

BM 490

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

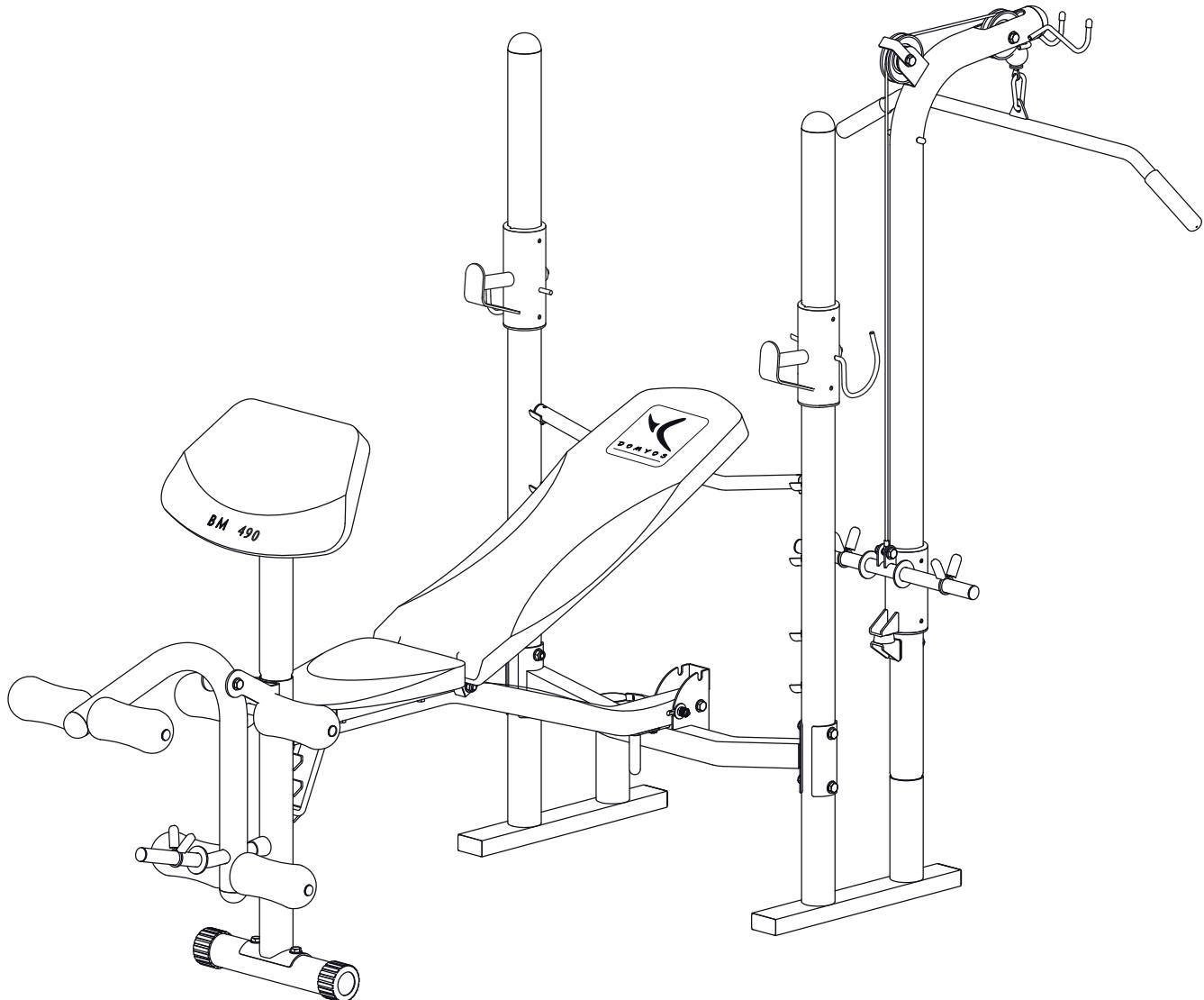
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING

УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU

ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ

دليل الاستخدام

使用说明



BM 490

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



oxylane
www.domyos.com

OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

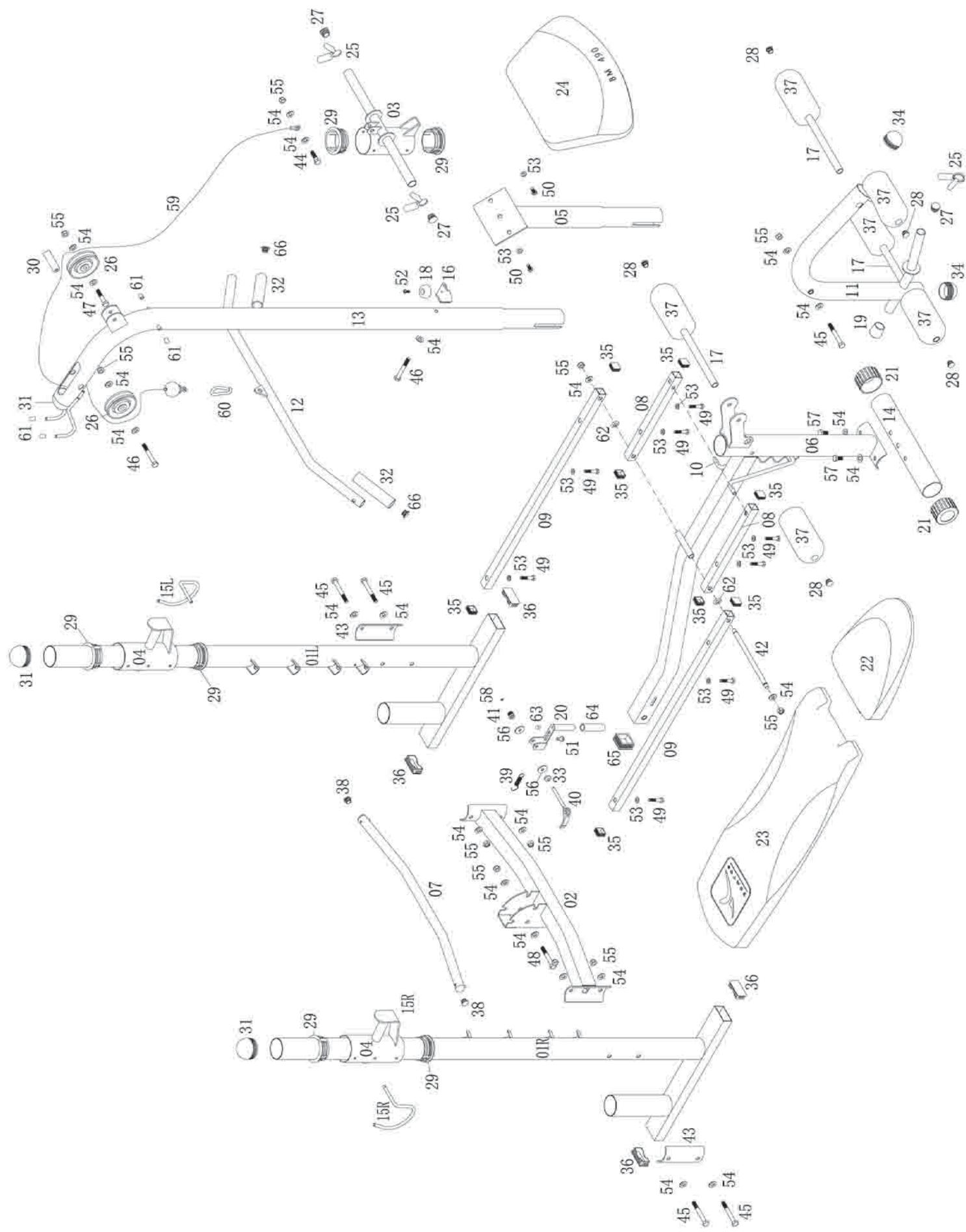
Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -
中国 制造 - Произведено в Китае

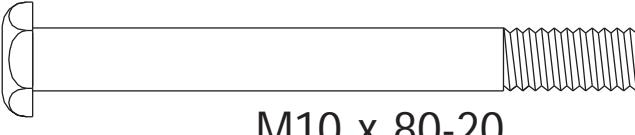
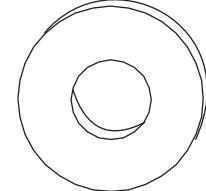
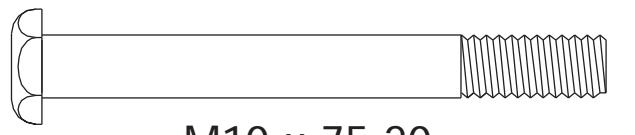
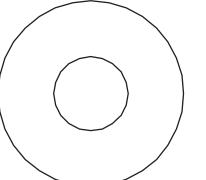
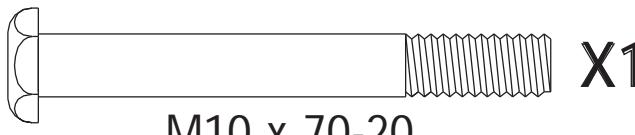
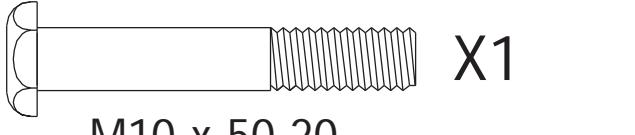
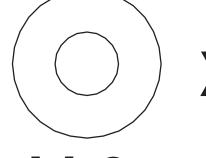
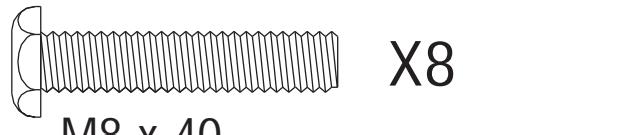
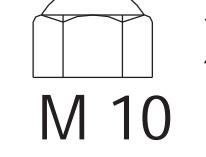
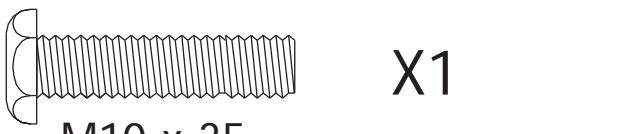
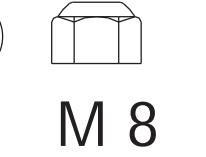
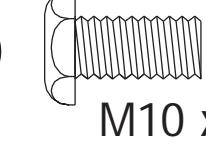


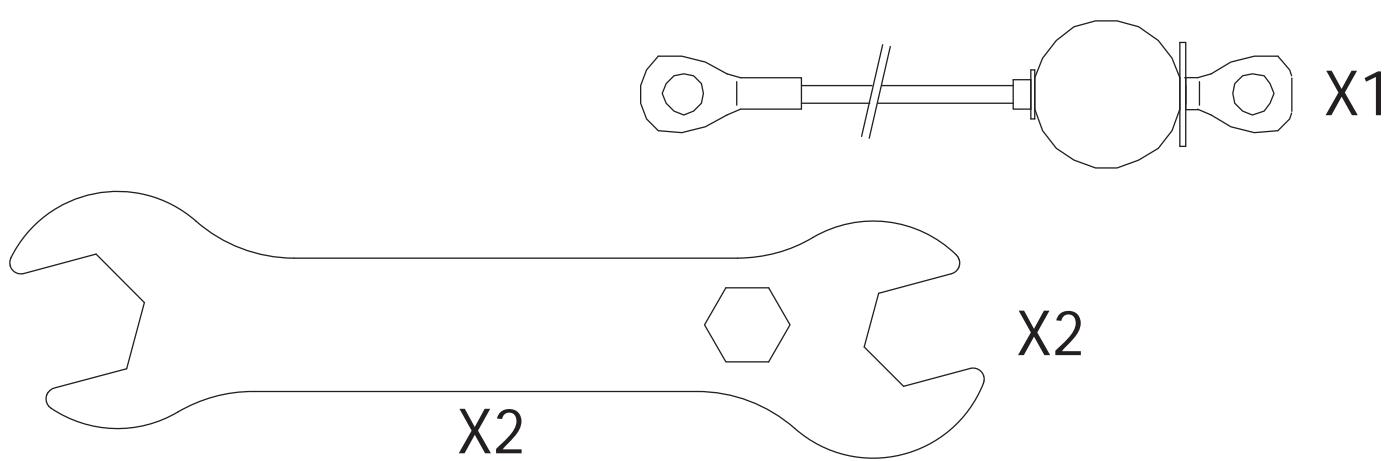
Импортер :
ООО «Октяблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский
район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1159.069 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

合格品



45		X5	62		X 2
46		X2	54		X 23
48		X1		M 10	
47		X1	53		X 10
				M 8	
49		X8	55		X 11
44		X1	56		X 2
50		X2	57		X2

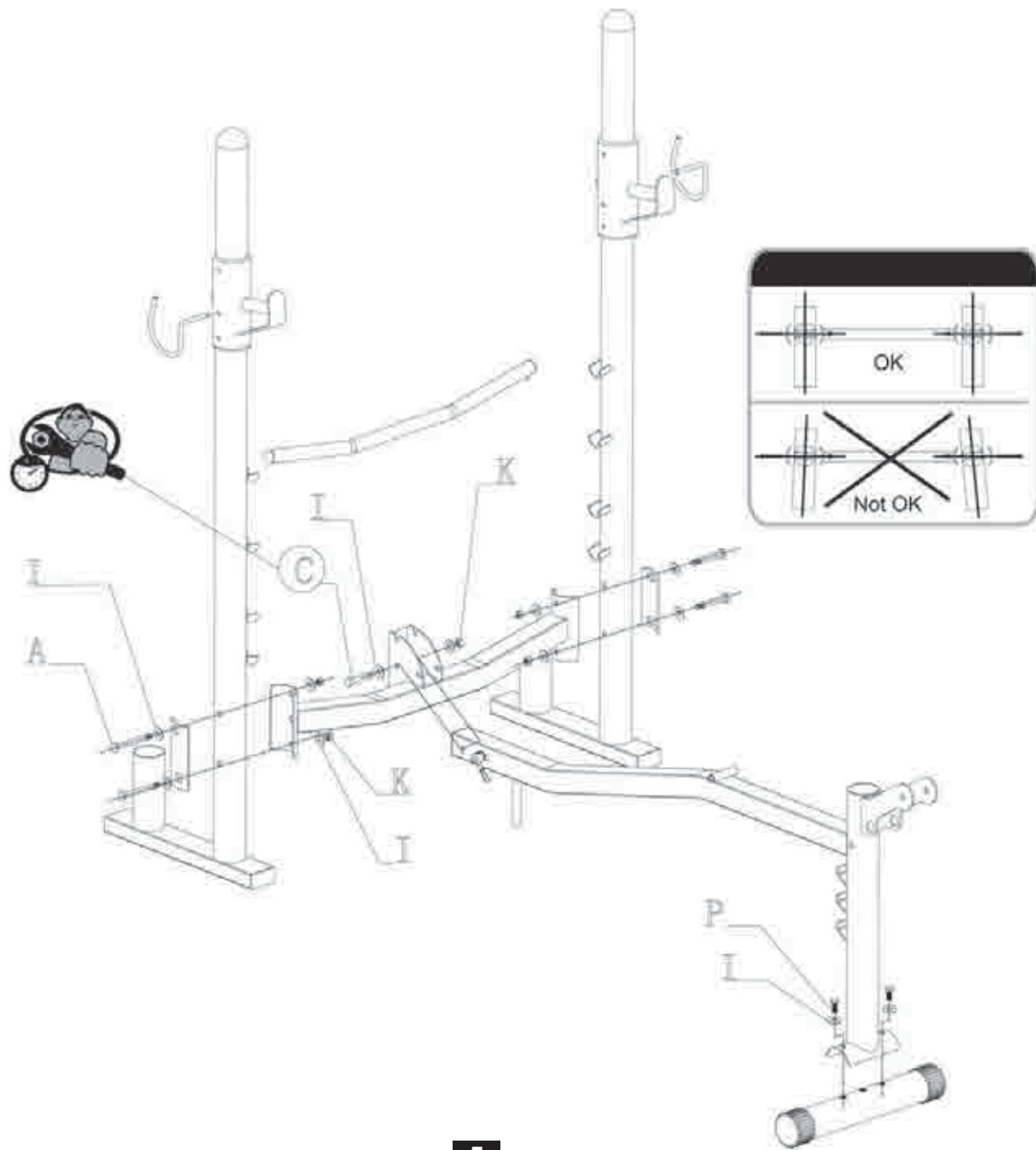


MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING

• **MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ •**

MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • الترکیب • 安裝

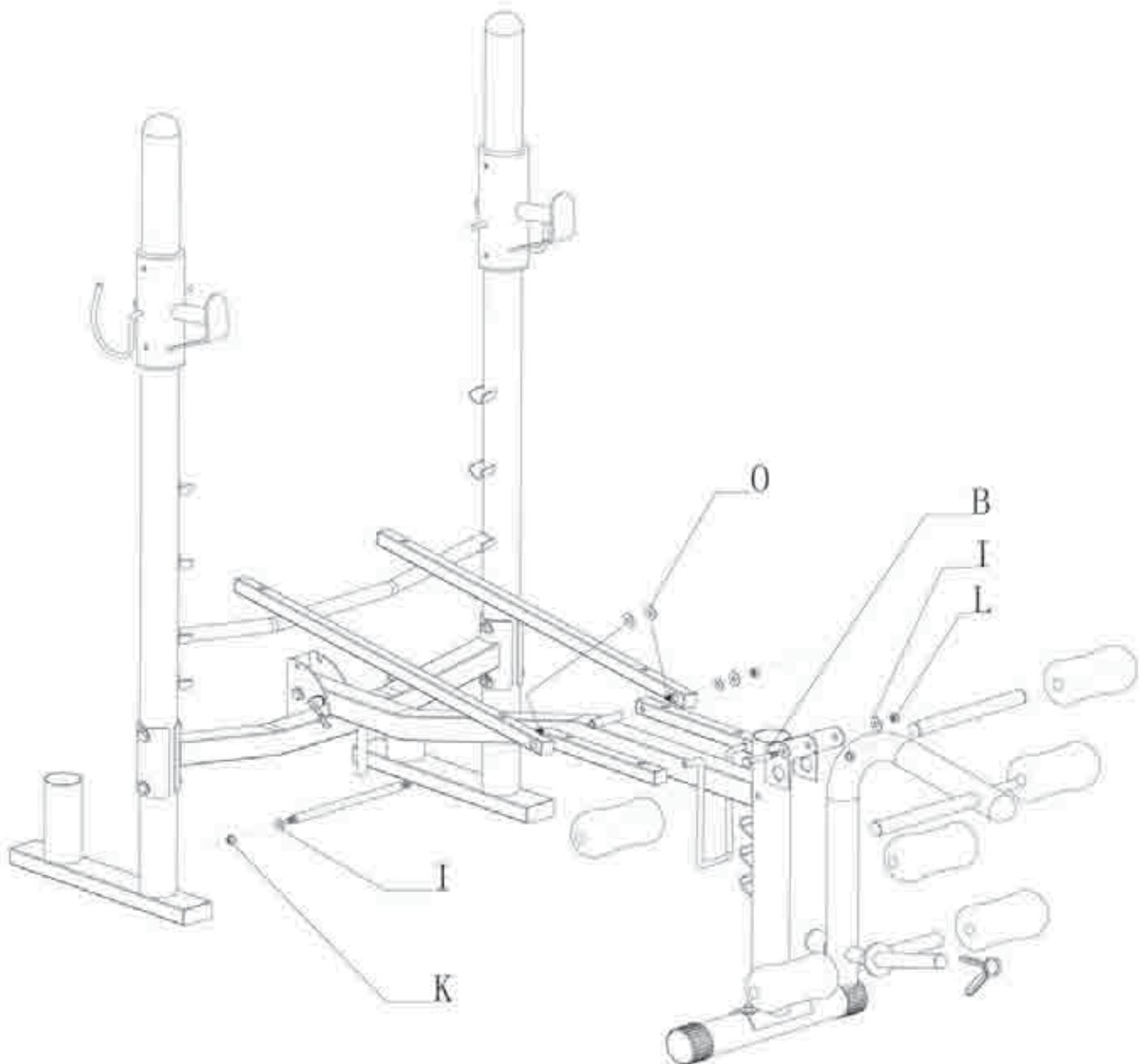
1



MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING

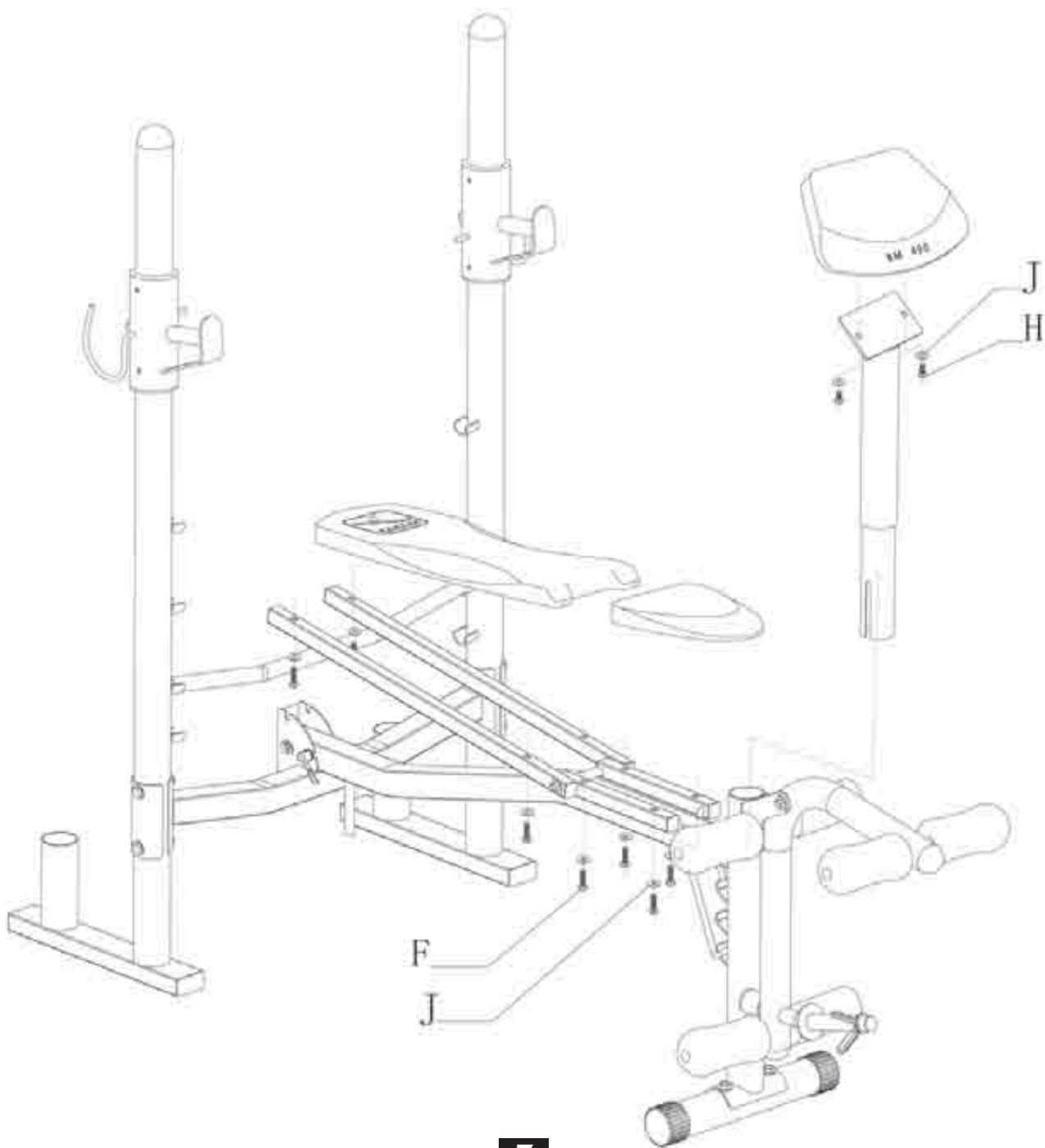
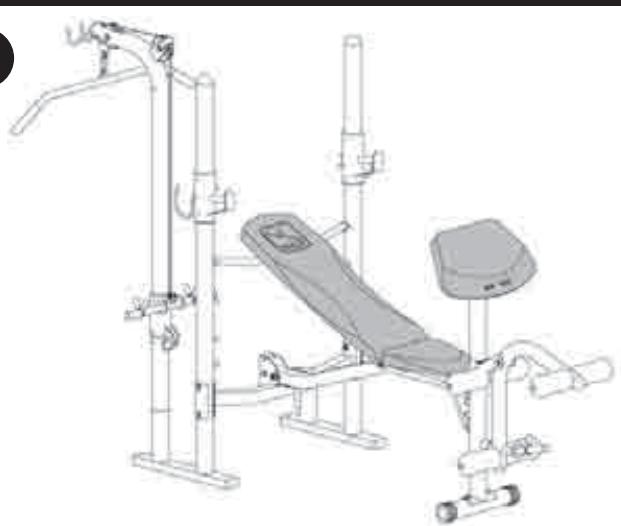
**• MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ •
MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • الترکیب • 安裝**

2



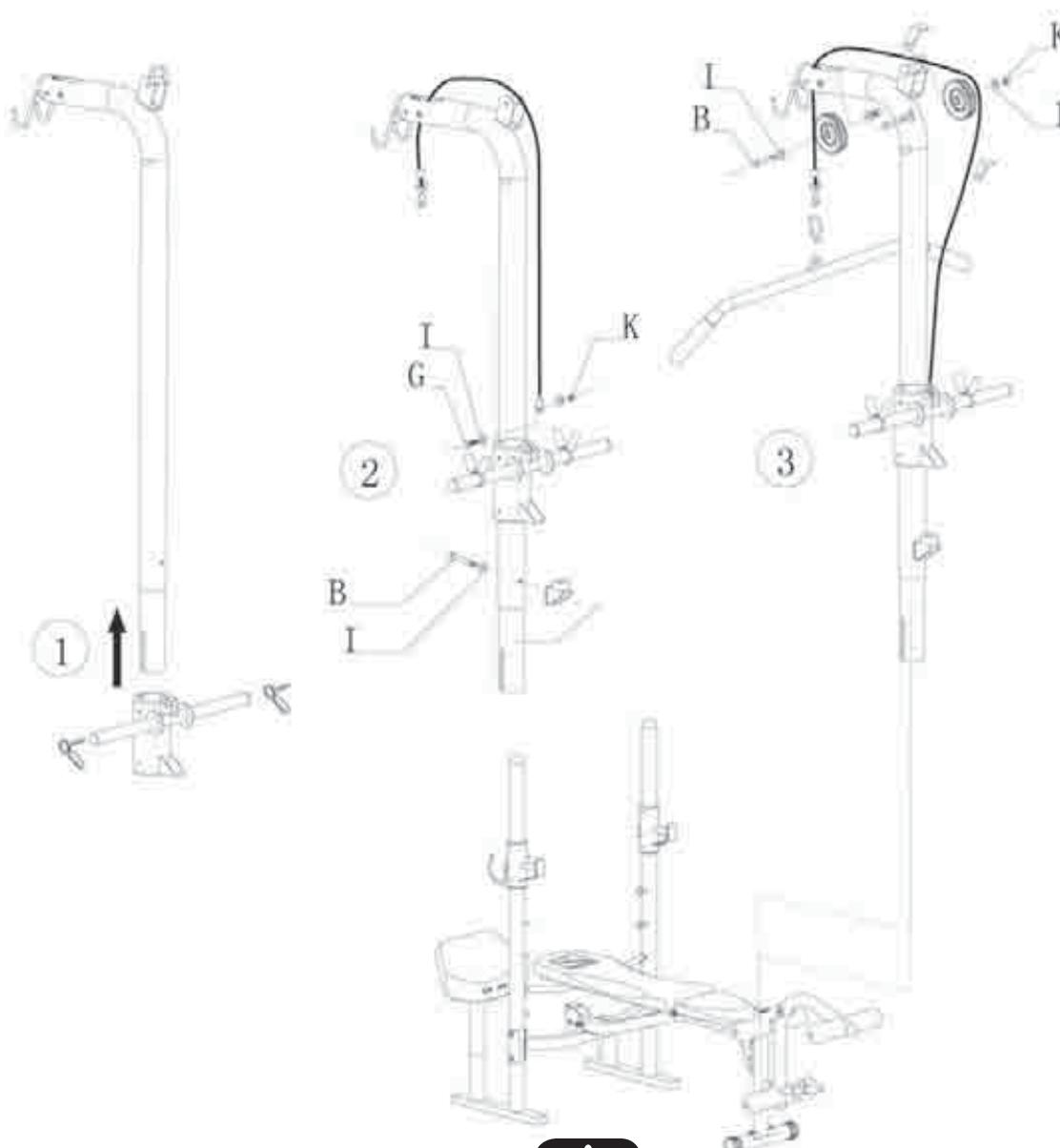
**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ •
MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • الترکیب • 安裝**

3

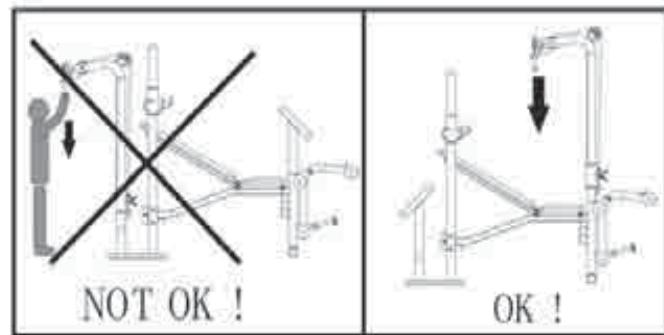


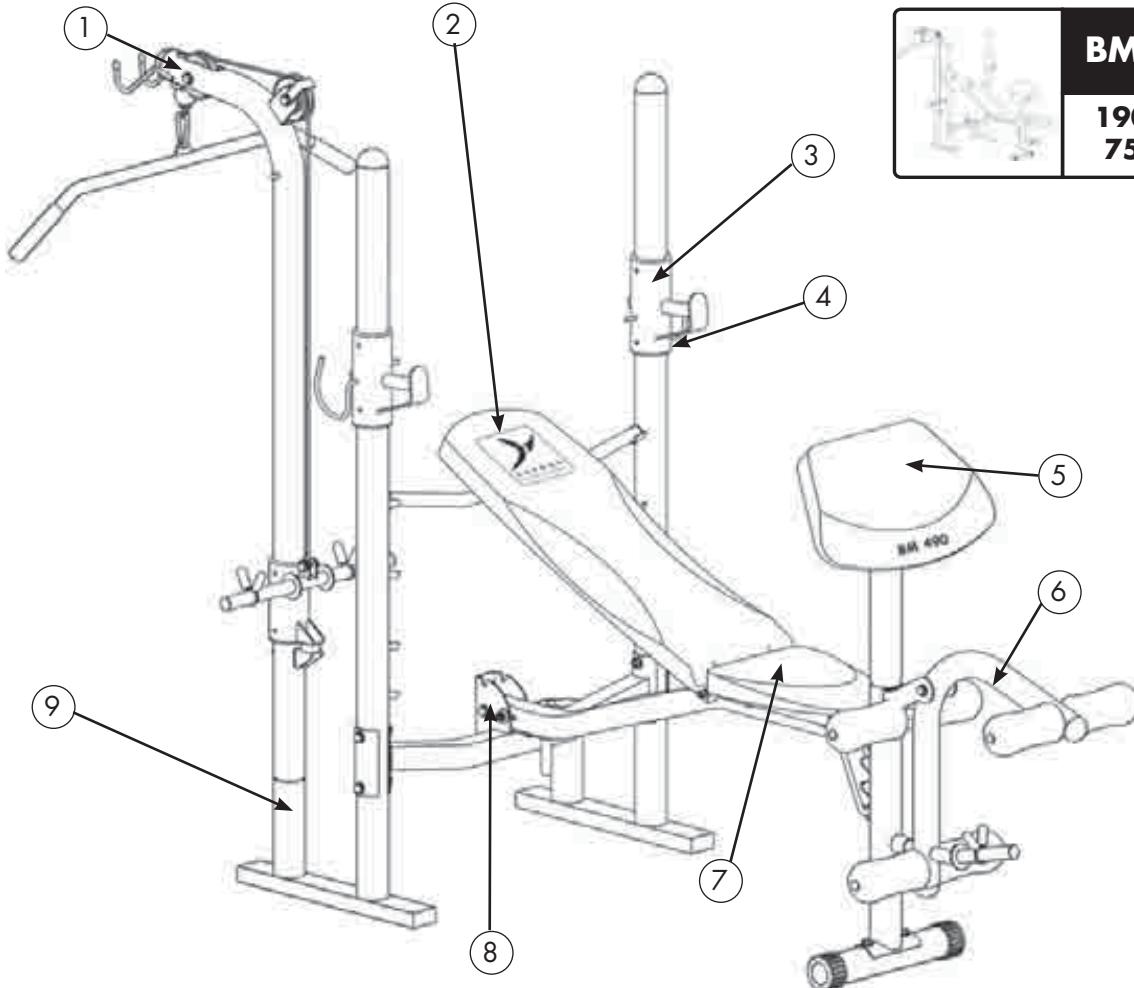
**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING •
 MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ •
 MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • الترکیب • 安裝**

4



- (F) Ne pas utiliser l'option tour à poulie lorsqu'elle est dans son lieu de rangement.
- (EN) Do not use the pulley station when it is in its stored position.
- (ES) No utilizar la opción torre de polea cuando está en su lugar de almacenamiento.
- (DE) Die Option Zugturm nicht verwenden, wenn Sie in ihrem Verstauungsplatz ist.
- (IT) Non utilizzare l'accessorio torretta di trazione quando si trova nella sua sede di riposo.
- (NL) De optie riemschijfstore niet gebruiken als die zich in zijn opbergplaats bevindt.
- (PT) Não utilizar a opção rotação com roldana sempre que esta estiver dentro do seu limite de alcance.
- (PL) Nie używać elementów dodatkowych kiedy znajdują się w schowku.
- (HU) Ne használja a csigás oszlop opciót, amikor az a tárolási helyen van.
- (RU) Не используйте опцию роликовый круг во время его нахождения в месте хранения.
- (RO) Nu utilizați accesoriul turn cu scripete atunci când acesta se află în locul său de depozitare.
- (SK) Nepoužívajte kladku, pokiaľ nie je na správnom mieste určenom na jej použitie.
- (CS) Nepoužívejte kladku, pokud není na místě určeném pro její použití.
- (SV) Använd inte latsdraget när det är i undanstoppat läge.
- (BG) Не използвайте опцията горен скрипец, когато той е прибран на мястото определено за него на уреда.
- (TR) Makara kulesi opsionunu kaldırıldığı yerdeyken kullanmayın.
- (UK) Не користуватися блоковою колонкою, коли вона знаходитьться у складеному положенні.
- (AR) لا تستخدم خيار دوره البكرة إذا كانت موضوعة في مكانها.
- (ZH) 请不要在存放的地方使用附加拉杆支架。





BM 490 **51 kg**
112.5 lbs

190 x 80 x 190 cm
75 x 35 x 75 inch

1
Option tour à poulie
Pulley station

Opción torre de polea
Option Zugfurm

Opzione kit torretta

Optie lat pulley

Opção de roldana

Opcja z przyrządem do ćwiczenia mięśni grzbietowych

Csigás torony opció

Опция – поворотный на ролике

Accesoriu turn cu scrisete

Alternativa kladka

Varianta kladky

Latsdragsfunktion

Опция горен скрипец

Makara kulesi opsiyonu

Блокова колонка

Хиبار دوره الکرہ

附加拉杆支架

2
Dossier
Backrest

Respaldo
Rückenlehne

Schieneale

Rugleuning

Espaldar

Oparcie

Háttámla

Спинка

Späťar

Operadlo

Opéradlo

Ryggstöd

Облегалка

Arkalk

Спинка

مسند الظهر

椅背

3
Support de poids réglables
Adjustable weights support

Soporte de peso ajustable
Verstellbare Gewichtsablage

Supporto di peso regolabile

Regelbare gewichtenhouder

Suporte de peso regulável

wspornik nóg regulowany

Állítható nehezéktártó

Регулируемые стойки для грифа

Suport de greută reglabil

Podpera nastaviteľných závaží

Podpěra nastaviteľných závaží

Justerbara tyngdstöd

Регулируемыи стойки за тежестите

Ayarlanabilir dambıl sehpası

Тримач для регулюваних вантажів.

دواسة للقمنين قابلة للضبط

خافط للأمان قابلة للضبط

可调节的载重支撑

4
Crochet de sécurité
Safety catch

Gancho de seguridad
Sicherheitshacken

Gancio di sicurezza

Veiligheidshaak

Gancho de segurança

Hak bezpieczeństwa

Biztonsági horog

Крючок безопасности

Cărlig de siguranță

Bezpečnostní háčik

Bezpečnostní háček

Säkerhetshake

Предпазна скоба

Güvenlik çengeli

Гачок безопасности.

خطاف الآمان

安全挂钩

5
Pupitre à biceps
Biceps console

Pupitre para bíceps
Bizepspult

Attrazzo per bicipiti

Bicepsdesk

Aparelho de bíceps

Pulpit do ćwiczenia bicepsa

Bicepszpult

Пульт для бицепсов

Pupitu pentru bicepși

Bicepsová lavica

Bicepsová lavice

Bicepsstöd

Стойка за бицепс

Biseps sehpası

Підставка для біцепсів

لوحة للعضلات ذات الرأسين

二头肌练习斜面台

6

Leg

Leg

Leg

Beincurler

Leg

Leg

Leg

Déwicknia do ćwiczenia nóg nóg

Láb

Ножной блок

Leg

Leg

Leg

Leg

Стойка за краката

Bacak

Опорний стояк

قدم

支脚

7
Siège

Seat

Asiento

Sitz

Seduta

Zitting

Assento

Siedzenie

Ülés

Сиденье

Scaun

Sedák

Sedlo

Sits

Седло

Oturak

Сідло

مقد

座位

8
Système de pliage et verrouillage

Folding and locking system

Sistema de plegado y bloqueo

Klapp und Verriegelungssystem

Sistema di chiusura e bloccaggio

Systeem om te buigen en te vergrendelen

Sistema de dobragem e bloqueio

System sk adanía i blokowania

Összecsukó és reteszölő rendszer

Система складания и блокировки

Sistem de pliere și de blocare

Systém zloženia a zaistenia

Systém složení a zajistění

Hopfällnings- och låsningsystem

Система на съвтане и заключване

Katlama ve kilitleme sistemi

Система складання та блокування.

نظام الطي والفك

固定和拆卸的系统

9
Lieu de rangement des options

Storage rack

Lugar de almacenamiento de las opciones

Verstaubungsplatz für Optionen

Sede di riposo degli accessori

Opbergplaats voor de opties

Local de arrumação das opções

Schowek na elementy dodatkowe

Opciók tárolási hely

Место сборки опций

Loc pentru depozitarea accesoriilor

Miesto na uloženie doplnkov

Místo pro uložení doplňků

Undanstopningsplatser för funktionerna

Място на подраждане на опции

Opsiyonların konulduğu yer

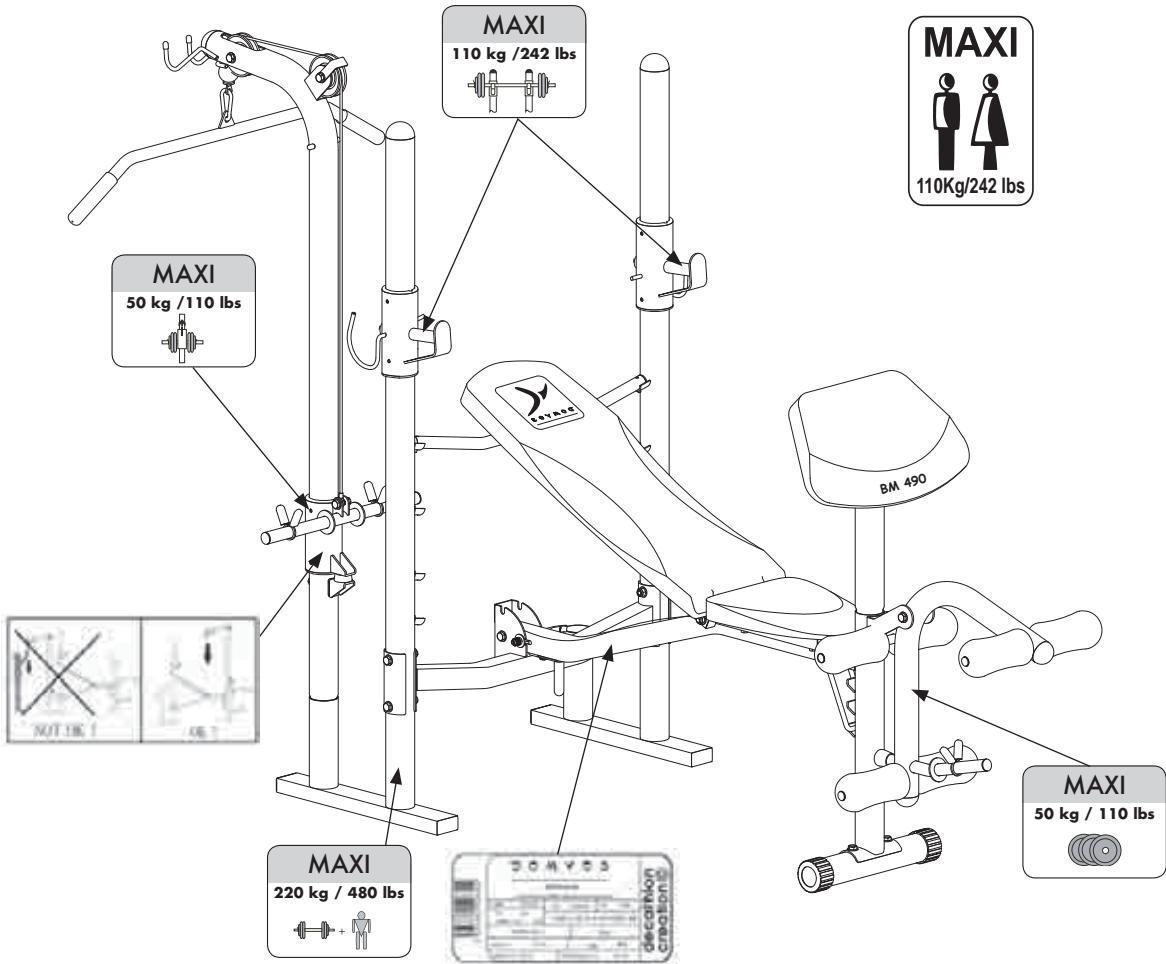
Misice складання додаткових пристрій.

مكان تنظيم الملحقات

存放附加支架的地方

⚠ 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 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.

⚠ ADVERTENCIA

- 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 fallase 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, illegibile 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 hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als een 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 incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocollant estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabos das peças em movimento.

⚠ UWAGA

- 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 zbliżaj rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helyénél használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használónak előlről olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelemfelüttetést, illetve használálati útmutatót
- Nem hogya, hogy a gyerekkel a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezéket, lábat, a hajat a mozgó alka térséktől

⚠ 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, слетела или отсутствует, ее необходимо заменить

⚠ ATENIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Inainte 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 copilor să utilizeze această mașină și înechăti departe de aceasta.
- Dacă autocollantul este deteriorat, ilibil sau lipsesc, este indicat să-l înlocujiți
- Nu vă apropi冶e mâinile, picioarele și părul de piele în mișcare.

⚠ UPOZORNENÍ

- Akékoliv nevhodné použití tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkolvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod k použitiu a respektujte všeobecné upozornenia a pokyny, ktoré sú uvedené.
- Nedovolte detem, aby tento prístroj používali a priblížovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítek poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruku, nohy a vlasy k súčasťam, ktoré sa pohybujú.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku môže spôsobiť vážna poranenia.
- Pred jakýmkolvek použitím výrobku si pečlivě prečítajte návod k použitiu a respektujte všeobecná upozornenia a pokyny, ktoré sú zde uvedená.
- Zabráňte detem, aby tento prístroj používali a priblížovali sa k nemu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitateľný nebo na výrobku chýba, je nutné jej vymeniť.
- Nepribližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujúcim sa súčasťam.

⚠ VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs nog brottsanvisningen 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.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всю неправильную излопзане на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Пред да използвате продукта, моля прочетете внимателно начин на употреба и спазявайте всички предупреждения и инструкции, които ток съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и дръжте на разстояние от нея.
- Ако самолепещата лента е повредена, нечитателна или липсва, трябва да бъде заменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтесь усіх попереджень та порад, які вона містять.
- Не дозволяйте дітям користуватися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозрізлена або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайтесь руки, ноги чи волосся до деталей, що рухаються.

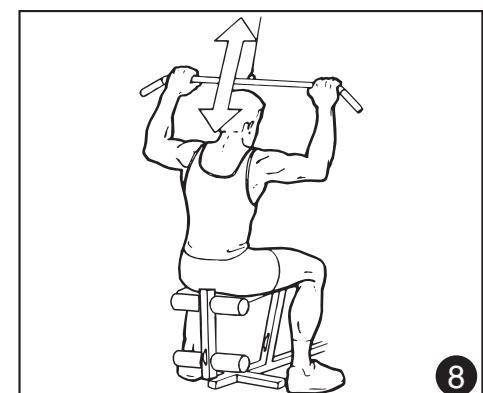
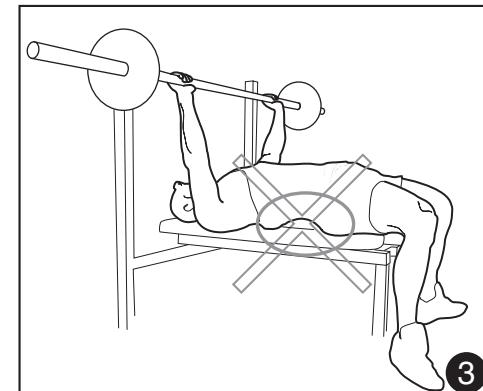
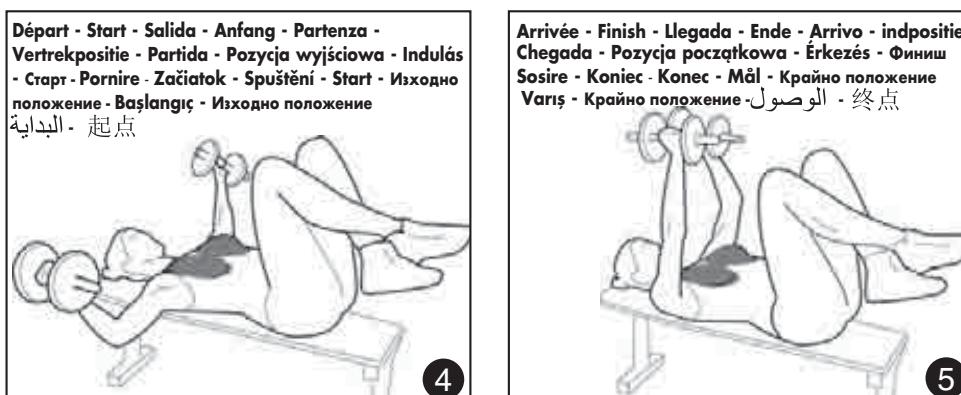
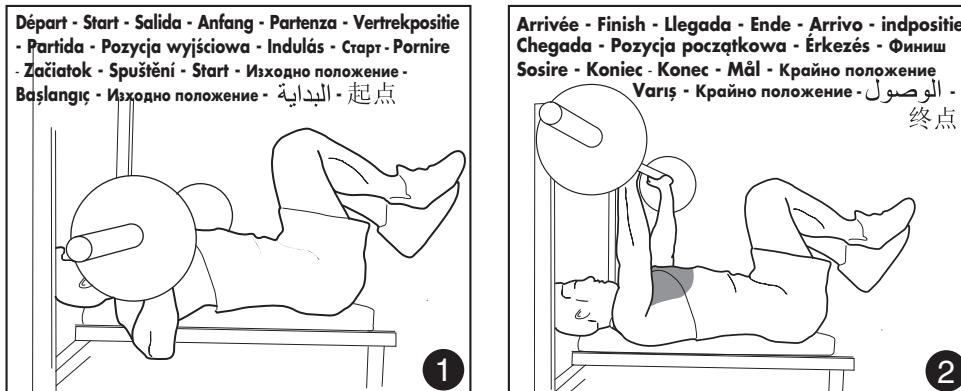
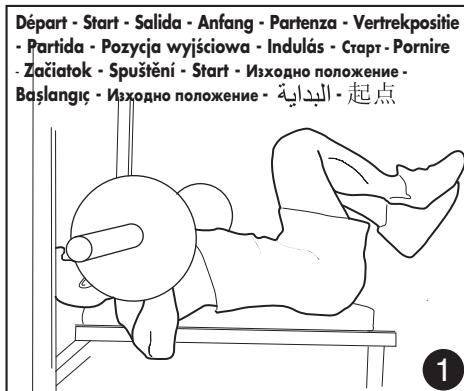
⚠ تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في أصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي تبيّنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال.
- يُحظر اقترب بعيداً عنه.
- يجب استبدال الملصقة إذا تلفت أو شوهدت أو فقدت.
- يمنع تقبيل البدن والقدمين والشعر 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。

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



(F) Veillez à ne pas être dans le passage des poids coulissants.

(EN) Keep out of the path of descending weights

(ES) Procure no estar en el paso de los pesos correderos

(DE) Achten Sie darauf, sich nicht im Bereich der gleitenden Gewichte zu befinden.

(IT) Fate attenzione a non trovarvi nel passaggio dei pesi scorrevoli...

(NL) Zorg ervoor dat u niet in de weg staat van de op en neergaande gewichten

(PT) Certifique-se de que não se coloca na passagem dos pesos deslizantes

(PL) Uważaj, aby nie pozostawać w pobliżu kołyszących się cięzarów

(HU) Ügyeljen arra, hogy ne legyen a csúszó súlyok útjában.

(RU) Не находитесь в области перемещения штанги.

(RO) Fiiți atenți să nu fiți în calea greutăților culisante

(SK) Dbaťte na to, aby ste sa nepohybovali v dráhe posúvaného závažia

(CS) Dbejte na to, abyste se nedostali mezi posuvné závaží

(SV) Se till att inte komma i vägen för viktstövorna.

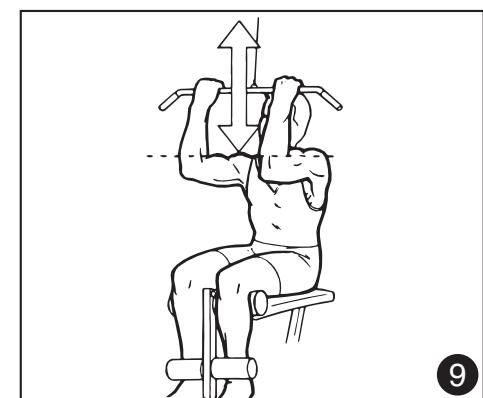
(BG) Не стойте на пътя на плъзгащите се тежести.

(TR) Kayar ağırlıkların geçiş yollarında bulunmamaya dikkat edin.

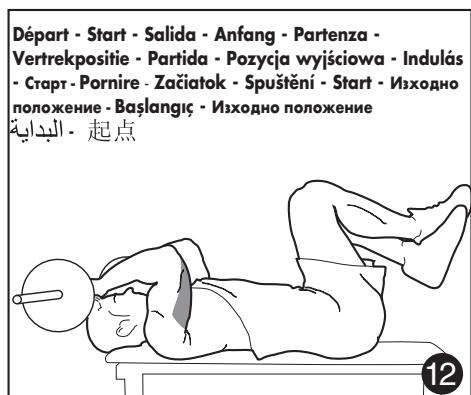
(UK) Не користуйтесь блоковою колонкою, коли вона знаходитьться у складеному положенні.

(AR) احرص على ألا تمر في مجال الأوزان المنزلقة.

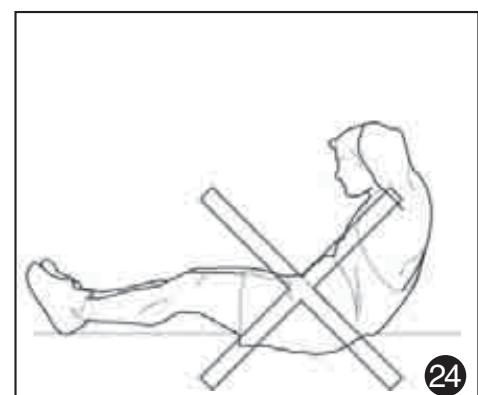
(ZH) 请不要在支撑处放置变化的重量



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



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



Avete scelto un apparecchio Fitness della marca DOMYOS. Vi ringraziamo della fiducia dimostrata.

Abbiamo creato la marca DOMYOS per consentire agli sportivi di mantenersi in forma.

Prodotto creato dagli sportivi per gli sportivi. Saremo lieti di ricevere qualsiasi osservazione e suggerimento sui prodotti DOMYOS. A questo scopo, la squadra del vostro punto vendita è a vostra disposizione così come l'ufficio progettazioni prodotti DOMYOS. Per contattarci inviare una mail al seguente indirizzo: domyos@decathlon.com. Vi auguriamo buon allenamento e speriamo che il prodotto DOMYOS vi procurerà molte soddisfazioni.

PRESENTAZIONE

BM 490 è una panca d'allenamento muscolare a domicilio, un attrezzo compatto e polivalente. L'allenamento su questo tipo d'apparecchio è volto a tonificare tutta la vostra massa muscolare e migliorare le vostre condizioni fisiche grazie al lavoro localizzato su ogni muscolo.

La sua grande resistenza permetterà al modello BM 490 di accompagnarvi in tutti i vostri progressi.

SICUREZZA

Avvertenza: per ridurre il rischio di gravi incidenti, è importante leggere le seguenti precauzioni d'uso prima di utilizzare il vostro prodotto.

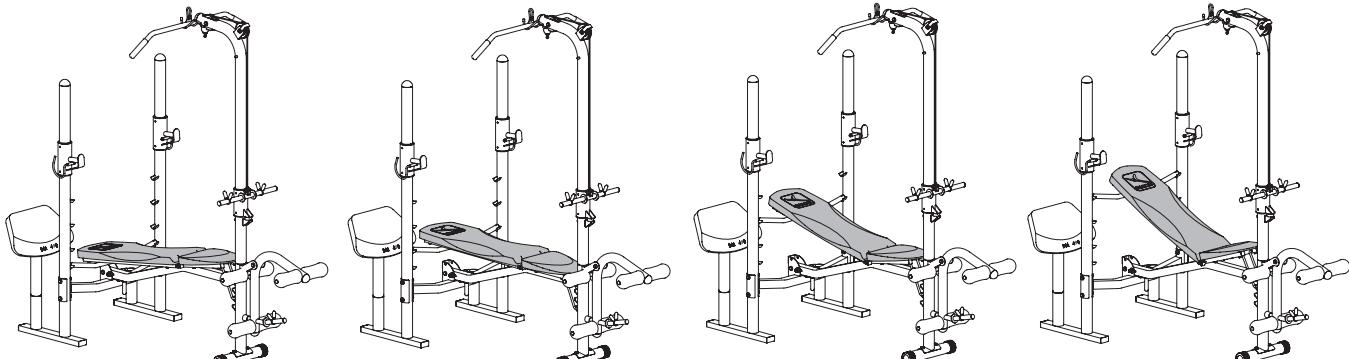
1. Leggete il manuale d'istruzioni prima d'utilizzare il prodotto. Utilizzatela solo conformemente alla descrizione del presente manuale. Conservate quest'ultimo per tutta la durata di vita del vostro articolo.
2. Il montaggio di questo apparecchio deve essere fatto da un adulto. Questo apparecchio deve essere montato senza fretta.
3. Il proprietario deve verificare che tutte le persone che fanno uso del articolo siano correttamente informati sulle precauzioni d'impiego.
4. Domyos declina qualsiasi responsabilità relativa a lamentele per ferimenti o per danni inflitti a persone o cose a causa dell'utilizzo o del cattivo utilizzo di questo prodotto da parte dell'acquirente o di qualsiasi altra persona.
5. Prima di qualsiasi cambiamento di posizione e d'esercizio o prima di qualsiasi regolazione, rimuovete i pesi e la barra sul poggibarra o su qualsiasi altra opzione eventualmente presente sulla panca. Scaricate i pesi progressivamente su ogni lato della barra. Posizionare sempre i ganci anti-ribaltamento
6. Il presente articolo è destinato solo all'uso domestico. Non utilizzatelo in un contesto commerciale, locativo o istituzionale.
7. Utilizzate l'attrezzo all'interno, al riparo dell'umidità e della polvere, su una superficie piana e solida e in uno spazio sufficientemente largo. Accertarsi che lo spazio sia sufficiente per l'accesso e gli spostamenti intorno all'attrezzo nella massima sicurezza. Per proteggere il suolo, posare un tappeto sotto l'attrezzo.
8. La responsabilità dell'utente prevede la corretta manutenzione dell'apparecchio. Dopo il montaggio dell'attrezzo e prima di ogni utilizzo, controllate che gli elementi di fissaggio siano correttamente serrati e non sporgano. Verificate lo stato dei pezzi più soggetti all'usura.
9. In caso di degrado del vostro attrezzo, fate sostituire immediatamente (dal Servizio Post Vendita del vostro negozio DECATHLON più vicino) ogni pezzo logoro o difettoso e non utilizzate il vostro attrezzo prima della riparazione completa.
10. Non stoccare l'attrezzo in un luogo umido (bordo della piscina, locali igienici, ...)
11. Per la protezione dei vostri piedi durante l'esercizio, portate calzature sportive. NON indossare abiti ampi o pendenti che rischiano d'impigliarsi nella macchina. Togliete tutti i gioielli.
12. Raccogliete i capelli affinché non vi diano fastidio durante l'esercizio.
13. Se avvertite dolore o se provate un senso di vertigine durante l'esercizio, sospendete immediatamente, riposatevi e consultate il medico.
14. Durante l'allenamento tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo.
15. Non avvicinare le mani e i piedi ai pezzi in movimento.
16. Non lasciate sporgere i dispositivi di regolazione.
17. Per ragioni di sicurezza in nessun caso verranno apportate modifiche al presente attrezzo.
18. Durante gli esercizi non inarcare il dorso, ma tenerlo diritto.
19. Ogni operazione di montaggio / smontaggio dell'attrezzo va effettuata con cura.
20. Carico massimo supporto della barra: 110 Kg, Carico massimo leg: 50 Kg, Carico massimo lat tower: 50 Kg
21. Peso massimo dell'utilizzatore sulla panca con carico: 220 kg
22. Non utilizzare mai la lat tower nella posizione che serve per riportarla (dietro al prodotto). Utilizzarla sempre nell'apposita sede di utilizzo davanti al prodotto (vedere figura).
23. Verificare sempre il blocco (serraggio della manopola cromata) della panca dopo la chiusura o l'apertura.

REGOLAZIONI

Supporto per i pesi

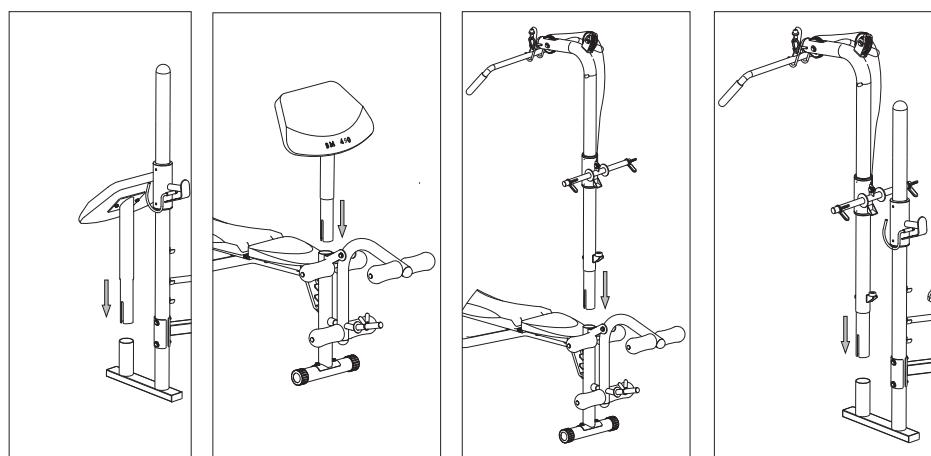
I supporti per i pesi sono regolabili in altezza. Ruotare di un quarto di giro la manopola per sbloccarla, tirarla, regolare la posizione in altezza, rilasciare la manopola e serrarla di nuovo per bloccare.

Regolazione schienale e seduta



È possibile modificare l'inclinazione dello schienale rispetto alla posizione orizzontale: spostare la barra di sostegno dello schienale in funzione dell'inclinazione desiderata. Scegliere l'inclinazione della seduta tramite il gancio posto sotto di essa.

Bilanciere e lat tower

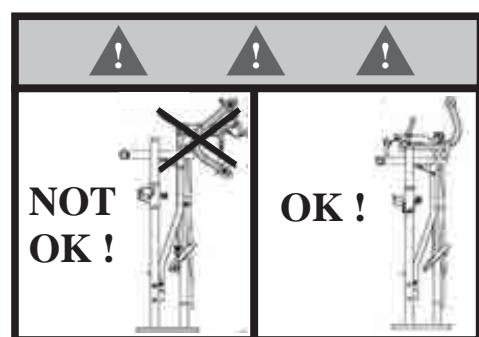
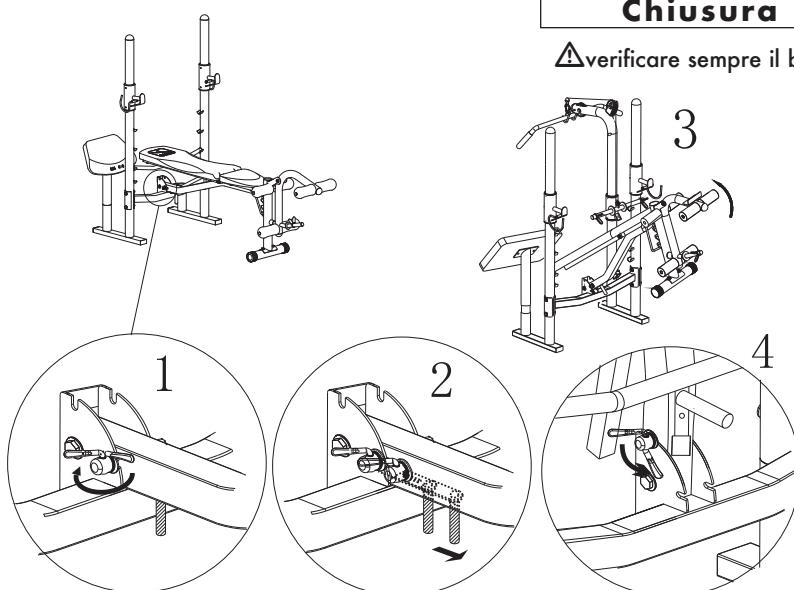


Il bilanciere e la lat tower possono essere sistemati nella parte posteriore del prodotto quando non vengono utilizzati.

Le rispettive posizioni di utilizzo sono sul davanti del prodotto nello spazio a livello del leg.

Chiusura

⚠ Verificare sempre il blocco della panca dopo ogni chiusura/apertura!



AVVERTENZA

Prima di iniziare un qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico. Questo consiglio è valido in particolare per le persone di oltre 35 anni o quelle che hanno avuto precedentemente dei problemi di salute e che non hanno fatto sport da molti anni.
Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso.

UTILIZZO

Per un allenamento ottimale, conviene seguire le seguenti raccomandazioni:

- Se siete un principiante, iniziate allenandovi per diverse settimane con pesi leggeri per abituare il vostro corpo al lavoro muscolare.
- Riscaldatevi prima di ogni seduta con un lavoro cardio-vascolare, delle serie senza pesi o degli esercizi a terra di riscaldamento e di stiramenti. Aumentate i carichi progressivamente.

- Effettuate tutti i movimenti con regolarità, senza scatti.
- Mantenete sempre la schiena piatta. Evitate di inarcare o di arrotolare la schiena durante il movimento.
- Per un principiante: lavorate con serie di 10/15 ripetizioni, in generale 4 serie per esercizio. Alternate i gruppi muscolari. Non lavorate tutti i muscoli ogni giorno ma suddividete il vostro allenamento

MANUTENZIONE

Per evitare che il sudore rovini la selleria, utilizzare un asciugamano o asciugate la selleria dopo ogni utilizzo.
Lubrificate leggermente le parti mobili per migliorare il loro funzionamento ed evitare ogni inutile usura.

GARANZIA COMMERCIALE

DOMYOS garantisce il presente articolo (pezzi e manodopera) in condizioni normali d'utilizzo: 5 anni per la struttura, 2 anni per i pezzi soggetti ad usura e la manodopera a partire dalla data d'acquisto.

L'obbligo di DOMYOS in virtù della presente garanzia si limita alla sostituzione o alla riparazione del articolo, a propria discrezione.

Tutti i prodotti per i quali la garanzia è applicabile, devono essere ricevuti da DOMYOS in uno dei suoi centri autorizzati, in porto assegnato, accompagnati dalla prova d'acquisto sufficiente.

Tale garanzia non si applica in caso di:

- Danno causato durante il trasporto
- Errato utilizzo o utilizzo anormale
- Riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da DOMYOS
- Utilizzo a fini commerciali del prodotto interessato

Tale garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile secondo i paesi e / o province.

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