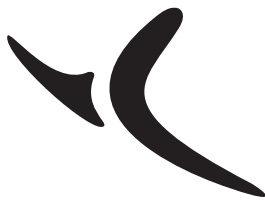


BI 460

Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书



DOMYOS

decathlon
creation©

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons, BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

www.decathlon.com Made in China - Hecho in China - 中國製造 - Произведено в Китае

Réf. pack : 1110.358 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品

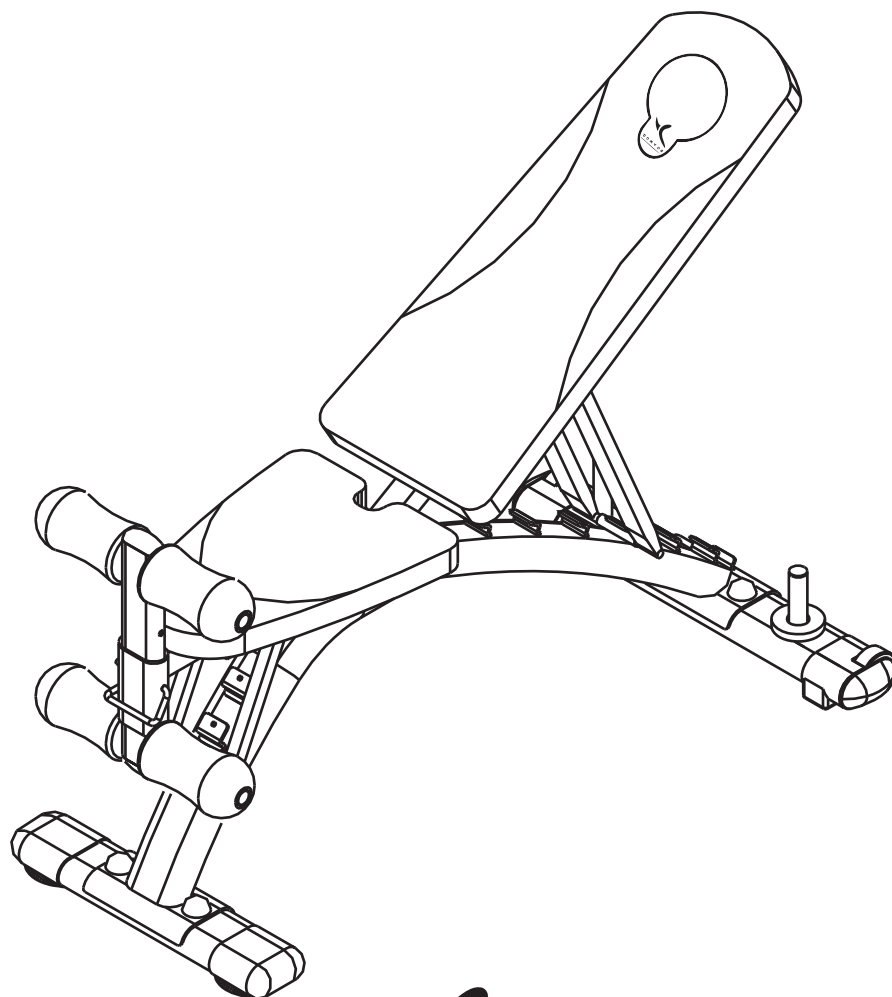


BI 460

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

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

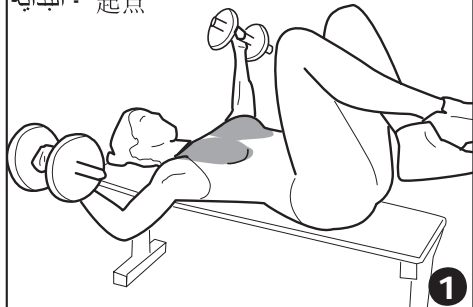
**УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ**
دليل الاستخدام
使用说明



D O M Y O S

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

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



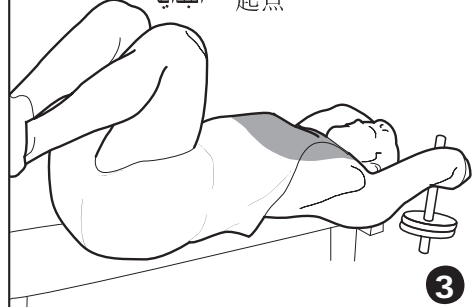
1

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



2

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



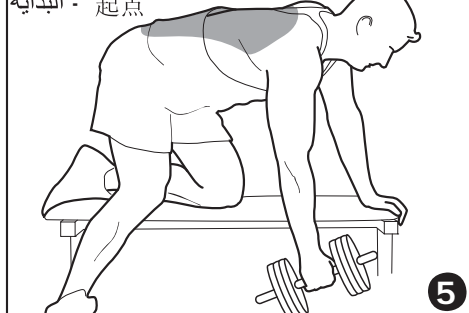
3

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



4

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



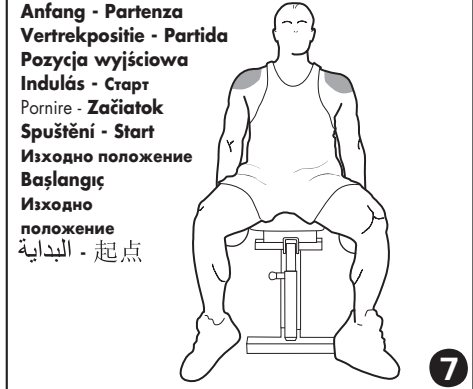
5

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



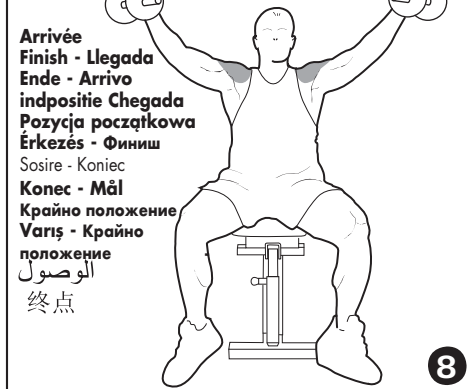
6

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



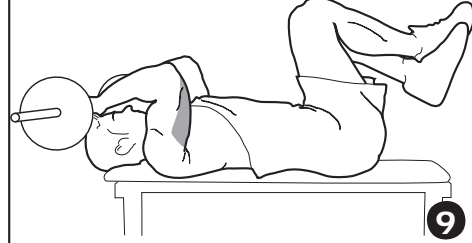
7

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



8

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



9

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




10

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



11

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



12


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

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




13

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

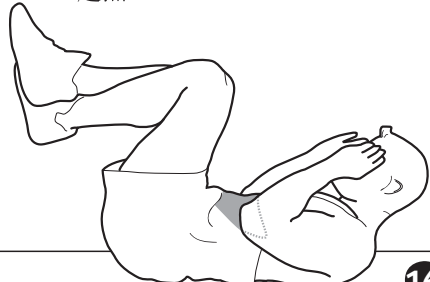


14



15

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

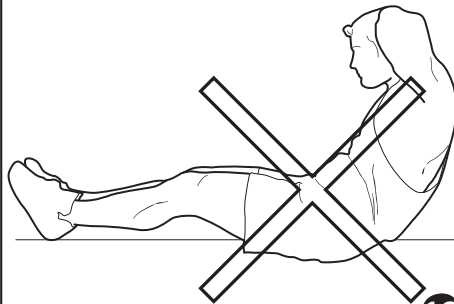


16

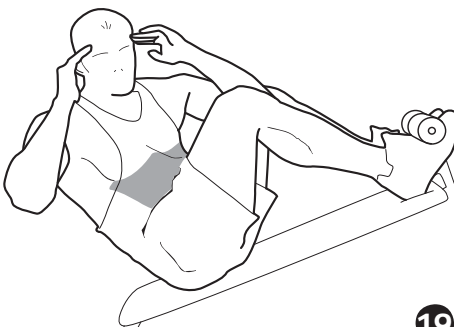
Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
 Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
 Sosire - Koniec - Konec - Mål - Крайно положение
Varış - Крайно положение - الوصول - 终点



17




18



19

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



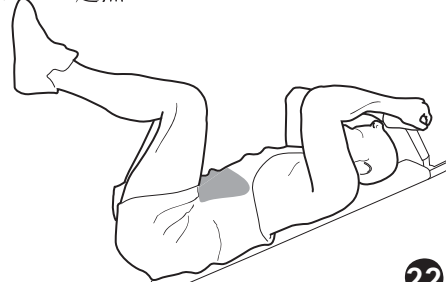
20

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



21

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

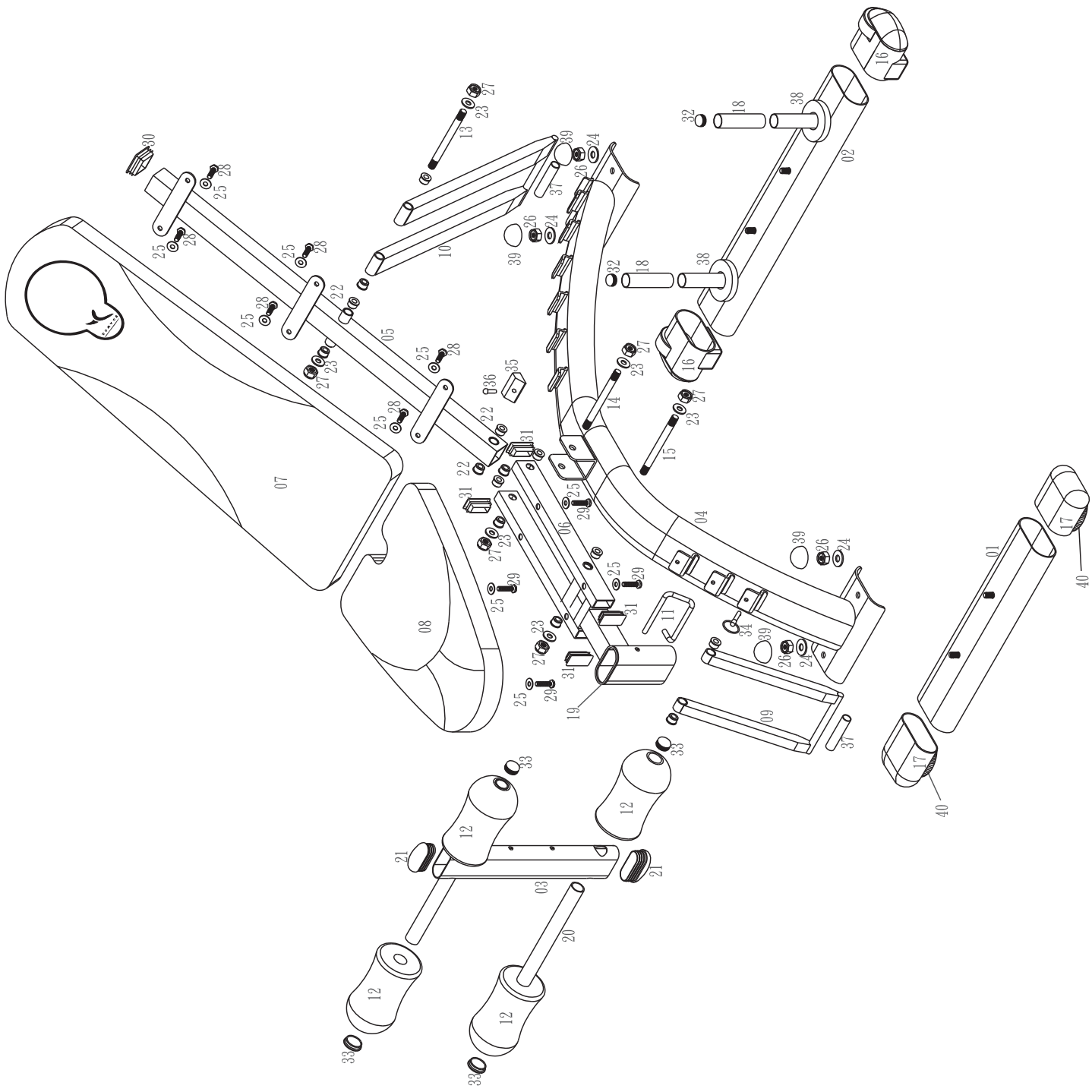


22

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



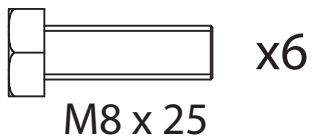
23



Numéro	Quantité
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1
6	1
7	1
8	1
9	1
10	1
11	1
12	4
13	1
14	1
15	1
16	2
17	2
18	2
19	1
20	1

Numéro	Quantité
21	2
22	14
23	6
24	4
25	10
26	4
27	6
28	6
29	4
30	1
31	4
32	2
33	4
34	1
35	1
36	1
37	2
38	2
39	4
40	2

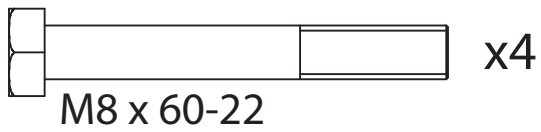
28



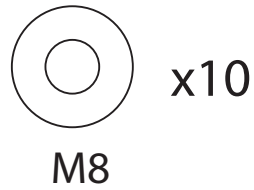
24



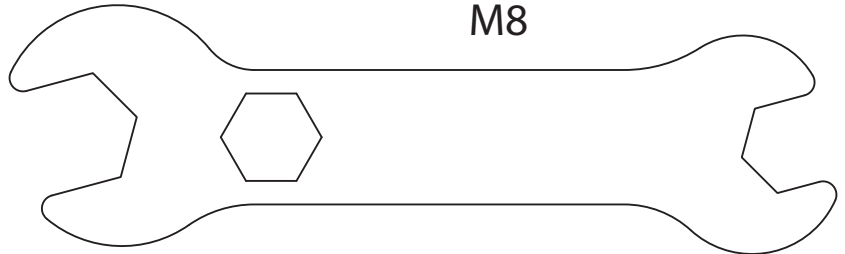
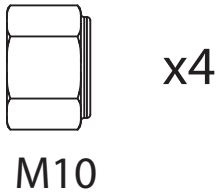
29



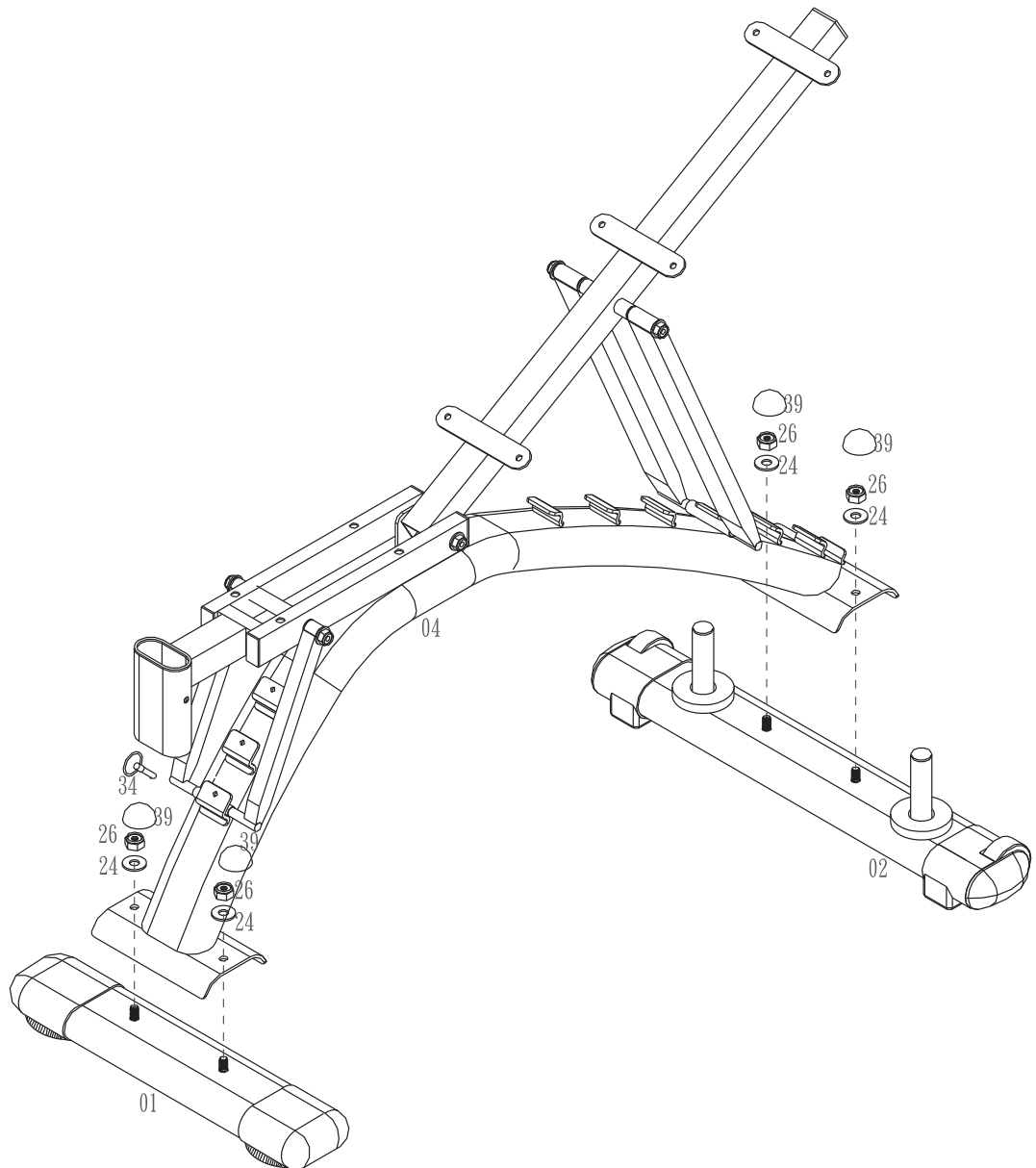
25



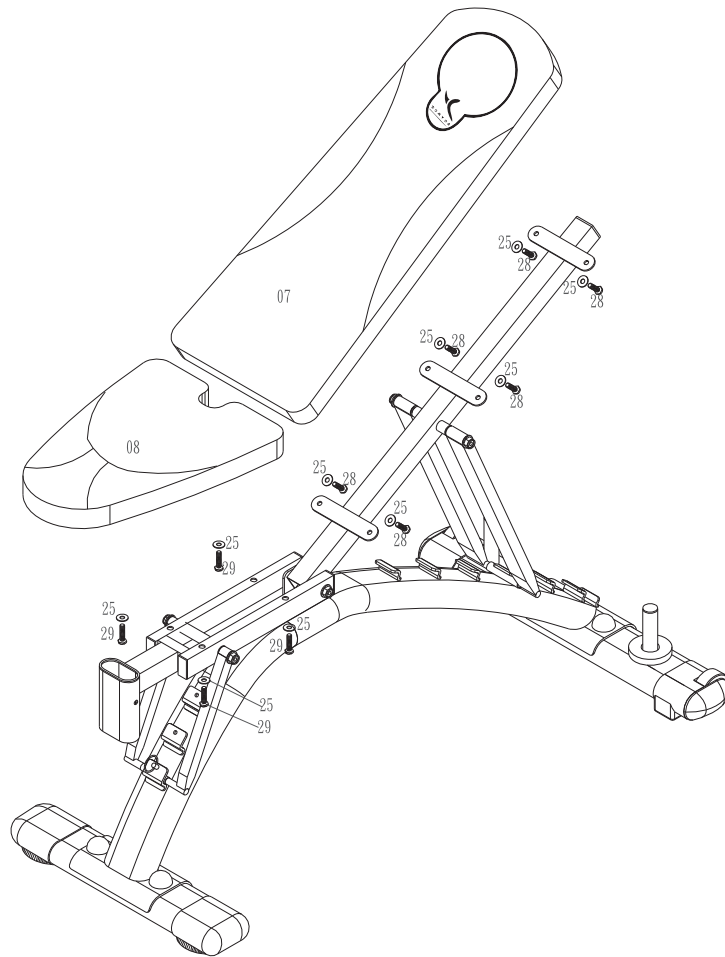
26



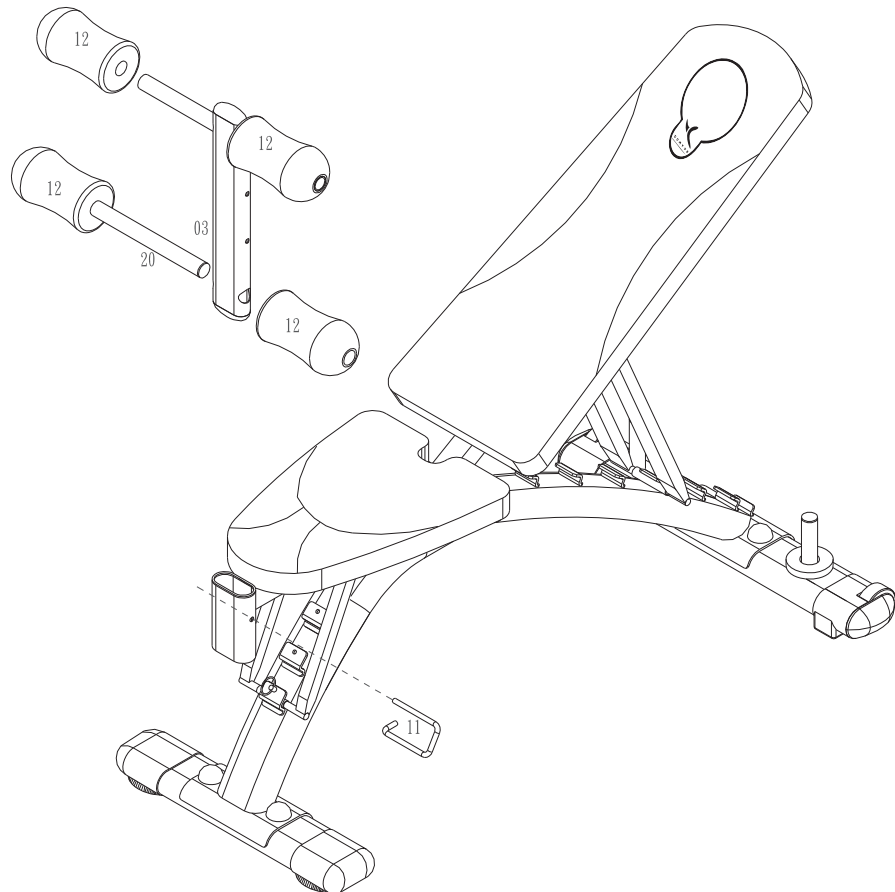
1



2

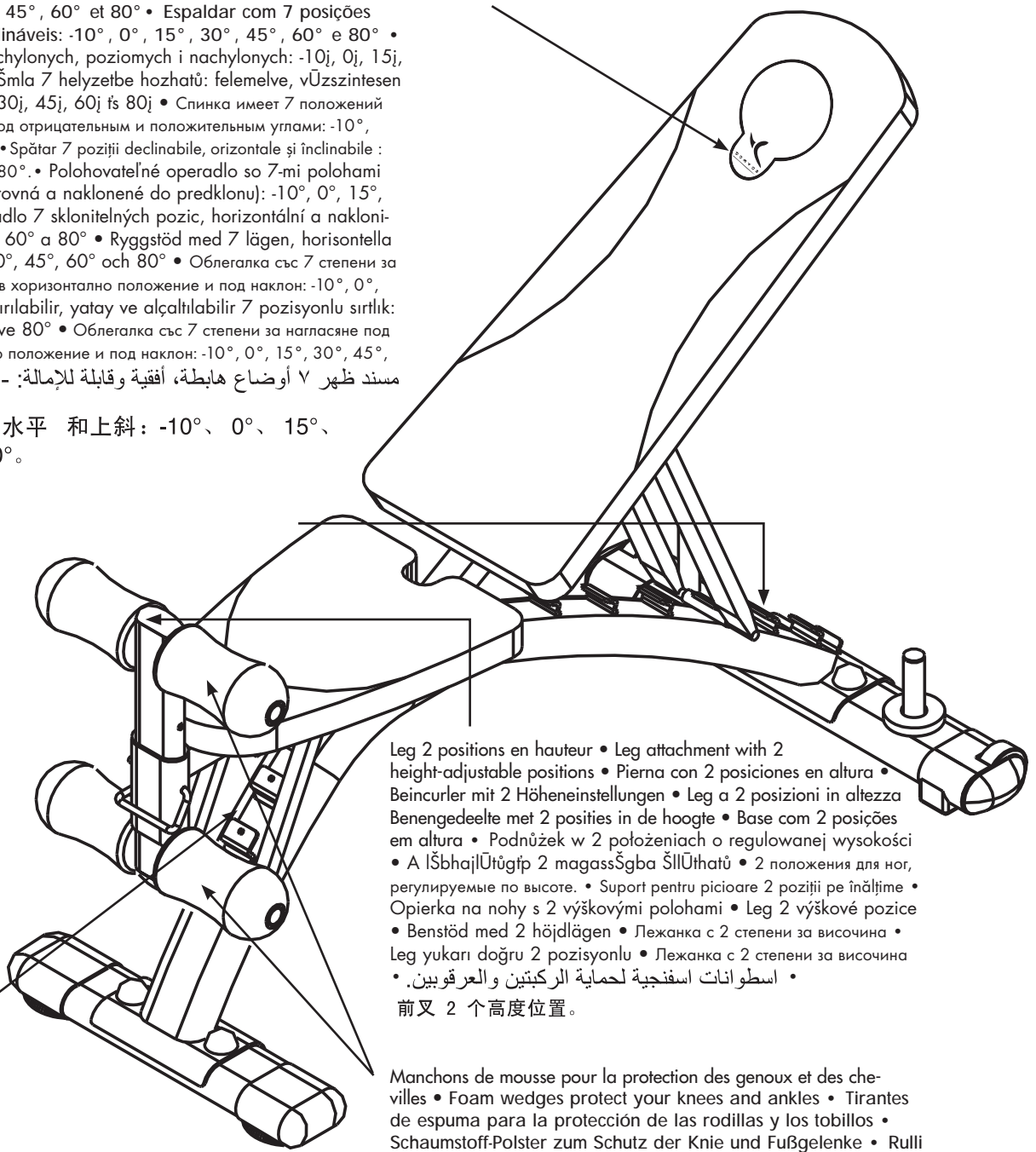


3



Dossier 7 positions déclinables, horizontales et inclinables : -10°/0°/15°/30°/45°/60°/80° • Backrest with 7 decline, horizontal and incline positions: -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° and 80° • Respaldo de 7 posiciones declinables, horizontales e inclinables: -10, 0, 15, 30, 45, 60 y 80° • Rückenlehne mit 7 möglichen Neigungswinkeln: -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° und 80° • Schienale a 7 posizioni reclinabili, orizzontali e inclinabili: -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° e 80° • Rugleuning met 7 schuine, horizontale en gebogen posities: -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° et 80° • Espaldar com 7 posições reclináveis, horizontais e inclináveis: -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° e 80° • Oparcie w 7 położeniach odchylonych, poziomych i nachylonych: -10j, 0j, 15j, 30j, 45j, 60j et 80j. • A hŠtŠmĹa 7 helyzetbe hozhatŹ: felemelve, vŹszintesen Źs hŠtradŹntve. -10j, 0j, 15j, 30j, 45j, 60j Źs 80j • Спинка имеет 7 положений - горизонтальное и наклонное под отрицательным и положительным углами: -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° и 80°. • SpŹtar 7 poziciji declinabile, orizontale Źi Źinclinabile : -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° Źi 80°. • PolohovateĹnŹ operadlo so 7-mi polohami (naklonenŹ do zŹklonu, vodorovnŹ a naklonenŹ do predklonu): -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° a 80° • OpŹradlo 7 sklonitŹlnŹch pozic, horizontŹlnŹ a naklonitŹlnŹ -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° a 80° • RyggstŹd med 7 lŹgen, horisontella och lutande: -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° och 80° • Облегалка сŹс 7 степени за нагласяне под обратен наклон, в хоризонтално положение и под наклон: -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° и 80° • Yatırılabilir, yatay ve aĹaltılabilir 7 pozisyonlu sırtlık: -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° ve 80° • Облегалка сŹс 7 степени за нагласяне под обратен наклон, в хоризонтално положение и под наклон: -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° и 80° • مسند ظهر 7 أوضاع هابطة، أفقية وقابلة للإمالة: -10°، 0°، 15°، 30°، 45°، 60°، 80° و 0°، 15°، 30°، 45°، 60°، 80° • 靠背7个位置下斜、水平和上斜: -10°、0°、15°、30°、45°、60°和80°。

Sellerie dense • Dense seat • Sillería densa • Dichte Polster • Morbide parti in pelle • Stevige zitting • Revestimento denso • Zwarte obicie • SŹrŹ anyagbŹl kŹszŹlt ŹlŹs • Плотная седельная обивка • TapiŹterie densŹ • PevnŹ ŹalŹnenie • PevnŹ sedlo • Kompakta remmar • Твърда облицовка на облегалката • YoĹun deri kisimlar • Мицний захисний поролон • سراجة جيدة • 密实鞍具。

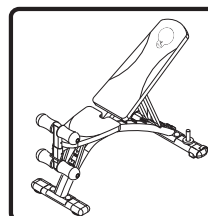


Leg 2 positions en hauteur • Leg attachment with 2 height-adjustable positions • Pierna con 2 posiciones en altura • Beincurler mit 2 HŹheneinstellungen • Leg a 2 posizioni in altezza • Benengedeelte met 2 posities in de hoogte • Base com 2 posições em altura • PodnŹŹek w 2 poloŹeniach o regulowanej wysokoŹci • A lŠbhajlŹtŹgtŹp 2 magassŹgba ŹllŹthatŹ • 2 положений для ног, регулируемые по высоте. • Suport pentru picioare 2 poziciji pe ŹnŹlŹime • Opierka na nohy s 2 vŹŹkovŹmi polohami • Leg 2 vŹŹkovŹ pozice • BenstŹd med 2 hŹjdlŹgen • Лежанка с 2 степени за височина • Leg yukarı doĹru 2 pozisyonlu • Лежанка с 2 степени за височина • اسطوانات اسفنجية لحماية الركبتين والعرفيين • 前叉 2 个高度位置。

Manchons de mousse pour la protection des genoux et des chevilles • Foam wedges protect your knees and ankles • Tirantes de espuma para la protecciŹn de las rodillas y los tobillos • Schaumstoff-Polster zum Schutz der Knie und FuŹgelenke • Rulli in schiuma per la protezione delle ginocchia e delle caviglie • Mousse omhulsels voor de bescherming van de knieŹn en enkels • Resguardos de espuma para protecciŹo dos joelhos e tornozelos • Oparcia piankowe zabezpieczajŹce kolana i Źydki • Szivaccsal bŹfelt tŹr- Źs bokavŹdŹk. • Мягкие валики для защиты коленей и лодыжек. • ManŹoane din burete pentru protecciŹa genunchilor Źi a gleznelor. • PenovŹ opierky na ochranu kolien a členkov. • PŹnovŹ pouzdra pro ochranu kolen a kotnŹkŹ • KnŹ- och vristskydd av skumstoppingar • ВŹзглавнички за • Diz ve dirsekleri korumak iĹin sŹnger manŹonlar • ВŹзглавнички за предпазване на колената и глезените • اسطوانات اسفنجية لحماية الركبتين والعرفيين • 海绵把是为了保护膝盖和踝骨。

SiŹge 3 positions horizontales et inclinables : 0°, 15°, 30° • Seat with 3 horizontal and incline positions: 0°, 15°, 30° • Asiento de 3 posiciones horizontales e inclinables: 0, 15, 30 • Sitz mit 3 möglichen Neigungswinkeln: 0°, 15°, 30° • Sedile a 3 posizioni orizzontali e inclinabili: 0°, 15°, 30° • Zitting met 3 horizontale en gebogen posities: 0°, 15°, 30° • Assento com 3 posições horizontais e inclináveis: 0°, 15°, 30° • Siedzenie w 3 poloŹeniach poziomych i nachylonych: 0j, 15j, 30j • Az tĹfs 3 vŹszintesz helyzetbe ŹllŹthatŹ Źs dŹnithetŹ: 0j, 15j, 30j • Сиденье имеет одно горизонтальное положение и 2 наклонных: 0°, 15°, 30° • Scaun cu 3 poziciji orizontale Źi Źinclinabile : 0°, 15°, 30° • polohami (vodorovnŹ a naklonenŹ do predklonu): 0°, 15°, 30° • Sedlo 3 hrizontŹlnŹ a naklonitŹlnŹ pozice: 0°, 15°, 30° • Vi tar gŹrna emot era fŹrslag och rekommendationer angŹende DOMYOS produkter. 0°, 15°, 30° • Седалка с 3 степени за нагласяне в хоризонтално положение и под наклон: 0°, 15°, 30° • Yatay ve yatırılabilir 3 pozisyonlu oturak. 0°, 15°, 30° • Седалка с 3 степени за нагласяне в хоризонтално положение и под наклон: 0°, 15°, 30° • مقعد 3 أوضاع أفقية وقابلة للإمالة: 0°، 15°، 30°

坐位可调节3个水平和上斜位置: 0°、15°、30°。



BI 460

**30 kg
66 lbs**

**140 x 132 x 60 cm
55 x 52 x 24 inch**

DOMYOS

DECATHLON
4, bd de Mons, 59 850 Villeneuve d'Ascq - FRANCE
: +00 33 (0) 320335000

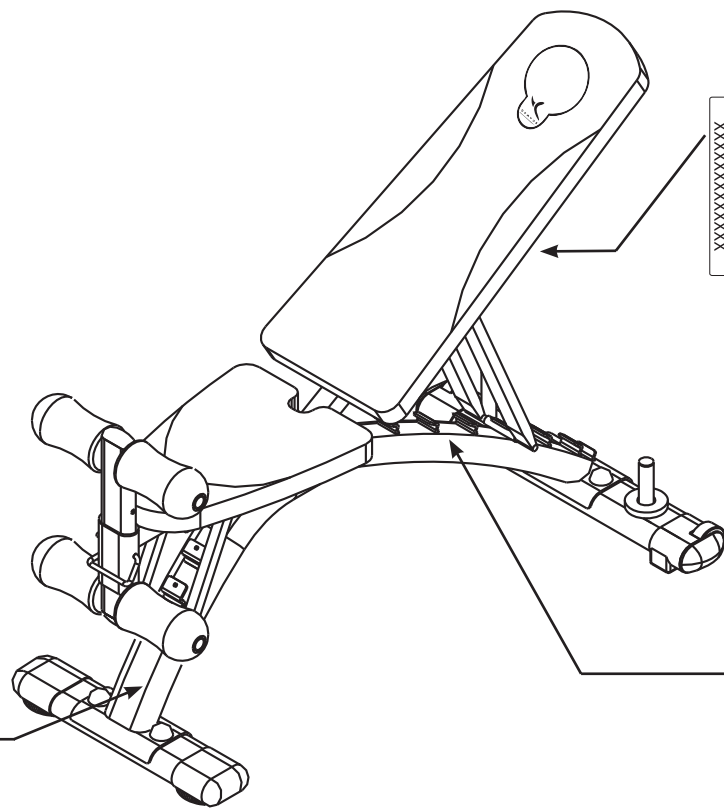
Code: XXXXX
Stds: EN 957-1,2

MADE IN CHINA
HECHO EN CHINA
中国 制造
Produced in China

DP Shanghai
STT: XXXXXXX
Prod: XXXXXXXX
WW-YY

CNPJ: 02.314.041/0001-88

deathlon creation



⚠ 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.

MAXI

250 kg / 550 lbs

<p>⚠ AVERTISSEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 qu'il contient. • 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. 	<p>⚠ ADVERTENCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cualquier uso impropio 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 acercarse sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento. 	<p>⚠ WARNHINWEIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>⚠ AVVERTENZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>⚠ WAARSCHUWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 hij bevat toepassen. • 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.
<p>⚠ AVISO</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 incluídas. • Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas. • Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo. • Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento. 	<p>⚠ UWAGA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków. • Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji. • Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia. • Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku. • Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu. 	<p>⚠ FIGYELMEZTÉTEL</p> <ul style="list-style-type: none"> • A szerkezet helytelen használatá súlyos sérülésekhez vezethet • Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelemztetést, illetve használati útmutatót • Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek • Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik • Tartsa távol a kezeket, lábokat, a haját a mozgó alka részeketől 	<p>⚠ Предупреждение</p> <ul style="list-style-type: none"> • Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения • Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации • Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ • Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату. • Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить • Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата 	<p>⚠ ATENȚIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniiri grave. • Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate • Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține. • Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta. • Dacă autocollantul este deteriorat, ilizibil sau lipsese, este indicat să-l înlocuiți • Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.
<p>⚠ UPOZORNENIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia. • Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené. • Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu. • V prípade, že je samolepiaci štítek poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť. • Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú. 	<p>⚠ UPOZORNĚNÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění. • Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě přečtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena. • Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu. • Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit. • Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám. 	<p>⚠ VARNING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvariga personskador. • Läs noga 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, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar. 	<p>⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания. • Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа. • Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея. • Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена. • Не доближайте ръцете, краката и косите си до движещите се части. 	<p>⚠ UYARI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir. • Her kullanımdan önce, kullanımı yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir. • Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermemiz ve onları bu makineden uzak tutun. • Yarışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır. • Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.
<p>⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Всеке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень. • Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить. • Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього. • Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити. • Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються. 	<p>⚠ تحذير</p> <ul style="list-style-type: none"> • عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة. • قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي تتضمنها. • يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم. • يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت. • يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة. 	<p>⚠ 注意</p> <ul style="list-style-type: none"> • 濫用本產品有造成嚴重傷害的可能。 • 使用前請閱讀使用說明書，遵守其中的有關注意事項和操作規定。 • 不要讓兒童使用本產品或在產品周圍玩耍。 • 若標籤受損、印刷模糊或無標籤，則應更換標籤。 • 使手、腳和頭發遠離運動的部位。 		

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 s'entraîner à domicile.

Nos produits sont créés 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

Le Banc Incliné BI 460 est un appareil de musculation compact et polyvalent. **Cet appareil vous permettra de réaliser :**

1. Des exercices de développés couchés, inclinés et déclinés **2.** Des exercices de renforcement de votre ceinture abdominale.

AVERTISSEMENTS

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. 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 et pour les déplacements autour du produit en toute sécurité. Pour protéger le sol, recouvrez-le d'un tapis puis assurez-vous que la surface reste plane pour une stabilité maximum de votre BI 460.
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, etc.).
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 bricolez pas votre produit.
17. Lors de vos exercices, évitez toutes cambrures de votre dos.
18. Toute opération de montage/démontage du produit doit être effectuée avec soin.
19. Poids maxi de l'utilisateur : 110 kg ...242 lbs hors charge. Charge maximum 140kg / 308 lbs, soit une charge maximum totale utilisateur et poids de 250 kg.
20. Ne restez pas sur le banc lors du réglage du siège et du dossier.
21. Avant chaque utilisation, vérifiez que les goupilles sont bien enclenchées.
22. Ne réalisez pas vos exercices de développés-couchés seul. Une autre personne doit être présente dans le cas où la charge serait trop lourde ou en cas de défaillance physique.

SECURITE

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. DECATHLON décline toute responsabilité pour toute blessure corporelle ou dommage infligé aux biens résultant de l'utilisation de ce produit.

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.

EXERCICES

Sont décrits ici les exercices de base pour développer harmonieusement votre musculature.

PECTORAUX

Ecartés couchés (1-2)

Matériel : BI 460. Une paire d'haltères courts.

Position : Vous prenez un haltère court dans chaque main. Démarrage bras tendus (sans verrouiller les coudes) au-dessus de la poitrine.

Exercice : Inspirez, écartez les bras de manière à amener les haltères vers le bas. Vos coudes doivent fléchir légèrement. N'amenez pas les haltères plus bas que la hauteur du banc pour ne pas tirer sur l'articulation des épaules. Ramenez les haltères au-dessus de la poitrine en expirant.

Muscles sollicités : Pectoraux, avant des épaules.

Pull Over (3-4)

Matériel : BI 460. Un haltère court.

Position : Saisissez l'haltère court des 2 mains en vérifiant que les disques de fonte sont solidement bloqués par les stop-disques. Démarrage bras semi-tendus, haltère au-dessus de la poitrine.

Exercice : Inspirez en gonflant votre cage thoracique, baissez les bras derrière la tête de manière à amener l'haltère au niveau du banc. En expirant remontez l'haltère au-dessus de la poitrine. Le dos doit rester plaqué et ne doit pas se cambrer.

Muscles sollicités : Pectoraux, triceps, grands dorsaux.

DORSAUX

Matériel : BI 460, un haltère court.

Position : Banc à plat, un genou posé sur le banc, le bras du même côté en appui. Le dos doit rester plat pendant l'exercice. Saisissez l'haltère court.

Exercice : Amenez l'haltère en inspirant au niveau de la hanche. Ramenez l'haltère en position de départ en expirant.

Muscles sollicités : grands dorsaux.

Les autres exercices de tirage peuvent être effectués avec l'OTP, Option Tour à Poulie ou avec une barre fixe.

ÉPAULES

Élévations latérales (7-8)

Matériel : BI 460, paire d'haltères.

Position : Assis sur le banc, dos bien droit, un haltère dans chaque main.

Exercice : En expirant, amenez les bras légèrement fléchis jusqu'à la hauteur des épaules. En inspirant, ramenez les haltères au niveau de la taille.

Muscles sollicités : Deltoïdes.

TRICEPS

Presse Française (9-10)

Matériel : BI 460, barre et disque de fonte.

Position : Saisissez la barre au milieu avec une prise serrée (écartement des mains d'environ 20 cm).

Exercice : Amenez la barre vers le front en inspirant. Ramenez la barre vers le haut en expirant. Seuls les avant-bras doivent bouger. Les coudes, le torse et les bras ne doivent pas participer au mouvement.

Muscles sollicités : Triceps (extenseurs des bras).

Extension assis (11-12)

Matériel : BI 460, un haltère court.

Position : Assis sur le banc, le dos bien droit. Vérifiez que les disques sont solidement bloqués par les stop-disques. Saisissez l'haltère à deux mains.

Exercice : Amenez l'haltère derrière la nuque en inspirant. Ramenez l'haltère au-dessus de la tête en expirant.

Seuls les avant-bras doivent bouger. Les coudes doivent rester fixes.

Muscles sollicités : Triceps.

BICEPS

Curl Barre (13-14)

Matériel : Une barre et des disques.

Position : Debout, saisissez la barre, paumes des mains tournées vers le haut. Les coudes collés au tronc. Les genoux légèrement fléchis ou un pied légèrement devant l'autre pour protéger les lombaires.

Exercice : Amenez la barre vers la poitrine en expirant. Ramenez la barre vers le bas en inspirant. Les coudes et le tronc ne doivent pas bouger pendant tout le mouvement.

Curl haltères (15)

Matériel : Paire d'haltères courts.

Position : Debout (ou assis sur le BI 460), saisissez les haltères.

Exercice : Amenez alternativement en expirant les haltères au niveau des épaules en fléchissant les bras.

Muscles sollicités : Biceps.

ABDOMINAUX

Partie Haute (16-17-18)

Matériel : BI 460.

Position : Couché sur le banc. Les jambes sont fléchies à 90° et doivent rester fléchies pendant tout le mouvement.

Exercice : Amenez la poitrine vers les genoux en expirant. Revenez en position initiale. Vos jambes doivent toujours former un angle de 90° maximum avec votre torse.

Muscles sollicités : Grand droit, localisation sur la partie haute des abdominaux.

Partie Basse (20-21)

Matériel : BI 460.

Position : Assis sur la tranche du banc. Les jambes sont fléchies et forment un angle de 90° avec le torse.

Exercice : Amenez les genoux vers la poitrine en expirant. Revenez en position de départ, c'est-à-dire les jambes formant un angle maximum de 90° avec le torse. Les jambes doivent rester fléchies pendant tout le mouvement.

Relevé de Buste incliné (19)

Pour donner plus d'intensité à l'exercice, vous pouvez utiliser le banc comme planche abdominale. Mettez le banc en position déclinée.

Relevé de jambes (22-23)

Pour donner plus d'intensité à l'exercice, vous pouvez utiliser le banc comme planche abdominale. Mettez le banc en position déclinée. Couché sur le dos, la tête au niveau du leg, tenez-vous au diablo, repliez vos jambes. Remontez vos jambes vers votre poitrine.

Exercices avec repose-barre

Vous pouvez utiliser ce banc avec un repose-barre pour réaliser des exercices de développés : - couchés
- déclinés
- inclinés

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 X répétitions 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

DOMYOS garantit ce produit, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et enfin la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acheteur.

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 réceptionnés par DOMYOS dans l'un de ses centres agréés (1 magasin DECATHLON), en port payé, accompagnés de la preuve d'achat.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommages causés lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrèés 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.

DECATHLON, 4 BOULEVARD DE MONS ..BP299 ..59665 VILLENEUVE D'ASCQ ..France