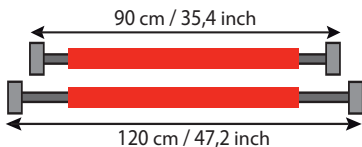
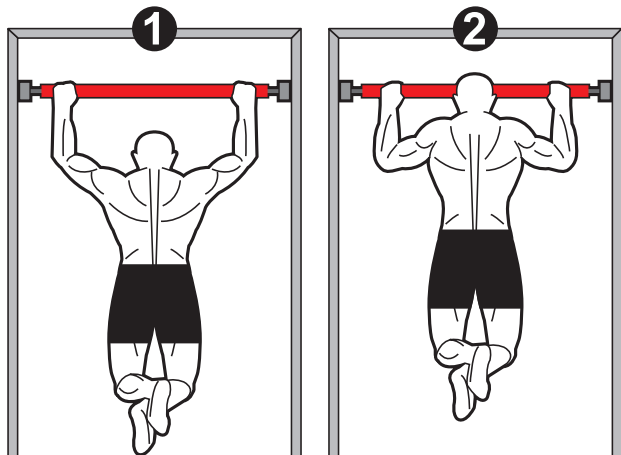


BT 200-100

OPERATING INSTRUCTIONS
NOTICE D'UTILISATION
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING

MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD K POUŽITÍ

BRUKSANVISNING
УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
دليل الاستخدام
使用说明书
使用說明書



0991.517



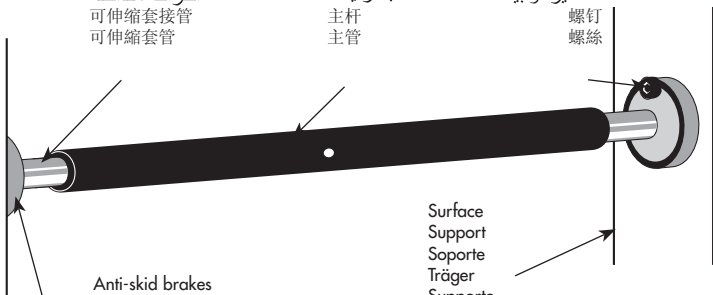
DOMYOS



Telescopic end
 Embout télescopique
 Boquilla telescópica
 Ausziehbare Enden
 Estremità telescopica
 Uitschuifbaar verlengstuk
 Encaixe telescópico
 Końcówka teleskopowa
 Teleszkópikus csővég
 Телескопические кронштейны
 Vårf de metal telescopic
 Teleskopický nástavec
 Teleskopiskt ändstycke
 Телескопичен накрайник
 Teleskopik uç
 أطراف متداخلة
 可伸縮套接管
 可伸縮套管

Main tube
 Tube principal
 Tubo principal
 Hauptröhre
 Tubo principale
 Hoofdstang
 Tubo principal
 Rurka główna
 Húzódzkódó cső
 Основная перекладина
 Tub principal
 Hlavní trubice
 Huvudrör
 Основна тръба
 Ana boru
 قصبة رئيسة
 主杆
 主管

Screws
 Vis
 Tornillo
 Schraube
 Vite
 Schroef
 Parafuso
 Šruba
 Csavar
 Болты
 Şuruburi
 Šroub
 Skruv
 Винт
 Vida
 مسامير لولبية
 螺钉
 螺絲



Anti-skid brakes
 Patin antidérapant
 Patines antideslizantes
 Rutschfeste Sohlenbeläge
 Pattini antiscivolo
 Anti-slip laag
 Patins anti-derrapantes
 Płyzy antypoślizgowe
 Csúszásgátló talpak
 Нескользющие опоры
 Tálpici antiderapanți
 Protismykové brusle
 Halksäkra fötter
 Накрайници против подхлъзване
 Kayma önleyici patenler
 خف مانع للانزلاق
 防滑冰鞋
 防滑墊塊

Surface
 Support
 Soporite
 Träger
 Supporto
 Steun
 Suporte
 Podstawa
 Tartó
 Опора
 Suport
 Podstavec
 Fäste
 Основа
 Dayanak
 دعامة
 支撐物
 支撐物

NEDERLANDS

U koos een fitnesstoestel van het merk DOMYOS. Graag willen wij u voor dat vertrouwen danken. We creëerden het merk DOMYOS om sporters te helpen in vorm te blijven. Dit product werd gecreëerd door sportieve mensen voor sportieve mensen. Al uw opmerkingen en suggesties over DOMYOS-producten zijn steeds welkom. U kunt daarvoor steeds terecht bij het team van uw winkel of de ontwerpdienst van de DOMYOS-producten. U kunt ons ook terugvinden op www.DOMYOS.com. We wensen u alvast een goede training toe en hopen dat dit DOMYOS-product voor u voortaan synoniem is aan sportplezier.

OVERZICHT

Dit product omvat een trekstang waarmee u trek oefeningen kunt doen om de spieren van uw bovenlichaam te ontwikkelen (rug, biceps, schouders). Ook kunt u met het apparaat rekoefeningen doen door met de handen aan de stang te gaan hangen. Hiermee rekt u de hoge en lage rugspieren. De trekstang dient bevestigd te worden tussen twee muren, bijvoorbeeld in een gang, of tussen twee deurposten. Het is absoluut noodzakelijk dat de stang correct is geïnstalleerd voordat u met uw oefening begint.

De stang bestaat uit:

- 1 Hoofdstang met antislip,
- 2 uitschuifbare verlengstukken met antislip-steunen

De stang wordt geleverd met 2 anti-rotatieschroeven

Deze schroeven dienen in geen enkel geval om de stang te ondersteunen tijdens de oefeningen.

WAARSCHUWING

Een verkeerd gebruik van de trekstang kan gevaarlijk zijn voor u, uw gezondheid en uw omgeving. Lees voordat u met de training begint aandachtig de gebruiksaanwijzingen voor dit apparaat.

U dient op een GECONTROLEERDE wijze aan uw conditie te werken.

Raadpleeg uw arts voor u met een oefenprogramma

begint.

Dat is vooral belangrijk wanneer u ouder dan 35 jaar bent, vroeger gezondheidsproblemen heeft gehad, of indien u al jaren niet aan sport heeft gedaan. Lees alle instructies voor gebruik.

BEVEILIGING

Om het risico op ernstige verwondingen tot het uiterste te beperken, leest hieronder belangrijke waarschuwingen voor het gebruik van dit product.

1. Lees alle aanwijzingen van deze handleiding alvorens het product te gebruiken. Gebruik dit product alleen op de wijze zoals beschreven is in deze handleiding. Bewaar deze handleiding gedurende de levensduur van het product
2. Het is de taak van de eigenaar zich ervan te overtuigen dat alle gebruikers van het product goed op de hoogte zijn van alle gebruiksaanwijzingen
3. DOMYOS kan niet aansprakelijk worden gesteld voor klachten wegens verwondingen of schade toegebracht aan personen of voorwerpen, die het gevolg zijn van een verkeerd gebruik van het product, door de koper of een andere persoon
4. Het product is alleen geschikt voor huishoudelijk gebruik. Gebruik het product niet voor commerciële, verhuur- of institutionele doeleinden.
5. Gebruik het product binnen, op een vrijgemaakte droge en stofvrije plaats en zorg voor een vlakke ondergrond.
6. De montage van het apparaat dient te gebeuren door een volwassene. De montage en demontage van het product dient steeds zorgvuldig te gebeuren.
7. Houd kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van het toestel
8. De gebruiker dient voor elk gebruik het apparaat te controleren, en indien nodig bepaalde onderdelen opnieuw vast te schroeven.
9. Gebruik uw product niet meer wanneer het beschadigd is, maar breng het naar uw Décathlonwinkel.
10. Sleutel niet zelf aan uw product
11. Doe voorafgaand aan de training een goede warming-up. Zorg ervoor dat u tijdens de training constant en regelmatig beweegt.

NEDERLANDS

INSTALLATIE

1 - Keuze dragers stang: de trekstang zet zich vast doordat er kracht op beide steunwanden wordt uitgeoefend. De stang mag alleen op stevige, verticale en schone wanden worden geplaatst die parallel aan elkaar lopen ($\pm 2^\circ$), en die voldoende ruimte bieden voor de plaatsing van de steunen. We raden u aan advies in te winnen bij een aannemer.

PLAATS DE STANG NOOIT TUSSEN TWEE ZWAKKE WANDEN, zoals prefab-wanden van gipskarton van een kast. DECATHLON kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor beschadiging van de wanden. Indien u twijfelt, neemt u dan contact op met een aannemer.

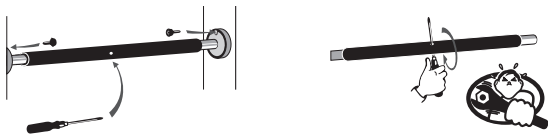
2 - Draai de twee uitschuifbare delen zover dat de uitgeschoven delen aan beide zijden even lang zijn. Draai de stang uit totdat hij qua breedte iets smaller is dan de afstand tussen de wanden.

DE STANG NOOIT VERDER UIT ELKAAR DRAAIEN DAN EEN TOTALE BREEDTE VAN 95 CM VOOR EEN STANG VAN 70 CM (te gebruiken tussen 70 en 95 cm), **EN NIET VERDER DAN 120 CM VOOR EEN STANG VAN 100 CM** (te gebruiken tussen 95 en 120 cm). Geef op elk van de wanden (of deurposten) de gewenste hoogte voor de stang aan. Zet een kruisje op de plaats van de schroeven; zet het kruisje zo dat de schroeven onder de stang terecht komen. De trekstang dient tussen twee parallelle wanden worden geplaatst. De stang moet loodrecht op deze 2 wanden worden geplaatst.

HET IS ABSOLUUT NOODZAKELIJK OM DE ANTI-ROTATIESCHROEVEN TE GEBRUIKEN. Deze schroeven kunnen in het hout worden gebruikt zonder plug. Voor andere soorten draagwanden, vraagt u advies aan een Doe-het-zelfspecialist.

Door de hoofdstang met antislip te draaien, kunt u de stang langer of korter maken. Draai de hoofdstang zodanig dat de stang stevige druk uitoefent op de wanden. Let erop dat de schroefkoppen op hun plaats blijven. Draai de schroeven in de wanden aan zodat alleen de schroefkoppen nog uitsteken. Plaats de stang tussen de 2 wanden. De schroeven dienen zich boven de stang te bevinden. De anti-rotatieschroeven dienen niet ter bevestiging van de stang.

Draai de stang met behulp van een schroevendraaier stevig vast (schroevendraaier niet meegeleverd).



BELANGRIJK



Alvorens met de oefening te starten dient de gebruiker:

- er zeker van te zijn dat de anti-rotatieschroeven correct zijn bevestigd.
 - te controleren of de stang stevig vast zit en de wanden niet beschadigd zijn.
- Opgelet: Let tijdens het uitdraaien van de stang en het vastzetten goed op de draairichting waarmee u de stang vastdraait. Voer uw oefeningen altijd in dezelfde draairichting uit.

GA NOOIT MET UW HOOFD NAAR BENEDEN AAN DE STANG HANGEN. NIET HEEN EN WEER SLINGEREN.

ONDERHOUD

Het apparaat heeft zeer weinig onderhoud nodig.

Maak het apparaat schoon met een natte spons met een beetje zeep, en droog het apparaat na met een droge doek.

NEDERLANDS

GEBRUIK

U dient tijdens het hangen aan de stang de handen zo te plaatsen dat u door het hangen de stang als het ware vastdraait.

RUG:

Optrekken aan de stang

Door deze oefening traint u de rugspieren, en gebruikt u eveneens uw schouderpijpen en uw biceps.

Pak de stang breed vast en breng de kin op de hoogte van de stang.

De intensiteit van de oefening hangt af van uw lichaamsgewicht.

In het begin zult u slechts enkele herhalingen kunnen doen, omdat uw spieren nog niet gewend zijn aan het omhoog brengen van uw gewicht.

Werk steeds een serie van 10 tot 15 herhalingen af.

Bent u een beginner, bouw het aantal dan langzaam op (begin met 3 series van 10 herhalingen en bouw het aantal herhalingen langzaam op).



Pak de stang breed vast, en breng uw kin of uw nek naar de stang; langzaam laten zakken terwijl u controle over uw beweging houdt.

Met deze oefening traint u de rugspieren over de breedte van uw rug.



Pak de stang smal vast en breng uw kin naar de stang; langzaam zakken terwijl u controle over uw bewegingen houdt.

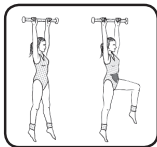
Met deze oefening traint u de dikte van uw rugspieren.

REKKEN RUG

Met deze oefening kunt u lage rugpijn verminderen en uw grote rugspier rekken.

Alleen een arts kan een diagnose stellen bij rugklachten, en hij kan u mogelijk afraden deze oefening te doen. Pak de stang breed vast. Buig de benen, en breng uw knieën langzaam naar uw borst. Houd deze positie enkele seconden vast, en strek uw benen weer. Om de grote rugspier te rekken kunt u ook de stang breed vastpakken en met de benen gestrekt aan de stang gaan hangen.

De onderrug niet hol maken.



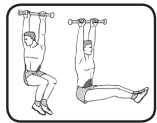
BUIKSPIEREN

Grote rechte buikspier:

Breng hangend aan de stang de benen omhoog (de knieën raken de borst).

Schuine buikspieren:

Breng hangend aan de stang de benen omhoog (de knieën raken de borst), en maak draaiende bewegingen met uw bekken.



GARANTIEBEWIJS

DOMYOS biedt garantie voor de onderdelen van dit product en de fabricage, in normale gebruiksomstandigheden, en dit gedurende 5 jaar voor de structuur, en 2 jaar voor de slijtgevoelige onderdelen en de fabricage, te tellen vanaf de aankoopdatum. De datum op de kassabon geldt als bewijs. De verplichting van DOMYOS uit hoofde van deze garantie beperkt zich tot de vervanging of de reparatie van het product, naar goeddunken van DOMYOS.

Alle producten waarop de garantie van toepassing is moeten naar een van de erkende DOMYOS-centra worden gebracht, port betaald, met een correct aankoopbewijs.

Deze garantie geldt niet in geval van:

- Schade die wordt veroorzaakt tijdens het vervoer.

- Onjuist gebruik of abnormaal gebruik
- Reparaties die uitgevoerd zijn door technici zonder DOMYOS-bevoegdheid.
- Gebruik voor commerciële doeleinden

Deze handelsgarantie vormt geen uitsluitel voor de wettelijk geldende garantie van het betreffende land / de betreffende provincie.

OXLYANE - 4 BOULEVARD DE MONS - BP299
59665 VILLENEUVE D'ASCQ Cedex - France

BT 200-100

Keep these instructions
Notice à conserver
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保管说明书
請保存說明書



DOMYOS

BT 200-100cm / 39,4 inch
0991.517



ИМПОРТЕР : ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область,
Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3



www.domyos.com OXYLANE 4, bd de Mons - BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France
Made in Portugal - Fabricado em Portugal - 葡萄牙制造 - Произведено в Португалии - Imal edildigi yer Portekiz
Réf. Pack : 1039.071 - IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品