

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

D O M Y O S

**decathlon
creation©**



Réf. pack : 478.752

Made in China

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 88 87 89

Dziękujemy za wybór urządzenia marki DOMYOS. Markę DOMYOS utworzyliśmy w celu umożliwienia wszystkim zainteresowanym u prawianiem sportu zachowanie dobrej kondycji fizycznej. Produkt ten został stworzony przez sportowców dla sportowców. Będziemy wdzięczni za wszelkie nadesłane komentarze i dotyczące wyrobów marki DOMYOS.

Oczekują ich nie tylko pracownicy sklepu, ale również dział projektowania firmy DOMYOS.

Jeśli chcesz do nas napisać, wyślij mail na następujący adres :domyos@decathlon.fr . Życzymy doskonałych wyników przy uprawianiu sportu i mamy nadzieję, iż ten wyrób DOMYOS stanie się dla Państwa synonimem jakości.

PREZENTACJA

Łatwa w obsłudze, para regulowanych ciężarków Gym Weight Evolution umożliwiająca wzmacnianie i ujędrnianie wszystkich grup mięśni.

Gym Weight Evolution :

Gym Weight Evolution to para ciężarków, które można umieścić na nadgarstkach lub kostkach. Umożliwiają one użytkownikowi dostosowanie obciążenia, dzięki regulowanym obciążeniom od 250 g do 2,5 kg (1/2 do 5 lb) dla każdego ciężarka. Produkt może być używany przez wszystkie osoby pragnące w bezpieczny sposób utrzymać dobrą formę.

Skład:

- Pręty żelazne 50%.
- Pianka gumowa pokryta nylonem 40%.
- Taśma zaciskowa z nylonu 10%.



KONSERWACJA & PRZECHOWYWANIE

- *Unikaj przechowywania produktu w wilgotnych miejscach,*
- *Przechowuj w miejscu suchym i przewiewnym w celu ułatwienia wysychania potu,*
- *Susz w temperaturze pokojowej,*
- *Unikaj wszelkiego kontaktu z produktami chemicznymi i nie wystawiaj na działanie wysokich temperatur.*

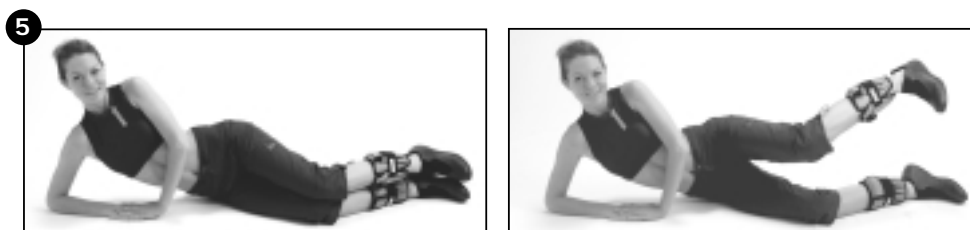
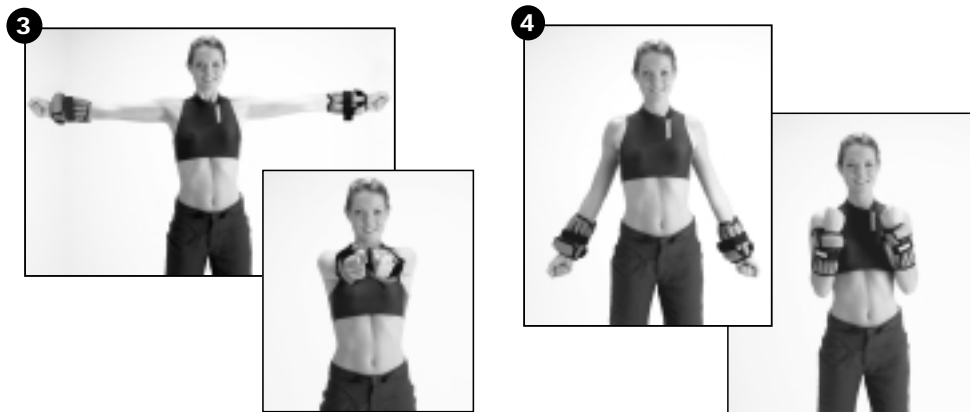
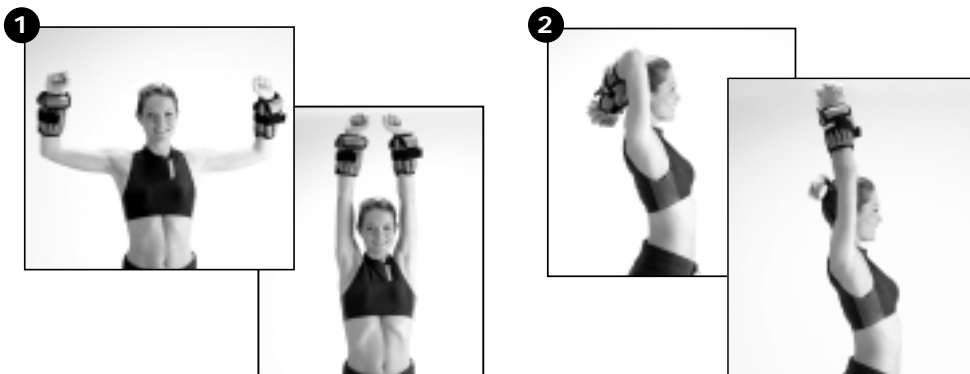
BEZPIECZEŃSTWO

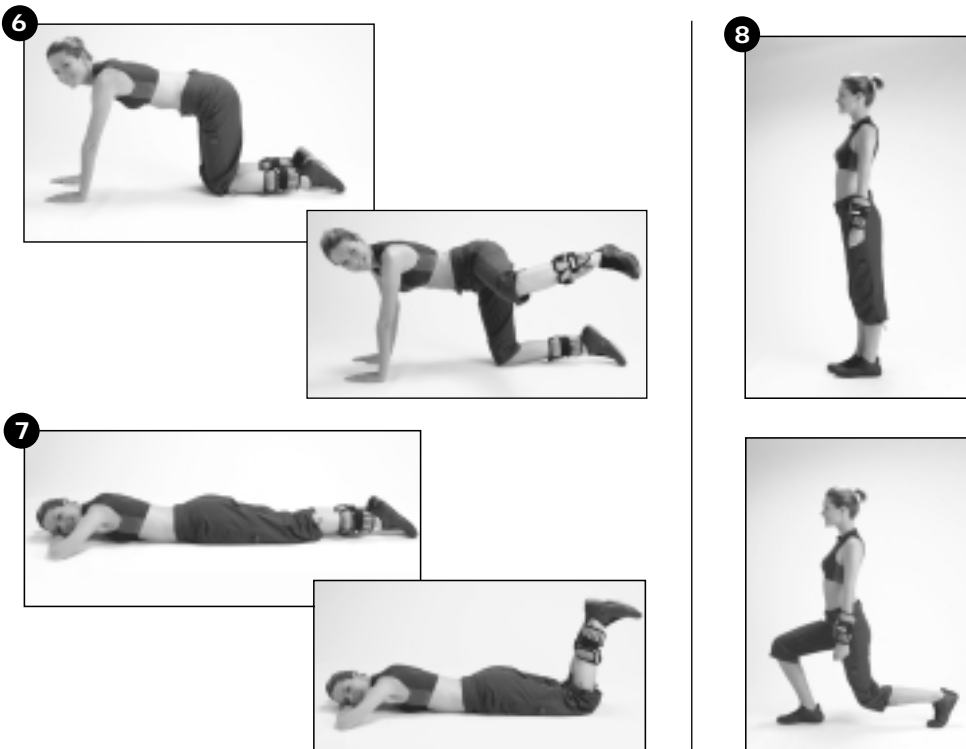
1. Przeczytaj wszystkie instrukcje w podręczniku przed użyciem produktu. Używaj produkt tylko zgodnie z przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji.
2. Właściciel urządzenia powinien poinformować wszystkich użytkowników produktu o zaleceniach obsługi produktu.
3. Domyos nie ponosi żadnej odpowiedzialności za wypadki i szkody dla osób lub dóbr spowodowane użytkowaniem lub nieprawidłowym użytkowaniem produktu przez nabywcę lub inne osoby (dotyczy wyłącznie terytorium Stanów Zjednoczonych). Używanie każdego wyposażenia sportowego wystawia użytkownika na potencjalne niebezpieczeństwo. Z tego powodu, użytkownicy produktu muszą liczyć się z ryzykiem obrażeń ciała. Przed rozpoczęciem, należy upewnić się, że produkt jest w dobrym stanie.
4. Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytkowania w gospodarstwie domowym. Nie używaj produktu do celów komercyjnych, usługowych i innych.
5. Zachowaj instrukcję przez cały okres użytkowania produktu
6. Gym Weight Evolution nie może łatwo się przesunąć po zamocowaniu. Upewnij się, że produkt jest prawidłowo zamocowany przed rozpoczęciem i sprawdzaj w czasie ćwiczenia czy pozostaje na miejscu. Produkt nie może zbyt silnie ścisnąć nadgarstka lub kostki użytkownika.
7. Produkt jest artykułem sportowym przeznaczonym do ćwiczeń podnoszących formę.
8. Zainstaluj przyrząd w pomieszczeniu zapewniającym wystarczającą ilość miejsca i bezpieczeństwo. Wykonuj ćwiczenia w dobrze przewietrzonym miejscu.
9. Zepnij włosy tak, aby nie przeszkadzały w czasie ćwiczenia
10. Nie zezwalaj dzieciom i zwierzętom na przebywanie w pobliżu urządzenia w czasie treningu.
11. Ze względu na zdrowie, przestrzegaj ruchów i pozycji opisanych w instrukcji.
12. Odsuń wszystkie ostre przedmioty.
13. Nie wstrzymuj oddechu w czasie ćwiczenia: wdychaj głęboko powietrze i wydychaj.
14. Unikaj wykonywania gwałtownych ruchów zwłaszcza na poziomie pleców.
15. Jeżeli w czasie ćwiczenia odczuwasz ból lub zawroty głowy, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i odpocząć.
16. Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.
17. Skonsultuj się z lekarzem, jeżeli nie uprawiałeś(-aś) sportu od długiego czasu.
18. **Ostrzeżenie:** aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, należy przeczytać zalecenia obsługi zamieszczone w dalszej części przed użyciem produktu.

Wstęp:

- Rozwijaj stopniowo program ćwiczeń z wykorzystaniem niskich obciążeń.
- Początkowo zwiększaj ilość serii, następnie zwiększaj stopniowo ciężar Gym Weights.
- Następnie przejdź do nowych ćwiczeń.
- Wykonaj 10 do 12 powtórzeń dla każdego ćwiczenia.

Ćwiczeń :





GWARANCJA

DECATHLON udziela gwarancji dla tego produktu na użytkowanie w normalnych warunkach, na okres 2 lat licząc od daty zakupu potwierdzonej na paragonie kasowym. Zobowiązania DECATHLON wynikające z gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy produktu zgodnie z uznaniem DECATHLON.

Wszystkie produkty opatrzone gwarancją, muszą zostać przekazane do DECATHLON do jednego z autoryzowanych centrów, na koszt użytkownika, razem z dowodem zakupu.

Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:

- Uszkodzenia spowodowane transportem
- Nieprawidłowe lub nienormalne użytkowanie
- Naprawy wykonane przez zakłady nie posiadające autoryzacji DECATHLON
- Użytkowanie produktu do celów komercyjnych

Niniejsza gwarancja nie wyklucza gwarancji prawnej obowiązującej w danym kraju i/lub regionie.

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