

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

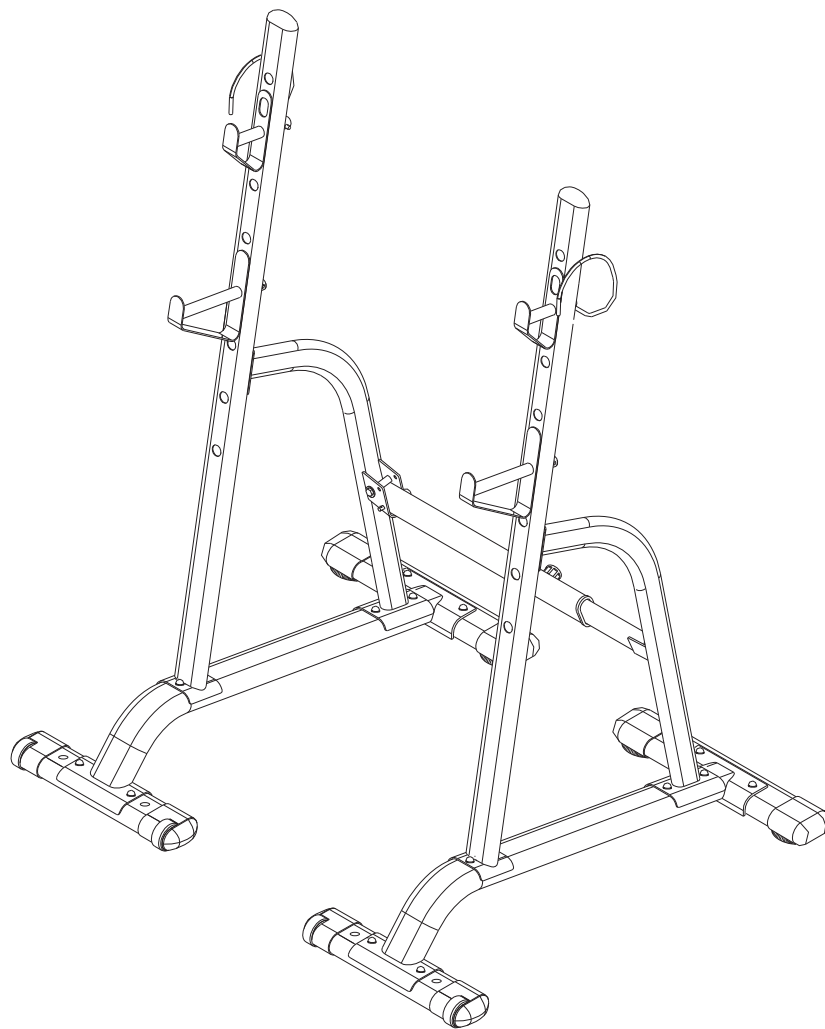
合格品

RBR 560

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

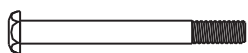
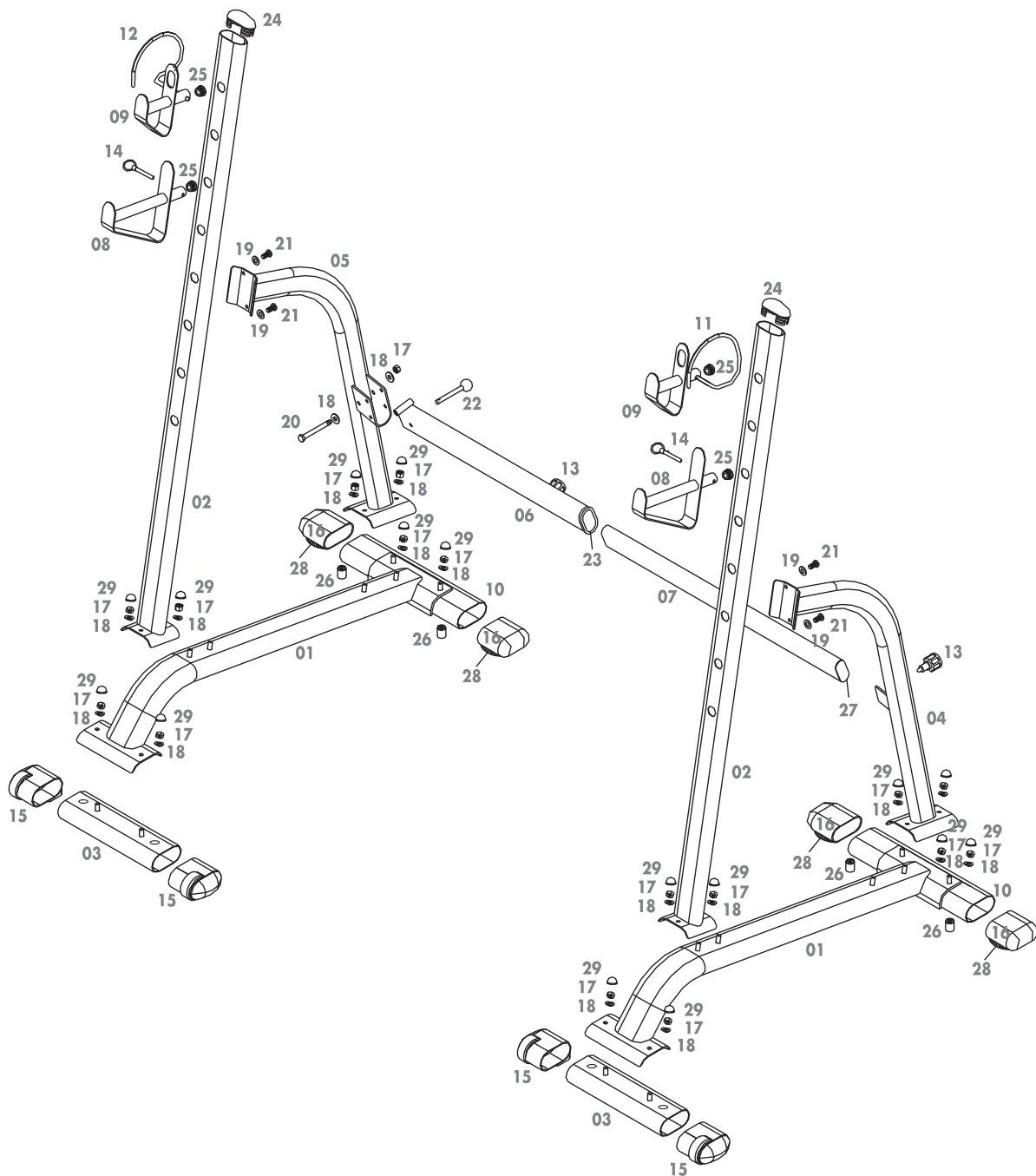
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING

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



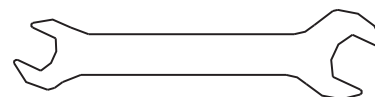
21 M8X20



19 M8

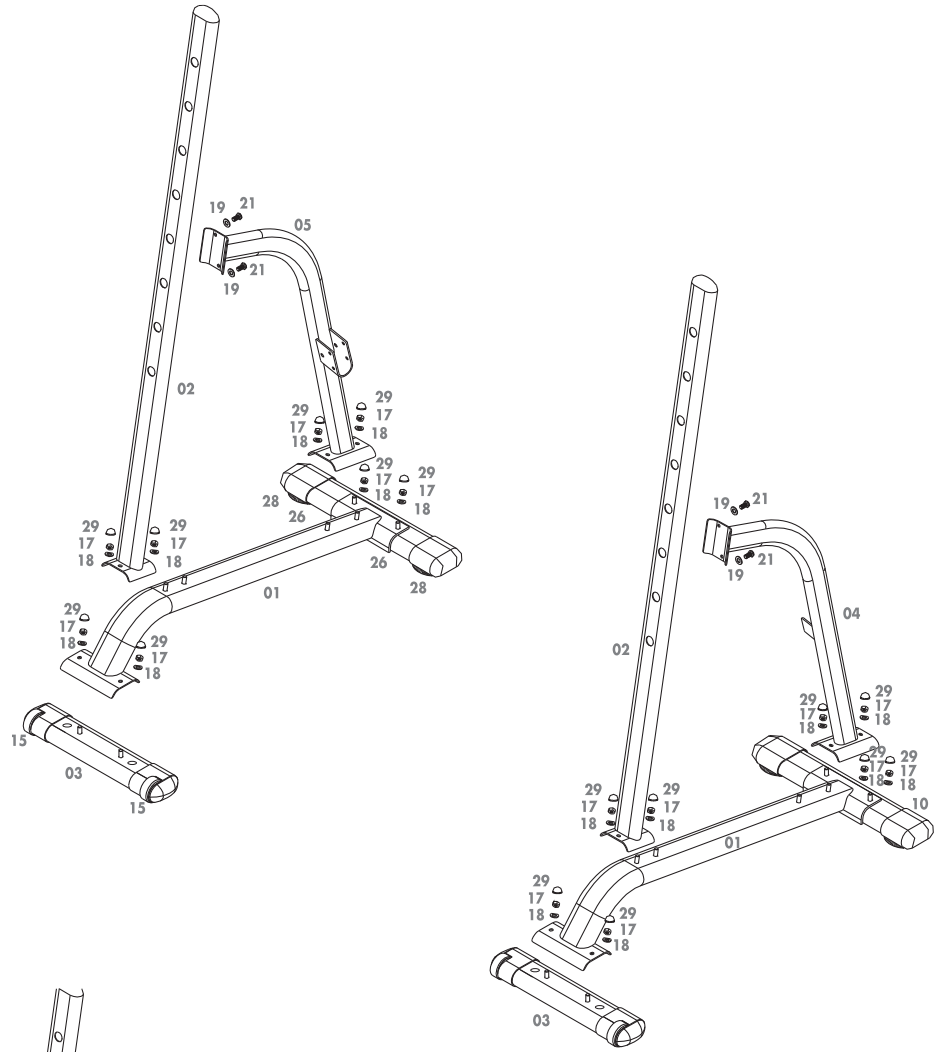


29

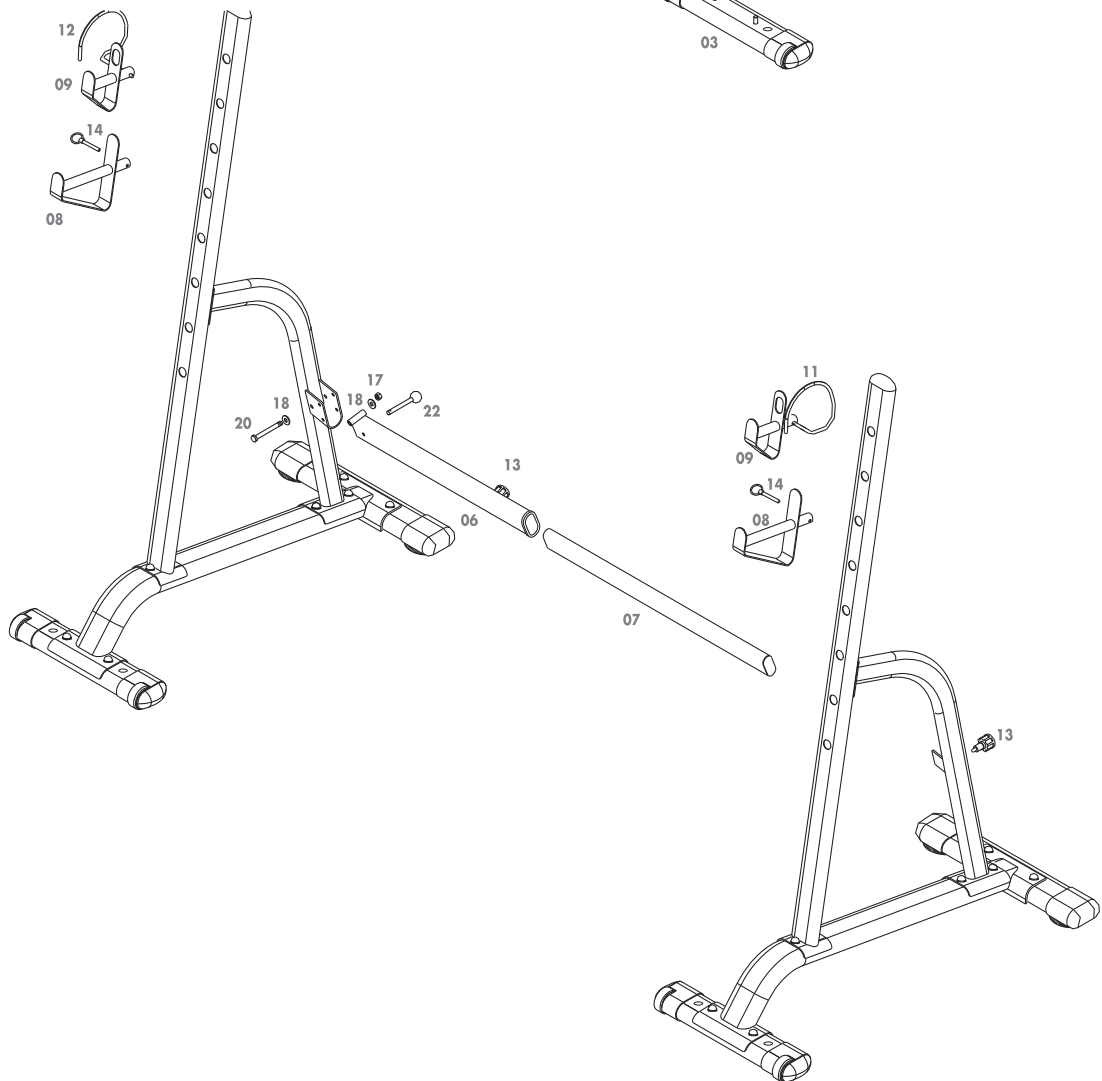


x2

1




2



4


**EXERCICES • 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

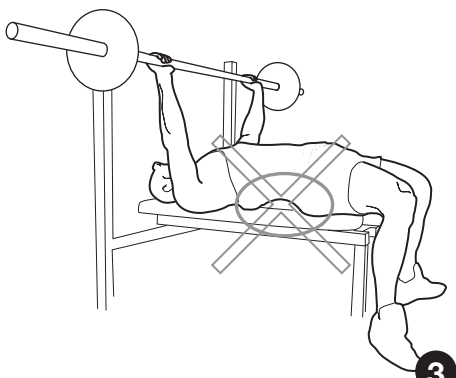


1

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




2



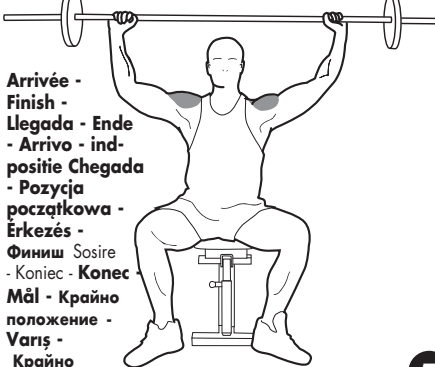
3

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

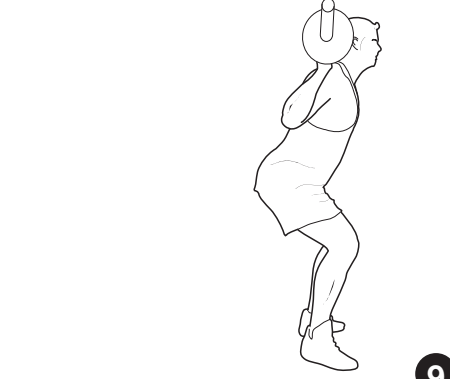


7

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



8

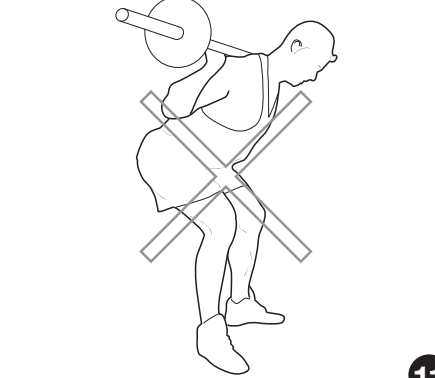


9

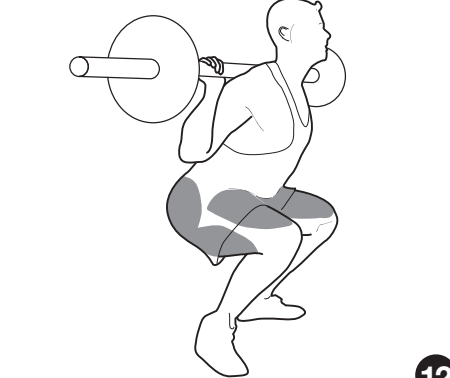
Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
 Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
 Sosire - Koniec - Конеч - Mål - Крайно
 положение - Varış - Крайно
 положение - الوصول - 终点



10



11



12

TÜRKÇE

DOMYOS marka bir Fitness aletini tercih ettiniz. Güveniniz için teşekkür ederiz. Bütün sportiflere formlarını korumalarına imkan vermek için Domyos markasını yarattık. Ürünlerimiz sporcular tarafından sporcular için yaratılmıştır.

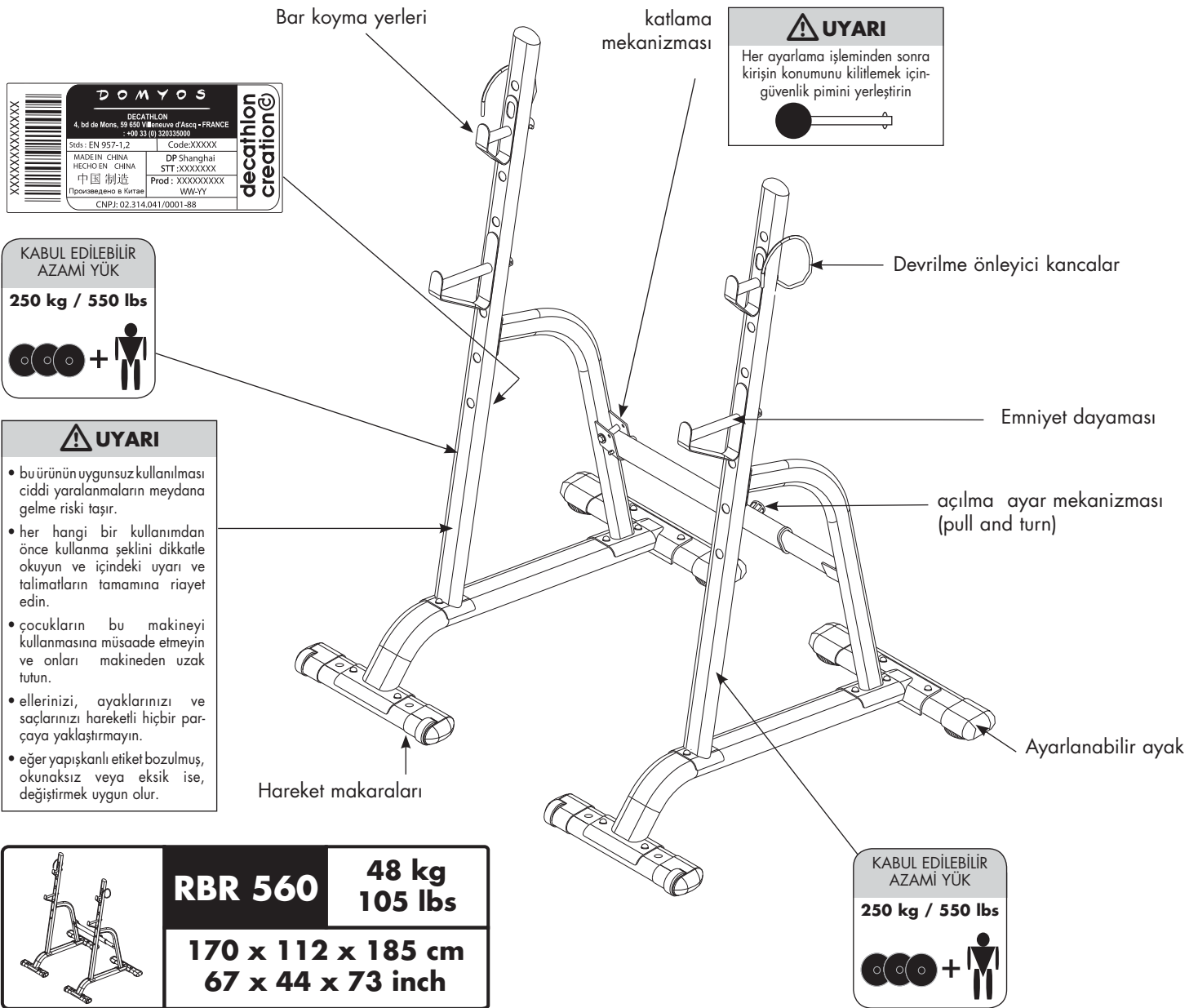
DOMYOS ürünleri hakkında bütün uyarı ve önerilerinizi almaktan mutlu olacağız.

Bunun için, mağazanızın ekibi ve Domyos ürünleri tasarım servisi sizi dinleyecektir.

Eğer bize yazmak isterseniz, aşağıdaki adrese bize bir mail gönderebilirsiniz : Ülkenizi de belirterek www.domyos.com Siz iyi bir antrenman diler ve bu Domyos ürünü sizin için keyif kelimesinin eş anlamlısı olmasını dileriz.

SUNUM

Bu ürün egzersizler sırasında barınızı üzerine koyma imkanı veren bir taşıyıcıdır. Squat için ve Bl 460 tipi düz veya eğilebilir bir bank ile birlikte geliştirme hareketleri için de kullanılabilir. Kısa taşıyıcılar size her egzersiz arasında barı koyma imkanı verir. Bu üst ağırlık taşıyıcılar kopilyalarla değil fakat emniyet kancaları ile donatılmıştır. Dayamalar (uzun taşıyıcılar) yapamamazlık halinde size barı alçak pozisyonda koymak için bir emniyet görevi görecektir. Bu dayamalar kopilyalarla donatılmıştır.



UYARI

Form tutmak işlemi KONTROLLÜ bir şekilde gerçekleştirilmelidir. Her türlü egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışın. Bu özellikle 35 yaş üstü kişiler veya önceden sağlık sorunları olan kişiler için ve birkaç yıldır spor yapmadıysanız çok önemlidir. Kullanmadan önce tüm talimatları okuyunuz.

TÜRKÇE

UYARI

Uyarı: Ağır yaralanma riskini azaltmak için, ürünü kullanmadan önce aşağıdaki önemli kullanım tedbirlerini okuyun.

1. Ürünü kullanmadan önce bu kitapçıktaki bütün talimatları okuyun. Ürünün tüm kullanım ömrü boyunca, kullanım kılavuzunu muhafaza edin.
2. Ürünün tüm kullanıcılarının kullanım tedbirleri hakkında uygun bir şekilde bilgilendirilmiş olmasını sağlamak alet sahibinin görevidir.
3. Domyos alıcı veya başka herhangi bir şahıs tarafından bu ürünün kötü kullanılması nedeniyle oluşan yaralanmalar veya herhangi bir kişiye veya mala verilen zararlardan kaynaklanan tüm şikâyetlerle ilgili hiçbir sorumluluk üstlenmez.
4. Ürün sadece evde kullanılmaya yöneliktir. Ürünü ticari, kiralama veya eğitim amacıyla kullanmayınız.
5. Bu ürünü ev içinde, rutubetsiz ve tozsuz bir yerde, düz ve sağlam bir zemin üzerinde ve yeterince geniş bir alanda kullanın. Ürüne güvenli bir şekilde erişmek, etrafında dolaşmak için yeterince alana sahip olduğunuzdan emin olun. Ürünün zemininize zarar vermemesine dikkat edin.
6. Cihazın iyi bakımının sorumluluğu kullanıcıya aittir. Ürünün montajından sonra ve her kullanımdan önce. Aşınmaya en çok maruz kalan parçaların durumunu kontrol edin.
7. Ürününüzün bozulması halinde, derhal Aşınmış veya arızalı bütün parçaları en yakın DECATHLON mağazası Satış Sonrası Servisi tarafından değiştirin ve ürünü tamamen onarılmadan önce kullanmayın.
8. Ürünü rutubetli bir yerde saklamayın (havuz kenarı, banyo,...)
9. Egzersiz sırasında ayaklarınızı korumak için spor ayakkabıları giyin.
10. Egzersiz yaparken bir sancı hissederseniz veya baş dönmeleri yaşarsanız, derhal durun, dinlenin ve doktorunuza danışın.
11. Daima çocukları ve evcil hayvanları üründen uzak tutun.
12. Ürününüzü kurcalamayın.
13. Her türlü pozisyon değişikliğinden veya katlamadan önce, barı ve ağırlık taşıyıcıların ağırlıklarını çıkartın.
14. Barı her iki tarafından aynı anda yükleyin ve boşaltın. Tek bir taraftan yüklemek barı devrilme önleyici çengellere rağmen devrilebilir. Bu emniyet çengelleri yükleme veya boşaltma sırasında egzersiz barını iyice örtmelidir.
15. Azami yük: 250 kg
16. RBR560'ı ön ayakların üzerinde bulunan deliklerden yere tespit etmenizi tavsiye ederiz. Yerinizin türüne göre tespit elemanlarının cinsini belirlemek için bir profesyonele danışın.

BAKIM

Kürek aleti asgari bir bakım gerektirir. Ürünü temizlemek istediğiniz takdirde, cihazınızın tüm kısımları için bir sünger ve duru su kullanın. Ardından cihazı kuru bir bezle kurulayın.

AYAR

Bar taşıyıcınızın genişliğini ayarlamak için, Pull and Turn sapını kullanın. Sapı gevşetin ve tamamen çıkartmadan çekin. Sonra genişliği ayarlayabilirsiniz.

GARANTİ

DOMYOS normal kullanım koşullarında bu ürün için, kasa fişinin üzerindeki tarih geçerli olmak üzere, satın alma tarihinden itibaren yapı için 5 yıl, aşınma parçaları ve işçilik için de 2 yıl olmak üzere garanti sağlamaktadır. Bu garanti yalnız birinci alıcıya uygulanır.

Bu garanti uyarınca Domyos'un yükümlülüğü, karar yetkisi Domyos'da olmak üzere, ürünün onarılması veya değiştirilmesi ile sınırlıdır.

Garantinin uygulanabilir olduğu bütün ürünler Domyos tarafından yetkili merkezlerden birisinde (1 DECATHLON mağazası), navlun ödemiş olarak ve satın alma kanıtının refakatinde teslim alınmalıdır.

Bu garanti aşağıdaki hallerde uygulanmaz :

Nakliye sırasında meydana gelen hasar.

Kötü kullanma veya anormal kullanma.

DOMYOS tarafından onaylı olmayan teknisyenlerin yaptığı onarımlar.

Söz konusu ürünün ticari amaçlarla kullanılması.

Bu ticari garanti ülkelere ve/veya bölgelere göre uygulanabilen yasal garantiyi hariç tutmaz.

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

KULLANIM

Optimal bir antrenman için, aşağıdaki tavsiyelere uyulması uygundur:

- eğer yeni başlayan iseniz, vücudunuzu kas çalışmasına alıştırmak için bir kaç hafta hafif ağırlıklarla antrenman yapmaya başlayın.
- Her seanstan önce, bir kardiyo vasküler çalışmayla, ağırlıksız serilerle veya ısınma zemininde egzersizler ve esnemelerle ısının. Ağırlıkları kademeli olarak artırın.

- bütün hareketleri muntazam şekilde ani olmadan yapın.
- sırtınızı daima düz tutun. Hareket sırasında sırtınızı çukurlaştırmaktan veya kamburlaştırmaktan kaçının.
- yeni başlayan olarak, egzersiz başına genelde 4 seri ile, seri başına 10 ila 15 tekrar ile çalışın. Kas guruplarını alternatifli çalıştırın. Her gün bütün kasları. Çalışmayın, antrenmanınızı bölümlere ayırın.

EGZERSİZLER

G Ö Ğ Ü S K A S L A R I

Yatarak geliştirme 1-2-3

Düz bir bankla yapılır.

Malzeme: düz bir bank, en az 1.55'lik bir kas yapma barı, döküm diskler, RBR560.

Pozisyon: Bar taşıyıcı ile bank arasındaki mesafeyi ve de ayakların yüksekliğini, barı kavrayabilecek şekilde ayarlayın. Bak düz, sırt üstü yatarak, bar taşıyıcıdaki barı kavrayın. El tutma mesafesi omuz genişliğinizden fazla olmalıdır. (hareketin ortasında kollarınız ile ön kollarınız 90°'lik bir açı yapmalıdır). Başınız bankın üzerine dayalı olmalıdır. Sırtınız tamamen düz olmalıdır. Bel seviyesinde her türlü kamburluğu önlemek için, topuklarınızı bankın üzerine koyabilir veya bacaklarınızı kendinize doğru çekebilirsiniz.

Egzersiz: Barı göğüs yüksekliğine getirirken barı bırakmadan nefes alın, nefes vererek, ani olmadan, barı itin. Dirsekleriniz ayırık olmalıdır (kollarınız ile gövdeniz 90°'lik bir açı oluşturmaktadır).

Çalıştırılan kaslar: göğüs kasları, tricepsler, omuz ön kasları

Eğik geliştirme

Eğilebilir bir bankla yapılır.

Arkalığı 45°'ye kadar eğerek, oturağı eğerek ve ayakların yüksekliğini arttırarak aynı egzersizi yapın.

Bu pozisyon aynı zamanda göğüs kaslarını da çalıştırır fakat bu kasın özellikle üst kısmını lokalize eder.

Alçak geliştirme

Eğilebilir bir bankla yapılır.

Bankı alçaltarak ve bar taşıyıcıyı maksimum indirerek aynı egzersizi yapın. Egzersiz sırasında bacakları sıkıştırabilmek için legi kopilya ile bloke edin.

Bu pozisyon aynı zamanda göğüs kaslarını çalıştırır fakat alt kısmını lokalize eder.

O M U Z L A R

Boyun geliştirme 4-5

85° eğilebilir bir bank ile yapılır.

Malzeme: eğilebilir bir bank, en az 1m55'lik bir kas yapma barı, döküm diskler, RBR560.

Pozisyon: Bankın arkalığını 85°'ye ayarlayın. Oturağı yataya ve ayakları yüksek pozisyona ayarlayın, barı kolayca kavrayabilecek şekilde bankı bar taşıyıcıya doğru geriye alın.

Egzersiz: Barı omuz genişliğinizin üzerinde bir tutma mesafesi ile kavrayın. Nefes alarak barı ensenizin arkasına getirin. Dirsekleri tamamen kilitlemeden kollar gerilinceye kadar, barı başınızın üzerine iterek soluk verin.

Çalıştırılan kaslar: dış üçken kaslar

T R İ S E P L E R

Fransız basını 6-7

Düz bir bankla yapılır.

Malzeme: Düz bir bank, bir kas yapma barı, döküm diskler, RBR560.

Pozisyon: yatarak geliştirme ile aynı pozisyon. Çubuğu ortasından sıkı bir kavrama ile kavrayın. (ellerin aralığı 20 cm civarında).

Egzersiz: Nefes alarak çubuğu alnınıza doğru getirin. Nefes vererek barı

yukarı doğru kaldırın. Sadece kol önleri hareket etmelidir. Dirsekler, gövde ve kollar harekete iştirak etmemelidir.

Çalıştırılan kaslar: Triceps'ler (kolları uzatanlar).

B A L D I R L A R

Squats 8-9-10-11-12

DİKKAT ! Bu egzersiz her türlü yaralanma riskini ortadan kaldırmak için asgari bir pratik ve mükemmel bir pozisyon gerektirir. Eğer yeni başlıyorsanız, bu egzersize başlamadan önce danışın. Barın üzerine fazla ağırlık koymayın. Eğer pozisyonundan emin değilseniz bu egzersizi yapmayın.

Malzeme: RBR560, en az 1.55'lik bir bar, eğer barı ağırca yüklüyorsanız (100 kg'dan itibaren) ideali en az 1m75'lik bir barla antrenman yapmaktır. Bel kaslarınızı korumak için bir kas kemeri de gereklidir.

Pozisyon: Bar tutucunun yüksekliğini ayarlayın ve emniyet çengelini barı kaldırmada zorlanma halinde barı üzerine koyabilecek şekilde yerleştirin. Bankın ters tarafında, yüzünüz bar tutucuya dönük olarak

yerinizi alın. Barı üçken kaslarınızın arkasından kavrayın. Bar enseye değil üçken kasların tabanına oturmalıdır. Bir adım gerileyin. Ayak uçları dışa dönük, ayakların açıklığı omuzların genişliğinden biraz fazla.

Egzersiz: Nefes alarak, sırtınızı ve başınızı dik tutarak çömelin. Dizleriniz hafifçe dışa dönük. Dizleriniz hareket sırasında ayaklarınızdan daha öteye gitmez. Kalçalarınız yataya gelir gelmez, nefes vererek doğrulun. Dizlerinizi tamamen kilitlemeyin. Nefes alarak çömelme pozisyonuna tekrar gelin, sonra nefes vererek tekrar doğrulun.

Çalıştırılan kaslar: Quadricepsler, ischinler, kalça kasları