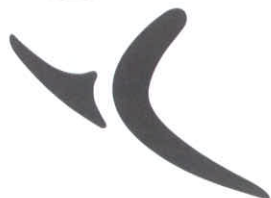
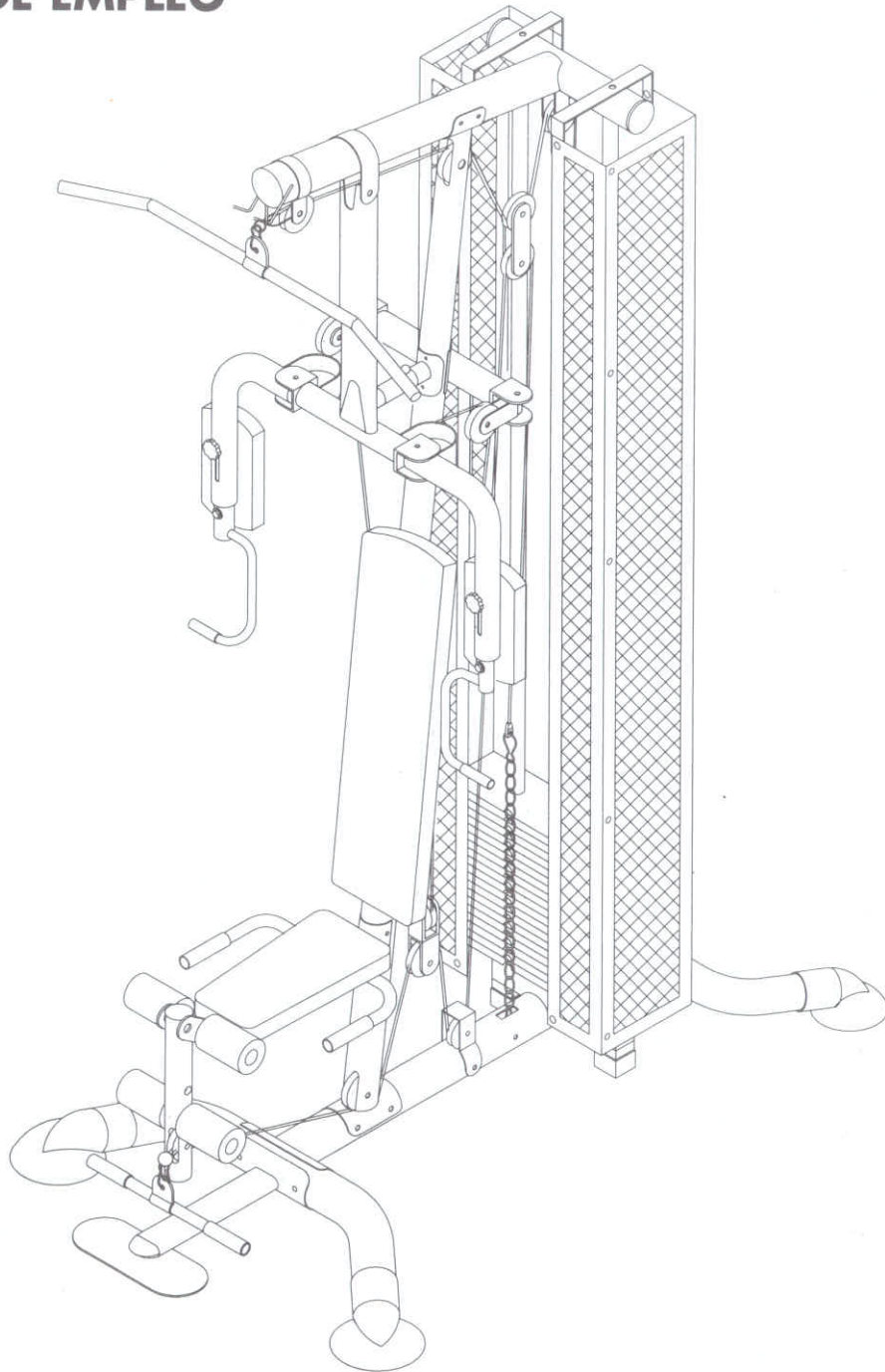


HG 085 E

- NOTICE D'UTILISATION
- INSTRUCTIONS OF USE
- GEBRAUCHSANWEISUNG
- ISTRUZIONI PER L'USO
- MODO DE EMPLEO
- GEBRUIKSAANWIJZING
- BRUGSANVISNING
- MANUAL DE UTILIZAÇÃO
- INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA



DOMYOS

HG 085 E

- F**
- 1 Les outils de montage nécessaires à l'assemblage du produit sont fournis. Si vous souhaitez utiliser vos propres outils, vous avez besoin d'une clé plate de 17 et 19.
 - 2 Deux chaînes sont utilisées. La plus longue se trouve à l'arrière du produit et la plus courte relie l'option avant pour le travail des jambes.
 - 3 3 amortisseurs adhésifs en caoutchouc sont fournis avec le produit et doivent être placés comme suit :
 - le caoutchouc carré (Rep. 47) est collé sur la pièce 63,
 - les caoutchoucs rectangulaires (Rep. 47) sont collés sur la pièce 58.
 - 4 Respecter les associations AA et BB pour le montage des pièces 56 et 57.
 - 5 Le câble 26 passe à travers la vis percée de part en part du set n°1 pour relier le tirant des poids.
 - 6 Pour plus de facilité, il est nécessaire de placer les câbles en position avant de fixer les poulies.
 - 7 Lors du réglage de l'amplitude du développé, le câble 26 doit être conservé tendu. Pour ce faire, la chaîne peut être réglée en longueur à l'aide du mousqueton.
 - 8 Respecter le sens d'assemblage de la pièce 63, notamment la présence vers l'avant du stoppeur de câble.

- D**
- 1 Die zum Zusammenbau des Gerätes erforderlichen Werkzeuge werden mitgeliefert. Falls Sie Ihre eigenen Werkzeuge verwenden möchten, benötigen Sie je einen 17 und 19 mm Gabelschlüssel.
 - 2 Es werden zwei Ketten verwendet. Die längere der beiden befindet sich rückseitig des Gerätes und die kürzere dient der Verbindung des vorderen wahlweisen Zusatzteils zum Training der Beinmuskeln.
 - 3 Dem Gerät sind 3 selbstklebende Gummipuffer beigegepackt, die wie folgt anzubringen sind:
 - der viereckige Gummipuffer (47) ist auf das Teil 63 zu kleben,
 - die rechteckigen Gummipuffer (47) sind auf das Teil 58 zu kleben.
 - 4 Beim Zusammenbau der Teile 56 und 57 sind die Verbindungen AA und BB zu berücksichtigen.
 - 5 Das Seil 26 muß die durchbohrte Schraube zu beiden Seiten des Sets Nr. 1 durchqueren, um zu der Zugstange der Gewichte die Verbindung zu erstellen.
 - 6 Man erspart sich Mühe, indem man die Kabel vor der Befestigung der Seilrollen anordnet.
 - 7 Beim Einstellen der Weite des Bankdrückens, muß das Seil 26 gespannt bleiben. Hierzu kann die Länge der Kette anhand des Karabinerhakens verstellt werden.
 - 8 Beim Zusammenbau die Montagerichtung von Teil 63 beachten, insbesondere das Vorhandensein des Seilstoppers vorderseitig des Kabels.

- GB**
- 1 The assembling tools needed to install the product are provided. If you wish to use your own tools, you will need thin spanners of 17 and 19 mm.
 - 2 Two chains are used. The longest is at the rear of the product and the shortest links the front option for legwork.
 - 3 3 adhesive shock absorbers in rubber are provided with the product and should be placed as follows:
 - the square rubber (Rep. 47) is glued on part 63,
 - the oblong rubbers (Rep. 47) are glued on part 58.
 - 4 Please respect the AA and BB associations for setting up parts 56 and 57.
 - 5 Cable 26 passes through the pierced screw from one end to the other of set n°1 to link the weights pulling rod.
 - 6 To make it easier it will be necessary to place the cables in position before attaching the pulleys.
 - 7 At the time of adjusting the development amplitude, cable 26 should be kept tense. To do so, the chain can be adjusted in length with the snap hook.
 - 8 Please respect the assembly direction of part 63, notably the positioning toward the front of the cable stop.

HG 085 E

- I**
- 1 Gli attrezzi necessari per il montaggio del prodotto sono forniti. Se si desidera usare i propri attrezzi servirsi di una chiave piatta da 17 e 19.
 - 2 Si usano due catene. La più lunga si trova sul retro del prodotto e la più corta serve a collegare il pezzo opzionale anteriore per il lavoro delle gambe.
 - 3 Con il prodotto vengono forniti 3 ammortizzatori adesivi in gomma che devono essere montati come segue:
 - la gomma quadrata (Rif. 47) è incollata sul pezzo 63,
 - le gomme rettangolari (Rif. 47) sono incollate sul pezzo 58.
 - 4 Rispettare le combinazioni AA e BB per il montaggio dei pezzi 56 e 57.
 - 5 Il cavo 26 passa attraverso la vite forata da ambedue le parti del set n° 1 per collegare il tirante dei pesi.
 - 6 Per maggiore facilità è necessario posizionare i cavi prima di fissare le pulegge.
 - 7 Durante la regolazione dell'ampiezza della distensione il cavo 26 deve essere mantenuto teso. A questo scopo la lunghezza della catena può essere regolata servendosi del moschettone.
 - 8 Rispettare il senso di assemblaggio del pezzo 63 ed in particolare la presenza sulla parte anteriore del ferma cavo.

- E**
- 1 Las herramientas de montaje necesarias para el ensamblado del producto son suministradas. Si usted desea utilizar sus propias herramientas, necesitará una llave plana de 17 y 19.
 - 2 Dos cadenas son utilizadas. La más larga se encuentra en la parte posterior del producto y la más corta conecta la opción delantera para el trabajo de las piernas.
 - 3 3 amortiguadores adhesivos en caucho se suministran con el producto y deben ser colocados como sigue a continuación:
 - el caucho cuadrado (Rep. 47) está pegado sobre la pieza 63,
 - los cauchos rectangulares (Rep. 47) están pegados sobre la pieza 58.
 - 4 Respetar las asociaciones AA et BB para el montaje de las piezas 56 y 57.
 - 5 El cable 26 pasa a través del tornillo perforado de parte a parte del set n° 1 para conectar el tirante de los pesos.
 - 6 Para más facilidad, es necesario colocar los cables en posición antes de fijar las poleas.
 - 7 Durante el reglaje de la amplitud del desarrollado, el cable 26 debe mantenerse tendido. Con ese objeto, la cadena puede ser reglada en longitud con la ayuda de un mosquetón.
 - 8 Respetar el sentido del ensamblado de la pieza 63, sobre todo la presencia hacia la parte delantera del parador del cable.

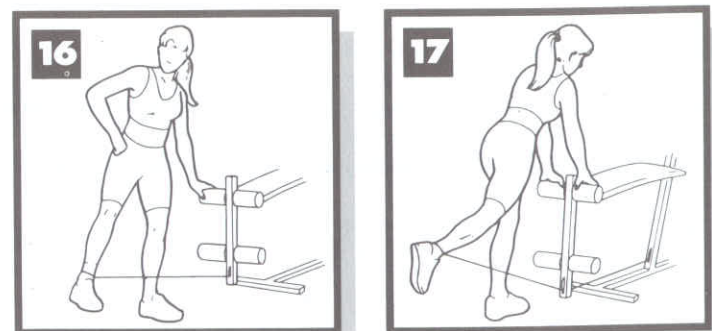
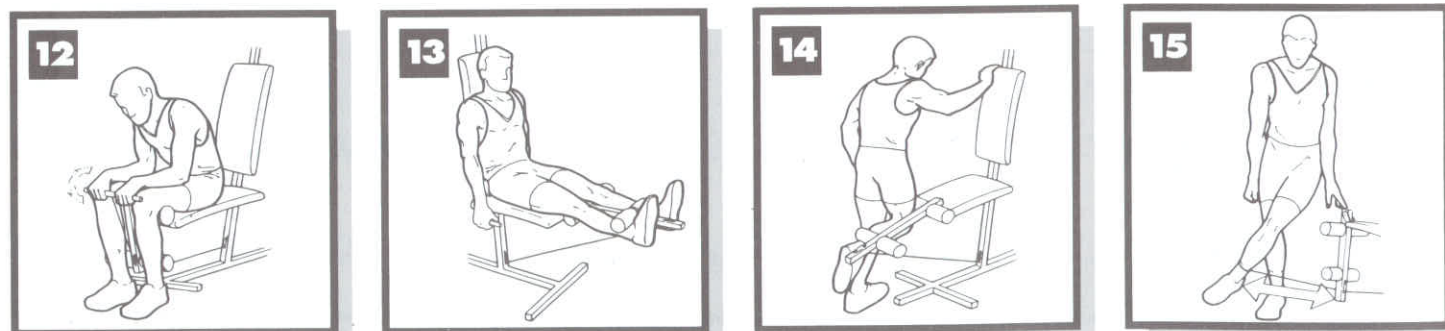
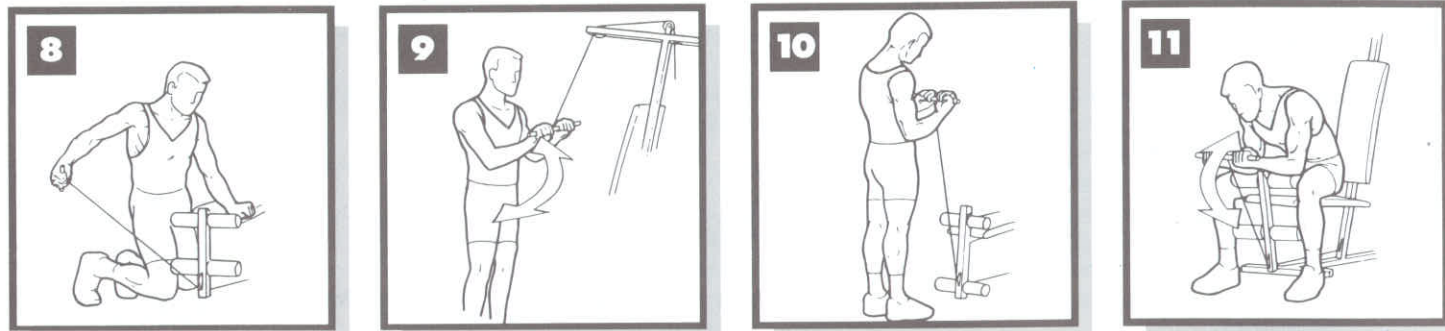
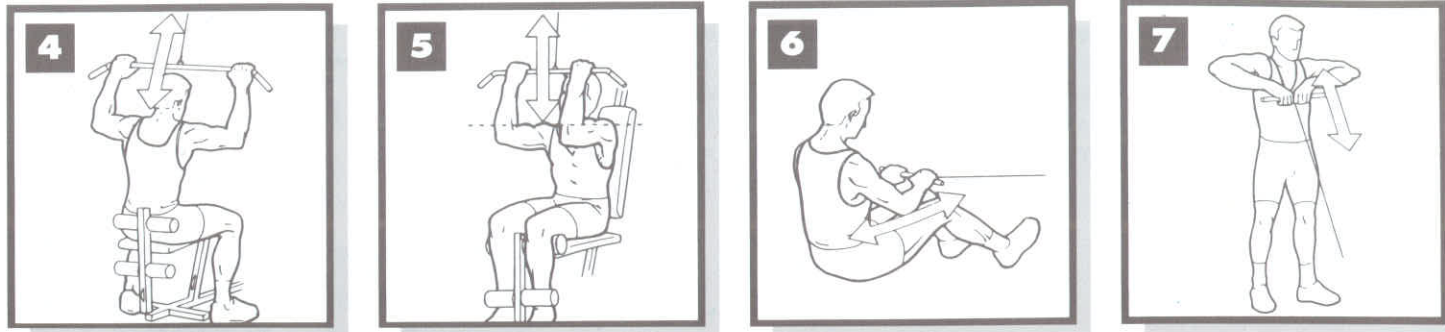
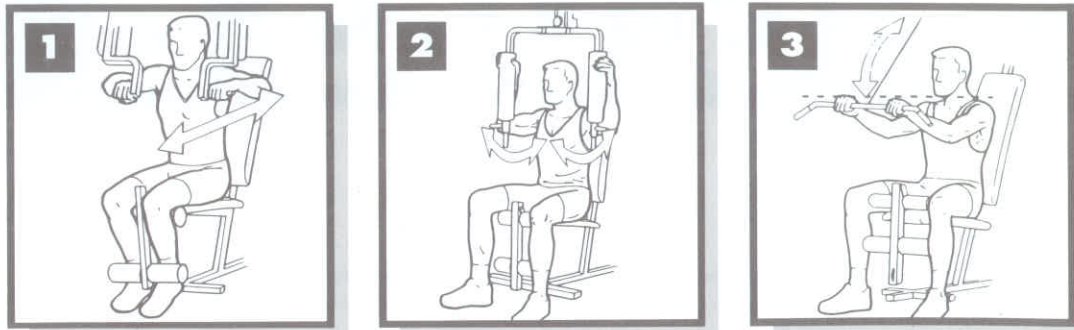
- NL**
- 1 Het montagegereedschap benodigd voor het assembleren van het product wordt bijgeleverd. Als u uw eigen gereedschap wilt gebruiken, heeft u een steeksleutel van 17 en 19 nodig.
 - 2 Er worden twee kettingen gebruikt. De langste bevindt zich aan de achterzijde van het product en de kortste verbindt de optie aan de voorkant voor het werk met de benen.
 - 3 3 zelfklevende schokbrekers van rubber worden geleverd met het product en moeten als volgt geplaatst worden:
 - het vierkante rubber (Rep. 47) wordt op het onderdeel 63 geplakt,
 - de rechthoekige rubbers (Rep. 47) worden op het onderdeel 58 geplakt.
 - 4 Neem de verbindingen AA en BB in acht voor de montage van de onderdelen 56 en 57.
 - 5 De kabel 26 steekt door de schroef met gat van de ene kant naar de andere van de set nr.1 om de verbindingbalk van de gewichten te verbinden.
 - 6 Voor meer gemak, is het nodig om de kabels in positie te brengen alvorens de katrollen te bevestigen.
 - 7 Bij de afstelling van de wijzigt bij het drukken, moet de kabel 26 gespannen gehouden worden. Om dit te bereiken, kan de ketting in de lengte worden afgesteld met behulp van de sluithaak.
 - 8 Neem de richting voor het assembleren van het onderdeel 63 in acht, met name de aanwezigheid aan de voorkant van de kabelstopper.



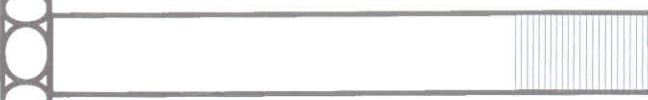

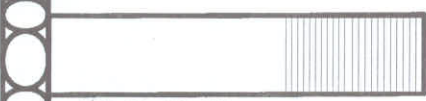





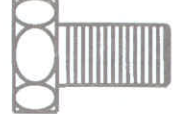
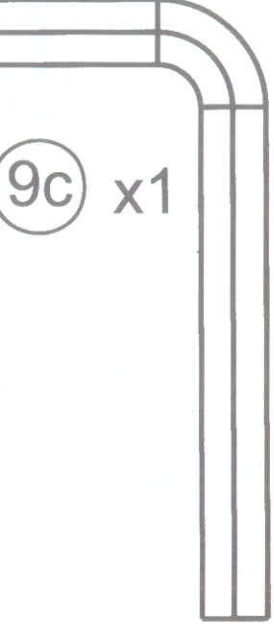
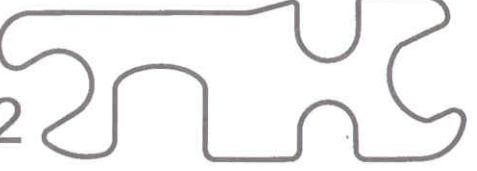



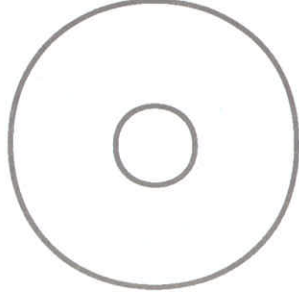
HG 085 E

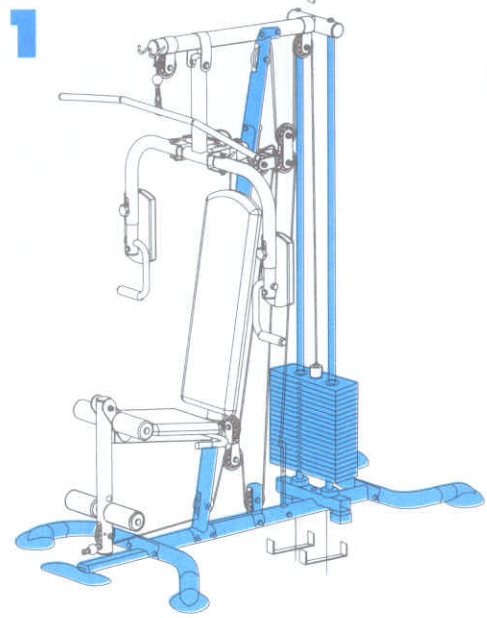
- DK**
1. Det nødvendige værktøj til samling følger med. Ønskes eget værktøj anvendt, behøves en fladnøgle i størrelse 17 og 19.
 2. Der anvendes to kæder. Den lange findes bagtil og den korte forbinder det ekstra tilbehør fortil til benarbejde.
 3. Der leveres 3 gummistøddæmpere til fastklæbning sammen med produktet. De skal placeres således:
 - det kvadratiske gummistykke (mærket 47) påklæbes komponent 63,
 - de rektangulære gummistykker (mærket 47) påklæbes komponent 58.
 4. Ved samling af komponenterne 56 og 57 sørges der for at overholde kombinationerne AA og BB.
 5. Kabel 26 passerer gennem skruen, der er gennemboret fra ende til anden i sæt nr. 1 for at forbinde vægtloddernes støttestang.
 6. For nemheds skyld er det nødvendigt at bringe kablerne på plads, inden trisserne gøres fast.
 7. Ved indstilling af udsving for stemøvelse, skal kabel 26 holdes stramt. Med henblik herpå er der mulighed for at indstille længden af kæden ved hjælp af krogen.
 8. Der sørges for samling den rigtige vej af komponent nr. 63, og navnlig for at kabelstopanordningen vender fremefter.

- P**
1. As ferramentas de montagem necessárias à instalação do produto estão incluídas. Se desejar utilizar as suas próprias ferramentas, precisará de uma chave chata de 17 e 19.
 2. São utilizadas duas correntes. A mais comprida encontra-se na parte de trás do produto e a mais curta liga a opção da frente para o trabalho das pernas.
 3. O produto inclui 3 amortecedores adesivos em borracha que devem ser colocados da seguinte forma:
 - a borracha quadrada (Ind. 47) cola-se na peça 63,
 - as borrachas rectangulares (Ind. 47) colam-se na peça 58.
 4. Respeitar as associações AA e BB para a montagem das peças 56 e 57.
 5. O cabo 26 passa através do parafuso furado de lado a lado do set nº1 para ligar o tirante dos pesos.
 6. Para maior facilidade, é necessário colocar os cabos em posição antes de fixar as roldanas.
 7. Quando se regula a amplitude do movimento, o cabo 26 deve permanecer esticado. Para tal, pode-se regular a corrente em comprimento com o auxílio do mosquetão.
 8. Respeitar o sentido de montagem da peça 63, nomeadamente a presença na parte da frente do travão de cabo.

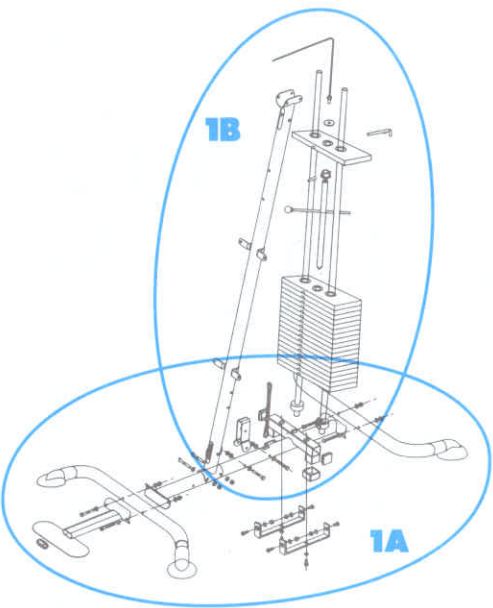
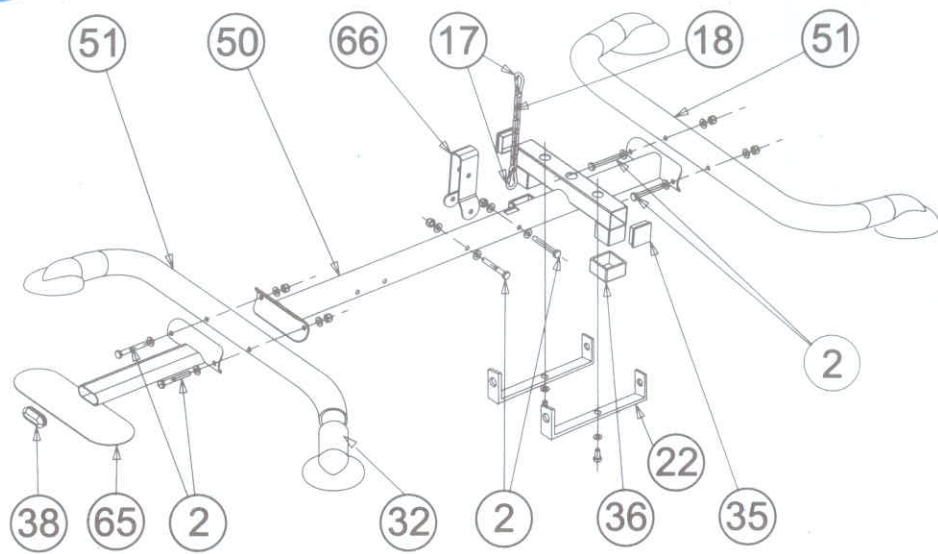
- PL**
1. Narzędzia niezbędne do zmontowania są dostarczone wraz z urządzeniem. W przypadku używania własnych narzędzi, potrzebne będą klucze płaskie 17 i 19.
 2. Maszyna wyposażona jest w dwa łańcuchy: dłuższy łańcuch znajduje się z tyłu maszyny, a krótszy z przodu i pozwala na wykonywanie ćwiczeń mięśni nóg.
 3. 3 gumowe amortyzatory dostarczone z wyrobem powinny zostać zamontowane w następujący sposób:
 - guma kwadratowa (nr 47) powinna zostać przyklejona do części nr 63,
 - gumy prostokątne (nr 47) powinny zostać przyklejone do części 58.
 4. Zwracać szczególną uwagę na przestrzeganie połączeń AA i BB przy montażu części 56 i 57.
 5. Linka 26 przechodzi przez śrubę z przewierconym otworem zestawu nr 1 i ma za zadanie połączenie ciężarów.
 6. W celu ułatwienia montażu, przed zamocowaniem krążków, należy najpierw założyć linki.
 7. W momencie regulowania amplitudy ruchu linka 26 powinna pozostać naprężona. W tym celu długość łańcucha może być regulowana za pomocą karabińczyka.
 8. Zwracać uwagę na kierunek montażu części nr 63, a w szczególności na obecność blokady linki.



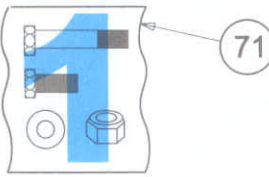
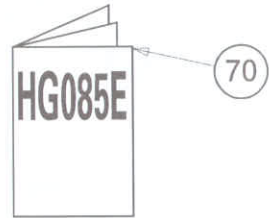
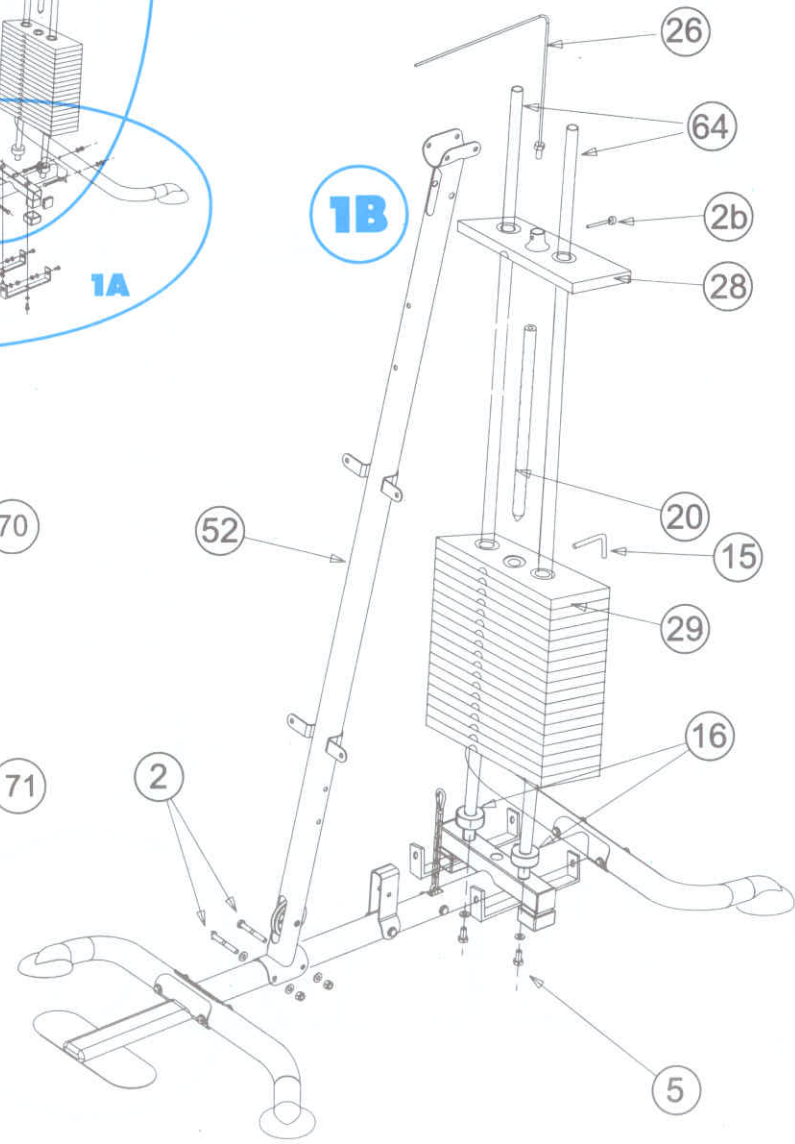
- ①  X 1
- ①b  X 1
- ②  X 21
- ③  X 6
- ④  X 9
- ⑤  X 10
- ⑧b  X 18
- ⑩  X 6
- ⑪  X 8
- ②b  X 1
- ⑤b  X 18
- ⑨c  X 1
- ⑨b  X 2
- ⑥b  X 8
- ⑥  X 84
- ⑧  X 36
- ⑦  X 2



1A

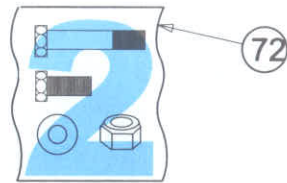
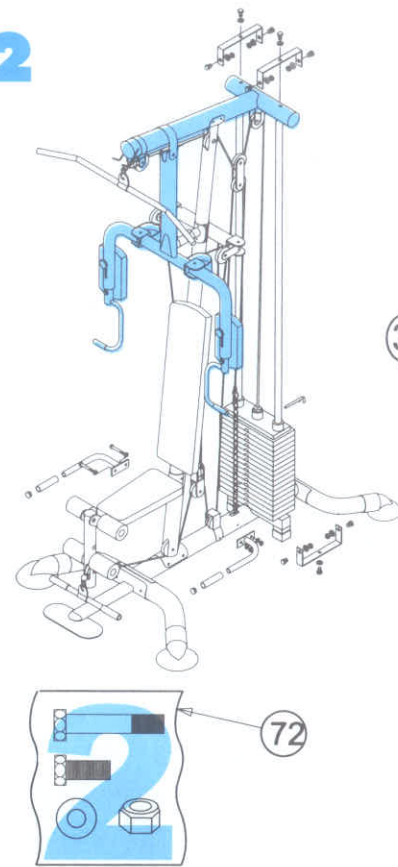


1B



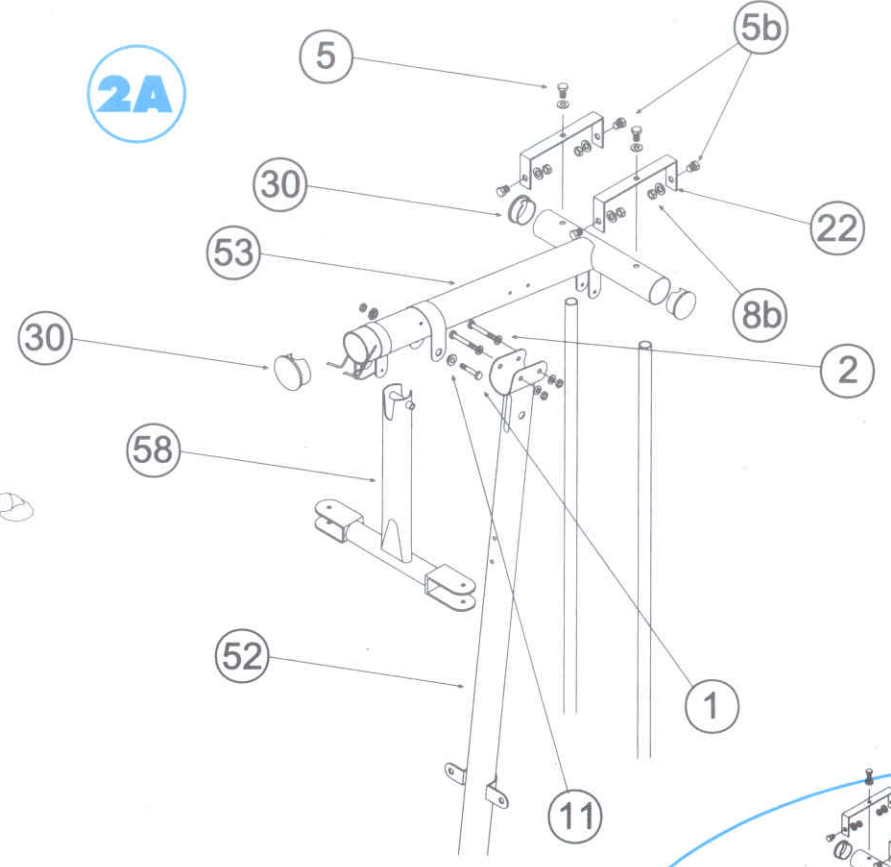
Repère Markierung Marker Riferimento Referencia Markering Tabellnummer Indice Oznaczenia	Quantité Menge Quantity Quantità Cantidad Hoeveelheid Mengde Quantidade Ilość	Code Warecode Item Seria Codice articolo Código articulo Artikelcode Kode Código Kod
2	8	HM10x80-20
2b	1	CHC M10x35
5	2	HM10x25
6	18	M10
8	8	HM10
9b	2	9/115870
9c	1	0/115878
15	1	9/113924
16	2	0/762180
17	2	1/291459
18	1	1/291564
20	1	9/113932
22	2	9/114521
26	1	0/360252
28	1x5kg	8/113939
29	16x5kg	9/113940
32	4	0/323691
35	2	9/761993
36	2	4/761901
38	1	0/217379
50	1	8/113971
51	2	9/113975
52	1	2/325616
64	2	0/325813
65	1	4/325826
66	1	4/325834
70	1	9/118284
71	1	9/114246

2

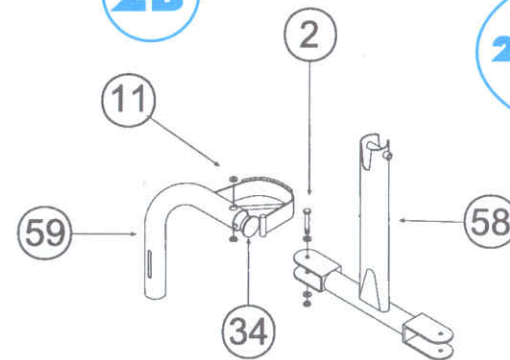


Repère Markierung Marker Riferimento Referencia Markering Tabellnummer Indice Oznaczenia	Quantité Menge Quantity Quantità Cantidad Hoeveelheid Mengde Quantidade Ilość	Code Warecode Item Seria Codice articolo Código articulo Artikelcode Kode Código Kod
1	1	HM10x105-20
2	4	HM10x80-20
3	2	HM10x70-20
5	2	HM10x25
5b	8	HMBx15
6	12	M10
7	2	M10
8	5	HM10
9b	2	9/115870
11	6	0/320730
22	2	9/114521
30	3	0/323675
31	4	9/796576
34	2	0/217360
37	2	0/217352
39	2	9/323767
41	2	4/377117
44	2	8/113963
53	1	9/113983
58	1	2/325713
59	1	7/325719
60	1	0/325724
61	2	0/325732
72	1	8/114285
91	2	8/114315
8b	8	HMB nylon stop

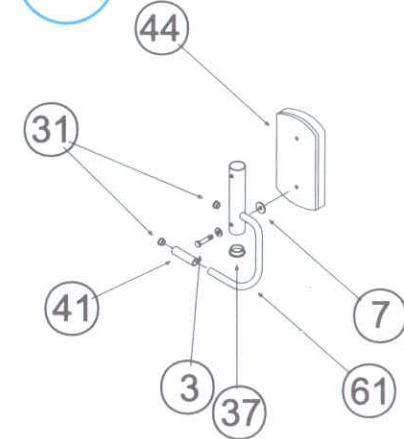
2A



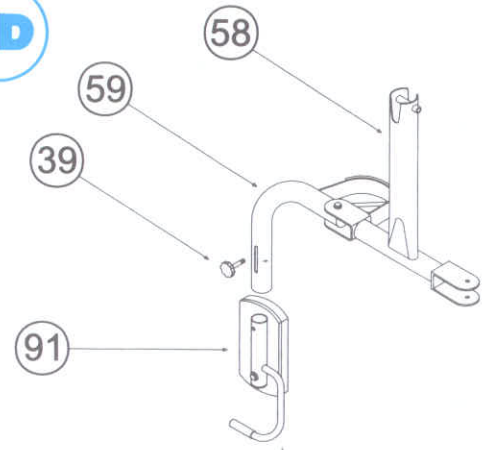
2B



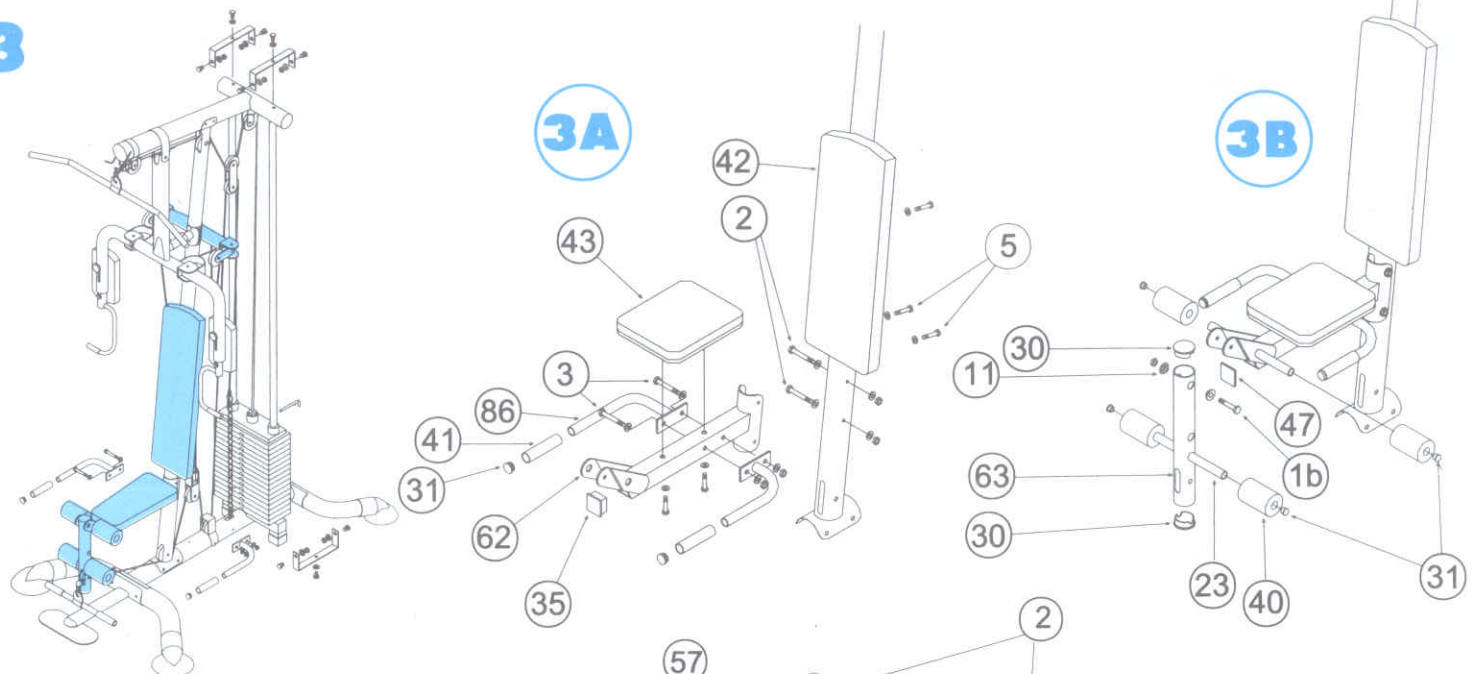
2C



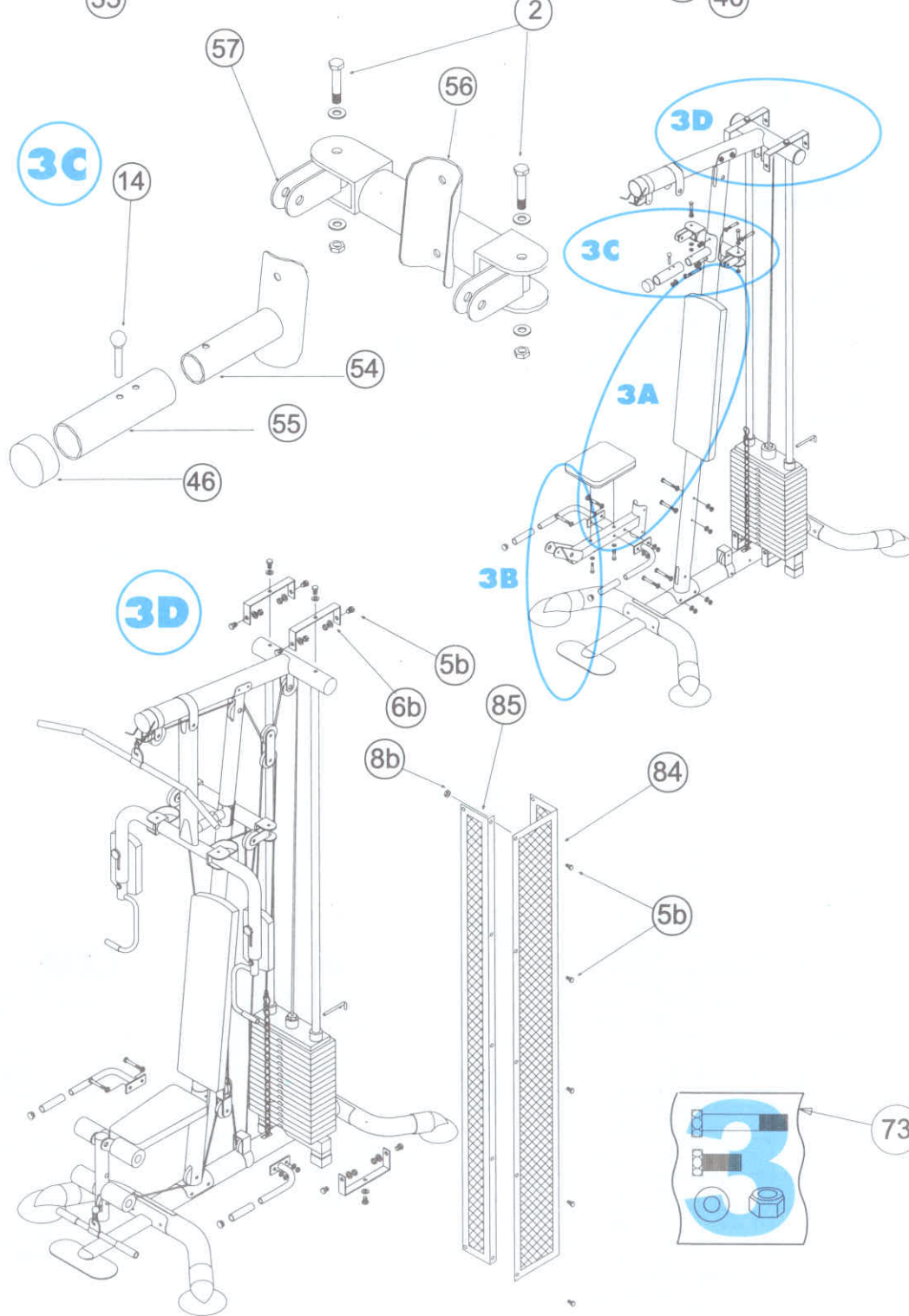
2D



3

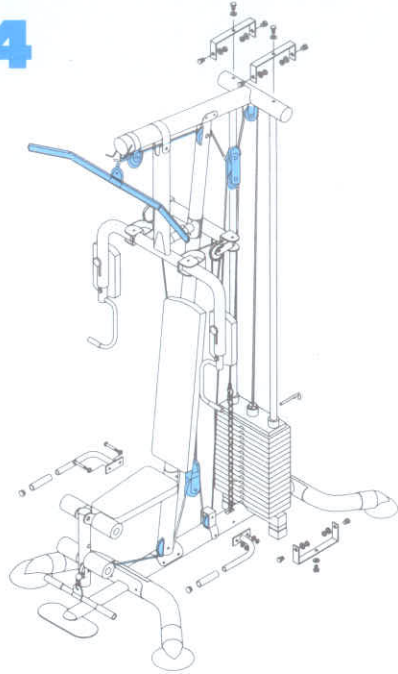


Repère Markierung Riferimento Referencia Markering Tabellnummer Indice Oznaczenia	Quantité Menge Quantity Cantidad Hoeveelheid Menge Quantidade Ilość	Code Warecode Item Seria Código artículo Código artículo Artikelcode Kode Código Kod
1b	1	HM10x90-20
2	6	HM10x80-20
3	6	HM10x70-20
5	4	HM10x25
5b	18	HM8x15
6	24	M10
6b	8	M8
8	9	HM10
8b	18	HM8
9b	2	9/115870
11	2	0/320730
14	1	1/291335
23	2	2/766620
30	2	0/323675
31	4	9/796576
35	1	9/761993
40	4	8/113947
41	2	4/377117
42	1	8/133955
43	1	9/113959
46	1	4/347366
47	1	2/377209
54	1	9/460993
55	1	4/461080
56	1	7/461086
57	2	7/461132
62	1	4/461218
63	1	7/461310
73	1	8/114307
84	2	8/459823
85	2	9/459828
86	2	8/114536



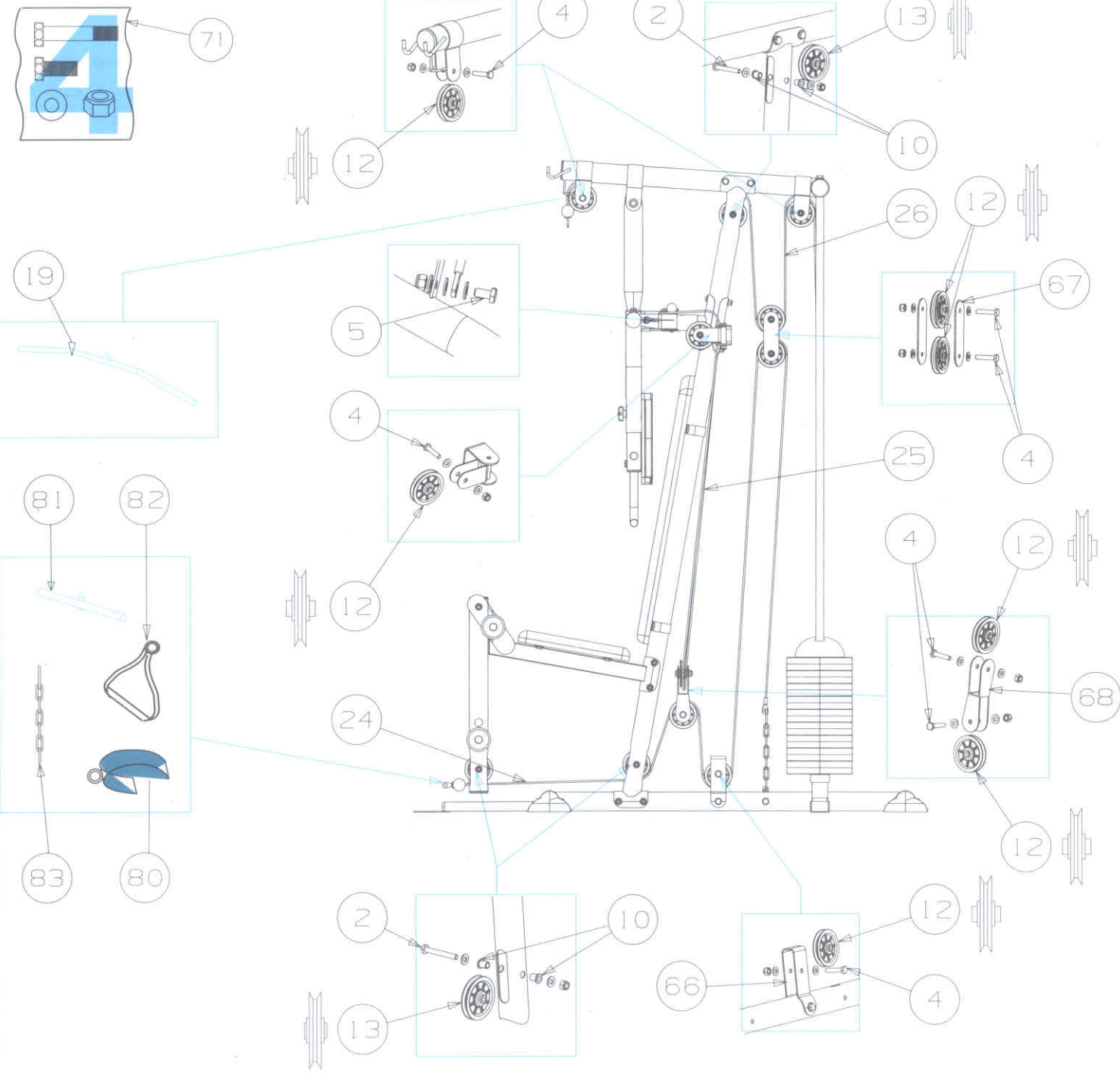
10

4



Repère Markierung Riferimento Referencia Markering Tabellnummer Indice Oznaczenia	Quantité Menge Quantity Cantidad Hoeveelheid Menge Quantidade Ilość	Code Warecode Item Seria Código artículo Código artículo Artikelcode Kode Código Kod
2	3	HM10x80-20
4	9	HM10x50-20
5	2	HM10x25
6	30	M10
8	14	HM10
9b	2	9/115870
10	6	9/322620
12	9	1/291130
13	3	1/291327
19	1	0/460345

Repère Markierung Riferimento Referencia Markering Tabellnummer Indice Oznaczenia	Quantité Menge Quantity Cantidad Hoeveelheid Menge Quantidade Ilość	Code Warecode Item Seria Código artículo Código artículo Artikelcode Kode Código Kod
24	1	2/360241
25	1	0/360244
26	1	0/360252
66	1	4/461463
67	2	6/461469
68	1	4/459820
74	1	0/325931
80	1	7/790424
81	1	2/764326
82	1	4/177495
83	1	2/790408



11

Ha elegido un aparato de Fitness de marca DOMYOS. Le agradecemos su confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir a todos los deportistas mantenerse en Forma. Producto creado por deportistas para deportistas. Estaríamos encantados de recibir todas sus observaciones y sugerencias relativas a los productos DOMYOS. Por esto, el personal de nuestra tienda está dispuesta a escucharle, así como el servicio concepción de los productos DOMYOS. Para escribirnos, puede utilizar el cupón adjunto o enviarnos un mail a la dirección siguiente: domyos@decathlon.fr. Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS será para usted sinónimo de placer.

PRESENTACIÓN

UTILIZACIÓN

El HG085 es un aparato de musculación a domicilio compacto y polivalente. Entrenarse con este tipo de aparato, significa tonificar tu masa muscular y mejorar tu condición física, gracias a la realización de un trabajo específico para cada músculo.

CONSEJOS DE SEGURIDAD

- El montaje de este aparato, debe ser realizado por un adulto.
- Atornille fuertemente las tuercas y los tornillos durante el montaje.
- Este aparato necesita de 2 a 3 horas de montaje.
- Mensualmente debe realizarse un control de las piezas y elementos de fijación.
- Instale su aparato en una superficie suficientemente amplia para poder utilizarla de forma segura.
- Instale el HG085 sobre una base sólida y con una nivelación correcta del suelo.
- Lea atentamente las recomendaciones y ejercicios antes de empezar su entrenamiento.
- Verificar bien que la varilla de selección de los pesos está totalmente hundida antes de efectuar un ejercicio.
- Evita que los niños jueguen cerca del aparato.
- Impide el uso del aparato a los niños.
- Nadie debe encontrarse cerca del aparato durante su entrenamiento.
- Este producto utiliza poleas en movimiento. Procure vestirse de tal manera que no se enrede con las poleas (vestidos muy anchos, cabellos..)
- Este aparato ha sido testado según las normas EN-957-1 y 2 clase H relativa al uso doméstico. Por razones de salud, no hay que hacer en ningún caso modificaciones en este producto. Décathlon se libera de toda responsabilidad en caso de incidente vinculado a una modificación de este producto.
- Carga máxima del utilizador: 110 kg.
- Antes de empezar toda actividad física, es necesario consultar con un médico con el objeto de no correr el riesgo de posibles contraindicaciones.
- Prestar una atención especial a las piezas de desgaste y reemplazar inmediatamente cualquier componente, manteniendo el aparato fuera de operación hasta que sea reparado.

MANTENIMIENTO

Engrase ligeramente las piezas móviles para mejorar su funcionamiento y evitar todo desgaste inútil. Para evitar que la transpiración acelere el deterioro, utiliza una toalla o séquela cuidadosamente después de haberla utilizado.

GARANTÍA

El HG085 tiene una garantía de 5 años. Las piezas de desgaste normal tienen una garantía de 2 años (Son considerados como pieza de desgaste normal las poleas y los cables). Esta garantía se aplica para un uso particular en domicilio.

EJERCICIOS

Seguidamente, pasamos a describir los ejercicios de base que les permitirán tener un armonioso desarrollo de su musculatura.

EJERCICIOS

PECTORALES

DESARROLLO* SENTADO (1)

POSTURA : Ajustar la altura de la empuñadura de forma a que lleguen a la altura de la parte superior de su pecho. Sentado en el asiento, ponga la espalda recta bien apoyada contra el respaldo. Coger las empuñaduras horizontales o verticales. Dos posiciones de regulación que permiten ajustar la profundidad del aparato según su estatura.

EJERCICIO : Inspirar, empujar la palanca del desarrollo hacia adelante espirando, traer la palanca del desarrollo inspirando sin dejar la carga.

MÚSCULOS SOLICITADOS : pectorales, tríceps, parte delantera de los hombros.

BUTTERFLY (2)

POSTURA : Sentado sobre el asiento, ponga la espalda bien recta apoyada contra el respaldo. Colocar los antebrazos contra los manguitos rellenos. Su brazo derecho debe formar un ángulo recto con el busto. Dos posiciones de regulación que permiten ajustar la profundidad del aparato según su estatura.

EJERCICIO : Inspirar, empujar los manguitos espirando con el interior de los antebrazos. No utilice las manos sino los codos para ejercer la presión. Vuelva lentamente a la postura inicial inspirando sin dejar la carga.

MÚSCULOS SOLICITADOS : Pectorales, parte delantera de los hombros.

PULL OVER (3)

POSTURA : Sentado bien recto sobre el asiento, la espalda contra el respaldo. Los brazos ligeramente flexionados agarrando la barra latissimus con la palma de las manos hacia el suelo, separación igual a la anchura de los hombros.

EJERCICIO : Inspirar hinchando la caja torácica, bajar los brazos en dirección a los muslos hasta la altura de los hombros espirando, volver a subir espirando e hinchando la caja torácica. La espalda debe permanecer contra el respaldo y los codos ligeramente flexionados.

MÚSCULOS SOLICITADOS : Pectorales, tríceps, grandes dorsales.

DORSALES

ESTIRAMIENTO NUCA (4)

POSTURA : Sentado frente al banco, la espalda recta, los brazos cogen la barra latissimus asiendo ampliamente.

EJERCICIO : Estirar la barra hasta la nuca inspirando. Volver lentamente a la postura inicial espirando, sin dejar la carga. No baje la barra más abajo de la nuca.

MÚSCULOS SOLICITADOS : Grandes dorsales, parte trasera de los hombros, participación de los bíceps.

Esta postura permite trabajar el ancho de los dorsales.

ESTIRAMIENTO PECHO (5)

POSTURA : Mismo ejercicio que anteriormente pero tiene que traer la barra hasta la base del cuello. Puede colocar las manos asiendo ampliamente o asiendo fuertemente, con la palma de las manos hacia abajo o hacia arriba.

EJERCICIO : Mantenga la espalda recta al realizar el ejercicio. La espalda no debe moverse de adelante hacia atrás durante el ejercicio. No se incline hacia atrás.

MÚSCULOS SOLICITADOS : Grandes dorsales, parte posterior de los hombros, participación de los bíceps. Esta posición permite trabajar el grosor de los dorsales.

ESTIRAMIENTO POLEA BAJA (6)

POSTURA : Sentado en el suelo frente al aparato, cale sus pies sobre el soporte delantero del aparato.

EJERCICIO : Coger la barra corta, con la palma de las manos frente al suelo. Inspirando e hinchando la caja torácica, traer la barra a nivel del ombligo estirando los codos hacia atrás. Vuelva a la postura inicial espirando, sin dejar la carga. Mantenga la espalda recta durante todo el ejercicio. Sobre todo no se incline hacia atrás: el busto debe formar un ángulo recto con los muslos durante todos los movimientos.

MÚSCULOS SOLICITADOS : Parte inferior de la espalda, grosor de la espalda, participación de los bíceps.

TRAPECIOS

(7)

POSTURA : De pie frente al HG085, los pies colocados sobre la placa en metal, coger la barra corta de estiramiento fijada a la polea baja, las palmas de las manos orientadas hacia abajo.

EJERCICIO : Traer la barra al nivel de la base del cuello inspirando. Los codos deben estar situados encima de las manos durante toda la duración del ejercicio.

MÚSCULOS SOLICITADOS : Trapecios, deltoides, participación de los bíceps.

HOMBROS

(8)

POSTURA : De rodillas de perfil en relación con la parte delantera del HG085, coger la empuñadura de estiramiento situada sobre la polea baja. La espalda debe estar bien recta durante todo el ejercicio.

EJERCICIO : Espirando, traer el brazo ligeramente flexionado hasta la altura del hombro. Traer la carga sin dejarla, hasta el nivel de la cintura. Trabajar por series, un hombro y después el otro.

MÚSCULOS SOLICITADOS : Deltoides.

TRÍCEPS

(9)

POSTURA : De pie frente al HG085. Las rodillas ligeramente flexionadas o un pie ligeramente delante del otro para proteger los lumbares durante el ejercicio. Las manos cogen la barra corta fijada sobre la polea alta. Las palmas de las manos orientadas hacia el suelo o hacia arriba. Los codos deben permanecer pegados al torso durante todo el movimiento.

EJERCICIO : Traer la barra hacia abajo espirando. Traer la barra hacia el pecho espirando. Tan solo los antebrazos deben moverse. Los codos y el torso no deben participar en el movimiento.

MÚSCULOS SOLICITADOS : Tríceps (extensores de brazos).

BÍCEPS

(10)

POSTURA : De pie frente al HG085, los pies colocados sobre la placa en metal, los codos pegados al tronco. Las rodillas ligeramente flexionadas o un pie ligeramente delante del otro para proteger los lumbares. Coger la barra corta fijada sobre la polea baja, con las palmas de las manos giradas hacia arriba.

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

MÚSCULOS SOLICITADOS : Bíceps (flexor de brazos).

(11)

VARIANTE DEL MOVIMIENTO : En posición sentado, los codos calados en las espumas del asiento, traer la barra hacia el pecho espirando.

ANTEBRAZOS

(12)

POSTURA : En posición sentado, los antebrazos sobre los muslos. Coger la barra corta colocada sobre la polea baja. Las palmas de las manos están giradas hacia abajo (variante posible : las palmas giradas hacia arriba).

EJERCICIO : Con un movimiento de los puños, subir la barra lo más alto posible, y volver en posición inicial lo más bajo posible. El ejercicio debe ser realizado con total amplitud. La rotación se sitúa al nivel de los puños. Los antebrazos y los brazos no deben moverse.

MUSLOS

EXTENSIÓN DE PIERNAS (13)

POSTURA : En posición sentado, la espalda contra el respaldo. Las manos agarran firmemente las barras de sostenimiento colocadas por cada lado del asiento. Ajustar el leg de forma que las espumas lleguen al nivel del tobillo, cuando los pies están colocados detrás de los manguitos.

EJERCICIO : Extender las piernas espirando. Volver a la posición inicial sin dejar caer los pesos. No bloquear totalmente la rodilla durante la extensión.

MÚSCULOS SOLICITADOS : Cuadriceps.

FLEXIÓN DE PIERNAS (14)

POSTURA : De pie frente al HG085, apoyar la cara delantera de la pierna contra la espuma del asiento. Pasar el pie detrás del manguito del leg. Ajustar el leg de forma que el manguito llegue al nivel del tobillo, lo más cerca posible del talón. Inclinar ligeramente el busto hacia delante y sujetar las empuñaduras del desarrollo.

EJERCICIO : Una pierna tras otra, traer el talón lo más cerca posible de los glúteos. Llevar la pierna a su posición inicial sin dejar caer la carga. La cadera no debe moverse durante el movimiento.

MÚSCULOS SOLICITADOS : Músculo de la pierna.

ADUCTORES (15)

POSTURA : De pie, de perfil en relación al HG085. Enganchar la correa tobillo sobre la pierna más cercana al aparato. Alejarse del HG085 de forma que la cuerda esté tensa.

EJERCICIO : Pierna extendida, estirar la pierna hacia la otra pierna y pasar delante de ésta. Volver lentamente a la posición inicial.

VARIANTE : Este ejercicio puede ser realizado en posición sentado, con las piernas extendidas, de perfil en relación al HG085.

ABDUCTORES (16)

Mismo ejercicio que el anterior para solicitar la parte externa de los muslos. La correa debe estar enganchada a la pierna más alejada del aparato.

GLÚTEOS (17)

POSTURA : De pie frente al HG085, el busto ligeramente inclinado de forma a mantenerse sobre los dos manguitos altos del asiento. La correa atada al tobillo.

EJERCICIO : Estirar la pierna hacia atrás manteniéndola ligeramente flexionada. La espalda no debe moverse. Traer lentamente la pierna sin dejar caer los pesos.

UTILIZACIÓN

Para un entrenamiento óptimo, respeta las siguientes recomendaciones :

- Si eres principiante, empieza tu entrenamiento con pesos ligeros durante algunas semanas, no más de la mitad de tu peso a fin de ir acostumbrando a tu cuerpo al trabajo muscular.
- Antes de cada sesión, realiza un calentamiento mediante ejercicios cardiovasculares, algunas series sin colocar los pesos o ejercicios de precalentamiento y de extensión en el suelo. Ve aumentando las cargas de manera progresiva.
- Efectúa todos los movimientos con regularidad, sin brusquedad.
- Mantén siempre la espalda bien derecha evitando arquearla durante el movimiento.
- Suba la carga justo antes de que los pesos lleguen al tope. Los pesos no deben tocar la base durante toda la serie.

Espirar mientras se realiza el esfuerzo, inspirar durante la fase de retorno.

- Si eres principiante, empieza trabajando con series de 10 o 15 repeticiones, en general 4 series para cada ejercicio. Alterna los grupos musculares, reparte el trabajo y evita hacer trabajar todos los músculos cada día.

Planificación del entrenamiento:

LUNES : PECTORALES Y TRÍCEPS

MARTES : HOMBROS Y ABDOMINALES

MIÉRCOLES : ESPALDA Y BÍCEPS

JUEVES : DESCANSO

VIERNES : MUSLOS Y ABDOMINALES

SABADO Y DOMINGO : DESCANSO