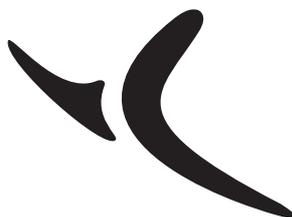
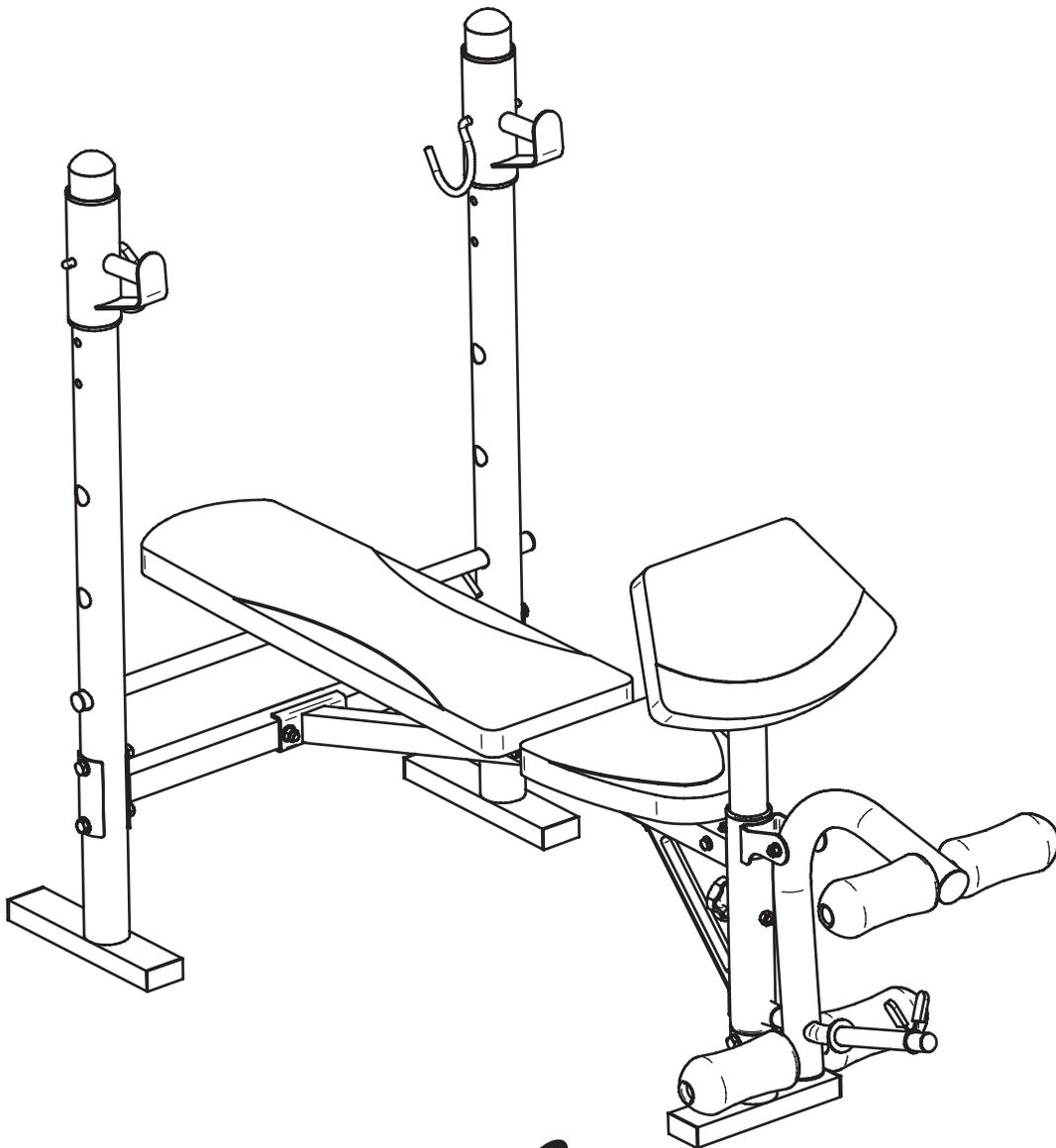


BM 160

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

GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию

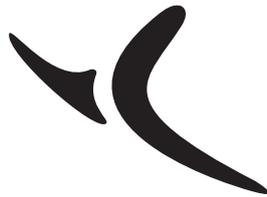
Οδηγίες χρήσης
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
使用说明书



DOMYOS

BM 160

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
Οδηγίες προς φύλαξη
A se păstra instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
请妥善保存说明书



DOMYOS

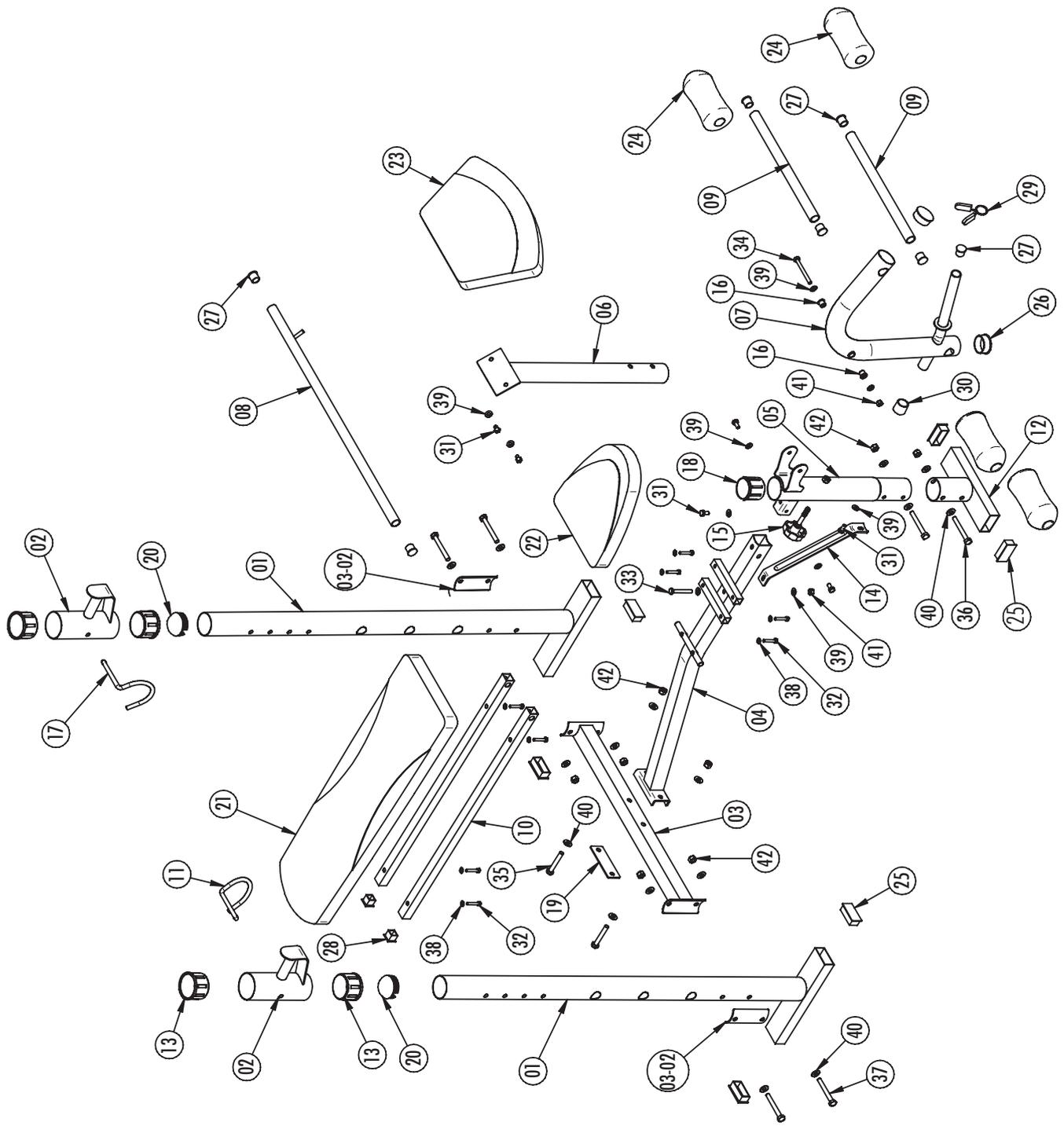
**decathlon
creation©**

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

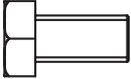
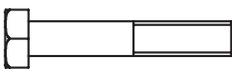
www.decathlon.com Made in Turkey - Hecho en Turquía - 土耳其制造 - Произведено в Тунисе

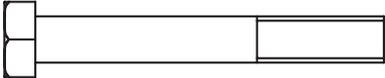
Réf. pack : 308.152 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品

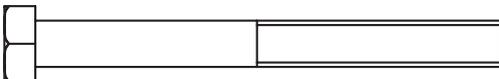


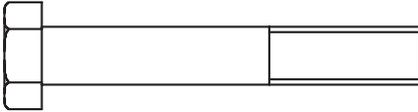


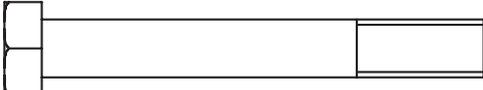
Numéro	Quantité
Numero	Quantity
Número	Cantidad
Nummer	Menge
Numero	Quantità
Nummer	Hoeveelheid
Número	Quantidade
Numer	Ilość
szám	menyiség
номер	количество
αριθμός	ποσότητα
Numār	Canitate
Číslo	Množstvo
Cislo	Mnozství
号码	数量
01	2
02	2
03	1
04	1
05	1
06	1
07	1
08	1
09	1
10	2
11	1
12	1
13	4
14	1
15	1
16	2
17	1
18	1
19	1
20	2
21	1
22	1
23	1
24	4
25	6
26	2
27	7
28	2
29	1
30	1
31	6
32	8
33	1
34	1
35	2
36	2
37	4
38	8
39	10
40	16
41	2
42	8
43	2
03_02	2

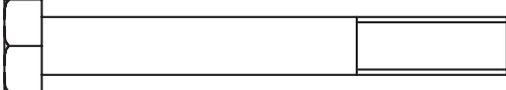
31 x6  32 x8 
M8x16 M6x35

33 x1 
M8x56

34 x1 
M8x80

35 x2 
M10x65

36 x2 
M10x76

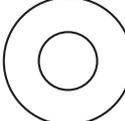
37 x4 
M10x80

38 x8 

Ø6

39 x10 

Ø8

40 x16 

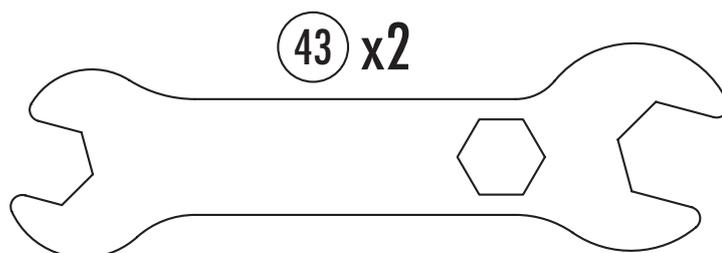
Ø10

41 x2 

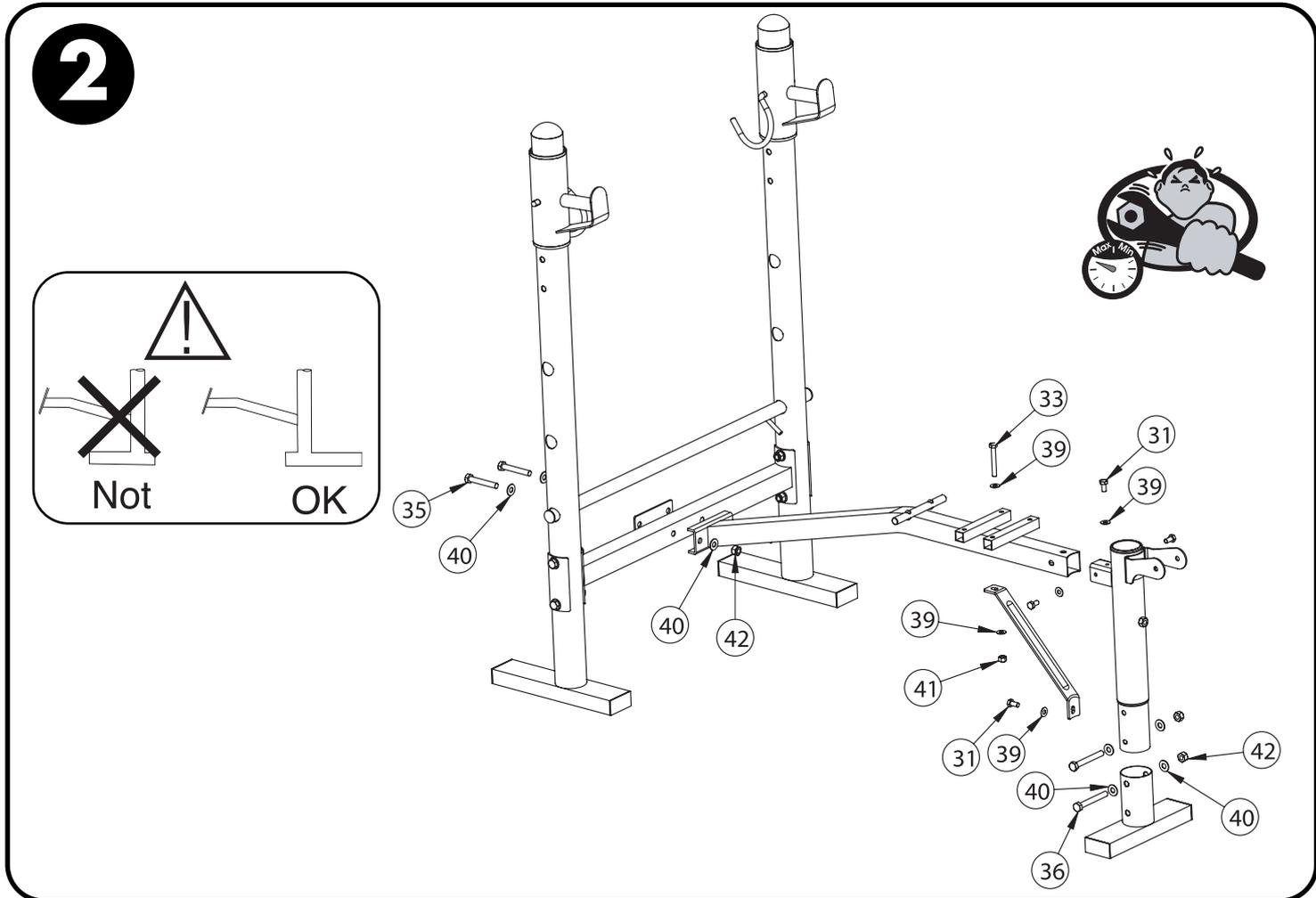
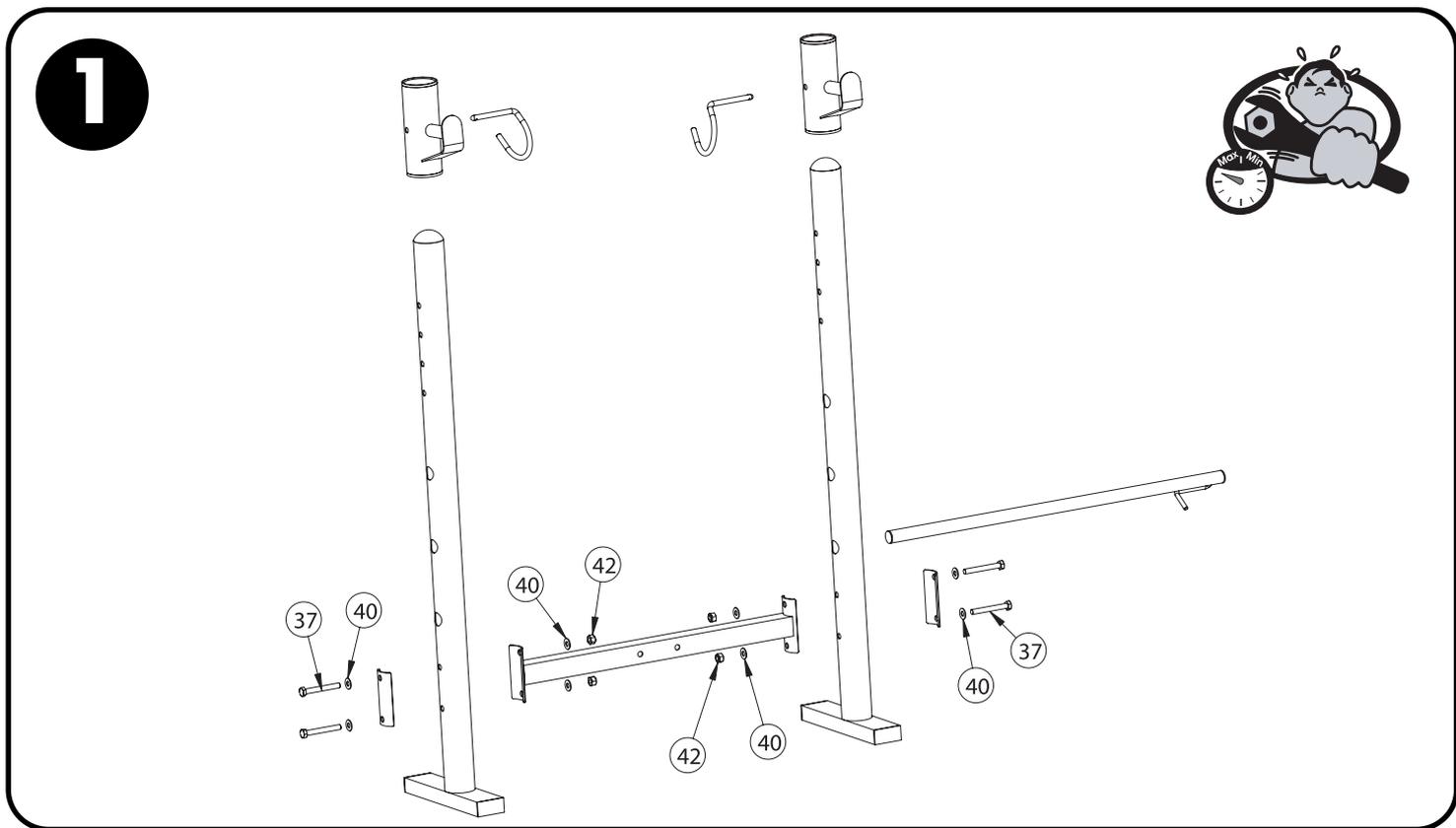
M8

42 x8 

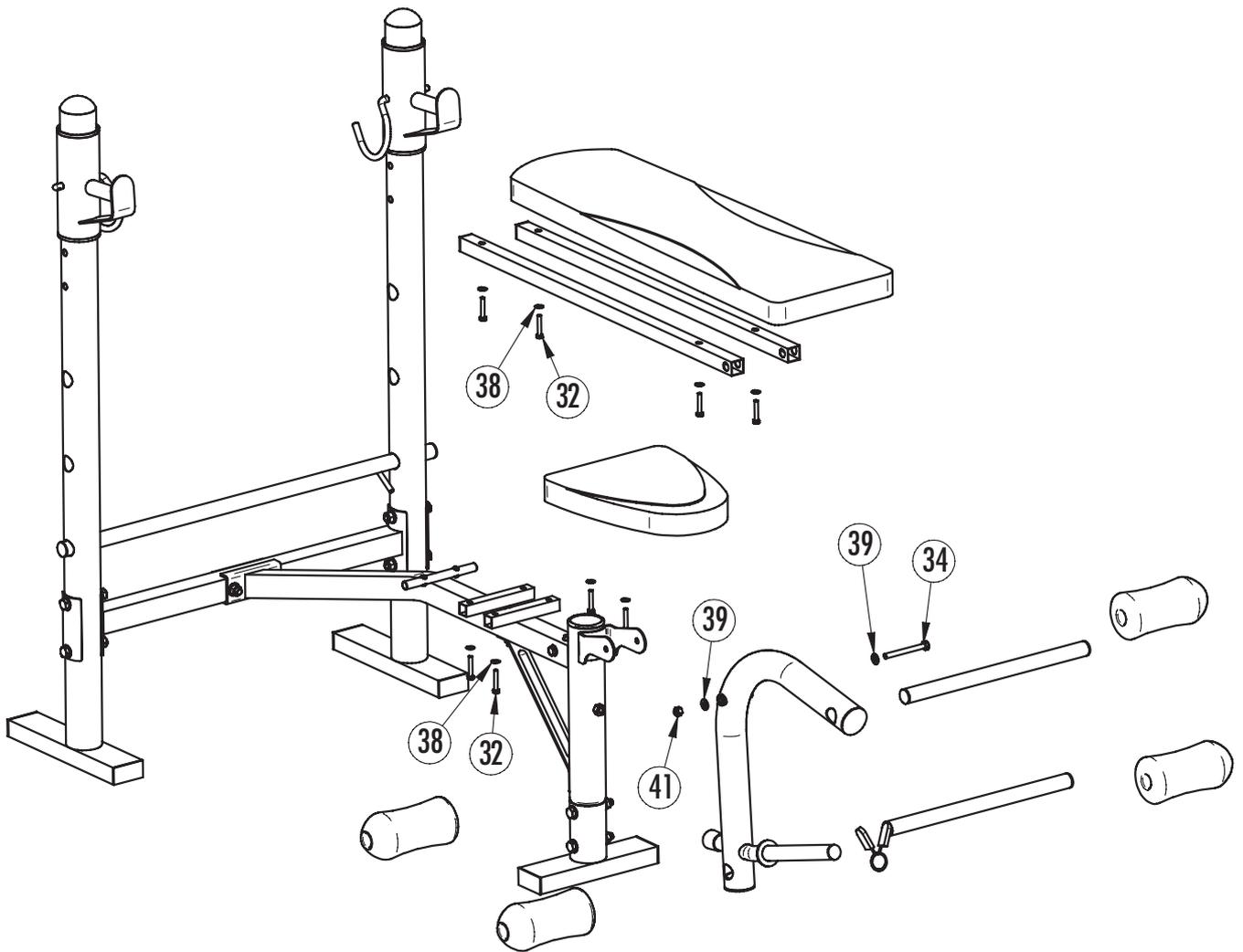
M10



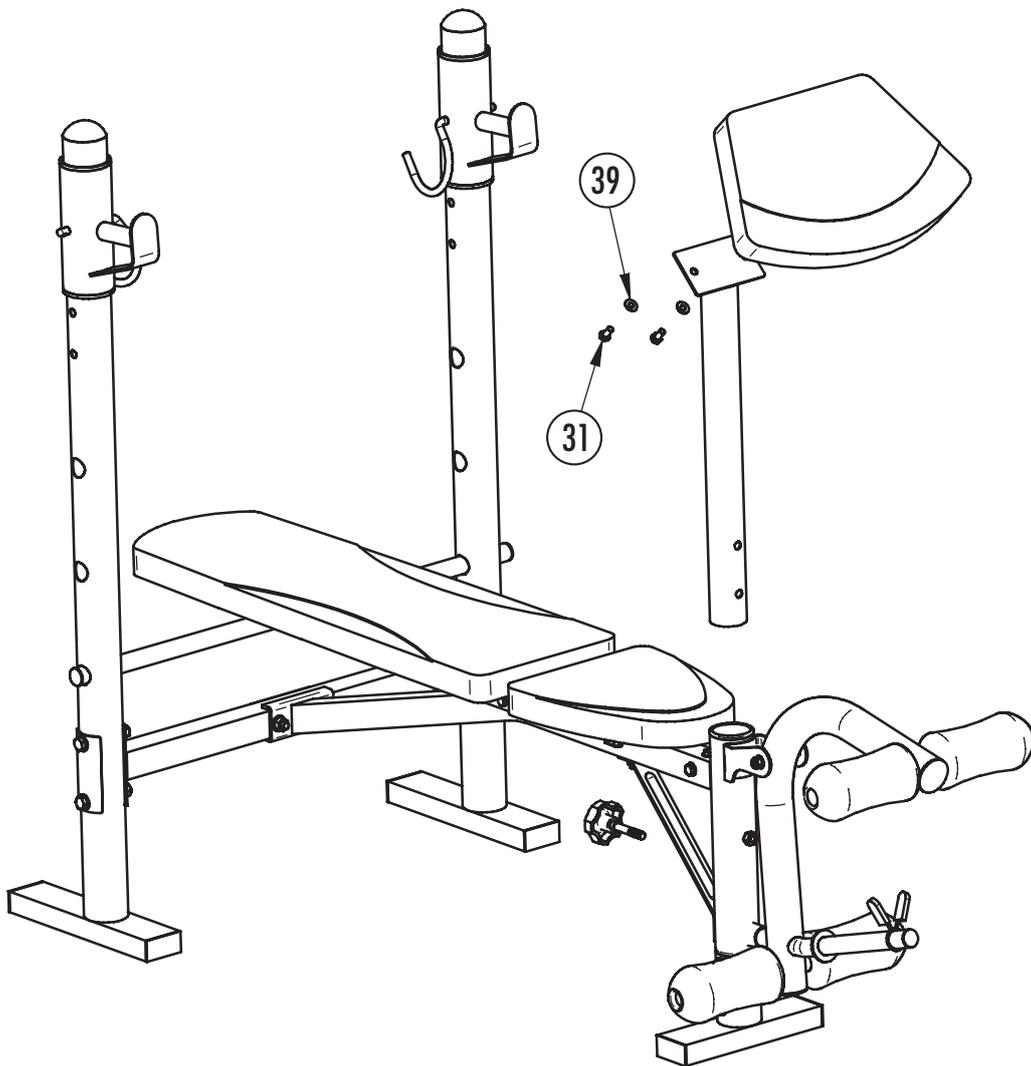
MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • Сборка • Συναρμολόγηση
• MONTAJ • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装

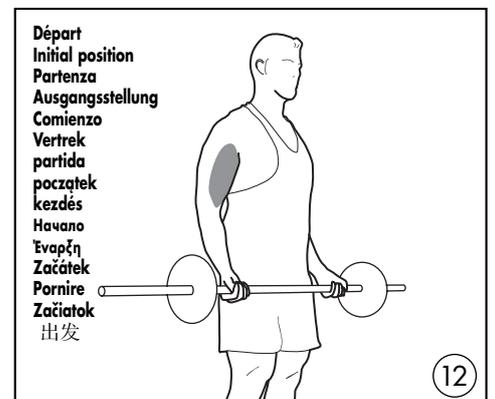
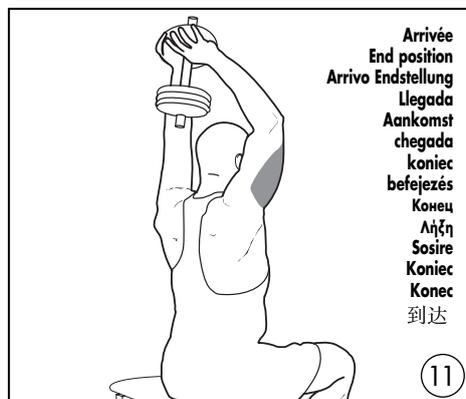
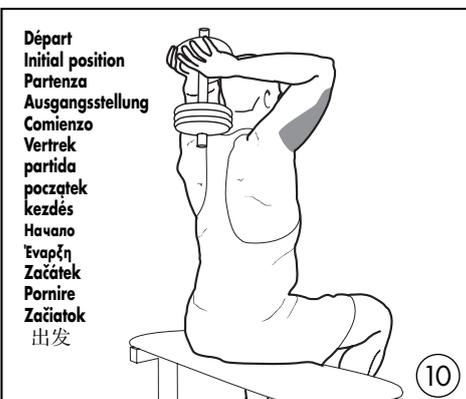
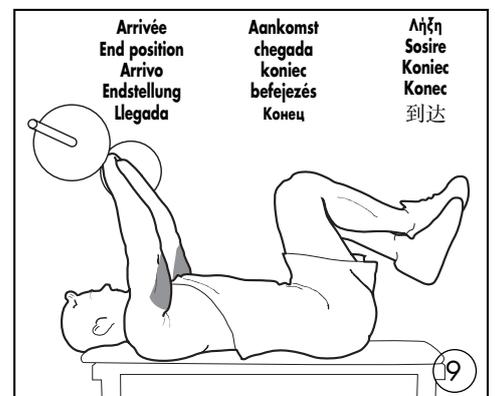
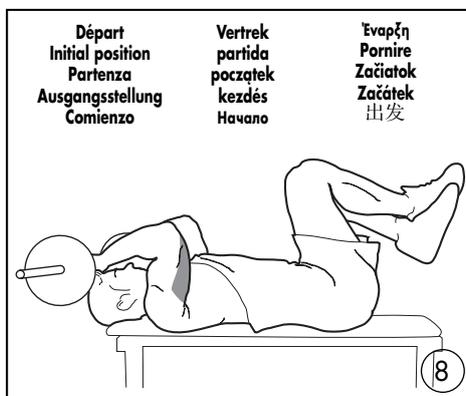
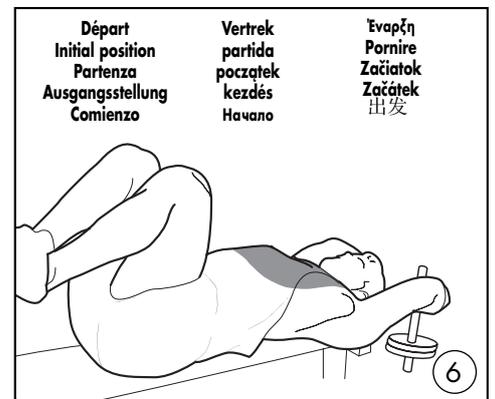
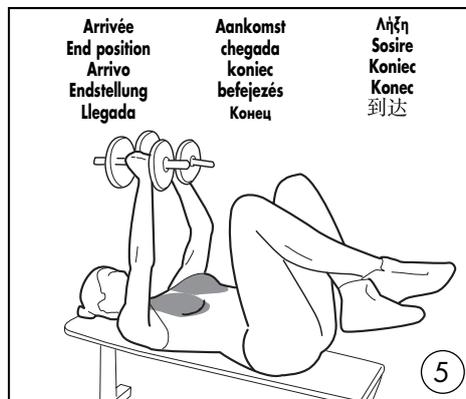
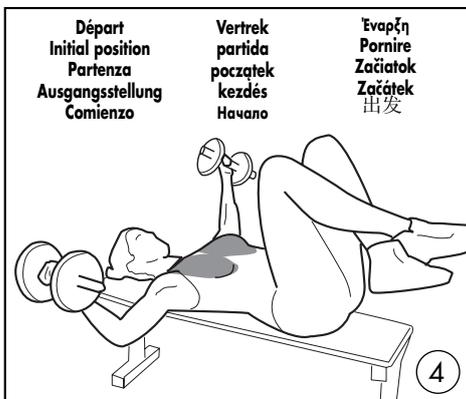
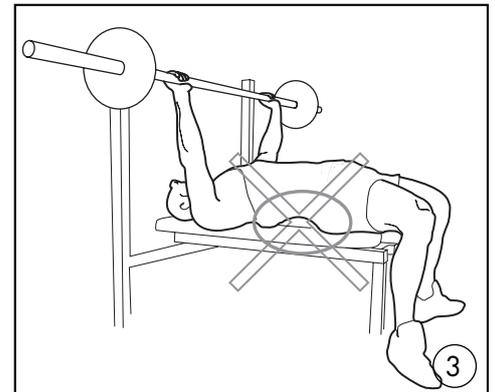
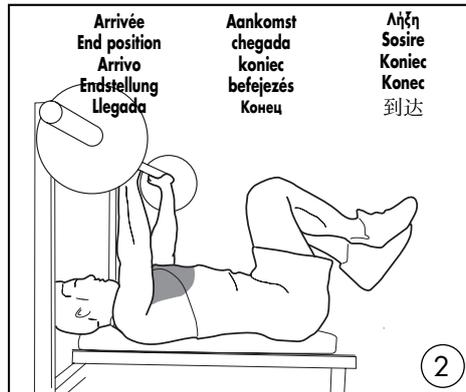
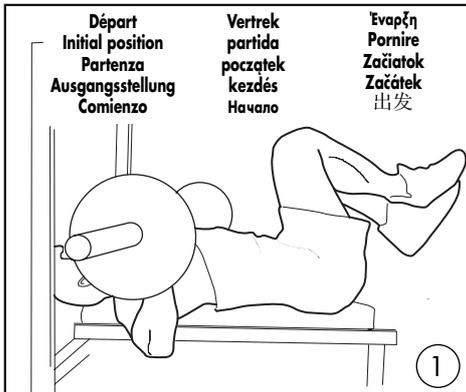


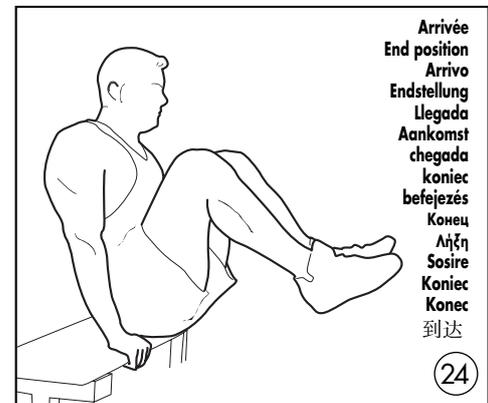
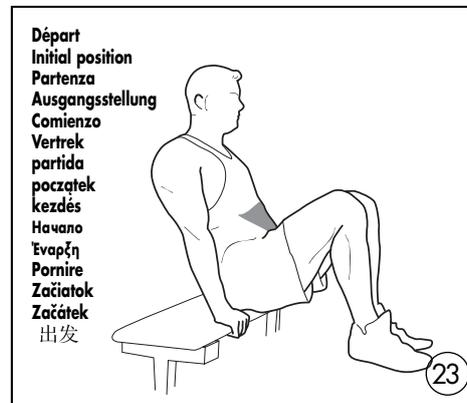
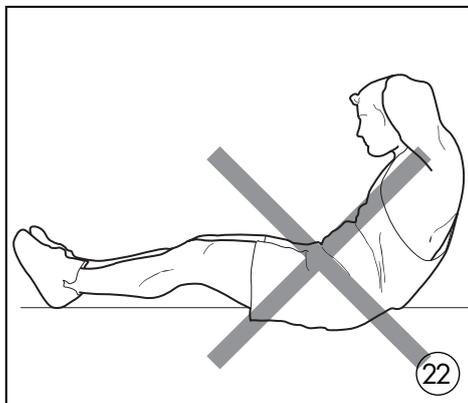
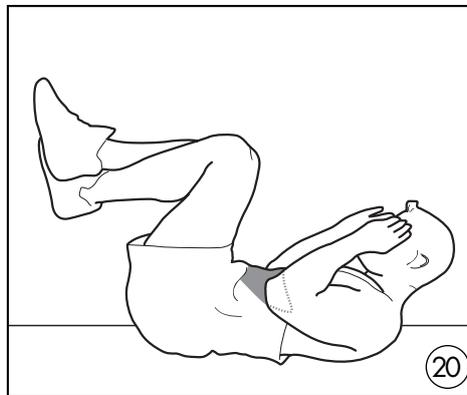
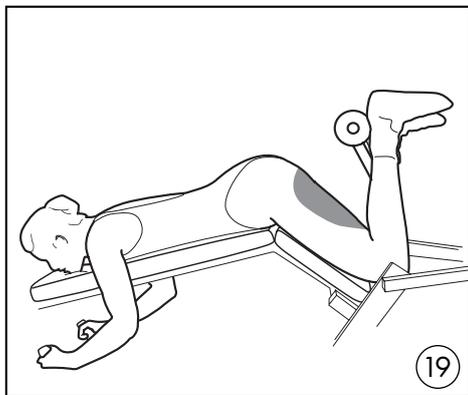
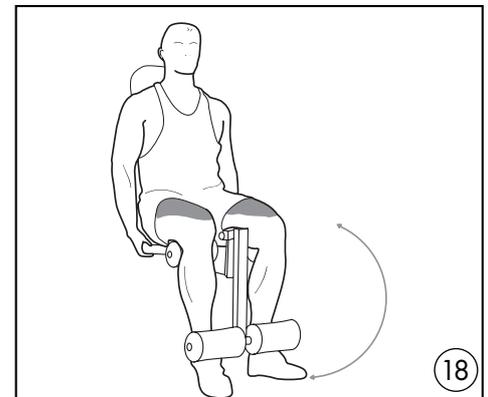
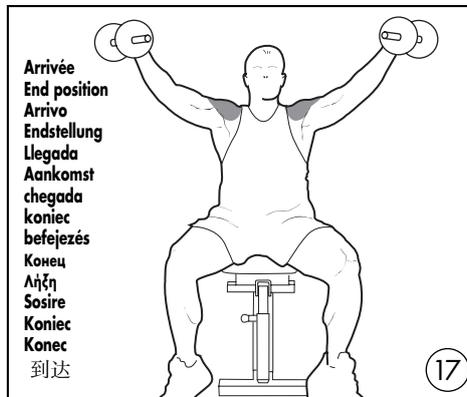
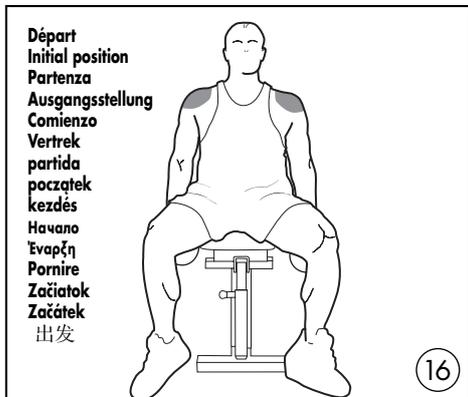
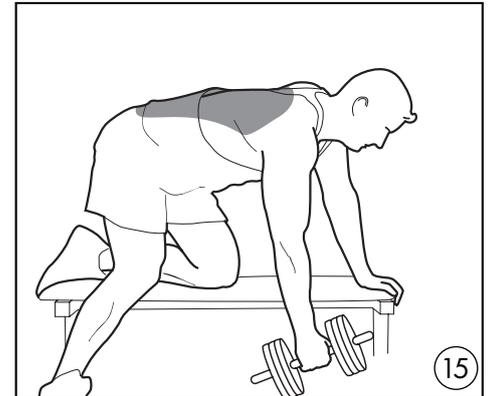
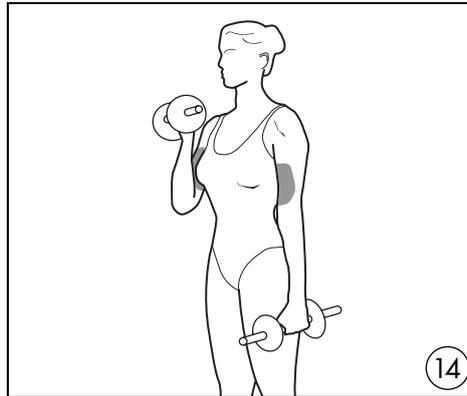
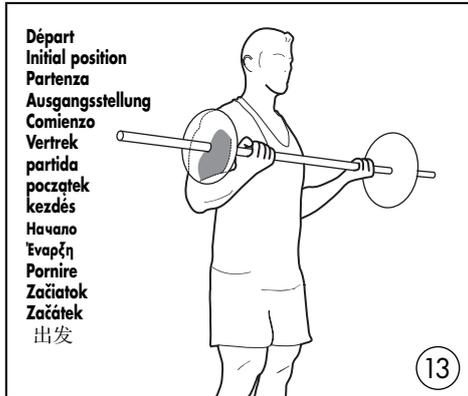
3



4







Ha elegido un aparato de entrenamiento de la marca DOMYOS. Le agradecemos su confianza.

Hemos creado la marca DOMYOS para permitir a todos los deportistas mantenerse en forma.

Producto creado por deportistas y para deportistas. Estaremos encantados de recibir todos sus comentarios y sugerencias sobre los productos DOMYOS. Para ello, el equipo de su tienda está a su disposición, al igual que el equipo de creación de los productos DOMYOS. Si desea escribirnos, puede enviarnos un correo electrónico a la siguiente dirección: www.decathlon.com.

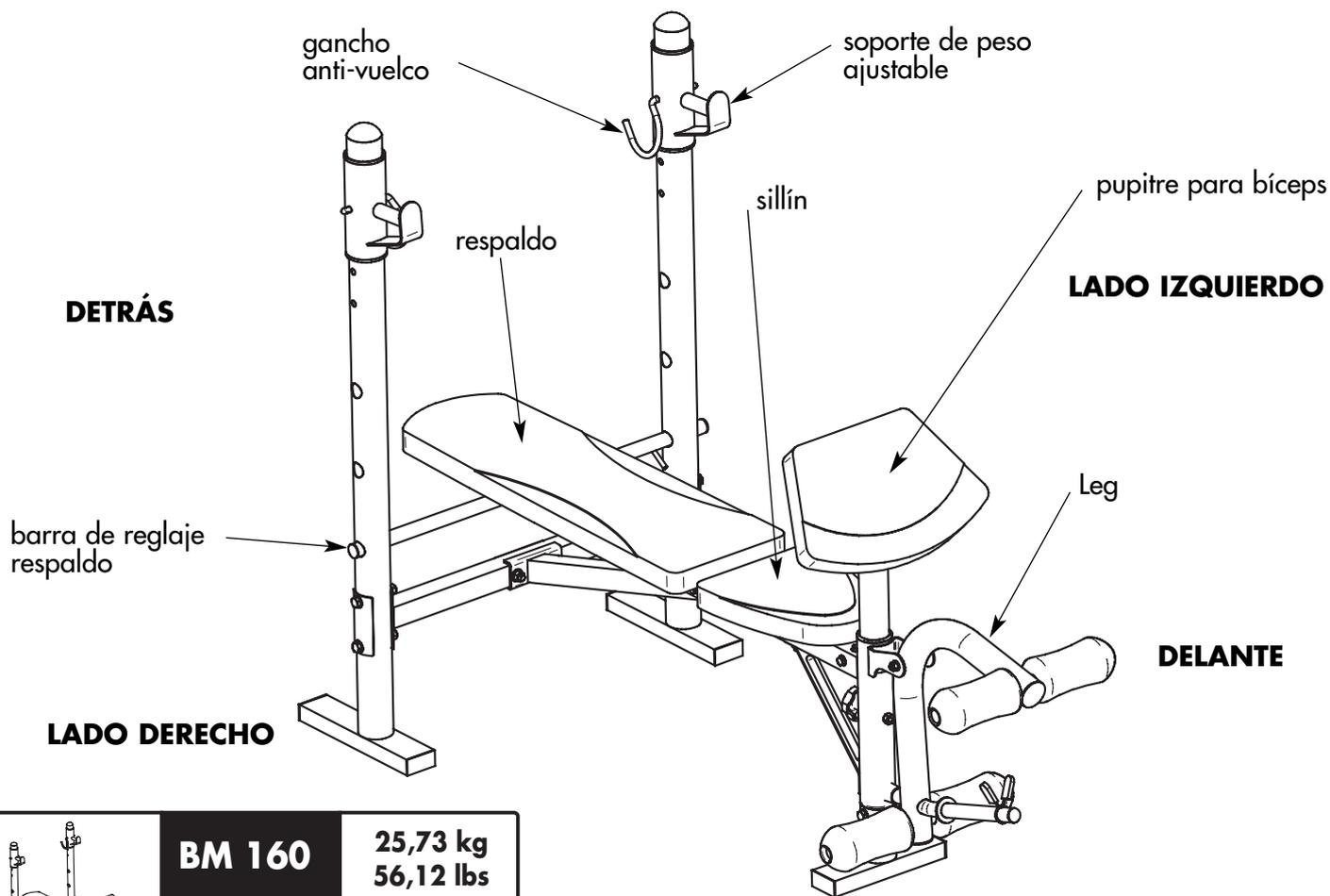
Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea para usted un sinónimo de placer.

PRESENTACIÓN

El BM160 es un banco de musculación a domicilio compacto y polivalente.

El entrenamiento sobre este tipo de aparato tiene el objetivo de tonificar su masa muscular en su conjunto y mejorar su condición física con un trabajo localizado músculo por músculo.

Su gran resistencia permitirá al BM160 acompañarle a lo largo de su progreso.

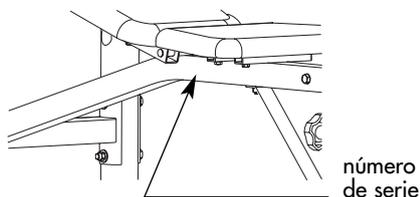


	BM 160	25,73 kg 56,12 lbs
	180 x 148,9 x 73 cm 46,5 x 59 x 29 inch	

Modelo N°: -----

Número de serie: -----

Para cualquier referencia ulterior,
Procure inscribir el número de serie
en el espacio más arriba.



ADVERTENCIA

Leer todas las advertencias colocadas en el producto.

Antes de cualquier utilización de este equipo, leer todas las precauciones de utilización así como las instrucciones contenidas en este manual de utilización.

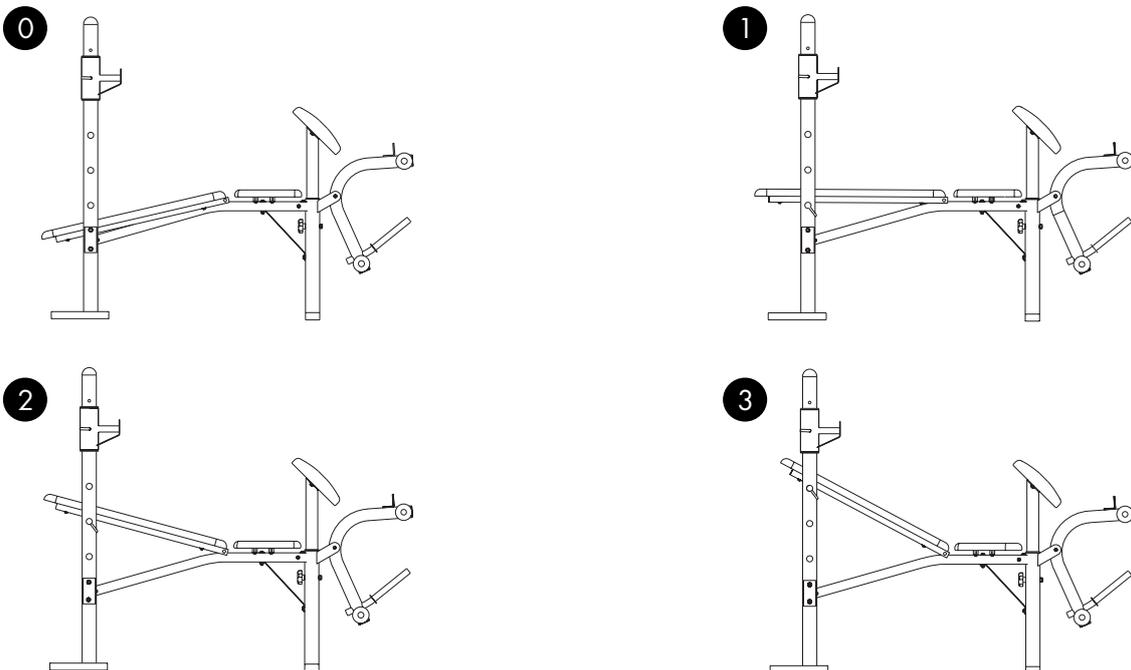
Conserve este manual para consultarlo ulteriormente

SEGURIDAD

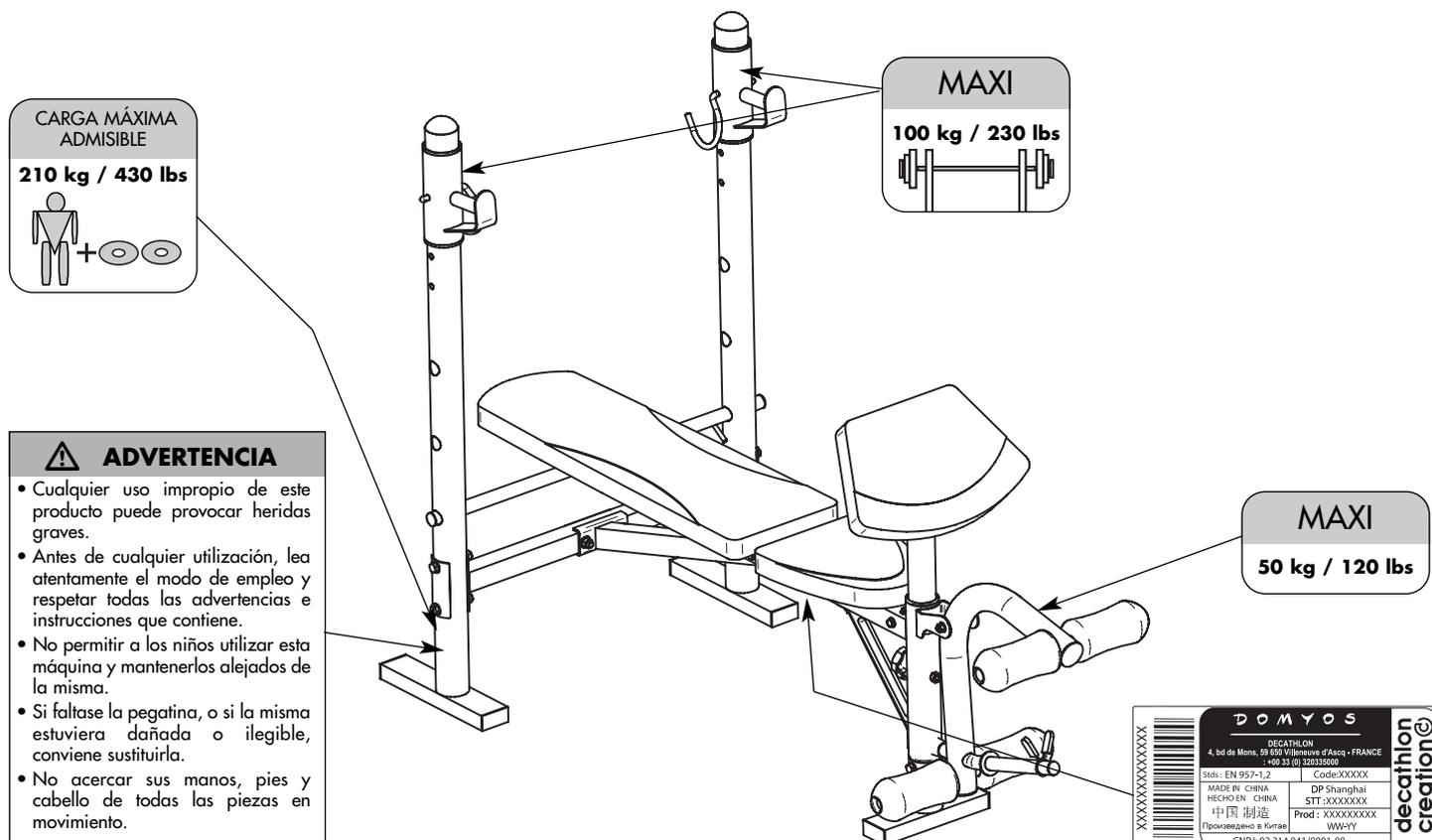
Advertencia: para reducir el riesgo de herida grave, lea las precauciones de empleo importantes a continuación antes de utilizar el producto.

1. Lea todas las instrucciones de este manual antes de utilizar el producto. No utilice este producto de otra manera que no sea la descrita en este manual. Conserve este manual durante toda la duración de vida del producto.
2. El montaje de este aparato debe ser realizado por un adulto.
3. Es el deber del propietario de asegurarse que todos los utilizadores del producto estén informados como conviene acerca de todas las precauciones de empleo.
4. Domyos se libera de cualquier responsabilidad relativa a denuncias por herida o por daños infligidos a cualquier persona o bien cuyo origen pueda ser la utilización o la mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona.
5. Antes de cualquier cambio de posición y de ejercicio o cualquier reglaje, retire las pesas y la barra del reposabarra o de cualquier otra opción que pueda estar presente en el banco. Descargue las pesas progresivamente de cada lado de la barra.
6. El producto solo se destina a una utilización doméstica. No utilice el producto en un contexto comercial, alquiler o institucional.
7. Utilice este producto en el interior, al abrigo de la humedad y del polvo, en una superficie plana y en un espacio suficientemente amplio. Procure disponer de un espacio suficiente para el acceso y los desplazamientos al rededor del aparato con total seguridad. Para proteger el suelo, cubrir el suelo debajo del producto.
8. El utilizador tiene la responsabilidad de efectuar el mantenimiento del aparato. Tras el montaje del producto y antes de cada utilización, controle que los elementos de fijación estén bien apretados y no sobresalgan. Verifique el estado de las piezas que padecen el desgaste.
9. En caso de degradación de su producto, haga sustituir inmediatamente cualquier pieza desgastada o defectuosa por el Servicio Posventa de su tienda DECATHLON más cercana y no utilice el producto antes de su completa reparación.
10. No almacenar el producto en un lugar húmedo (borde de piscina, cuarto de baño,...).
11. Para la protección de sus pies durante el ejercicio, lleve calzado de deporte. NO llevar prendas amplias o colgantes, que pueden ser atrapadas en la máquina. Retire todas sus joyas.
12. Ate su cabello a fin que no lo moleste durante el ejercicio.
13. Si siente un dolor o si padece vértigos mientras realiza el ejercicio, pare inmediatamente, descanse y consulte a su médico.
14. En cualquier momento, mantener a los niños y los animales domésticos alejados del producto.
15. No acercar sus manos y pies de las piezas en movimiento.
16. No deje sobresalir los dispositivos de reglaje.
17. Por razones de seguridad, no hay que modificar bajo ningún concepto este producto.
18. Durante sus ejercicios no encorve su espalda, sino manténgala recta.
19. Cualquier operación de montaje/desmontaje de este producto debe ser efectuada con cuidado.
20. Carga máxima reposa-barra (soportes solos): 100 kg.
21. Carga máxima de la barra de flexión de piernas: 50 kg.
22. Peso máximo del utilizador sobre el banco con esta carga: 210 kg.

REGLAJES



Los adhesivos ilustrados en esta página han sido colocados en el producto en lugares representados más abajo. Por cualquier adhesivo que falte o no se pueda leer, procure contactar su tienda DECATHLON y pedir un adhesivo de sustitución gratuito. Sustituya el adhesivo en el producto en el lugar indicado.



UTILIZACIÓN

Para un entrenamiento óptimo, conviene seguir las recomendaciones siguientes:

- Si es principiante, empiece por entrenarse durante varias semanas con pesos ligeros para acostumbrar su cuerpo al trabajo muscular.
- Calientese antes de cada sesión con un trabajo cardio-vascular, series sin peso o ejercicios en el suelo de calentamiento y estiramientos. Aumente las cargas progresivamente.
- Efectúe todos los movimientos con regularidad, sin sacudidas.

- Para un principiante, trabaje por series de 10 a 15 repeticiones, en general 4 series por ejercicio. Alterne los grupos musculares. No trabaje todos los músculos cada día sino más bien reparta su entrenamiento

Ejemplo de planificación de entrenamiento:

LUNES: PECTORALES/TRICEPS
MARTES: HOMBROS/ABDOMINALES
MIÉRCOLES: ESPALDA/BICEPS
JUEVES: DESCANSO
VIERNES: MUSLOS/ABDOMINALES
SÁBADO/DOMINGO: DESCANSO

GARANTÍA COMERCIAL

DECATHLON garantiza este producto piezas y mano de obra, en condiciones normales de utilización, durante 5 años para la estructura y 2 años para las piezas de desgaste y la mano de obra a partir de la fecha de compra, la del ticket de caja.

La obligación de DECATHLON en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DECATHLON.

Todos los productos para los cuales la garantía es aplicada, deben ser recibidos por DECATHLON en uno de sus centros autorizados, en porte pagado, acompañados de la prueba de compra suficiente.

Esta garantía no se aplica en caso de:

- Daño causado durante el transporte
- Mala utilización o utilización anormal
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DECATHLON
- Utilización a fines comerciales del producto concernido

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según los países y / o provincias

E J E R C I C I O S

Aquí se describen los ejercicios básicos para desarrollar armoniosamente su musculatura.

PECTORALES

PRESS DE BANCO (1,2,3)

Material: BM160. Una barra de musculación mínimo 1m55. Discos hierro de fundición.

Colocarse en posición 1

Press de Banco plano, tumbado sobre la espalda, agarre la barra del reposa barra. El agarre debe ser superior a su anchura de hombros. (Sus brazos y antebrazos deben formar un ángulo de 90° cuando está en medio de movimiento). Su cabeza debe reposar sobre el banco. Su espalda debe estar completamente plana. Para evitar cualquier arqueado a nivel de los lumbares, puede apoyar los talones sobre el banco o replugar sus piernas hacia sí mismo.

Ejercicio: Inspire, llevando la barra a altura del pecho sin pausa, empujar la barra expirando, sin sacudidas. Sus codos deben estar separados (sus brazos y su torso deben formar un ángulo de 90°)

Músculos solicitados: Pectorales, tríceps, parte delantera de los hombros.

PRENSA INCLINADA

Mismo ejercicio inclinando el respaldo del BM160 hasta 30°.

Colocarse en posición 2 o 3

Esta posición también solicita los pectorales pero localiza más especialmente la parte superior de este músculo.

PRENSA DECLINADA

Mismo ejercicio declinando el banco. Esta posición solicita también los pectorales pero localiza más especialmente la parte inferior.

PRENSA SEPARADA (4,5)

Material: BM160. Un par de mancuernas cortas.

Misma posición que para el press de banco. En vez de agarrar la barra coja una mancuerna corta en cada mano. Inicio brazos tendidos (sin bloquear los codos) encima del pecho

Ejercicio: Inspire, separe los brazos de manera a llevar las mancuernas hacia abajo. Sus codos deben flexionar ligeramente. No lleve las mancuernas más bajo que la altura del banco para no forzar sobre la articulación de los hombros. Lleve las mancuernas encima del pecho expirando.

Músculos solicitados: Pectorales, parte delantera de los hombros.

PULL OVER (6,7)

Material: BM160. Una mancuerna corta

Posición 1: Misma posición que para el press de banco. Agarre la mancuerna corta de las 2 manos verificando que los discos de fundición estén sólidamente bloqueados por los stop-discos. Inicio brazos semi-rectos, mancuerna encima del pecho.

Ejercicio: Inspire inflando su caja torácica, baje los brazos detrás de la cabeza de manera a llevar la mancuerna a nivel del banco. Expirando suba la mancuerna encima del pecho. La espalda debe estar pegada y no debe arquearse.

Músculos solicitados: Pectorales, tríceps, grandes dorsales.

TRICEPS

PRENSA FRANCESA (8,9)

Material: BM160, barra y disco de fundición

Posición: Misma posición que para el press de banco. Agarre la barra en el medio con un agarre estrecho (separación de las manos de aproximadamente 20 cm)

Ejercicio: Lleve la barra hacia arriba inspirando. Alce la barra hacia arriba expirando. Solo los antebrazos deben mover. Los codos, el torso y los brazos no deben participar al movimiento.

Músculos solicitados: Tríceps (extensores de los brazos)

EXTENSIÓN SENTADO (10,11)

Material: BM160, una mancuerna corta.

Posición: Sentado sobre el banco, la espalda bien recta. Verifique que los discos son sólidamente bloqueados por los stop-discos. Agarre la mancuerna con dos manos.

Ejercicio: Lleve la mancuerna detrás de la nuca inspirando. Lleve la mancuerna encima de la cabeza expirando.

Solo los antebrazos deben moverse. Los codos deben permanecer fijos.

Músculos solicitados: Tríceps

BICEPS

CURL barra (12,13)

Material: Una barra y discos

Posición: De pie, agarre la barra, palmas de las manos orientadas hacia arriba. Los codos pegados al tronco. Las rodillas ligeramente flexionadas o un pie ligeramente avanzado respecto al otro para proteger las lumbares.

Ejercicio: Lleve la barra hacia el pecho expirando. Lleve la barra hacia abajo inspirando. Los codos y el tronco no deben moverse durante todo el movimiento.

Músculos solicitados: Bíceps (flexores del brazo)

CURL mancuernas (14)

Material: Par de mancuernas cortas

Posición: De pie (o sentado sobre el BM160), agarre las mancuernas

Ejercicio: agarre alternativamente expirando las mancuernas a nivel de los hombros flexionando los brazos.

Músculos solicitados: Bíceps

DORSALES

EXTENSIÓN DE UN BRAZO (15)

Material: BM160, una mancuerna corta.

Posición: Banco de plano, una rodilla colocada en el banco, el brazo del mismo lado en apoyo. La espalda debe permanecer plana durante el ejercicio. Agarre la mancuerna corta.

Ejercicio: Agarre la mancuerna inspirando a nivel de la cadera. Agarre la mancuerna en posición de inicio expirando.

Músculos solicitados: grandes dorsales.

HOMBROS

(16,17)

Material: BM160, par de mancuernas

Posición: Sentado en el banco, espalda bien recta, una mancuerna en cada mano.

Ejercicio: Expirando, lleve los brazos ligeramente flexionados hasta la altura de los hombros. Inspirando, llévelos, a nivel de la cintura.

Músculos solicitados: Deltoides.

MUSLOS

EXTENSIÓN DE LAS PIERNAS (18)

Material: BM160, discos de fundición a colocar sobre la barra de flexión de piernas.

Posición: En posición sentada, la espalda bien recta. Ajustar la barra de flexión de piernas de manera que las espumas lleguen a nivel del tobillo, cuando los pies están colocados detrás de los manguitos.

Ejercicio: Extender las piernas expirando. Volver en posición inicial sin dejar recaer los pesos. No bloquear completamente la rodilla durante la extensión.

Músculos solicitados: Cuadriiceps

FLEXIÓN DE LAS PIERNAS (19)

Material: BM160, discos de fundición para la barra de flexión de piernas.

Posición: boca abajo en el banco en posición declinada (posición 0). Ajustar la barra de flexión de piernas de manera que el manguito llegue a nivel del tobillo, lo más cerca posible del talón.

Ejercicio: lleve su talón lo más posible de su glúteo. Lleve la pierna en posición inicial sin dejar recaer la carga. Su cadera no debe mover durante el movimiento.

Músculos solicitados: Isquiotibiales.

ABDOMINALES

PARTE ALTA (20,21,22)

Posición: tumbado sobre el banco. Las piernas están flexionadas a 90° y deben permanecer flexionadas durante todo el movimiento.

Ejercicio: Lleve el pecho hacia las rodillas expirando. Vuelva en posición inicial. Sus piernas siempre deben formar un ángulo de 90° máximo con su torso.

Músculos solicitados: Músculo Gran recto, localización en la parte alta de los abdominales.

ALZADO DE BUSTO INCLINADO

Para dar más intensidad al ejercicio, puede utilizar el banco como tabla abdominal. Coloque el banco en posición declinada, bloquee la barra de flexión de piernas con una correa y siéntese sobre el banco colocando sus pies a nivel de la barra de flexión de piernas.

PARTE BAJA (23,24)

Posición: Sentado en el canto del banco. Las piernas están flexionadas y formando un ángulo de 90° con el torso.

Ejercicio: Lleve las rodillas hacia el pecho expirando. Vuelva a la posición de inicio, es decir las piernas que forman un ángulo máximo de 90° con el torso. Las piernas deben permanecer flexionadas durante todo el movimiento.

ALZADO DE LAS PIERNAS

Para dar más intensidad al ejercicio, puede utilizar el banco como tabla abdominal. Coloque el banco en posición declinada, bloquee la barra de flexión de piernas con una correa. Tumbado boca-arriba, la cabeza a nivel de la barra de flexión de piernas, agárrese al diablo repliegue sus piernas. Alce sus piernas hacia su pecho.

ADVERTENCIA

Antes de emprender este programa de ejercicios, consulte a un médico. Esto es especialmente importante para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud y si no han practicado deporte desde hace varios años. Lea todas las instrucciones antes de su utilización.

MANTENIMIENTO

Para evitar que la transpiración dañe la silla, utilice una toalla o seque la silla tras cada utilización. Engrase ligeramente las piezas móviles para mejorar su funcionamiento y evitar cualquier desgaste inútil.