

# GYM WEIGHT EVOLUTION

NOTICE D'UTILISATION

ISTRUZIONI PER L'USO

OPERATING INSTRUCTIONS

GEBRUIKSHANDLEIDING

MODO DE EMPLEO

MANUAL DE UTILIZAÇÃO

GEBRAUCHSANWEISUNG

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

使用说明书



**D O M Y O S**

---

# GYM WEIGHT EVOLUTION

Notice à conserver  
Keep these instructions  
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf  
Istruzioni da conservare  
Conservar instrucciones  
Bewaar deze handleiding  
Instruções a conservar  
Bevar vejledningen  
Zachowaj instrukcję  
请妥善保管说明书

**DECATHLON**

4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

**[www.decathlon.com](http://www.decathlon.com)**

**D O M Y O S**

---

**decathlon  
creation©**



Réf. pack : 478.752

Made in China

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 88 87 89

U heeft voor een Fitness-toestel van het merk DOMYOS gekozen. Wij danken u voor uw vertrouwen. Het merk DOMYOS werd opgericht om alle sportbeoefenaars toe te laten in topconditie te blijven.

Werkelijk een product dat op punt gesteld werd door sportbeoefenaars voor sportbeoefenaars. Wij zullen al uw opmerkingen en suggesties betreffende het DOMYOS product dankbaar in ontvangst nemen.

Om dit te bereiken, is het volledig team van uw winkel alsook de afdeling productontwikkeling van de DOMYOS producten één en al aandacht. Als u ons wilt schrijven, kunt u ons een mail sturen op het volgende adres: [domyos@decathlon.fr](mailto:domyos@decathlon.fr).

Wij wensen u een goede training en hopen dat dit DOMYOS product voor u synoniem zal zijn van genoeg.

## PRESENTATIE

*Met de gebruiksvriendelijke afstelbare halters Gym Weight Evolution kunt u alle spiergroepen stretchen en versterken.*

### **Gym Weight Evolution:**

De Gym Weight Evolution is een set van twee halters die men om de polsen of de enkels kan binden. Dankzij de afneembare gewichten van 250 g tot 2,5 kg (1/2 tot 5 lb) kan de gebruiker zijn werklast zo goed mogelijk aanpassen voor elke halter.

Dit product kan gebruikt worden door alle personen die volledig veilig weer fit willen worden.

### **Samenstelling:**

- Gietijzeren stangen 50%.
- Rubberen schuimrubber bedekt met nylon 40%.
- Nylon aantrekband 10%.



## ONDERHOUD & OPSLAG

- Het product beter niet op een vochtige plaats bewaren,
- Het product op een droge, geventileerde plaats bewaren, zodat het transpiratievocht geëlimineerd kan worden,
- Het product op kamertemperatuur laten drogen,
- Contact met chemische producten of de blootstelling aan extreme temperaturen vermijden.

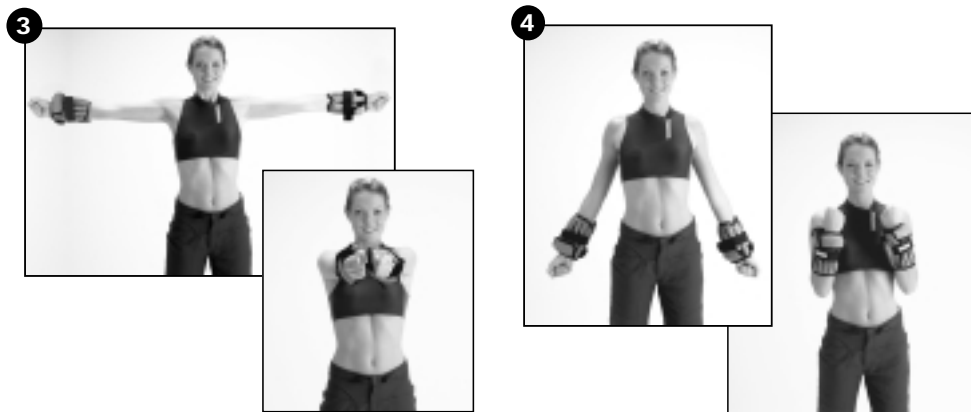
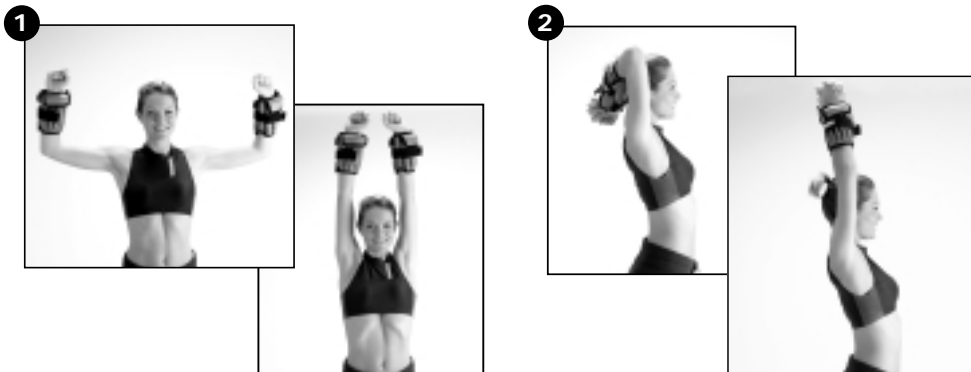
## VEILIGHEID

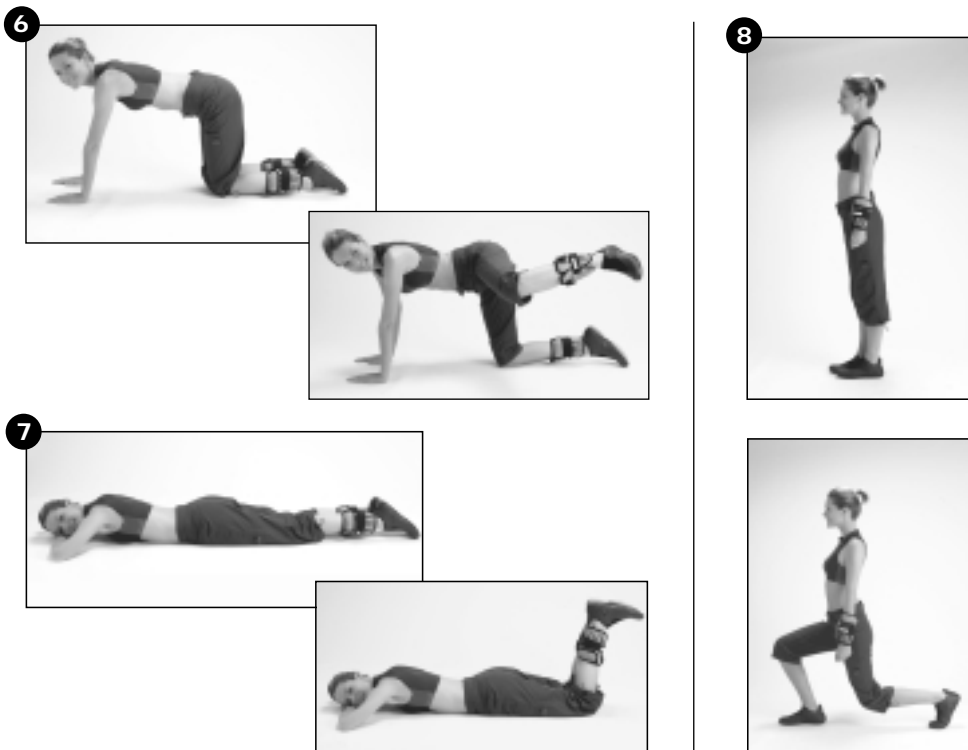
1. Lees al de instructies van deze gebruiksaanwijzing voor u het product gaat gebruiken. Gebruik dit product alleen zoals beschreven in deze handleiding en bewaar deze handleiding.
2. De eigenaar moet zich ervan verzekeren dat alle gebruikers van het product goed op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
3. Domyos kan niet aansprakelijkheid worden gesteld voor verwondingen of schade veroorzaakt aan personen of goederen, door het gebruik of het slechte gebruik van dit product door de koper of een andere persoon (alleen geldig voor de Verenigde Staten). Het gebruik van sportmateriaal stelt de gebruiker aan eventuele gevaren bloot. Daarom moeten de gebruikers van dit product alle aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele verwondingen. Controleer dat het product goed werkt voordat u het gaat gebruiken.
4. Het product is alleen bestemd voor huiselijk gebruik. Gebruik het product niet in een commerciële, verhuur, of institutionele context.
5. Bewaar deze handleiding zolang u het product gebruikt.
6. De Gym Weight Evolution mag niet makkelijk wegglijden als hij is vastgemaakt. Voordat u begint, moet u controleren dat hij goed op zijn plaats zit en tijdens de oefeningen controleren dat hij niet beweegt en goed op zijn plaats blijft. De pols of de enkel van de gebruiker mag niet afgeknepen worden door de halter.
7. Dit product is een sportartikel, alleen bestemd voor een fitnessactiviteit.
8. Train in een vertrek dat voldoende breed en hoog is om het product veilig te kunnen gebruiken. Train in een goed geventileerde ruimte.
9. Maak uw haar vast zodat het u niet hindert tijdens het trainen.
10. Laat kinderen en huisdieren niet in de buurt van het apparaat spelen als u aan het trainen bent.
11. Voor uw gezondheid, houdt u zich aan de bewegingen en standen aangegeven in de gebruiksgids.
12. Verwijder alle snijdende of scherpe voorwerpen.
13. Houdt uw adem niet in tijdens de oefeningen: adem volledig in en uit.
14. Maak geen plotse en ongecontroleerde bewegingen met de rug.
15. Als u pijn voelt of duizelig wordt als u aan het trainen bent, moet u onmiddellijk stoppen en uitrusten.
16. Raadpleeg uw arts voordat u dit trainingsprogramma begint.
17. Raadpleeg uw arts als u meerdere jaren niet aan sport heeft gedaan.
18. **Waarschuwing:** om zware verwondingen te voorkomen, de belangrijke voorzorgsmaatregelen hieronder lezen, voordat u het product gaat gebruiken.

## Préambule :

- Begin uw trainingsprogramma met lichte lasten.
- Verhoog eerst het aantal series en verhoog vervolgens zeer progressief het gewicht van uw Gym Weights.
- Ga vervolgens over naar nieuwe oefeningen.
- Doe 10 tot 12 bewegingen voor elke oefening.

## Oefeningen :





## COMMERCIEËLE GARANTIE

Dit product staat, indien het normaal wordt gebruikt, onder DECATHLON-garantie gedurende 2 jaar vanaf de aankoopdatum, de datum op het kasticket geldt als bewijs.

De verplichtingen van DECATHLON uit hoofde van deze garantie beperken zich tot de vervanging of de herstelling van het product (wordt besloten door DECATHLON).

Alle producten waarvoor de garantie geldt moeten in één van de erkende centra ontvangen worden door DECATHLON, transportkosten betaald, met een afdoend aankoopbewijs.

Deze garantie geldt niet voor:

- Schade veroorzaakt tijdens het vervoer
- Slecht of abnormaal gebruik
- Herstellingen uitgevoerd door niet door DECATHLON erkende herstelleraars
- Commercieel gebruik van het betrokken product

Deze commerciële garantie sluit de wettelijke garantie die in het land geldt niet uit.

**DECATHLON** 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 - 59665 VILLENEUVE D'ASCQ - Frankrijk