

BA 530

**Original instructions to be kept
Notice originale à conserver
Conserve estas instrucciones originales
Originalanleitung für Ihre Unterlagen
Istruzioni originali da conservare
De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden
Manual original a guardar
Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość
Tegye el az eredeti használati utasítást.
Сохраните оригинальную инструкцию
Informații originale care trebuie păstrate
Originál návod uchovat'
Originální návod uschovějte
Originalbipacksedel att spara
Запазете оригиналното упътване
Muhabaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu
Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu
请保留说明书
請保留原始說明書
보관해야 할 사용설명서 원본
يرجى الاحتفاظ بهذه النشر**



OXYLANE, 4 boulevard de Mons, BP 299
59 665 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX, FRANCE

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0022-02

Импортер: ООО «Октябрь», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

上海莘威运动品有限公司, 上海市闵行区申北路2号 - 合格品 - 中国制造 - GB17498-2008 - EN957 - 仰卧板

台灣迪卡儂有限公司, 台灣台中市408南屯區大墩南路379號, 諮詢電話: (04) 2471-3612 - 仰臥板

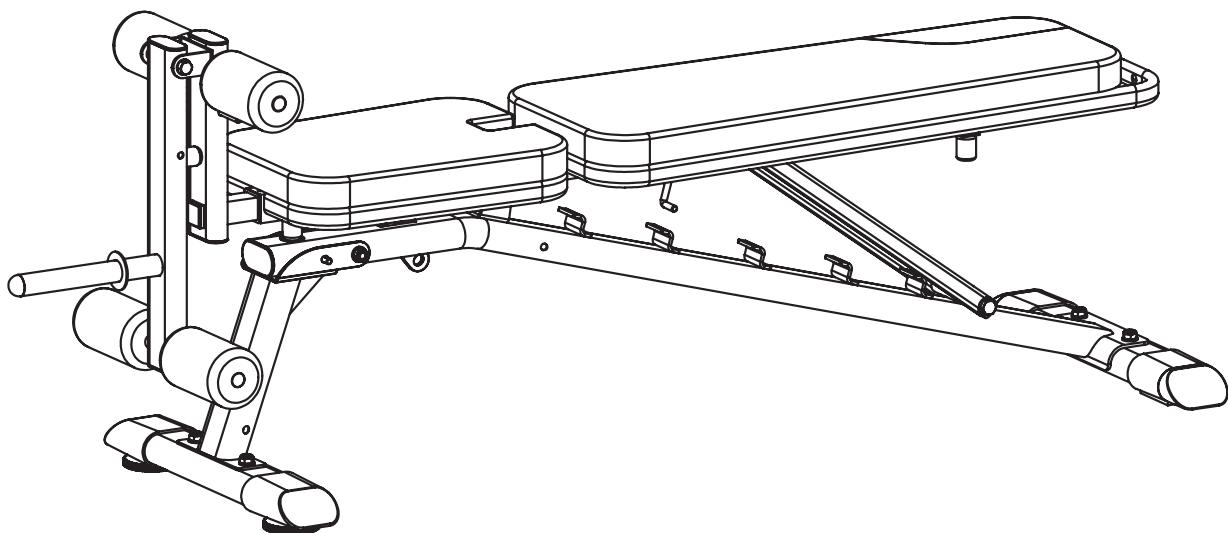
Made in China - Fabricado na China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin - 中國製造

ref pack: 0476.817



DOMYOS.COM

BA 530



BA 530

24 kg / 53 lbs
168 x 62 x 52 cm
67 x 25 x 21 cm

MAXI

300 kg + 
250 kg / 550 lbs



15 min



DOMYOS

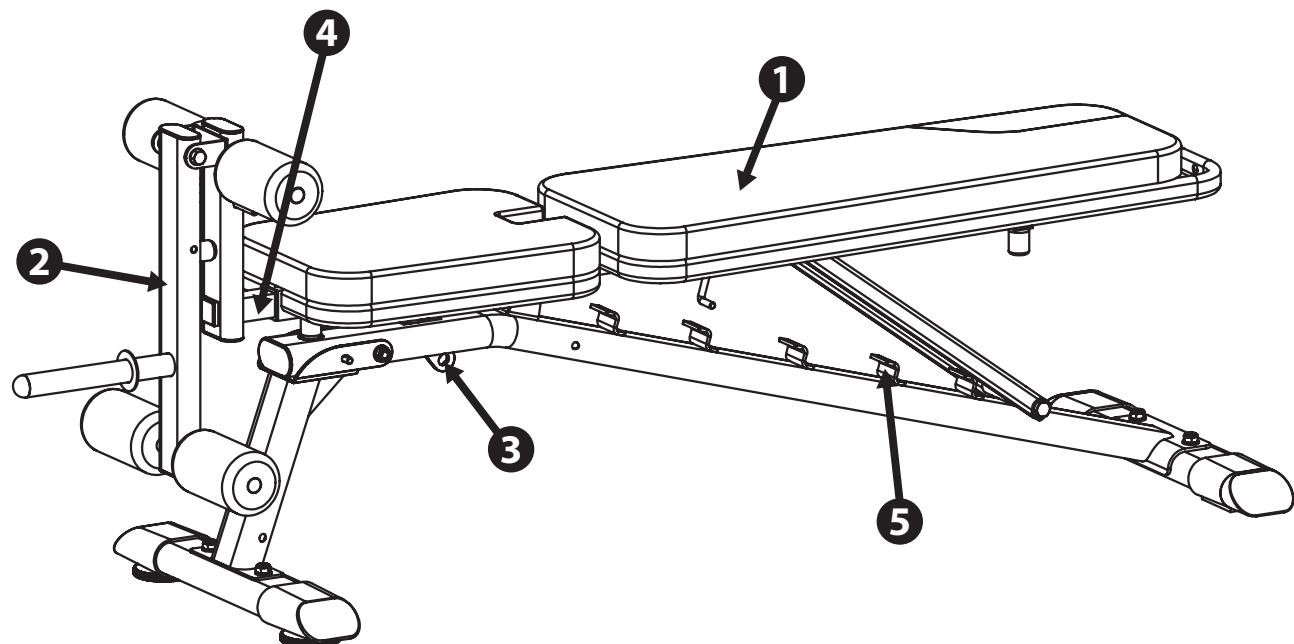
1• Thick upholstery - Sellerie dense - Asiento denso - Feste Sitzpolsterung - Selleria densa - Stevige zitting - Base densa - Gruba skóra - Tömör ülések - Обивка из прочного материала - Burete dens pentru căptușirea băncii - Vystužený postroj - Hutná sedlářská kůže - Tät stoppning - Твърда тапицерия - Yoğun deri kisimlar - Tapecirano sjedalo - 加厚座垫 - 加厚坐墊 - 두꺼운 등받이 패드.

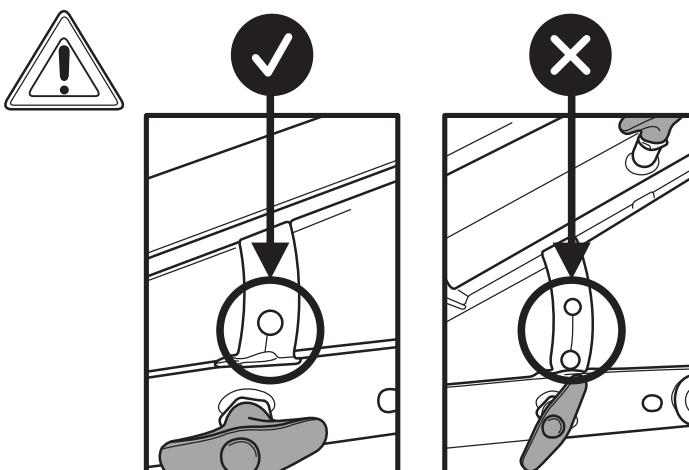
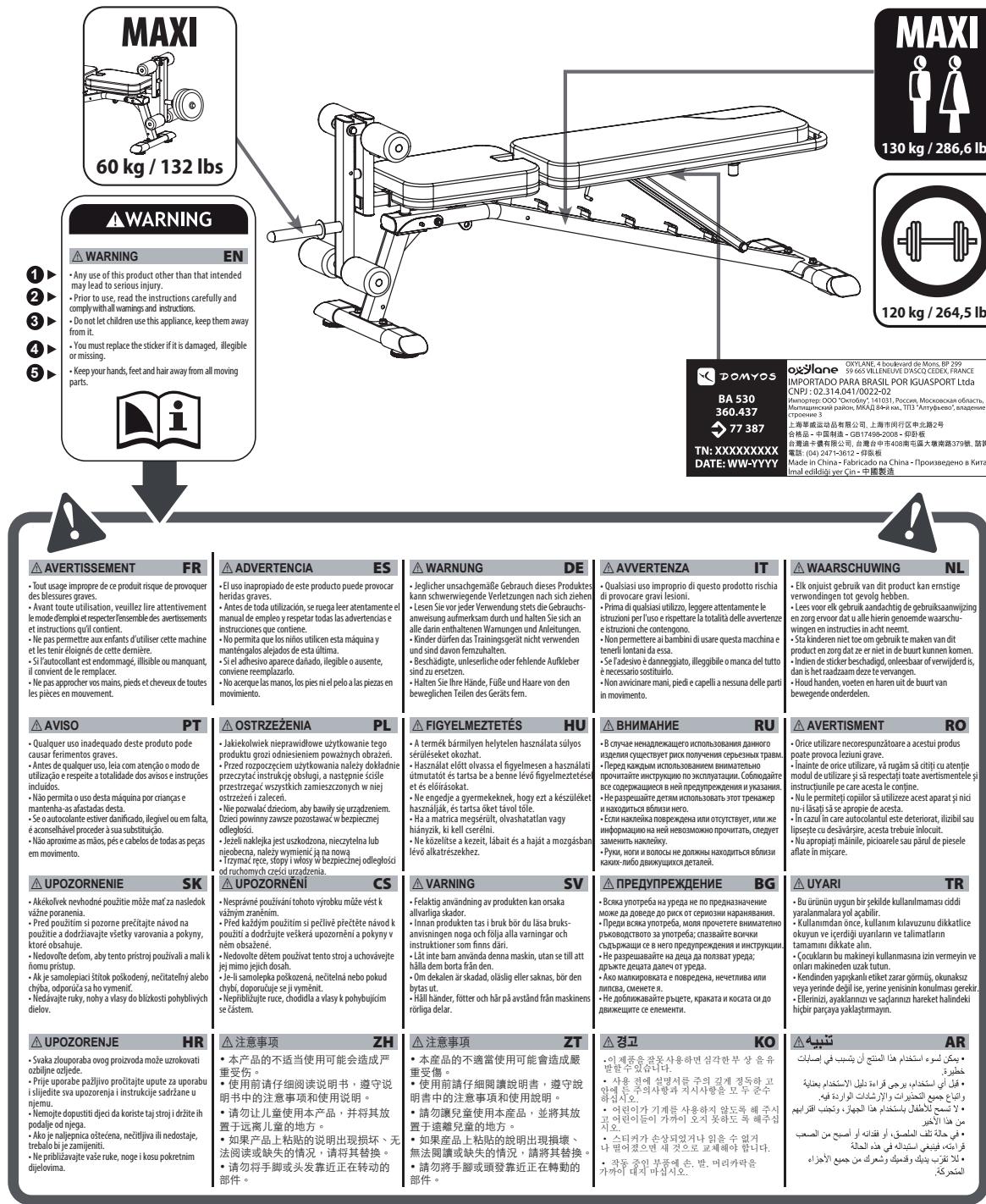
2• Option for legs - Option jambes - Opción para las piernas - Beinoption - Accessorio gambe - Optie benen - Opção pernas - Opcja z nogami - Lábartz opció - Разгибатель для ног - Optiune pentru picioare - Variantă na nohy - Volitelná nástavba pro posilování nohou - Benalternativ - Опция за краката - Bacak opsiyonu - Opcija za noge - 脚部锻炼功能 - 腳部鍛煉功能 - 脚部锻炼功能 - 발걸이 옵션.

3• Adjustable seat, two positions (0° or 15°) - Siège réglage sur deux positions 0°, 15° - Asiento regulable en dos posiciones: 0° y 15° - Sitz auf zwei Positionen 0°, 15° einstellbar - Sedile regolabile su due posizioni 0°, 15° - Zitting instelbaar in twee posities 0°, 15° - Assento ajustável em duas posições, 0°, 15° - Siedzenie regulowane w dwóch pozycjach 0°, 15° - Két helyzetben állítható ülés, 0° és 15° - Два положения регулируемого сиденья: 0° и 15° - Scaun reglabil pe două poziții 0°, 15° - Nastavenie sedla do dvoch poloh 0°, 15° - Sedadlo nastaviteľné do dvou poloh 0°, 15° - Stolsinställning i två lägen 0°, 15° - Perguliруема седалка с две позиции - 0°, 15° - 0°, 15° olmak üzere iki konuma ayarlanabilir koltuk - Podešavanje sjedala u dva položaja 0°, 15° - 座椅可调节，有0°和15°两个位置 - 座椅可調節，有0°和15°兩個位置 - ضبط المقعد على مستويين 0°، 15° 두 가지 위치로 조절 가능한 시트 - 15°, 0° 두 가지 위치로 조절 가능한 시트 - خيار الساقين.

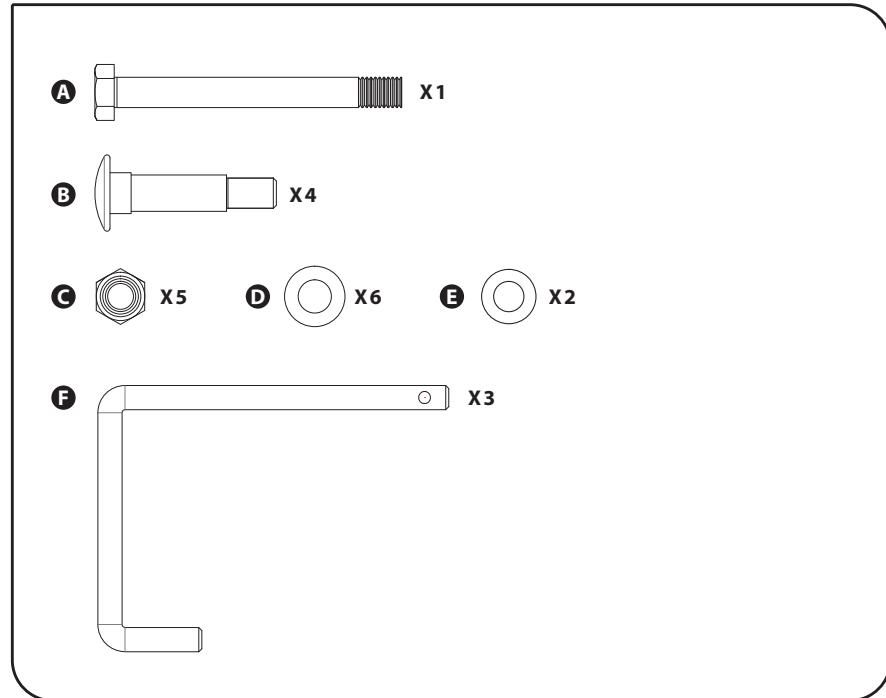
4• Leg length adjustment system for leg option - Système de réglage de la longueur pour l'option jambes - Sistema de ajuste de la longitud de la opción para las piernas - Einstellsystem der Länge für Beinoption - Sistema di regolazione della lunghezza per l'accessorio gambe - Optie voor benen instelbaar in lengte - Sistema de ajuste do comprimento para a opção pernas - System regulacji długości w opcji z nogami - Állítható hosszúság a lábtartó opcióhoz - Система регулировки длины разгибателя для ног - Sistem de reglare a lungimii pentru opțiunea pentru picioare - Systém nastavenia dĺžky pre variantu na nohy - Systém nastavení délky volitelné nástavby pro posilování nohou - Längdinställningssystem för benalternativ - Системи за ригулиране на височината за опцията на краката - Bacak opsiyonu için uzunluk ayar sistemi - Sustav za podešavanje duljine za opciju noge - 長度可调节，以方便进行脚部锻炼。 - 長度可調節，以方便進行腳部鍛煉。 - 발걸이 조절을 위한 길이 조절 시스템 - نظام ضبط طول خيار الساقين.

5• Back with seven positions, horizontal and tilting -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° and 80° - Dossier sept positions déclinables, horizontables et inclinables: -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° et 80° - Respaldo con siete posiciones posibles, horizontales e inclinables: -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° y 80° - Rückenlehne sieben Neigungspositionen, horizontal einstellbar und neigbar: -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° und 80° - Schienale con sette posizioni declinabili, orizzontabili e inclinabili: -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° e 80° - Rugleuning kan in zeven schuine posities (omhoog/omlaag) en horizontaal worden ingesteld: -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° en 80° - Dossiè sete posicões declináveis, horizontáveis e inclináveis: -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° e 80° - Oparcie ustawiane w siedmiu pozycjach, z możliwością regulacji w pozycjach i nachyleniu -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° i 80° - Hét helyzetben állítható háttámla, vízszintes és dönhető: -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° et 80° - Семь положений регулируемой спинки (нижние, верхние и горизонтальное): -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° и 80° - Späťar reglabil în şapte poziţii declinabile, orizontale şi înclinabile: -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° şi 80° - Operadlo sedem poloh sklopenia, vodorovného sklopenia a naklonenia: -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° a 80° - Sedm nastaviteľných poloh naklopitelné zádové opérky: -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° a 80° - Ryggstöd som kan lutas i sju olika lägen: -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° och 80° - Облегалк, 7 позиции, горизонтални и поднаклон: -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60°, и 80° - Ayarlanabilir, yatırılabilir, eğilebilir arkalık: -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° ve 80° derecelik açılar - Ledni naslon se može regulirati u sedam položaja od horizontalnog douspravnog: -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° i 80° - 靠背有七种不同的位置，可水平或倾斜调节。 -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° 和 80° - 수평 위치와 7가지 위치로 조절 가능한 등받이 -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60°, 80° 조절 가능 - 80°, 60°, 45°, 30°, 15°, 0°, -15° - دعامة مائلة للظهر بسبعة مستويات، أفقية ومتناهية.

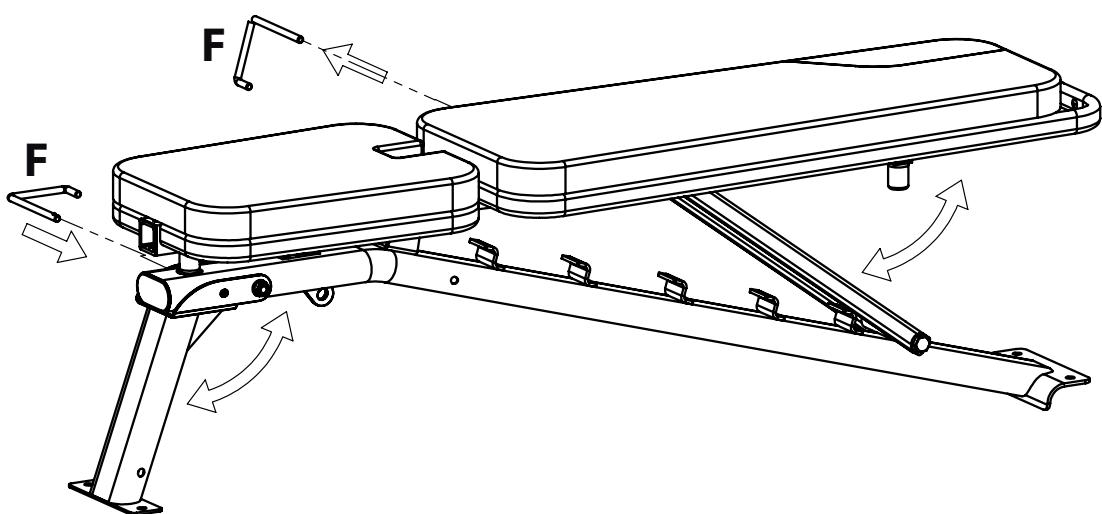




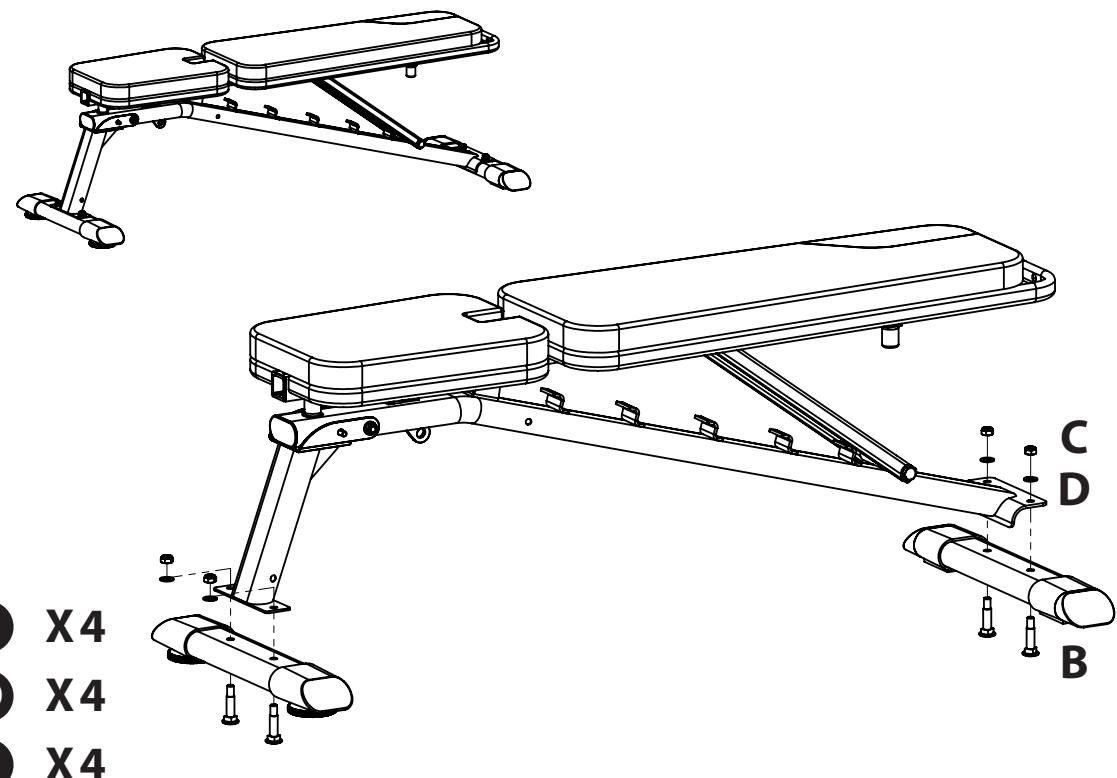
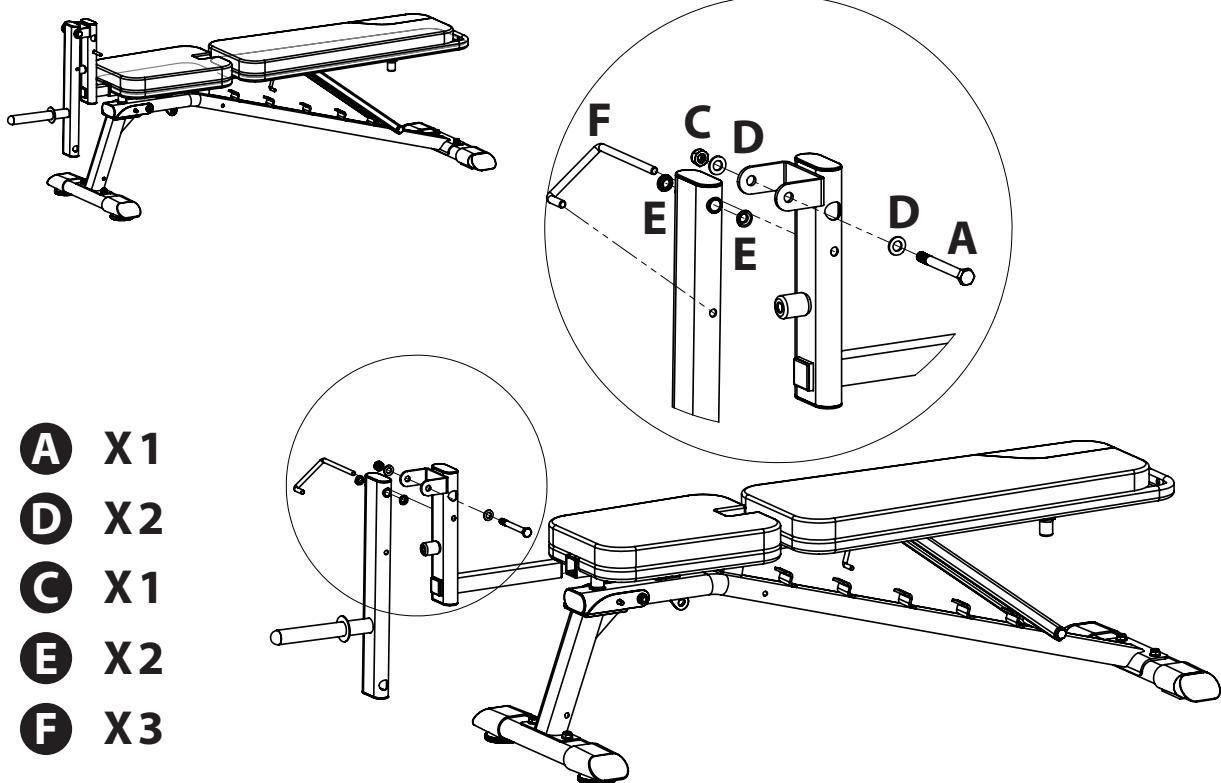
**ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING •
MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ •
MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安裝 • 安裝 • 조립 • التركيب**



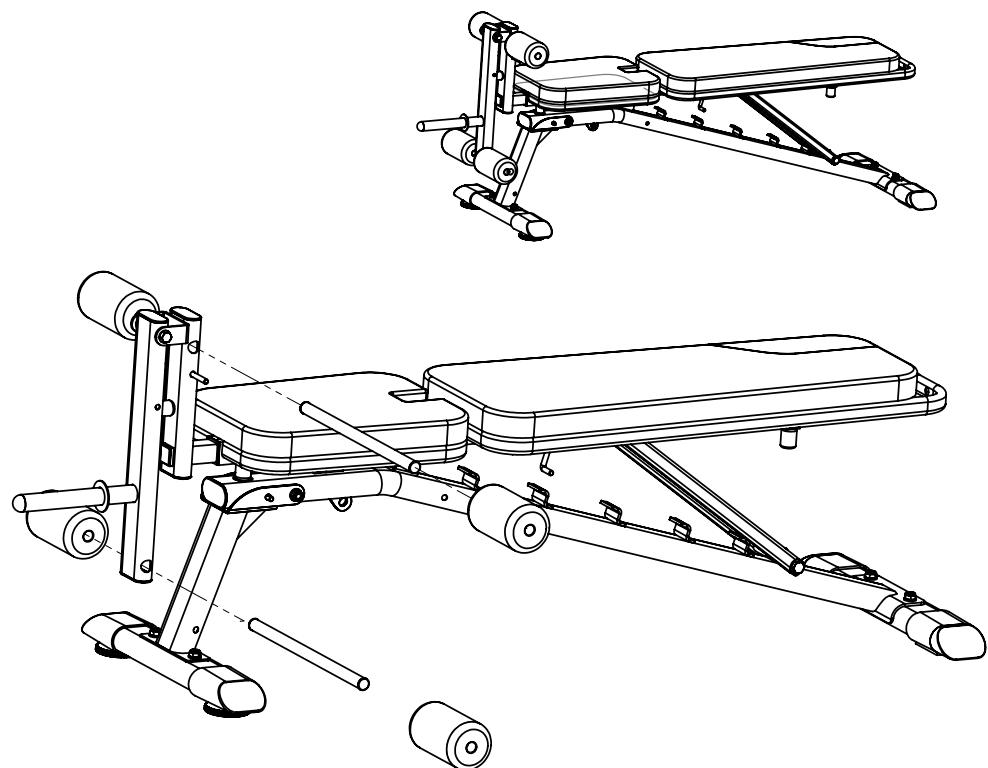
1



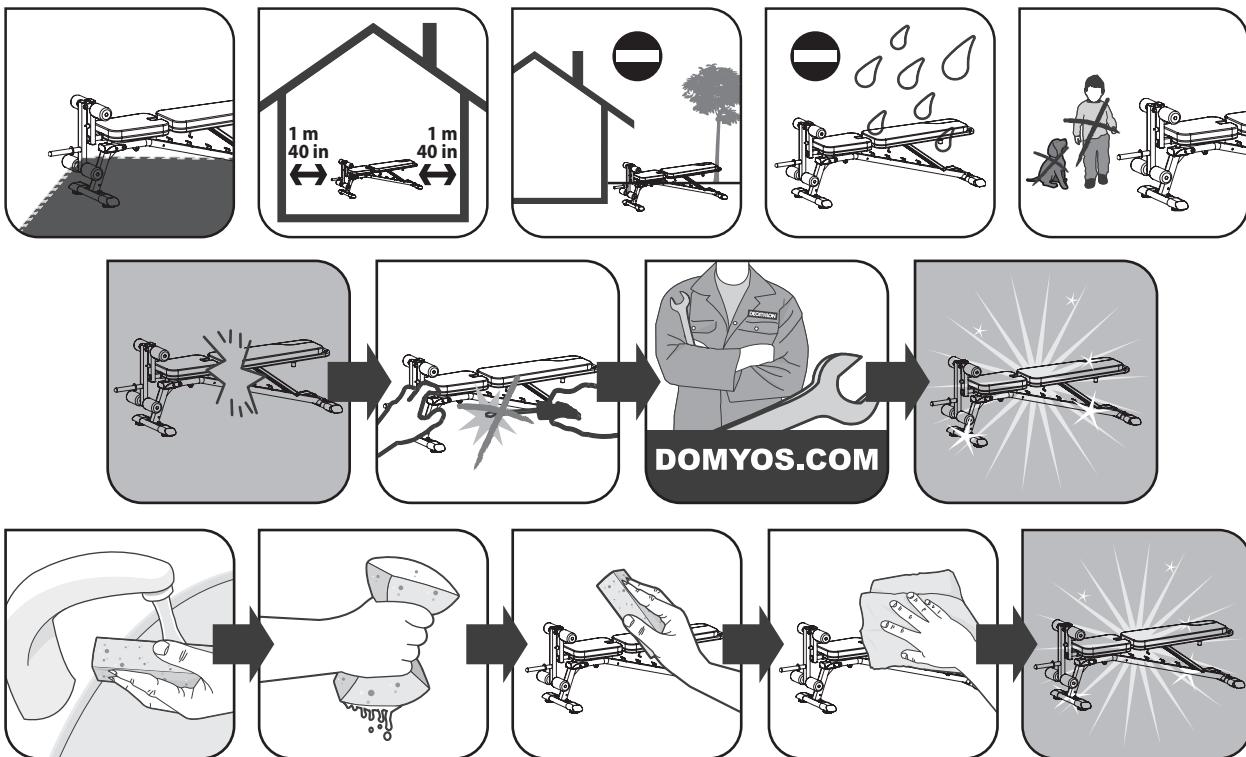
F X2

2**3**

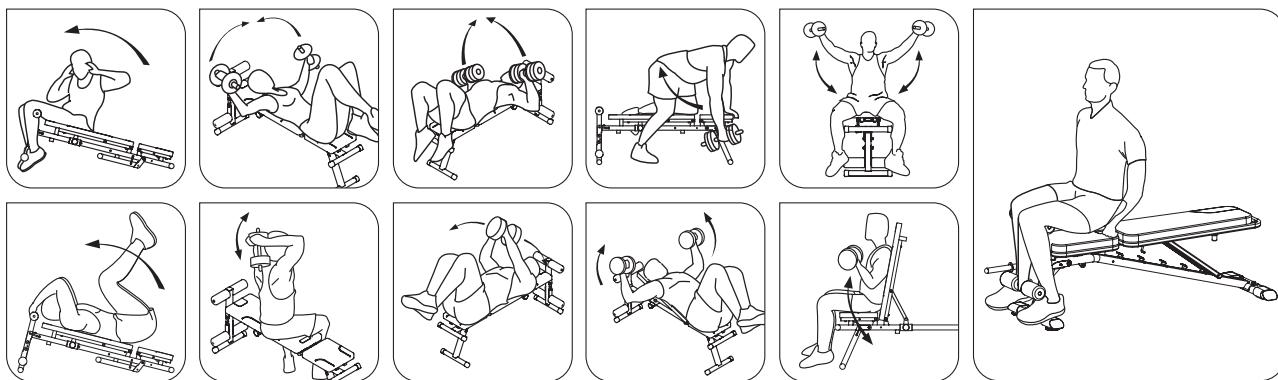
4



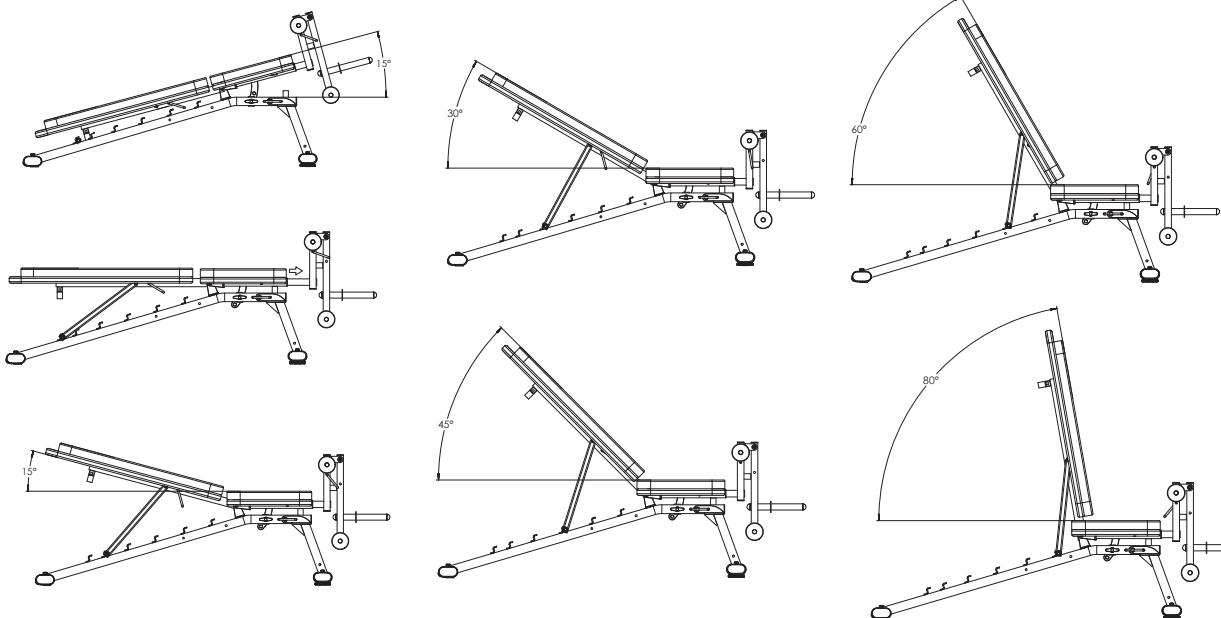
**SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID •
 SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ • SIGURANȚĂ
 • BEZPEČNOST • BEZPEČNOST • SÄKERHETSANVISNINGAR • БЕЗОПАСНОСТЬ • GÜVENLİK
 • SIGURNOST • 安全 • 安全 • 안전 • احتیاطات أمنية**



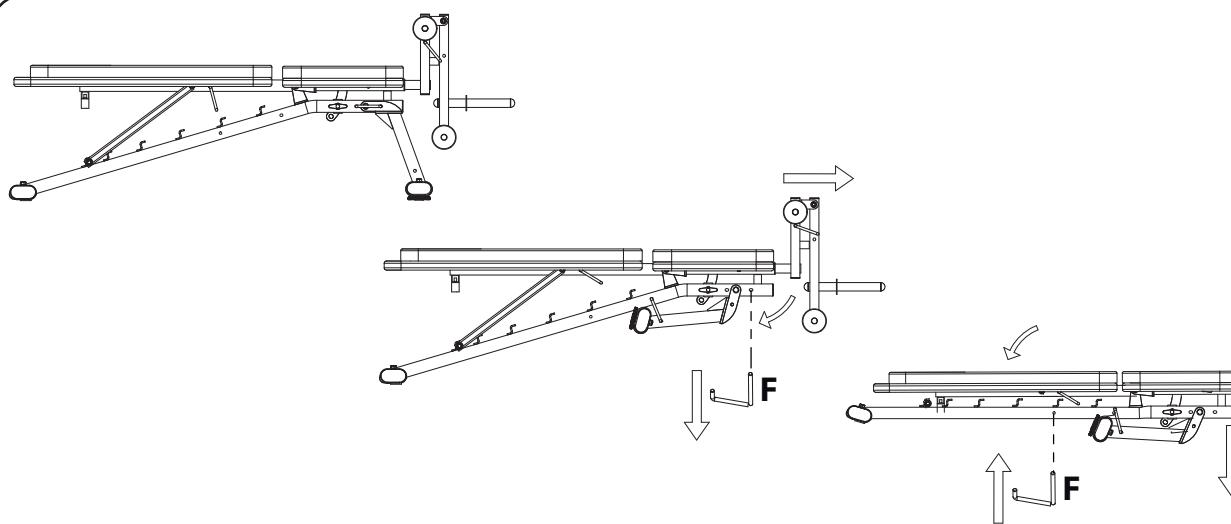
**EXERCISES • EXERCICES • EJERCICIOS • ÜBUNGEN • ESERCIZI • OEFENINGEN •
 EXERCÍCIOS • ĆWICZENIA • EDZÉS • УПРАЖНЕНИЯ • EXERCITII •
 CVIČENIE • CVIKY • ÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ • EGZERSİZLER • VJEŽBE •
 练习 • 練習 • 운동 • التمارين**



SETTINGS • RÉGLAGES • AJUSTES • EINSTELLUNGEN • REGOLAZIONI • INSTELLINGEN •
 DEFINIÇÕES • REGULACJE • BEÁLLÍTÁSOK • РЕГУЛИРОВКИ • REGLAJE • NASTAVENIA •
 NASTAVENÍ • REGLAGE • РЕГУЛИРАНЕ • AYARLAR • PODEŠAVANJE • 调节 • 調節 • 세팅 •
 الضبط



FOLDING • PLIAGE • PLEGADO • EINKLAPPEN • CHIUSURA • UITKLAPPEN • DOBRAGEM •
 • SKŁADANIE • ÖSSZEHAJTÁS • СКЛАДЫВАНИЕ • PLIERE • SKLADANIE • SKLÁDÁNÍ •
 HOPFÄLLNING • СГЪВАНЕ • KATLAMA • SKLAPANJE • 折叠 • 折叠 • 접기 • الطي



Vous avez choisi un produit de la marque DOMYOS et nous vous remercions de votre confiance.

Que vous soyez débutant ou sportif de haut niveau, DOMYOS est votre allié pour rester en forme ou développer votre condition physique. Nos équipes s'efforcent toujours de concevoir les meilleurs produits pour votre usage. Si toutefois vous avez des remarques, des suggestions ou des questions, nous sommes à votre écoute sur notre site DOMYOS.COM. Vous y trouverez également des conseils pour votre pratique et une assistance en cas de besoin. Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS répondra pleinement à vos attentes.

■ PRÉSENTATION

Le BA530 est un banc pliable pour la pratique de la musculation à domicile.

L'entraînement sur ce banc vous permettra un travail localisé muscle par muscle: dos, épaules, pectoraux, biceps, triceps, quadriceps et abdominaux.

■ RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

À lire attentivement et à conserver pour consultation ultérieure.

1. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation.
2. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
3. DOMYOS se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine l'utilisation ou la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
4. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
5. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments de fixation sont bien serrés et ne dépassent pas. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure.
6. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux. Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
7. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.
8. L'appareil doit être placé sur une base stable et plane.
9. L'espace libre autour de l'appareil doit permettre un fonctionnement en toute sécurité.
10. Avant chaque utilisation, vérifiez que votre produit est verrouillé (goupilles enclenchées).

■ UTILISATION

Pour votre sécurité, examinez régulièrement votre appareil.

- Si vous êtes débutant, commencez à vous entraîner pendant plusieurs semaines avec des poids légers pour habituer votre corps au travail musculaire.
- Échauffez-vous avant chaque séance par un travail cardio-vasculaire, des séries sans poids ou des exercices au sol d'échauffement et d'étirements. Augmentez les charges progressivement.
- Effectuez tous les mouvements avec régularité, sans à-coup.
- Gardez toujours le dos plat. Évitez de creuser ou d'arrondir le dos pendant le mouvement.

Pour un débutant, travaillez par séries de 10 à 15 répétitions, en général 4 séries par exercice avec un temps de récupération minimum entre chaque série (ce temps de récupération peut être défini par votre médecin lors de votre visite de contrôle). Alternez les groupes musculaires. Ne travaillez pas tous les muscles chaque jour mais répartissez votre entraînement sur plusieurs jours.

■ GARANTIE COMMERCIALE

DOMYOS garantit ce produit, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les autres pièces et la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

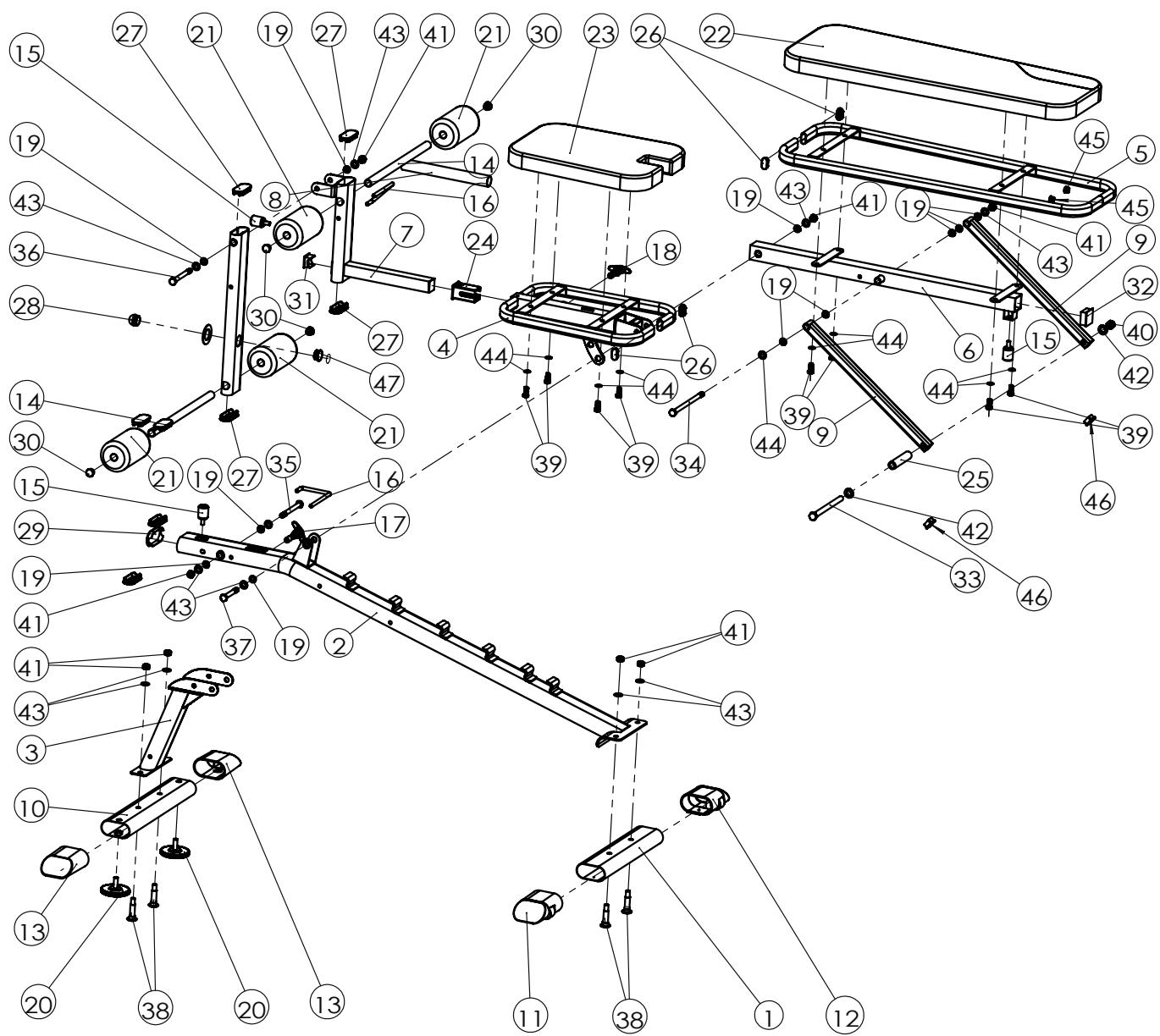
L'obligation de DOMYOS, en vertu de cette garantie, se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommages causés lors du transport
- Utilisation et/ou stockage en extérieur ou dans un environnement humide
- Mauvais montage
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Mauvais entretien
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrées par DOMYOS
- Utilisation hors du cadre privé

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable dans le pays d'achat.

Pour bénéficier de la garantie sur votre produit, consultez la dernière page de votre notice d'utilisation.



**AFTER-SALES SERVICE • SERVICE APRÈS-VENTE • SERVICIO POSVENTA •
KUNDENDIENST • SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA • AFTERSALESAFDELING
• ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA • SERWIS PO SPRZEDAŻY • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT
• СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА • SERVICIU POST-VÂNZARE • POPREDAJNÝ SERVIS •
POPRODEJNÍ SERVIS • EFTERMARKNAD • СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ • SATIŞ
SONRASI SERVİSİ • SERVIS NAKONPRODAJE • 售后服务 • 售後服務 • 애프터서비스 •
بعد خدمة البيع**

FRANCE

Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).

ESPAÑA

¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web www.domyos.com (coste de conexión de internet) o contacte con el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarle a abrir un dosier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un teléfono fijo desde España).

ITALIA

Hai bisogno di assistenza?
Ci trovi sul sito www.domyos.com (costo di una connessione internet) o chiama il Servizio Assistenza Clienti, munito dello scontrino fiscale, al 199 122 326 (11,88 cent/euro al min + IVA).

BELGIË

Besoin d'assistance ?
Retrouvez le service après vente sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) qui vous permet d'effectuer une demande d'assistance si besoin.

BELGIË

Bijstand nodig?
U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.domyos.com (kost van internetverbinding). Hier kan u een bijstandsaanvraag indienen indien nodig.

中国

你需要帮助吗 ?
请访问我们的网站 www.domyos.cn 或拨打我们的全国免费客服电话 4009-109-109。温馨提示: 拨打电话前, 请找到您的购物凭证。

OTHER COUNTRIES

Need help?
Find us on our website www.domyos.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.

AUTRES PAYS

Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.

OTROS PAÍSES

¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web www.domyos.com (coste de conexión de internet) o presentese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.

ANDERE LÄNDER

Brauchen Sie Hilfe?
Besuchen Sie unsere Internet-Site www.domyos.com (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.

ALTRI PAESI

Bisogno di assistenza?
Ci potete trovare sul sito Internet www.domyos.com (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.

OVERIGE LANDEN

Nog vragen?
Raadpleeg onze internetsite www.domyos.com (kosten internetverbinding) of ga naar de ontvangstbalie van de winkel waarin u het product heeft gekocht. Neem het aankoopbewijs mee.

OUTROS PAÍSES

Precisa de assistência?
Contacte-nos através do site da Internet www.domyos.com (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.

INNE KRAJE

Potrzebujesz pomocy?
Znajdź nas na stronie internetowej www.domyos.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonaleś zakupu produktu.

MÁS ORSZÁGOK

Segítségre van szüksége?
Kereszen meg minket internetes honlapunkon www.domyos.com (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonyallattal.

ДРУГИ ДЪРЖАВИ

Имате нужда от помощ?
Моля, посетете нашия сайт: www.domyos.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел "Обслужване на клиенти" на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказаващ направената покупка.

DİĞER ÜLKELER

Yardıma mı ihtiyacınız var?
www.domyos.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümünde başvurabilirsiniz.

OSTALE ZEMLJE

Potrebljava vam je pomoć?
Pronađite nas na internetskoj stranici www.domyos.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.

其他国家

需要帮助 ?
请登陆 www.domyos.com 与我们联系 (普通上网费用) 或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。

其他國家

需要幫助 ?
請登陸 www.domyos.com 與我們聯繫 (普通上網費用) 或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。

기타 국가

도움이 필요하십니까?
홈페이지 www.domyos.com에 접속하거나(인터넷 접속비 소요) 구매 의 증거를 지참하고 제품을 구매하신 저희 매장의 안내 데스크를 찾아 주십시오.

دول أخرى

هل تحتاج إلى مساعدة؟
انصل على غير موقعنا الإلكتروني www.domyos.com (تكلفة اتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء.