

HG 60-2

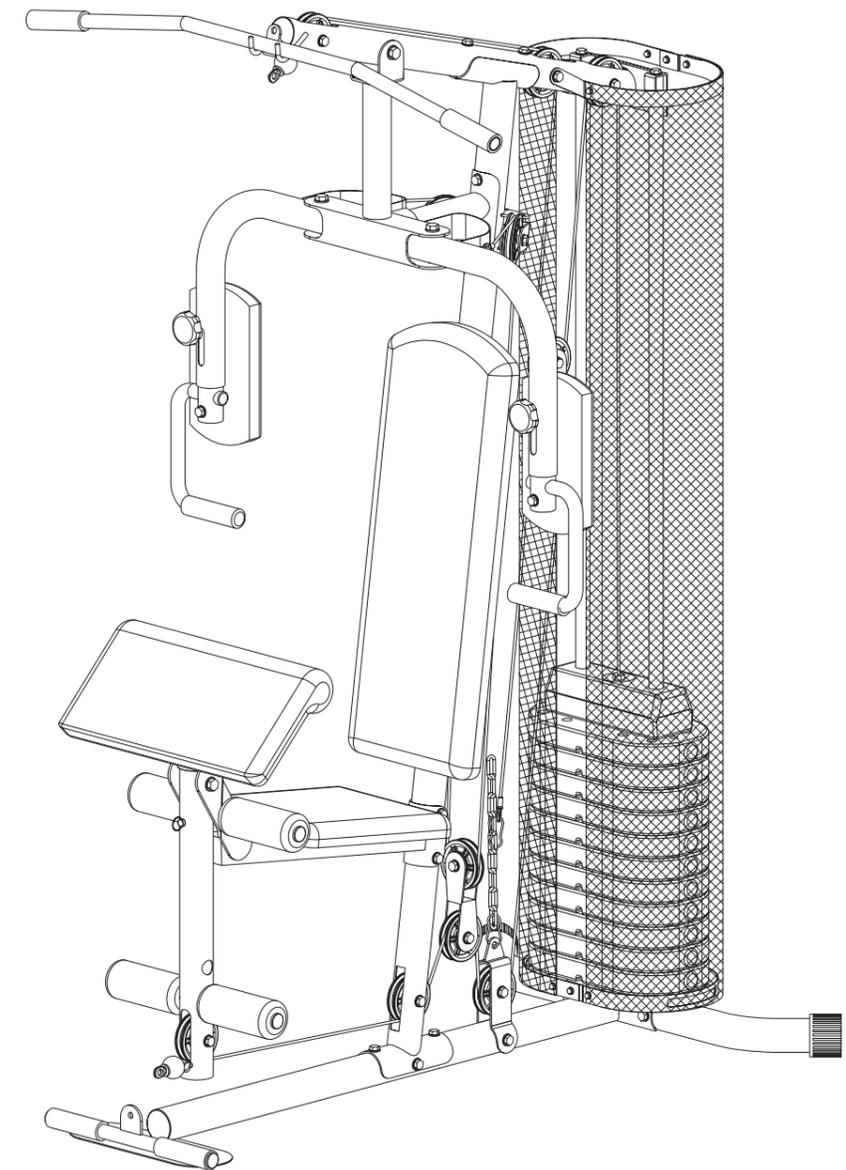
HG 60-2

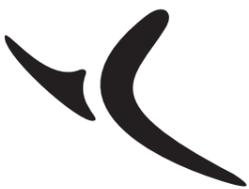
NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO

GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
使用说明书
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

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

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500




DOMYOS

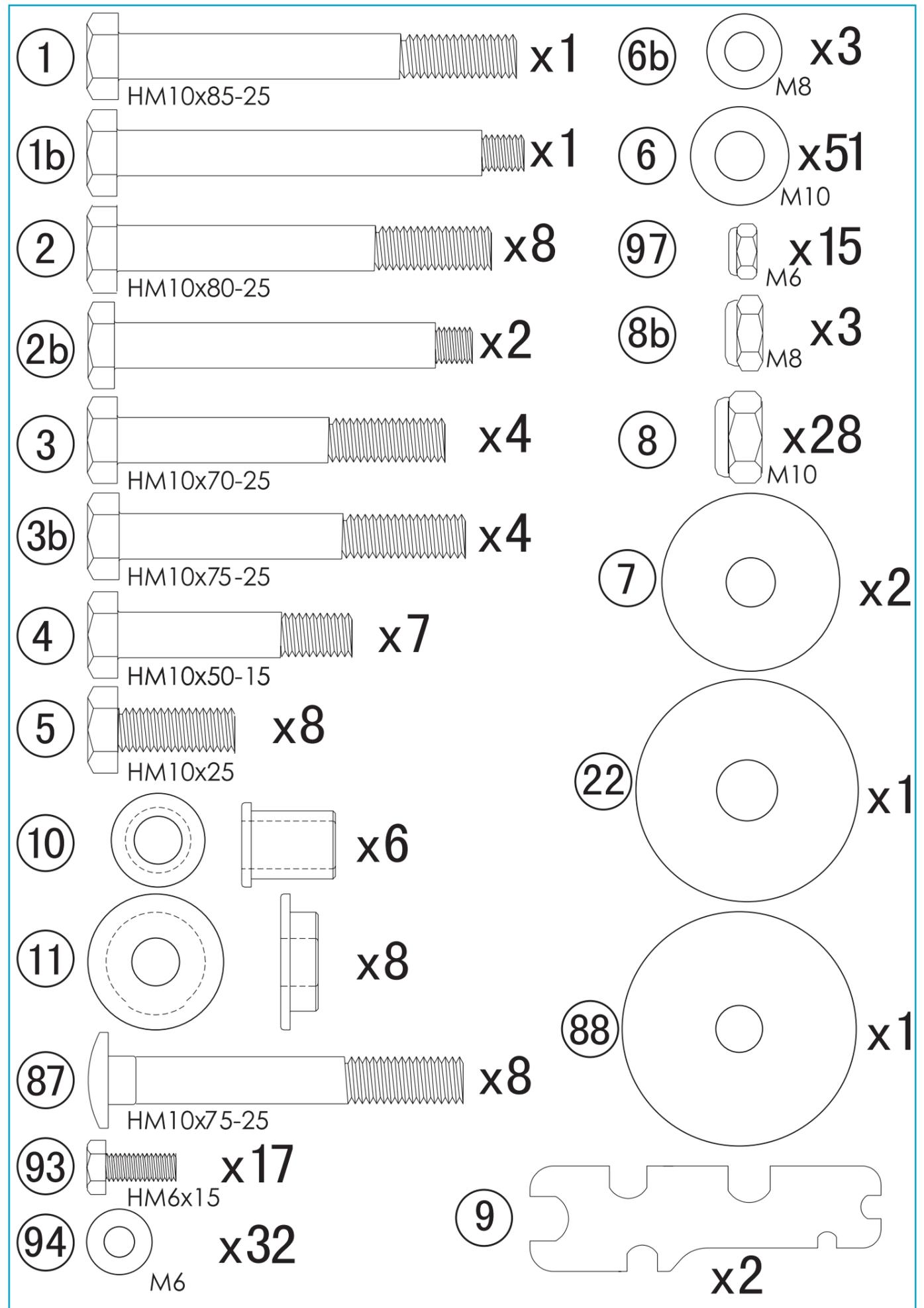
DOMYOS

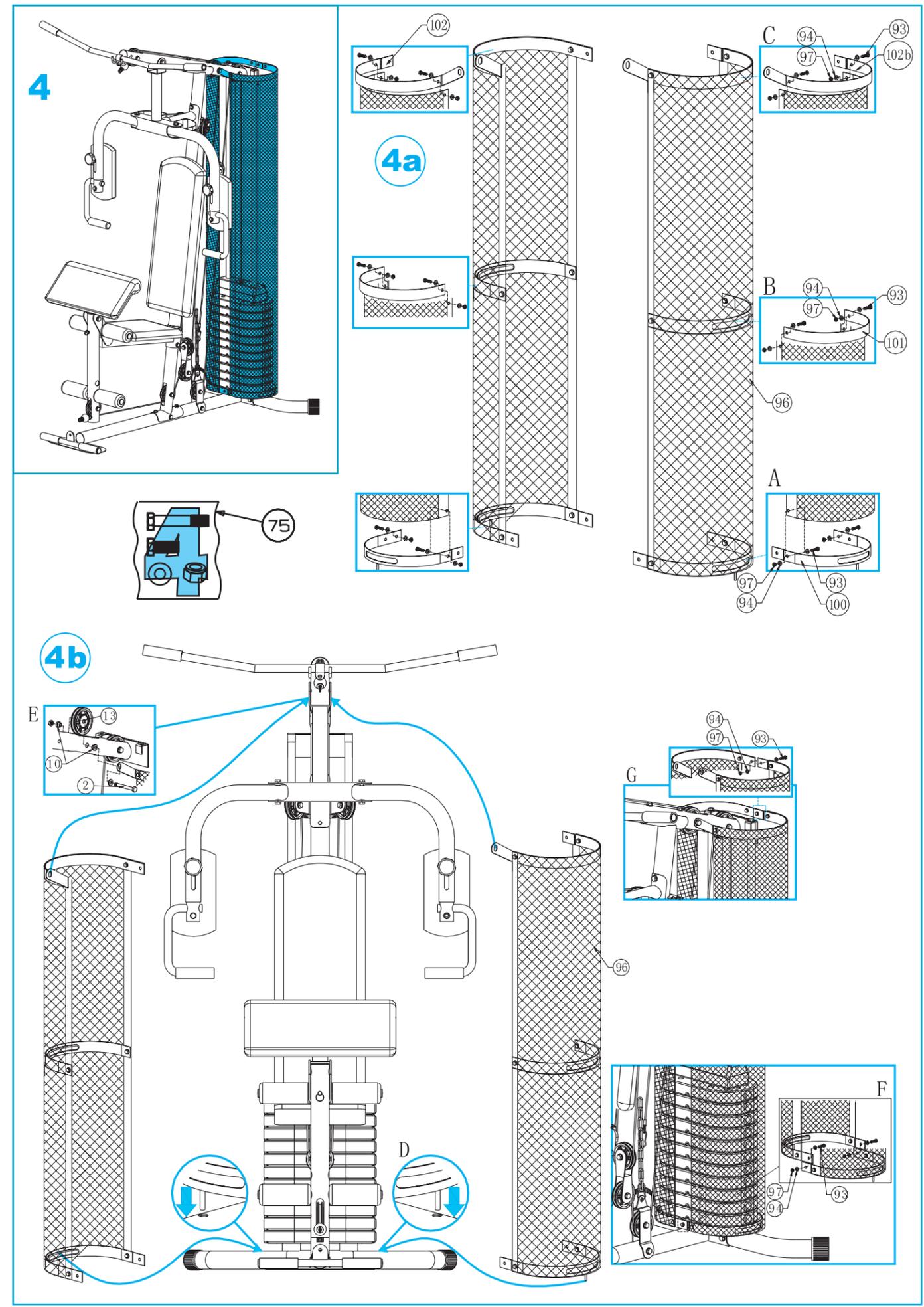
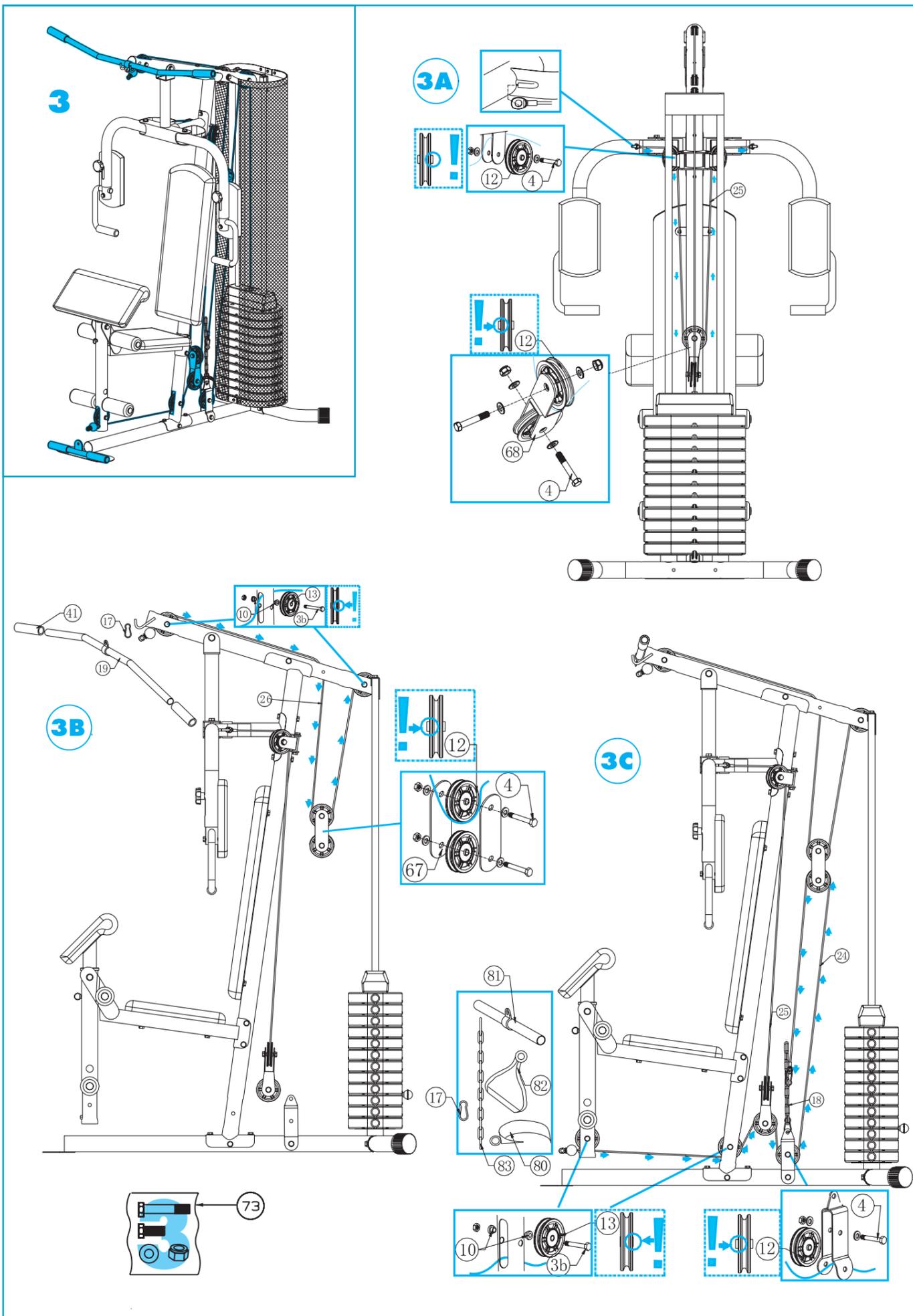
decathlon
creation©

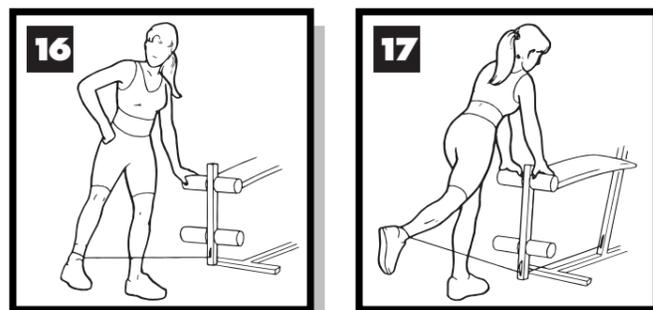
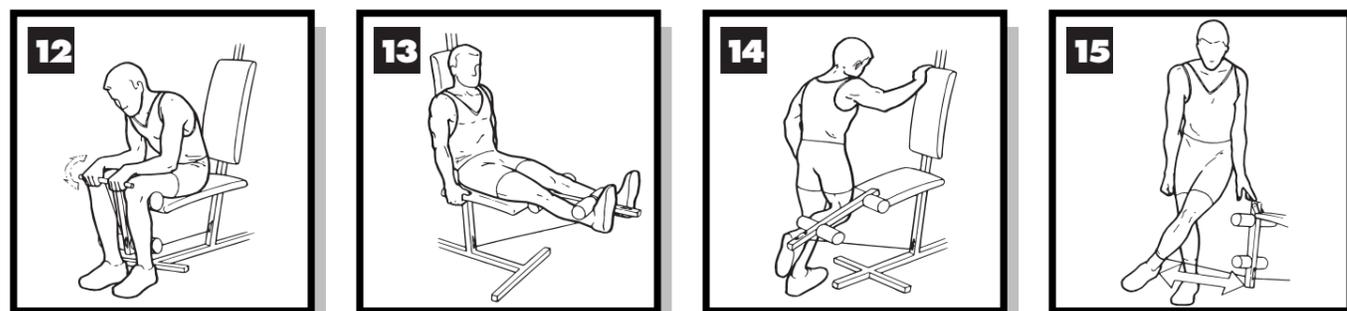
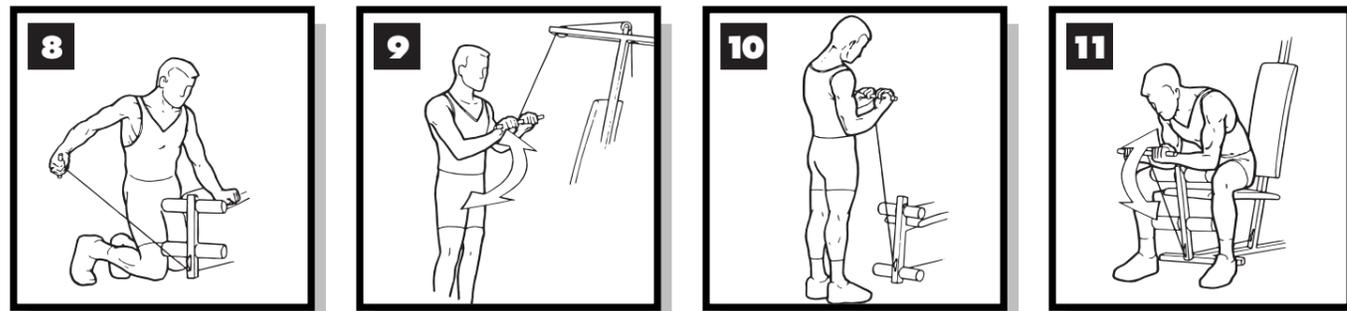
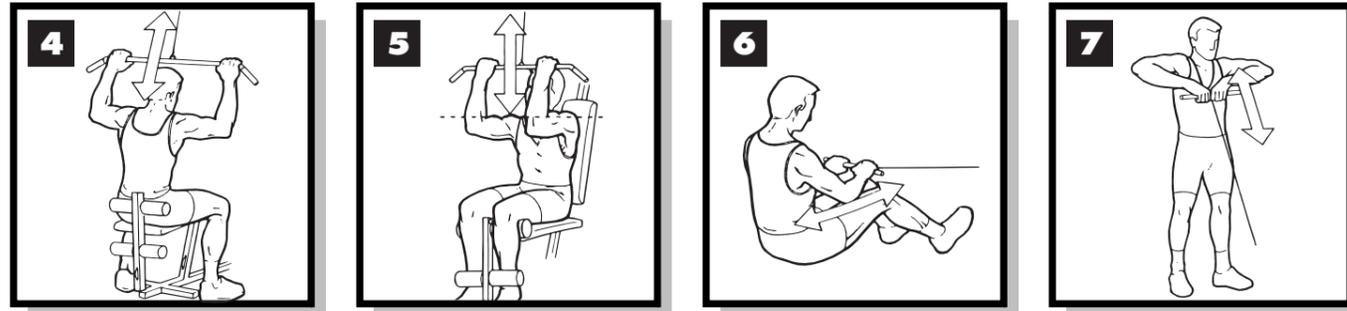
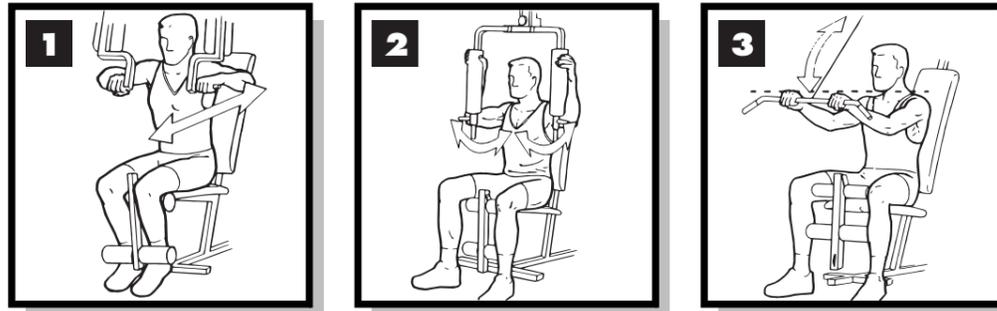
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 制造中国



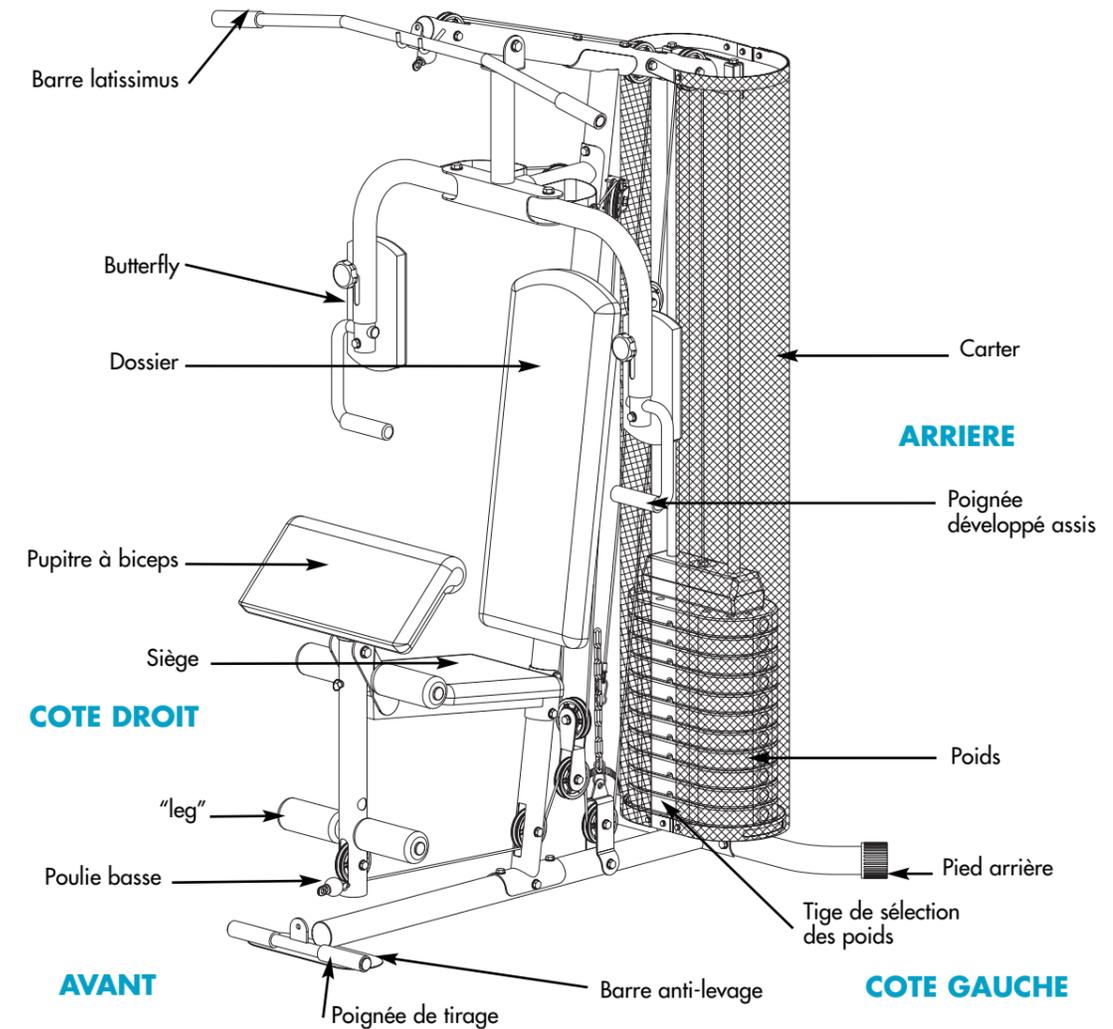
Réf. pack : 526.316 - CNPJ : 02.314.041/0001-88





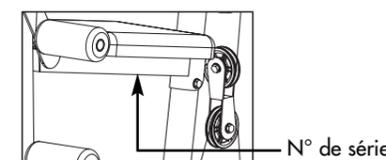


Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.
 Nous avons crée la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la Forme.
 Produit crée par des sportifs pour des sportifs.
 Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions 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.



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

Modèle N° : _____
 Article : _____
 N° de série : _____
 Pour toute référence ultérieure, veuillez inscrire le numéro de série dans l'espace ci-dessus.



AVERTISSEMENT

Lire tous les avertissements apposés sur le produit.
 Avant toute utilisation, lire toutes les précautions d'usage ainsi que les instructions de ce manuel d'utilisation.
 Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

PRÉSENTATION

La HG 60 est un appareil de musculation compact et polyvalent. L'entraînement sur ce type d'appareil vise à tonifier l'ensemble de votre masse musculaire et à améliorer votre condition physique par un travail localisé muscle par muscle. Sa grande résistance permettra à la HG 60 de vous accompagner au fur et à mesure de vos progrès.

SÉCURITÉ

Avertissement : pour réduire le risque de blessure grave, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après avant d'utiliser le produit.

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Le montage de cet appareil doit être fait par un adulte. Cet appareil doit être monté sans précipitation.
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 toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine l'utilisation ou 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 les déplacements autour du HG 60 en toute sécurité. Pour protéger le sol, recouvrir le sol d'un tapis sous le produit.
7. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments de fixation sont bien serrés et ne dépassent pas. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure.
8. En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Vente de votre magasin DECATHLON le plus proche et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.
9. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, ...).
10. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux.
11. Attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
12. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.
13. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
14. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement.
15. Avant d'entreprendre ce programme d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications ; et particulièrement si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
16. Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage.
17. Ne bricolez pas votre produit.
18. Lors de vos exercices ne pas cambrer votre dos, mais le tenir droit.
19. Toute opération de montage/démontage du produit doit être effectuée avec soin.
20. Poids maxi de l'utilisateur : 110 kg – 242 livres.

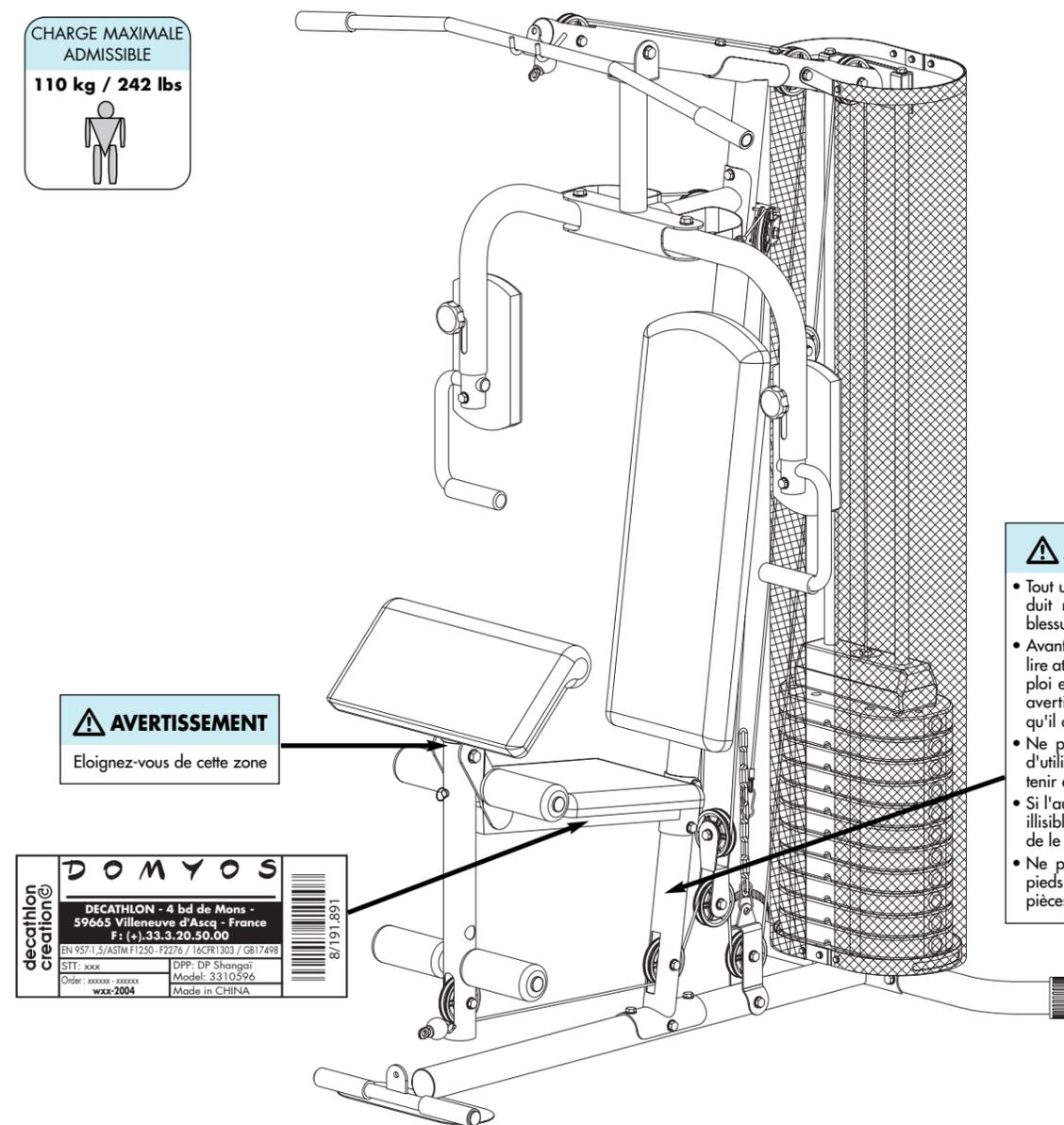
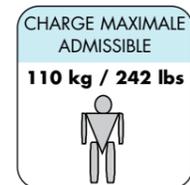
AVERTISSEMENT

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

ENTRETIEN

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

Les adhésifs illustrés sur cette page ont été apposés sur le produit aux endroits représentés ci-dessous. Pour tout adhésif manquant ou illisible, veuillez contacter votre magasin DECATHLON et commander un adhésif de remplacement gratuit. Remplacez l'adhésif sur le produit à l'endroit indiqué.



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.

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-coups.
- Pour un débutant, travaillez par séries de 10 à 15 répétitions, en général 4 séries par exercice. Alternez les groupes musculaires. Ne travaillez pas tous les muscles chaque jour mais répartissez votre entraînement.
- Finissez toujours votre entraînement par une séance d'étirements destinée à relâcher les muscles travaillés.

Exemple de planning d'entraînement :

LUNDI : PECTORAUX/TRICEPS
MARDI : EPAULES/ABDOMINAUX
MERCREDI : DOS/BICEPS
JEUDI : REPOS
VENDREDI : CUISSES/ABDOMINAUX
SAMEDI/DIMANCHE : REPOS

Sont décrits ici les exercices de base pour développer harmonieusement votre musculature.
Pour tous les exercices utilisant la poulie basse la charge maximale est de 30kg - 66lbs.

PECTORAUX

Développé assis (1)

POSITION : Réglez la hauteur des poignées de manière à ce qu'elles arrivent à la hauteur de votre poitrine. Assis sur le siège, mettez votre dos bien à plat contre le dossier. Saisissez les poignées horizontales ou verticales.

EXERCICE : Inspirez, poussez le levier de développé vers l'avant en expirant, ramenez le levier de développé en inspirant, sans reposer.

MUSCLES SOLLICITÉS : pectoraux, triceps, avant des épaules.

Butterfly (2)

POSITION : Assis sur le siège, mettez votre dos bien à plat contre le dossier. Placez les avant bras contre les manchons rembourrés. Votre bras doit faire un angle droit avec votre buste.

EXERCICE : Inspirez, poussez les manchons en expirant, avec l'intérieur des avant-bras. N'utilisez pas les mains, mais les coudes pour exercer la pression. Revenez lentement à la position initiale, en inspirant, sans reposer la charge

MUSCLES SOLLICITÉS : Pectoraux, triceps, grands dorsaux.

Pull over (3)

POSITION : Assis bien droit sur le siège, le dos plaqué contre le dossier. Les bras légèrement fléchis saisissent la barre lattissimus, paume des mains vers le sol, écartement égal à la largeur d'épaules.

EXERCICE : Inspirez et gonflez votre cage thoracique, baissez les bras en direction des cuisses jusqu'à la hauteur des épaules en expirant, remontez en expirant et en gonflant votre cage thoracique. Le dos doit rester plaqué contre le dossier, les coudes doivent rester légèrement fléchis.

MUSCLES SOLLICITÉS : Pectoraux, triceps, grands dorsaux.

DORSAUX

Tirage nuque (4)

POSITION : Assis face au dossier, le dos droit, les bras saisissent la barre lattissimus avec une prise large.

EXERCICE : Tirez la barre jusqu'à la nuque en inspirant. Revenez lentement à la position initiale en expirant, sans reposer la charge. Ne descendez pas la barre plus bas que la nuque.

MUSCLES SOLLICITÉS : grands dorsaux, arrière des épaules.

Tirage poitrine (5)

POSITION : Même exercice que précédemment, mais vous amenez la barre à la base du coup. Vous pouvez placer vos mains en prise large ou en prise serrée, paume vers le bas ou vers le haut.

EXERCICE : Gardez le dos plat en effectuant l'exercice. Votre dos ne doit pas bouger d'avant en arrière pendant l'exercice.

MUSCLES SOLLICITÉS : grands dorsaux, arrière des épaules.

Tirage poulie basse (6)

POSITION : Assis au sol, le dos droit, calez vos pieds sur le support avant de l'appareil.

EXERCICE : Saisissez la barre courte paume des mains face au sol. En inspirant et en gonflant la cage thoracique, amenez la barre au niveau du nombril, en tirant vos coudes vers l'arrière. Revenez à la position initiale en expirant, sans reposer la charge. Votre buste doit former un angle droit avec vos cuisses pendant tous les mouvements. Ne vous penchez surtout pas en arrière ni en avant..... !!!

MUSCLES SOLLICITÉS : grands dorsaux, arrière des épaules, partie inférieure du dos. Participation des biceps.

TRAPEZES

(7)

POSITION : Debout face au HG60, les pieds posés sur la plaque métallique, saisissez la barre courte de tirage fixée à la poulie basse, les paumes des mains orientées vers le bas.

EXERCICE : Amenez la barre au niveau de la base du cou en inspirant. Les coudes doivent être situés au dessus des mains pendant toute la durée de l'exercice

MUSCLES SOLLICITÉS : Trapèzes, deltoïdes. Participation des biceps.

EPAULES

(8)

POSITION : A genou de profil par rapport à l'avant du HG60, saisissez la poignée de tirage située sur la poulie basse. Le dos doit-être bien droit pendant tout l'exercice.

EXERCICE : En expirant, amenez le bras légèrement fléchi jusqu'à la hauteur de l'épaule. Ramenez la charge sans la reposer, au niveau de la taille. Travaillez par séries, une épaule après l'autre.

MUSCLES SOLLICITÉS : Deltoïdes externes.

TRICEPS

(9)

POSITION : Debout face au HG60. Les genoux légèrement fléchis ou un pied légèrement devant l'autre pour protéger les lombaires pendant l'exercice. Les mains saisissent la barre courte fixée sur la poulie haute. La paume des mains orientée vers le sol ou vers le haut. Les coudes doivent rester collés au torse pendant tout le mouvement.

EXERCICE : Amenez la barre vers le bas en expirant. Ramenez la barre vers la poitrine en inspirant. Seuls les avant-bras doivent bouger. Les coudes et le torse ne doivent pas participer au mouvement.

MUSCLES SOLLICITÉS : Triceps.

BICEPS

(10)

POSITION : Debout, face au HG60, les pieds posés sur la plaque métallique, les coudes collés au tronc. Les genoux légèrement fléchis ou un pied légèrement devant l'autre pour protéger les lombaires. Saisissez la barre courte fixée sur la poulie basse. Les paumes des mains sont tournées vers le haut.

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.

MUSCLES SOLLICITÉS : Biceps (fléchisseurs du bras).

(11)

VARIANTE DU MOUVEMENT : En position assise, les coudes calés sur le pupitre à biceps, ramenez la barre vers la poitrine en expirant.

AVANT-BRAS

(12)

POSITION : En position assise, les avant-bras sur le pupitre à biceps. Saisissez la barre courte de tirage placée sur la poulie basse. Les paumes des mains sont tournées vers le bas. (Variante possible : les paumes tournées vers le haut)

EXERCICE : Par un mouvement des poignets, remontez la barre le plus haut possible, puis revenez en position initiale le plus bas possible. L'exercice doit être effectué en amplitude complète. La rotation se situe au niveau des poignets. Les avant-bras et bras ne doivent pas bouger.

CUISSSES

Extension des jambes (13)

POSITION : En position assise, le dos bien calé contre le dossier. Les mains agrippent fermement les barres de maintien présentes de chaque côté du siège.

EXERCICE : Etendre les jambes en expirant. Revenir en position initiale sans laisser retomber les poids. Ne pas verrouiller complètement les genou lors de l'extension.

MUSCLES SOLLICITÉS : Quadriceps.

Flexion des jambes (14)

POSITION : Debout face au HG60, appuyez la face avant de la jambe contre la mousse du siège. Passez le pied derrière le manchon du leg. Régler le leg de manière à ce que le manchon arrive au niveau de la cheville, le plus proche possible du talon. Inclinez légèrement le buste vers l'avant et tenez les poignées du développé.

EXERCICE : Jambe après jambe, amenez votre talon le plus proche possible de votre fessier. Ramenez la jambe en position initiale sans laisser retomber la charge. Votre hanche ne doit pas bouger pendant le mouvement.

MUSCLES SOLLICITÉS : Ischio-jambier.

Adducteurs (15)

POSITION : Debout, de profil au HG60 dans l'axe de la poulie basse, accrochez la sangle de cheville sur la jambe la plus proche de l'appareil.

EXERCICE : Jambe tendue, tirez la jambe vers l'autre jambe puis passer devant celle-ci. Revenez en position initiale

MUSCLES SOLLICITÉS : Adducteurs.

Abducteurs (16)

POSITION : Debout, de profil au HG60 dans l'axe de la poulie basse, accrochez la sangle de cheville sur la jambe la plus éloignée de l'appareil.

EXERCICE : Jambe tendue, tirez la jambe vers l'autre jambe puis passer devant celle-ci. Revenez en position initiale

MUSCLES SOLLICITÉS : Abducteurs.

Fessiers (17)

POSITION : Debout, face au HG60 dans l'axe de la poulie basse, le buste légèrement incliné de manière à tenir sur les manchons haut du siège. Accrochez la sangle à une cheville

EXERCICE : Jambe tendue, tirez la jambe vers l'arrière. Revenez en position initiale.

MUSCLES SOLLICITÉS : Fessiers.

GARANTIE COMMERCIALE

DECATHLON garantit ce produit pièce et main d'œuvre, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

L'obligation de DECATHLON en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DECATHLON.

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

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommages causés lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrèés par DECATHLON
- Utilisation à des fins commerciales du produit concerné

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