

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

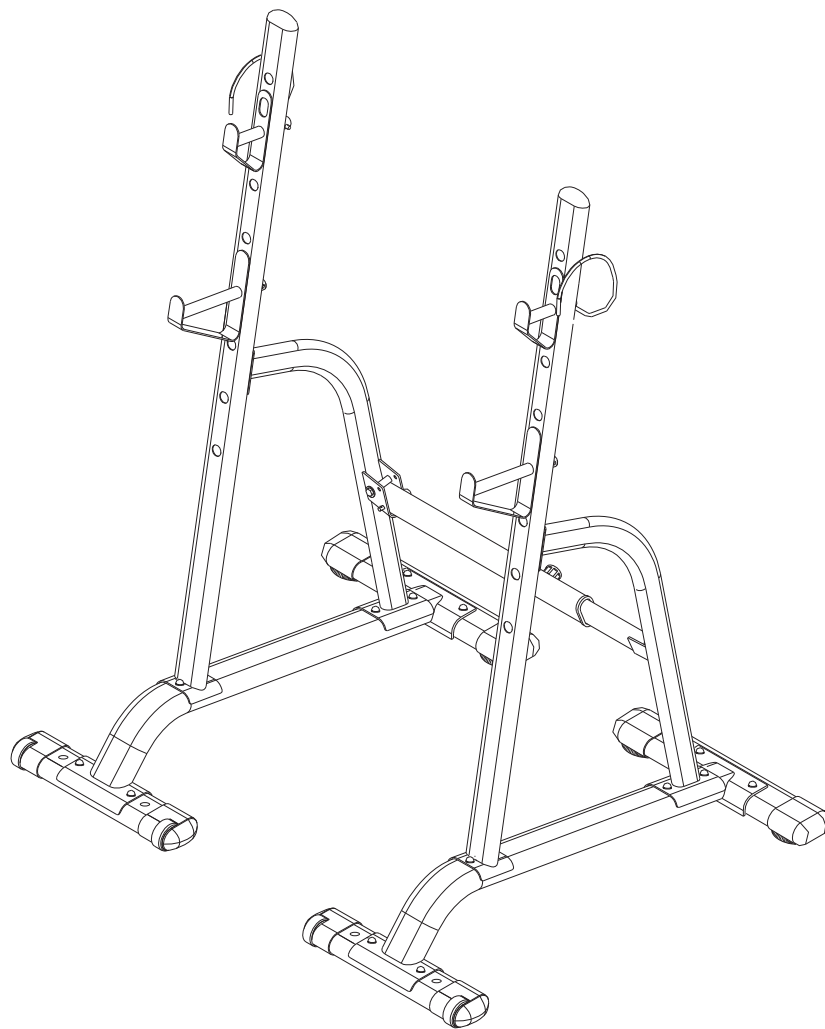
合格品

RBR 560

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

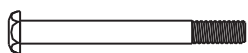
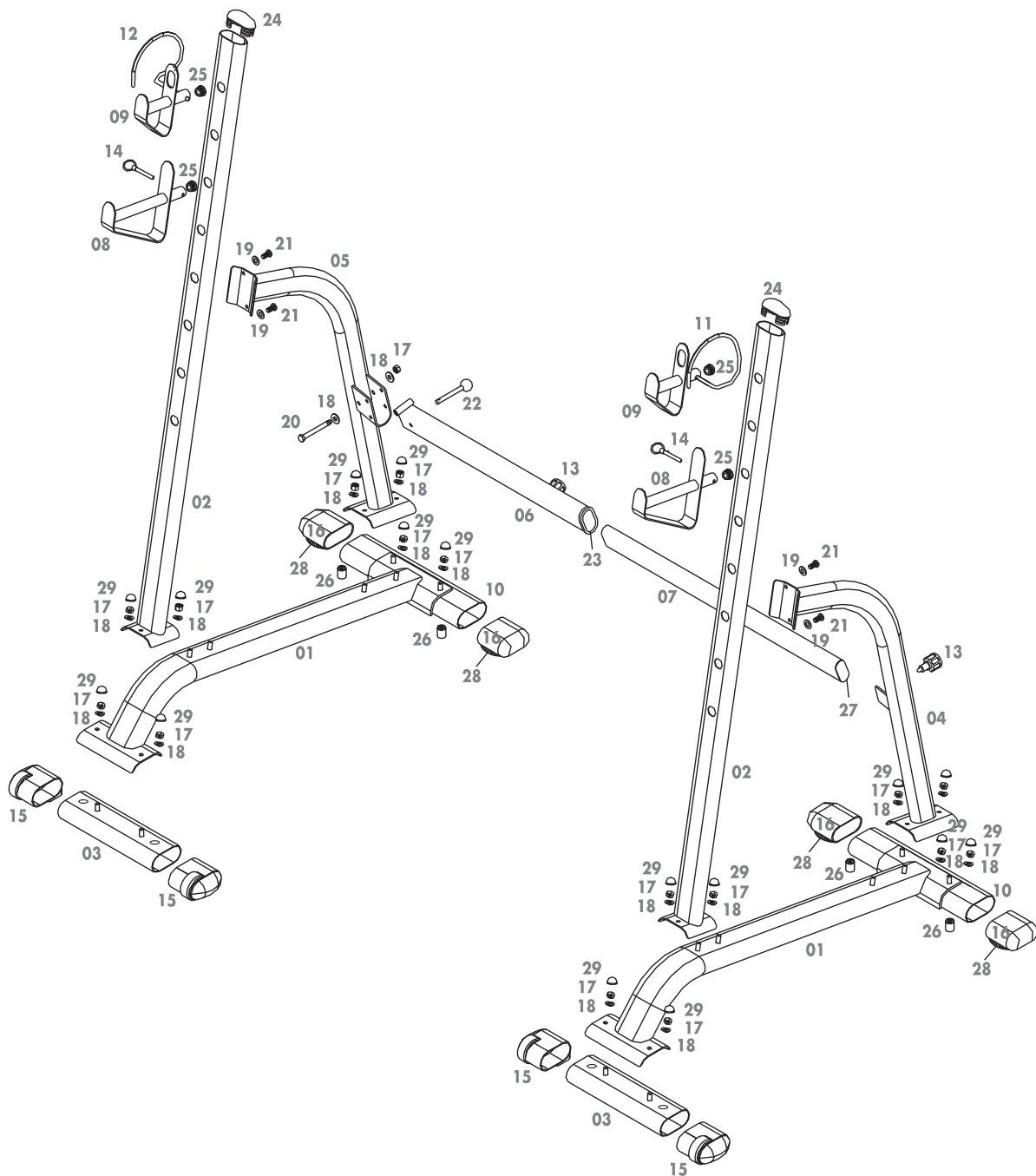
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING

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	mennyiség
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



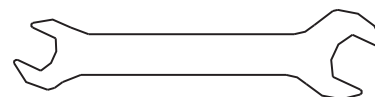
21 M8X20



19 M8

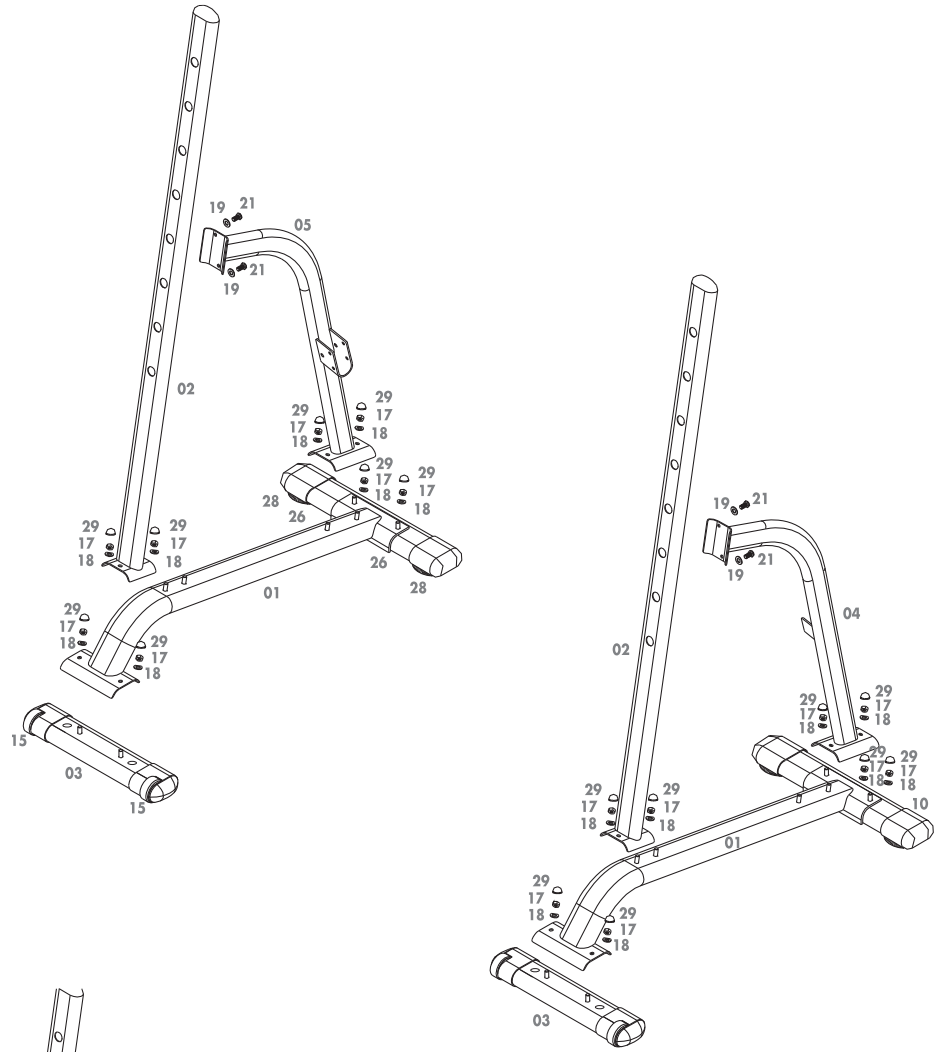


29

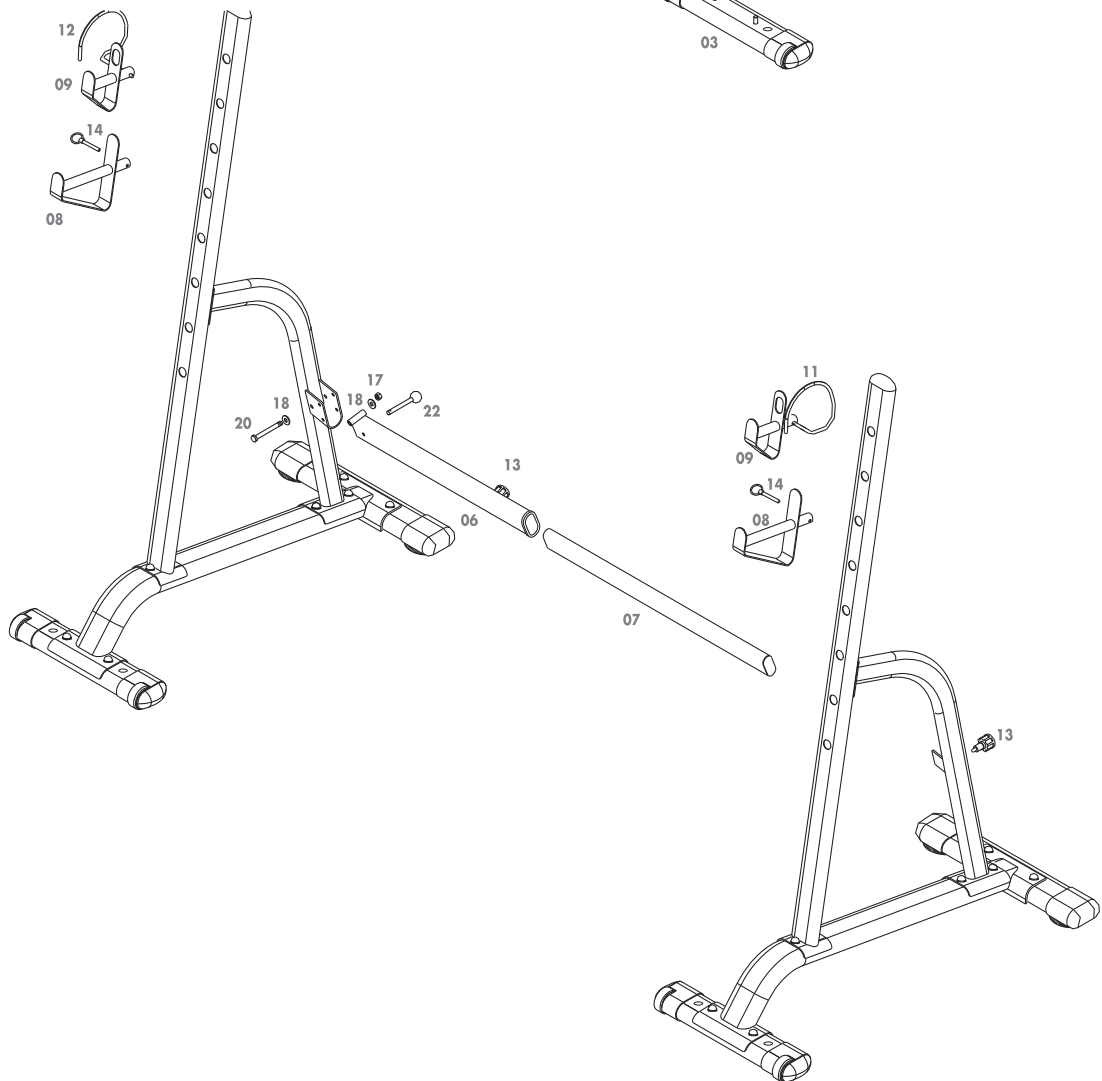


x2

1




2



4


**EXERCICES • EXERCISES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI
 • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZENIE • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ
 • EXERCITII • 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

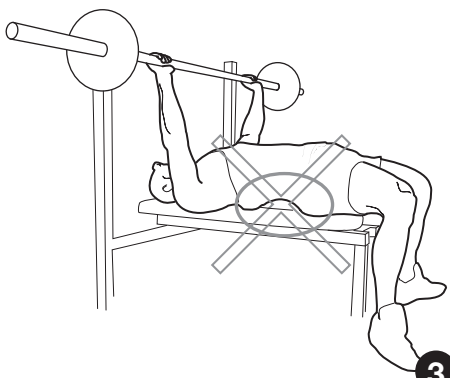


1

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

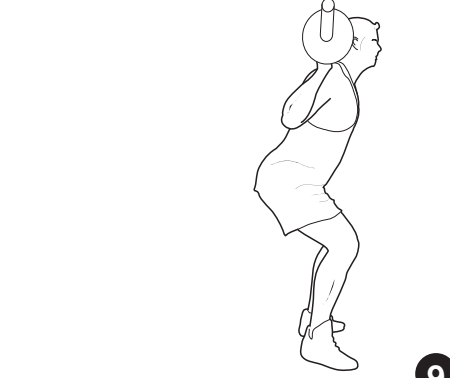


7

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



8

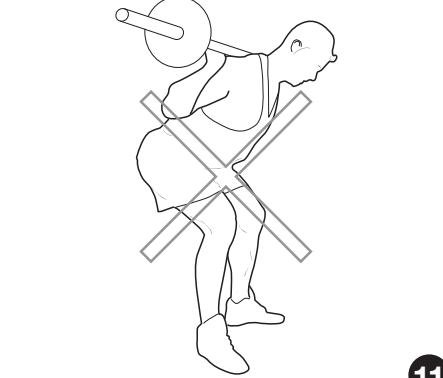


9

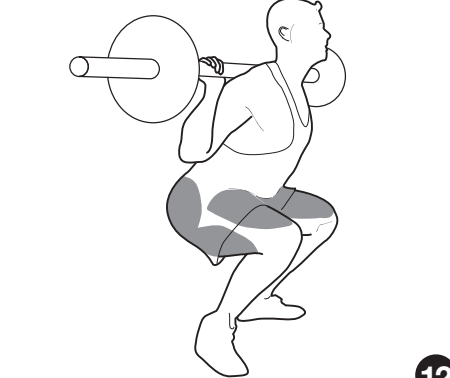
Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
 Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
 Sosire - Koniec - Конеч - Mål - Крайно
 положение - Varış - Крайно
 положение - الوصول - 终点



10



11



12

M A G Y A R

Öna DOMYOS márka Fitness termékét választotta. Köszönjük a belénk vetett bizalmat!
A DOMYOS márkát azért hoztuk létre, hogy minden sportolónak segítségünk formája megőrzésében.

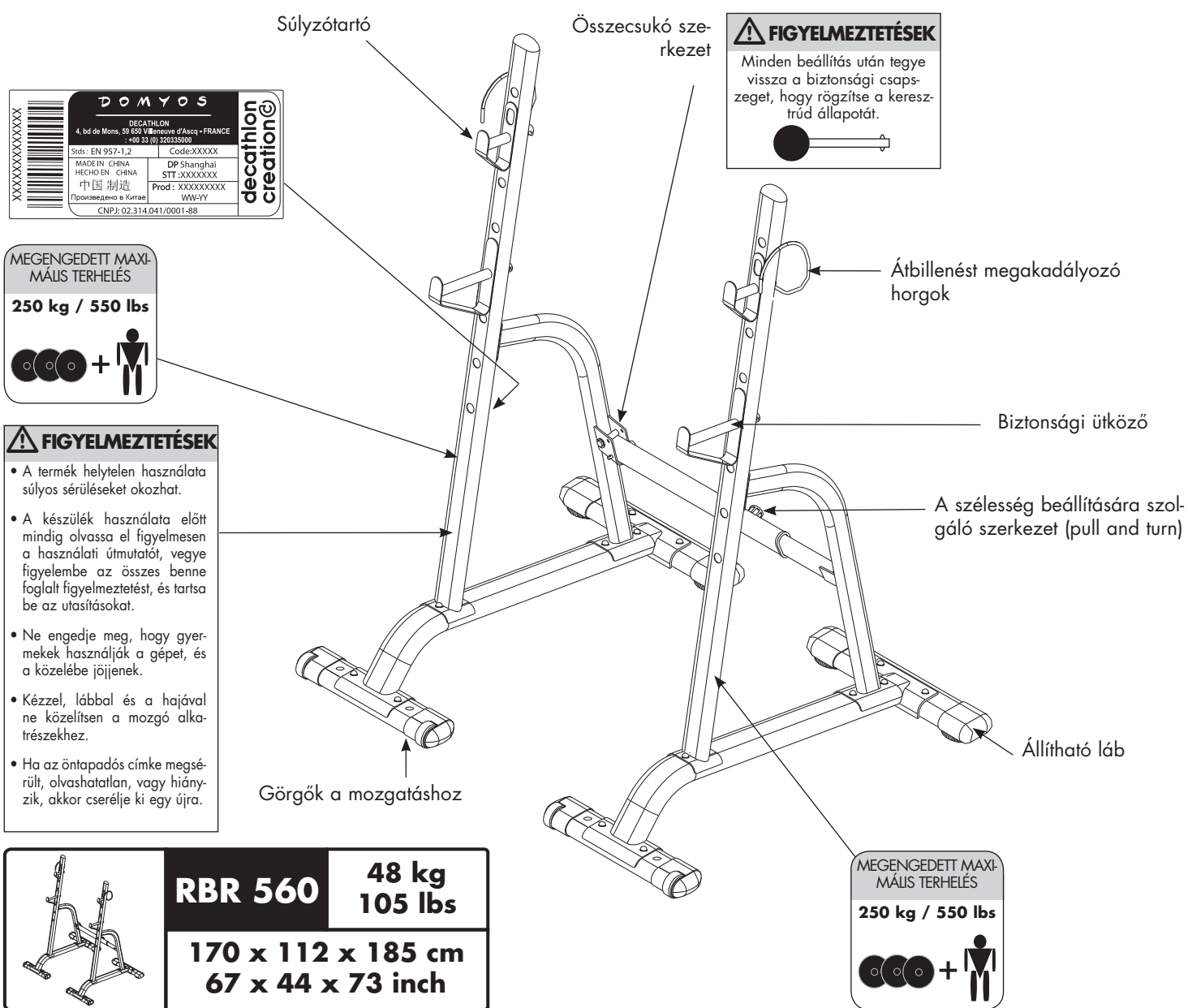
A terméket sportolók fejlesztették ki sportolók számára.

Nagyon örülnénk, ha megosztaná velünk a DOMYOS termékekkel kapcsolatos minden észrevételét és javaslatát. Az áruház személyzete és a DOMYOS termékfejlesztő osztálya ezért kíváncsi az Ön véleményére. Ha írni kíván nekünk, a következő címre küldheti email-jét: www.domyos.com

Jó edzést kívánunk, és reméljük, hogy öröme fog telni ennek a DOMYOS terméknek a használatában.

A TERMÉK BEMUTATÁSA

Ez a termék egy olyan tartó, amelyre ráteheti a súlyzórudat a gyakorlatok végzése közben. Használható guggoláshoz, valamint vízszintes vagy BI 460 dönthető pad alkalmazásával kombinálva fekvenyomó gyakorlatokhoz is. A rövid tartókra ráteheti a súlyzórudat az egyes gyakorlatok között. Ezek a felső tartók nem csapszegekkel, hanem biztonsági horgokkal vannak ellátva. Az ütközők (a hosszú tartók) biztonsági tartóként szolgálnak, amelyekre az alsó helyzetben ráteheti a súlyzórudat, ha hirtelen gyengeség fogná el. Ezek az ütközők csapszegekkel vannak ellátva.



FIGYELMEZTETÉS

A formába hozatalnak ELLENŐRZÉS MELLETT kell történnie. Mielőtt elkezdené edzésprogramját, kérdezze meg kezelőorvosát. Ez különösen fontos, ha Ön elmúlt 35 éves, vagy ha előzőleg voltak egészséggel kapcsolatos problémái, és több éve nem sportol. Minden utasítást olvasson el használat előtt.

BIZTONSÁG

Figyelem! Kérjük, hogy a súlyos sérülések elkerülése érdekében a termék használata előtt olvassa el az alábbi fontos óvintézkedéseket!

1. Használat előtt olvassa el a jelen tájékoztató minden tanácsát. Kérjük, őrizze meg a tájékoztatót a termék teljes élettartama során.
2. A tulajdonos kötelessége megbizonyosodni arról, hogy a termék valamennyi használója megfelelően tájékozott az összes használati óvintézkedést illetően.
3. A Domyos minden felelősséget elhárít a terméknek a vásárló vagy más személy által történő helytelen használatából eredő bármilyen személyi sérülésre, vagy vagyoni kárra vonatkozó reklamáció esetén.
4. A termék csak otthoni használatra készült. Ne használja üzleti, bérleti vagy intézményes keretek között.
5. A terméket teremben, nedvességtől és portól mentes, szilárd, egyenes talajon, megfelelően tágas helyen kell használni. Bizonyosodjon meg arról, hogy elegendő hely áll rendelkezésre a készülék biztonságos megközelítéséhez és körüljárásához. Ügyeljen, hogy a termék ne tegyen kárt a padlóban.
6. A felhasználó köteles gondoskodni a készülék megfelelő karbantartásáról. A készülék összeszerelése után, és használat előtt mindig ellenőrizze a kopásnak leginkább kitett alkatrészek állapotát.
7. A termék meghibásodása esetén azonnal cseréltesse ki az elhasználódott vagy hibás alkatrészt a legközelebbi DECATHLON áruház szervizében, és a teljes megjavításig ne használja azt tovább.
8. Ne tárolja a készüléket nedves helyen (úszómedence szélén, fürdőszobában, stb.).
9. A lába megóvása érdekében az edzés alatt mindig viseljen sportcipőt.
10. Ha a gyakorlatok végzése közben fájdalmat érez, vagy szédül, azonnal hagyja abba, pihenjen, és forduljon orvoshoz.
11. Állandóan tartsa távol a készüléktől a gyermekeket és a háziállatokat.
12. Ne barkácsoljon semmit a terméken.
13. Helyzetváltoztatás vagy összecukás előtt mindig le kell venni a súlyzórudat és a súlyokat a súlyzótartóról.
14. A súlyzórudat mindig kétoldalt egyszerre kell betenni vagy kivenni. Ha csak az egyik oldalon van betéve, a súlyzórúd az átbillenést megakadályozó horgok ellenére is átbillenhet. A biztonsági horgoknak behelyezéskor és kivételkor át kell fogniuk a súlyzórudat.
15. Maximális terhelés: 250 kg.
16. Javasoljuk, hogy az RBR560-at az első lábakon található lyukakon keresztül rögzítse a talajhoz. Az Ön padlózatához való rögzítőelemek kiválasztásához kérje ki egy szakember tanácsát.

KARBANTARTÁS

Ez az eszköz csak minimális karbantartást igényel. A készülék tisztításához mindenütt használjon tiszta vizet és szivacsot. Ezután száraz ruhával törölje át.

BEÁLLÍTÁS

A súlyzótartó szélességének beállításához használja a Pull and Turn fogantyút. Lazítsa ki, és húzza meg a fogantyút, de ne vegye ki teljesen. Ezután állítsa be a szélességet.

GARANCIA

A DOMYOS rendeltetésszerű használat esetén a vásárlás számlával igazolt napjától számított 5 éven keresztül garanciát vállal ennek a terméknek a szerkezetére, 2 éven keresztül pedig az elhasználódó alkatrészekre és a munkadíjra. Ez a garancia csak az első vásárlóra vonatkozik.

A DOMYOS ennek a garanciavállalásnak a keretében csak a termék cseréjére vagy javítására köteles, melyről a DOMYOS belátása szerint dönt.

Azt a terméket, melyre a garanciát érvényesítik, bérmentesített küldeményben, a vásárlás tényét megfelelően igazoló iratokkal együtt el kell juttatni a DOMYOS által elismert szervizek egyikébe (egy DECATHLON áruházba).

A garancia nem vonatkozik az alábbi esetekre:

Szállítási sérülések

Rossz vagy helytelen használat

A DOMYOS által el nem ismert szervizben végzett javítások

A szóban forgó termék üzleti célú felhasználása

Ez a kereskedelmi garancia nem zárja ki az egyes országokban és / vagy régiókban előírt törvényes garancia-feltételek alkalmazását.

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

HASZNÁLAT

Az optimális edzémunka érdekében be kell tartani az alábbi ajánlásokat:

- Ha Ön kezdő, eleinte néhány hétig könnyű súlyokkal végezze az edzést, hogy a testét hozzászoktassa az izommunkához.
- Minden edzés előtt melegítsen be kardioedzéssel, súly nélküli gyakorlattal, vagy bemelegítő és nyújtó talajgyakorlatokkal. Fokozatosan növelje a súlyt.

- Egyenletesen, kapkodás nélkül végezzen minden mozdulatot.
- Mindig tartsa a hátát egyenesen. Ne homorítsa be és ne domborítsa ki a hátát a gyakorlat alatt.
- Kezdként 10-15 ismétlésből álló sorozatokkal dolgozzon, gyakorlatonként átlag 4 sorozattal. Változtassa a megdolgoztatott izomcsoportokat. Ne dolgoztassa minden nap az összes izmát, hanem ossza el több napra az edzést.

GYAKORLATOK

MELLIZMOK

Fekvenyomás 1-2-3

Vízszintes padon végzendő.

Felszerelés : Egy vízszintes pad, egy legalább 1,55 m-es izomfejlesztő rúd, öntöttvas tárcsák, és az RBR 560.

Helyzet : Úgy állítsa be a súlyzótartó és a pad közötti távolságot, valamint a függőleges oszlopok magasságát, hogy meg tudja fogni a rudat. A lapos padon, háton fekve, ragadja meg a súlyzótartón a rudat. A fogásnak szélesebbnek kell lennie a vállszélességnél (a karja és a törzse 90°-os szöveget zárjon be, amikor a mozdulat közepénél tart). A fejének a padon kell támaszkodnia. A háta legyen teljesen leszorítva. Hogy az ágyékcsigolyáknál minden görbületet elkerüljön, ráteheti a sarkát a padra, vagy fölhúzhatja a lábát.

Gyakorlat : Belégzés közben húzza a rudat a mell magasságába, anélkül, hogy rátámasztaná, majd kilégzés közben egyenletesen nyomja vissza a rudat. A könyöke legyen széttárva (a karja és a törzse 90°-os szöveget zárjon be)

Igénybe vett izomcsoportok : mellizmok, tricepsz, elülső vállizmok.

Nyomás döntött padon

Dönthető padon végzendő.

A gyakorlat ugyanaz, csak az ülés döntésével hajlítsa be a háttámlát 45°-ig, és növelje meg a függőleges oszlopok magasságát.

Ez a testhelyzet a mellizmokat is igénybe veszi, de azoknak inkább a felső részére irányul.

Nyomás lefelé döntött padon

Dönthető padon végzendő.

Ugyanaz a gyakorlat lefelé döntött padon és maximálisan leeresztett súlyzótartóval. A lábtartót rögzítse a csapszeggel, hogy leszoríthassa a lábát a gyakorlat végzése közben.

Ez a testhelyzet a mellizmokat is igénybe veszi, de azoknak inkább az alsó részére irányul.

VÁLL

Tarkónyomás 4-5

85°-ban dönthető padon végzendő.

Felszerelés : Egy dönthető pad, egy legalább 1,55 m-es izomfejlesztő rúd, öntöttvas tárcsák, és az RBR 560

Helyzet : Állítsa a pad háttámláját 85°-ra. Állítsa be az ülést vízszintesre és a függőleges oszlopokat magas helyzetbe, és tolja hátrább a padot a súlyzótartó irányába, hogy könnyen meg tudja fogni a rudat.

Gyakorlat : ragadja meg a rudat a vállszélességénél szélesebb fogással. Belélegezve húzza le a rudat a tarkója mögé. Fújja ki a levegőt, és tolja a rudat a feje fölé, míg ki nem nyújtja a karját, enyhén behajlított könyökkel.

Igénybe vett izomcsoportok : külső deltaizmok

TRICEPSZ

Franciarúd 6-7

Vízszintes padon végzendő.

Felszerelés : egy vízszintes pad, egy izomfejlesztő rúd, öntöttvas tárcsák, és az RBR 560.

Helyzet : Ugyanaz a helyzet, mint a fekvenyomásnál. Ragadja meg a rudat középen szűk fogással (a két kéz távolsága kb. 20 cm legyen).

Gyakorlat : Belélegezve húzza a rudat a homloka irányába. Kilégezve emelje vissza a rudat a magasba. Csak az alkarnak szabad mozognia. A könyöknek, a törzsnek és a felkarnak nem szabad a mozgásban részt vennie.

Igénybe vett izomcsoportok : tricepsz (a kar nyújtó izmai).

COMB

Guggolás 8-9-10-11-12

EHHEZ ! a gyakorlathoz már minimálisan gyakorlottnak kell lenni, és a sérülések elkerülése végett ügyelni kell a tökéletes testhelyzetre. Ha ön kezdő, kérjen tanácsot az ehhez hasonló gyakorlat elkezdése előtt. Ne tegyen túl sok súlyt a rúdra. Ne végezze ezt a gyakorlatot, ha nem biztos a testhelyzetben.

Felszerelés : az RBR 560, egy 1,55 m-es izomfejlesztő rúd, erős megterhelés (több mint 100 kg) esetén viszont a 2 m-es rúd az ideális. Az ágyékcsigolyák védelmére fitnesszövetet kell viselni.

Helyzet : Állítsa be a súlyzótartó magasságát, tegye a helyükre a biztonsági horgokat, hogy rájuk tehesse a rudat, ha nehézséget okozna a rúd felemelése. Helyezkedjen el arccal a súlyzótartó felé a paddal ellentétes

oldalán. Fogja meg a rudat a trapézizma mögött. A rúdnak a trapézizom alján kell támaszkodnia, nem a tarkón. Lépjen hátra egy lépést. A lábfejét fordítsa kifelé, a terpeszállás kicsit szélesebb legyen, mint a vállszélessége.

Gyakorlat : Belélegezve guggoljon le, egyenes háttal és fejtartással. A térdét kissé fordítsa kifelé. A mozdulat végzésekor a térde nem lehet messzebb, mint a lába. Amint a combja eléri a vízszintes helyzetet, kilégezve emelkedjen fel. Ne feszítse ki teljesen a térdét. Belélegezve guggoljon le újra, majd kilégezve ismét álljon fel.

Igénybe vett izomcsoportok : négyfeji combizom, hátsó combizom, farizom