar o supino, os seus olhos devem estar imediatamente abaixo da barra.Os principiantes devem fazer séries de 10 a 15 repetições, habitualmente em quatro séries por exercício com, no mínimo, uma pausa após cada série. A duração das pausas poderá ser recomendada pelo seu médico durante um check-up.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 CORENGTH oferece garantia deste produto, em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as restantes peças e mão de obra, a partir da data de aquisição, comprovada pela data no recibo.

As obrigações da CORENGTH, em virtude desta garantia, limitam-se à substituição ou reparação do produto, segundo critério da CORENGTH.
Esta garantia não se aplica em caso de:
- Danos causados durante transporte
- Utilização e/ou armazenamento no exterior num ambiente húmido (exceto os trampolins)
- Montagem incorreta
- Utilização indevida ou anormal
- Manutenção incorreta
- Reparações efetuadas por técnicos não autorizados pela CORENGTH

- Utilização fora do ambiente doméstico
Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável no país de compra.
Para beneficiar da garantia do seu produto, consulte a tabela na última página das instruções de utilização.

Dziękujemy za wybór produktu marki CORENGTH oraz powierzone nam zaufanie.Bez względu na to, czy jesteś osobą początkującą, czy zaawansowanym sportowcem, DECATHLON zawsze pozostaje Twoim sprzymierzeńcem w utrzymywaniu i rozwijaniu kondycji fizycznej.Nasze zespoły wytrwale pracują nad projektami najlepszych produktów dla Ciebie.Jeśli jednak masz uwagi, sugestie lub pytania, jesteśmy do Twojej dyspozycji na naszej stronie support.CORENGTH.com, gdzie znajdziesz również porady dotyczące Twojego treningu oraz pomoc w razie potrzeby.

Życzymy udanych treningów i mamy nadzieję, że niniejszy produkt DECATHLON sprosta oczekiwaniom.

PREZENTACJA
Bench 900 to urządzenie do ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha i treningu mięśniowego z hantlami.

ZALECENIA OGÓLNE
PRZECZYTAĆ UWAŻNIE I ZACHOWAĆ.

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.
Właściciel urządzenia powinien poinformować wszystkich użytkowników produktu o zaleceniach obsługi produktu. CORENGTH nie ponosi żadnej odpowiedzialności za wypadki i szkody dla osób lub dóbr spowodowane użytkowaniem lub nieprawidłowym użytkowaniem produktu przez nabywcę lub inne osoby.

- Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.
- Nie używać produktu do zastosowań handlowych, do wynajmu ani w firmach.
- Do obowiązków użytkownika należy zapewnienie prawidłowej konserwacji urządzenia, po montażu produktu i przed każdym użyciem.
- W celu ochrony stóp w czasie ćwiczenia, należy zakładać obuwie sportowe.
- Nie zakładać obszernych lub zwisających ubrań, które mogą się zaczepić o elementy urządzenia.
- Zdjąć całą biżuterię.
- Spiąć włosy tak, aby nie przeszkadzały w czasie ćwiczenia.
- Sprzęt musi być umieszczony na płaskiej, stabilnej powierzchni.
- W razie odczuwania zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub innych nietypowych objawów, należy niezwłocznie przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.
- Wolna przestrzeń dookoła urządzenia musi zapewniać bezpieczeństwo użytkowania.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy produkt jest zablokowany (kołki muszą znajdować się na swoim miejscu).

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 ćwiczeńPrzed każdą sesją ćwiczeń należy wykonać rozgrzewkę układu naczyniowo-sercowego, wykonując serie bez obciążenia lub ćwiczenia rozgrzewające i rozciągające na podłodze.Stopniowo zwiększać liczbę powtórzeń i seriiWykonuj wszystkie ruchy płynnie i równomiernie.Zachować proste plecy i unikać zginania lub garbienia pleców w czasie ruchu.
Podczas wyciskania w pozycji leżącej gryf musi znajdować się na wysokości oczu.Początkujący powinni wykonywać serie od 10 do 15 powtórzeń, zwykle w czterech seriach na ćwiczenie, z minimalną przerwą między seriami. Długość przerw w treningu może być zalecona przez lekarza podczas badania lekarskiego.Zmieniać grupy ćwiczonych mięśni.

Nie ćwiczyć wszystkich mięśni codziennie, ale rozplanować ćwiczenia na kilka dni.
GWARANCJA KOMERCYJNA
CORENGTH udziela gwarancji na produkt, dla normalnych warunków użytkowania, na okres 5 lat dla konstrukcji i 2 lat na inne części i robociznę licząc od daty zakupu, zgodnie z datą na paragonie.

Zobowiązania CORENGTH wynikające z gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy produktu zgodnie z uznaniem CORENGTH.
Gwarancja nie ma zastosowania w następujących przypadkach:
- Uszkodzenia w czasie transportu
- Eksploatacja i/lub przechowywanie na zewnątrz lub w środowisku wilgotnym (z wyjątkiem trampolin)
- Nieprawidłowy montaż
- Nieprawidłowe lub nieodpowiednie użycie
- Nieprawidłowa konserwacja
- Naprawy wykonane przez zakłady nie posiadające autoryzacji CORENGTH

- Używanie do celów innych niż prywatne
Niniejsza gwarancja nie wyklucza gwarancji prawnej obowiązującej w kraju zakupu.
Aby skorzystać z gwarancji na produkt, należy odnieść się do tabeli na ostatniej stronie instrukcji obsługi.

Ön a CORENGTH márkát választotta. Köszönjük a bizalmát!Ön akár kezdőként, akár magas szinten sportol, a CORENGTH segít Önnek formában maradni és fejleszteni fizikai állóképességét.Csapataink mindig arra törekednek, hogy az igényeknek megfelelő legjobb termékeket fejlesszék ki.Ha Önnek mégis észrevétele, javaslata vagy kérdése lenne, rendelkezésre állunk a support.CORENGTH.com oldalon, ahol a testmozgással kapcsolatos tanácsokat is adunk, és szükség esetén segítséget nyújtunk.

Sikeres edzést kívánunk, és bízunk abban, hogy ez a DECATHLON termék maradéktalanul megfelel majd az Ön elvárásainak.

BEMUTATÁS
A Bench 900 edzőgép hasizom-erősítést és súlyzós izomerősítést tesz lehetővé.

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

Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt kérje ki orvosa tanácsát. Ez különösen fontos a 35 éven felüli vagy olyan személyek esetében, akiknek már volt egészségügyi problémája.
A tulajdonos felelőssége, hogy a termék minden felhasználója megfelelő tájékoztatásban részesüljön a használati óvintézkedéseket illetően. A CORENGTH semmilyen felelősséget nem vállal a termék vásárló vagy bárki más általi használatából vagy nem megfelelő használatából eredő, személyeket vagy tulajdont ért sérülésekre vagy károkra vonatkozó panaszokért.

- A termék kizárólag háztartási használatra szolgál.
- Ne használja a terméket kereskedelmi vagy intézményi környezetben, illetve ne adja azt bérbe.
- A felhasználó felelőssége gondoskodni a készülék megfelelő karbantartásáról a termék felszerelése után és minden egyes használat előtt.
- Lábai edzés közbeni védelme érdekében viseljen edzőcipőt.
- Ne viseljen bő vagy lógó ruhadarabokat, amelyek beleakadhatnak a gépbe.
- Vegyen le minden ékszert.
- Kösse össze a haját, hogy ne zavarja edzés közben.
- A berendezést sík, stabil felületen kell elhelyezni.
- Amennyiben szédülést, rosszullétet, mellkasi fájdalmat vagy egyéb rendellenes tüneteket észlel, azonnal hagyja abba az edzést, és keresse fel orvosát.
- A biztonságos használat végett a készülék körül szabad teret kell hagyni.
- Minden egyes használat előtt ellenőrizze, hogy a termék biztosítva van-e (a szegecsek zárt helyzetben vannak-e).

Biztonsága érdekében rendszeresen vizsgálja át a készüléket.

Ha Ön kezdő, több héten keresztül, fokozatosan kezdjen edzeni, hogy a teste hozzászokjon az izomerősítéshezMinden egyes edzés előtt végezzen bemelegítést: bemelegítő és nyújtó kardiogyakorlatokat, súly nélküli gyakorlatsorokat vagy talajgyakorlatokat.Fokozatosan növelje az ismétlések és gyakorlatok számátEgyenletes, ne hirtelen mozdulatokat végezzen.Mozgás közben mindig tartsa egyenesen a hátát: ne domborítson vagy homorítson.
Ha fekve nyomó gyakorlatot végez, szegezze a tekintetét a rúd alá.A kezdőknek javasolt 10–15 ismétléssel kezdeniük, gyakorlatonként négy sorozattal, a sorozatok között kis szünetet tartva. A szünetek időtartamát az orvos is meghatározhatja az orvosi vizsgálat során.Váltogassa az igénybe vett izomcsoportokat.

Ne mozgassa meg mindennap az összes izmot. Az edzést több napra ossza be.
SZERZŐDÉSES JÓTÁLLÁS
A CORENGTH normál használati körülmények között a vásárlás blokkon feltüntetett időpontjától számított 5 évre szavatolja a termék szerkezetét, és 2 évre szavatolja a többi alkatrészt és a munkaerőt.

A szavatosság keretében a CORENGTH kötelessége a termék CORENGTH saját belátása szerint történő cseréjére vagy javítására korlátozódik.
A szavatosság nem terjed ki az alábbi esetekre:
- Szállítás közben okozott károk
- Kültéren vagy nedves környezetben történő használat és/vagy tárolás (kivéve a trambulinokat)
- Nem megfelelő összeszerelés
- Nem megfelelő vagy rendellenes használat
- Nem megfelelő karbantartás
- A CORENGTH által jóvá nem hagyott szakemberek által végzett javítások

- A magáncélú használaton kívüli használat
A szerződéses jótállás nem zárja ki a vásárlás országában érvényes kötelező jótállást.
A termékre vonatkozó jótállás igénybevételét illetően tájékozódjon a használati útmutató utolsó oldalán található táblázatban.

Ați ales un produs marca CORENGTH și vă mulțumim pentru încredere.Fie că sunteți începător sau sportiv de nivel înalt, CORENGTH este aliatul dvs. pentru a vă menține în formă sau pentru a vă dezvolta condiția fizică.Echipele noastre se străduiesc mereu să conceapă cele mai bune produse pentru dumneavoastră.Cu toate acestea, dacă aveți comentarii, sugestii sau întrebări, vă stăm la dispoziție pe site-ul nostru support.CORENGTH.com unde veți găsi, de asemenea, sfaturi pentru practica dvs. și asistență, dacă este necesar.

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

PREZENTARE
Bench 900 este un aparat cu greutăți pentru întărirea abdomenului și a mușchilor cu ajutorul ganterelor.

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

Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați medicul. Această recomandare este importantă mai ales pentru persoanele cu vârsta peste 35 de ani sau persoanele cu probleme de sănătate pre-existente.
Proprietarului îi revine obligația de a se asigura că toți utilizatorii produsului sunt informați în mod corespunzător cu privire la toate instrucțiunile de folosire. CORENGTH neagă orice răspundere pentru pretențiile de vătămare sau daune aduse oricărei persoane sau proprietăți rezultate din folosirea sau utilizarea greșită a acestui produs de către cumpărător sau orice altă persoană.

- Produsul este destinat exclusiv utilizării la domiciliu.
- Nu utilizați produsul într-un cadru comercial, de închiriere sau instituțional.
- Este responsabilitatea utilizatorului să asigure întreținerea corespunzătoare a dispozitivului, după asamblarea produsului și înainte de fiecare utilizare.
- Pentru a vă proteja picioarele în timpul antrenamentului, purtați întotdeauna încălțăminte de sport.
- Nu purtați haine ample sau care atârnă deoarece riscați să vi le agățați în aparat.
- Scoateți-vă toate bijuteriile.
- Prindeți-vă părul pentru a nu vă incomoda în timpul efectuării exercițiilor.
- Echipamentul trebuie să fie amplasat pe o suprafață plană și stabilă.
- Dacă simțiți amețeală, grețuri, o durere în piept sau orice alt simptom anormal, opriți imediat sesiunea de antrenament și consultați medicul.
- Spațiul liber din jurul aparatului trebuie să permită o funcționare în deplină siguranță.
- Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă produsul este blocat (elementele de siguranță sunt corect fixate).

Pentru propria dumneavoastră siguranță, examinați aparatul în mod regulat.

Dacă sunteți începător, începeți antrenamentul timp de câteva săptămâni cu opțiuni pentru a vă obișnui corpul cu exercițiul muscularÎncălziți-vă înainte de fiecare ședință cu exercițiu cardiovascular, serii fără greutăți sau exerciții la podea pentru încălzire și întindere.Creșteți progresiv numărul de repetări și de seriiEfectuați toate mișcările cu regularitate, fără smuciturI.Țineți întotdeauna spatele plat și evitați arcuirea sau rotunjirea spatelui în timpul mișcării.
Când faceți ridicări, privirea trebuie să fie aliniată sub bară.Începătorii ar trebui să facă serii de 10 până la 15 repetări, de obicei în 4 serii per exercițiu, cu o pauză minimă după fiecare serie. Durata pauzelor dumneavoastră poate fi recomandată de medicul dumneavoastră în timpul unui control medical.Alternați grupele musculare.

Nu lucrați toți mușchii în fiecare zi, ci împărțiți-vă antrenamentul în mai multe zile.
GARANȚIE COMERCIALĂ
CORENGTH 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 achiziției, data de pe bonul de vânzare fiind dovada.

Obligația CORENGTH în temeiul acestei garanții se limitează la înlocuirea sau repararea produsului, la alegerea CORENGTH.
Această garanție nu se aplică în caz de:
- Daune produse în timpul transportului
- Utilizare și/sau depozitare în aer liber sau într-un mediu umed (cu excepția trambulinelor)
- Asamblare incorectă
- Utilizare incorectă sau utilizare anormală
- Întreținere incorectă
- Reparații efectuate de tehnicieni neavizați de CORENGTH

- Utilizarea în afara cadrului privat
Această garanție comercială nu exclude garanția legală aplicabilă în țara de achiziție.
Pentru a beneficia de garanție pentru produsul dumneavoastră, consultați tabelul de pe ultima pagină a instrucțiunilor de utilizare.

Vybrali ste si produkt značky CORENGTH a my Vám ďakujeme za prejavenú dôveru.Či už ste začiatočník alebo športovec na vysokej úrovni, spoločnosť CORENGTH je váš spojenec, aby ste sa udržali vo forme alebo rozvíjali svoju fyzickú kondíciu.V súvislosti s našim vybavením sa vždy usilujeme o vytvorenie tých najlepších produktov na používanie.Ak však máte nejaké pripomienky, návrhy alebo otázky, sme vám k dispozícii na našej webovej stránke support.CORENGTH.com, kde tiež nájdete odporúčania na cvičenie a v prípade potreby pomoc.

Prajeme vám dobrý tréning a dúfame, že tento produkt DECATHLON naplní vaše očakávania.

OPIS
Bench 900 je posilňovací prístroj na posilňovanie brucha a posilňovanie s činkami.

VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA
POZORNE SI PREČÍTAJTE A UCHOVAJTE PRE PRÍPAD POTREBY.

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.
Je zodpovednosťou vlastníka, aby sa ubezpečil, či sú všetci používatelia produktu informovaní o peventívnych opatreniach. Spoločnosť CORENGTH sa zrieka akejkoľvek zodpovednosti za sťažnosti za zranenie alebo poškodenie akejkoľvek osoby alebo majetku vyplývajúce z použitia alebo nesprávneho použitia tohto produktu kupujúcim alebo akoukoľvek inou osobou.

- Tento produkt je určený len na domáce použitie.
- Produkt nepoužívajte na obchodné účely, prenajímanie alebo v nejakom zariadení.
- Je zodpovednosťou používateľa zabezpečiť správnu údržbu zariadenia po montáži výrobku a pred každým použitím.
- Z dôvodu ochrany chodidiel počas cvičenia používajte športovú obuv.
- Nenoste veľké alebo prevísajúce oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť do zariadenia.
- Dajte si dolu všetky šperky.
- Zapnite si vlasy, aby vás počas cvičenia neobťažovali.
- Zariadenie sa musí umiestniť na rovnú, stabilnú plochu.
- Ak sa u vás vyskytnú závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo akékoľvek iné neobvyklé príznaky, okamžite zastavte cvičenie a navštívte svojho lekára.
- Na bezpečnú prevádzku je potrebné ponechať voľný priestor okolo zariadenia.
- Pred každým použitím skontrolujte, či je produkt uzamknutý (zapadnuté kolíčky).

Z dôvodu vlastnej bezpečnosti pravidelne zariadenie kontrolujte.

Ak ste začiatočník, začnite trénovať niekoľko týždňov s možnosťami, ako si telo navyknúť na prácu svalov.Pred každým cvičením sa zahrejte kardiovaskulárnym cvičením, sériami bez závažia alebo cvičením na podlahe na zahriatie a naťahovaním.Postupne zvyšujte opakovania a zostavyVšetky pohyby vykonávajte pravidelne, bez trhania.Chrbát majte vždy narovnaný a vyhnite sa vyklenutiu alebo zaobleniu chrbta počas pohybu.
Keď robíte bench press (tlak na lavičke s veľkou činkou), váš pohľad musí smerovať pod tyč.Začiatočníci by mali robiť série po 10 až 15 opakovaní, zvyčajne v štyroch sériách na cvik, s minimálnym oddychom medzi jednotlivými sériami. Dĺžku prestávok vám môže odporučiť lekár počas lekárskej prehliadky.Striedajte skupiny svalov.

Neposilňujte každý deň všetky svaly, tréning si rozdeľte na niekoľko dní.
OBCHODNÁ ZÁRUKA
Spoločnosť CORENGTH poskytuje záruku na tento produkt za normálnych podmienok používania 5 rokov na konštrukciu a 2 roky na ostatné diely a vyhotovenie od dátumu nákupu, pričom sa berie do úvahy dátum na pokladničnom bloku.

Povinnosť spoločnosti CORENGTH v rámci tejto záruky je obmedzená na výmenu alebo opravu produktu podľa uváženia spoločnosti CORENGTH.
Táto záruka neplatí v prípade:
- Poškodenie spôsobené počas prepravy
- Použitie a/alebo skladovanie vonku alebo vo vlhkom prostredí (okrem trampolín)
- Nesprávna montáž
- Nesprávne alebo abnormálne použitie
- Nesprávna údržba
- Opravy vykonávané technikmi neschválenými spoločnosťou CORENGTH

- Používanie mimo súkromnej domácnosti
Táto obchodná záruka nevylučuje zákonnú záruku platnú v krajine nákupu.
Ak si chcete uplatniť záruku na tento produkt, pozrite si tabuľku na poslednej strane návodu na používanie.

Vybrali jste si výrobek značky CORENGTH a my vám děkujeme za projevenou důvěru.Ať už jste začátečník nebo sportovec na vysoké úrovni, CORENGTH vám pomůže zůstat ve formě nebo zdokonalit fyzickou kondici.Náš tým se za každých okolností snaží vyvinout ty nejlepší výrobky pro vaše použití.Pokud však máte jakékoli připomínky, návrhy nebo dotazy, jsme vám k dispozici na našich webových stránkách podpory CORENGTH.com, kde najdete také rady pro váš sport a případnou pomoc.

Přejeme vám příjemný trénink a doufáme, že tento výrobek DECATHLON bude zcela splňovat vaše očekávání.

PŘEDSTAVENÍ
BENCH 900 je posilovací lavice na zpevnění břišního svalstva a na posilovací cvičení s činkami.

VŠEOBECNÁ DOPORUČENÍ
PEČLIVĚ SI PŘEČTĚTE A USCHOVEJTE PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ.

Před zahájením jakéhokoli tréninkového programu se poraďte s lékařem. To je důležité zejména v případě, že je vám více než 35 let nebo jste již dříve měli zdravotní problémy.
Vlastník má povinnost zajistit, že všichni uživatelé výrobku budou řádně seznámeni se všemi aspekty bezpečného používání. CORENGTH nenese žádnou odpovědnost za zranění osob či škody na majetku způsobené v důsledku používání či nesprávného používání výrobku kupujícím či jakoukoli třetí osobou.

- Výrobek je určen pouze k domácímu použití.
- Nepoužívejte výrobek pro komerční účely, k pronájmu či v rámci instituce.
- Za zajištění správné údržby výrobku po sestavení a před každým použitím je odpovědný uživatel.
- Pro ochranu nohou při cvičení noste sportovní obuv.
- NENOSTE volné oblečení, které by se mohlo zachytit ve stroji.
- Sundejte si všechny šperky.
- Sepněte si vlasy, aby vám při cvičení nepřekážely.
- Výrobek musí být umístěn na rovném, stabilním povrchu.
- Pocítíte-li během cvičení závratě, nevolnost, bolest na hrudi či jakékoli jiné nezvyklé příznaky, okamžitě přestaňte cvičit a kontaktujte svého lékaře.
- Kolem přístroje ponechte dostatek prostoru, abyste mohli cvičit zcela bezpečně.
- Před každým použitím se ujistěte, že je výrobek uzamčený (kolíky jsou zajištěny).

Z důvodu vlastní bezpečnosti výrobek pravidelně kontrolujte.

Jste-li začátečník, začněte s několikatýdenním tréninkem, při němž tělu umožníte zvyknout si na svalovou zátěž.Před každou lekcí se zahřejte kardio-vaskulárním cvičením, sérií bez závaží nebo cvičením na podlaze a protahováním.Postupně zvyšujte počet sérií a opakováníVšechny cviky provádějte důkladně a bez škubání.Během cvičení udržujte rovná záda, neprohýbejte je ani se nehrbte. Provádíte-li benchpress, musíte mít oči pod tyčí.Začátečníci by měli provádět série po 10 až 15 opakováních, obvykle ve čtyřech sériích na cvik, s minimálním oddechem mezi jednotlivými sériemi. Délku přestávek vám může doporučit lékař při lékařské prohlídce.Posilujte střídavě různé skupiny svalů.

Necvičte všechny svaly každý den, ale rozložte si různá cvičení do několika dnů.
OBCHODNÍ ZÁRUKA
Společnost CORENGTH poskytuje na tento výrobek za běžných podmínek používání záruku 5 let na konstrukci a 2 roky na ostatní díly a práci od data nákupu uvedeného na dokladu o koupi.

Povinnost společnosti CORENGTH v souladu s touto zárukou je omezena na výměnu nebo opravu výrobku podle uvážení společnosti CORENGTH.
Záruka se nevztahuje na tyto případy:
- Poškození během přepravy
- Používání a/nebo skladování výrobku venku nebo ve vlhkém prostředí (s výjimkou trampolín).
- Špatné sestavení
- Nesprávné nebo neobvyklé používání
- Špatná údržba
- Jiné opravy, než které provedou servisní technici schválení společností CORENGTH

- Používání mimo domácí prostředí
Tato obchodní záruka nevylučuje platnost právní záruky v zemi prodeje.
Pro uplatnění záruky na výrobek se podívejte do tabulky na poslední straně návodu k obsluze.

Du har valt en CORENGTH-produkt och vi tackar för ditt förtroende.Oavsett om du är nybörjare eller idrottare på hög nivå är CORENGTH din bundsförvant när du vill hålla dig i form eller utveckla din fysiska kondition.Våra team strävar hela tiden efter att ta fram bästa möjliga produkter för din träning.Om du skulle ha synpunkter, förslag eller frågor kan du nå oss på vår webbplats support.CORENGTH.com där du också hittar råd för din träning och hjälp i händelse av behov.

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

PRESENTATION
Bench 900 är en träningsbänk avsedd för att stärka magmusklerna och styrketräna med hantlar.

ALLMÄNNA REKOMMENDATIONER
LÄS NOGA OCH BEVARA FÖR FRAMTIDA BRUK.

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.
Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder produkten informeras om de försiktighetsåtgärder som ska vidtas vid användning. CORENGTH frånsäger sig allt ansvar för klagomål om skada på person eller egendom till följd av köparens eller någon annan persons användning eller felaktiga användning av denna produkt.

- Produkten är endast avsedd för hemmabruk.
- Denna produkt får inte användas i kommersiella, hyresrelaterade eller institutionella sammanhang.
- Det är användarens ansvar att se till att utrustningen underhålls på rätt sätt efter montering av produkten och före varje användning.
- Använd sportskor för att skydda dina fötter under träningen.
- Bär inte bylsiga eller hängande kläder som riskerar att fastna i maskinen.
- Ta av dig alla smycken.
- Sätt upp håret, så att det inte besvärar dig under träningen.
- Utrustningen måste placeras på ett plant, stabilt underlag.
- Om du upplever yrsel, illamående, bröstsmärta eller andra onormala symtom, stoppa träningen omedelbart och kontakta din läkare.
- Det fria utrymmet runt utrustningen måste möjliggöra säker användning.
- Före varje användning måste det kontrolleras att produkten är låst (stiften inkopplade).

För din säkerhets skull ska du regelbundet kontrollera maskinen.

Om du är nybörjare bör du träna i flera veckor med följande alternativ för att vänja kroppen vid muskelträning.Värm upp före varje träningspass med kardiovaskulär träning, serier utan vikter eller uppvärmnings- och stretchövningar på golvet.Öka gradvis antalet repetitioner och serierUtför alla rörelser smidigt och utan ryck.Håll alltid ryggen rak och undvik att bocka eller runda ryggen under rörelsen. När du använder bänkpressen måste din blick riktas under stången.Nybörjare bör göra serier om 10-15 repetitioner, vanligtvis i fyra serier per övning, med en liten paus mellan varje serie. Längden på pauserna kan rekommenderas av din läkare vid en läkarundersökning.Växla mellan muskelgrupperna.

Jobba inte med alla muskler varje dag, utan fördela träningen över flera dagar.
GARANTI
CORENGTH garanterar denna produkt, under normala användningsvillkor, i 5 år för konstruktionen och 2 år för övriga delar och arbete från och med inköpsdatumet, med datumet på kvittot som startdatum.

CORENGTHs skyldighet enligt denna garanti är begränsad till utbyte eller reparation av produkten, enligt CORENGTHs gottfinnande.
Denna garanti gäller inte under följande förhållanden:
- Skador som orsakats under transporten
- Användning och/eller förvaring utomhus eller i en fuktig miljö (utom trampoliner).
- Felaktig montering
- Felaktig eller onormal användning
- Felaktigt underhåll
- Reparationer utförda av tekniker som inte är godkända av CORENGTH.

- Användning utanför den privata sfären
Denna garanti utesluter inte den lagenliga garanti som gäller i inköpslandet.
För garantianspråk avseende din produkt, se tabellen på bruksanvisningens sista sida.

Odabrali ste proizvod marke CORENGTH. Zahvaljujemo što ste nam poklonili svoje povjerenje.Bez obzira jeste li početnik ili iskusan sportaš, CORENGTH je vaš saveznik u naporima da ostanete u formi ili poboljšate svoju kondiciju.Naši se timovi uvijek trude napraviti najbolje proizvode za vas.Ako imate primjedbi, prijedloga ili pitanja, rado ćemo vas saslušati putem naše web-stranice CORENGTH.com na kojoj ćete također pronaći savjete za vježbanje i pomoć te potrebnu podršku.

Želimo vam uspješno treniranje i nadamo se da će sprava marke DECATHLON ispuniti vaša očekivanja.

PREZENTACIJA
Bench 900 je sprava za jačanje tjelesne mase za jačanje mišića abdomena i treniranje pomoću bučica.

PREPORUKE
POZORNO PROČITAJTE I SAČUVAJTE ZA KASNIJU UPOTREBU.

Prije početka bilo kojeg programa vježbanja potražite savjet liječnika. To je osobito važno za osobe starije od 35 godina ili za osobe s postojećim zdravstvenim problemima.
Vlasnik je dužan pobrinuti se da su svi korisnici sprave prikladno upoznati sa svim mjerama opreza koje treba imati na umu prilikom upotrebe. Tvrtka CORENGTH odriče se svake odgovornosti u vezi s tužbama radi ozljeda te materijalne ili osobne štete proizašle iz pravilne ili nepravilne upotrebe sprave od strane korisnika ili bilo koje druge osobe.

- Ovaj je proizvod namijenjen samo za upotrebu u kućanstvu.
- Proizvodom se ne koristite u komercijalne, iznajmljivačke ili institucionalne svrhe.
- Korisnik je odgovoran za pravilno održavanje sprave, nakon postavljanja i prije svake upotrebe.
- Tijekom vježbanja nosite sportske obuću radi zaštite stopala.
- Ne nosite široku odjeću ili privjeske za smanjenje opasnosti od zapinjanja u spravu.
- Skinite sav nakit.
- Svežite kosu kako vam ne bi smetala tijekom vježbanja.
- Opremu treba postaviti na ravnu, stabilnu površinu.
- Ako osjetite vrtoglavicu, muku, bol u prsima ili bilo kakav drugi nenormalan simptom, odmah prestanite s vježbom i potražite savjet liječnika.
- Ostavite dovoljno prostora oko sprave za siguran rad.
- Prije upotrebe provjerite je li sprava osigurana (zatici uglavljeni u utore).

Radi svoje sigurnosti redovito pregledavajte uređaj.

Ako ste početnik, trenirajte nekoliko tjedana s opcijama kako bi naviknuli mišiće na rad.Zagrijte se prije svakog treninga kardiovaskularnim treningom, s postavkama bez opterećenja ili vježbama za zagrijavanje i istezanje na tlu.Postupno povećavajte broj ponavljanja i postavke.Sve pokrete izvodite kontinuirano i tečno.Izbjegavajte grbljenje ili savijanje leđa tijekom pokreta.
Kada radite trbušnjake, uvijek gledajte u pravcu ispod šipke.Početnici moraju izvoditi serije od 10 do 15 ponavljanja, ponekad u četiri serije po vježbi s minimalnim odmorima između svake serije. Dužinu vaših pauza mora preporučiti medicinski doktor tijekom medicinskog pregleda.Mijenjajte mišićne skupine.

Ne vježbajte sve mišiće svakoga dana, već trening rasporedite na nekoliko dana.
KOMERCIJALNO JAMSTVO
Tvrtka CORENGTH daje jamstvo za proizvod u normalnim uvjetima upotrebe u trajanju od 5 godina za konstrukciju i 2 godine za druge dijelove i radove od datuma kupnje ili datuma na računu.

Obveza tvrtke CORENGTH, u okviru tog jamstva, ograničava se na zamjenu ili popravak proizvoda, prema nahođenju tvrtke CORENGTH.
Jamstvo se ne odnosi na sljedeće slučajeve:
- oštećenja nastala tijekom prijevoza
- korištenje i/ili odlaganje na otvorenom prostoru ili u vlažnim uvjetima (osim trampolina)
- lošu montažu
- pogrešnu ili prekomjernu upotrebu
- loše održavanje
- popravke koje nisu obavili serviseri koje je potvrdila tvrtka CORENGTH

- komercijalnu upotrebu.

Ovo jamstvo ne isključuje zakonito jamstvo koje je na snazi u državi kupnje.
Kako biste iskoristili pogodnost jamstva za svoj proizvod, pregledajte tablicu na posljednjoj stranici priručnika za upotrebu.

Izbrali ste izdelek blagovne znamke CORENGTH. Zahvaljujemo se vam za vaše zaupanje.Ne glede na to ali ste začetnik ali izkušen športnik, je CORENGTH vaš zaveznik, ki vam pomaga, da ostanete v formi ali razvijate svojo fizično kondicijo.Naše ekipe se trudijo, da bi za vas razvile najboljše izdelke.Če pa imate kakršne koli pripombe, predloge ali vprašanja, smo vam na voljo na naši spletni strani support.CORENGTH.com, kjer boste našli tudi nasvete za vašo vadbo in pomoč, če je to potrebno.

Želimo vam dobro vadbo in upamo, da bo izdelek podjetja DECATHLON izpolnil vaša pričakovanja.

PREDSTAVITEV
Klop za vadbo trebušnih mišic BENCH 900 je namenjena krepitvi trebušnih mišic in dvigovanju uteži.

SPLOŠNA PRIPOROČILA
POZORNO PREBERITE IN SHRANITE ZA KASNEJŠO UPORABO.

Pred začetkom kakršne koli 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.
Lastnik je odgovoren za to, da so vsi uporabniki izdelka ustrezno obveščeni o vseh varnostnih navodilih. Podjetje CORENGTH ni odgovorno za kakršnokoli škodo na lastnini ali poškodbe oseb, ki se pojavijo zaradi nepravilne uporabe izdelka s strani kupca ali druge osebe.

- Izdelek je namenjen izključno za domačo uporabo.
- Izdelka ne uporabljajte v komercialne ali institucionalne namene oz. za izposojo.
- Uporabnik je odgovoren za zagotavljanje ustreznega vzdrževanja naprave.
- Za zaščito nog med vadbo nosite športne copate.
- Ne nosite ohlapnih oblačil ali obeskov, ki bi se lahko ujeli v stroj.
- Odstranite ves nakit.
- Spnite lase, da vas ne bodo motili med vadbo.
- Površina, na kateri stoji oprema, mora biti ravna in stabilna.
- Če se pojavijo omotica, slabost, bolečine v prsih ali kakršen koli drug nenormalni simptom, takoj prenehajte z vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
- Okrog naprave mora biti dovolj prostora za varno uporabo.
- Pred vsako uporabo preverite, če je vaš izdelek zaklenjen (vtaknjeni zatiči)

Da poskrbite za varnost, redno pregledujte izdelek.

Če ste začetnik, nekaj tednov trenirajte manj intenzivno, da se bo vaše telo navadilo na vadbo.Pred vsako vadbo se ogrejte s kardio-vaskularnimi vajami, z nizi vaj brez uteži ali z ogrevalnimi in razteznimi vajami na tleh.Postopoma povečujte število ponovitev in serijVse gibe izvajajte enakomerno, nesunkovito.Pazite, da bo vaš trebuh vedno raven in da med gibanjem ne krivite in ne usločite hrbta.
Pri dvigovanju uteži mora biti vaš pogled usmerjen pod drogom.Začetniki naj naredijo serije od 10 do 15 ponovitev, običajno v štirih serijah na vajo, s kratkim premorom med vsako serijo. Dolžino vaših premorov vam lahko med zdravniškim pregledom priporoči zdravnik.Izmenično obremenjujte različne mišične skupine.

Ne obremenite vseh mišic vsak dan, raje razporedite vaje na več dni.
KOMERCIALNA GARANCIJA
CORENGTH daje garancijo za ta izdelek pod normalnimi pogoji uporabe in sicer 5 let za konstrukcijo in 2 leti za ostale dele in izdelavo, računano od dneva nakupa, s tem da kot dokazilo služi datum blagajniškega prejemka.

Obveznost družbe CORENGTH na podlagi te garancije je omejena na zamenjavo ali popravilo izdelka, po presoji družbe CORENGTH.
Ta garancija ne velja v naslednjih primerih:
- Škoda, nastala med prevozom
- Uporaba in/ali skladiščenje na prostem ali v vlažnem okolju (razen trampolinov)
- Nepravilno sestavljanje
- Nepravilna uporaba ali nenormalna uporaba
- Nepravilno vzdrževanje
- Popravila v izvedbi tehnikov, ki jih ni pooblastil CORENGTH

- Uporaba izven zasebnega področja
Ta tržna garancija ne izključuje pravne garancije, veljavne v državi nakupa.
Napotke, kako izkoristiti garancijo za vaš izdelek, si oglejte v tabeli na zadnji strani navodil za uporabo.

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

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

TANITIM
Bench 900, halterlerle kas gelişimini ve karın kaslarının güçlendirilmesini sağlayan kas geliştirme aletidir.

GENEL ÖNERİLER
DİKKATLİCE OKUYUN VE DAHA SONRA BAŞVURMAK ÜZERE SAKLAYIN.

Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışın. Bilhassa 35 yaş üzeri kimseler veya daha öncesinde sağlık problemi olanlar için önemlidir.
Ürün sahibi, ürünü tüm kullanan kişilerin, kullanıma yönelik tedbirlerin tamamı hakkında bilgilendirilmiş olduğundan emin olmalıdır.
CORENGTH, bu ürünün satın alan kişi veya herhangi bir başka kişi tarafından kullanımı veya yanlış kullanımı nedeniyle herhangi bir kişinin yaralanması veya herhangi bir malın hasar görmesi şikayetleriyle ilgili olarak sorumlu tutulamaz.

- Bu ürün yalnızca evde kullanım için tasarlanmıştır.
- Ürünü ticari, kurumsal veya kiralama amaçlarıyla kullanmayın.
- Ürünün montajını takiben ve her kullanımdan önce cihaza uygun bakım yapılmasından kullanıcı sorumludur.
- Egzersiz sırasında ayaklarınızı korumak için spor ayakkabı giyin.
- Alete takılma riski olan bol veya dökümlü giysiler GİYMEYİN.
- Tüm takılarınızı çıkarın.
- Egzersiz sırasında sizi rahatsız etmemesi için saçlarınızı toplayın.
- Donanımın düz ve dengeli bir yüzey üzerine yerleştirilmesi gerekmektedir.
- Baş dönmesi, mide bulantısı, göğüste ağrı veya anormal başka herhangi bir semptom gösterirseniz hemen antrenmanı bırakın ve bir doktora başvurun.
- Aletin etrafında boş alan olması güvenli bir şekilde çalışmasını sağlar.
- Her kullanımdan önce, ürününüzün kilitli pozisyonda olduğunu (pinler yerlerine oturmuş) kontrol edin.

Güvenliğiniz için aleti düzenli olarak kontrol edin.

Yeni başlamış iseniz, antrenmana birkaç hafta boyunca vücudunuzu kas çalışmasına alıştırmak için seçeneklerle başlayın.Her seanstan önce kardiyo egzersizi, ağırlıksız seriler veya yerde ısınma ve esneme hareketleri ile ısınma yapın.Tekrarları ve hareket serilerini yavaş yavaş artırınHareketleri düzenli biçimde ve kendinizi sarsmadan yapın.Hareket esnasında sırtınızı düz tutun ve sırtınızın içeri veya dışarı doğru kavis yapmasından kaçının.
Yatarak egzersiz yaptığınızda bakışlarınızı çubuğun ötesine yöneltmelisiniz.Yeni başlayanlar 10 ila 15 tekrarlı seri yapmalıdır, genellikle egzersiz başına 4 seri ve her seri arasında minimum nefeslenme. Verdiğiniz aranın uzunluğu, medikal kontrol sırasında doktorunuz tarafından tavsiye edilebilir.Kas gruplarını değişimli olarak çalıştırın.

Her kası her gün çalıştırmayın; antrenmanınızı birkaç güne yayın.
TİCARİ GARANTİ
Bu ürün, normal kullanım koşulları çerçevesinde, satış fişi üzerindeki tarih esas alınarak satın alma tarihinden itibaren gövdesi için 5 yıl ve diğer parçaları, işçilik için 2 yıl CORENGTH garantisi altındadır.

CORENGTH'in bu garanti açısından yükümlülüğü, CORENGTH'in alacağı karara bağlı olarak ürünün onarımı veya değişimi ile sınırlıdır.
Bu garanti aşağıdaki durumları kapsamaz:
- Nakliye sırasında neden olunan hasarlar
- Açık havada veya nemli ortamda kullanım ve/veya depolama (trampolin hariç)
- Hatalı kurulum
- Yanlış veya anormal kullanım
- Hatalı bakım
- CORENGTH tarafından onaylanmamış teknisyenler tarafından gerçekleştirilen onarımlar

- Özel kullanım kapsamının dışında kullanım
Bu garanti, satın alımın gerçekleştirildiği ülkenin yasal garantisini engellemez.
Ürününüz üzerinde garanti hakkınızı kullanmak için, kullanım kitapçığının son sayfasındaki tabloya bakınız.

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

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

APRAŠYMAS
„Bench 900“ yra pilvo raumenų lavinimo ir darbo su svarmenimis treniruoklis.

BENDROSIOS REKOMENDACIJOS
ATIDŽIAI PERSKAITYKITE IR IŠSAUGOKITE, KAD GALĖTUMĖTE PASINAUDOTI VĖLIAU.

Prieš pradėdami bet kokią treniruočių programą pasitarkite su gydytoju. Tai ypač svarbu, jei jums daugiau nei 35 metai arba anksčiau esate turėję rimtų sveikatos problemų.
Treniruoklio savininkas privalo įsitikinti, kad visi jo naudotojai yra tinkamai supažindinti su visomis atsargumo priemonėmis. Bendrovė CORENGTH neprisiima jokios atsakomybės už asmenų patirtus sužalojimus ar žalą turtui, atsiradusius dėl to, kad pirkėjas ar kitas asmuo naudojo arba netinkamai naudojo šį gaminį.

- Šis gaminys skirtas naudoti tik namuose.
- Nenaudokite gaminio komerciniais tikslais, nuomai ar įstaigose.
- Naudotojai yra atsakingi už geros gaminio būklės palaikymą po įrengimo ir prieš kiekvieną naudojimą..
- Kad per treniruotę apsaugotumėte pėdas, treniruokitės avėdami sportinę avalynę.
- NEVILKĖKITE plačių ar ilgų drabužių, nes treniruoklis juos gali įtraukti.
- Nusiimkite visus papuošalus.
- Susiriškite plaukus, kad jie netrukdytų treniruotis.
- Treniruoklį pastatykite ant lygaus ir stabilaus paviršiaus.
- Jei svaigsta galva, pykina, jaučiate skausmą krūtinėje ar kitokius neįprastus požymius, nedelsdami nutraukite treniruotę ir kreipkitės į gydytoją.
- Aplink treniruoklį turi būti tiek laisvos vietos, kiek reikia saugiai treniruotei.
- Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite, ar treniruoklis užblokuotas (kaiščiai įkišti).

Dėl savo pačių saugumo reguliariai apžiūrėkite treniruoklį.

Jei tik pradedate sportuoti, keletą pirmųjų savaičių treniruotės neturi būti intensyvios, kad jūsų kūnas priprastų prie raumenų darbo.Prieš kiekvieną seansą apšilkite atlikdami kardiopratimus, apšilimo ir tempimo pratimus, pratimų serijas be svorių arba apšilimo ir tempimo pratimus ant grindų.Palaipsniui didinkite pratimų ir serijų skaičiųVisus judesius atlikite nuosekliai, be trūkčiojimų.Visuomet laikykite nugarą tiesią ir atlikdami judesį, stenkitės jos neišlenkti ir nesikūprinti.
Kai kilnojate svarmenis gulėdami, žiūrėkite į skersinį.Pradedantieji turėtų atlikti 10-15 pakartojimų serijas, paprastai po keturias serijas kiekvienam pratimui, tarp serijų darant minimalią pertraukėlę. Pertraukų trukmę gali rekomenduoti gydytojas per medicininę apžiūrą.Keiskite raumenų grupes.

Kiekvieną dieną mankštinkite ne visus raumenis, o paskirstykite įvairius pratimus per kelias dienas.
KOMERCINĖ GARANTIJA
Naudojant treniruoklį įprastomis sąlygomis, CORENGTH jam suteikia 5 metų garantiją, kitoms dalims ir darbams – 2 metų garantiją, skaičiuojant nuo įsigijimo dienos, nurodytos kasos čekyje.

Pagal šią garantiją CORENGTH gali tik pakeisti arba sutaisyti prekę (vieną ar kitą sprendimą bendrovė CORENGTH priima savo nuožiūra).
Garantija netaikoma šiais atvejais:
- Transportuojant padaryta žala
- Naudojimas ir (arba) laikymas lauke arba drėgnoje patalpoje (išskyrus batutus)
- Netinkamas surinkimas
- Netinkamas naudojimas arba naudojimas ne pagal paskirtį
- Netinkama priežiūra
- Remonto darbai, kuriuos atliko CORENGTH nepatvirtinti technikai

- Naudojimas ne asmeninėms reikmėms
Ši prekybos garantija nepanaikina gaminio pardavimo šalyje suteikiamos įstatymuose numatytos garantijos.
Jei norite pasinaudoti gaminio garantija, žr. lentelę paskutiniame naudojimo instrukcijos puslapyje.

Izabrali ste proizvod marke CORENGTH i zahvaljujemo vam se na poverenju.Bilo da ste početnik ili profesionalni sportista, CORENGTH je vaš saveznik za održavanje forme ili za poboljšanje vaše fizičke kondicije.Naše ekipe uvek se trude kako bi osmislile najbolje proizvode za vas.Ako ipak imate primedbe, savete ili pitanja, na raspolaganju smo vam na našem vebsajtu support.CORENGTH.com gde ćete pronaći takođe savete za bavljenje sportom i pomoć ukoliko je neophodno.

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

PREZENTACIJA
Bench 900 je sprava za vežbanje koja omogućuje jačanje trbušnih mišića i rad mišića sa tegovima.

OPŠTE PREPORUKE
PAŽLJIVO PROČITATI I ČUVATI ZA DALJU UPOTREBU.

Pre započinjanja bilo kakvog programa vežbanja, posavetujte se sa svojim lekarom. To je naročito važno ako imate preko 35 godina ili ste prethodno imali zdravstvene probleme.
Vlasnik je odgovoran da svi korisnici proizvoda budu adekvatno informisani o svim merama predostrožnosti za upotrebu. CORENGTH ne preuzima nikakvu odgovornost u slučaju žalbi zbog povreda bilo kog lica ili predmeta usled loše upotrebe ovog proizvoda od strane kupca ili bilo koje druge osobe.

- Proizvod je namenjen isključivo za kućnu upotrebu.
- Nemojte upotrebljavati ovaj proizvod u komercijalnom ili institucionalnom kontekstu ili za najam.
- Korisnik je odgovoran za dobro održavanje sprave nakon montaže proizvoda i pre svake upotrebe.
- Kako bi se stopala zaštitila tokom treninga, nosite sportske čarape.
- Ne nositi široku ili viseću odeću za koju postoji opasnost da se zakači za spravu.
- Skinite sav nakit.
- Zakačiti kosu kako vam ne bi smetala tokom vežbanja.
- Oprema se mora postaviti na ravnoj i stabilnoj površini.
- Ukoliko osetite vrtoglavicu, mučninu, bol u grudima ili bilo koji drugi neobični simptom, odmah prekinite sa vežbanjem i posavetujte se sa lekarom.
- Slobodan prostor oko sprave mora da omogući potpuno bezbedan rad.
- Pre svake upotrebe, proverite da li je vaš proizvod prišrafljen (fiksirane čivije).

Zbog vaše bezbednosti, redovno proveravajte spravu.

Ako ste početnik, počnite da trenirate nekoliko nedelja sa opcijama kako biste navikli vaše telo na mišićni rad.Zagrejte se pre svakog treninga kardio vežbama, serijama bez tegova ili vežbama za zagrevanje i istezanje.Postepeno povećavajte ponavljanja i serijeObavljajte sve pokrete ujednačeno, bez trzaja.Uvek držite leđa pravo i izbegavajte da ih savijate i krivite tokom pokreta.
Kada radite potisak s klupe pogled treba da bude na šipciusmeren na šipku.Početnici bi trebalo da rade serije od 10 do 15 ponavljanja, obično četiri serije po vežbi, sa minimalnim pauzama između svake serije. Dužinu pauza može da preporuči lekar prilikom lekarskog pregleda.Radite grupe mišića naizmenično.

Nemojte jačati sve mišiće svaki dan nego podelite trening na više dana.
KOMERCIJALNA GARANCIJA
CORENGTH daje 5 godina garancije ovom proizvodu za strukturu pri normalnoj upotrebi i 2 godine za ostale delove i rad počevši od datuma kupovine, datum se nalazi na važećem računu.

Dužnost CORENGTH-a, u skladu sa ovom garancijom se ograničava na zamenu ili popravku proizvoda prema nahođenju CORENGTH-a.
Ova garancija se ne primenjuje u slučaju:
- Oštećenja nastala usled transporta
- Upotreba i/ili skladištenje na otvorenom ili u vlažnom prostoru (osim za trampoline)
- Loša montaža
- Loša ili neispravna upotreba
- Loše održavanje
- Popravke koje su izveli tehničari koji nisu ovlašćeni od strane CORENGTH-a

- Upotreba izvan privatnog okruženja
Ova komercijalna garancija ne isključuje zakonsku garanciju primenjivu u državi gde se obavila kupovina.
Da biste iskoristili garanciju vašeg proizvoda, pogledajte poslednju stranicu ovog uputstva za upotrebu.

Jūs esat izvēlējies CORENGTH produktu, un mēs vēlamies pateikties par uzticību mums.Neatkarīgi no tā, vai esat iesācējs vai augsta līmeņa sportists vai sieviete, CORENGTH ir jums līdzās, lai palīdzētu jums palikt formā vai sasniegt formu.Mūsu komandas vienmēr cenšas izveidot labākos izstrādājumus jūsu vajadzībām.Tomēr, ja jums ir kādi komentāri, ieteikumi vai jautājumi, mēs esam jūsu rīcībā mūsu atbalsta vietnē CORENGTH.com, kur varat arī atrast padomus savam sporta veidam un, ja nepieciešams, palīdzību.

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

VISPĀRĪGS APRAKSTS
Bench 900 ir svara treniņu ierīce vēdera muskuļu nostiprināšanai un svara treniņiem ar hantelēm.

VISPĀRĪGI IETEIKUMI
UZMANĪGI IZLASIET UN SAGLABĀJIET, LAI VĒLĀK PĀRLASĪTU.

Pirms jebkuras vingrojumu programmas uzsākšanas konsultējieties ar ārstu. Tas ir īpaši svarīgi cilvēkiem, kas vecāki par 35 gadiem vai kuriem iepriekš ir bijušas veselības problēmas, un tiem, kas vairākus gadus nav nodarbojušies ar sportu.
Īpašnieka pienākums ir nodrošināt, lai visi produkta lietotāji tiktu pienācīgi informēti par visiem piesardzības pasākumiem, kas jāievēro, lietojot produktu. CORENGTH atsakās no jebkādas atbildības par sūdzībām saistībā ar traumām vai bojājumiem, kas nodarīti jebkurai personai vai īpašumam, ko izraisījis pircējs vai jebkura cita persona, izmantojot vai nepareizi lietojot šo produktu.

- Produkts ir paredzēts vienīgi lietošanai mājās.
- Neizmantojiet šo produktu komerciāliem, nomas vai institucionāliem mērķiem.
- Lietotāji ir atbildīgi par produkta uzturēšanu labā stāvoklī pēc tā uzstādīšanas un pirms katras lietošanas reizes.
- Lai treniņa laikā aizsargātu kājas, valkājiet sporta apavus.
- Nevalkājiet vaļīgas vai nokarenas drēbes, kas varētu ieķerties iekārtā.
- Noņemiet visas rotaslietas.
- Sasieniet matus tā, lai tie treniņa laikā netraucētu.
- Ierīcei jābūt novietotai uz līdzenas un stabilas virsmas.
- Ja rodas reibonis, slikta dūša, sāpes krūtīs vai kādi citi patoloģiski simptomi, nekavējoties pārtrauciet treniņu un sazinieties ar ārstu.
- Brīva telpa ap ierīci nodrošinās drošu tās lietošanu.
- Pirms katras lietošanas reizes pārliecinieties, vai izstrādājums ir bloķēts (tapas ir nostiprinātas).

Jūsu drošībai regulāri pārbaudiet ierīci.

Ja esat iesācējs, sāciet ar vingrošanu vairākas nedēļas, izmantojot opcijas, līdz jūsu ķermenis ir pieradis veidot muskuļus.Pirms katras sesijas iesildieties ar kardiovaskulāru treniņu, vingrinājumiem, kas nav spēka vingrinājumi, vai iesildīšanās un stiepšanās vingrinājumiem uz grīdas.Pakāpeniski palieliniet atkārtojumu un vingrinājumu skaituVeiciet visas kustības regulāri un vienmērīgi.Vienmēr turiet muguru plakanu un kustību laikā izvairieties no muguras saliekšanas jebkurā virzienā.
Veicot spiedienu uz sola, vienmēr turiet redzes līniju zem stieņa.Iesācējiem jāveic 10 līdz 15 atkārtojumu sērijas, parasti četrās sērijās katram vingrinājumam, ar minimālu pārtraukumu starp katru sēriju. Jūsu ārsts var ieteikt pārtraukumu ilgumu medicīniskās apskates laikā.Mainiet muskuļu grupas.

Katru dienu nestrādājiet ar visiem muskuļiem, bet treniņu sadaliet vairākās dienās.
KOMERCIĀLĀ GARANTIJA
CORENGTH garantē šim produktam parastos lietošanas apstākļos 5 gadus attiecībā uz konstrukciju un 2 gadus citām daļām un darbu, sākot no iegādes datuma, kas norādīts čekā.

CORENGTH pienākums saskaņā ar šo garantiju attiecas tikai uz produkta nomaiņu vai remontu pēc CORENGTH ieskatiem.
Šī garantija nav spēkā, ja:
- Bojājumi, kas radušies transportēšanas laikā
- Produkta lietošana un/vai uzglabāšana ārpus telpām vai mitrā vidē (izņemot batutus)
- Slikta montāža
- Nepareiza vai neparasta lietošana
- Slikta apkope
- CORENGTH neapstiprinātu tehniķu veikti remontdarbi

- Lietošana ārpus mājas apstākļiem
Šī komerciālā garantija neizslēdz juridisko garantiju, kas piemērojama pirkšanas valstī.
Lai saņemtu ierīces garantiju, skatiet tabulu lietotāja rokasgrāmatas pēdējā lappusē.

Täname sind, et oled meid usaldanud ja valinud CORENGTH toote.Olenemata sellest, kas olete algaja või tippsportlane või naine, CORENGTH on teie kõrval, et aidata teil end vormis hoida või vormi saada.Meie meeskonnad püüavad alati luua teie vajadustele vastavaid parimaid tooteid.Kui teil on kommentaare, ettepanekuid või küsimusi, oleme teie teenistuses meie tugilehel CORENGTH.com, sealt leiate vajadusel ka nõuandeid ja abi oma spordiala kohta.

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

TUTVUSTUS
Bench 900 on jõutreeningu seade kõhulihaste tugevdamiseks ja jõutreeninguteks hantlitega.

ÜLDISED SOOVITUSED
LUGEGE HOOLIKALT JA SÄILITAGE EDASISEKS KASUTAMISEKS.

Enne igasuguse treeningu alustamist konsulteerige oma arstiga. See on eriti oluline, kui olete üle 35-aastane või teil on varem esinenud terviseprobleeme.
Toote omanikud vastutavad selle eest, et kõik toote kasutajad oleksid nõuetekohaselt teavitatud kõikidest kasutamisele kehtestatud ettevaatusnõudest. CORENGTH loobub igasugusest vastutusest kaebuste eest, mis on seotud vigastustega või mis tahes isikule või varale tekitatud kahjuga, mille on põhjustanud ostja või mõni muu isik, kes kasutab või väärkasutab seda toodet.

- See toode on ette nähtud vaid koduseks kasutamiseks.
- Toodet mitte kasutada ärilisel, rendi ja institutsionaalsel eesmärgil.
- Kasutajad vastutavad toote heas seisukorras hoidmise eest pärast selle ülespaigutamist ja enne iga kasutamist.
- Jalgade kaitsmiseks treenimise ajal tuleb kanda spordijalanõusid.
- MITTE kanda lahtisi riideid, mis võivad seadmesse kinni jääda.
- Eemalda kõik ehted.
- Kinnita pikad juuksed, et need treenimisel ei segaks.
- Toode tuleb paigutada tasasele stabiilsele pinnale.
- Kui teil tekib pearinglus, iiveldus, valu rinnus või muud ebatavalised sümptomid, lõpetage koheselt treening ja pöörduge oma arsti poole.
- Treeningu täieliku ohutuse tagamiseks jätke seadme ümber piisavalt vaba ruumi.
- Enne iga kasutamist veenduge, et teie toode on lukustatud (tihvtid kinni).

Iseenda ohutuse tagamiseks kontrollige aparaati regulaarselt.

Kui olete algaja, alustage mitme nädala jooksul vahelduvate treeningutega, kuni teie keha harjub lihaseid üles ehitama.Enne iga treeningut tehke soojendus, tehes kardiovaskulaarseid harjutusi, raskusteta harjutusteseeriaid või harjutusi põrandal ja venitusi.Suurendage järk-järgult harjutuste ja seeriate arvuTehke kõik liigutused sujuvalt, ilma tõmblemiseta.Hoidke selg alati tasane ja vältige liigutuste ajal selja painutamist eri suundadesse.
Pingilt surudes hoidke oma vaateväli alati lati all.Algajad peaksid tegema 10-15 kordusega harjutuste seeriaid, tavaliselt neli seeriat harjutuse kohta, tehes iga seeria vahel minimaalse hingetõmbepausi. Pausi pikkust võib arst soovitada tervisekontrolli käigus.Vahetage lihasrühmi.

Ärge treenige kõiki lihaseid iga päev, vaid jagage erinevad harjutused mitme päeva peale.
KAUBANDUSLIK GARANTII
CORENGTH annab tavalistes kasutustingimustes selle toote konstruktsioonile 5-aastase garantii ning muudele osadele ja sõlmedele 2-aastase garantii alates ostutšekil olevast ostukuupäevast.

CORENGTHi kohustus selle garantii alusel piirdub toote väljavahetamise või parandamisega CORENGTHi valikul.
See garantii ei kehti järgmistel juhtudel:
- Transpordi käigus tekkinud kahjustused
- Toote kasutamine ja/või hoidmine õues või niiskes keskkonnas (v.a batuudid)
- Halb kokkupanemine
- Väärkasutus või ebatavaline kasutus
- Ebapiisav hooldus
- Parandustööd, mida ei ole teinud CORENGTH tehnikud

- Kasutamine mujal, kui kodustes tingimustes
See garantii ei tühista osturiigis kehtivat õigusaktidega sätestatud garantiid.
Toote garantii kasutamise kohta on teave kasutusjuhendi viimasel leheküljel olevas tabelis.

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

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

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ
Ο πάγκος 900 είναι ένα μηχάνημα άσκησης για την ενδυνάμωση των κοιλιακών μυών και την εκγύμναση των μυών με αλτήρες.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ, ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΟ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ.

Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα άνω των 35 ετών ή με προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας.
Ο κάτοχος του προϊόντος έχει την ευθύνη να διασφαλίζει ότι όλοι οι χρήστες έχουν ενημερωθεί επαρκώς σχετικά με όλες τις προφυλάξεις κατά τη χρήση. Η CORENGTH αποποιείται κάθε ευθύνη για αξιώσεις τραυματισμού ή ζημιών σε οποιοδήποτε πρόσωπο ή περιουσία που προκύπτουν από την (κακή) χρήση αυτού του προϊόντος από τον αγοραστή ή οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο.

- Το προϊόν αυτό προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν για εμπορικούς σκοπούς, για σκοπούς ενοικίασης ή σε περιβάλλον εκπαιδευτικού ιδρύματος.
- Ο χρήστης είναι υπεύθυνος για τη σωστή συντήρηση της συσκευής μετά τη συναρμολόγηση και πριν από κάθε χρήση.
- Για την προστασία των ποδιών σας κατά την άθληση, φοράτε αθλητικά παπούτσια.
- Μην φοράτε φαρδιά ρούχα ή κρεμαστά αντικείμενα διότι μπορούν να παγιδευθούν στο μηχάνημα.
- Αφαιρέστε όλα τα κοσμήματά σας.
- Μαζέψτε τα μαλλιά σας ώστε να μην σας ενοχλούν κατά την προπόνησή σας.
- Το μηχάνημα πρέπει να τοποθετείται σε επίπεδη και σταθερή επιφάνεια.
- Εάν νιώσετε ίλιγγο, ναυτία, πόνο στο στήθος ή οποιοδήποτε άλλο μη φυσιολογικό σύμπτωμα, σταματήστε αμέσως την άσκηση και απευθυνθείτε στον ιατρό σας.
- Ο ελεύθερος χώρος γύρω από τον εξοπλισμό πρέπει να επιτρέπει την ασφαλή λειτουργία.
- Πριν από κάθε χρήση, ελέγχετε ότι το προϊόν είναι κλειδωμένο (με τους πίρους σε θέση κλειδώματος).

Για την ασφάλειά σας, ελέγχετε τακτικά τη συσκευή σας.

Εάν είστε αρχάριος, ξεκινήστε την προπόνηση για αρκετές εβδομάδες με τις ακόλουθες επιλογές για να συνηθίσει το σώμα σας στη μυϊκή άσκησηΚάντε προθέρμανση πριν από κάθε καρδιαγγειακή προπόνηση, σετ χωρίς βάρη ή ασκήσεις εδάφους για προθέρμανση και διατάσεις.Αυξήσετε προοδευτικά τις επαναλήψεις και τις σειρέςΕκτελέστε όλες τις κινήσεις ομαλά και ομοιόμορφα.Διατηρείτε πάντα την πλάτη σας επίπεδη και αποφεύγετε να την καμπυλώνετε ή να τη στρογγυλεύετε κατά τη διάρκεια της κίνησης.
Όταν εκτελείτε πιέσεις πάγκου, το βλέμμα σας πρέπει να βρίσκεται κάτω από τη μπάρα.Οι αρχάριοι θα πρέπει να κάνουν σειρές των 10 έως 15 επαναλήψεων, συνήθως σε τέσσερις σειρές ανά άσκηση, με ελάχιστη ανάσα μεταξύ σειρών. Η διάρκεια των διαλειμμάτων σας μπορεί να προτείνεται από το γιατρό σας κατά τη διάρκεια ιατρικού ελέγχου.Εναλλάσσετε τις μυϊκές ομάδες.

Μην ασκείτε όλους τους μύες κάθε μέρα αλλά κατανείμετε την εξάσκησή σας σε πολλές ημέρες.
ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΕΓΓΥΗΣΗ
Η CORENGTH εγγυάται για το προϊόν αυτό, υπό κανονικές συνθήκες χρήσης, για 5 έτη για τη δομή και 2 έτη για τα άλλα μέρη και τον χειρισμό από την ημερομηνία αγοράς, με αποδεικτικό την ημερομηνία που αναγράφεται στην απόδειξη πώλησης.

Η υποχρέωση της CORENGTH στο πλαίσιο αυτής της εγγύησης περιορίζεται στην αντικατάσταση ή επισκευή του προϊόντος, κατά την κρίση της CORENGTH.
Η παρούσα εγγύηση δεν ισχύει σε περίπτωση:
-Ζημιές που προκλήθηκαν κατά τη μεταφορά
- Χρήσης ή/και αποθήκευσης σε εξωτερικό χώρο ή σε υγρό περιβάλλον (εκτός από τραμπολίνο)
-Λάθος συναρμολόγηση
-Κακή ή ανώμαλη χρήση
-Κακή συντήρηση
-Επισκευές που πραγματοποιούνται από τεχνικούς μη εξουσιοδοτημένους από την CORENGTH

- Μη ιδιωτική χρήση
Η παρούσα εμπορική εγγύηση δεν καταργεί την ισχύουσα νόμιμη εγγύηση στη χώρα αγοράς του προϊόντος.
Για να επωφεληθείτε από την εγγύηση του προϊόντος σας, συμβουλευθείτε τον πίνακα στην τελευταία σελίδα του εγχειριδίου χρήσης.

Избрали сте продукт на CORENGTH и Ви благодарим за доверието.Независимо дали сте начинаещ или спортист от високо ниво, CORENGTH е Вашият съюзник в поддържането на форма или развитието на физическото Ви състояние.Нашите екипи винаги се стремят да разработват най-добрите продукти за Ваша употреба.Ако все пак имате забележки, предположения или въпроси, ние сме на Ваше разположение на нашия сайт support.CORENGTH.com, където ще намерите и съвети за Вашата практика и помощ в случай на нужда.

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

ПРЕДСТАВЯНЕ
Bench 900 е уред с тежести за укрепване на корема и мускулна работа с дъмбели.

ОБЩИ ПРЕПОРЪКИ
МОЛЯ, ПРОЧЕТЕТЕ ВНИМАТЕЛНО И ЗАПАЗЕТЕ ЗА БЪДЕЩА СПРАВКА.

Преди да започнете която и да е тренировъчна програма, се консултирайте с Вашия лекар. Това е от особено значение, ако Вие сте на възраст над 35 години или сте имали здравословни проблеми в миналото.
Собственикът е длъжен да се увери, че всички ползващи продукта са информирани по подходящ начин за всички предпазни мерки при употреба. CORENGTH не носи никаква отговорност за искове за наранявания или щети на лица или имущество, произтичащи от употребата или неправилната употреба на този продукт от купувача или друго лице.

- Продуктът е предназначен единствено за домашна употреба.
- Не употребявайте продукта за търговски цели, за отдаване под наем или за ползване в институции.
- Потребителят е отговорен за правилната грижа за уреда след сглобяването на продукта и преди всяка употреба.
- За да предпазите краката си по време на тренировка, носете спортни обувки.
- Не носете широки или висящи дрехи, които е възможно да попаднат в машината.
- Свалете всякакви бижута.
- Дръжте косата си прибрана, за да не Ви притеснява по време на тренировката.
- Съоръжението трябва да се постави на равна и стабилна повърхност.
- Ако почувствате замайване, гадене, болки в гърба или други необичайни симптоми, незабавно спрете тренировката и се консултирайте с Вашия лекар.
- Оставете свободно пространство около машината, за да тренирате безопасно.
- Преди всяка употреба, проверете дали продуктът Ви е заключен (щифтовете са поставени).

За Ваша собствена безопасност извършвайте редовни прегледи на уреда.

Ако почувствате замайване, гадене, болки в гърдите или други необичайни симптоми, незабавно спрете тренировката и се консултирайте с Вашия лекар.Загрявайте преди всяка сесия със сърдечно-съдови упражнения, серии без тежести или упражнения за загряване и разтягане на пода.Постепенно увеличавайте броя на повторенията и сериите.Изпълнявайте всички движения плавно и последователно.Винаги дръжте гърба си изправен и избягвайте извиване или закръгляне на гърба по време на движението.
Когато сте на лежанката, погледът ви трябва да бъде под щангата.Начинаещите трябва да правят серии от 10 до 15 повторения, обикновено в 4 серии за всяко упражнение, с минимална почивка между всяка серия. Продължителността на почивките може да бъде препоръчана от Вашия лекар при медицински преглед.Редувайте различните групи мускули.

Не работете върху всички мускули всеки ден, а разпределете различните си упражнения в продължение на няколко дни.
ТЪРГОВСКА ГАРАНЦИЯ
CORENGTH гарантира този продукт при нормални условия на употреба за 5 години за конструкцията и 2 години за другите части и труда, считано от датата на закупуване, като за доказателство се приема датата на касовата бележка.

Задължението на CORENGTH по тази гаранция се ограничава до замяна или ремонт на продукта по преценка на CORENGTH.
Настоящата гаранция не се прилага в случай на:
- Повреди, причинени по време на транспортиране
- Използване и/или съхранение на открито или във влажна среда (с изключение на батути)
- Непраавилно сглобяване
- Неправилна или необичайна употреба
- Неправилна поддръжка
- Ремонти, извършени от техници, които не са одобрени от CORENGTH

- Употреба извън частната сфера
Настоящата търговска гаранция не изключва законовата гаранция, приложима в държавата на закупуване.
За да използвате гаранцията на Вашия продукт, разгледайте таблицата на последната страница на Вашето ръководство за употреба.

Сіз CORENGTH маркасының өнімін таңдадыңыз, бізге сенім артқаныңыз үшін алғыс білдіреміз.Сіз жаңадан бастаған немесе жоғарғы дәрежедегі спортшы болсаңыз да, CORENGTH қалыпты бапта болуға немесе өзіңіздің қалпыңызды жақсартуға көмектеседі.Біздің команда сіздің пайдалануыңыз үшін әрдайым ең күшті өнімдерді жасап шығаруға талпынады.Алайда, егер сіздің қандай да бір пікірлеріңіз, ұсыныстарыңыз немесе сұрақтарыңыз болса, сізді support.CORENGTH.com. веб-сайтымызда күтеміз, ол жерден сіз өзіңіздің жаттығуларыңыз туралы кеңестер мен қажет болған жағдайда көмек таба аласыз.

Сізге жаттығу жасауда сәттілік тілейміз және осы DECATHLON өнімі сіздің күткен үміттеріңізді толық ақтайтынына сенеміз.

ТАНЫСТЫРУ
Bench 900 - бұл гантельдің көмегімен іш бұлшықетін нығайтуға және бұлшықетті жаттықтыруға мүмкіндік беретін күштік тренажер.

ЖАЛПЫ ҰСЫНЫСТАР
МҰҚИЯТ ОҚЫП ШЫҒЫҢЫЗ ЖӘНЕ БОЛАШАҚТА ҚАЙТА ҚАРАУ ҮШІН САҚТАП ҚОЙЫҢЫЗ.

Кез келген жаттығу бағдарламасын бастаудың алдында дәрігеріңізбен ақылдасыңыз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан адамдар үшін немесе бұрын денсаулығы нашар болған адамдар үшін өте маңызды.
Өнімнің барлық пайдаланушылары барлық сақтық шаралары туралы дұрыс хабардар болуын қамтамасыз етуге өнім иесі жауапты. CORENGTH осы өнімді сатып алушы немесе кез келген басқа адамның пайдалануы немесе дұрыс пайдаланбауы салдарынан кез келген адамға келтірілген жарақатқа немесе мүліктің бүлінуіне байланысты барлық жауапкершіліктен бас тартады.

- Өнім тек үйде қолдануға арналған.
- Өнімді кез келген коммерциялық, жалға беру немесе топтық мақсаттарда пайдаланбаңыз.
- Пайдаланушы бұйымды құрастырғаннан кейін және әрбір пайдаланудың алдында құрылғыға тиісті қызмет көрсетуді қамтамасыз ету үшін жауапты болады.
- Өнімді орнатқаннан кейін және жаттығулар жасаған кезде, аяғыңызды қорғау мақсатында спорттық аяқ киімді киіңіз.
- Құрылғыға ілініп кетпеуі үшін кең немесе салбырап тұратын киімдерді кимеңіз.
- Барлық әшекей бұйымдарыңызды алып тастаңыз.
- Жаттығулар жасаған кезде, кедергі жасамау үшін шашыңызды жинаңыз.
- Жабдықты тегіс және тұрақты бетке орналастыру керек.
- Басыңыз айналса, жүрегіңіз айныса, кеудеде ауыртпалық сезімі болса немесе басқа да белгілер пайда болса, дереу жаттығуды тоқтатып, дәрігерге қаралыңыз.
- Құрылғы айналасындағы бос орын қауіпсіз жұмыс істеуді қамтамасыз етуі керек.
- Әрбір қолданар алдында, өніміңіздің құлыптаулы екенін тексеріңіз (сұққыштар қосулы).

Өзіңіздің қауіпсіздігіңіз үшін құрылғыны үнемі тексеріп жүріңіз.

Егер сіз жаңадан бастаушы болсаңыз, денеңізді бұлшықет жұмысына дағдыландыру үшін бірнеше апта бойы әртүрлі жаттығуларды жасап көріңізӘр жаттығудың алдында денеңізді қыздыру және созылу үшін жүрек-қан тамырларына арналған жаттығулар, салмақсыз жаттығулар жиынтығын немесе еденге жатып жаттығулар жасаңыз.Жаттығулар мен қайталаулар санын біртіндеп ұлғайтыңызБарлық қозғалыстарды тұрақты түрде, біркелкі орындаңыз.Арқаңызды әрқашан түзу ұстаңыз, қимылдар жасаған кезде арқаңызды бүкірейтпеуге тырысыңыз.
Зілтемірді жатып көтерген кезде, зілтемір көзіңіздің алдында болуы керек.Жаңадан бастаушылар 10-15 қайталаудан тұратын сериялларды орындағаны жөн, әдетте әр жаттығу үшін төрт сериядан, әр серияның арасында аз уақыт тынығып алғаны дұрыс. Тынығу уақыттарының ұзақтығын медициналық тексеру кезінде дәрігеріңіз ұсынуы мүмкін.Бұлшықет топтарына жаттығуды кезекпен жасаңыз.

Барлық бұлшықеттерге күн сайын жаттығу жасамаңыз, жаттығуларыңызды бірнеше күнге бөліп тастаңыз.
КОММЕРЦИЯЛЫҚ КЕПІЛДІК
CORENGTH осы өнімнің құрылымына, егер қалыпты жағдайларда қолданылса, сатып алынған күннен бастап 5 жылға, ал басқа бөліктері мен қызмет 2 жылға кепілдік береді, ал түбіртектегі күн дәлел болып саналады.

«CORENGTH» компаниясының осы кепілдік бойынша міндеттемесі «CORENGTH» компаниясының қалауы бойынша өнімді ауыстырумен немесе жөндеумен шектеледі.
Бұл кепілдік келесі жағдайларда қолданылмайды:
- Тасымалдаған кезде келтірілген зақым
- Таза ауада және/немесе ылғалды ортада сақтау (батуттарды қоспағанда)
- Дұрыс құрастырмау
- Дұрыс пайдаланбау немесе тиісті түрде пайдаланбау
- Нашар күтім жасау
- Жөндеуді «CORENGTH» компаниясы уәкілеттік бермеген техниктер жасаған

- Жеке жағдайдан тыс пайдалану
Бұл коммерциялық кепілдік сатып алу елінде қолданылатын заңды кепілдіктерді жоққа шығармайды.
Өніміңіздің кепілдігін пайдалану үшін пайдаланушы нұсқаулығының соңғы бетіндегі кестені қараңыз.

Вы выбрали изделие марки CORENGTH, и мы благодарим вас за оказанное доверие.Независимо от того, являетесь ли вы новичком или спортсменом высокого уровня, CORENGTH - ваш союзник, чтобы оставаться в форме или совершенствовать свою физическую форму.Наши специалисты непрерывно направляют свои усилия на разработку лучших продуктов для вас.Однако если у вас есть какие-либо замечания, предложения или вопросы, мы будем рады выслушать вас на нашем сайте support. CORENGTH.com, где вы также найдете советы для своей практики и помощь в случае необходимости.

Мы желаем вам хороших тренировок и надеемся, что это изделие DECATHLON полностью отвечает вашим ожиданиям.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ
Bench 900 - это силовой тренажер для укрепления пресса и мышечной работы с гантелями.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ И СОХРАНИТЕ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

Перед началом выполнения любых упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или имеющих известные проблемы со здоровьем.
Владелец должен убедиться в том, что все пользователи данного изделия надлежащим образом информированы о мерах предосторожности при его эксплуатации. CORENGTH не несет никакой ответственности по любым жалобам на травмы или ущерб, причиненный любому лицу или имуществу, которые возникли в результате использования или неправильного использования этого изделия покупателем или любым другим лицом.

- Это изделие предназначено только для домашнего использования.
- Не используйте данное изделие в коммерческих целях, в виде аренды и в организациях.
- Пользователь несет ответственность за надлежащее техническое обслуживание тренажера после его сборки и перед каждым использованием.
- Для защиты ступней во время выполнения упражнения носите спортивную обувь.
- Не надевайте просторную или свешивающуюся одежду, которая может попасть в механизм.
- Снимите украшения.
- Соберите волосы так, чтобы они не мешали во время выполнения упражнения.
- Данное устройство должно располагаться на ровной, устойчивой поверхности.
- Если к вас появилось головокружение, тошнота, боль в груди или любой другой анормальный симптом, немедленно прекратите тренировку и посоветуйтесь с вашим врачом.
- Свободное пространство вокруг этого устройства должно обеспечивать безопасность занятий.
- Перед каждой тренировкой проверяйте крепления тренажёра (вставка штифтов).

В целях безопасности регулярно осматривайте ваш тренажёр.

Если вы новичок, начинайте тренироваться в течение нескольких недель по программе, позволяющей приучить свое тело к мышечной работеРазминайтесь перед каждым сеансом, выполняя кардио упражнения, подходы без утяжеления или упражнения на полу для разогрева и растяжения.Постепенно увеличивайте количество повторений и подходовВыполняйте движения плавно, без рывков.Держите спину постоянно прямой, старайтесь не выгибать и не округлять спину во время движения.
При выполнении жима лежа ваш взгляд должен располагаться под грифом.Начинающим следует выполнять серии по 10-15 повторений, обычно по четыре серии на упражнение, с минимальной передышкой между сериями. Продолжительность перерывов может быть рекомендована вашим врачом во время медицинского осмотра.Чередуйте проработку разных групп мышц.

Не работайте над всеми мышцами каждый день, распределите свою тренировку на несколько дней.
ГАРАНТИЯ ПРОДАВЦА
Компания CORENGTH дает гарантию на данное изделие при нормальных условиях эксплуатации 5 лет для конструкции и 2 года для других деталей и работы, начиная с даты покупки, подтвержденной кассовым чеком.

Обязательства CORENGTH в соответствии с настоящей гарантией ограничиваются заменой или ремонтом изделия по усмотрению CORENGTH.
Настоящая гарантия не распространяется на:
- Повреждения при транспортировке
- Использование и/или хранение под открытым небом или во влажной среде (кроме батутов)
- Ненадлежащий монтаж
- Ненадлежащее или ненормальное использование
- Ненадлежащее техническое обслуживание
- Ремонт, выполненный техническими специалистами, не уполномоченными компанией CORENGTH

- Использование вне частного круга
Эта коммерческая гарантия не исключает гарантии, установленные законом в стране покупки.
Для того чтобы воспользоваться гарантией на изделие, изучите таблицу на последней странице руководства по использованию.

Ви вибрали продукт марки CORENGTH, і ми дякуємо Вам за довіру.Не важливо, новачок ви чи професійний спортсмен, CORENGTH буде вашим надійним союзником у набутті фізичної форми та її підтриманні.Наші команди завжди прагнуть створювати найкращі продукти для вас.Якщо раптом у вас виникнуть зауваження, пропозиції або запитання, завітайте на наш вебсайт support.CORENGTH.com, де ви зможете знайти як поради щодо тренувань, так і в разі необхідності отримати допомогу.

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

КОРОТКИЙ ОГЛЯД

Bench 900 – пристрій для зміцнення м’язів черевного преса та м’язової роботи з гантелями.

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ І ЗБЕРЕЖІТЬ ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВИКОРИСТАННЯ.

Перед початком програми тренувань проконсультуйтеся з лікарем. Особливу увагу на це слід звернути людям віком понад 35 років та тим, хто мав проблеми зі здоров’ям раніше.
Власник повинен особисто переконатися, що всі користувачі належним чином поінформовані про всі запобіжні заходи. CORENGTH не приймає на себе жодної відповідальності з приводу будь-яких скарг стосовно тілесних ушкоджень або пошкодження майна, що виникли внаслідок використання або неналежного використання продукту покупцем або будь-якою іншою особою.

- Продукт призначений тільки для домашнього використання.
- Забороняється використовувати продукт в об’єктах комерційної чи орендованої нерухомості, а також у приміщеннях громадського призначення.
- Власник несе відповідальність за належне обслуговування пристрою, зокрема після монтування виробу та перед кожним використанням.
- Для захисту ніг під час вправ слід надягати спортивне взуття.
- Не надягайте просторий або довгий одяг, оскільки є ризик, що його затягне в механізм.
- Потрібно зняти всі прикраси.
- Зав’яжіть волосся, щоб воно не заважало під час тренування.
- Обладнання слід розміщувати на рівній і стійкій поверхні.
- Якщо під час тренування ви відчуєте запаморочення, нудоту, біль у грудях чи інші незвичні симптоми, негайно припиніть тренування та зверніться до лікаря.
- Наявність вільного простору навколо пристрою має сприяти безпечній роботі.
- Перед кожним використанням переконайтеся, що ваш продукт заблокований (вставлені штифти).

Для власної безпеки регулярно оглядайте пристрій.

Якщо ви новачок, протягом декількох тижнів виконуйте вправи на різні групи м’язів, щоб ваше тіло призвичаїлося до навантаженняПеред кожним тренуванням розминайтеся шляхом кардіонавантаження: виконуйте серію вправ без ваги або вправи на підлозі, щоб розігріти й розтягнути м’язи.Поступово збільшуйте кількість підходівВиконуйте вправи регулярно, без переривань.Завжди тримайте спину рівно, намагайтеся не вигинати й не округлювати її під час виконання вправ.
Під час виконання жиму лежачи штанга має знаходитися на рівні очей.Радимо початківцям робити підходи по 10–15 повторів, звичайно по 4 підходи на вправу, після кожного підходу слід робити мінімальну перерву. Тривалість перерви може визначатися лікарем під час медичного обстеження.Навантажуйте різні групи м’язів.

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

КОМЕРЦІЙНА ГАРАНТІЯ

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

Зобов’язання CORENGTH за цією гарантією обмежуються заміною або ремонтом виробу, на розсуд CORENGTH.
Ця гарантія не застосовується у таких випадках:
- Збиток завдано під час транспортування
- Виріб використовувався/зберігався на відкритому повітрі або у вологому середовищі (за винятком батутів)
- Поганий монтаж
- Неправильне або не передбачене призначенням використання
- Погане обслуговування
- Виконання ремонтних робіт особами, не уповноваженими CORENGTH

- Використання не в приватних цілях

Ця комерційна гарантія не виключає будь-які юридичні гарантії, що застосовуються в країні придбання.
Інформацію щодо отримання гарантійного обслуговування вашого продукту див. в табличці на останній сторінці цієї інструкції.

Bạn đã chọn một sản phẩm thương hiệu CORENGTH và chúng tôi cảm ơn bạn đã tin tưởng..Cho dù bạn là người mới tập hay vận động viên trình độ cao, CORENGTH là đồng minh của bạn để giữ gìn vóc dáng hoặc phát triển thể chất của bạn.Đội ngũ của chúng tôi luôn cố gắng thiết kế ra những sản phẩm tốt tiện dụng cho quý khách hàng.Tuy nhiên, nếu bạn có bất kỳ nhận xét, đề xuất hoặc câu hỏi nào, chúng tôi sẵn sàng hỗ trợ bạn trên trang web support.CORENGTH.com, nơi bạn cũng sẽ tìm thấy lời khuyên cho việc tập luyện của bạn và hỗ trợ nếu cần.

Chúng tôi mong muốn bạn luyện tập tốt và hy vọng rằng sản phẩm này của Decathlon sẽ đáp ứng mọi mong đợi của bạn.

GIỚI THIỆU
Bench 900 là một máy tập tạ để tăng cường cơ bụng và hoạt động cơ bắp với tạ.

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

Trước khi bắt đầu bất kì chương trình tập nào, hãy hỏi ý kiến bác sĩ của bạn. Điều này đặc biệt quan trọng đối với những người trên 35 tuổi hoặc những người có vấn đề về sức khỏe từ trước.
Về phần người sở hữu, phải đảm bảo rằng tất cả những người sử dụng sản phẩm phải được phổ biến về mọi cách phòng tránh khi sử dụng chúng. CORENGTH từ chối mọi trách nhiệm đối với các khiếu nại về thương tích hoặc thiệt hại cho bất kỳ người hoặc tài sản nào do việc người mua hoặc bất kỳ người nào khác sử dụng hoặc lạm dụng sản phẩm này.

- Sản phẩm này chỉ được sử dụng trong gia đình.
- Không sử dụng sản phẩm trong bất kỳ trường hợp kinh doanh, thuê mướn hoặc sử dụng chúng trong các trường học.
- Người sử dụng có trách nhiệm đảm bảo việc bảo trì thiết bị thích hợp sau khi lắp ráp sản phẩm và trước mỗi lần sử dụng..
- Để bảo vệ đôi chân của bạn trong khi tập luyện, bạn nên đi giày thể thao.
- Không mặc quần áo quá rộng hoặc trong tình trạng bị rủ xuống vì có nguy cơ bị quấn vào trong máy.
- Tháo bỏ đồ trang sức khi tập.
- Buộc tóc lên để chúng không làm bạn khó chịu trong khi tập.
- Thiết bị phải được đặt ở trên bề mặt bằng phẳng, vững chắc.
- Nếu bị chóng mặt, buồn nôn, đau ngực, hoặc bất kỳ triệu chứng bất thường nào khác, hãy ngừng tập ngay lập tức và hỏi ý kiến bác sĩ.
- Không gian trống quanh thiết bị phải cho phép hoạt động an toàn.
- Trước mỗi lần sử dụng, phải đảm bảo sản phẩm của bạn đã được khóa (đính ghim).

Để đảm bảo an toàn cho bạn, hãy kiểm tra thường xuyên thiết bị của bạn.

Nếu bạn là người tập, hãy bắt đầu tập luyện trong vài tuần với các tùy chọn để cơ thể quen với hoạt động của cơKhởi động trước mỗi phần tập bằng các bài tập tim mạch, hàng loạt các bài tập không trọng lượng hoặc các bài tập khởi động và kéo dãn trên sàn.Tăng dần số lần và số hiệpThực hiện tất cả các động tác di chuyển đều đặn.Luôn giữ cho lưng phẳng và tránh ưỡn hoặc cong lưng trong quá trình vận động.
Khi bạn thực hiện động tác ép ghế, ánh mắt của bạn phải đặt ở thanh tạNgười mới bắt đầu nên thực hiện chuỗi 10 đến 15 lần lặp lại, thường là bốn chuỗi cho mỗi bài tập với thời gian nghỉ ngơi tối thiểu giữa mỗi loạt. Thời gian nghỉ giải lao của bạn có thể được bác sĩ đề nghị khi kiểm tra sức khỏe.Thay thế các nhóm cơ.

Đừng làm việc tất cả các cơ bắp mỗi ngày nhưng mở rộng tập luyện trong vài ngày.
BẢO HÀNH THƯƠNG MẠI
CORENGTH đảm bảo sản phẩm này, trong điều kiện sử dụng bình thường, trong 5 năm đối với kết cấu và 2 năm đối với các bộ phận khác và nhân công kể từ ngày mua, ngày ghi trên biên nhận bán hàng được lấy làm bằng chứng.

Nghĩa vụ của CORENGTH theo bảo hành này được giới hạn trong việc thay thế hoặc sửa chữa sản phẩm, theo lựa chọn của CORENGTH.
Bảo hành này không được áp dụng trong trường hợp:
- Thiệt hại trong quá trình vận chuyển
- Sử dụng và/hoặc bảo quản ngoài trời hoặc trong môi trường ẩm ướt (ngoại trừ đồ phượt)
- Lắp ráp tệ
- Lạm dụng hoặc Sử dụng Bất thường
- Bảo trì kém
- Việc sửa chữa được thực hiện bởi các kỹ thuật viên không được CORENGTH chấp thuận

- Sử dụng ngoài cài đặt riêng tư
Bảo hành thương mại này không bao gồm bảo hành pháp lý áp dụng tại quốc gia mua hàng.
Để được hưởng việc bảo hành về sản phẩm, vui lòng tra bảng cuối trang phần hướng dẫn sử dụng.

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

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

GAMBARAN UMUM
Bench 900 adalah perangkat untuk melatih otot yang tujuannya adalah menguatkan otot abs dan berlatih dengan menggunakan dumbel.

REKOMENDASI UMUM
BACALAH DOKUMEN INI DENGAN SAKSAMA DAN SIMPANLAH SEBAGAI REFERENSI DI MASA MENDATANG.

Sebelum memulai program latihan apa pun, berkonsultasilah dengan seorang Dokter. Hal ini penting terutama bagi orang yang berumur lebih dari 35 tahun ataupun yang pernah mengalami gangguan kesehatan sebelumnya.
Pemilik perangkat ini harus memastikan bahwa semua pengguna produk ini telah mendapat informasi sebagaimana semestinya tentang hal-hal yang perlu diperhatikan saat menggunakan produk ini. CORENGTH melepaskan segala tanggung jawab atas keluhan cedera ataupun kerusakan yang terjadi pada siapa pun ataupun barang apa pun yang berasal dari penggunaan ataupun penyalahgunaan produk ini oleh pembeli ataupun orang lain.

- Produk ini hanya ditujukan untuk penggunaan pribadi.
- Jangan menggunakan produk ini dalam konteks komersial, penyewaan ataupun institusional.
- Pengguna bertanggung jawab untuk memastikan perawatan dan pemeliharaan perangkat dilaksanakan dengan baik, setelah perangkat dirakit dan sebelum setiap penggunaan.
- Untuk melindungi kaki Anda selama latihan, pakailah sepatu olahraga.
- JANGAN mengenakan pakaian longgar yang dapat tersangkut dengan perangkat ini.
- Lepaskanlah semua perhiasan Anda.
- Ikatlah rambut panjang ke belakang agar tidak mengganggu selama latihan.
- Peralatan harus diletakkan pada permukaan datar dan stabil.
- Apabila Anda merasa pusing, mual, nyeri di bagian dada ataupun gejala lain yang tidak normal, segera hentikanlah latihan Anda dan berkonsultasilah dengan Dokter Anda.
- Pastikan terdapat cukup ruang kosong di sekeliling perangkat agar dapat berlatih dengan aman.
- Sebelum setiap penggunaan, periksalah bahwa produk Anda terkunci (pin pengunci telah masuk).

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, sejumlah set tanpa beban atau latihan pemanasan dan peregangan di lantai.Tingkatkanlah repetisi dan set secara bertahap.Lakukanlah semua gerakan dengan teratur, tanpa sentakan.Selalu jaga punggung lurus dan hindari posisi punggung yang melingkar ke dalam ataupun ke luar saat melakukan gerakan.
Ketika melakukan gerakan bench press, pandangan harus berada di bawah batang.Untuk pemula, berlatihlah dengan set yang terdiri dari 10 sampai dengan 15 repetisi, biasanya empat set per latihan dengan waktu pemulihan minimal antara setiap set. Waktu pemulihan tersebut dapat ditentukan bersama dengan Dokter Anda saat kontrol rutin.Latihlah kelompok otot secara bergantian.

Jangan melatih semua otot setiap hari akan tetapi bagilah latihan Anda dalam masa beberapa hari.
GARANSI KOMERSIAL
CORENGTH 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 CORENGTH, sesuai garansi ini, terbatas pada penggantian ataupun perbaikan produk, atas kebijakan CORENGTH.
Garansi ini tidak berlaku apabila terjadi:
- Kerusakan yang terjadi saat transportasi
- Penggunaan dan/atau penyimpanan di luar ataupun di lingkungan lembap (kecuali trampolin)
- Perakitan tidak benar
- Penyalahgunaan ataupun penggunaan tidak normal
- Perawatan tidak baik
- Perbaikan yang dilakukan oleh teknisi yang tidak terakreditasi oleh CORENGTH

- Penggunaan di luar kalangan pribadi
Garansi komersial ini tidak membatalkan jaminan hukum yang berlaku di negara pembelian produk.
Untuk mendapat manfaat dari garansi produk Anda, lihatlah tabel yang berada pada halaman terakhir panduan penggunaan.

您选择了CORENGTH的产品，我们感谢您的信任。无论您是初学者还是高水平的运动员，CORENGTH都是您保持身材或拓展体能的好帮手。我们的团队致力于研发供您使用的最佳产品。如果您有意见、建议或问题，我们会在我们的网站support.CORENGTH.com上倾听您的意见。在这里，您还可以找到练习的技巧，并在需要时获得帮助。

我们祝愿您得到良好的训练，希望迪卡侬产品能够完全满足您的期望。

介绍
Bench 900是一款肌肉训练器械，可进行腹部训练、通过哑铃进行肌肉锻炼。

一般建议
请仔细阅读并妥善保管以备日后参考。

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。
产品所有者应确保所有使用者已知晓所有使用注意事项。 对于因购买者或任何其他人使用或误用该产品而引起的任何人身伤害或财产损害的索赔，CORENGTH 不承担任何责任。

- 本产品仅供家庭使用。
- 请勿将产品用于任何商业、租赁用途或在机构中使用。
- 用户有责任在产品组装后和每次使用前确保对设备进行适当的维护。
- 训练期间为保护您的双脚，请穿运动鞋。
- 请勿穿宽松下垂的衣服，以免夹入器械中。
- 请取下您的首饰。
- 请将头发束起，以免影响训练。
- 必须将设备放在平整、稳定的台面上。
- 如果您出现头晕、恶心、胸痛或其他异常症状，请立即停止锻炼，并咨询医生。
- 为确保操作安全，器材周围必须预留足够的自由空间。
- 每次使用前，请务必将产品锁定（嵌入销钉）。

为保证您的安全，请定期检查您的设备。

如果您是初学者，开始训练的几个星期，用以下方案使你的身体习惯锻炼肌肉在每次训练前，通过心血管训练、无重量训练或地面练习来进行热身和拉伸。逐步提高动作重复次数和组数平稳、连贯地完成所有动作。背部保持挺直，避免背部在运动塌陷或拱起。
做卧推时，视线须保持在杠铃下方。初学者应做10到15次重复的练习组，通常每个练习做4组，每组之间采用最小呼吸量。 休息持续时间，可由您的医生在体检时提供相关建议。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
该产品在正常使用条件下，自购买之日起，CORENGTH对结构件提供5年质保，对其他部件和人工提供2年质保，以销售收据上的日期为准。

CORENGTH在此质保项下的义务仅限于更换或修理产品，由CORENGTH决定。
以下情况不在保修范围之内：
- 运输途中造成的损坏
- 在户外或潮湿的环境中使用和/或储存(蹦床除外)
- 不正确的装配
- 不正确的使用或不正常的使用
- 不正确的维护
- 由未经CORENGTH批准的技术人员进行的维修

- 非个人使用
本商业保修并不排除购买国适用的法定保修。
如欲使产品享有保修，请参阅使用说明书最后一页上的表格。

CORENGTHブランドの商品を選んでいただき感謝申し上げます。初心者からトップアスリートまで、CORENGTHはあなたの健康を守り、身体的コンディションを高めるために、寄り添います。わが社は皆様のためにより良い製品を開発するために日々努力しております。もしご意見、ご提案、ご質問がありましたら、弊社のサイトsupport.CORENGTH.comからご連絡をお待ちしております。また、こちらのサイトから商品の使用に関するアドバイスや必要に応じたサポートもあります。

当社はトレーニングの成功とこのデカトロン製品がお客様のご期待に完全にお応えできることを希望しております。

紹介
Bench 900は、バーベルを使って腹筋を鍛え、筋肉を運動させるための筋トレ器具です。

一般的な推薦事項
本文書を注意深く読み、以降に備えて保管してください。

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。
器具の所有者には、すべての利用者に使用上の注意の周知を図る責任があります。 この商品の購入者およびその他の者の使用によって生じた、いかなる人に対する怪我や損害もしくは物に対する損害に関する訴えについて、CORENGTHはいかなる責任を負いません。

- 本製品は屋内使用のみに限定されます。
- 本製品の商業的利用（レンタルあるいは施設でのご利用）はしないでください。
- 器具の組み立て後および毎回使用前に、器具の正しい手入れを行うことは使用者の責任です。
- 足を保護するために、エクササイズ中は必ずスポーツシューズを履いてください。
- 器具の使用時に巻き込まれる危険があるので、ゆったりした服や垂れ下がった服を着用しないでください。
- アクセサリーをつけた状態で使用しないでください。
- エクササイズの邪魔にならないように、髪を束ねるなどしてください。
- 機器を平らで安定した面の上に置く必要があります.
- めまい、吐き気、胸の痛み、その他の異常な兆候が見られた場合は、運動を直ちに中止して医者の診断を仰いでください。
- 機器の周辺にフリースペースを設けて、安全に操作できるようにすることが必要です。
- 毎回使用する前に、製品がロックされていること（ピンで留められていること）を必ず確認してください。

安全性を保つため、機械を定期的に検査してください。

初心者の場合は、オプショントレーニングを数週間実施して、体を筋力トレーニングに慣れさせてください。毎回トレーニングを始める前には、心血管系の運動や、ウェイトを使わない運動や、床を使った運動や、ストレッチを行ってウォームアップしてください。反復数を増加し、次第に増やします唐突な動きを避け、規則的な動きを実施してください。運動中には背中を常にまっすぐに保ち、背中を曲げたり丸めたりしないようにしてください。
ベンチプレスを実施する際には、シャフトの下に顔がくるようにしてください。初心者は10回から15回の繰り返しを行ってください。通常4 回の練習につき 4 シリーズとし、各シリーズの間には最小限の小休止を取ってください。 休憩の長さは、健康診断の間に医師が推奨した長さとしてください。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
CORENGTHは、レシートに記載された購入日から数えて、構造体については5年間、その他の部品や作業については2年間、通常使用の条件のもとで使用されたこの商品を保証します。

この保証の名においてCORENGTHの義務は、商品の交換や修理に限られますが、CORENGTHの裁量次第となります。
以下に該当する場合は保証いたしかねます:
-移動時における損傷
-屋外もしくは高湿な環境（トランポリンを除く）における使用および保管
-正しくない組み立て
-正しくない使用もしくは異常な使用
-正しくないメンテナンス
- CORENGTHから承認されていない作業員による修理

-個人使用以外の場合
本製品は購入した国における法的保証を無効にするものではありません。
お買い上げの製品の保証を受けるにあたっては、説明書の最終ページの表をご覧ください。

謝謝您信任並選擇了CORENGTH的產品。無論您是初學者或運動高手，CORENGTH都是您保持活力或強身健體的好幫手。我們的團隊始終致力於設計最佳產品供您使用。若您有任何回饋、建議或疑問，歡迎透過我們的網站：support.CORENGTH.com 跟我們分享，網站上亦提供了訓練建議，若您需要，會有小幫手協助您。

祝您訓練愉快！希望本迪卡儂產品能充分地滿足您的需求。

產品簡介
Bench 900是一款肌肉鍛鍊設備，讓您可使用啞鈴來強化腹肌與鍛鍊肌肉。

一般建議
請詳閱並保存，以供未來之用。

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。
設備的所有人應確保本產品的所有使用者均充分了解使用注意事項。 若購買者或任何其他人因錯誤使用本產品，而導致受傷或造成任何人或任何資產之損害，CORENGTH將不會為相關投訴負起責任。

- 本產品僅供在家中使用。
- 請勿在營業、租賃或研究機構場所使用本產品。
- 使用者應在組裝完成後及每次使用前，確保設備狀態良好。
- 於鍛鍊期間，請穿著運動鞋保護雙腳。
- 請勿穿著寬鬆或垂掛服裝，以免發生捲入機器的危險。
- 請取下所有的飾品。
- 請束緊頭髮，以免在鍛鍊期間受干擾。
- 本設備必須擺放在平坦、穩固的表面上。
- 若您感到暈眩、作嘔、胸口疼痛或其他異常症狀，請立即停止訓練，並諮詢醫師。
- 設備周圍必須淨空，讓使用者安全操作。
- 每次使用前，請確定已鎖定您的產品 (插入插銷)。

為了您的安全，請定期檢驗裝置。

若您是初學者，剛開始的幾週內請善用配件，讓自己的身體習慣肌肉鍛鍊每次訓練前請暖身，可選擇有氧運動、無負重訓練組合，或者暖身及伸展的地板運動。逐漸增加重覆次數及組合請規律穩定地執行動作，勿斷續出力。背部維持打直，動作時避免塌腰或拱背。
當您做仰臥推舉時，視線請看向橫槓下方。初學者應重複做 10 到 15 次的組合，通常每次練習 4 個組合，每個組合之間要維持最短的呼吸。 您的醫師可能會在體檢期間建議您的休息時間長度。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。
商業保固
在正常使用之條件下，CORENGTH為本產品的結構提供5年保固，其他零件及維修則是2年保固，自購買日起算，以收據日期為準。

保固期間，CORENGTH之責任僅限於替換或維修產品，且CORENGTH具有最終決定權。
本保固不適用於以下情況：
- 搬運導致之損害
- 於戶外或潮濕環境中使用及 / 或儲存（除彈跳床外）
- 錯誤的組裝方式
- 錯誤或異常的使用方式
- 錯誤的保養方式
- 由未獲得CORENGTH認可之技術人員進行維修

- 非供私人使用
本商品保固不會排除購買國家適用的法定保固服務。
若要享有產品保固服務權益，請查詢使用手冊最後一頁的名單。

คุณได้เลือกผลิตภัณฑ์ยี่ห้อ CORENGTH และเราขอขอบคุณสำหรับความไว้วางใจของคุณไม่ว่าคุณจะเป็นมือใหม่หรือนักกีฬาระดับสูง CORENGTH คือพันธมิตรของคุณที่จะรักษารูปร่างหรือพัฒนาสภาพร่างกายของคุณทีมงานของเรามักจะมุ่งมั่นในการออกแบบผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุดสำหรับการใช้งานของคุณอย่างไรก็ตาม หากคุณมีความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ หรือคำถามใดๆ เราพร้อมให้ความช่วยเหลือที่เว็บไซต์ support.CORENGTH.com ซึ่งคุณจะพบคำแนะนำสำหรับการปฏิบัติและความช่วยเหลือหากต้องการ

เราหวังว่าคุณจะประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อม และหวังว่าผลิตภัณฑ์ของ ดีแคทลอนจะตอบสนองความต้องการของคุณได้อย่างที่คุณคาดหวัง

รูปลักษณ์
Bench 900 เป็นเครื่องสร้างกล้ามเนื้อเพื่อเสริมสร้างหน้าท้องและการทำงานของกล้ามเนื้อด้วยดัมเบลล์

คำแนะนำทั่วไป
กรุณาอ่านอย่างระมัดระวังและเก็บรักษาไว้เพื่ออ้างอิงในอนาคต

ก่อนการเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย ให้ปรึกษาแพทย์ของคุณก่อน โดยเฉพาะสำหรับบุคคลที่มีอายุมากกว่า 35 ปี หรือบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพอยู่แล้ว ถือเป็นความรับผิดชอบของเจ้าของผลิตภัณฑ์เพื่อตรวจสอบให้แน่ใจว่า ผู้ใช้งานผลิตภัณฑ์นี้ทุกคนทราบวิธีข้อควรระวังในการใช้งานผลิตภัณฑ์อย่างปลอดภัย CORENGTH ขอปฏิเสธความรับผิดทั้งหมดสำหรับการเรียกร้องการบาดเจ็บหรือความเสียหายต่อบุคคลหรือทรัพย์สินที่เกิดจากการใช้หรือการใช้ผลิตภัณฑ์นี้ในทางที่ผิดโดยผู้ซื้อหรือบุคคลอื่นใด

- ผลิตภัณฑ์ออกแบบมาเพื่อการใช้งานในตัวอาคารเท่านั้น
- ห้ามใช้ผลิตภัณฑ์นี้ในเชิงพาณิชย์ เพื่อให้เช่า หรือเพื่อองค์กร
- เป็นความรับผิดชอบของผู้ใช้ที่จะต้องตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีการบำรุงรักษาอุปกรณ์อย่างเหมาะสม หลังการประกอบผลิตภัณฑ์และก่อนการใช้งานแต่ละครั้ง
- เพื่อปกป้องเท้าของคุณในขณะที่การออกกำลังกายสวมรองเท้ากีฬา
- อย่าสวมเสื้อผ้าหลวม ๆ ที่อาจเสี่ยงต่อการติดอยู่ในเครื่อง
- ถอดเครื่องประดับทั้งหมด
- ผูกผมให้เรียบร้อยเพื่อไม่สร้างความรำคาญในขณะออกกำลังกาย
- อุปกรณ์จะต้องวางบนพื้น□ นผิวเรียบ และมั่น□ นคง.
- หากคุณมีอาการเวียนศีรษะ คลื่นไส้ เจ็บหน้าอก หรืออาการผิดปกติอื่นใด ให้หยุดออกกำลังกายทันที และปรึกษาแพทย์
- จะต้องเคลียร์พื้นที่ว่างรอบ ๆ อุปกรณ์เพื่อความปลอดภัย
- ก่อนใช้งานแต่ละครั้ง ให้ตรวจสอบว่าอุปกรณ์ของคุณล็อกแน่น (สลักยึดแน่น)

เพื่อความปลอดภัยของคุณ หมั่นตรวจสอบอุปกรณ์ของคุณอยู่เสมอ

หากคุณเป็นมือใหม่ ให้เริ่มฝึกเป็นเวลาหลายสัปดาห์พร้อมตัวเลือกเพื่อให้ร่างกายคุ้นเคยกับการทำงานของกล้ามเนื้อวอร์มอัพก่อนแต่ละเซสชั่นด้วยการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ ซีรีส์แบบไม่มีเวทหรือการออกกำลังกายบนพื้นเพื่อวอร์มอัพและยืดกล้ามเนื้อค่อย ๆ เพิ่มระดับการซ้ำและชุดทำการเคลื่อนไหวทั้งหมดอย่างสม่ำเสมอโดยไม่หยุดชะงักวางแผนหลังของคุณราบเรียบเสมอและหลีกเลี่ยงการโค้งหรือโค้งหลังของคุณระหว่างการเคลื่อนไหว
เมื่อคุณก้มเพื่อกดตัวลง แต่สายตาของคุณต้องจ้องอยู่ที่ใต้บาร์เสมอผู้เริ่มต้นควรเริ่มทำชุด 10 ถึง 15 ครั้งเป็นจำนวน 4 รอบต่อการออกกำลังกายแต่ละครั้ง โดยหายใจน้อยที่สุดระหว่างแต่ละชุด คุณสามารถขอคำแนะนำเกี่ยวกับระยะเวลาพักจากแพทย์ประจำตัวของคุณเมื่อตอนไปตรวจสุขภาพสลับกลุ่มกล้ามเนื้อ

อย่าออกกำลังกล้ามเนื้อทั้งหมดทุกวัน แต่ให้กระจายการออกกำลังเป็นหลายวัน
การรับประกันเชิงพาณิชย์
CORENGTH รับประกันสินค้าภายใต้สภาวะการใช้งานปกติเป็นเวลา 5 ปีสำหรับโครงสร้างและ 2 ปีสำหรับชิ้นส่วนและค่าแรงอื่นๆ นับจากวันที่ซื้อ วันที่ในใบเสร็จรับเงินจะถูกนำมาเป็นหลักฐาน .

ภาระหน้าที่ของ CORENGTH ภายใต้การรับประกันนี้จำกัดเฉพาะการเปลี่ยนหรือซ่อมแซมผลิตภัณฑ์ ตามตัวเลือกของ CORENGTH
การรับประกันนี้ใช้ไม่ได้ในกรณีต่อไปนี้:
- ความเสียหายที่เกิดขึ้นระหว่างการขนส่ง
- การใช้และ/หรือการจัดเก็บกลางแจ้งหรือในสภาพแวดล้อมที่มีความชื้น (ยกเว้นแทรมโพลีน)
- การประกอบไม่ดี
- ใช้ผิดวิธีหรือใช้งานผิดปกติ
- การบำรุงรักษาไม่ดี
- การซ่อมแซมดำเนินการโดยช่างเทคนิคที่ไม่ได้รับการรับรองจาก CORENGTH

- ใช้งานนอกจากกรอบที่กำหนด
การรับประกันนี้ไม่ได้ยกเลิกการรับประกันทางกฎหมายที่เกี่ยวข้องในประเทศที่จัดซื้อ
เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการขอรับบริการการรับประกันเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ของคุณดูที่ตารางในหน้าสุดท้ายของคู่มือผู้ใช้ของคุณ

CORENGTH 브랜드 제품을 믿고 선택해 주셔서 감사합니다.초보자이든 전문 운동 선수이든 CORENGTH는 여러분이 몸매를 유지하거나 신체적 조건을 발전시키는 데 도움을 드리고자 합니다.당사 팀은 항상 고객이 사용하기에 최상인 제품을 디자인하기 위해 노력하고 있습니다.만약 의견, 제안 또는 질문이 있는 경우 당사 웹사이트 support.CORENGTH.com을 통해 알려주시면 성의껏 처리해 드리며, 또한 연습에 대한 조언과 필요한 경우 기타 도움을 받을 수 있습니다.

당사는 이 데카트론 제품이 귀하의 마음에 드는 한편, 트레이닝에 도움이 되기를 바랍니다.

프레젠테이션
Bench 900은 덤벨로 복근과 근육 운동을 강화할 수 있는 웨이트 운동 기구입니다.

일반적인 권장사항
자세히 읽어보고 나중에 참조할 수 있도록 잘 보관하십시오.

운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담하십시오. 이는 특히 35세 이상이거나 이전에 건강상 문제가 있었던 사람에게 중요합니다.
제품의 모든 사용자에게 사용시 주의사항을 알려주어 준수하도록 하는 것은 소유자의 책임입니다. CORENGTH는 구매자 또는 기타 모든 사람이 본 제품을 사용 또는 오용하다 발생한 신체적 부상 또는 재산상 피해에 대한 청구와 관련하여 어떠한 책임도 지지 않습니다.

- 이 제품은 가정 전용으로 제작되었습니다.
- 본 제품을 상용, 임대 또는 기관용으로 사용하지 마십시오.
- 사용자는 제품 조립 후나 매번 사용하기 전에 장치를 적절하게 유지 관리해야 합니다.
- 운동 시 발을 보호하기 위해 반드시 운동화를 착용하십시오.
- 머신에 걸릴 수 있는 헐렁하거나 치렁치렁한 의복을 착용하지 마십시오.
- 보석류를 착용하지 마십시오.
- 긴 머리는 운동 방해가 되지 않도록 묶으십시오.
- 장비는 평평하고 안정적인 표면에 설치해야 합니다.
- 현기증, 메스꺼움, 흉통 또는 비정상적인 증상이 발생하면 즉시 운동을 멈추고 의사의 진료를 받으십시오.
- 장비를 안전하게 사용하려면 주변 공간이 넉넉해야 합니다.
- 매번 사용하기 전에 장비가 잠가져 있는지(핀이 체결되어 있는지) 확인하십시오.

안전을 위해 기구를 정기적으로 점검하십시오.

초보자의 경우 몇 주 동안 몸이 근육 운동에 익숙해지도록 별도의 트레이닝을 시작하십시오.세션을 시작하기 전에 매번 심혈관 운동, 하중이 걸리지 않은 연속 동작이나 워밍업 및 스트레칭과 같은 바닥 운동으로 몸을 푸십시오.반복 횟수 및 세트 수를 점진적으로 늘리십시오모든 움직임은 급격하지 않게 규칙적으로 실행합니다.등은 항상 곧게 유지하고 동작 중에 등을 구부리거나 둥글게 말지 마십시오.
벤치 프레스 운동을 할 때는 시선이 바 아래를 향해야 합니다.초보자는 평균적으로 10-15회를 반복하는 시리즈로 시작하며, 보통 4개의 시리즈로 운동합니다. 이 때 각 시리즈 사이에 휴식 기간은 최소로 맞춥니다. 휴식 길이는 건강 검진 중 의사의 권고에 따라 달라집니다.근육 그룹 변경.

매일 모든 근육 운동을 하시지는 마시고 운동을 여러 날로 분산해 실시해 주십시오.
상법상 보증
CORENGTH는 본 제품을 정상적인 사용 조건에서 사용할 경우 구조물에 대해서는 구입일로부터 5년, 그리고 기타 부품 및 공임에 대해서는 2년 동안 보증하며, 증빙 서류로서 판매 영수증에 있는 날짜를 기준으로 삼습니다.

본 보증에 따른 CORENGTH의 의무는 CORENGTH의 재량에 따라 제품 교체 또는 수리로 제한됩니다.
본 보증은 다음과 같은 경우 적용되지 않습니다.
- 운송 중 발생한 손상
- 옥외 또는 습한 환경에서의 사용 및/또는 보관(트램폴린 제외)
- 잘못된 조립
- 오용 또는 비정상적인 사용
- 잘못된 유지 관리
- CORENGTH에서 승인하지 않은 기술자가 수행한 수리

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

អ្នកហានជ្រើសរើសផលិតផល CORENGTH ហើយយើងសូមអរគុណចំពោះការជឿជាក់របស់អ្នក។បើអ្នកជាអ្នកចាប់ផ្តើមប៊ូរីដំបូង ឬជាអ្នកលងកីឡាកំពូលនោះទេ CORENGTH គឺជាសម្ព័ន្ធមិត្តរបស់អ្នកដើម្បីរក្សាលំនឹង ឬអភិវឌ្ឍកម្លាំតកាយសម្បទារបស់អ្នក។កុរុមការងារ របស់យើងខ្ញុំ តងែតខិតខំជ្រើការរចនាបង្កើត ផលិតផលល្អអបំផុត ដលែលាកអ្នកអាចប៊ូរីបុរាស់ហាន ។ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ បុរសិនបើអ្នកមានមតិយោបល់ ការផ្តល់យោបល់ ឬសំណួរណាមួយ យើងនាតែទទួលយក តាមគហទំព័រជំនួយរបស់យើង site.CORENGTH.com ដលែជាកន្លងែដលែអ្នកក៏នឹងសូរងែរកដំបូន្មានសម្រាប់ការអនុវត្ត និងជំនួយរបស់អ្នកបុរសិនបីចាំហាច់។

យើងខ្ញុំសង្ឃឹមថា លាកអ្នកនឹងមាន ការហ្វឹកហាត់ល្អ និងសង្ឃឹមថា ផលិតផល DECATHLON នេះ នឹងបំពញែហាន តាមការរំពឹងទុក របស់លាកអ្នក ។

បទបង្ហាញ
Bench 900 គឺជាឧបករណ៍ហាត់បុរាណទម្ងន់ដលែអនុញ្ញាតឱ្យពង្រឹងសាច់ដុំពោះ និងការហាត់បុរាណដាយប៊ូរី ដុំលីក (dumbbell) ។

អនុសាសន៍ទូទៅ
សូមអាន ឱ្យហានច់ហស់លាស់ ហើយរក្សាទុក សម្រាប់ជាឯកសារយោង នាពលេក្រាយទៀត ។

មុនពលេហាត់រាគុតលំហាត់បុរាណណាមួយ, សូមពិគ្រាះយោបល់ ជាមួយវជ្រជ:បណ្ឌិត របស់លាកអ្នក ។ ចំណុចនេះ មានសារៈសំខាន់ ជាពិសេស សម្រាប់អ្នក មានអាយុ លើសពី 35 ឆ្នាំ ឬអ្នក មានបញ្ហាសុខភាព ជាមុនរួចហើយ ។
វាការទទួលខុសតុរូវ របស់មុចាស់ ក្នុងការជានាថា អ្នកប៊ូរីបុរាស់ផលិតផលទាំងអស់ ដឹងហានច់ហស់លាស់ អំពីគ្រប់ចំណុចតុរូវប្រុងប្រយ័តុន ក្នុងការប៊ូរីបុរាស់ ។
CORENGTH បដិសធេការទទួលខុសតុរូវទាំងអស់អំពីការតុអូញតុអរែអំពីការរងរបួស ឬការខូចខាតលើបុគ្គលណាមួយ ឬទុរព្យសម្បត្តិ បន្ទាប់ពីការប៊ូរីបុរាស់ ឬប៊ូរីបុរាស់ ផលិតផលនេះខុសដាយអ្នកទិញ ឬអ្នកផ្សងេ។

- ផលិតផលនេះ សម្រាប់តប៊ើរីបុរាស់ នាតាមផ្ទះប៉ុណ្ណោះ ។
- សូមកុំប៊ូរីបុរាស់ ផលិតផលនេះ សម្រាប់ជ្រើអាជីវកម្ម ជួល ឬក្នុងបរិបទស្ថាប័ន ។.
- អ្នក ប៊ូរី បុរាស់ទទួល ខុស តុរូវ ក្នុង ការ ជានា ឱ្យ ហាន នូវ ការ ថទៅាំ ឧបករណ៍ ឱ្យ ហាន តុរឹមតុរូវ បន្ទាប់ ពី ការ ដំឡើង ផលិតផល និង មុន ពលេ ប៊ូរី បុរាស់ រាល់ពលេនីមួយៗ។
- សម្រាប់ការការពារជីងរបស់អ្នកនាពលេហាត់បុរាណ សូមពាក់ស្បកែជីងកីឡា។
- មិនតុរូវស្លៀកសម្លៀកបំពាក់រលុង ឬរយងេរយាងដលែអាចទាញអ្នកចូលក្នុងម៉ាសីនហាន។
- សូមដោះគុរឿងអលង្គការចញេ។
- សូមចងសក់របស់អ្នកដើម្បីកុំឱ្យរំខានអ្នកនាពលេហាត់បុរាណ។
- ឧបករណ៍នេះ តុរូវតែតុរូវបានដាក់នាលើផ្ទៃ សំប៉ែតនិ ងមានស្ថេរភាព។
- បុរសិនបើអ្នកធ្លាប៉ិលមុខ កុអួតចង្អារ ឈឺទ្រូង ឬមានរាគសញ្ញាមិនប្រក្រតី ផ្សងេទៀត បញ្ឈប់រាគហ្វឹកហាត់របស់អ្នក និងពិគ្រាះជាមួយគ្រូពទេ្យរបស់អ្នក។
- តុរូវមានទីវាលទំនរេ នាជុំវិញម៉ាសីន ដើម្បីជ្រើឱ្យការប៊ូរីបុរាស់ មានសុវត្ថិភាព ។
- មុនពលេប៊ូរីនីមួយៗ ពិនិត្យមើលថាផលិតផលរបស់អ្នកតុរូវហានចាក់សា (ជាប់សា) ។

ដើម្បីសុវត្ថិភាពរបស់លាកអ្នក សូមពិនិត្យមើលម៉ាសីនលាកអ្នក ឱ្យហានទៀតទាត់ ។

បុរសិនបើអ្នកជាអ្នកចាប់ផ្តើមដំបូង សូមចាប់ផ្តើមហ្វឹកហ្វឺនជាច្បើនសបុតាហ៍ជាមួយនឹងជម្រើសផ្សងេៗដើម្បីជ្រើឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកសុំានឹងការហាត់បុរាណសាច់ដុំជ្រើឱ្យកុតាឡើងមុនពលេជ្រើលំហាត់បុរាណជាមួយនឹងការជ្រើលំហាត់បុរាណសរសៃឈាម ការសមុរកទម្ងន់ឬការឡើងកមុតានិងការហាត់បុរាណ។សូមបង្កើន លំហាត់ ច្បើនលើកច្បើនសារ និងជាស៊េរី បន្ទុតបន្ទាប់គ្នា ។អនុវត្តតារាល់ចលនាទាំងអស់ជាប្រចាំដាយរលូន។រក្សាខ្លនងរបស់អ្នកឱ្យរាបស្មើ និងជៀសវាងជ្រើឱ្យខ្លនងរបស់អ្នកប្រហាង ឬកាងនាពលេផ្ទុលាស់ទី។
នាពលេអ្នកកំពុងជ្រើការសង្កតលើកាអីវរែង ភ្នុកែរបស់អ្នកគួរតកំពុងមើលក្រាមហរេ។អ្នកចាប់ផ្តើមដំបូងគួរតជ្រើចលណាជាពី 10 ទៅ 15 ពកួយដដលែៗ ជាធមុមតា នាក្នុង 4 ស៊េរីក្នុងមួយលំហាត់ ជាមួយនឹងការដកដង្ហើមអប្បបរមារាងស៊េរីនីមួយៗ។ រយៈពលេនកៃារសម្រាករបស់អ្នកអាចតុរូវហានណានៅាដាយរជ្រេជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំឡុងពលេពិនិត្យសុខភាព។កុរុមសាច់ដុំ ជាជម្រើស ។

សូមកុំហ្វឹកហាត់សាច់ដុំគ្រប់កន្លងែទាំងអស់ របស់លាកអ្នក ជារៀងរាល់ច្បងៃ តតែ្រូវពង្រាយកន្លងែសាច់ដុំតុរូវហ្វឹកហាត់ ក្នុងរយៈពលេបីបួនច្បងៃ ។
កិច្ចធានា លក្ខណៈពាណិជ្ជកមម
CORENGTH ធានាផលិតផលនេះក្រាមលក្ខខណ្ឌប៊ូរីបុរាស់ធមុមតារយៈពលេ 5 ឆ្នាំសម្រាប់រចនាសម្ព័ន្ធរបស់ឧបករណ៍ និងរយៈពលេ 2 ឆ្នាំសម្រាប់ផ្នកែ ផ្សងេទៀត និងកម្លាំងពលកម្មចាប់ពីច្បងៃទិញ កាលបរិច្ឆទេនៅលើបង្កាន់ដដៃលែមានសុពលភាព។

កាតព្វកិច្ចរបស់ CORENGTH ក្រាមការធានានេះតុរូវហានកំណត់ចំពោះការផ្លាស់ប្តូរ ឬជួសជុលផលិតផល តាមការសំរចេចិត្តរបស់ CORENGTH ។
ការធានានេះមិនអនុវត្តហាននាក្នុងករណីៈ
- ការខូចខាតនាពលេដឹកជញ្ជូន
- ការប៊ូរីបុរាស់នាខាងក្រៅ និង/ឬកន្លងែផ្ទុក ឬក្នុងបរិយាកាសសីម (លើកលងែតៃ ឧបករណ៍លាតលងេកំសាន្ត (trampoline))
- ការដំឡើងមិនតុរឹមតុរូវ
- ការប៊ូរីបុរាស់មិនតុរឹមតុរូវ ឬខុសបុរក្រតី
- ការថទៅាំមិនល្អ
- ការជួសជុលជ្រើឡើងដាយអ្នកបច្ចកេទសេមិនមានគុណភាពដាយ CORENGTH

- ការប៊ូរីបុរាស់ចញេពីការកំណត់ឯកជន
កិច្ចធានា លក្ខណៈពាណិជ្ជកមមនេះ មិនរាប់បញ្ចូល កិច្ចធានា ផ្លូវច្បាប់ ដលែមានអនុវត្តត នាក្នុងបុរទេស ដលែជ្រើការទិញនោះទេ ។
ដើម្បីទទួលហាន កិច្ចធានា លើផលិតផល របស់លាកអ្នក សូមអានតារាង នាទំព័រចុងក្រាយគេ នៃ សៀវភៅណែនាំអ្នកប៊ូរីបុរាស់ របស់លាកអ្នក ។

لقد قمت باختيار المنتج ذو العلامة التجارية CORENGTH ونشكركم على ثقتكم.سواء كنت مبتدءاً أو رياضي ذو مستوى عالي، CORENGTH هو شريكك للبقاء في أفضل لياقة أو لتطوير اللياقة البدنية الخاص بك.تسعى فرقنا دائماً إلى تصميم أفضل المنتجات للاستخدام.ومع ذلك، إذا كان لديك أي تعليقات أو اقتراحات أو استفسارات، فنحن تحت تصرفك على الموقع الإلكتروني support.CORENGTH.com الخاص بنا، حيث ستجد أيضاً نصائح لممارسة رياضتك ومساعدتك إذا لزم الأمر.

نتمنى لكم تدريباً جيداً ونأمل أن يلبي منتج DECATHLON هذا توقعاتك تماماً.

تقديم

Le Bench 900 هو عبارة عن جهاز لتمارين رفع الأثقال لتقوية عضلات البطن وتمارين العضلات بالدمبلز.

توصيات عامة

اقرأ جميع التعليمات والاحتياطات بعناية قبل استخدام هذا الجهاز.

للكشف عن المشاكل الصحية للأشخاص فوق 35 سنة أو هؤلاء الذين يعانون من مشاكل صحية، قم باستشارة الطبيب قبل البدء في أي برنامج تدريبي.

CORENGTH لا تتحمل أي مسئولية عن الشكاوى الخاصة بالإصابة أو الأضرار التي تحدث لأي شخص أو ممتلكات بسبب سوء الاستخدام من المنتج أو بشأن الشكاوى الناشئة عن استخدام هذا المنتج من قبل المشتري أو من قبل أي شخص آخر.

- قم بربط شعرك الطويل حتى لا يُضايقك أثناء ممارسة التمرين.
- يجب وضع الجهاز على سطح مستوٍ وثابت.
- إذا كنت تشعر بدوار أو غثيان أو ألم في الصدر أو أي أعراض أخرى غير طبيعية، فتوقف عن التمرين فوراً وراجع طبيبك.
- تسمح المساحة الخالية حول الجهاز بالتشغيل الآمن لكل الأدوات (قبل كل استخدام، تحقق من أن المنتج مؤمن بالقفل الحديدي المشبك).
- هذا المنتج مخصص للاستخدام المنزلي فقط.
- لا تستخدم المنتج في أي سياق تجاري، أو تأجيري، أو مؤسسي.
- تقع على عاتق المستخدم مسؤولية ضمان الصيانة المناسبة للجهاز، بعد تجميع المنتج وقبل كل استخدام.
- قم بارتداء أحذية رياضية للحماية أثناء التمارين.
- لا ترتدي ملابس فضفاضة أو ذو حلقات يمكن أن تتعلق في الجهاز.
- قم بنزع جميع مجوهراتك.

قم بفحص جهازك بانتظام من أجل سلامتك.

إذا كنت مبتدئ، ابدأ التدريب لعدة أسابيع دون إجهاد مع الخيارات الإضافية حتى يعتاد الجسم على التدريب والاحماء قبل التمرين وتمرين الحلقة لبعض الوقت.ثم ابدأ بتمارين خفيفة لكل من العضلات الدموية والأوعية بالقلب، مع إضافة الأثقال الخفيفة أو الحمل لكل جلسة تدريبية بعض التمرينات بدون رفع أثقال أو إجهاد أو تمارين الشد العضلات.قم دائماً بأداء جميع الحركات بانتظام وبهدوء.حافظ على ظهرك مستوياً أثناء الحركة.

عند قيامك بعمل تمارين بالاستلقاء على الظهر يلزم ابقاء عينيك تحت الوجه ثابتاً ومستقيماً لضمان الاتزان والاتجاه الصحيح للحركة. قد يوصي طبيبك بمدة فترات راحة بين كل مجموعة. مع وجود حد أدنى للراحة بين كل مجموعة من التمرين، لكل مجموعات أربع تكون ما عادةً تكرارات من 10 إلى 15 مرة. استشر طبيبك أثناء فحص الخاصة بك فترة الراحة بين المجموعات العضلية.

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

الضمان التجاري

تضمن CORENGTH هذا المنتج في ظل الظروف العادية للاستخدام لمدة 5 سنوات بالنسبة للهيكل والمعادن للأجزاء الأخرى والأيدي العاملة من تاريخ الشراء، وتاريخ الاستلام قسيمة الشراء من الخزنة.

يقتصر التزام CORENGTH بموجب هذا الضمان على استبدال أو إصلاح المنتج، وفقاً لتقدير CORENGTH.

لا يسري هذا الضمان في حالة:

- النقل عن الأضرار الناجمة
- الاستخدام و / أو التخزين في الهواء الطلق أو في بيئة رطبة (باستثناء التمارين البوليمين)
- التركيب الخاطئ
- الاستخدام غير الطبيعي أو الاستخدام السيء
- الصيانة السيئة
- الإصلاحات التي يقوم بها فنيون غير مصرح لهم من قبل شركة CORENGTH
- الاستخدام لأغراض غير الشخصية

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

للاستفادة من ضمان هذا المنتج، قم بالرجوع إلى دليل الاستخدام في آخر صفحة.

AFTER-SALES SERVICE

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

UK

Do you need assistance?

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

FRANCE

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

ESPAÑA

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

ITALIA

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

BELGIQUE

Besoin d'assistance?

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

NEDERLAND

Hulp nodig?

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

PORTUGAL

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

DEUTSCHLAND

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

BELGIË

Hulp nodig?

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

中国

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

EN - OTHER COUNTRIES

Need help?

Find us on our website

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

FR - AUTRES PAYS

Besoin d'assistance?

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

ES - OTROS PAÍSES

¿Necesita asistencia?

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

DE - ANDERE LÄNDER

Brauchen Sie Hilfe?

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

IT - ALTRI PAESI

Bisogno di assistenza?

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

NL - ANDERE LANDEN

Hulp nodig?

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

PT - OUTROS PAÍSES

Precisa de assistência?

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

PL - INNE KRAJE

Potrzebujesz pomocy?

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

HU - MÁS ORSZÁGOK

Segítségre van szüksége?

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

RO - ALTE ȚĂRI

Aveți nevoie de asistență?

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

SK - OSTATNÉ KRAJINY

Potrebujete asistenciu?

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

CS - OSTATNÍ ZEMĚ

Potřebujete pomoc?

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

SV - ANDRA LÄNDER

Behöver du hjälp?

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

BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ

Имате нужда от помощ?

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

HR - OSTALE ZEMLJE

Potrebna vam je pomoć?

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

SL - DRUGE DRŽAVE

DRUGE DRŽAVE

Potrebujete pomoč?

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

EL - ΑΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ

Χρειάζεστε βοήθεια;

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

TR - DİĞER ÜLKELER

Yardıma mı ihtiyacınız var?

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

RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ

Нужна поддержка?

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

VI - QUỐC GIA KHÁC

Cần hỗ trợ?

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

ID - NEGARA LAIN

Perlu bantuan?

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

ZH - 其他国家

需要帮助？

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

JA - その他の国

ヘルプが必要ですか？

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

ZT - 其他國家

需要幫助？

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

TH - ประเทศอื่น ๆ

ต้องการรับความช่วยเหลือ ?

แพบกับเราได้ที่เว็บไซต์ www.supportdecathlon.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต)หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์

KO - 기타 국가

도움이 필요하십니까?

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

KM - ប្រទេសផ្សេងៗ ទៀត

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

AR - دول أخرى

هل تحتاج إلى مساعدة؟

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

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

CORENGTH

8766093

BENCH 900

BANC 900

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

DECATHLON

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

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

CHN 以下标示仅在中国大陆地区适用 - 品名: 长凳 - 生产商： 迪脉(上海)企业管理有限公司, 地址: 中国（上海）自由贸易试验区浦东大道2238号7层805室。 邮编： 200135 - 联系电话: 4009-109-109 - 执行标准 : - GB 17498.1: 2008 / GB 5296.1 / GB-T 5296.7 - 等级： 合格品 - 中国 制造 - 商标: DECATHLON - 质检证明： 合格 - 主要材料 : 金属 RUS Импортер / уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октоблу», 115280, город Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, улица Автозаводская, дом 23А, корпус 2, Российская Федерация, тел. 8 (800) 700-77-66 - Произведено в Китае - атлетическая скамья - для занятий спортом - Не подлежит обязательному подтверждению соответствия - Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГ/ММ - Основной материал : металл TWN 臥推椅 - 中國 製造 - 進口/委製商 : 台灣迪卡儂有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-24719666 - 製造日期標於工廠符號處 BRA IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT LTDA. - CNPJ 02.314.041/0001-88 - FABRICADO NA CHINA THA ม้านอนยกน้ำหนัก - ชื่อผู้นำเข้า: บริษัท ดีแคทลอน (ประเทศไทย) จำกัดเลขที่ 19/501 หมู่ที่ 13 ถนนเทพรัตน ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 - ผลิตในจีน EGY مقعد الضغط - Imported By DECATHLON Trading Egypt - Cairo, EGYPT MAR DECATHLON MAROC, QUARTIER BEAUSITE , AIN SEBAA 20250. IF 1007044. AUS Decathlon Australia 634-726 Princes Hwy, Tempe, Sydney New South Wales 2044 - press bench MEX Importador: Artículos Deportivos Decathlon S.A. de C.V. Avenida Ejército Nacional 826, Colonia Polanco III Sección, Miguel Hidalgo, C.P. 11540, Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727S34 - banco - Tel.: 01 800 062 4500 - Material principal : Metal - Hecho en China VNM Máy tập đẩy - Sản xuất tại Trung Quốc - Tên và địa chỉ NNK/PP: Công ty TNHH Decathlon Việt Nam, Lầu 5, số 26 Ung Văn Khiêm, Phường 25, Quận Bình Thạnh, TP. HCM, Việt Nam IDN Di impor oleh: PT Decathlon Sports Indonesia. Jl. Jalur Sutera Boulevard, Kav. 49 Alam Sutera, Kunciran, Pinang - Kota Tangerang, Banten Indonesia - Dibuat di Cina - Bench press CHL banco - IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A. R.U.T: 76.507.443-6 GRC Πάγκος βαρών KOR 제조자 : Decathlon SE - 수입자 : Decathlon Korea - 주소/전화번호 : 인천 광역시 연수구 송도과학로 16번길 33-1/ 1800-2025 - 모델명 : 프레스 벤치 - 제조연월 : 별도 표시 (YYYY/MM) - 원산지 : 중국 CAN Décathlon Canada Inc. DÉCATHLON, MAIL CHAMPLAIN, 2151 BOULEVARD LAPINIÈRE, BROSSARD, QUÉBEC, CANADA, J4W 2T5 / onlineservice@decathlon.ca / 1 (844) 533-3322 UKR Виготовлено в Китаї - Імпортер ТОВ «Декатлон Україна» 04073, м. Київ, проспект Степана Бандери, 15 -Г Decathlon.ukraine@decathlon.com +380 44 3644241 - Виробник: «DECATHLON S.E.», 4, boulevard de Mons, 59 650 VILLENEUVE D'ASCQ, France/Декатлон ЕС І, Франція, 59650 Вільнев-д'Аск, бульвар де Мон, 4, Франція - Лава для жиму лежачи - Термін придатності: необмежений - Дата виготовлення вказана на виробі або упаковці в форматі РРРР / ММ DZA المستورد: ديكاتلون الجزائر - العنوان: مركز الأعمال و الادارة، برج الشمالي، باب الزوار، الطابق السادس، رقم 606 - الجزائر - المنتوج مقعد الضغط - العلامة : ديكاتلون USA Decathlon America 1160 Battery Street East, Ste. 100 San Francisco, CA 94111 PHL Decathlon Philippines Inc. L2-2093.1 Level 2, Festival Supermall, Corporate Avenue, Filinvest Corporate City, Alabang, Muntinlupa City, 1770 Philippines - contact.philippines@decathlon.com SRB Proizvedeno u Kini - Uvoznik: DECATHLON D.O.O Đorđa Stanojevića 35, 11070 Novi Beograd, Srbija - Proizvođač : Decathlon 4 bd de Mons - BP299- 59650 Villeneuve d'Ascq - France - Klupa za vežbu MYS Imported by Decathlon Malaysia Sdn Bhd : M2-G-01, 8Trium Tower, Jalan Cempaka SD 12/5, Bandar Sri Damansara, 52200 Kuala Lumpur, Malaysia KAZ Қазақстан Республикасы, 050040, Алматы қаласы, Медеу ауданы аль-Фараби даңғылы 100 үй, тұрғын емес үй-жай 4Республика Казахстан, 050040, Республика Казахстан, г. Алматы, Медеуский район, пр. Аль-Фараби, д.100, н.п. 4. - Атлетикалық орындық - атлетическая скамья - Қытайда жасалған - Произведено в Китае - Спортпен айналысуға арналған - Жасалған күні бірге тігілген жапсырманы қ\аа\жж форматта қараңыз ROU Roumasport SRL, bd. Iuliu Maniu, 546-560, București - banca - Fabricat în China HUN Forgalmazza a Tízpróba Magyarország kft., 2040 Budaörs, Baross utca 146. Információ: 06 1 920 1020 - www.decathlon.hu - Gyártja Decathlon - 4 Boulevard de Mons - BP 299-59650 Villeneuve d'Ascq - France - ITA Panche GBR Importer : DECATHLON UK Limited, 9 Maritime Street, London, SE16 7FU SVK Posilňovacia lavica JPN 兵庫県西宮市高松町3-34-5Fデカトロンジャパン - 品名 : プレスベンチ

71037 CONT. PIEZA(S) ARMABLE 1 紙 종이팩 PAP22 FR FSC 15x6 Pack Ref: 4854253

EN ISO 20957-1 : 2013
GB 17498.1 : 2008