

BT 500

OPERATING INSTRUCTIONS

NOTICE D'UTILISATION

MODO DE EMPLEO

GEBRAUCHSANWEISUNG

ISTRUZIONI PER L'USO

GEBRUIKSHANDLEIDING

MANUAL DE UTILIZAÇÃO

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

INSTRUCTIUNI DE UTILIZARE

NÁVOD NA POUŽITIE

NÁVOD K POUŽITÍ

BRUKSANVISNING

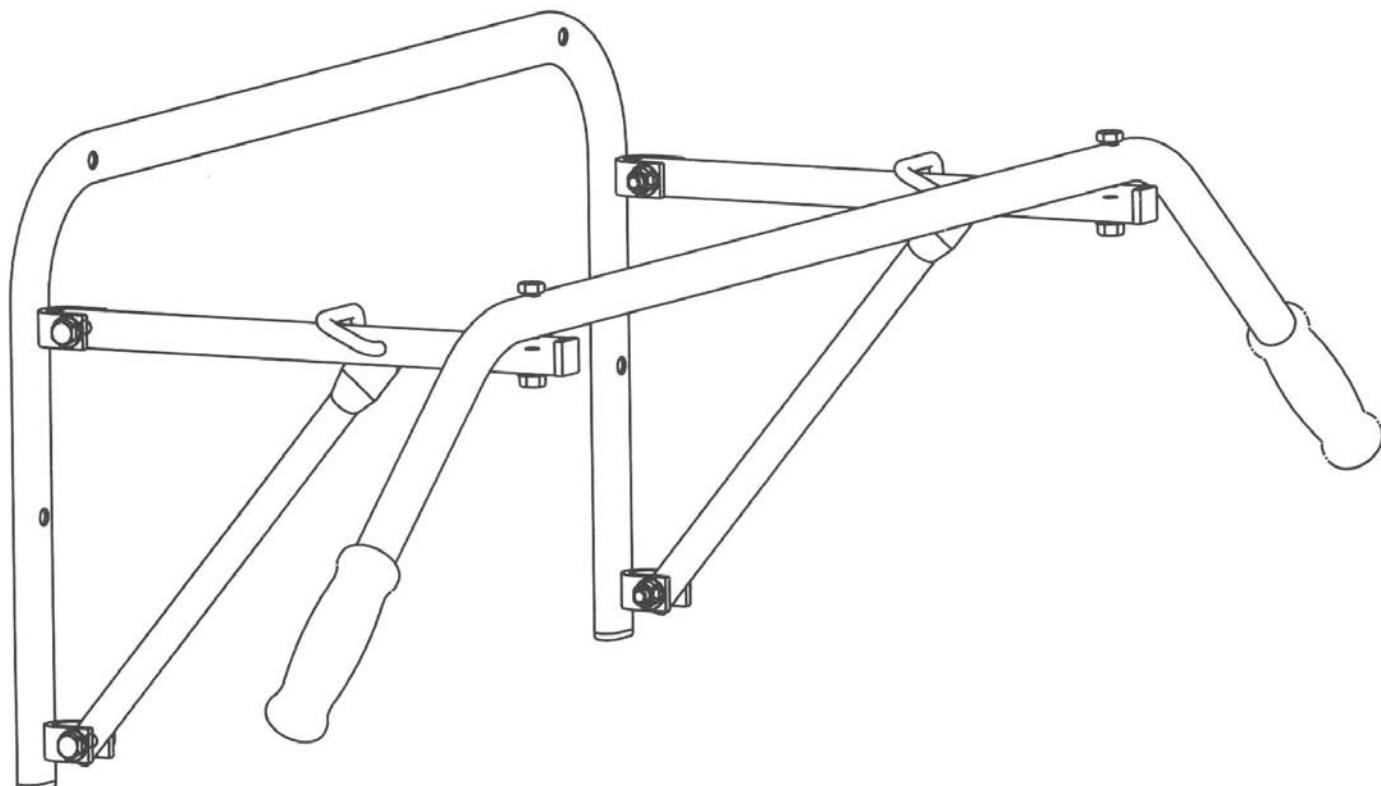
УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ

KULLANIM KILAVUZU

ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ

دليل الاستخدام

使用说明



DOMYOS

BT 500

Keep these instructions

Notice à conserver

Conservar instrucciones

Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf

Istruzioni da conservare

Bewaar deze handleiding

Instruções a conservar

Zachowaj instrukcję

Őrizze meg a használati útmutatót

Сохранить инструкцию

Păstrați instrucțiunile

Návod je potrebné uchovať

Návod je třeba uchovat

Spara bruksanvisningen

Запазете упътването

Bu kılavuzu saklayınız

Збережіть цю інструкцію

دلیل یجب الاحفاظ به

请妥善保存说明书



DOMYOS

www.domyos.com OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -

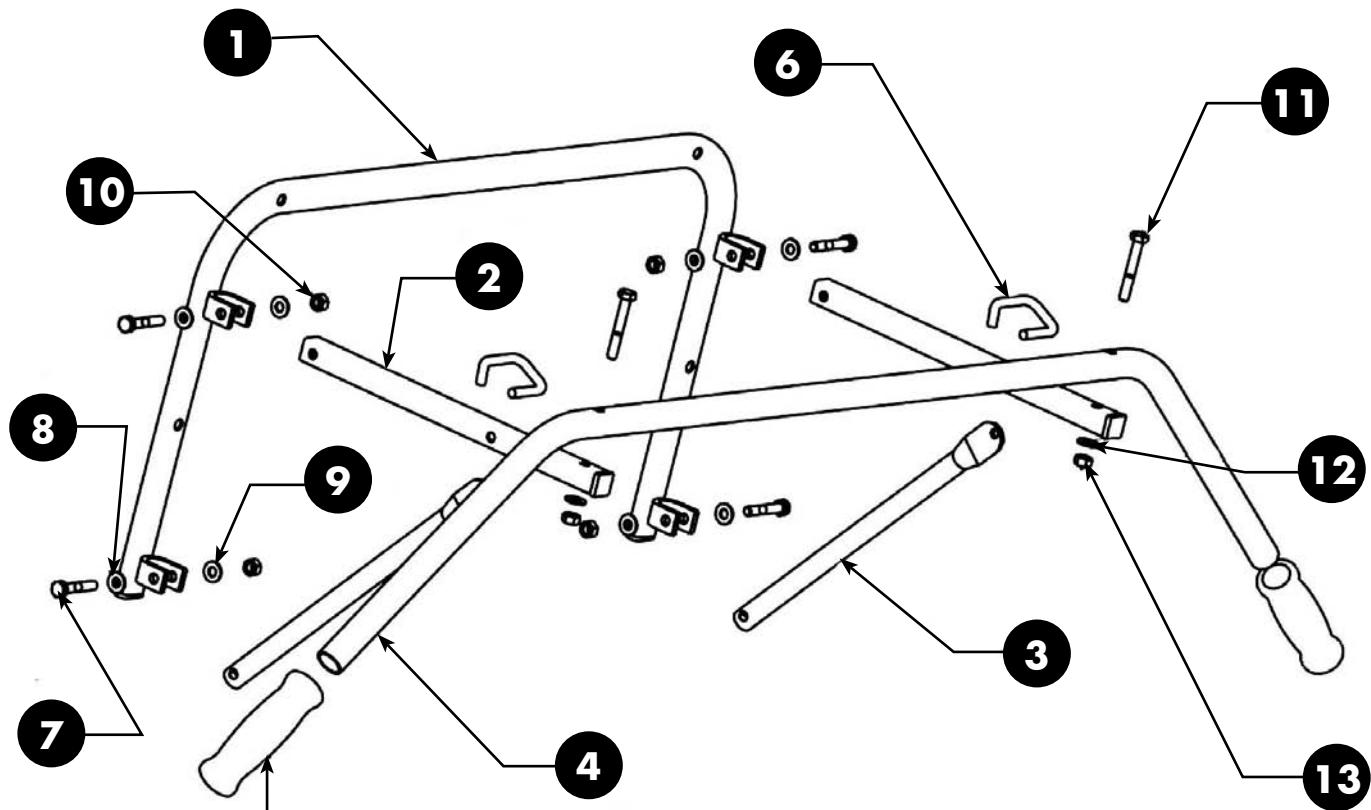
中国 制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin



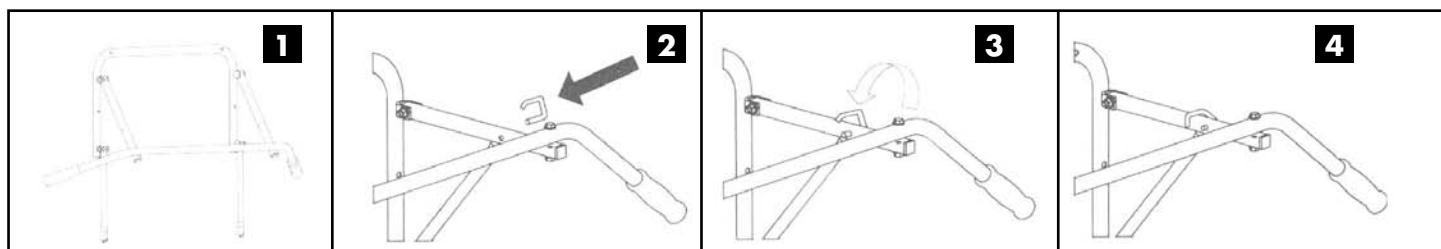
Импортер :
ООО «Октяблъ», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский
район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1109.398 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

合格品



Rep.	Qté	Code
1	1	494728
2	2	494732
3	2	494740
4	1	494752
5	2	494760
6	2	494764
7	4	
8	4	
9	4	
10	4	
11	2	
12	2	
13	2	



2

F R A N Ç A I S

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

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

Produit créé par des sportifs pour des sportifs.

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

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

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

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

PRESENTATION

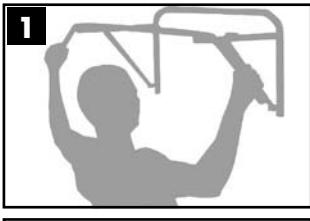
La BT 500 est une barre de tractions pour développer les muscles du haut du corps (dos, biceps, épaules).

Cet appareil permet également de faire des étirements en se suspendant à la barre pour étirer les muscles du dos et les lombaires.

SECURITÉ

1. Ne pas utiliser tête en bas.
2. Le montage de cet appareil doit être effectué par un adulte.
3. Ne pas fixer sur parpaing, plâtre, bois, contreplaqué et similaire.
4. Les vis de fixation sur le mur ne sont volontairement pas fournies car elles dépendent du support utilisé pour fixer la BT 500. Renseignez-vous auprès d'un professionnel de bâtiment pour utiliser un système de fixation adapté à votre support et à votre propre poids.
5. Consultez votre médecin avant d'entreprendre ce programme d'exercices.
6. Lisez attentivement toutes les recommandations quant à l'utilisation de cet appareil avant de commencer votre entraînement ou utiliser cet appareil.
7. Ne laissez pas des enfants jouer à proximité de cet appareil pendant votre entraînement ou utiliser cet appareil.
8. Echauffez-vous toujours pendant plusieurs minutes par des mouvements à vide, sans forcer, avant de commencer à utiliser l'appareil.
9. Vérifiez la présence du crochet de sécurité.
10. Vérifiez régulièrement le serrage de toutes les vis.

EXERCICES



Tractions à la barre fixe :

Cet exercice sollicite tous les muscles du plan dorsal avec une participation des muscles de l'épaule et des biceps. Prise très large, amenez le menton au niveau de la barre. L'intensité de l'exercice est fonction de votre propre poids. Au début, seules quelques répétitions seront possibles car vos muscles ne sont pas habitués à soulever votre poids. Commencez progressivement si vous êtes débutant.(3 séries de 7 répétitions au départ puis augmentez progressivement le nombre de répétitions et de séries). Travaillez par séries de 10 à 25 répétitions.

Dessin 1 : prise large, amenez votre menton ou votre nuque jusqu'à la barre en contrôlant la descente et sans prendre d'élan. Cet exercice développe les dorsaux en largeur.

Dessin 2 : prise serrée, amenez votre menton jusqu'à la barre en contrôlant la descente et sans prendre d'élan. Cet exercice développe les dorsaux en épaisseur.

Etirement du dos :

Cet exercice permet de soulager les douleurs lombaires et également d'étirer le grand dorsal. Il est dans tous les cas indispensable de consulter un médecin si vous souffrez du dos. Seul un médecin saura diagnostiquer un mal au dos et vous indiquera une éventuelle contre-indication pour cet exercice. Saisissez la barre en prise large. Jambes pliées, remonter lentement vos genoux vers la poitrine. Conservez la position quelques secondes avant de déplier vos jambes. Vous pouvez également conserver, en prise large une position droite, jambes tendues pour étirer le grand dorsal. Ne cambrez pas le bas du dos.

GARANTIE COMMERCIALE

La BT 500 est garantie 2 ans contre tout vice pouvant résulter d'un défaut de fabrication ou de matière. Cette garantie s'applique dans le cas d'une utilisation à domicile. Ce produit n'est pas conçu pour une utilisation en salle de musculation.

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