HG 60-2

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Bevar vejledningen
Zachowaj instrukcję
请妥善保存说明书
Őrizze meg a használati útmutatót

DOMYOS

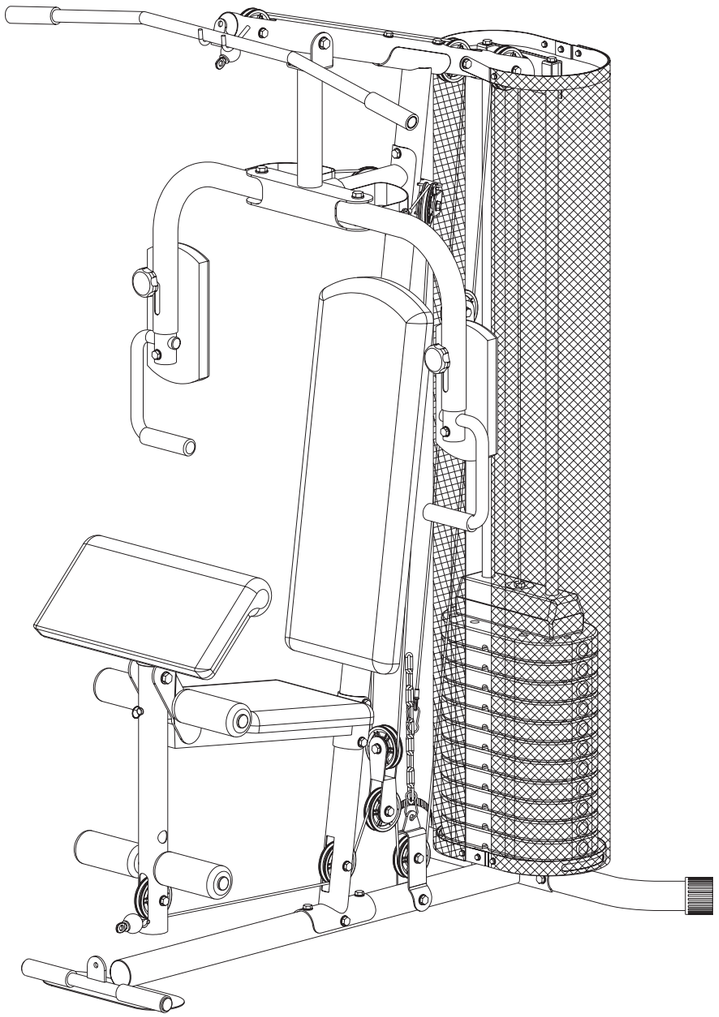
Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

decathlon creation©

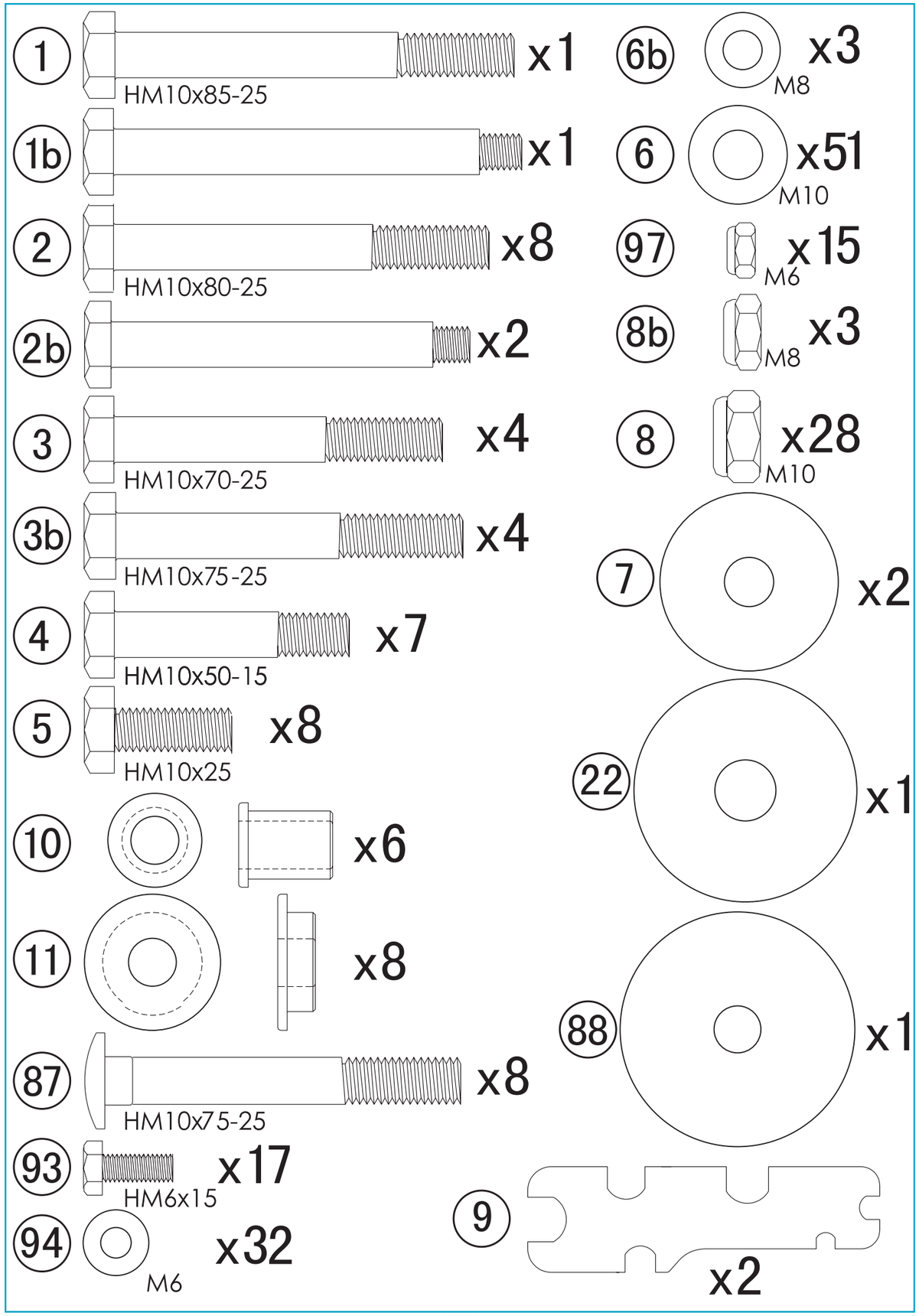
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 制造中国
Réf. pack : 526.316 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

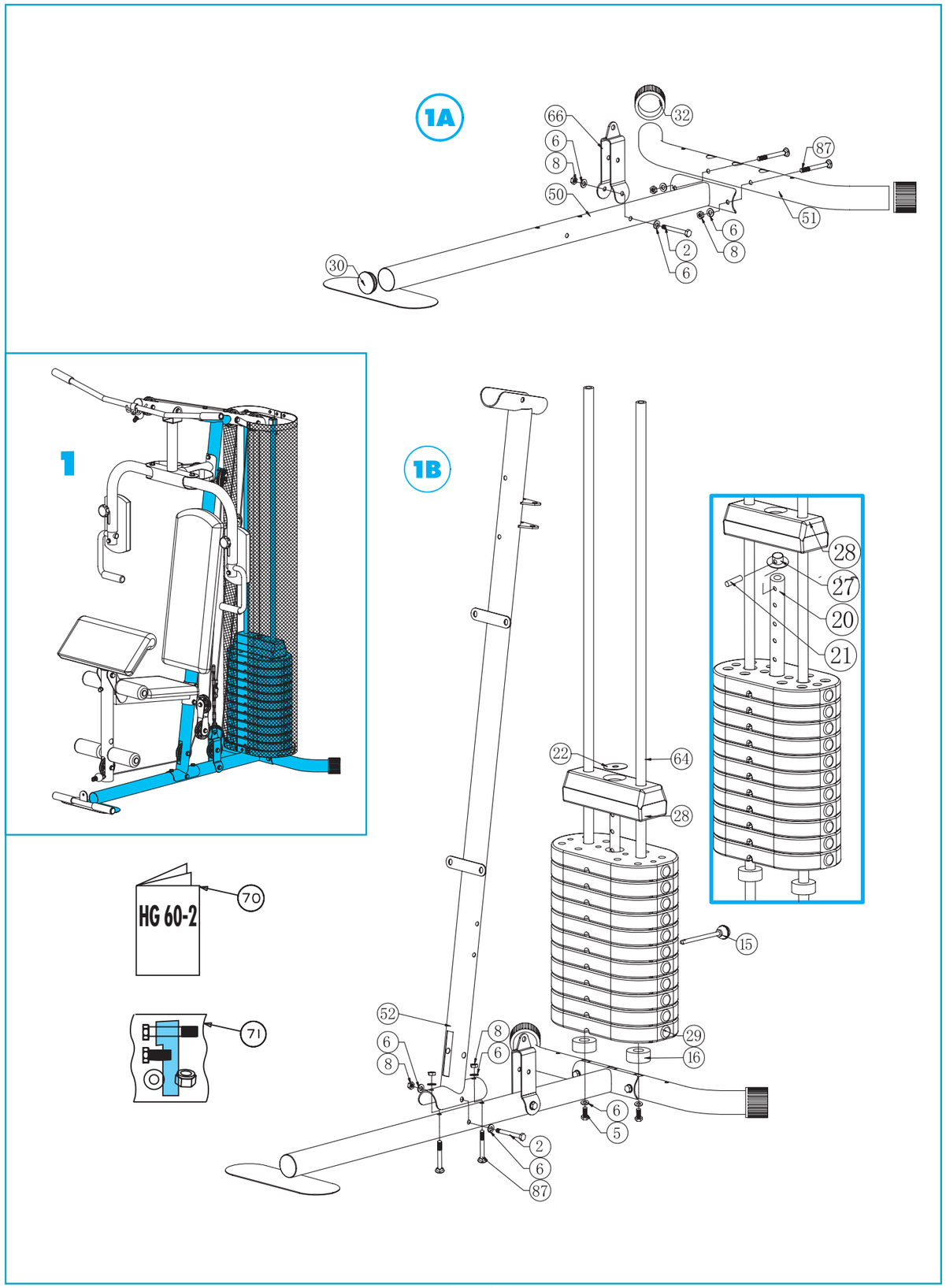
HG 60-2

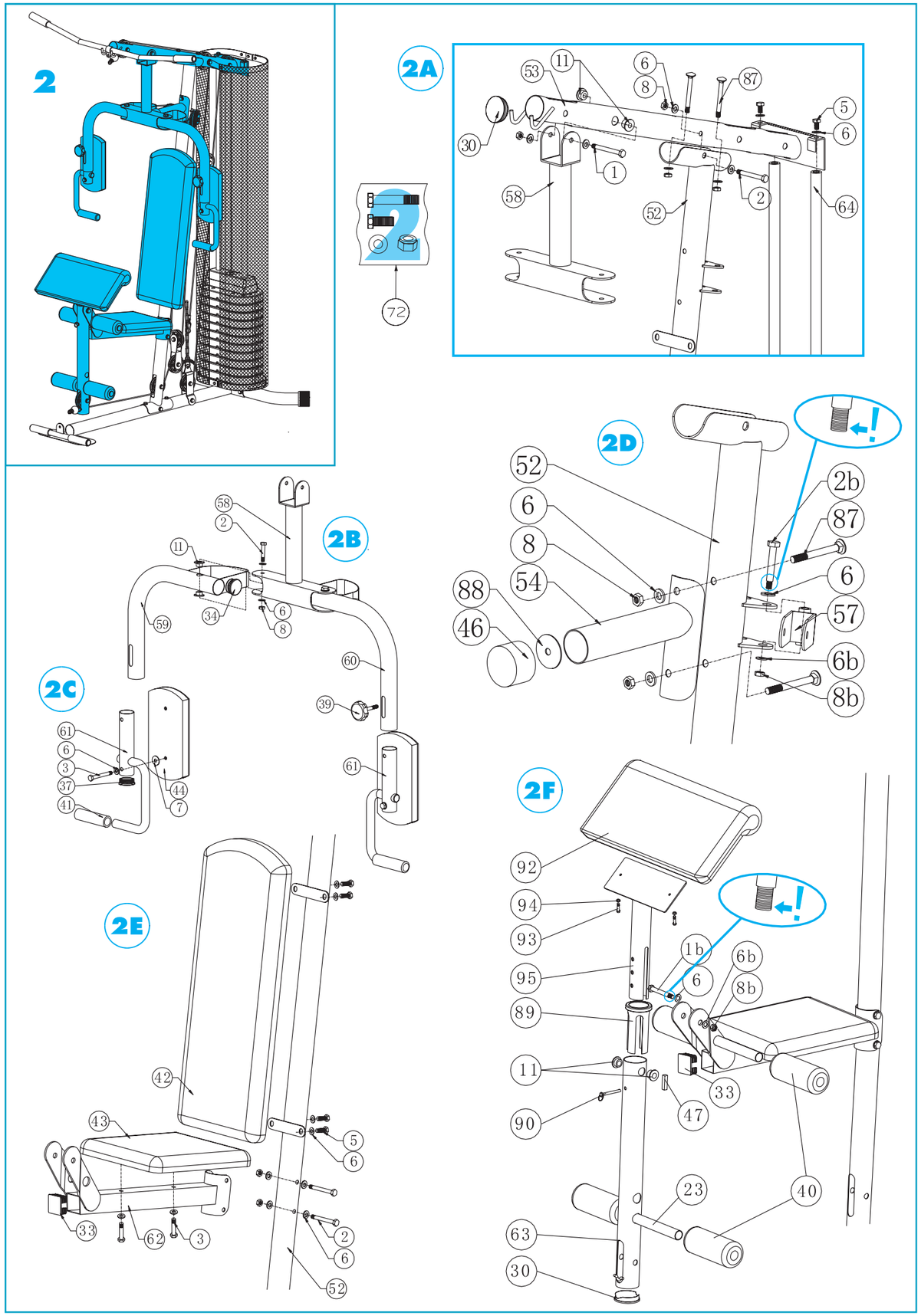
NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
使用说明书
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

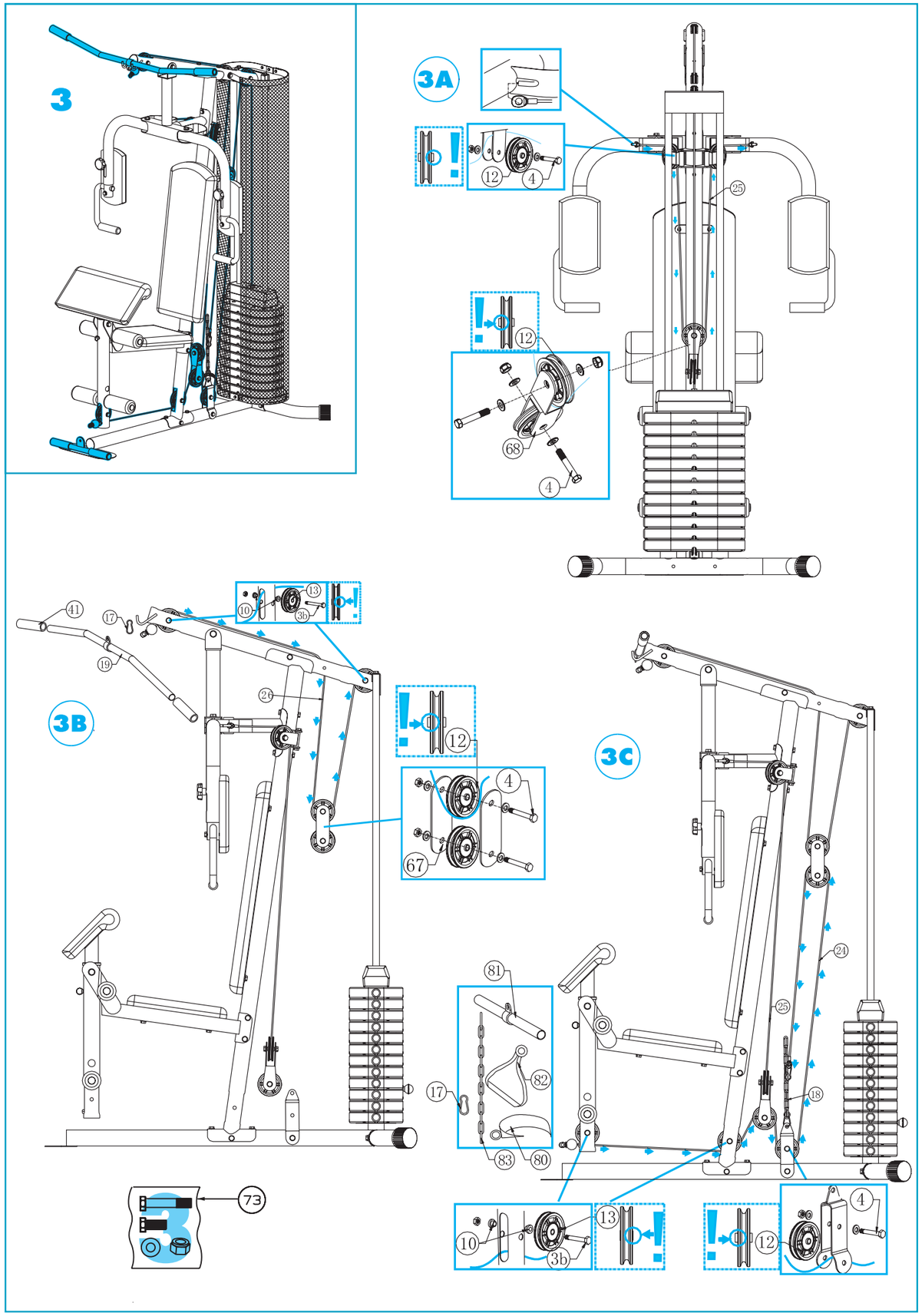


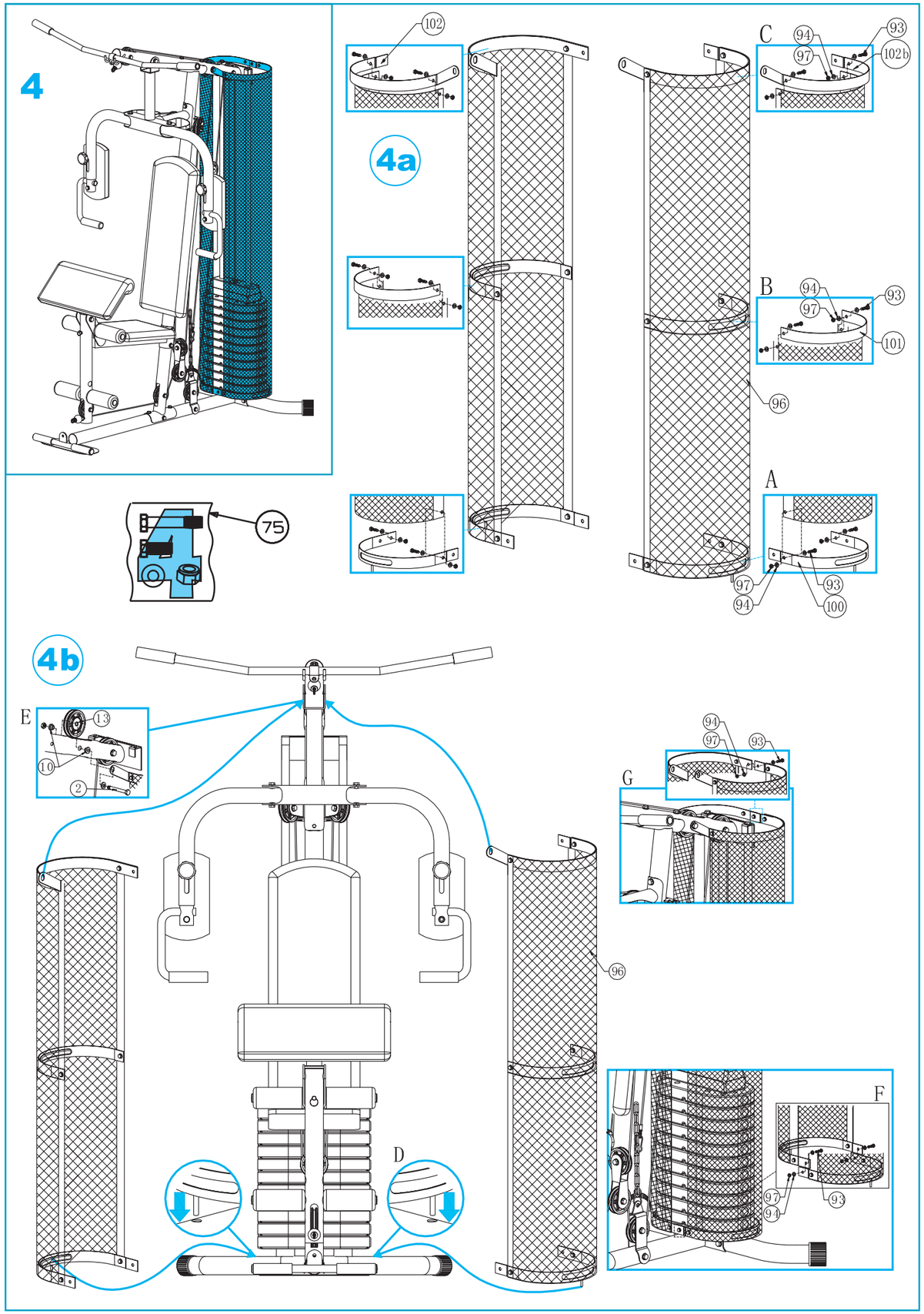
DOMYOS


1
HM10x85-25
x1
1b
x1
2
HM10x80-25
x8
2b
x2
3
HM10x70-25
x4
3b
HM10x75-25
x4
4
HM10x50-15
x7
5
HM10x25
x8
10
x6
11
x8
87
HM10x75-25
x8
93
HM6x15
x17
94
M6
x32
6b
M8
x3
6
M10
x51
97
M6
x15
8b
M8
x3
8
M10
x28
7
x2
22
x1
88
x1
9
x2

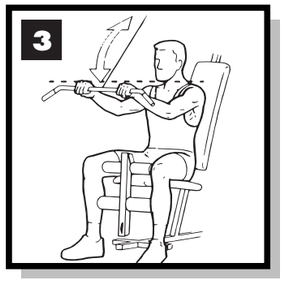

1A
66
6
8
50
32
87
51
30
2
6
8
6
1
1B
28
27
20
21
22
64
28
15
29
16
52
6
8
8
6
6
5
2
6
87
70
HG 60-2
71

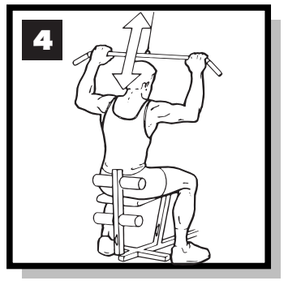

2
2A
53
11
6
8
87
5
6
30
1
58
52
2
64
72
2B
58
2
11
59
34
6
8
60
39
61
2C
61
6
3
37
41
44
7
2D
52
6
8
54
88
46
2b
87
6
57
6b
8b
2E
42
43
5
6
33
62
3
2
6
52
2F
92
94
93
95
89
11
90
1b
6
6b
8b
33
47
40
23
63
30

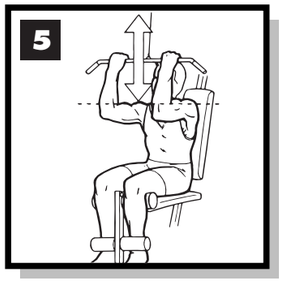

3
3A
12
4
25
68
3B
41
17
19
10
13
3b
26
67
3C
24
18
81
82
83
80
73

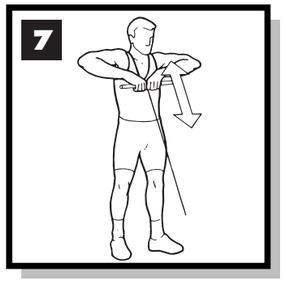

4
4a
102
C
94
93
97
102b
B
101
96
A
100
75
4b
E
13
10
2
G
F
D

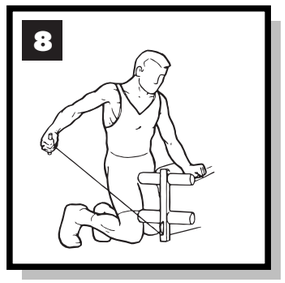
EXERCICES • EXERCISES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZEŃ • 训练 • GYAKORLATOK

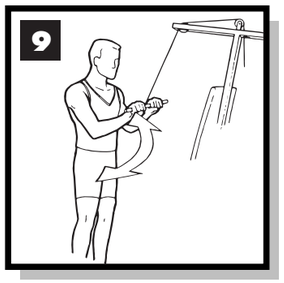


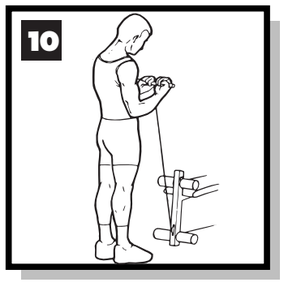


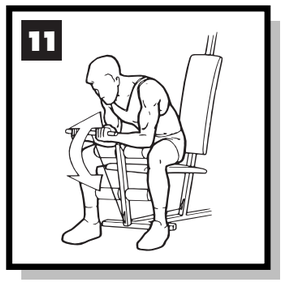


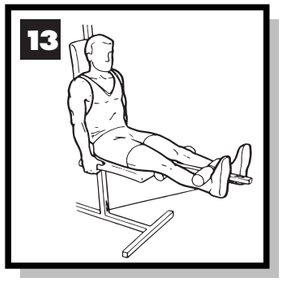


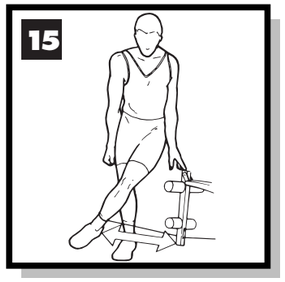


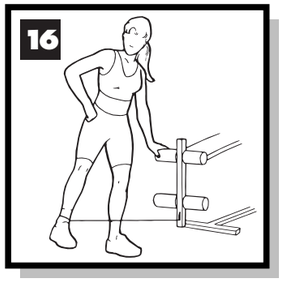


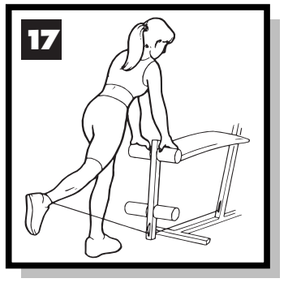






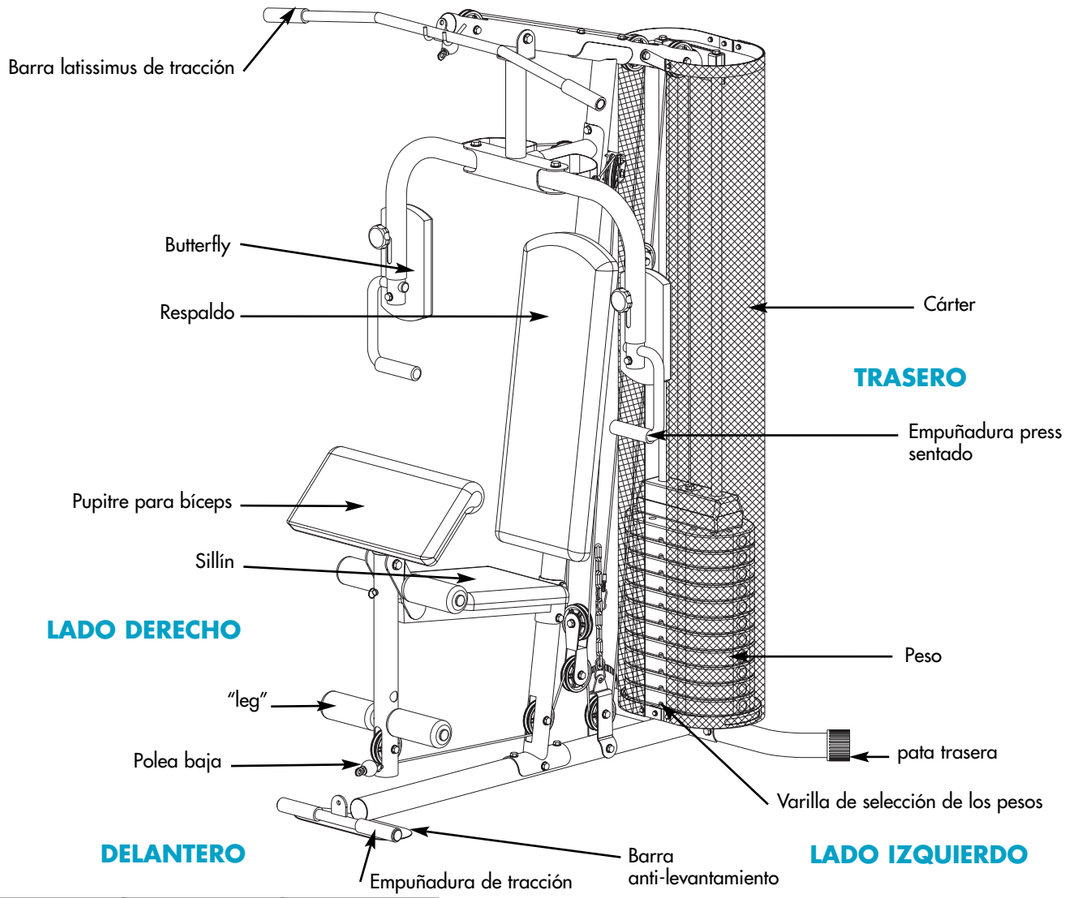






E S P A Ñ O L

Has escogido un aparato "Fitness" de marca DOMYOS por lo que agradecemos tu confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todas las personas que aman el deporte puedan mantenerse en forma. De este producto, podemos decir que ha sido creado por deportistas y para deportistas. Si deseas hacer comentarios y/o sugerencias respecto a los productos DOMYOS, será para nosotros un auténtico placer recibirlos, para ello cuentas con el equipo de tu tienda habitual y con el departamento de comunicación de la marca DOMYOS.
Si desea escribirnos, puede mandarnos un e-mail a la dirección siguiente: domyos@decathlon.com.
Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea de tu agrado.

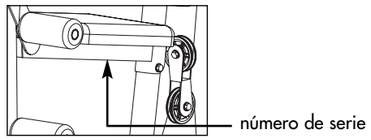


	HG 60	**128 kg** **282 lbs**
	l 1620 x L 1020 x H 2070 cm **l 63 x L 40 x H 81 inch**	

Modelo N°: _____

Número de serie: _____

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



ADVERTENCIA

Leer todas las advertencias colocadas en el producto.

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

Conserve este manual para consultarlo ulteriormente

PRESENTACIÓN

La HG 60 es un aparato de musculación compacto y polivalente.
El entrenamiento sobre este tipo de aparato tiende a tonificar la totalidad de su masa muscular y mejorar su condición física con un trabajo localizado músculo por músculo.
Su gran resistencia permitirá a la HG 60 acompañarle a lo largo de su progresión.

SEGURIDAD

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

1. Lea todas las instrucciones de este manual antes de utilizar el producto. No utilice este producto de otra manera que no sea la descrita en este manual. Conserve este manual durante toda la duración de vida del producto.

2. El montaje de este aparato debe ser realizado por un adulto. Este aparato debe ser montado sin prisas.

3. Es el deber del propietario de asegurarse que todos los utilizadores del producto estén informados como conviene acerca de todas las precauciones de empleo.

4. DOMYOS se libera de cualquier responsabilidad relativa a denuncias por herida o por daños infligidos a cualquier persona o bien cuyo origen pueda ser la utilización o la mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona.

5. El producto solo se destina a una utilización doméstica. No utilice el producto en un contexto comercial, alquiler o institucional.

6. Utilice este producto en el interior, al abrigo de la humedad y del polvo, en una superficie plana y sólida y en un espacio suficientemente amplio. Procure disponer de un espacio suficiente para el acceso y los desplazamientos al rededor de su HG 60 con total seguridad. Para proteger el producto, cubrir el suelo con una alfombra debajo del producto.

7. El utilizador tiene la responsabilidad de asegurar el buen mantenimiento del aparato. Tras el montaje del producto y antes de cada utilización, controle que los elementos de fijación estén bien apretados y no sobresalgan. Verifique el estado de las piezas más expuestas al desgaste.

8. En caso de degradación de su producto, haga sustituir inmediatamente cualquier pieza desgastada o defectuosa por el Servicio Posventa de su tienda DECATHLON más cercana y no utilice el producto antes de su completa reparación.

9. No almacenar el producto en un lugar húmedo (borde de piscina, cuarto de baño,…)

10. Para la protección de sus pies durante el ejercicio, lleve zapatos de deporte. NO llevar prendas amplias o colgantes, que pueden ser atrapadas en la máquina. Retire todas sus joyas.

11. Ate su cabello a fin que no lo moleste durante el ejercicio.

12. Si siente un dolor o si padece vértigos mientras realiza el ejercicio, pare inmediatamente, descanse y consulte a su médico.

13. En cualquier momento, mantener a los niños y los animales domésticos alejados del producto.

14. No acercar sus manos y pies de las piezas en movimiento.

15. Antes de emprender este programa de ejercicios, es necesario consultar un médico a fin de asegurarse que no hay contraindicaciones; y especialmente si no ha practicado deporte desde hace varios años.

16. No deje sobresalir los dispositivos de reglaje.

17. No modifique su HG 60.

18. Durante sus ejercicios no encorve su espalda, sino manténgalo recto.

19. Cualquier operación de montaje/desmontaje de este producto debe ser efectuada con cuidado.

20. Peso máximo del utilizador: 110 kg – 242 libras.

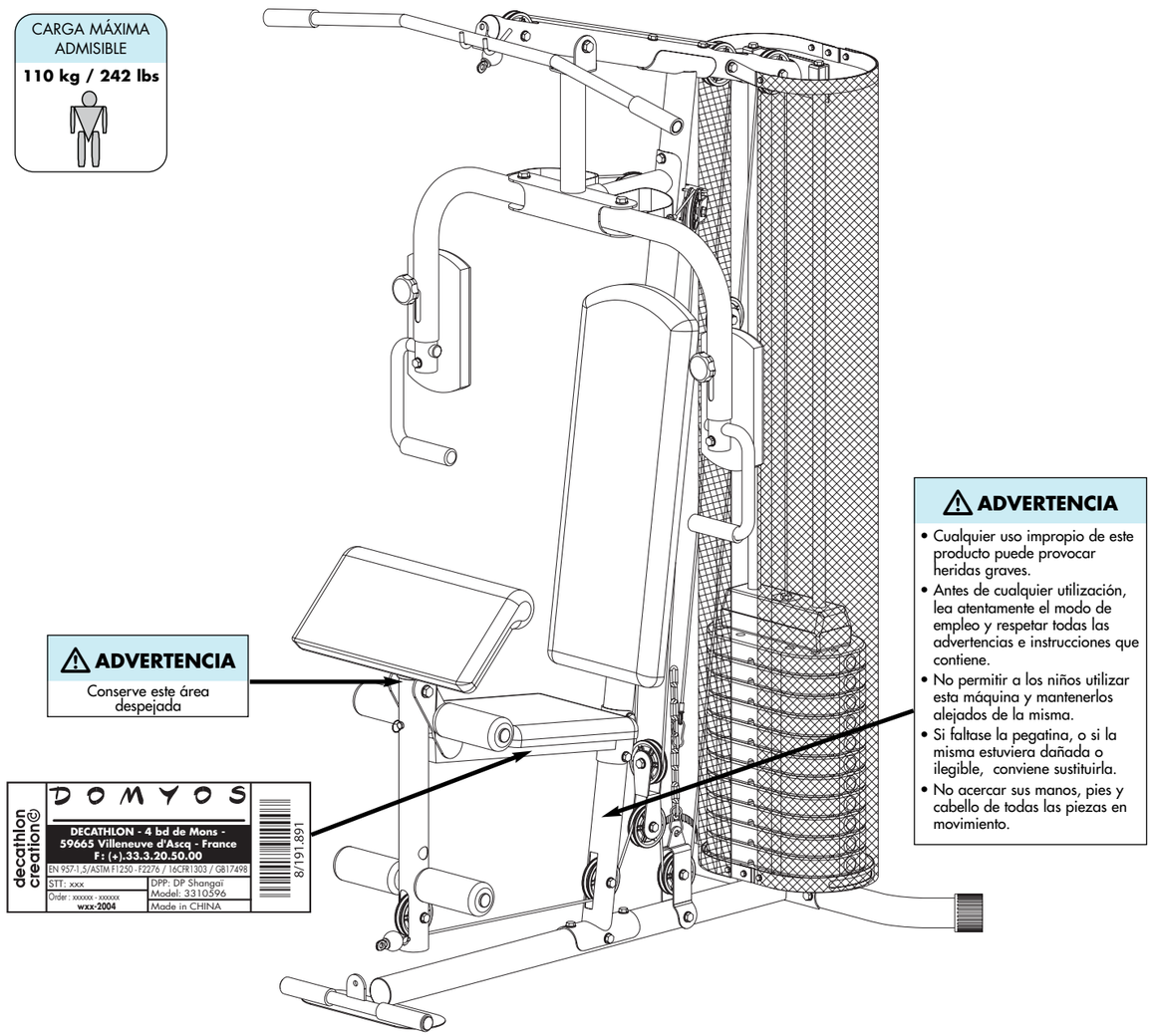
ADVERTENCIA

Antes de emprender este programa de ejercicios, consulte a un médico. Esto es especialmente importante para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud anteriormente. Lea todas las instrucciones antes de su utilización.

MANTENIMIENTO

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

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



UTILIZACIÓN

Para un entrenamiento óptimo, conviene seguir las recomendaciones siguientes:

- Si es principiante, empiece a entrenarse durante varias semanas con pesos ligeros para acostumbrar su cuerpo al trabajo muscular.
- Caliéntese antes de cada sesión con un trabajo cardio-vascular, series sin peso o ejercicios al suelo de calentamiento y de estiramientos. Aumente las cargas progresivamente.
- Efectúe todos los movimientos con regularidad, sin sacudidas.
- Para un principiante, trabaje con series de 10 a 15 repeticiones, en general 4 series por ejercicio. Alterne los grupos musculares. No trabaje todos los músculos cada día y reparta su entrenamiento
- Acabe siempre su entrenamiento con una sesión de estiramientos destinada a relajar los músculos trabajados.

Ejemplo de plan de entrenamiento:

LUNES: PECTORALES/TRICEPS
MARTES: HOMBROS/ABDOMINALES
MIERCOLES: ESPALDA/BICEPS
JUEVES: DESCANSO
VIERNES: MUSLOS/ABDOMINALES

E S P A Ñ O L
L O S E J E R C I C I O S

Se describen aquí los ejercicios de base para desarrollar armoniosamente su musculatura.
Para todos los ejercicios utilizando la polea baja, la carga máxima es de 30kg - 66lbs.

PECTORALES

Press de banco (1)

POSICIÓN: Ajuste la altura de las empuñaduras de manera que lleguen a la altura de su pecho. Sentado en el sillón, coloque la espalda bien recta contra el respaldo. Agarre las empuñaduras horizontales o verticales.

EJERCICIO: Inspire, empuje la palanca de press hacia adelante expirando, y vuelva a traer la palanca de press inspirando, sin descansar.

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

Butterfly (2)

POSICIÓN: Sentado en el sillón, coloque la espalda bien recta contra el respaldo. Coloque los antebrazos contra los manguitos rellenos. Su brazo debe formar un ángulo recto con su busto.

EJERCICIO: Inspire, empuje los manguitos expirando, con el interior de los antebrazos. No utilice las manos sino los codos para ejercer la presión. Vuelva lentamente a la posición inicial, inspirando, sin dejar reposar la carga.

MÚSCULOS SOLICITADOS: Pectorales, tríceps, grandes dorsales.

Pull over (3)

POSICIÓN: Sentado bien recto sobre el sillón, la espalda pegada al respaldo. Los brazos ligeramente flexionados agarran la barra lattissimus, palma de las manos hacia el suelo, separación igual a la anchura de hombros.

EJERCICIO: Inspire e infle su caja torácica, baje los brazos en dirección de los muslos hasta la altura de los hombros expirando, suba inspirando e inflando su caja torácica. La espalda debe permanecer pegada al respaldo, los codos deben permanecer ligeramente flexionados.

MÚSCULOS SOLICITADOS: Pectorales, tríceps, grandes dorsales.

DORSALES

Extensión nuca (4)

POSICIÓN: Sentado en frente del respaldo, la espalda recta, los brazos atrapando la barra lattissimus con las manos bien distanciadas.

EJERCICIO: Tire de la barra hasta la nuca inspirando. Vuelve lentamente a la posición inicial expirando, sin apoyar la carga. No baje la barra más allá de la nuca.

MÚSCULOS SOLICITADOS: grandes dorsales, parte trasera de los hombros.

Extensión pecho (5)

POSICIÓN: Levante el respaldo del HG60 a 90°. Mismo ejercicio que anteriormente, pero desplace la barra a la base del cuello. Coloque sus manos bastante distanciadas o muy cerca, palma hacia abajo o hacia arriba.

EJERCICIO: Conserve la espalda plana mientras efectúa el ejercicio. Su espalda no debe moverse de adelante hacia atrás durante el ejercicio.

MÚSCULOS SOLICITADOS: grandes dorsales, parte trasera de los hombros.

Extensión polea baja (6)

POSICIÓN: Sentado en el suelo, la espalda recta, coloque sus pies sobre el soporte de pie del aparato.

EJERCICIO: Agarre la barra corta palma de las manos cara al suelo. Inspirando e inflando la caja torácica, lleve la barra a nivel del ombligo, tirando sus codos hacia atrás. Vuelva a la posición inicial expirando, sin apoyar la carga. Su busto debe formar un ángulo recto con sus muslos durante todos los movimientos. ¡¡¡Sobretodo, no se incline hacia atrás o hacia adelante..... ! ! !

MÚSCULOS SOLICITADOS: grandes dorsales, parte trasera de los hombros, parte inferior de la espalda. Participación de los bíceps.

TRAPECIOS

(7)

POSICIÓN: De pie frente al HG60, los pies colocados sobre la placa en metal, coger la barra corta de estiramiento fijada a la polea baja, las palmas de las manos orientados hacia abajo.

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

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

HOMBROS

(8)

POSICIÓN: De rodillas de perfil respecto a la parte delantera del HG60, agarre la empuñadura de tracción situada sobre la polea baja. La espalda debe estar bien recta durante todo el ejercicio.

EJERCICIO: Expirando, lleve el brazo ligeramente flexionado hasta la altura del hombro. Lleve la carga sin la soltarla, a nivel de la cintura. Trabaje por series, un hombro tras otro.

MÚSCULOS SOLICITADOS: Deltoides externos.

TRICEPS

(9)

POSICIÓN: De pie en frente del HG60. Las rodillas ligeramente flexionadas o un pie ligeramente delante del otro para proteger los lumbares durante el ejercicio. Las manos agarran la barra corta fijada sobre la polea alta. La palma de las manos orientada hacia el suelo o hacia arriba. Los codos deben permanecer pegados al torso durante todo el movimiento.

EJERCICIO: Agarre la barra hacia abajo expirando. Lleve la barra hacia el pecho inspirando. Solo los antebrazos deben mover. Los codos y el torso no deben participar al movimiento.

MÚSCULOS SOLICITADOS: Tríceps.

BÍCEPS

(10)

POSICIÓN: De pie frente al HG60, los pies colocados sobre la placa en metal, los codos pegados al tronco. Las rodillas ligeramente flexionadas o un pie ligeramente delante del otro para proteger los lumbares. Coger la barra corta fijada sobre la polea baja, con las palmas de las manos giradas hacia arriba.

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

MÚSCULOS SOLICITADOS: Bíceps (flexor de brazos).

(11)

VARIANTE DEL MOVIMIENTO: En posición sentada, los codos bloqueados sobre el pupitre de bíceps, alce la barra hacia el pecho expirando al mismo tiempo.

ANTEBRAZOS

(12)

POSICIÓN: En posición sentada, los antebrazos en el pupitre de bíceps. Agarre la barra corta de tracción colocada sobre la polea baja. Las palmas de las manos orientadas hacia el suelo. (Variante posible: las palmas giradas hacia arriba).

EJERCICIO: mediante un movimiento de las muñecas, suba la barra lo más alto posible, y vuelva en posición inicial lo más bajo posible. El ejercicio debe ser efectuado en amplitud completa. La rotación se sitúa a nivel de las muñecas. No debe mover los antebrazos y brazos.

MUSLOS

Extensión de las piernas (13)

POSICIÓN: En posición sentada, la espalda bien sujeta al respaldo. Las manos agarran firmemente las barras de sujeción presentes de cada lado del sillón.

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

MÚSCULOS SOLICITADOS: Cuadriceps.

Flexión de las piernas (14)

POSICIÓN: De pie frente al HG60, apoyar la cara delantera de la pierna contra la espuma del asiento. Pasar el pie detrás del manguito del leg. Ajustar el leg de forma que el manguito llegue al nivel del tobillo, lo más cerca posible del talón. Inclinar ligeramente el busto hacia delante y sujetar las empuñaduras del desarrollo.

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

MÚSCULOS SOLICITADOS: Músculo de la pierna.

Aductores (15)

POSICIÓN: De pie, de perfil al HG60 en el eje de la polea baja, enganche la brida de tobillo a la pierna más cerca del aparato.

EJERCICIO: Pierna extendida, extienda la pierna hacia la otra y pasar delante de la misma. Vuelva a la posición inicial

MÚSCULOS SOLICITADOS: Aductores.

Abductores (16)

POSICIÓN: De pie, de perfil respecto al HG60 en el eje de la polea baja, enganche la correa de tobillo a la pierna más alejada del aparato.

EJERCICIO: Pierna extendida, aleje la pierna de la otra pierna y volver a la posición inicial.

MÚSCULOS SOLICITADOS: Abductores.

Glúteos (17)

POSICIÓN: De pie, enfrente del HG60 en el eje de la polea baja, enganche la correa al tobillo

EJERCICIO: Pierna extendida, extienda la pierna hacia atrás. Volver a la posición inicial

MÚSCULOS SOLICITADOS: Glúteos.

GARANTÍA COMERCIAL

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

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

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

Esta garantía no se aplica en caso de:
- Daño causado durante el transporte
- Mala utilización o utilización anormal
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DECATHLON
- Utilización a fines comerciales del producto concernido

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

DECATHLON – 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – Francia -