

# 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](http://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

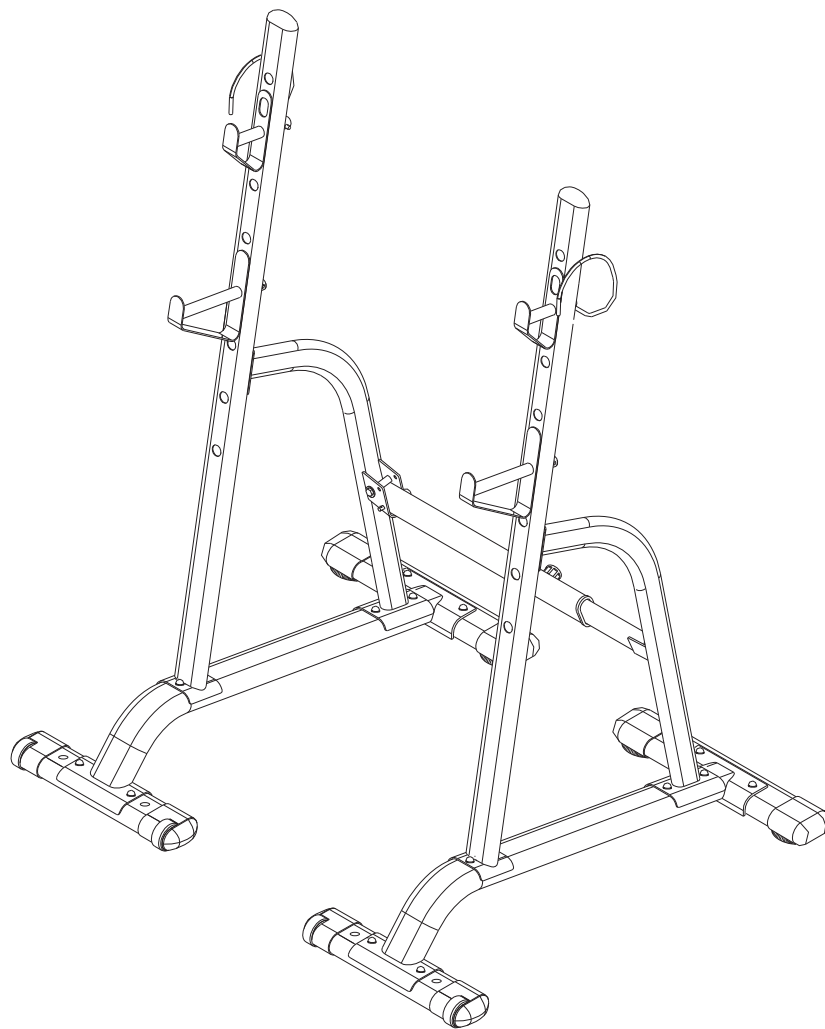
合格品

# RBR 560

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

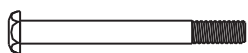
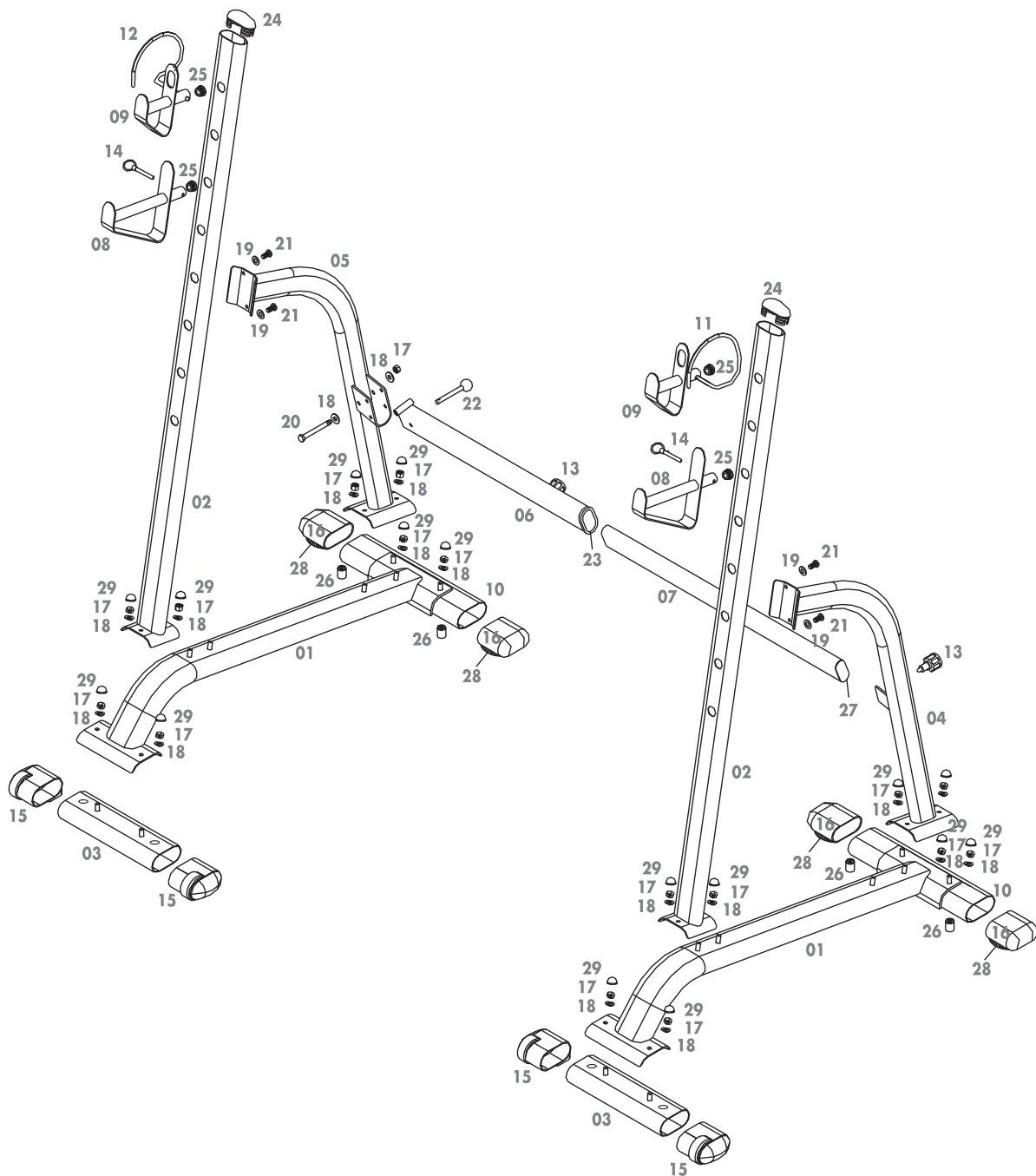
**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA**  
**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**  
**ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ**  
**INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE**  
**NÁVOD NA POUŽITIE**  
**NÁVOD K POUŽITÍ**  
**BRUKSANVISNING**

**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	cantitate
Číslo	Množstvo
Číslo	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



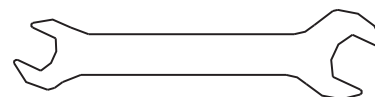
21 M8X20



19 M8

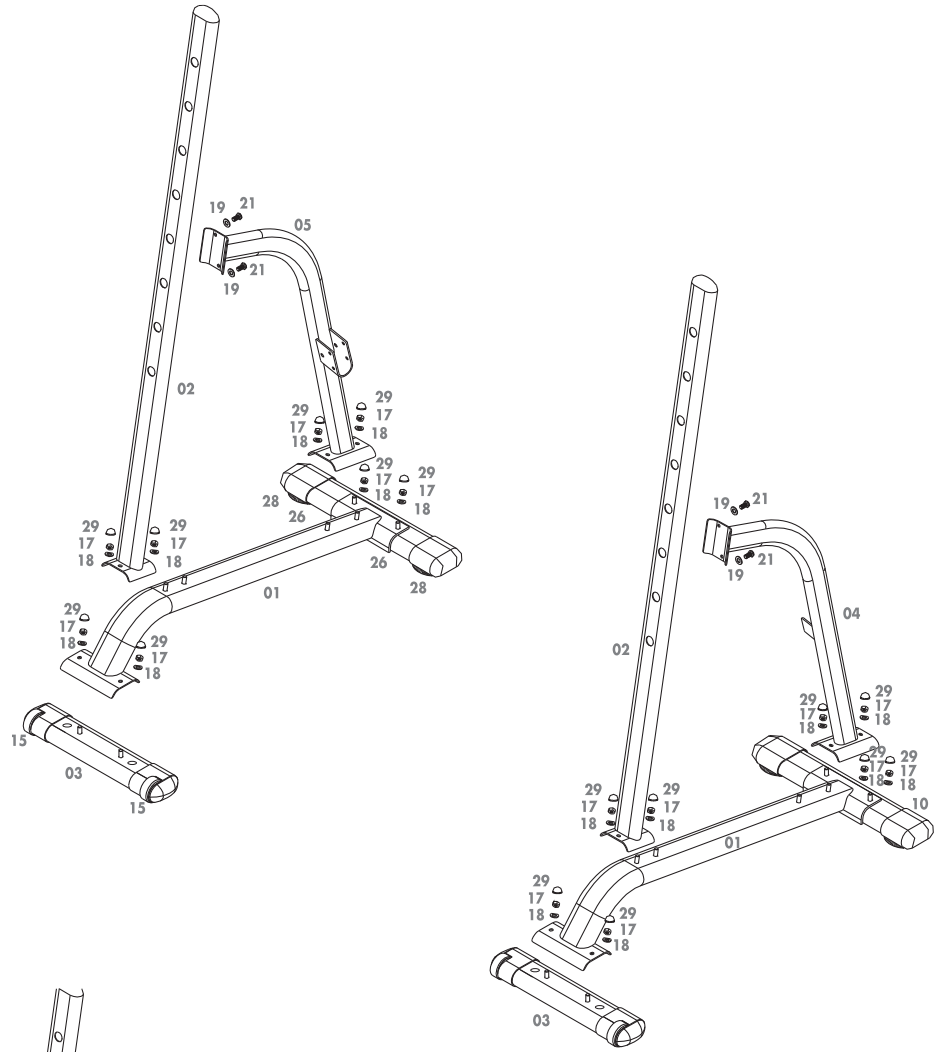


29

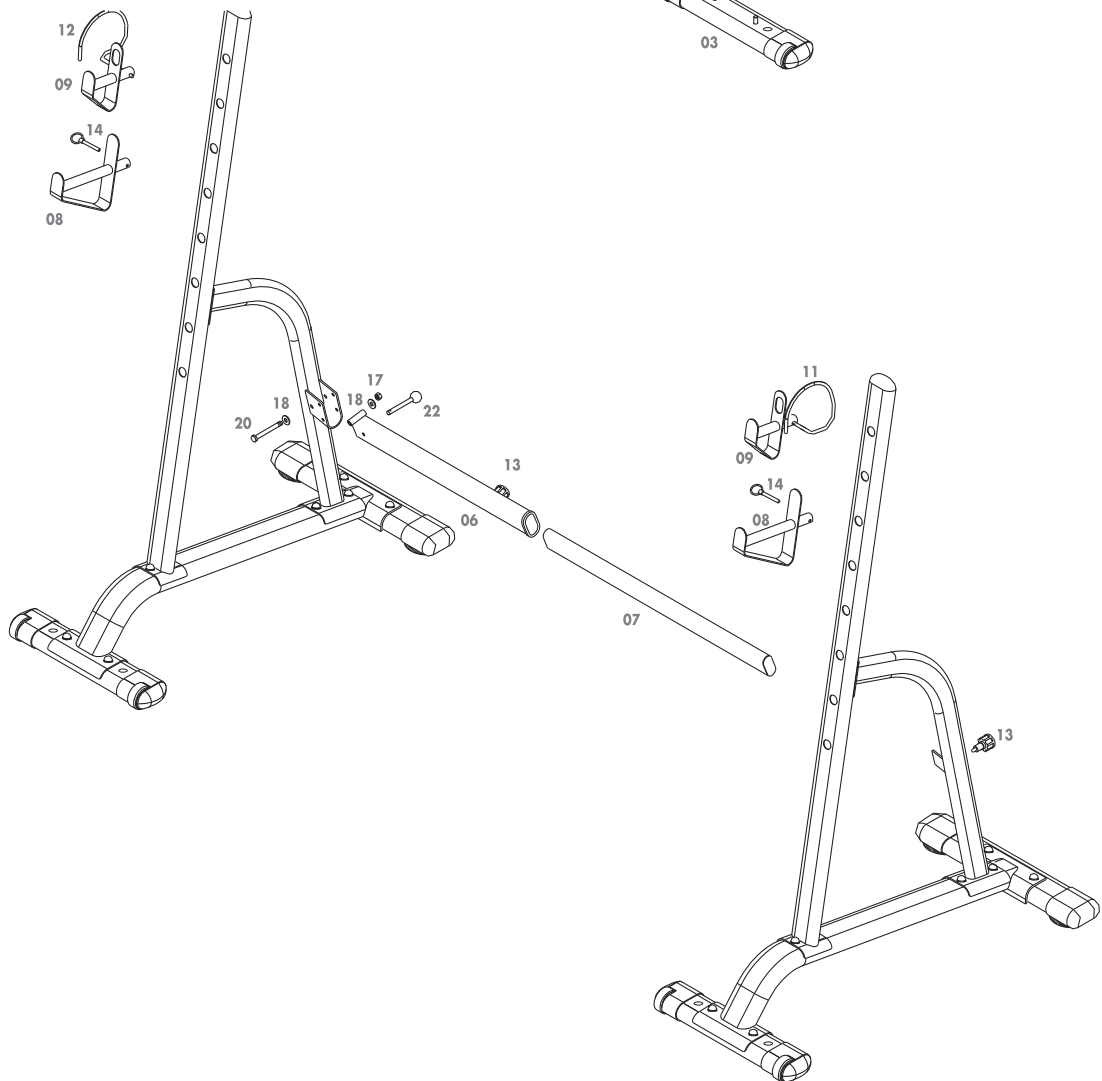


x2

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

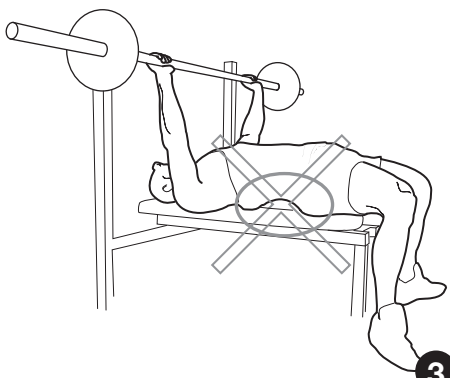


**1**

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

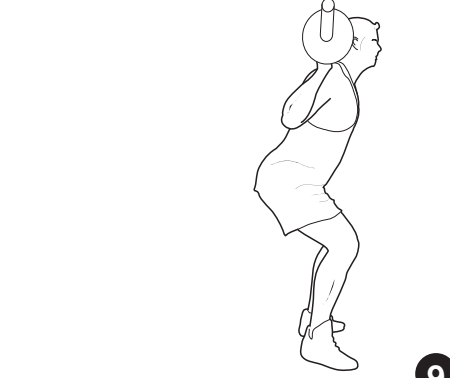


**7**

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



**8**

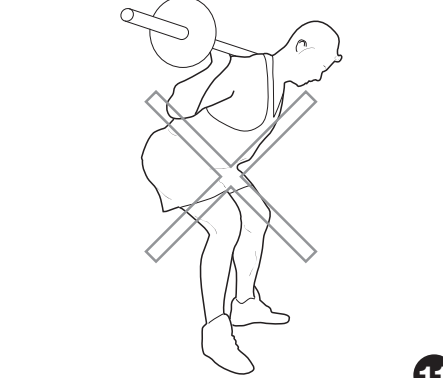


**9**

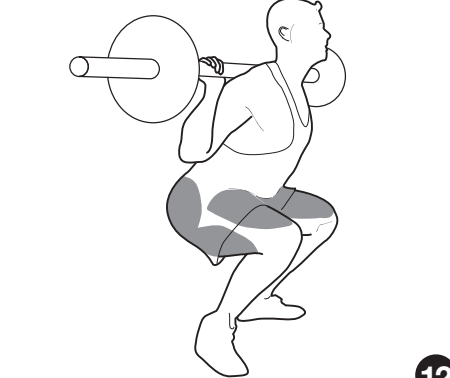
Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie  
 Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш  
 Sosire - Koniec - Конеч - Mål - Крайно  
 положение - Varış - Крайно  
 положение - الوصول - 终点



**10**



**11**



**12**

# S V E N S K A

Ni har valt en Fitnessprodukt av märket DOMYOS. Tack för visat förtroende.

Vi har skapat märket DOMYOS för att alla idrottsutövare ska ha möjlighet att träna hemma.

Våra produkter är skapade av och för idrottsutövare.

Vi tar gärna emot förslag och rekommendationer från er angående DOMYOS-produkter.

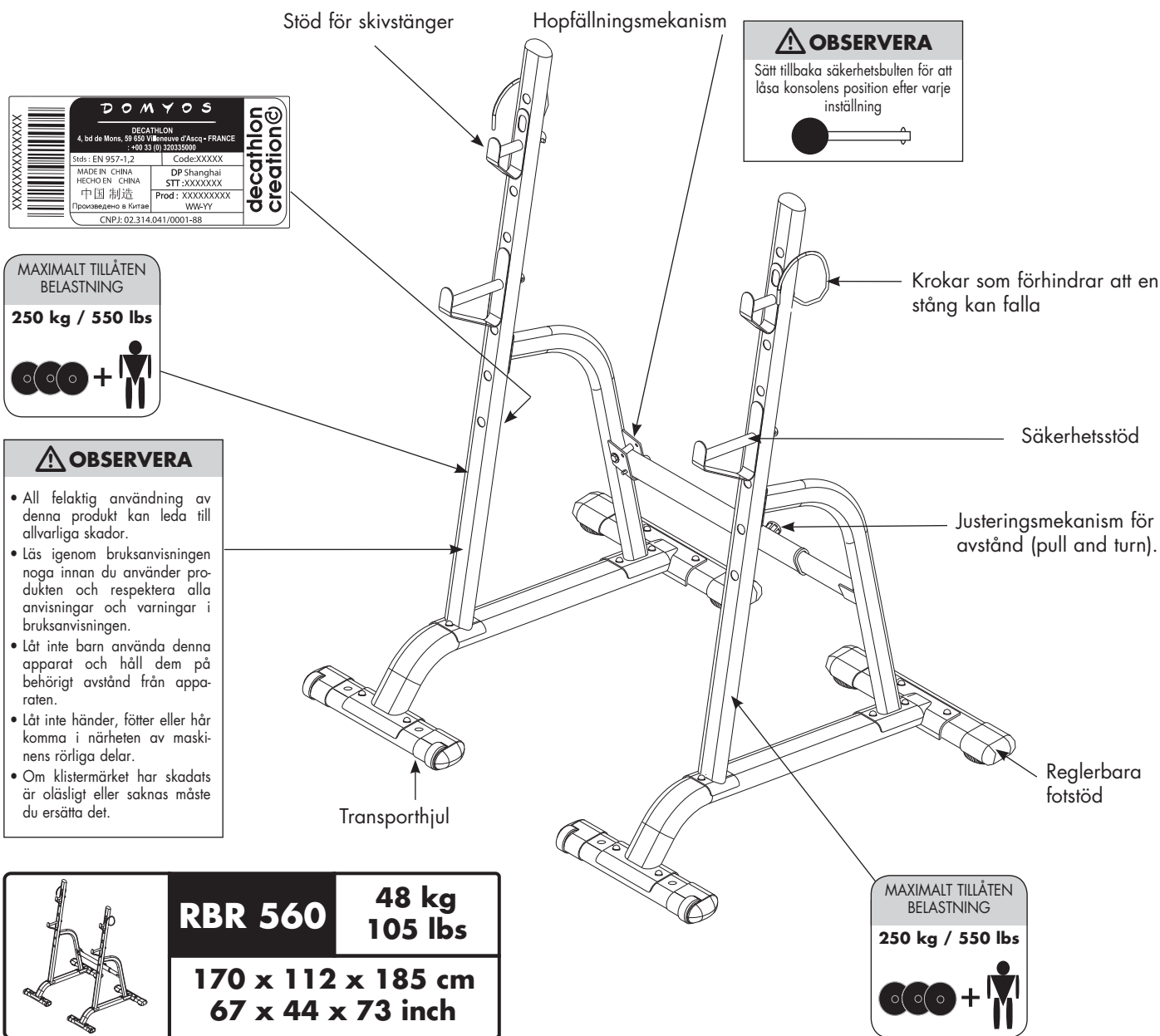
Därför är personalen i din butik och på avdelningen för produktutveckling alltid intresserad av dina synpunkter.

Om du vill skriva till oss kan du skicka e-postmeddelande till adressen på hemsidan: [www.domyos.com](http://www.domyos.com), där du väljer land.

Vi önskar dig god träning och hoppas att du blir nöjd med din DOMYOS-produkt.

## PRESENTATION

Den här produkten är ett stöd där stängen kan vila. Den lämpar sig vid squat-övningar och för bänkpressövningar i kombination med en plan eller lutbar bänk typ BI 460. På de korta stöden kan du lägga ifrån dig stängen mellan varje övning. Dessa stöd för tunga vikter har säkerhetshakar och inte spärrstift. De långa stöden fungerar som säkerhetsstöd för avlastning av stängen i låg position om din kraft skulle tryta. Dessa långa stöd är utrustade med spärrstift.



## VARNING

Formen bör förbättras på ett KONTROLLERAT sätt.. Rådfråga din läkare innan du inleder ett träningsprogram. Detta är särskilt viktigt då det gäller personer över 35 år eller personer som har haft problem med hälsan tidigare och inte idrottat på flera år. Läs alla instruktioner innan användning.

## SÄKERHET

**Observera: för att minska risken för allvarliga skador bör du läsa följande viktiga säkerhetsanvisningar innan du använder produkten.**

1. Läs igenom alla anvisningarna i bruksanvändningen innan du använder produkten. Spara bruksanvisningen under produktens hela livslängd.
2. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder produkten har tagit del av samtliga säkerhetsanvisningar
3. Domyos fransägar sig allt ansvar för skador på person och egendom orsakade av köparens såväl som andra användares felaktiga användning av produkten.
4. Produkten är endast avsedd för hemmabruk. Produkten får inte användas i kommersiellt syfte. Den får inte hyras ut eller användas på anläggning.
5. Produkten ska bara användas inomhus, skyddad från fukt och på plant och stabilt underlag där det finns gott om utrymme. Se till att det finns tillräckligt med plats runt maskinen så att användarna kan komma och gå utan risk. Se till att produkten inte skadar ditt golv.
6. Det är användarens uppgift att se till att apparaten underhålls. Efter montering av produkten och före varje användning. Kontrollera skicket hos de delar som är mest utsatta för slitage.
7. Om din produkt inte fungerar som den ska, byt genast ut de delar som är utslitna eller felaktiga på kundtjänstavdelningen i din närmsta DECATHLON-butik, och använd inte produkten förrän den genomgått en fullständig reparation.
8. Förvara inte produkten i fuktigt utrymme (vid bassäng, i badrum).
9. Bär gymnastikskor under träningen så du inte skadar dina fötter.
10. Om du får ont eller känner dig yr under träningen, avbryt omedelbart, vila en stund och rådfråga läkare.
11. Se alltid till att barn och husdjur hålls på behörigt avstånd från produkten
12. Ne bricolez pas votre produit.
13. Ta bort stäng och vikter från skivstångsstödet innan du ändrar på dess position eller fäller ihop det.
14. Lasta på och av stängen på båda sidorna samtidigt. Om du bara belastar en sida åt gången kan stängen ramla av trots att det finns krokar som ska hindra stängen från att falla. Dessa säkerhetsspärrar ska gripa runt stängen medan du lastar på eller av den.
15. Maximal belastning: 250 kg
16. Vi rekommenderar att du fixerar din RBR560 vid golvet med hjälp av de hål som sitter på de främre benen. Tag kontakt med kunnig hantverkare för att avgöra vilket fästsystem som passar ditt golv bäst.

## UNDERHÅLL

Produkten kräver bara minimalt underhåll. Om du vill rengöra produkten använder du en svamp och rent vatten för samtliga delar. Därefter torkar du den med en torr trasa.

## INSTÄLLNINGAR

För att reglera bredden hos ditt skivstångsstöd, använd hantaget Pull and Turn. Lossa och drag i handtaget, utan att dra av det helt och hållet. Nu kan du justera bredden.

## GARANTI

DOMYOS garanti gäller för denna produkt, vid normala användningsförhållanden, i 5 år för ramen och 2 år för slitageutsatta delar och arbete räknat från det inköpsdatum som står på kassakvittot. Enbart ursprungsköparen kan återöppna denna garanti.

DOMYOS skyldigheter begränsas enligt denna garanti till att efter egen bedömning ersätta eller reparera produkten.

Alla maskiner som omfattas av denna garanti ska levereras till något av DOMYOS auktoriserade center (en DECATHLON-butik) med betalt porto och tillsammans med inköpskvittot.

Garantin gäller inte vid:

Transportskador.

Felaktig eller inadekvat användning.

Reparationer som utförts av reparatörer som ej auktoriserats av DOMYOS.

Om produkten använts i affärsdrivande syfte.

Denna handelsgaranti utesluter inte den lagenliga garanti som gäller i respektive länder

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

## ANVÄNDNING

### Följ rekommendationerna nedan för optimal träning:

- Om du är nybörjare ska du använda lätta vikter i flera veckor så att kroppen vänjer sig vid muskelarbetet.
- Värm upp före varje träningstillfälle genom kardiovaskulärt arbete, serier utan belastning eller uppvärmnings- och stretchrörelser på golvet. Öka belastningen stegvis.

- Utför alla rörelserna med regelbundenhet, utan ryck.
- Håll ryggen rak hela tiden. Undvik att svanka eller böja på ryggen under rörelsen.
- Om du är nybörjare arbeta i serier om 10 till 15 upprepningar, i allmänhet 4 serier per övning. Alternera mellan olika muskelgrupper. Arbeta inte genom alla muskler varje dag utan dela upp träningen.

## ÖVNINGAR

### BRÖSTMUSKLERNA

#### Liggande press 1-2-3

##### På plan bänk

**Utrustning:** En plan bänk, en skivstång på minst 155 cm, gjutjärnsskivor, RBR560.

**Position:** Ställ in avståndet mellan skivstångsstället och bänken samt höjden hos stagen så du kan nå skivstången. Plan bänk, liggande på rygg, tag stången från stödet. Greppet ska vara bredare än avståndet mellan dina axlar. Armar och underarmar ska bilda en vinkel på 90° när du är mitt i rörelsen. Håll huvudet kvar på bänken. Håll ryggen helt rak. För att undvika böjning av länden kan du placera hämlarna på bänken eller böja benen under dig.

**Övning:** Andas in och för stången i brösthöjd utan att lägga ner den, för den uppåt medan du andas ut, undvik ryck. Håll armbågarna från kroppen (dina armar och din överkropp ska bilda 90° vinkel).

**Muskler som tränas:** Bröstmuskler, triceps, axlarnas framsida.

#### Lutande bänkpress

##### Genomförs med lutbar bänk

Samma övning men luta ryggstödet till 45°, luta sätet och öka höjden hos stagen.

I denna position tränas också bröstmuskler, framför allt det övre partiet.

#### Bänkpress bakåtlutad

##### Genomförs med lutbar bänk.

Samma men bakåtlutad bänk och maximalt

sänkt ställ. Blockera fotpinnen med spärnstiftet så du kan kila fast benen under träningen.

I denna ställning tränas bröstmuskler, framför allt det lägre partiet.

### AXLAR

#### Bänkpress nacke 4-5

##### Utförs på en bänk som kan lutas till 85°.

**Utrustning:** En lutbar bänk, en stång på minst 155 cm, gjutjärnsskivor, RBR560.

**Position:** Ställ in bänkens ryggstöd till 85°. Ställ in sätet horisontellt och stagen i högt läge, skjut tillbaka bänken mot stället så du enkelt kan nå stången

**Övning:** Ta tag i stången med ett grepp som är bredare än avståndet mellan dina axlar. För stången bakom huvudet medan du andas in. Andas ut och skjut upp stången ovanför huvudet så armarna sträcks utan att du låser armbågarna helt.

**Muskler som tränas:** Yttre deltamuskler.

### TRICEPS

#### Fransk bänkpress 6 - 7

##### På plan bänk

**Utrustning:** En plan bänk, en skivstång, gjutjärnsskivor, RBR560.

**Position:** Samma position som vid liggande bänkpress. Greppa stången med ett tätt grepp vid dess mitt (20 cm avstånd mellan händerna).

**Övning:** Sänk stången ned mot pannan medan du andas in. För stången uppåt medan du andas ut. Endast överarmarna ska röra sig. Armbågar, överkropp och armar ska inte delta i rörelsen.

**Muskler som tränas:** Tricepsmuskler (armsträckare).

### LÅR

#### Squats 8-9-10-11-12

**OBSERVERA !** Den här övningen kräver inte stora förkunskaper, positionen är perfekt om man vill undvika skador. Om du är nybörjare, be om råd innan du sätter igång övningen. Lagg inte på för stor vikt på stången. Utför inte övningen om du inte är säker på positionen.

**Utrustning:** RBR560, en skivstång på minst 155 cm, om du ska belasta stången tungt är det allra bäst att använda en stång på minst 175 cm (100 kg och uppåt). Ett träningsbälte behövs för att skydda ländkotorerna.

**Position:** Ställ in höjden på skivstället och positionera säkerhetskroarna så att du kan lägga ifrån dig stången om du får problem

att lyfta upp den. Ställ dig mittemot skivstället på den motsatta sidan om bänken. Ta tag i stången bakom din kappmuskel. Stången ska vila längst ned på kappmuskeln och inte på nacken. Tag ett steg tillbaka. Tårna pekar utåt, stå med fötterna bredare isär än avståndet mellan dina axlar.

**Övning:** Andas in och sätt dig ned under det att du håller ryggen rak och huvudet uppåt. Knäna är lätt riktade utåt. Knäna skjuts inte fram längre fram än fötterna vid rörelsen. När dina lårar kommer i horisontellt läge reser du dig och andas ut. Lås inte knäna helt och hållet. Gå tillbaka till sittande position medan du andas in, ställ dig upp igen medan du andas ut.

**Muskler som tränas:** Knästräckaren, ischiorurala musklerna, stuss.