

RBR 560

Notice à conserver
Keep these instructions
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 potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书



oxylane®
www.domyos.com

OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -
中国 制造 - Произведено в Китае



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

Réf. pack : 1135.560 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

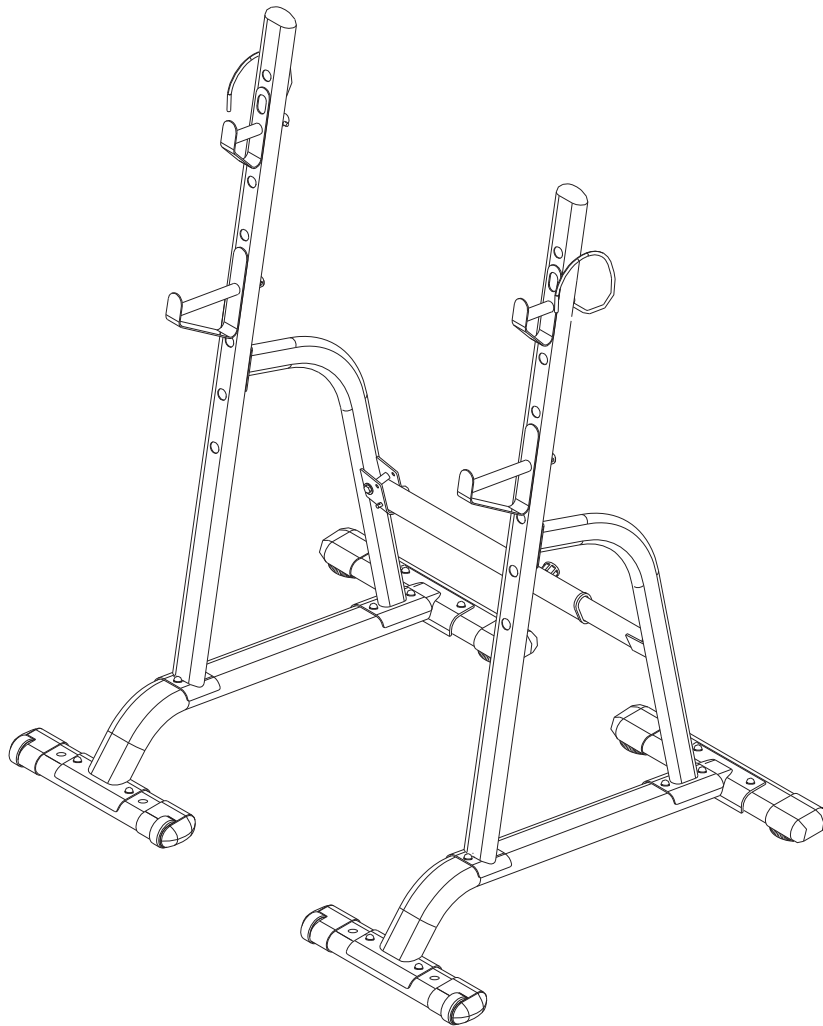
合格品

RBR 560

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

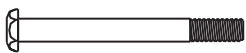
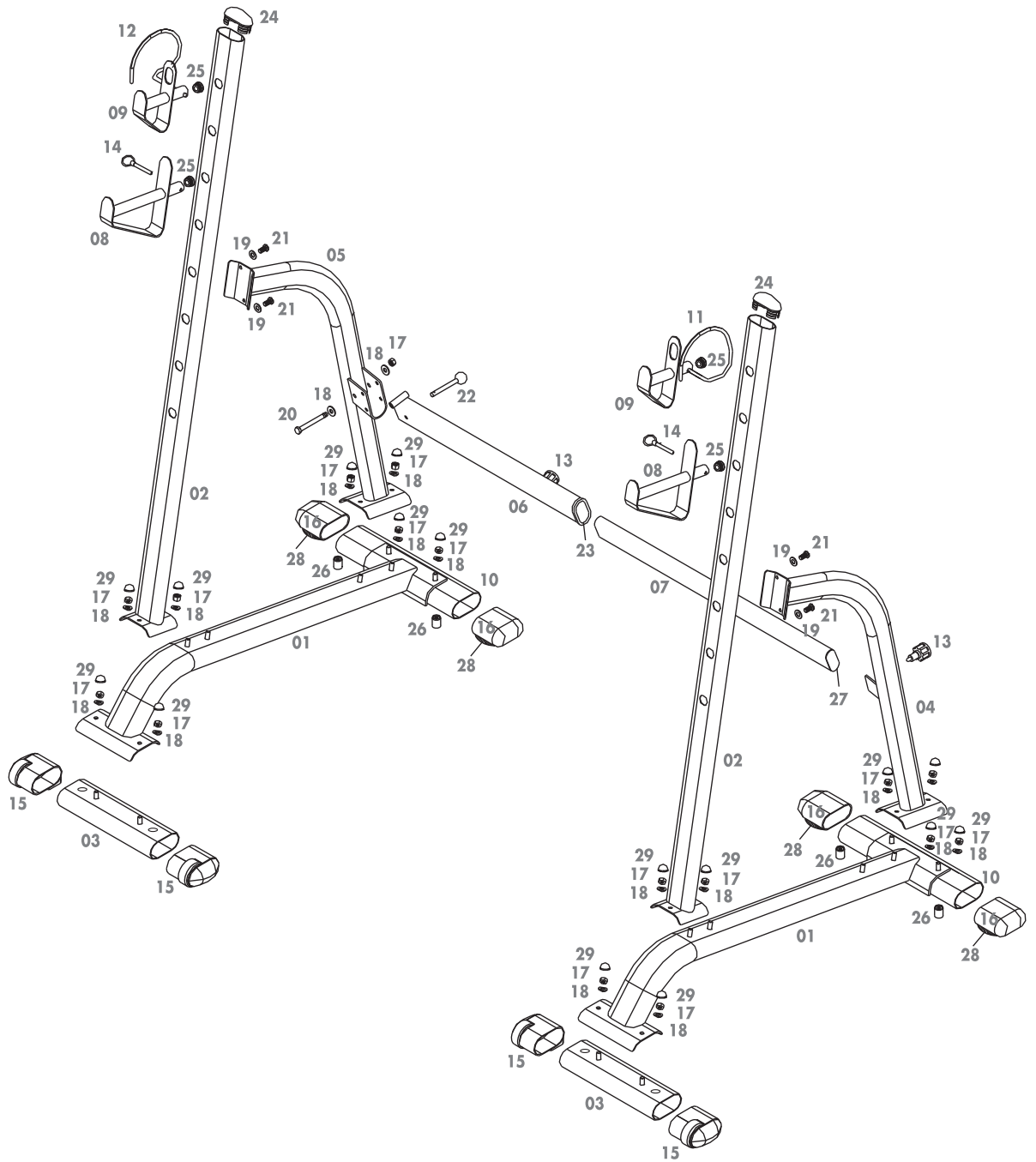
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING

УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明



**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
 • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب
 • 安装**

Numéro	Quantité
Numero	Quantity
Número	Cantidad
Nummer	Menge
Numero	Quantità
Nummer	Hoeveelheid
Número	Quantidade
Nummer	Ilość
szám	menyiség
номер	количество
Numărul	Sanitate
Číslo	Množstvo
Císlo	Množství
Nummer	Antal
Номер	Количество
Numara	Miktar
Номер	Кількість
رقم	الكمية
号码	数量
1	2
2	2
3	2
4	1
5	1
6	1
7	1
8	2
9	2
10	2
11	1
12	1
13	2
14	2
15	2x2
16	4
17	17
18	18
19	4
20	1
21	4
22	1
23	1
24	2
25	4
26	4
27	1
28	4
29	16



20 M10X65-20



17 M10



18 M10



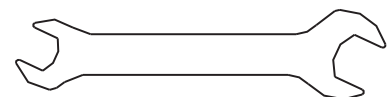
21 M8X20



19 M8

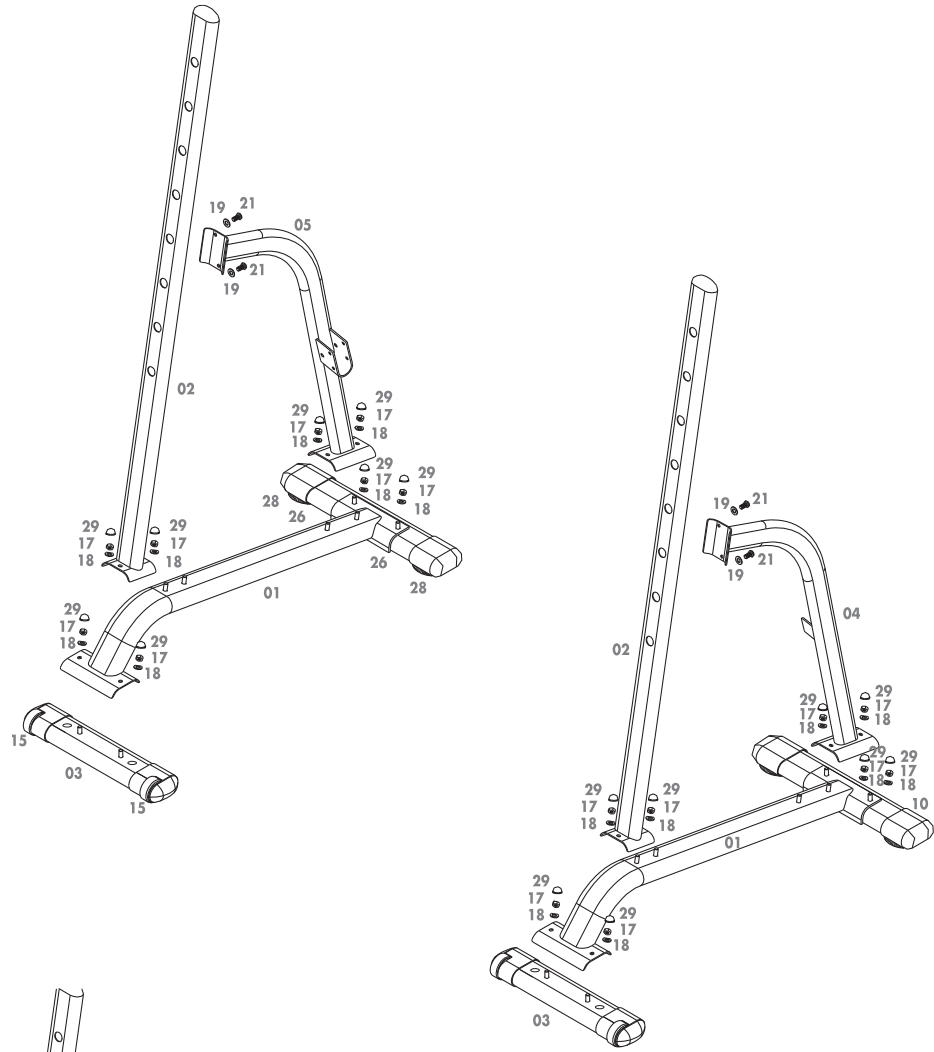


29

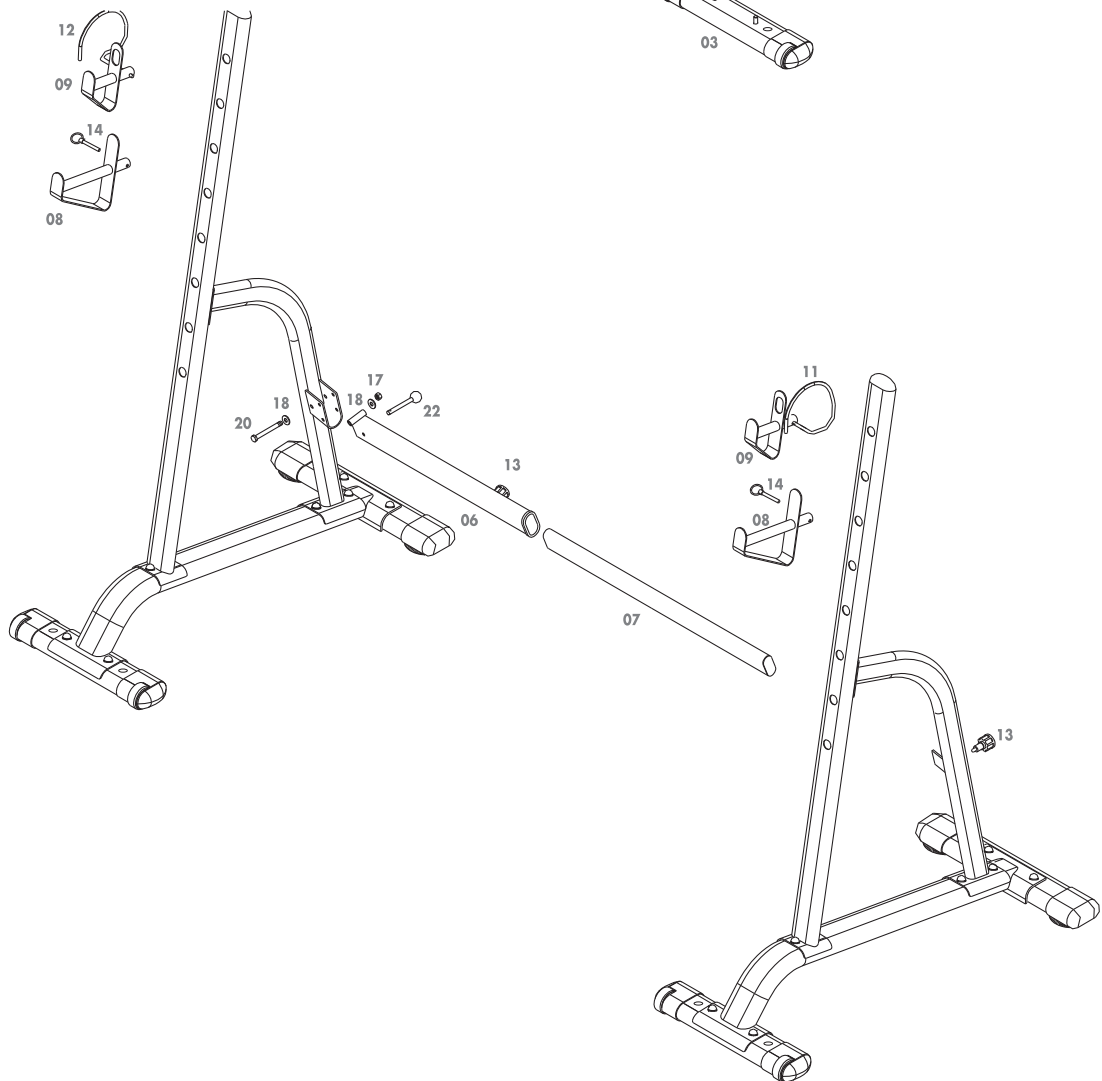


x2

1




2



4


**EXERCICES • EXERCİŞES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI
 • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZEŃ • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ
 • EXERCİȚII • CVIKY • CVIČENÍ • KROPPSÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ
 • EGZERSİZLER • ВПРАВИ • التمارين • 训练**

Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza - Vertrekpositie
 - Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Start - Pornire
 - Zăciatok - Spuštění - Start - Изходно положение -
 Başlangıç - Изходно положение - البداية - 起点

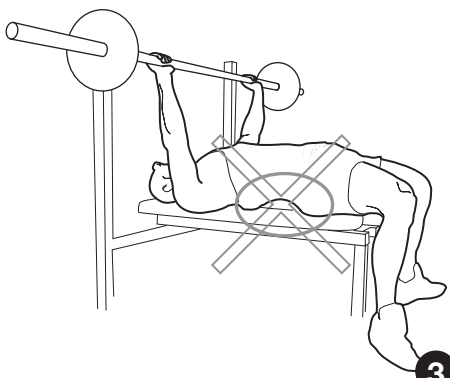


1

Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
 Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
 Sosire - Koniec - Конеч - Mål - Крайно
 положение - Varış - Крайно
 положение - الوصول - 终点



2




3

Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza - Vertrekpositie
 - Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Start - Pornire
 - Zăciatok - Spuštění - Start - Изходно положение -
 Başlangıç - Изходно положение - البداية - 起点




4

Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
 Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
 Sosire - Koniec - Конеч - Mål - Крайно
 положение - Varış - Крайно
 положение - الوصول - 终点



5

Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza - Vertrekpositie
 - Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Start - Pornire
 - Zăciatok - Spuštění - Start - Изходно положение -
 Başlangıç - Изходно положение - البداية - 起点



6

Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
 Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
 Sosire - Koniec - Конеч - Mål - Крайно
 положение - Varış - Крайно
 положение - الوصول - 终点

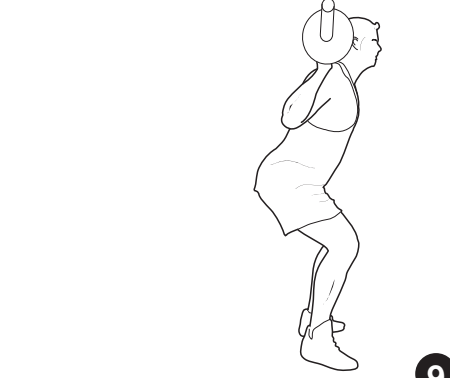


7

Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza - Vertrekpositie
 - Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Start - Pornire
 - Zăciatok - Spuštění - Start - Изходно положение -
 Başlangıç - Изходно положение - البداية - 起点



8

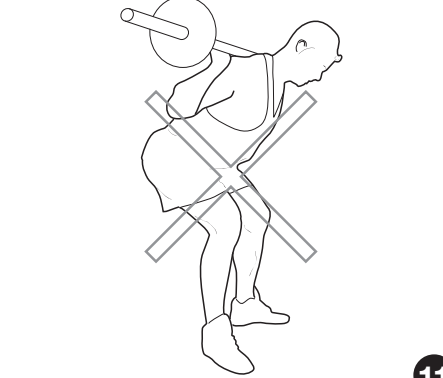


9

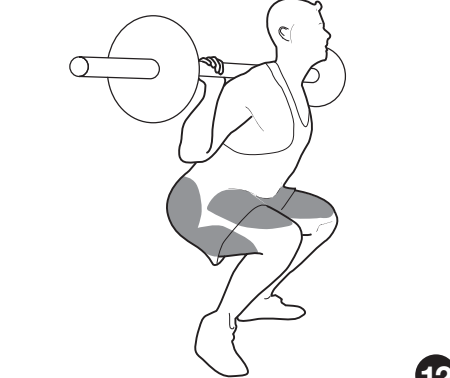
Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
 Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
 Sosire - Koniec - Конеч - Mål - Крайно
 положение - Varış - Крайно
 положение - الوصول - 终点



10



11



12

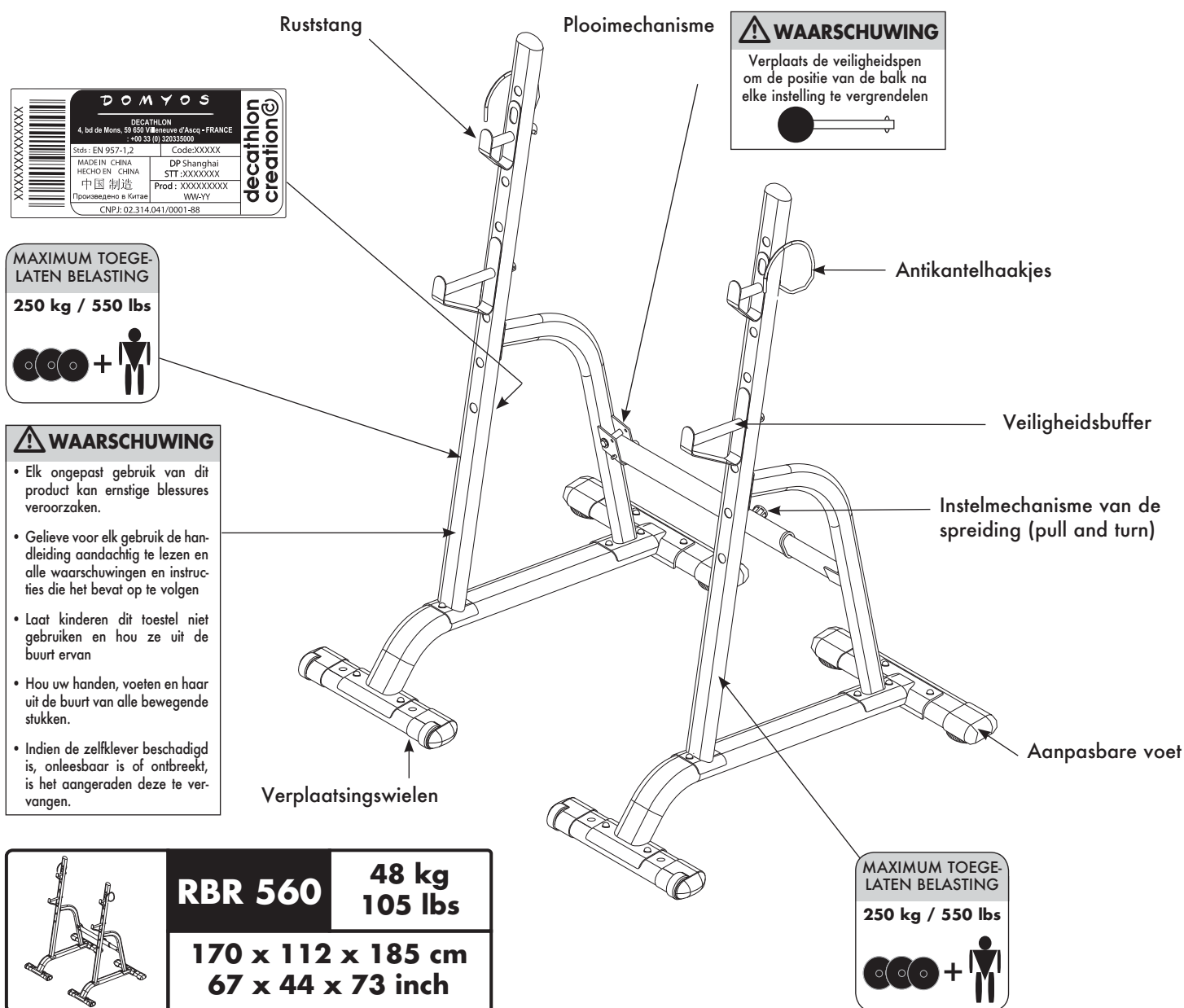
U koos een Fitness toestel van het merk DOMYOS. Wij danken u voor uw vertrouwen.

We creëerden het merk DOMYOS om alle sportlui te helpen in vorm te blijven. Sportproducten voor sportlui door sportlui. 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. Indien u ons wenst te schrijven, kunt u dit doen door ons een e-mail te sturen naar dit adres: www.domyos.com

We wensen u alvast een goede training toe en hopen dat dit DOMYOS-product voor u voortaan synoniem is met sportplezier.

VOORSTELLING

Dit product is een steun die u in staat stelt uw stang te laten rusten tijdens uw oefeningen. Het kan gebruikt worden voor de squats, evenals voor de druk oefeningen in combinatie met een platte of een olopende bank van het type BI 460. De korte steunen stellen u in staat de stang te laten rusten tussen elke oefening. Deze bovenste gewichtsteunen zijn uitgerust met veiligheidshaakjes, niet met veiligheidsspennen. De buffers (lange steunen) zullen dienst doen als veiligheid om de stang te laten rusten in lage positie in geval van verzwakking. Deze buffers zijn uitgerust met pennen.



WAARSCHUWING

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

BEVEILIGING

Waarschuwing: om het risico van ernstige verwondingen te verminderen, lees de belangrijke gebruiksaanwijzingen hieronder vooraleer het product te gebruiken.

1. Lees alle aanwijzingen van deze handleiding alvorens het product te gebruiken. Bewaar deze handleiding gedurende de levensduur van het product.
2. Het is de taak van de eigenaar zich ervan te verzekeren dat alle gebruikers van het product goed op de hoogte zijn van alle gebruiksaanwijzingen.
3. Domyos kan op geen enkele manier aansprakelijk worden gesteld voor klachten wegens verwondingen of schade toegebracht aan personen of voorwerpen en 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 dit product binnen, beschut tegen vochtigheid en stofdeeltjes, op een plat en stevig oppervlak en in een ruimte die groot genoeg is. Verzeker u ervan dat u beschikt over voldoende ruimte voor de toegang tot en de verplaatsingen rondom het product ten einde het in alle veiligheid te gebruiken. Zorg ervoor dat dit product uw vloer niet beschadigt.
6. Het is de verantwoordelijkheid van de gebruiker om te zorgen voor een goed onderhoud van het toestel. Na de montage van het product en voor elk gebruik. Ga de staat na van de stukken die het meest blootgesteld zijn aan slijtage.
7. In geval van beschadiging van uw product, laat elk versleten of kapot stuk vervangen door de Dienst Na Verkoop van de dichtstbijzijnde DECATHLON-winkel en gebruik het product niet meer vooraleer het volledig hersteld is.
8. Het product niet opbergen op een vochtige plaats (rand van een zwembad, badkamer, ...).
9. Draag sportschoenen om uw voeten te beschermen tijdens het oefenen.
10. Als u pijn voelt of u wordt duizelig tijdens het doen van een oefening, stop dan onmiddellijk om uit te rusten en raadpleeg uw dokter.
11. Hou kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van het toestel.
12. Hou uw product intact.
13. Verwijder voor elke plaats- of plooiwijziging de stang en de gewichten van de ruststangen.
14. Verzwaar en verlicht de stang tegelijkertijd aan beide zijden. Het verzwaren aan één enkele kant zou de stang kunnen doen kantelen, zelfs met de antikantelhaakjes. Deze veiligheidshaakjes moeten de oefenstang tijdens het verzwaren of verlichten ervan omvatten.
15. Maximum belasting: 250 Kg.
16. Wij raden u aan om uw RBR560 op de grond te bevestigen door middel van de gaten die zich op de voorste delen bevinden. U roept best de hulp van een deskundige in teneinde de bevestigingselementen te bepalen in functie van de aard van de vloerbedekking.

ONDERHOUD

Dit product heeft slechts een minimum aan onderhoud nodig. Indien u het wenst schoon te maken, gebruik dan een spons en zuiver water voor alle onderdelen van uw toestel. Droog vervolgens met een droog doekje.

INSTELLEN

Gebruik om de breedte van uw ruststang in te stellen de Pull and Turn handgreep. Schroef los en trek aan de handgreep zonder het er volledig af te halen. Vervolgens kunt u de breedte aanpassen.

WAARBORG

DOMYOS garandeert voor dit product, in normale gebruiksomstandigheden, gedurende 5 jaar voor het frame en 2 jaar voor de slijtbare onderdelen en het arbeidsloon vanaf de aankoopdatum (datum op het kasticket geldt als bewijs). Deze garantie is alleen van toepassing op de eerste koper.

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

Alle producten waarop de garantie van toepassing is, dienen in ontvangst te worden genomen door DOMYOS in een van de officieel erkende centra (1 DECATHLON winkel), ongefrankeerd en voorzien van het geldige aankoopbewijs.

Deze garantie geldt niet in geval van:
Schade veroorzaakt tijdens het transport
Onjuist gebruik of abnormaal gebruik
Reparaties die zijn uitgevoerd door technici die niet officieel erkend zijn door DOMYOS
Gebruik voor handelsdoeleinden van het betreffende product

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

OXYLANE, 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 - 59665 VILLENEUVE D'ASCQ - France

GEBRUIK

Voor een optimale training is het aangeraden de volgende aanbevelingen op te volgen:

- Indien u een beginner bent, begin u te trainen gedurende verscheidene weken met lichte gewichten om uw lichaam te laten wennen aan spiertraining.
- Warm u voor elke sessie altijd op door cardiovasculaire training, reeksen zonder gewichten of opwarmings- en stretchoefeningen op de grond. Voer geleidelijk aan de belasting van de gewichten op.
- Voer alle oefeningen regelmatig uit, zonder bruusk te werk te gaan.
- Hou uw rug altijd rechtop. Vermijd uit te hollen of te bol te maken tijdens de oefeningen.
- Indien u een beginner bent, train in reeksen van 10 tot 15 herhalingen, in principe 4 reeksen per oefening. Wissel de spiergroepen af. Train alle spieren niet dagelijks, maar deel uw training op.

OEFENINGEN

BORSTSPIEREN

Liggend drukken 1-2-3

Uit te voeren met een platte bank

Materiaal: een platte bank, een gewichtstang van minimum 1,55m, gietijzeren schijven, de RBR 560

Positie: Stel de afstand in tussen de ruststang en de bank, evenals de hoogte van de gewichthouders zodat u de stang kunt vastgrijpen. Ga op de platte bank op uw rug liggen en grijp de ruststang vast. Uw handen moeten de stang wijder dan uw schouders vastgrijpen (Uw armen en voorarmen moeten in het midden van de oefening een hoek van 90° vormen). Uw hoofd moet op de bank rusten. Uw rug moet zich volledig plat op de bank bevinden. Om gelijk welke kromming ter hoogte van de lendenen te vermijden, kunt u uw hielen op de bank plaatsen of uw benen vouwen tot voor uw bovenlichaam.

Oefening: Adem in, terwijl u de stang ter hoogte van uw borst brengt zonder het erop te laten rusten, druk de stang op terwijl u uitademt, zonder bruusk te werk te gaan. Uw ellebogen moeten gespreid zijn (uw armen en uw bovenlichaam moeten een hoek van 90° vormen)

Getrainde spieren: Borstspieren, triceps, voorkant van de schouders.

Oplopend drukken

Uit te voeren met een oplopende bank

Dezelfde oefening met de rugleuning op te laten lopen tot 45°, met de zitting op te laten lopen en de gewichthouders te verhogen.

Deze positie is ook gericht op de borstspieren maar lokaliseert nog meer de bovenkant van deze spier.

Aflopend drukken

Uit te voeren met een oplopende bank

Dezelfde oefening met de bank te laten aflopen en door de ruststang maximaal te verlagen. Blokkeer de leg met de pen om de benen te kunnen vastzetten tijdens de oefening.

Deze positie is ook gericht op de borstspieren maar lokaliseert de onderkant

SCHOUDERS

Nekdrukken 4-5

Uit te voeren met een tot 85° oplopende bank

Materiaal: een oplopende bank, een gewichtstang van minimum 1,55m, gietijzeren schijven, de RBR 560

Positie: Stel de rugleuning van de bank in op 85°. Stel de zitting horizontaal en de gewichthouders in hoge positie in, verplaats de bank naar achter richting ruststang, opdat u de stang gemakkelijk kan vastgrijpen

Oefening: neem de stang vast met een handgreep hoger dan uw schouderbreedte. Breng de stang achter de nek terwijl u inademt. Adem uit terwijl u de stang boven uw hoofd drukt, tot uw armen uitgerokken zijn zonder uw ellebogen volledig vast te zetten.

Getrainde spieren: buitenste deltaspiieren.

TRICEPS

Frans drukken 6-7

Uit te voeren met een platte bank

Materiaal: een platte bank, een gewichtstang, gietijzeren schijven, de RBR 560

Positie: dezelfde positie als voor het liggend drukken. Grijp de stang in het midden vast met een vaste greep (spreiding van de handen ongeveer 20cm)

Oefening: Breng de stang naar uw voorhoofd terwijl u inademt. Breng de stang terug naar boven terwijl u uitademt. Enkel uw voorarmen mogen bewegen. Uw ellebogen, bovenlichaam en armen mogen niet deelnemen aan de beweging.

Getrainde spieren: Triceps (strekspieren van de armen)

DIJEN

Squats 8-9-10-11-12

OPGELET ! : Deze oefening vereist een minimum aan oefening en een perfecte positie om elk risico's op blessures te vermijden. Informeer u vooraleer met deze oefening te beginnen, indien u een beginner bent. Gebruik geen te zware gewichten aan de stang. Voer indien u niet zeker bent van de positie deze oefening niet uit.

Materiaal: RBR 560, een stang van 1,55m, ideaal zou zijn dat u traint met een stang van 2 m indien u zware gewichten gebruikt (vanaf 100 kg). Een gewichtheftsm is tevens nodig om uw lendenen te beschermen

Positie: stel de hoogte van de ruststang in en plaats de veiligheids-

haakjes zodanig in dat u de stang erop kunt laten rusten indien u het moeilijk zou krijgen om de stang opnieuw op te heffen. Plaats u voor de ruststang aan de zijde tegenover de bank. Neem de stang achter uw trapeziumspieren vast. De stang moet rusten op de trapeziumspieren en niet in de nek. Ga een stap achteruit. De punt van uw voeten wijzen naar buiten, uw voeten staan iets meer uiteen dan uw schouderbreedte.

Oefening: hurk neer terwijl u inademt, hou hierbij uw rug en hoofd recht. Uw knieën zijn lichtjes naar buiten gedraaid. Uw knieën mogen tijdens de beweging niet voorbij uw voeten komen. Ga van zodra uw dijen horizontaal komen te staan weer omhoog terwijl u uitademt. Blokkeer uw knieën niet volledig. Keer terug naar gehurkte positie terwijl u inademt en ga vervolgens weer omhoog terwijl u uitademt.

Getrainde spieren: quadriceps, ischios, billen