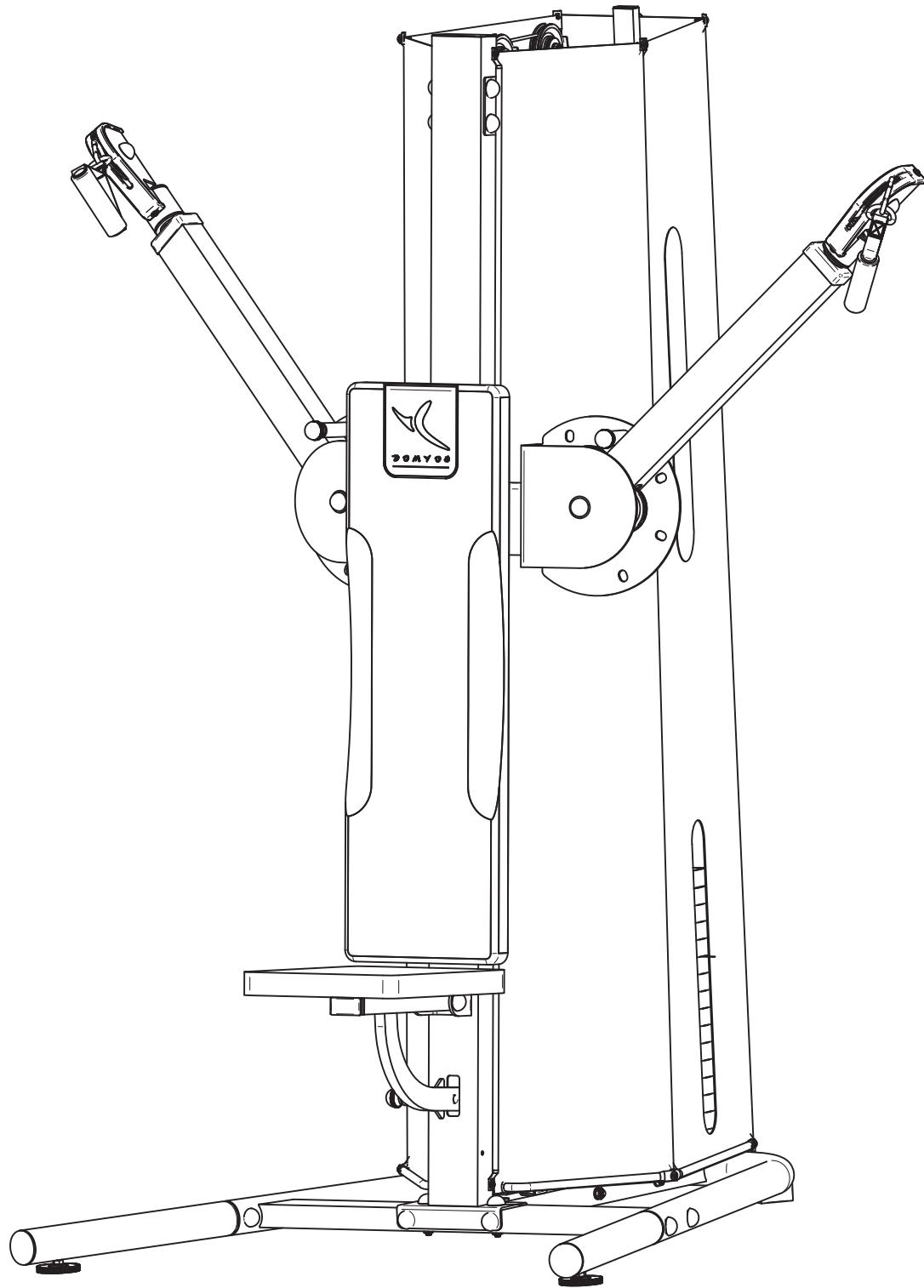




# HG360



## NOTICE D'UTILISATION

OPERATING INSTRUCTIONS • MODO DE EMPLEO • GEBRAUCHSANWEISUNG • ISTRUZIONI PER L'USO • GEBRUIKSHANDLEIDING  
MANUAL DE UTILIZAÇÃO • INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA • HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ • ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ • INSTRUCTIUNI DE UTILIZARE  
NÁVOD NA POUŽITIE • NÁVOD K POUŽITÍ • BRUKSANVISNING • УПЫТАНИЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ • KULLANIM KILAVUZU • ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ  
• دليل الاستخدام • 使用说明

# HG360

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  
دلیل یجب الاحفاظ 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 «Окторблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский  
район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1146.685 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品



**ZONE DE PRATIQUE DES EXERCICES • EXERCISE ZONE • ZONA DE PRÁCTICA DE EJERCICIOS •  
ÜBUNGSZONE • ZONA DI PRATICA DEGLI ESERCIZI • TRAININGSZONE • ZONA DE PRÁTICA DOS  
EXERCÍCIOS • STREFA WYKONYWANIA ĆWICZEŃ • A GYAKORLATOK VÉGZÉSÉHEZ SZÜKSÉGES  
TERÜLET • ЗОНА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ • ZONĂ DE ANTRENAMENT • ZÓNA VYKONÁVANIA  
CVIČENÍ • CVIČEBNÍ ZÓNA • TRÄNINGSPLOTS • МЯСТО ЗА ПРАВЕНЕ НА УПРАЖНЕНИЯ • EGZERSİZ  
YAPMA ALANI • ТРЕНУВАЛЬНА ЗОНА • • 锻炼部位 •**



# EXERCICES • EXERCISES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI

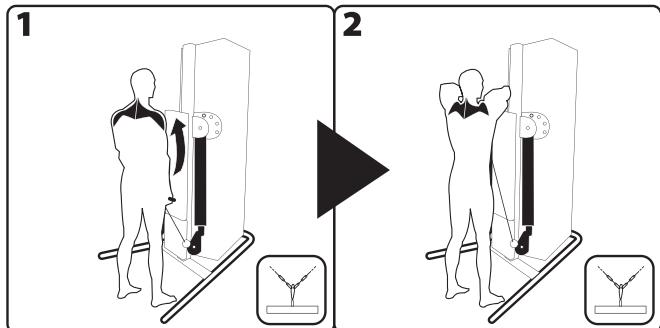
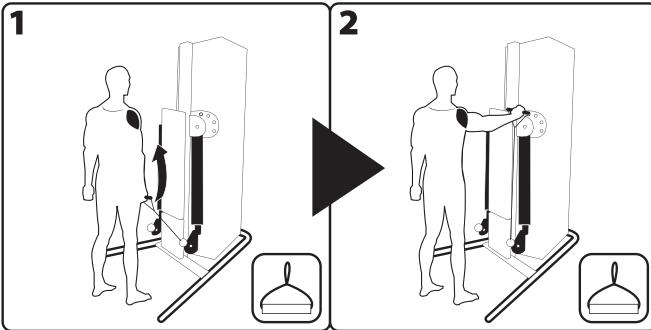
• OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZEŃ • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ

• EXERCITII • CVIKY • CVIČENÍ • KROPPSÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ

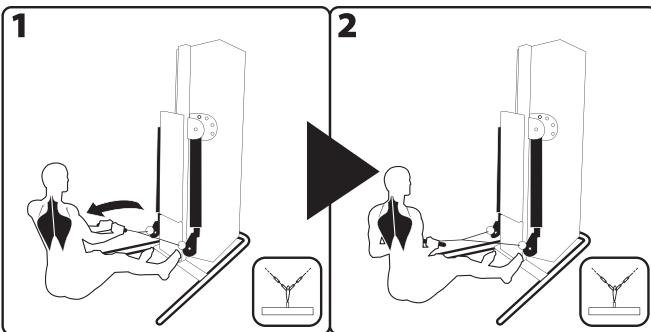
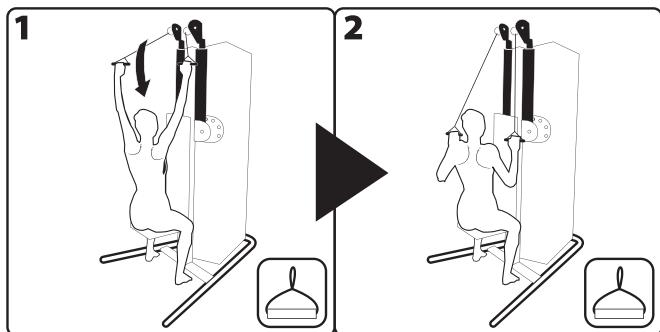
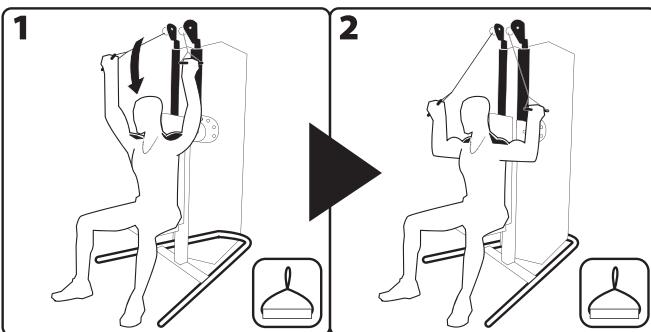
• EGZERSİZLER • ВПРАВИ • التمارين • 训练

EPAULES • SHOULDERS • HOMBROS • SCHULTERMUSKELN •  
SPALLE • SCHOUDERS • OMBROS • BARKI • VÁLLIZMOK •  
ПЛЕЧИ • UMERI • RAMENÁ • RAMENA • AXLAR • РАМЕНЕ •  
OMUZLAR • ПЛЕЧИ • الْأَكْفَاف • 肩部肌肉

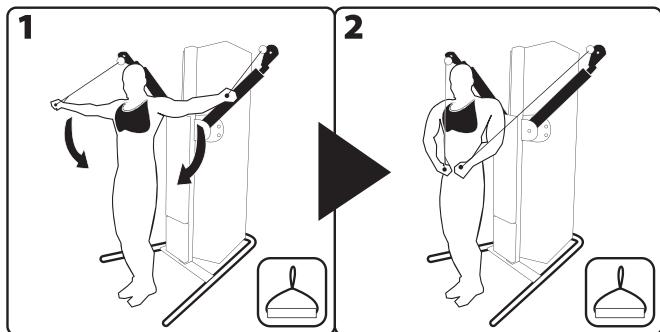
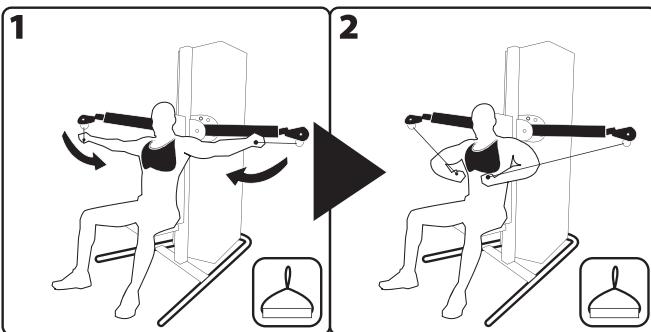
TRAPEZES • TRAPEZIUS MUSCLES • TRAPECIOS •  
TRAPEZMUSKELN • TRAPEZI • TRAPEZIUS • TRAPÉZIOS • MIĘSNIE  
CZWOROBOCZNE • CSUKLYÁSIZOM • ТРАПЕЦИЕВИДНЫЕ  
МЫШЦЫ • TRAPEZI • TRAPÉZY • TRAPÉZY • TRAPETSMUSKLER  
• ТРАПЕЦОВИДНИ МУСКУЛИ • YAMUKKASLAR •  
• ТРАПЕЦІСПОДІБНІ М'ЯЗИ • عظم الرسغ • 斜方肌



DOS • BACK • ESPALDA • RÜCKENMUSKELN • DORSALI • RUG • COSTAS • GRZBIET • HÁTIZMOK • СПИНА • SPATE • CHRÁBÁT  
• ZÁDA • RYGG • ГРЪБ • SIRT KASLARI • СПИНА • الظهر • 背部肌肉

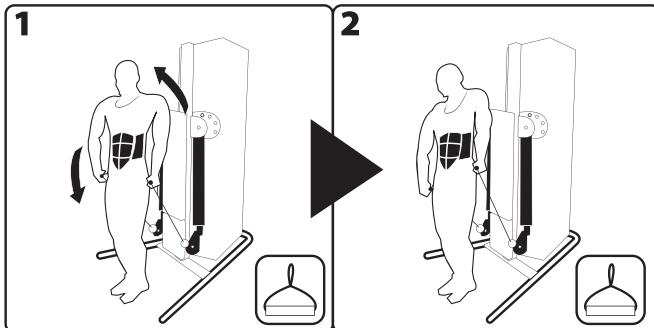


PECTORAUX • PECTORALS • PECTORALES • BRUSTMUSKELN • PETTORALI • BORSTSPIEREN • PEITORAIS • MIĘSNIE PIERSIOWE •  
MELLIZMOK • ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ • PECTORALI • PRSNÉ SVALY • PRSNÍ SVALY • BRÖSTMUSKLER • ГРЪДНИ МУСКУЛИ • GÖĞÜS  
KASLARI • ГРУДНІ М'ЯЗИ • عضلات الصدر • 胸部



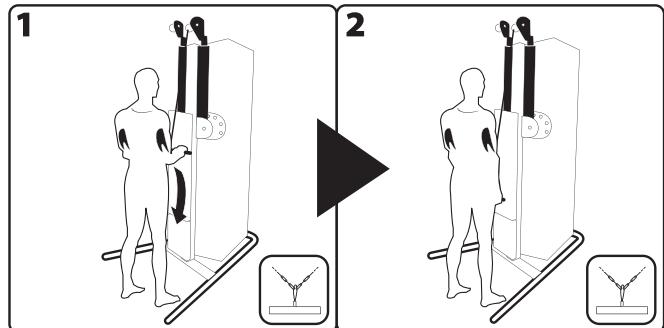
# EXERCICES • EXERCISES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZEŃ • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ • EXERCITII • CVIKY • CVIČENÍ • KROPPSÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ • EGZERSİZLER • ВПРАВИ • التمارين • 训练

ABDOMINAUX • ABS • ABDOMINALES • BAUCHMUSKELN  
 • ADDOMINALI • BUIKSPIEREN • ABDOMINAIS • MIĘŚNIE  
 BRZUCHA • HASIZMOK • МЫШЦЫ ПРЕССА • ABDOMINALI •  
 BRUŠNÉ SVALY • BŘÍŠNÍ SVALY • MAGMUSKLER • КОРЕМНИ  
 МУСКУЛИ • KARIN KASLARI • М'ЯЗИ ЧЕРЕВНОГО ПРЕСА •  
 عضلات البطن • 腹肌

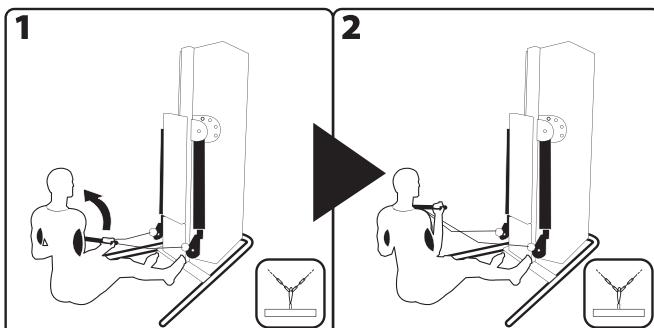


ABDUCTEURS • ABDUCTORS • ABDUCTORES • ABDUCTOREN  
 • ABDUTTORI • ABDUCTOREN • ABDUCTORES • MIĘŚNIE  
 ODWODZICIELE • KÖZELÍTŐ IZMOK • ОТВОДЯЩИЕ  
 мышцы • ABDUCTORI • ОДѢХОВАЧЕ • ABDUKTORY •  
 ABDUKTORER • АБДУКТОРИ • ABDÜKTÖRLER • ВІДВІДНІ  
 М'ЯЗИ • العضلات المُباعدة • 外展肌

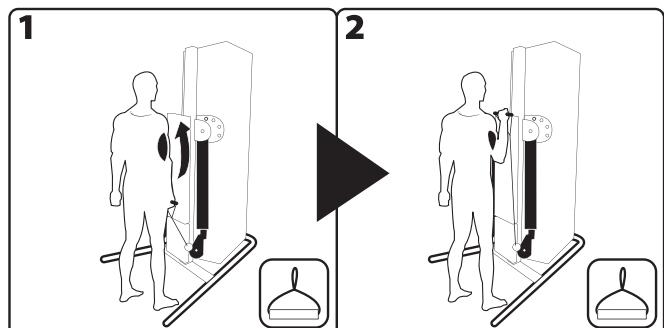
TRICEPS • TRICEPS • TRÍCEPS • TRICEPS • TRICIPITI • TRICEPS  
 • TRÍCEPES • MIESIĘN TRÓJGŁOWY RAMIENIA • TRICEPSZ  
 • ТРИЦЕПСЫ • TRICEPŞİ • TRICEPSY • TRICEPSY • TRICEPS •  
 ТРИЦЕПСИ • TRİCEPSLER • ТРИЦЕПСИ • 三头肌  
 • العضلات الثلاثية • 三头肌



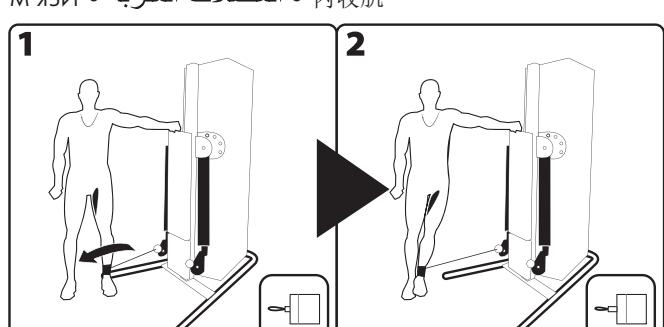
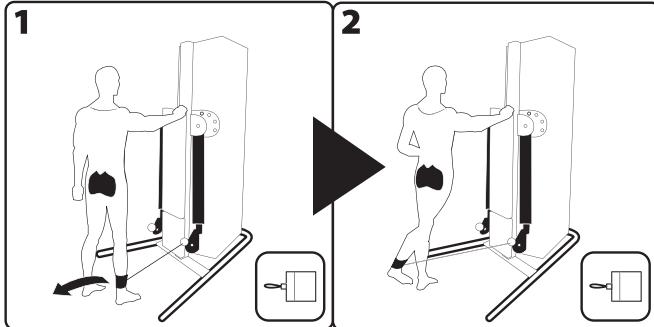
BICEPS • BICEPS • BÍCEPS • BIZEPS • BICIPITI • BICEPS • BÍCEPES • BICEPS • BICEPSZ • БИЦЕПСЫ • BICEPŞİ • BICEPSY • BICEPSY  
 • BICEPS • БИЦЕПСИ • BİSEPSLER • БИЦЕПСИ • 二头肌

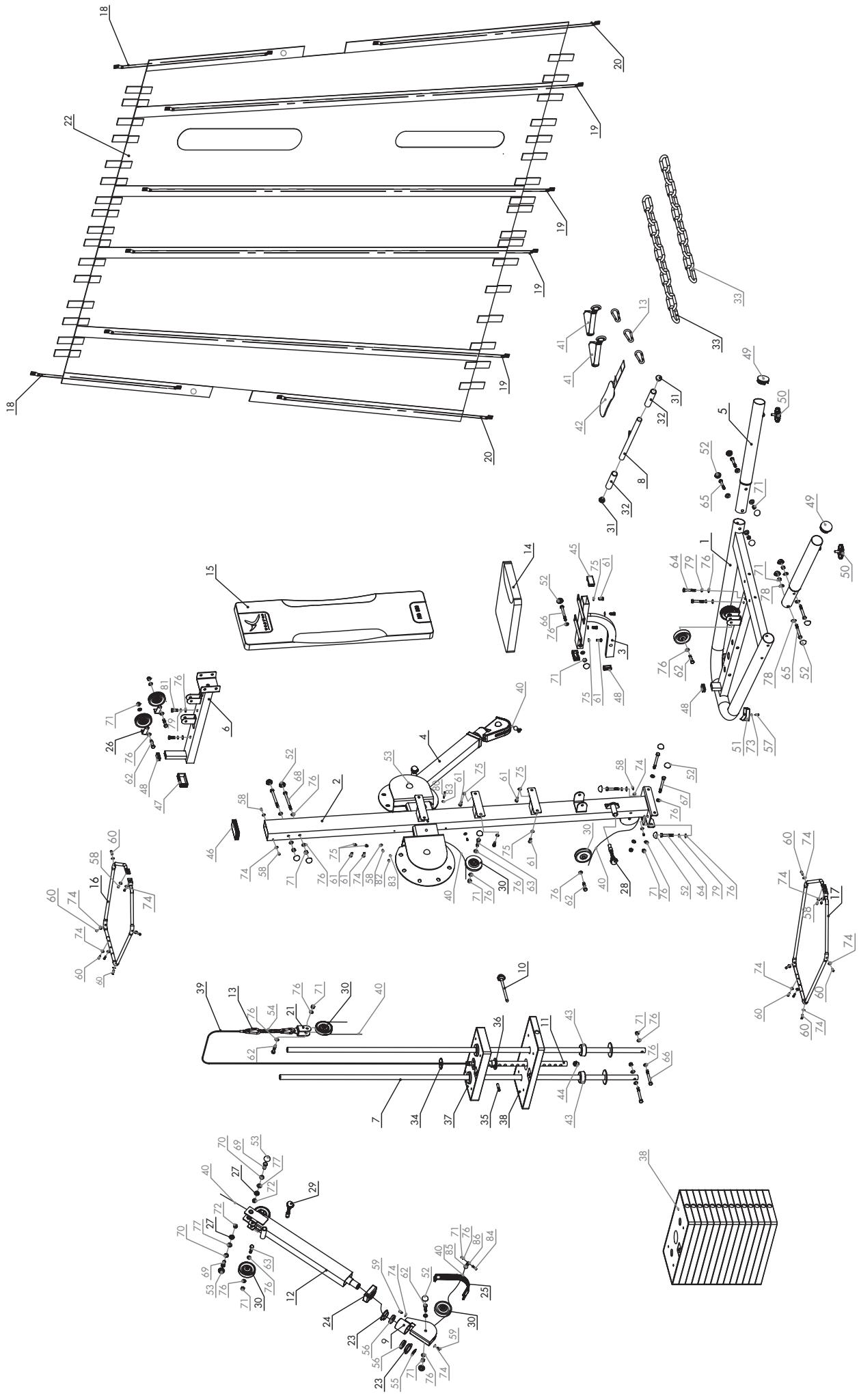


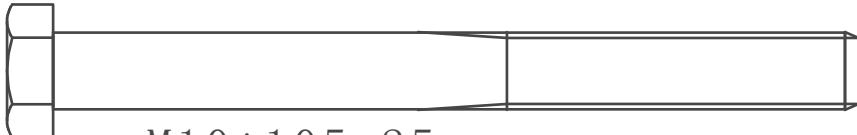
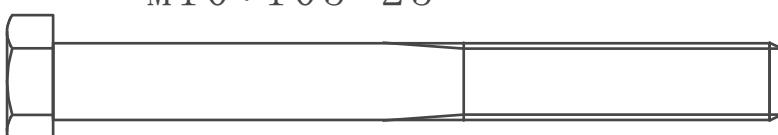
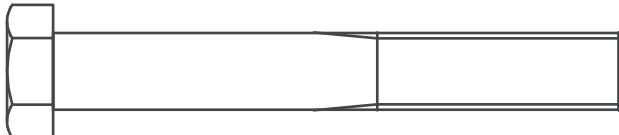
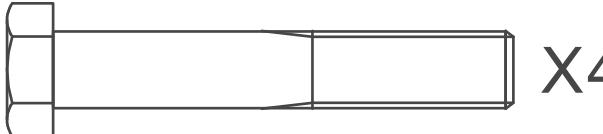
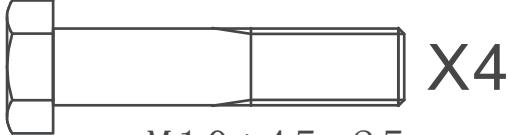
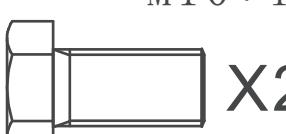
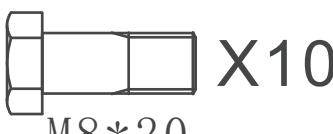
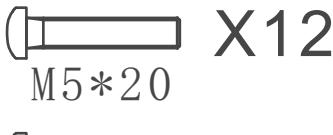
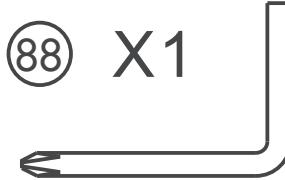
FESSIERS • GLUTES • GLÚTEOS • GESÄSSMUSKELN • GLUTEI  
 • BILSPIEREN • NADEGUEIROS • MIĘŚNIE POŚLADKÓW •  
 FARIZMOK • ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ • FESIERI • SEDACIE  
 SVALY • HÝŽDOVÉ SVALY • STJÄRTMUSKLER • СЕДАЛИЩНИ  
 МУСКУЛИ • KALÇA KASLARI • СІДНИЦІ • الأرداف • 臀部肌肉



ADDUCTEURS • ADDUCTORS • ADUCTORES • ADDUKTOREN  
 • ADDUTTORI • ADDUCTOREN • ADUCTORES • MIĘŚNIE  
 PRZYWODZICIELE • TÁVOLÍTÓ IZMOK • ПРИВОДЯЩИЕ  
 мышцы • ADUCTORI • PRÍTAHOVACHE • ADUKTORY •  
 ADDUKTORER • АДУКТОРИ • ADDÜKTÖRLER • ПРИВІДНІ  
 М'ЯЗИ • العضلات المُقربة • 内收肌

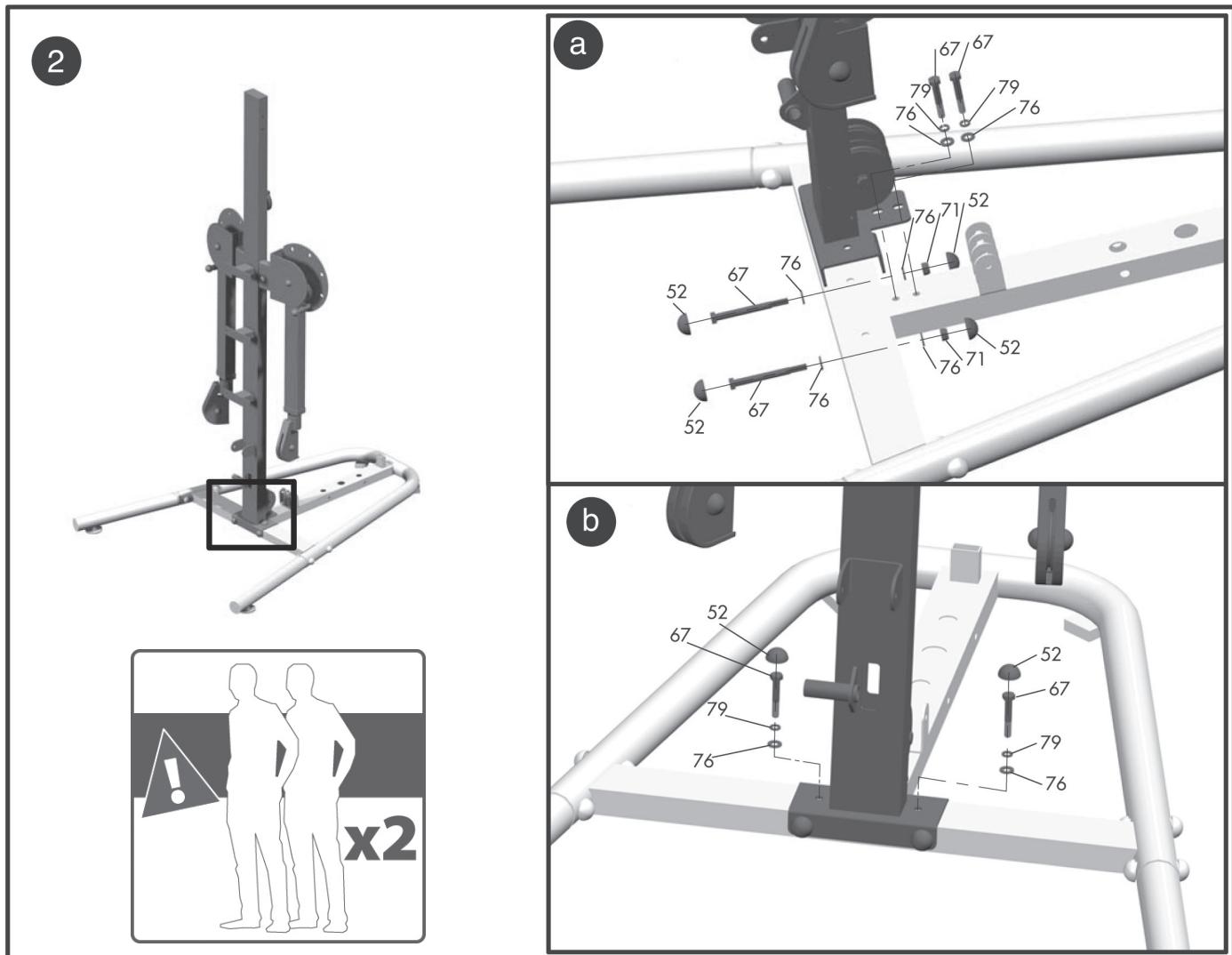
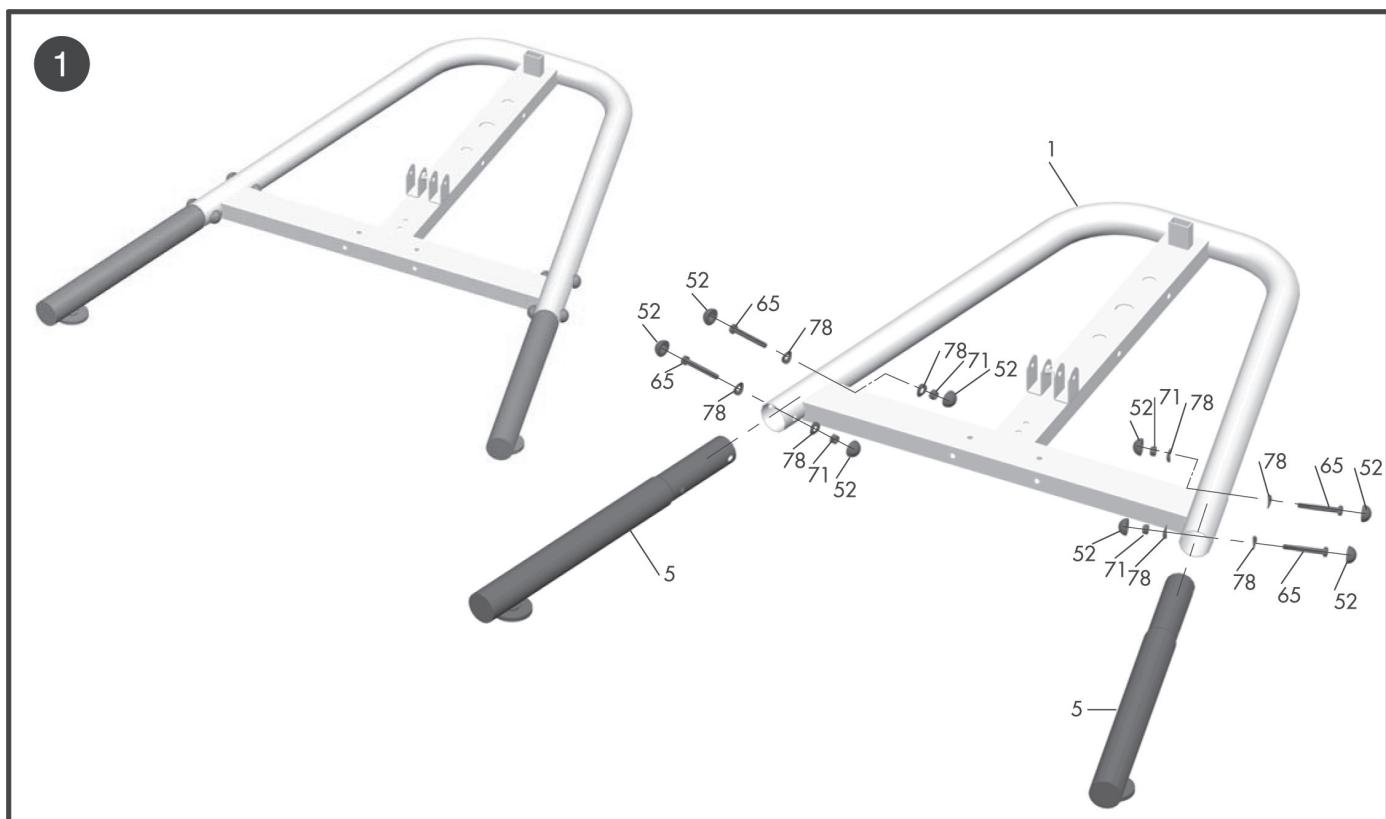




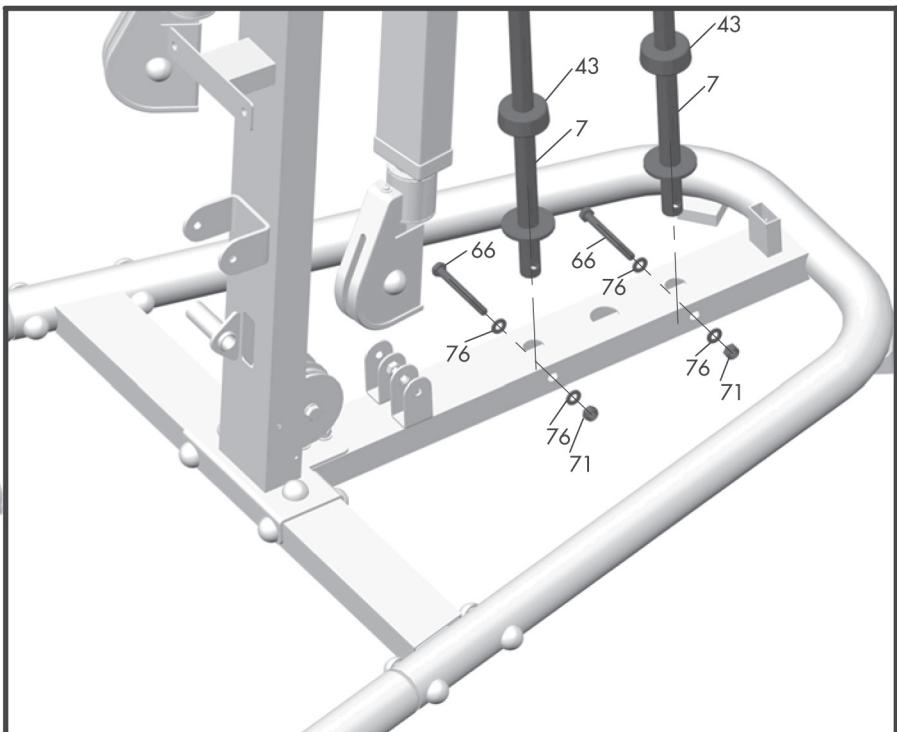
(68)		X2
M10*120-25		
(67)		X2
M10*105-25		
(66)		X3
M10*95-25	(71) 	X13
(65)		X4
M10*75-25	(74) 	X24
(64)		X4
M10*60-25	(75) 	X10
(62)		X4
M10*45-25	(76) 	X26
(81)		X2
M10*20	(78) 	X8
(61)		X10
M8*20	(79) 	X8
(60)		X12
M5*20	(88) 	X1
(58)		X12
M5*10	(87) 	X2
(52)	 	X24
M10		
(53)	 	X4
M12		

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

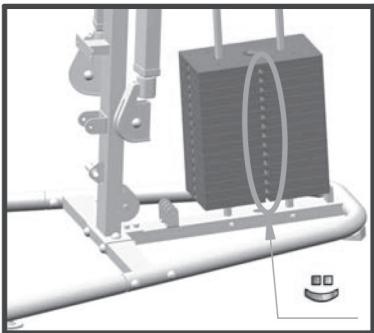
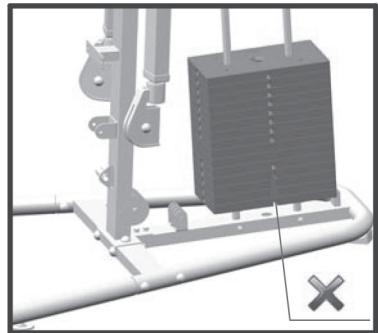
• 安裝



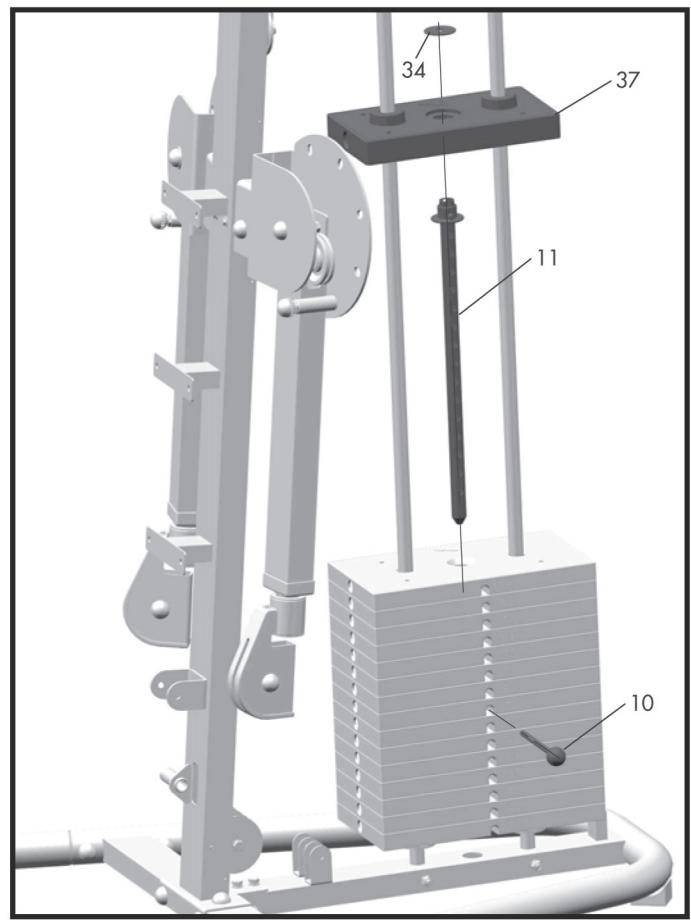
3



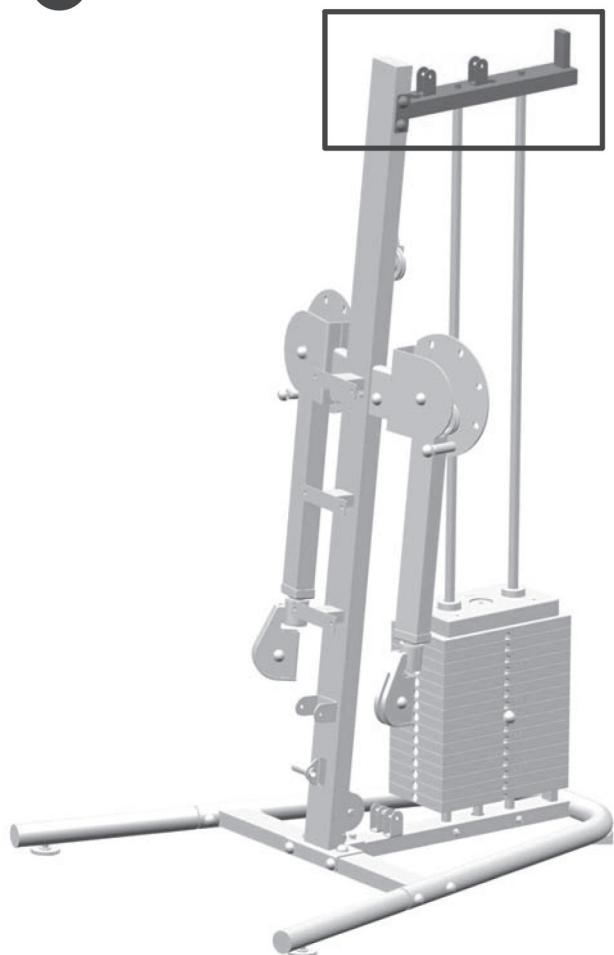
4



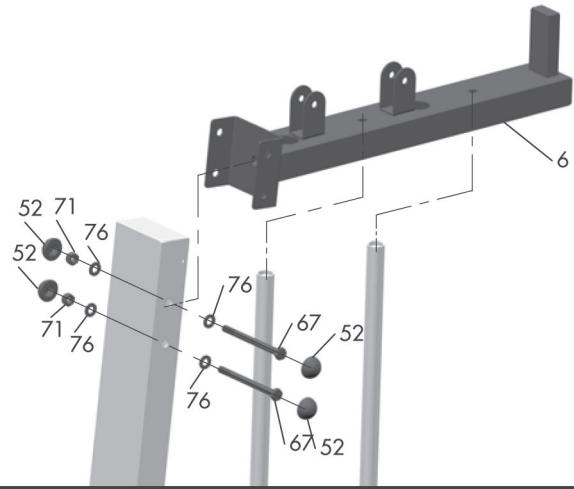
5



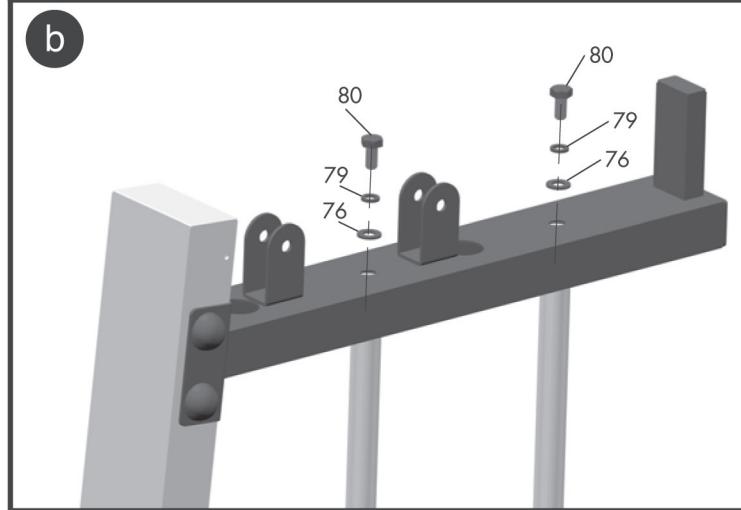
6



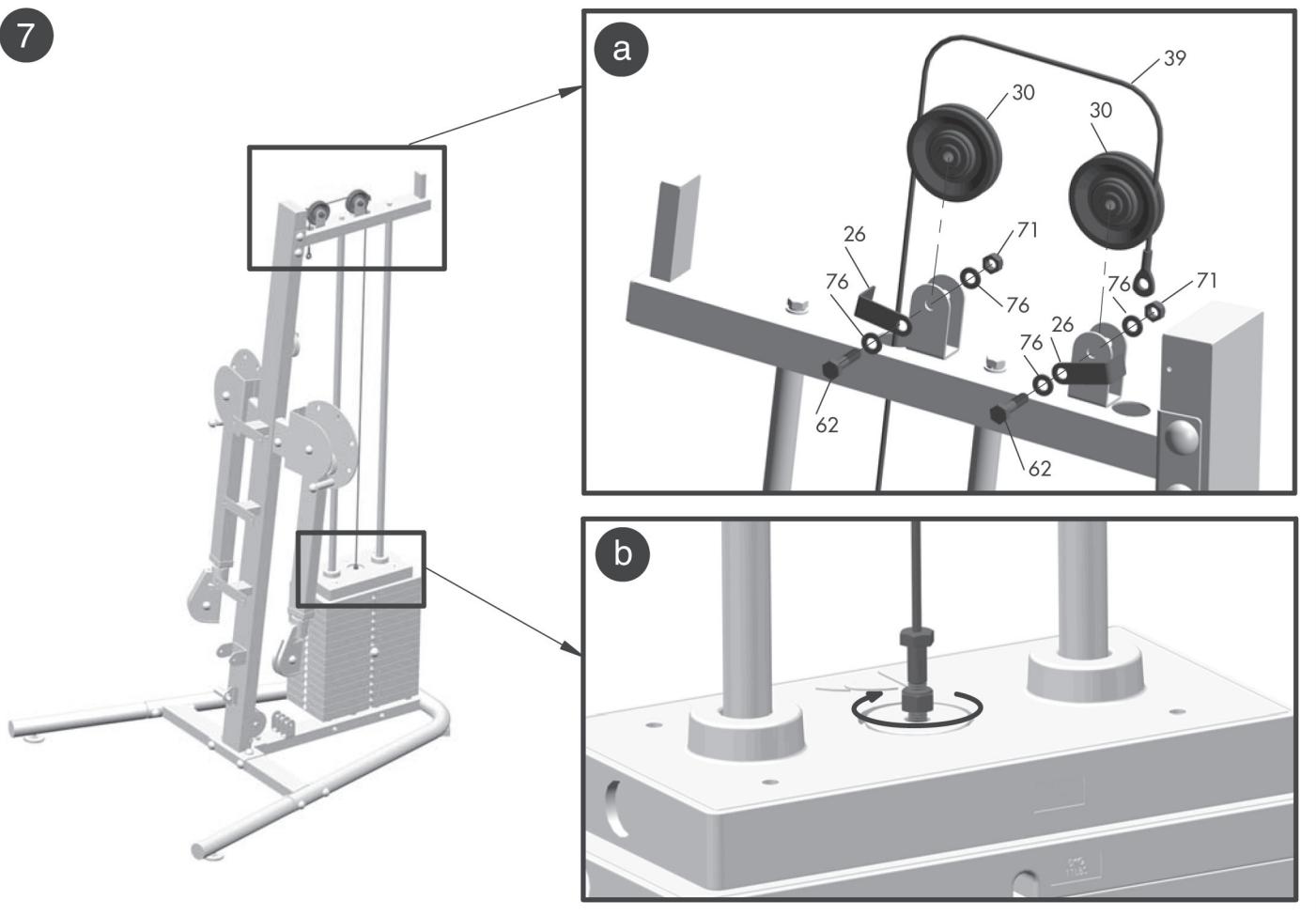
a



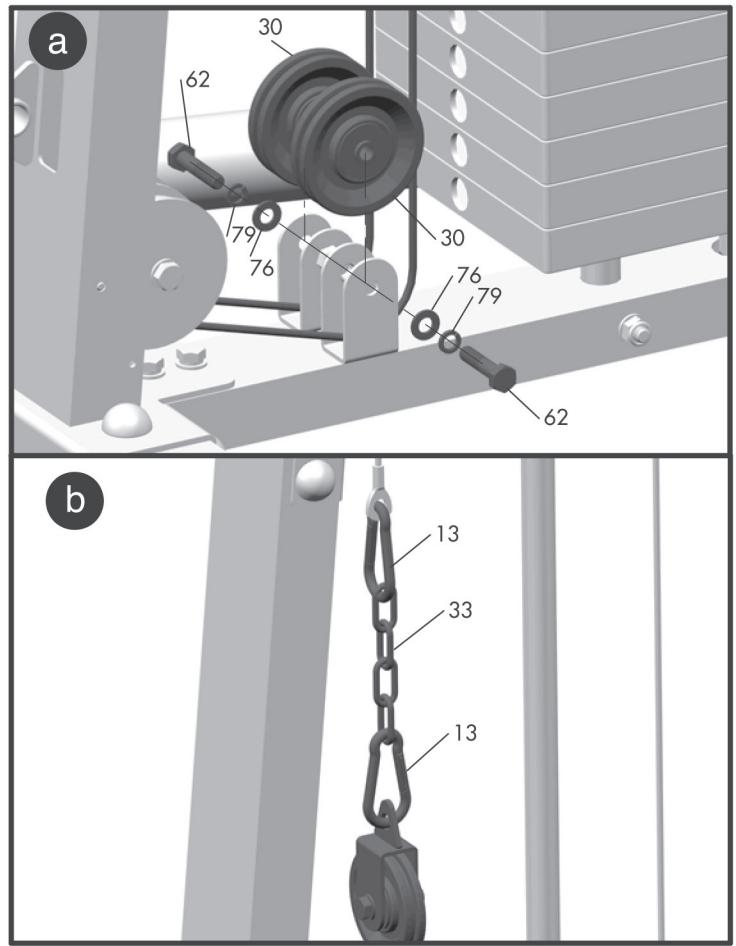
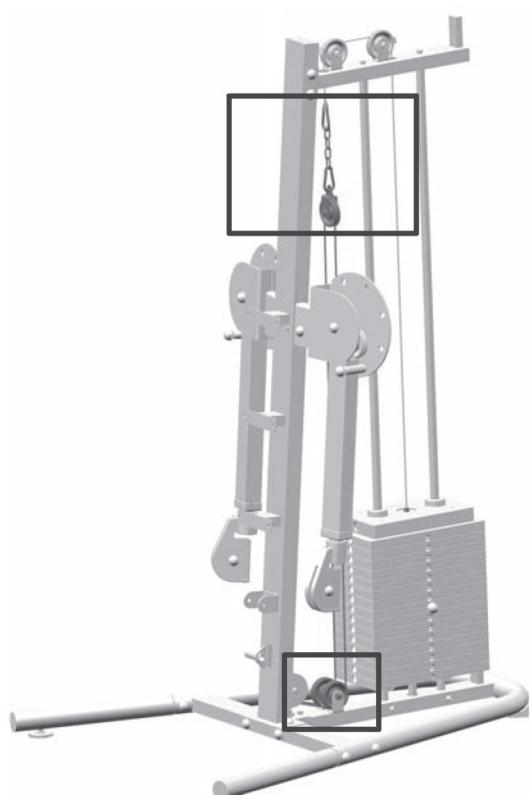
b



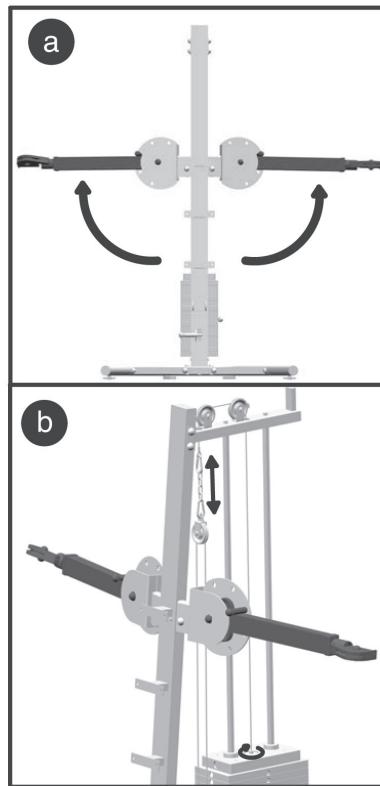
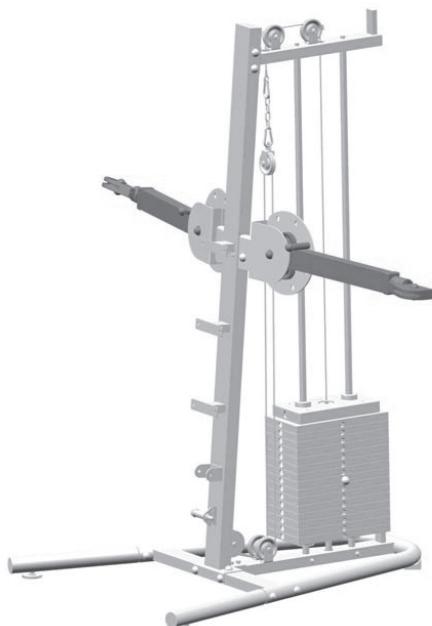
7



8



9

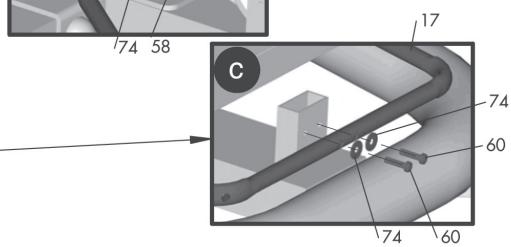
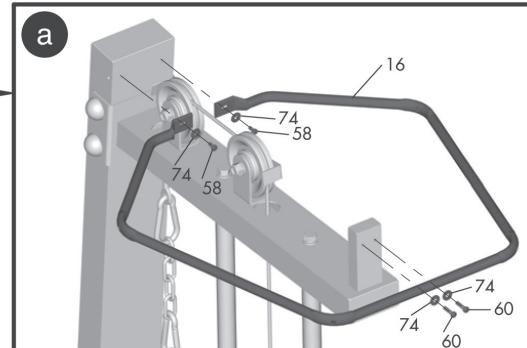
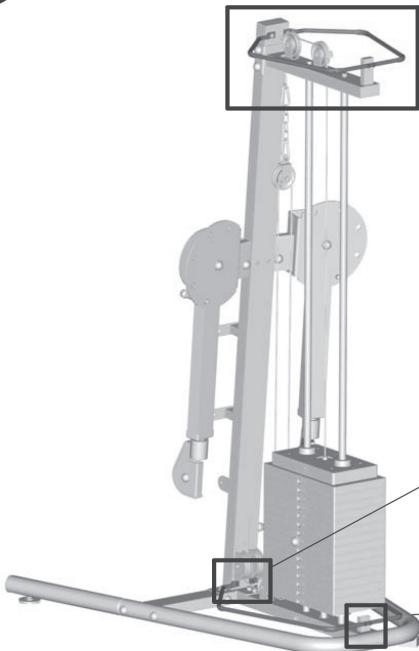


RÉGLAGE DE LA TENSION DU CÂBLE  
ADJUSTING THE TENSION OF THE CABLE  
AJUSTE DE LA TENSIÓN DEL CABLE  
EINSTELLUNG DER KABELSPANNUNG  
REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DEL CAVO  
INSTELLEN VAN DE SPANNING VAN DE KABEL  
REGULAÇÃO DA TENSÃO DO CABO  
USTAWIENIE NAPRĘŻENIA KABLA  
A KÁBEL FESZESSÉGÉNEK BEÁLLÍTÁSA  
РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ ТРОСА

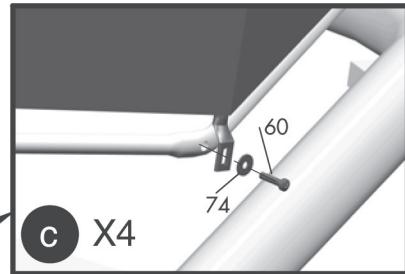
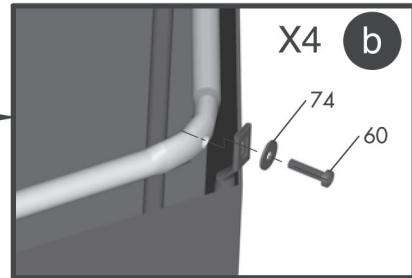
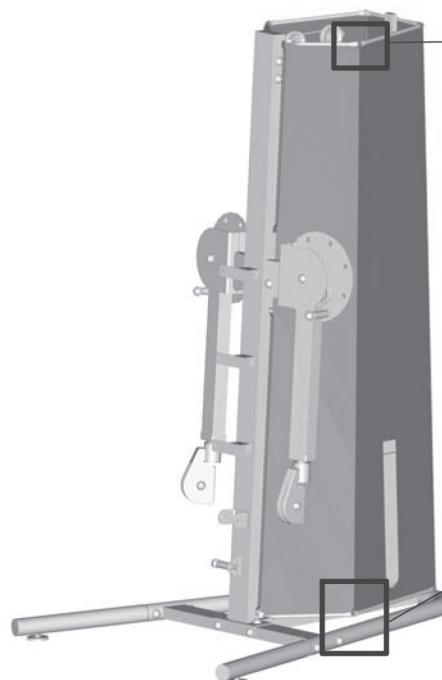
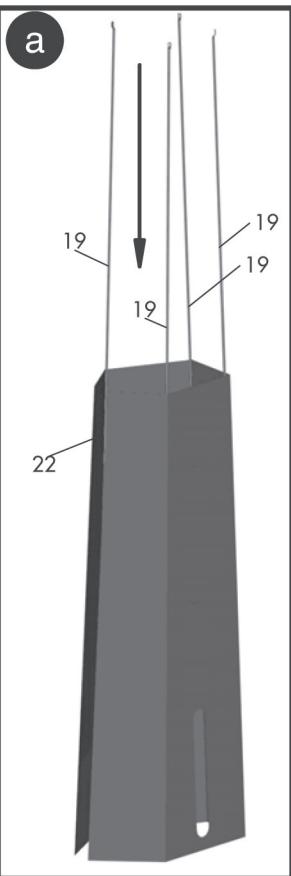
REGLAREA TENSIUNII CABLULUI  
NASTAVENIE NAPNUTIA LANKA  
NASTAVENÍ NAPĚtí KABELU  
JUSTERING AV KABELSPÄNNNINGEN  
РЕГУЛИРАНЕ НА ОБТЕГНАТОСТА НА КАБЕЛА  
KABLO GERGİNLİĞİN AyARLANMASI  
РЕГУЛЮВАННЯ НАТЯГУ ТРОСУ  
ضبط قوة شد الكبل  
调节缆索的紧度



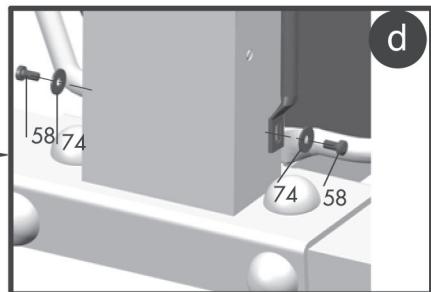
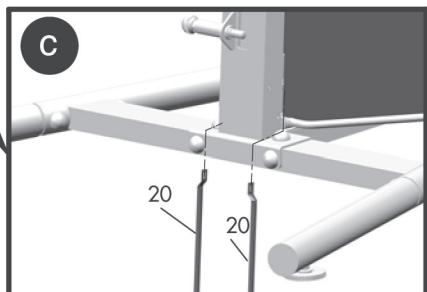
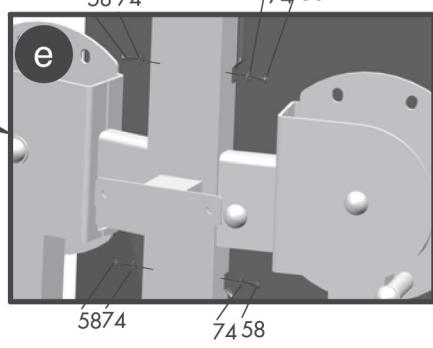
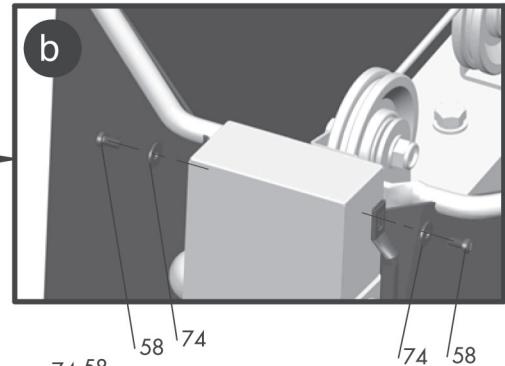
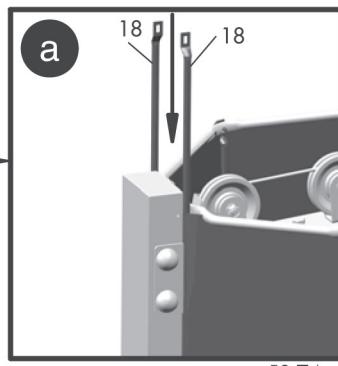
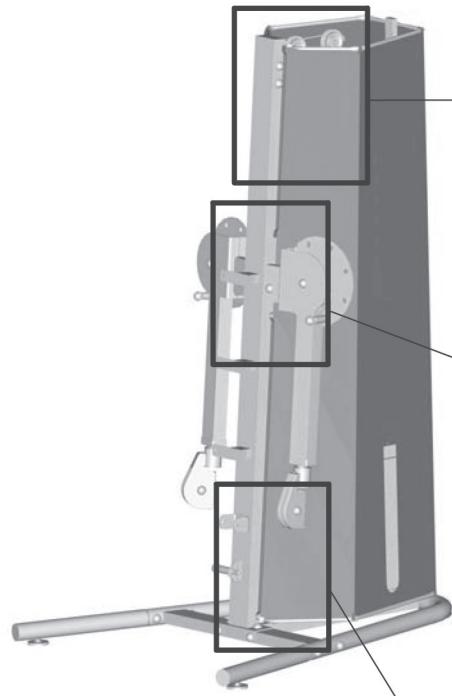
10



11

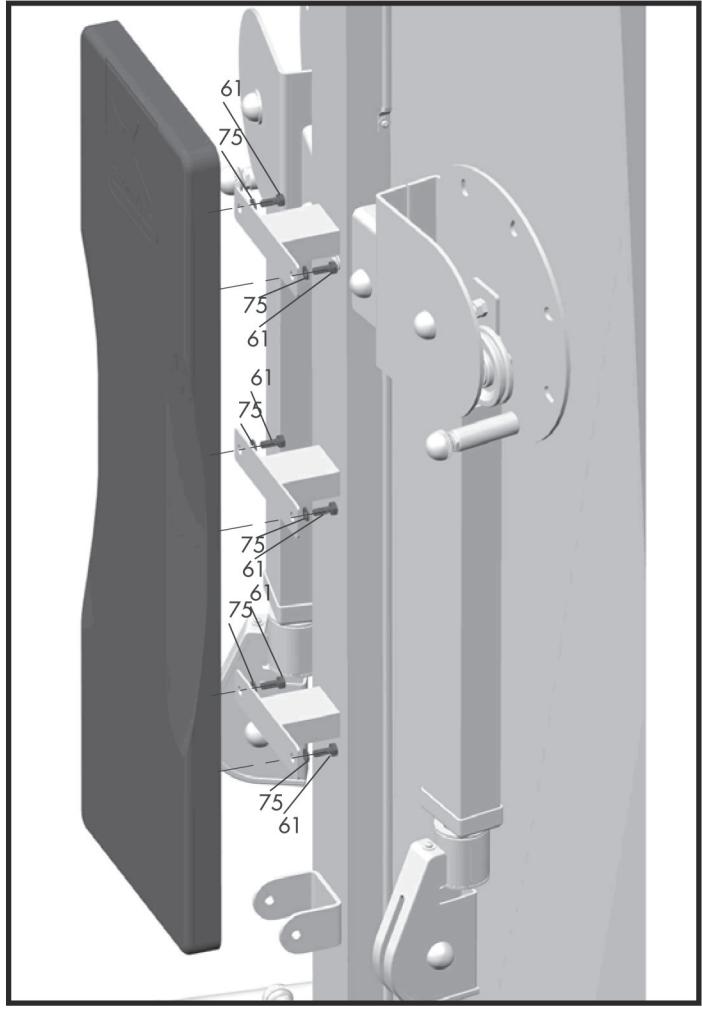


12

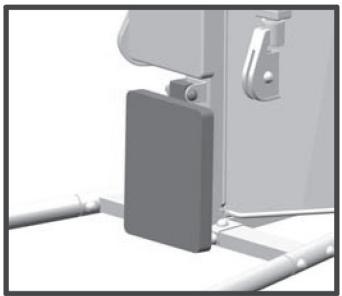
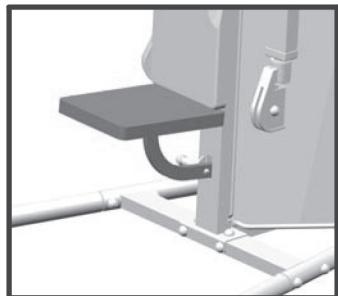
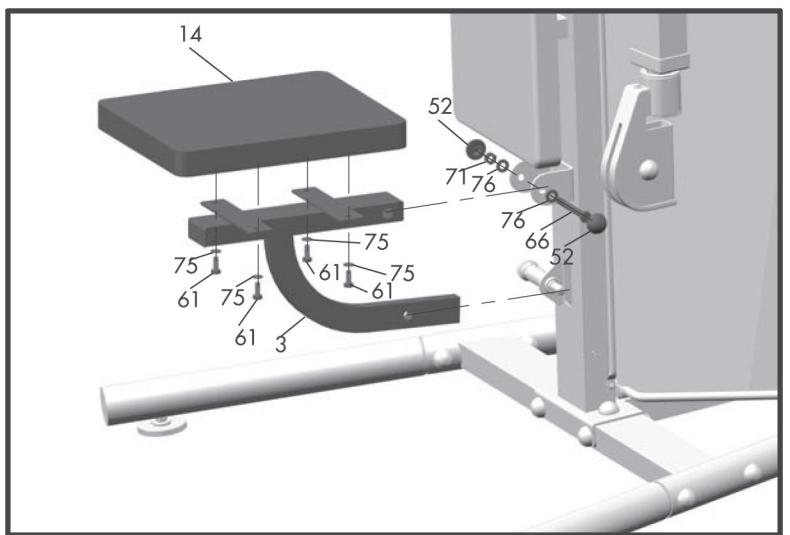


13

13



14



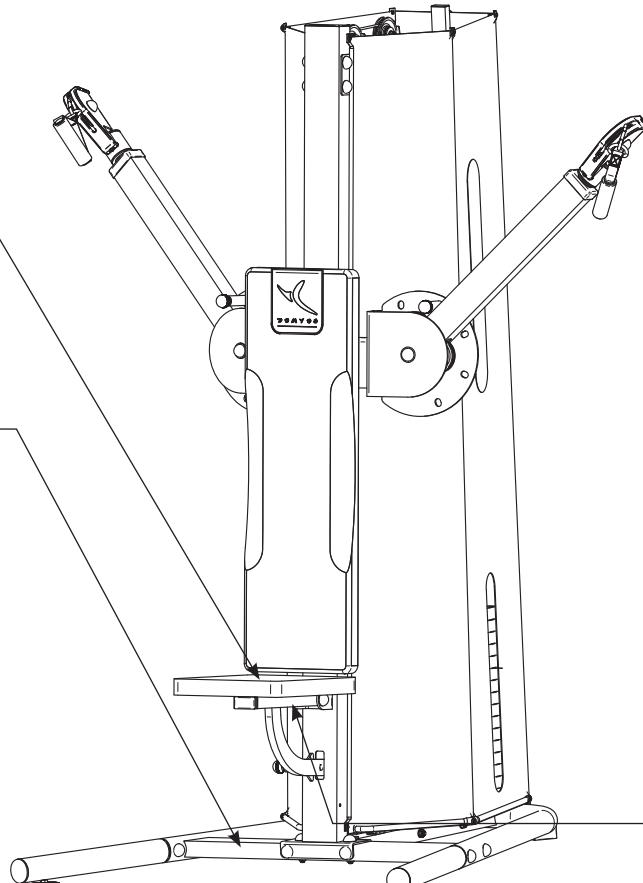
# MAXI



110 kg/242 lbs

## WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hairs away from moving parts.



## AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qui l'accompagnent.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

## ADVERTENCIA

- Cualquier uso impróprio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

## WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

## AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti.
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

## WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hiervan zijn opgenomen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

## ADVERTÊNCIA

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídos.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocollante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabos de todas as peças em movimento.

## UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zbliżaj dziecięcą do zabawy na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykietę w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub braku.
- Nie zbliżać rąk, nog i włosów do elementów w ruchu.

## FIGYELMEZETÉS

- A szerkezet helyén használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használónál előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használatai útmutatót
- Nie hagyja, hogy a gyerekkel a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeit, lábat, labakat, a haját a mozgó alka térsékiől

## Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения.
- Перед использованием внимательно прочтите инструкцию по эксплуатации.
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержатся в этом документе.
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить

## ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace râni grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate Atenționările și instrucțiunile pe care acestea le conține.
- Nu permiteți copilor să utilizeze această mașină și înechtiți departe de aceasta.
- Dacă autocollantul este deteriorat, îlizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocujiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

## APOZORZENIE

- Akékolvek nevhodné použitie tohto výrobku môže vyvolat väčšiu poranenie.
- Pred akýmkolvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod k použitiu a rešpektujte všeobecné upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte detom, aby tento prístroj používali a priblížovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítek poškodený, nečitateľný alebo štítko chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepriblížujte ruky, nohy a vlasy k súčasťam, ktoré sa pohybujú.

## APOZORNĚNÍ

- Jakolikov nevhodné použití tohto výrobku môže zpôsobiť väčšiu poranenie.
- Pred akýmkolvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod k použitiu a rešpektujte všeobecná upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Zabranite detom, aby tento prístroj používali a priblížovali sa k nemu.
- Jeďte si samolepicí štítek poškozen, je nečitateľný alebo štítko chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepriblížujte ruce, nohy a vlasy k pohybujúcim sa súčasťam.

## VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs nog bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, foterna eller håret komma i närbheten av rörliga delar.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всю неправильную использование на этом продукте может привести к тяжелым травмам.
- Преди да използвате продукта, моля прочете внимателно начин на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволяйте тази машина да бъде използвана от деца и ги държте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечитателна или липсва, тя трябва да бъде заменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

## UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımına ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanmadan önce, kullanım yönetmeliği dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gereklidir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermemen ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etkili zarar görmüş, okunsaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

## ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

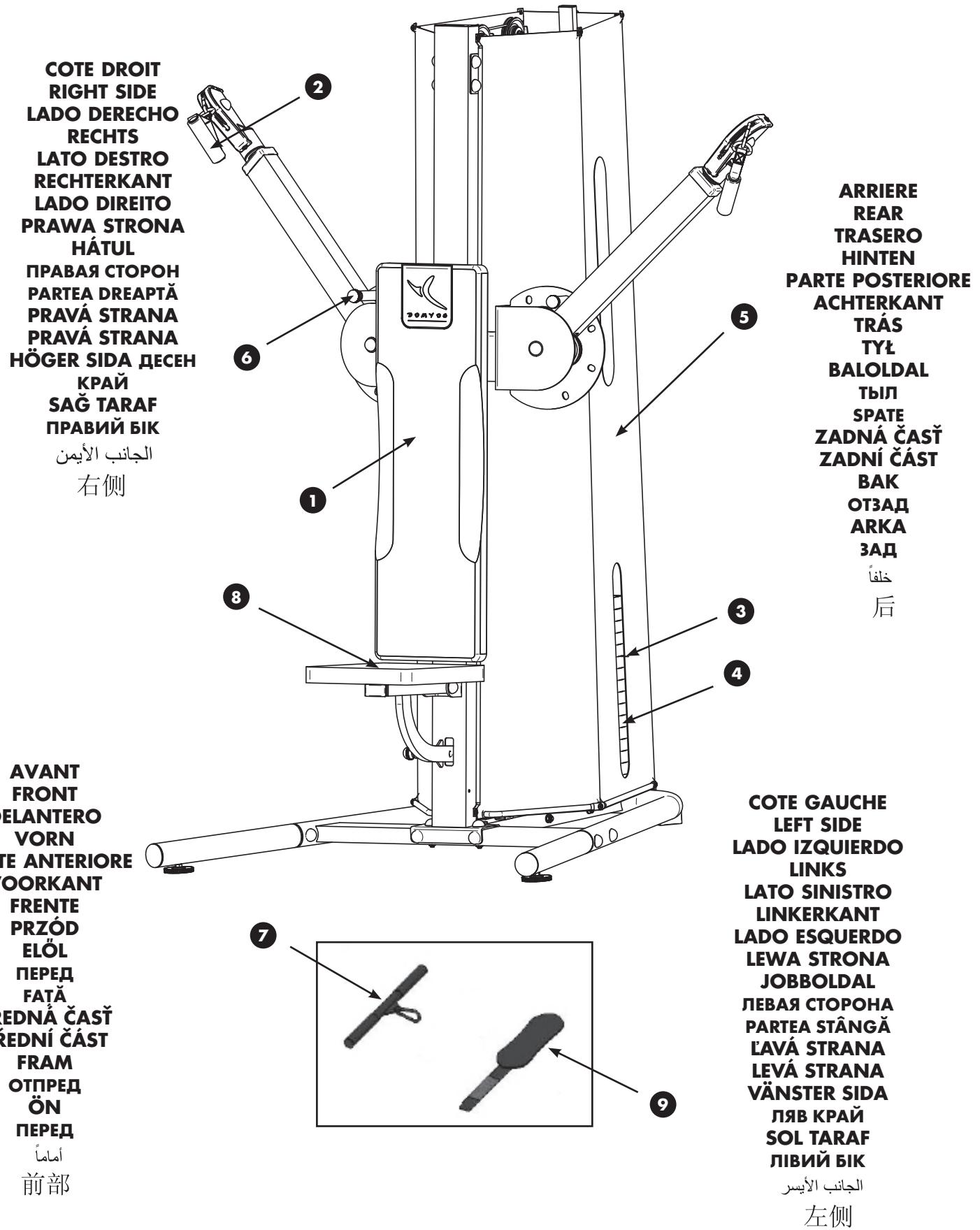
- Всік не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтесь усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозвольте дітям користуватися цим апаратом та не підслухуйте їх близько до його.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наблизяйте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

## تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بالتحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويطبع بيدهما عنهم.
- يجب استبدال الألصق إذا تلف أو شوهد أو فقد.
- يمنع تقبيل الأجزاء من بعيد.
- من جميع الأجزاء المتحركة.

## 注意

- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。



	<b>HG 360</b>	180 kg 397 lbs
		120 x 140 x 210 cm 47 x 55, 1 x 82,7 inches

**1** Dossier  
Backrest  
Respaldo  
Rückenpolster  
Schienale  
Rugleuning  
Encosto  
Oparcie  
Háttámla  
Спинка  
Spätar  
Operadlo  
Operadlo  
Ryggsjöd  
Облегалка  
Arkalık  
Спинка  
DOSSIER  
靠背

**2** Poignée de tirage  
Pull handle  
Empuñadura de tirón  
Zugrohr  
Impugnatura di tiro  
Handgreep voor het trekken  
Pega de alongamento  
Uchwyty do podcięgania  
Fogantú kábelles bicepszsezéshez  
Рукоятка для тяги  
Máner de tracțiune  
Rukováť na nafáhovacie cviky  
Rukojeť příhahování  
Draghandtag  
Ръковдатка за теглене  
Çekme sapı  
Рукоятка для підтягування  
مقبض السحب  
拉练把手

**3** Tige de sélection des poids  
Weight selection arm  
Barra de selección de las pesas  
Steckbolzen für Gewichte  
Barra di selezione dei pesi  
Pen voor de gewichtsbepaling  
Biela de selecção dos pesos  
Belka regulacji obciążenia  
Súlyválasztó rúd  
Стержень для установки нагрузки  
Tija de selectare a greutăților  
Түč na umiestnenie závaží  
Түč pro výber závaží  
Stång med uryal av vikter  
Дръжка за избиране на тежести  
Ağırlık seçme çubuğu  
Важіль для вибору тягаря  
وصلة اختيار الأوزان  
选重调节杆

**4** Poids  
Weight  
Peso  
Gewicht  
Peso  
Gewicht  
Peso  
Obciążenie  
Súly  
Весовые плиты  
Greutate  
Hmotnosť  
Váha  
Tyngd  
Облегалка  
Ağırlık  
Тягари  
أوزان  
重量

**5** Carter  
Casing  
Cárter  
Haube  
Carter  
Hoes  
Cárter  
Osfona  
Védőlemez  
Защитный кожух  
Carcasă  
Kryt  
Ochranné pouzdro  
Skydd  
Karter  
Karter  
Корпус  
الكارتر  
后罩

**6** Tige de sélection de la position du bras  
Arm position shifter  
Tija de selección de la posición del brazo  
Wahlstift der Armposition  
Asti di selezione della posizione del braccio  
Pen voor instellen positie arm  
Haste de selecção da posição do braço  
Dražek vyboru položenia ramienia  
A kar helyzetét beállító szár  
Стержень выбора положения руки  
Tija pentru selectarea poziției brațului  
Түч pre výber pozície ramena  
Түч pro výber pozice paži.  
Stång för val av armposition  
Лост за определяне позицията на ръката  
Kol konumu seçme çubuğu  
Штир вибору позиції колонки  
عمود اختيار وضع الذراع  
手臂位置选择拨杆

**7** Barre de tirage  
Bar for pulling  
Barra de tracción  
Zugstange  
Barra di trazione  
Trekstang  
Barra de tiragem  
Dragék do ciągnienia linki  
Lehúzókar  
Тяговый брус  
Bară de tracțiune  
Tahacia түч  
Tahací түч  
Dragstäng  
Лост за опъване  
Çekme çubuğu  
Перекладка для тягання  
عمود السحب  
拉伸杠杆

**8** Siège « rétractable »  
“Retractable” seat  
Sillín “retráctil”  
“Klapptbarer” Sitz  
Sedile “retrattile”  
Zitting «opklapbaar»  
Assento “retrátil”  
„Regulowane” siedzisko  
Levehető ülés  
«Убираемое» сиденье  
Scaun « retractabil »  
„Výsuvné” sedadlo  
„Sklápací” sedadlo  
“Infällbar” Sits  
“Съваема седалка”  
« Geri çekilebilir » oturak  
Складне сидіння  
“مقد“ قابل للطي  
伸缩式座椅

**9** Sangle de cheville  
Ankle strap  
Correa de tobillo  
Knöchelgurt  
Cavigliera  
Enkelband  
Correia de tornozelo  
Opaska na kostkę  
Bokárpánt  
Ремень на подыжку  
Chingă gleznă  
Členkový popruh  
Kotníkový popruh  
Vristrem  
Ремък за глезена  
Ayak bileği kayışı  
Ремінь для щиколотки  
شرطک الکاحل  
脚踝固定皮带

# F R A N Ç A I S

Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.

Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la Forme.

Produit créé par des sportifs pour des sportifs.

Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.

Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.

Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : domyos@decathlon.com

Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

## PRESENTATION

LA HG 360 est un appareil de musculation polyvalent. L'entraînement qu'il vous sera possible d'effectuer visera à l'amélioration de votre condition physique par un travail de tonification musculaire ou de musculation. Bon entraînement !

## SÉCURITÉ

**Avertissement : pour réduire le risque de blessures graves, lisez les précautions d'emploi importantes ci-dessous avant d'utiliser le produit.**

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Le montage de cet appareil doit être fait par un ou deux adultes.
3. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
4. DOMYOS se décharge de toutes responsabilités concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
5. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
6. Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières, sur une surface plane et solide et dans un espace suffisamment large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès les déplacements autour du produit en toute sécurité. Pour protéger le sol, recouvrir le sol d'un tapis sous le produit.
7. 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.
8. En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Vente de votre magasin DECATHLON le plus proche et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.
9. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, ...).
10. 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.
11. Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
12. 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.
13. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
14. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement.
15. Avant d'entreprendre ce programme d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications ; et particulièrement si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
16. Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage.
17. Ne bricolez pas votre produit.
18. Lors de vos exercices ne pas cambrer votre dos, mais tenez vous droit.
19. Toute opération de montage/démontage du produit doit être effectuée avec soin.
20. Poids maxi de l'utilisateur : 110 kg - 242 livres.
21. Respectez impérativement la zone d'exercices.

## AVERTISSEMENT

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.

## ENTRETIEN

Pour éviter que la transpiration n'agresse la sellerie, utilisez une serviette ou essuyez la sellerie après chaque utilisation. Graissez légèrement les pièces mobiles pour améliorer leur fonctionnement et éviter toute usure inutile.

## UTILISATION

Pour un entraînement optimal, il convient de suivre les recommandations suivantes :

- Si vous êtes débutant, commencez à vous entraîner pendant plusieurs semaines avec des poids légers pour habituer votre corps au travail musculaire.
- Echauffez-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. Evitez 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 pièce et main d'œuvre, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure 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.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable, doivent être reçus par DOMYOS dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat suffisante.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommage causé lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agréés par DOMYOS
- Utilisation à des fins commerciales du produit concerné

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces

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