

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

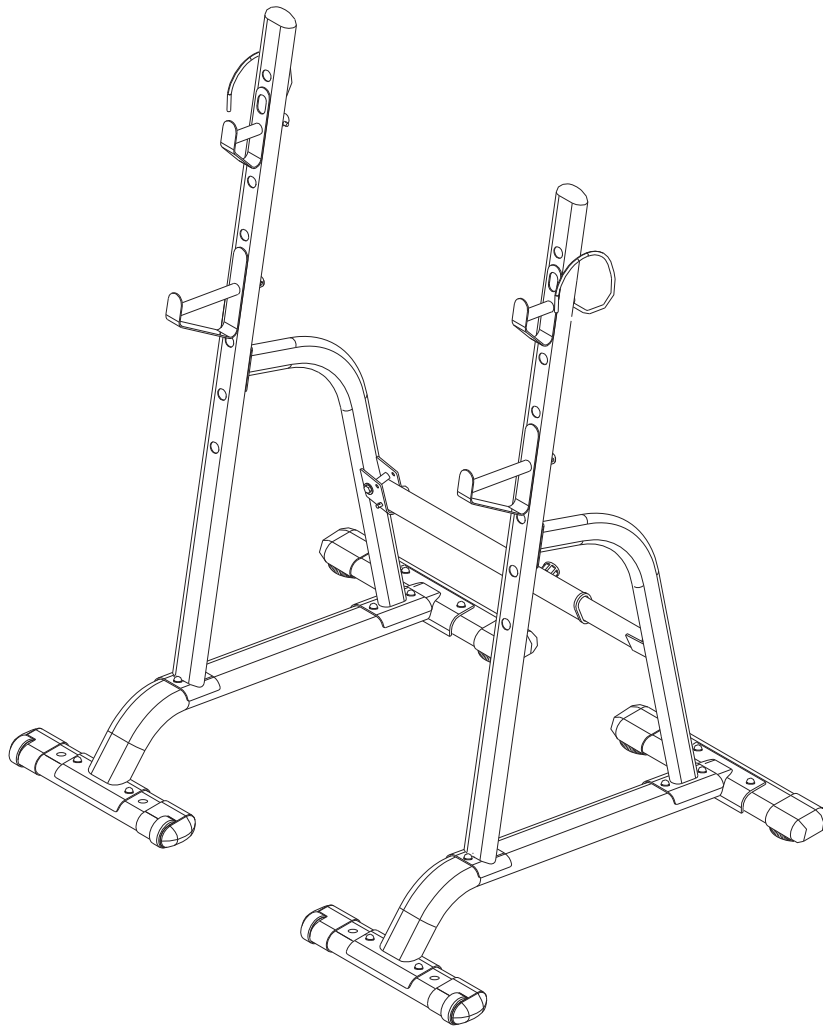
合格品

RBR 560

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

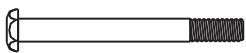
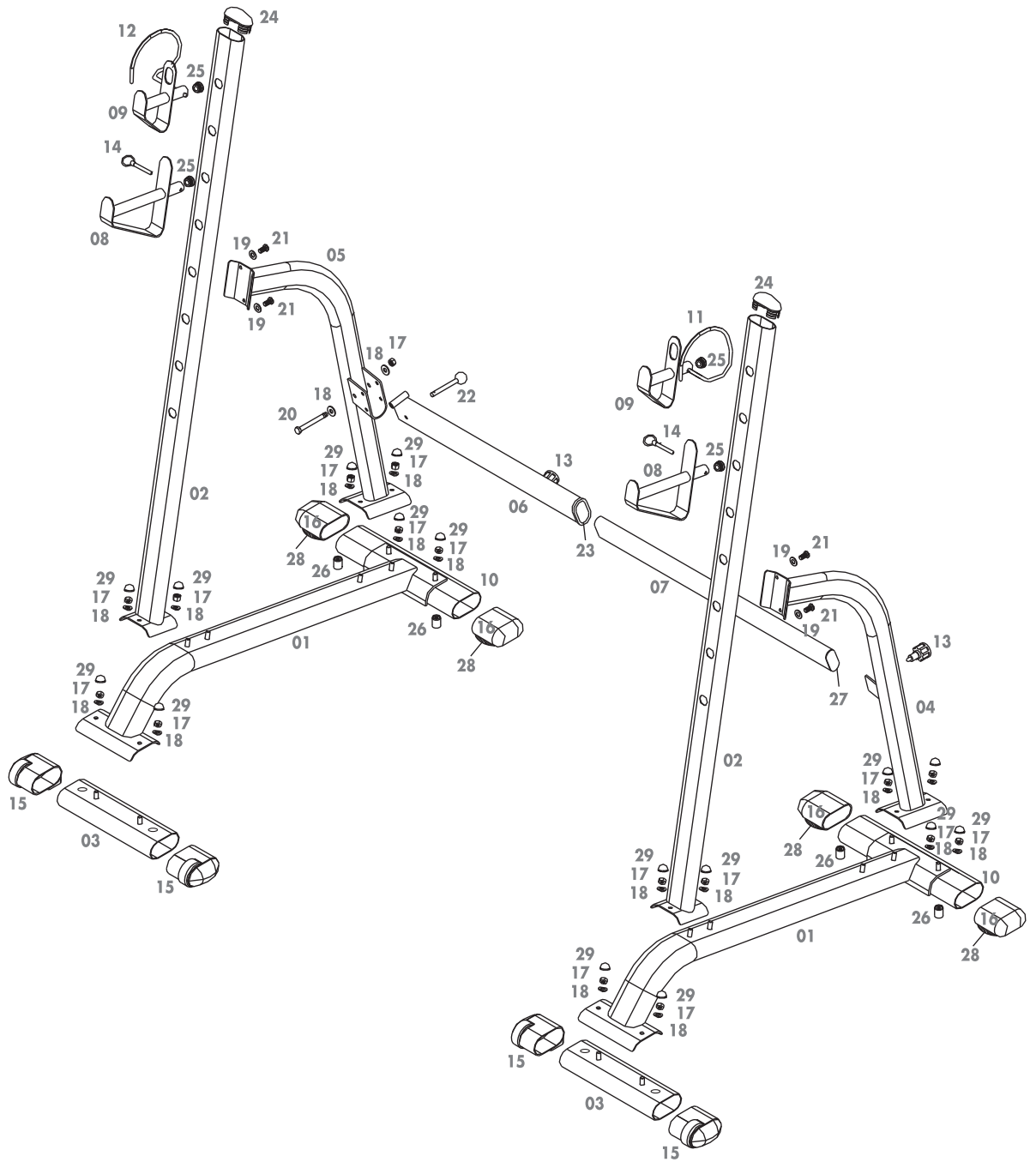
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING

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



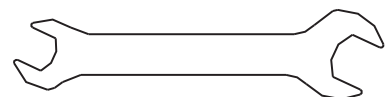
21 M8X20



19 M8

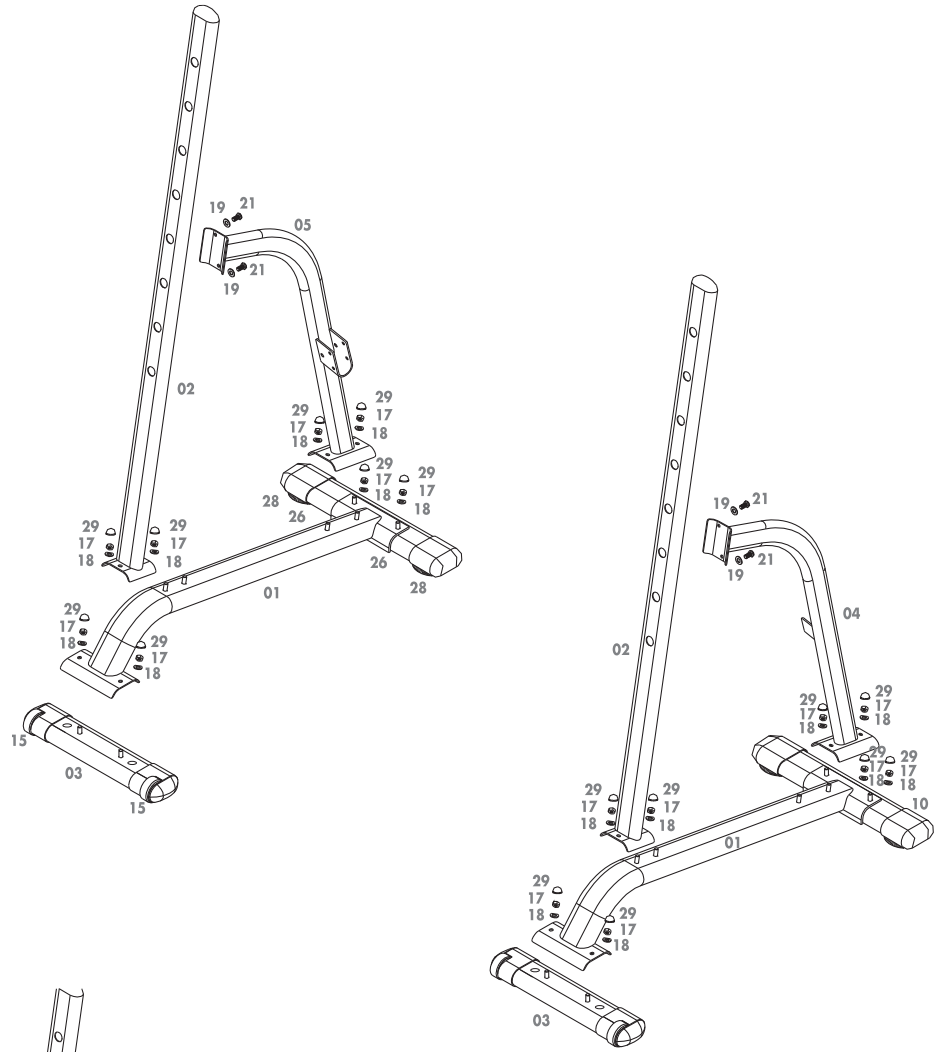


29

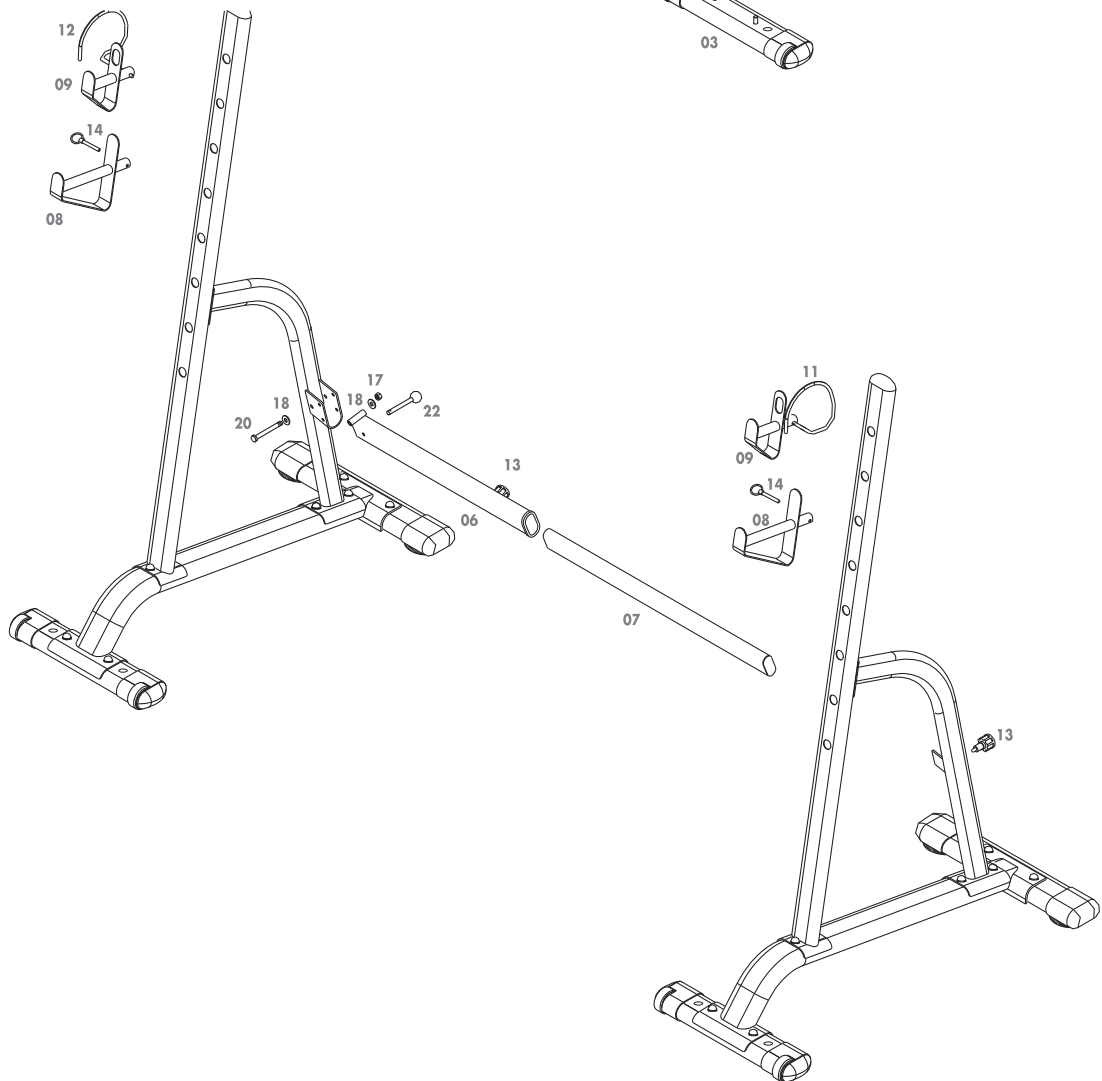


x2

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

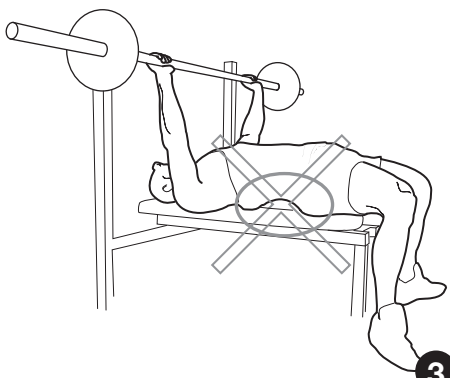


1

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




2



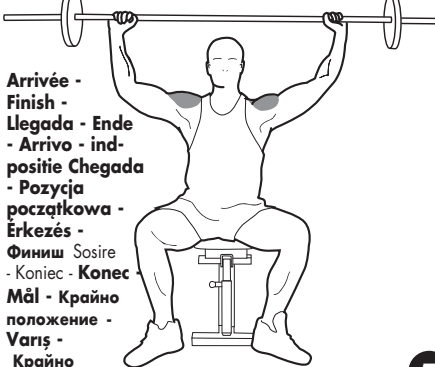
3

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

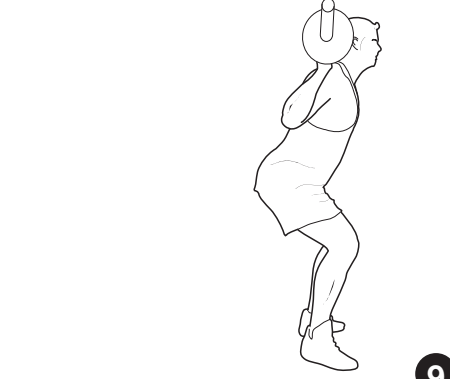


7

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



8

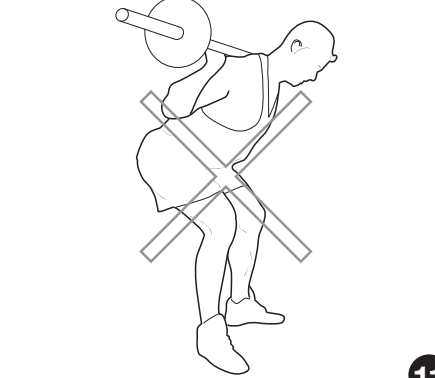


9

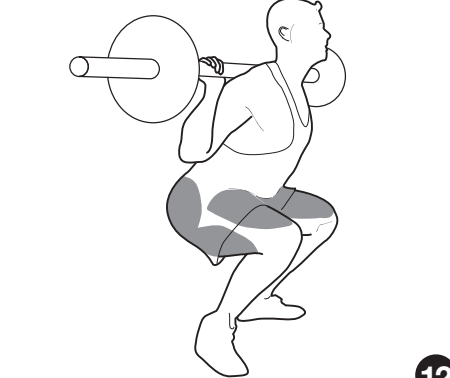
Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
 Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
 Sosire - Koniec - Конеч - Mål - Крайно
 положение - Varış - Крайно
 положение - الوصول - 终点



10



11



12

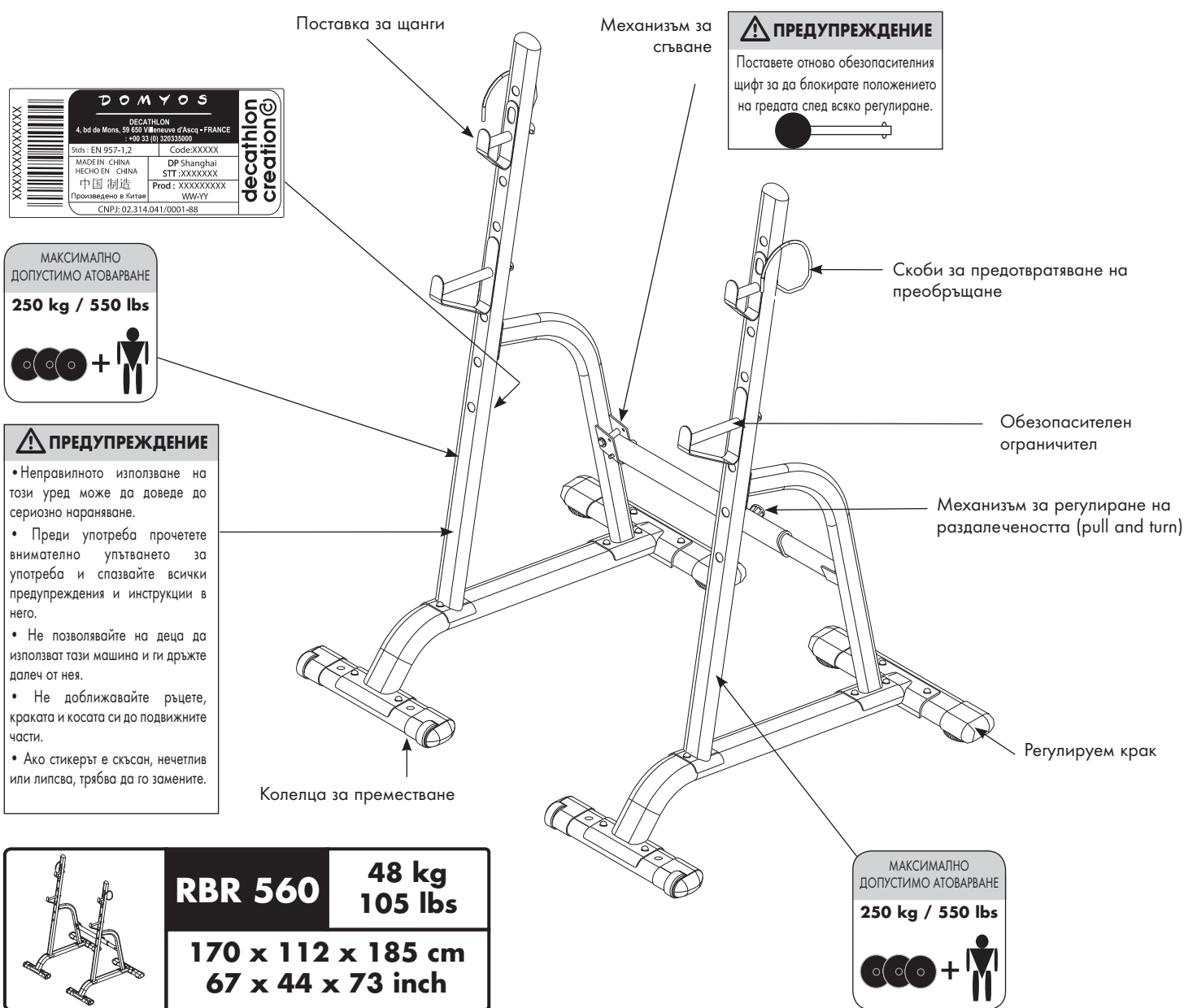
Български

Избрали сте фитнес уред от марката DOMYOS. Благодарим ви за доверието!
 Марката DOMYOS е създадена за спортисти и е предназначена за поддържане на формата.
 Нашите изделия са създадени от спортисти за спортисти.

Ще се радваме да ни изпратите вашите забележки и предложения във връзка с продуктите от марката DOMYOS.
 За тази цел екипът в магазина, в който пазарувате, е на Ваше разположение, както и отделът, който разработва продуктите от марката DOMYOS.
 Можете също така да ни пишете на следния адрес: www.domyos.com като изберете вашата страна.
 Пожелаваме ви приятни тренировки и се надяваме, че с удоволствие ще ползвате това изделие от марката DOMYOS.

ОПИСАНИЕ

Този уред представлява стойка, на която можете да подпрете щангата по време на упражненията. Той може да се използва за клякане, както и за движения за изтласкване от хоризонтална или наклонена лежанка като BI 460. Върху ниската стойка може да се оставя щангата в паузата между упражненията. Стойките за големи тежести са оборудвани с обезопасителни скоби, а не с щифтове. Ограничителите (високата стойка) служат за обезопасяване при поставяне на щангата в ниско положение при неуспешно изтласкване. Ограничителите са оборудвани с щифтове.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Упражненията за постигане на добра спортна форма трябва да се извършват КОНТРОЛИРАНО. Преди да започнете каквато и да е програма за тренировки, трябва да се посъветвате с Вашия лекар. Това е особено важно за хора на възраст над 35 години или такива, които са имали здравословни проблеми или които не са спортували от много години. Прочетете всички указания преди ползване.

БЕЗОПАСНОСТ

Предупреждение: за да доведете до минимум риска от сериозни наранявания, прочетете инструкциите за употреба, представени по-долу, преди да пристъпите към употреба на уреда.

1. Прочетете всички инструкции в това упътване, преди да използвате уреда. Съхранявайте това упътване до излизането на уреда от употреба.
2. Притежателят на този уред е отговорен за информирането на всички ползвачи го за инструкциите за употреба
3. Domyos не носи никаква отговорност по жалби за наранявания или нанесени щети на лице или на имущество, причинени от неправилната употреба на този продукт от купувача или от друго лице.
4. Уредът е предназначен само за употреба при домашни условия. Не използвайте уреда за търговски цели, за отдаване под наем или с институционални цели.
5. Уредът се използва на закрито, далеч от влажност и прах, върху плоска и твърда повърхност и в достатъчно голямо помещение. Там, където е разположен уредът, трябва да има достатъчно място за минаване покрай него при безопасни условия. Внимавайте уредът да не повреди пода.
6. Ползвачият уреда отговаря за правилната му поддръжка. След сглобяването на уреда и преди първата му употреба. Проверете състоянието на частите, които се избяхват най-бързо.
7. При повреда на уреда веднага поискайте смяна на изхабената или дефектна част от отдела за обслужване на клиенти от най-близкия магазин DECATHLON и не използвайте уреда, преди да е напълно ремонтиран.
8. Не съхранявайте уреда на влажно място (до басейн, в баня и др.)
9. За предпазване на краката ви по време на тренировка обувайте спортни обувки.
10. Ако почувствате болка или ви се завие свят, докато правите упражнение, незабавно спрете, починете и се консултирайте с лекар.
11. Децата и домашните животни винаги трябва да бъдат далеч от уреда.
12. Не се опитвайте да ремонтирате уреда сами!
13. Преди промяна на положението или преди сгъване отстранете шангата и тежестите от поставката за шанга.
14. Поставете и сваляйте шангата едновременно от двете страни. Поставянето само от едната страна може да доведе до обръщане на шангата, въпреки скобите за предотвратяване на преобръщане. Обезопасителните скоби трябва да обхващат лоста за трениране при поставянето и свалянето на тежести от него
15. Максимален товар: 250 кг
16. Препоръчваме ви да застопорите уреда RBR560 към пода с помощта на отворите, разположени на предните крака. Свържете се със специалист, за да определите какви елементи за закрепване са необходими според вида под.

ПОДДРЪЖКА

Уредът за степ изисква минимална поддръжка. Ако желаете да го почистите, то използвайте гъба и чиста вода за всички части на вашия апарат. След това го подсушете с чист парцал.

РЕГУЛИРАНЕ

За да регулирате ширината на поставката за шанга, използвайте ръкохватката „Pull and Turn“. Развийте и дръпнете ръкохватката, без да я издърпвате изцяло. След това можете да регулирате ширината.

ГАРАНЦИЯ

DOMYOS дава гаранция за този продукт, при нормални условия на употреба, в продължение на 5 години за основната конструкция и 2 години за частите, подложени на износване и сглобяването, считано от датата на покупката, като важи датата на касовата бележка. Тази гаранция важи само за първия купувач.

Отговорността на DOMYOS по силата на тази гаранция се ограничават до замяна или ремонт на уреда по усмотрение на DOMYOS.

Всички уреди, за които се отнася гаранцията, трябва да бъдат приети от DOMYOS в един от одобрените му центрове (1 магазин на DECATHLON), с платена такса за транспорт, придружени от доказателство за покупка.

Тази гаранция не е приложима в случай на :
Повреда при транспортирането.
Неправилна или употреба не по предназначение.
Ремонти, извършени от неодобрени от DOMYOS техници.
Употреба за търговски цели на съответния уред.

Тази търговска гаранция не изключва законовата гаранция, приложима в зависимост от държавите и / или областите

OXYLANE, 4 БУЛЕВАРД ДЪО МОН № 4 п.к. 299 - 59665 Вильньов д'Аск - Франция

ИЗПОЛЗВАНЕ

За оптимална тренировка трябва да следвате следните препоръки:

- Ако сте начинаещ, започнете да тренирате с леки тежести в продължение на няколко седмици, за да може тялото ви да привикне към мускулната работа.
- Правете замявка преди всяка тренировка с кардио упражнения, серии без тежести или упражнения на земя за загряване и разтягане. Постепенно увеличавайте тежестите.

- Изпълнявайте движенията равномерно и плавно.
- Никога не се прегърбвайте. Избягвайте да превивате или заобляте гърба при изпълнение на движенията.
- Начинещите трябва да работят на серии с по 10-15 повторения, по принцип 4 серии на упражнение. Редувайте мускулните групи. Не тренирайте всички мускули всеки ден, а разпределете упражненията.

УПРАЖНЕНИЯ

Г Р Ъ Д Н И

Изтласкване от лег 1-2-3

Изпълнява се на хоризонтална пейка.

Уреди: Хоризонтална пейка, щанга с минимална дължина 1,55 м, дискове, уред RBR560.

Исходно положение: Регулирайте разстоянието между поставката за щанга и пейката, и височината на вертикалните стойки, така че да можете да хванете лоста. Хоризонтална лежанка, от лег хванете лоста от поставката за щанга. Захватът трябва да е по-голям от ширината на рамената ви. (Ръцете и предмишниците ви трябва да са под прав ъгъл, когато сте по средата на движението). Главата ви трябва да продължи да лежи на пейката. Гърбът трябва да е напълно изправен. За да избегнете превиване на кръста, можете да поставите петите си на пейката или да сгънете краката върху тялото.

Техника на изпълнение: Вдишвайте, докато спускате щангата до гърдите си, без да я оставяте върху тях, изтласкайте щангата плавно, докато издишвате. Лактите ви трябва да са раздалечени (ръцете и торсът трябва да са под прав ъгъл)

Работещи мускули: Гръдни, трицепс, предмишници.

Изтласкване от наклон

Изпълнява се на пейка под наклон.

Същото упражнение при наклон на облегалката под 45°, наклон на седалката и с увеличаване на височината на вертикалните стойки.

При това положение се работи върху гръдните мускули, но най-вече напрежението се фокусира върху горната им част.

Изтласкване от обратен наклон

Изпълнява се на пейка под наклон.

Същото упражнение с обратен наклон на пейката и максимално снижаване на стойката за щанга. Блокирайте лежанката с щифта, за да застопорите краката си по време на упражнението.

При това положение се работи и върху гръдните мускули, но напрежението се фокусира върху долната им част.

Р А М Е Н А

Изтласкване пред врат 4-5

Изпълнява се на пейка под наклон от 85°.

Уреди: Пейка под наклон, лост с минимална дължина 1,55 м, дискове, уред RBR560.

Исходно положение: Нагласете облегалката на пейката на 85°. Нагласете седалката в хоризонтално положение и вертикалните стойки нависоко, издърпайте пейката към поставката за щанга, така че да можете лесно да хванете лоста.

Техника на изпълнение: Хванете лоста със хват, по-голям от ширината на рамената. Спуснете щангата зад врата, докато вдишвате. Издишвайте, докато изтласквате лоста под главата ви до опъване на ръцете, без да свивате напълно лакти.

Работещи мускули: Външни раменни мускули.

Т Р И Ц Е П С

Френска преса 6-7

Изпълнява се на хоризонтална пейка.

Уреди: Хоризонтална пейка, щанга, дискове, уред RBR560.

Исходно положение: Същото положение като за изтласкване от лег. Хванете лоста здраво по средата (ширина на захвата 20 см).

Техника на изпълнение: Вдигнете лоста до челото, докато вдишвате.

Вдигнете лоста нагоре към гърдите, докато издишвате. Трябва да движите единствено предмишниците. Лактите, торсът и ръцете не трябва да участват в движението.

Работещи мускули: Трицепс (екстензори).

Б Е Д Р А

Клекове 8-9-10-11-12

ВНИМАНИЕ ! Това упражнение изисква известна практика и напълно правилна заета позиция, за да се избегне рискът от нараняване. Ако сте начинаещ, обърнете се към професионалист, преди да започнете това упражнение. Не слагайте прекалено много тежести върху лоста. Не правете това упражнение, ако не сте сигурен, че сте застанали в правилното положение.

Уреди: Уред RBR560, лост с минимална дължина 1,55 минимум, като идеалният вариант е да се тренира с лост с минимална дължина 1,75 м, ако слагате голям товар върху лоста (от 100 кг нагоре). Необходим е и колан за стягане за предпазване на кръста.

Исходно положение: Регулирайте височината на поставката за щанги и

поставките обезопасителните скоби, така че да можете да поставите лоста, ако се затрудните при вдигането му. Застанете с лице към поставката за щанга от противоположния край на пейката. Хванете лоста зад трапецовидните мускули. Лостът трябва да лежи на основата на трапеца, а не на врата. Отстъпете крачка назад. Пръстите на краката трябва да са обърнати навън, с разкряч, малко по-голям от ширината на рамената.

Техника на изпълнение: Докато вдишвате, клекнете, като държите гърба и главата изправени. Колената са леко обърнати навън. Колената не отиват по-далеч от стъпалата по време на движението. В момента, в който бедрата застанат в хоризонтално положение, изправете се, докато издишвате. Не сгъвайте изцяло колената. Клекнете отново, докато вдишвате, след което отново се изправете, докато издишвате.

Работещи мускули: Квадрицепс, таз, седалище.