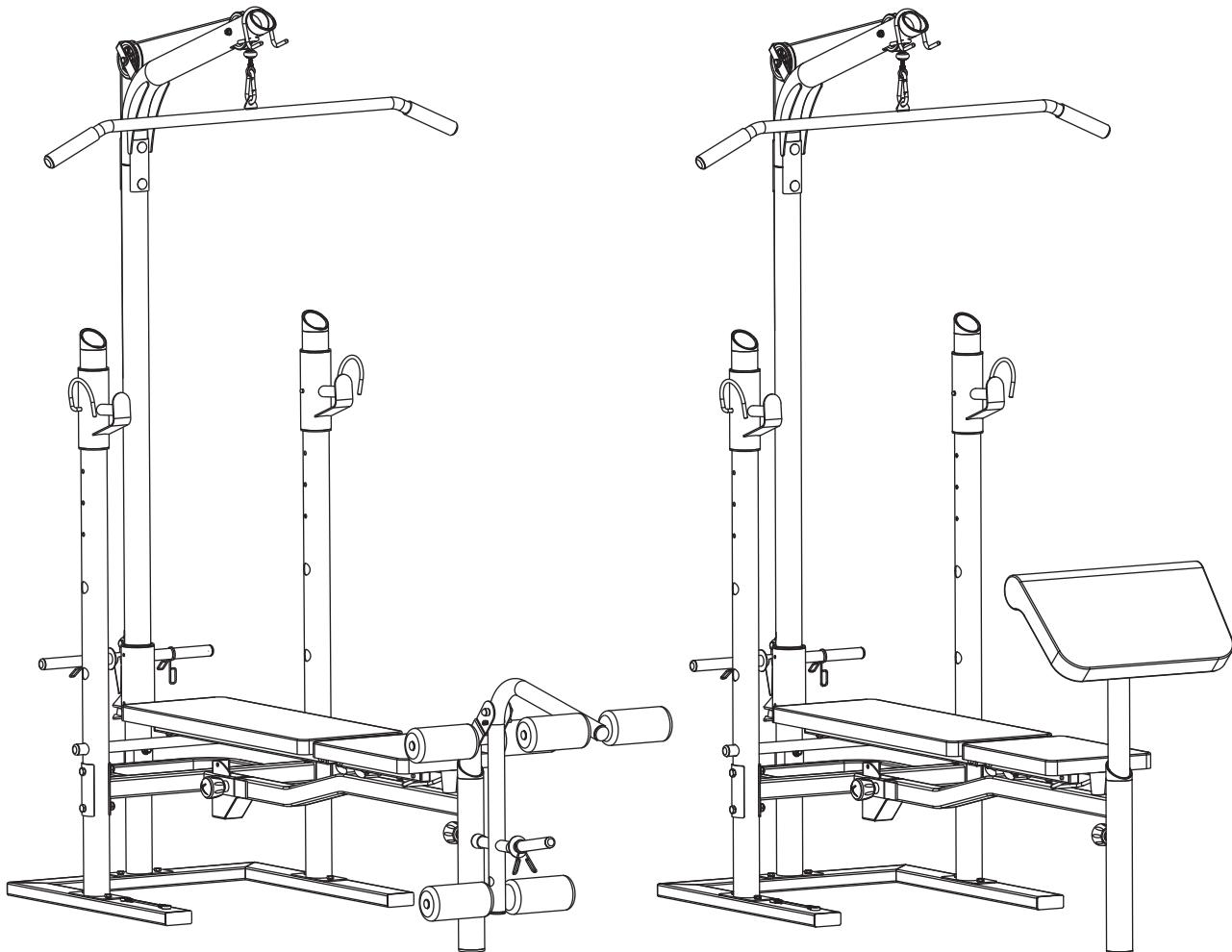


BM 530

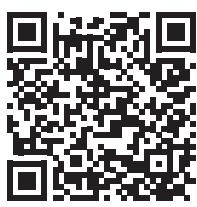


BM 530
45 kg / 99 lbs
215 x 67 x 210 cm
85 x 26 x 83 in

MAXI
130 kg
286 lbs



 45 min



DOMYOS

1

Belt-driven lathe
Tour à poulie
Torre de poleas
Seilzugturm
Torre a carrucola
Katroltoren
Torre de roldana
Wieża wyciągowa
Súlyzógrép
Верхний тяговый блок
Turn cu troliu
Horná kladka
Kladka
Skivstativ
Ролков механизмъ
Makara kulesi
Kolotur
皮带轮
皮帶輪
풀리타워
برج بيكرا

2

Cable extension
Raillonge de câble
Alargador de cable
Seilverlängerung
Prolunga del cavo
Verlengstuk kabel
Extensão do cabo
Przedłużenie linki
Kábelhosszabbító
Удлинитель троса
Prelungitor cablu
Predĺženie kábla
Prodlužovací kabel
Vajerförlängning
Удължител на кабела
Uzatma kablosu
Produžni kabel
延长线
延長線
연장 케이블
وصلة الكبل

3

Safety hook
Crochet de sécurité
Gancho de seguridad
Sicherheitshaken
Gancio di sicurezza
Veiligheidshaak
Gancho de segurança
Hak zabezpieczający
Bitztonsági horog
Замок безопасности
Cârlig de siguranță
Bezpečnostný háčik
Bezpečnostní háček
Säkerhetskrok
Кука за обезопасяване
Güvenlik çengeli
Sigurnosna kuka
安全钩
安全鉤
안전후크(안전 정지기)
مشبك آمان

4

Bar stand
Repose-barre
Soporte de barras
Stangenauflage
Posabilanciere
Steun
Barra de repouso
Podstawa drążka
Rúdtartó
Подставка для штанги
Suport pentru bare
Stojan na činku
Odkládací tyč
Stångstöd
Стойка за лост
Bar sehpası
Oslonac za noge
杠铃托架
杠鈴托架
바 거치대
مسند القبض

5

Legs option
Option pour les jambes
Opción para las piernas
Option für die Beine
Accessorio per le gambe
Optie voor de benen
Opção para as pernas
Opcja dla nóg
Opció a lábakkhoz
Опция для ног
Optiune pentru picioare
Doplňky pre nohy
Nástavba pro posilování nohou
Tillbehör för benen
Опция за краката
Bacak opsiyonları
Nastavak za noge
腿部肌肉锻炼选项附件
腿部肌肉鍛煉選項附件
옵션 레그리프트
خيارات للساقين

6

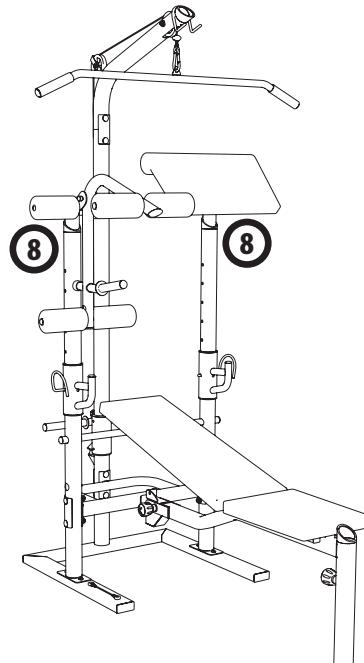
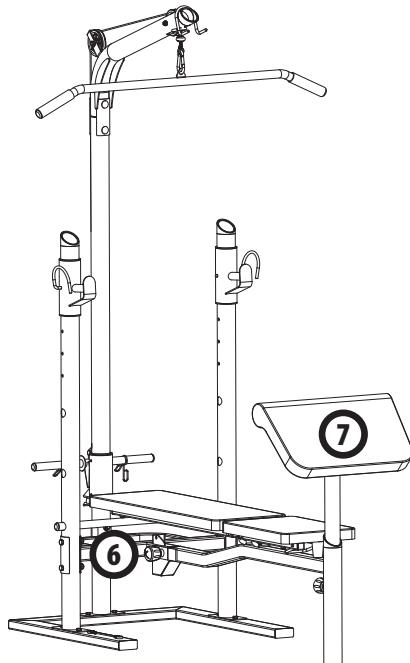
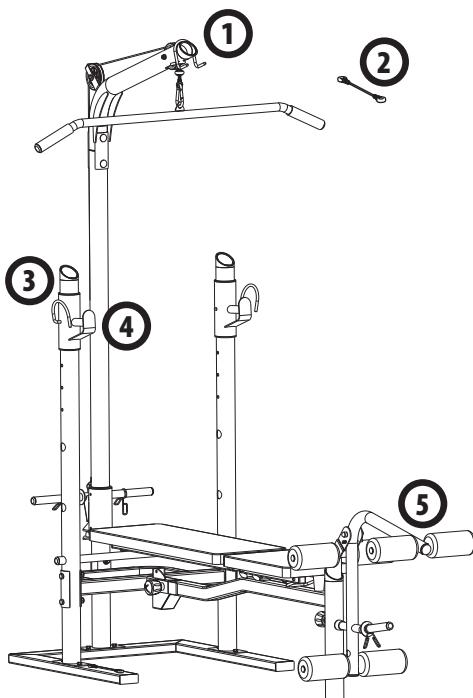
Folding and locking system
Système de pliage et verrouillage
Sistema de plegado y bloqueo
Zusammenklapp- und Verriegelungssystem
Sistema di chiusura e bloccaggio
Opklapbaar en vergrendeling
Sistema de sanfona e fecho
System składowania i blokowania
Összehajtó és reteszélő rendszer
Система складывания и блокировки
Sistem de pliere și blocare
Skladaci a blokovací systém
Skládaci a pojistný systém
Hopfällnings- och låssystem
Система за сгъване и заключване
Katlama ve kilitleme sistemleri
Sustav za sklapanje i zaključavanje
折叠和锁定系统
折疊和鎖定系統
접이 및 잠금 장치
نظام الطي والفك

7

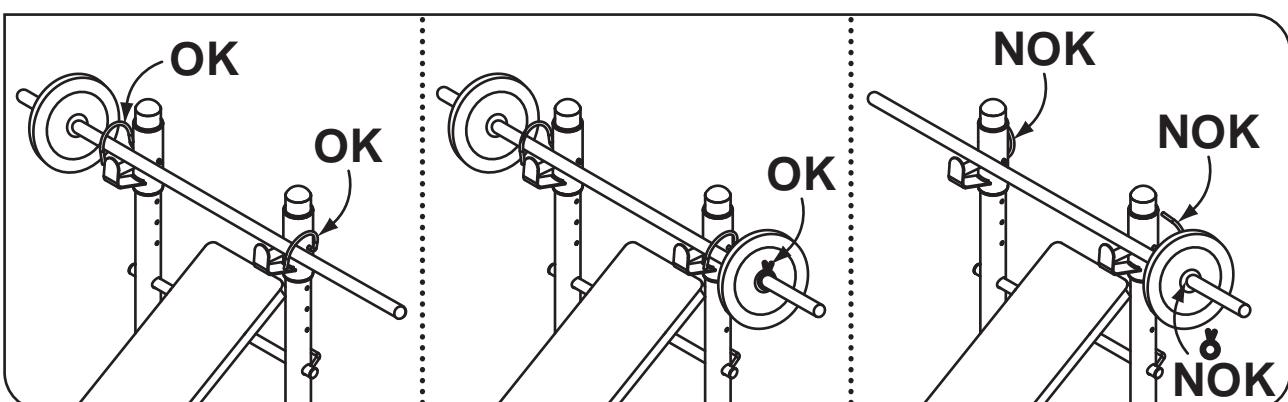
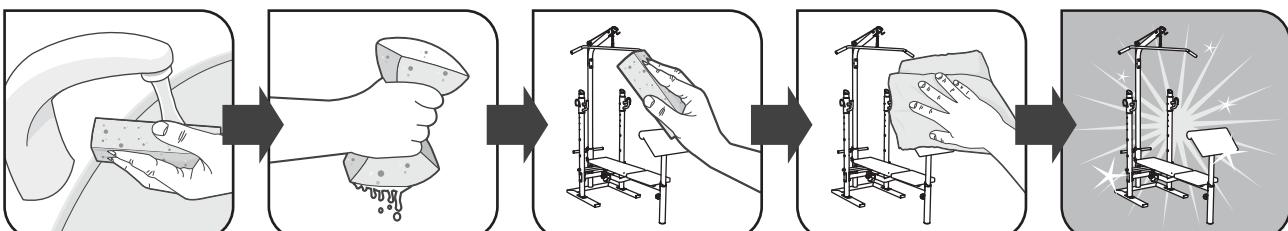
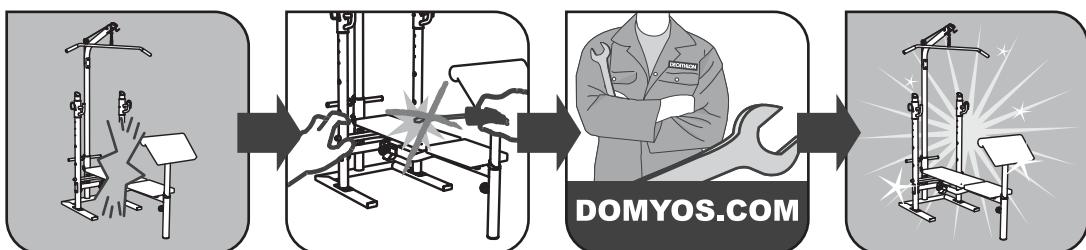
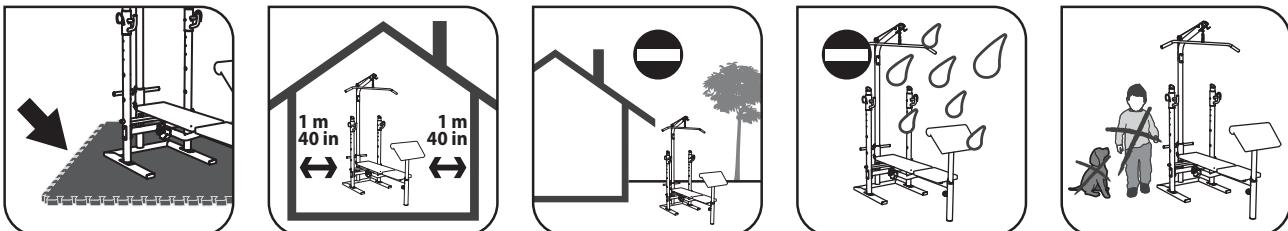
Preacher curl bar
Pupitre à biceps
Pupitre de bíceps
Bizepspult
Console per bicipiti
Bicepssteun
Consola para bíceps
Pulpit do ćwiczenia bicepsów
Bicepszpad
Скамья Скотта
Pupitru pentru bicepsi
Posilňovací stroj na bicepsy
Opěrka pro posilování bicepsů
Bicepsbänk
Стойка за бицепс
Biceps masası
Ploča za biceps
二头肌锻炼托架
二頭肌鍛煉托架
프리처컬 패드
مساند الكتف

8

Storage for options
Rangement des options
Zona para guardar las opciones
Aufbewahrung der Optionen
Sistemazione degli accessori
Opbergvak voor de opties
Leque de opções
Miejsce na wyposażenie opcjonalne
Az opciók tárolása
Размещение опций
Optiuni pentru depozitare
Úložný priestor na doplnky
Uspořádání nástaveb
Förvaring för tillbehör
Подреждане на опциите
Opsiyon depolama yeri
Mogućnosti za pohranu
收起选项附件
收起選項附件
옵션 보관 랙
ترتيب الملحقات

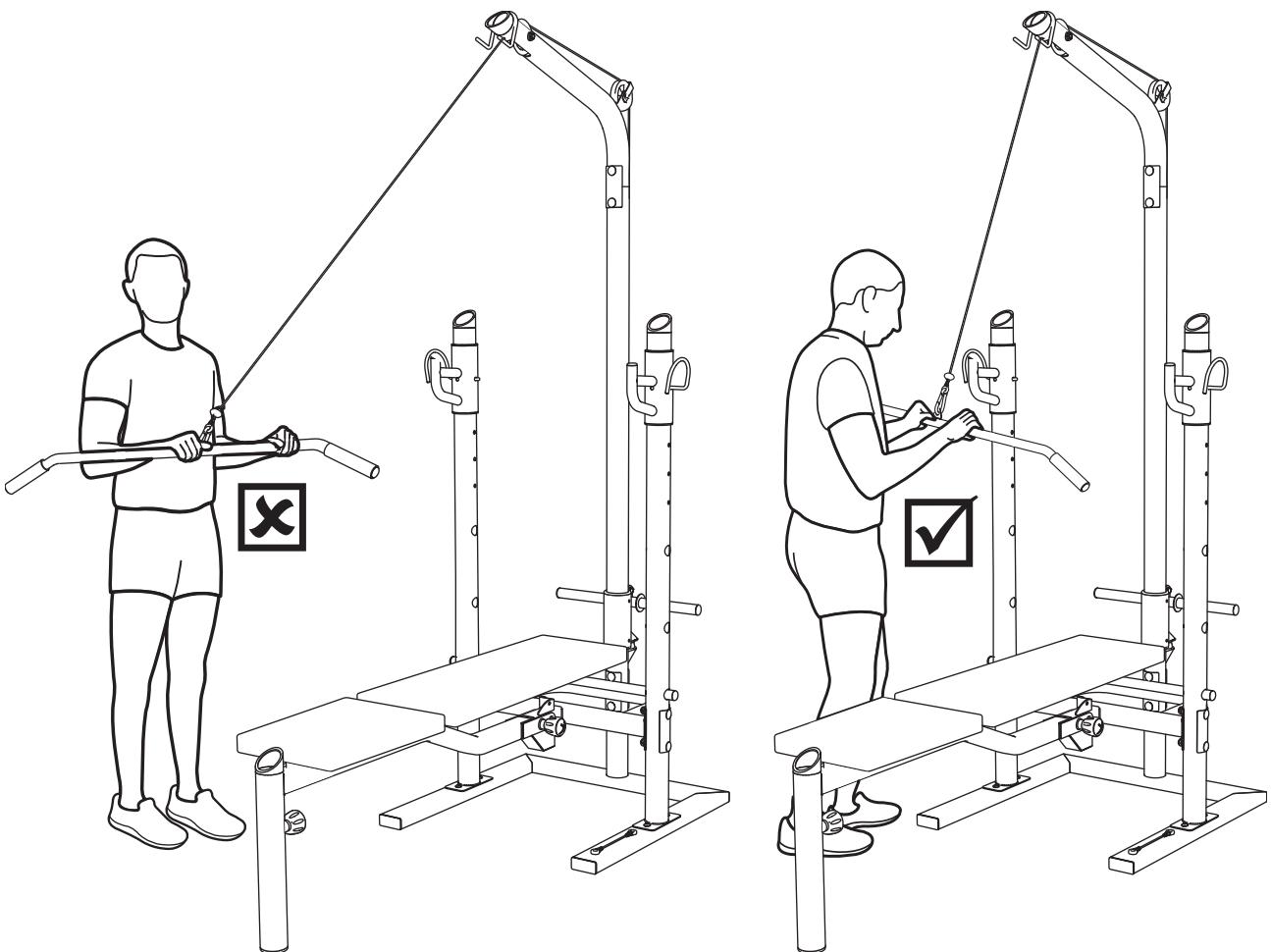
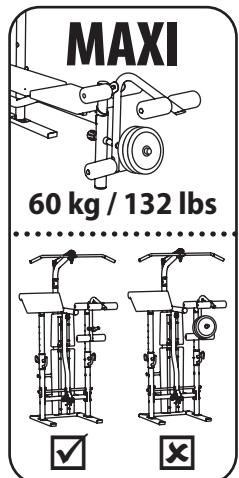
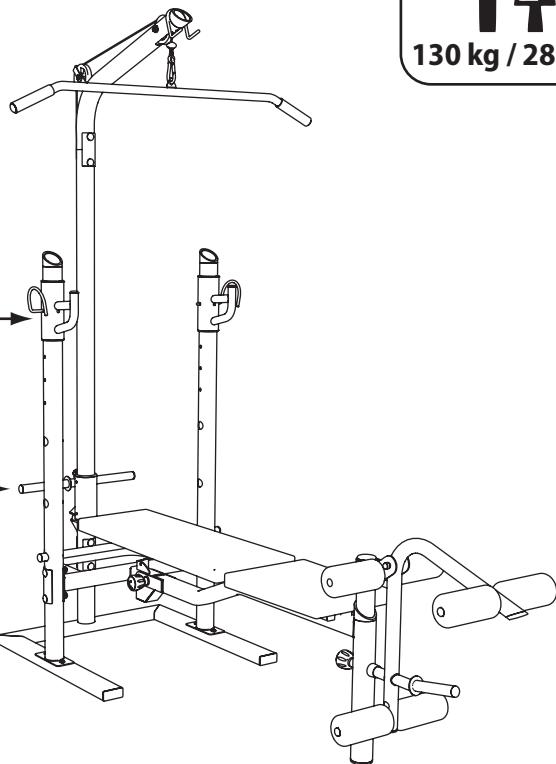
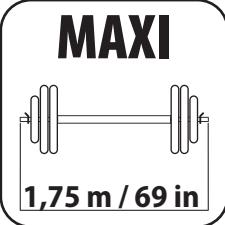


**SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID •
 SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ • SIGURANȚĂ
 • BEZPEČNOSTЬ • BEZPEČNOST • SÄKERHETSANVISNINGAR • БЕЗОПАСНОСТ • GÜVENLİK
 • SIGURNOST • 安全 • 安全 • 안전 • احتياطات أمنية.**

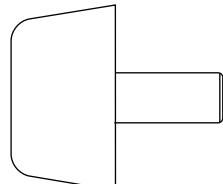
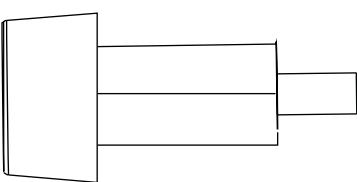
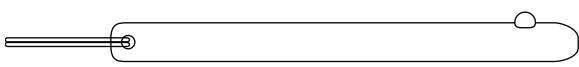
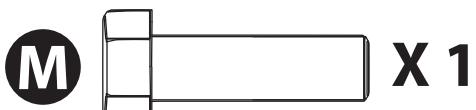
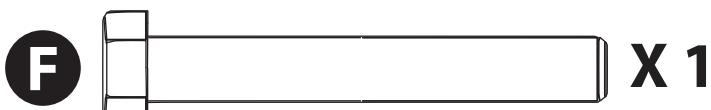
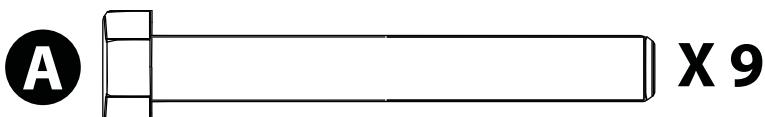


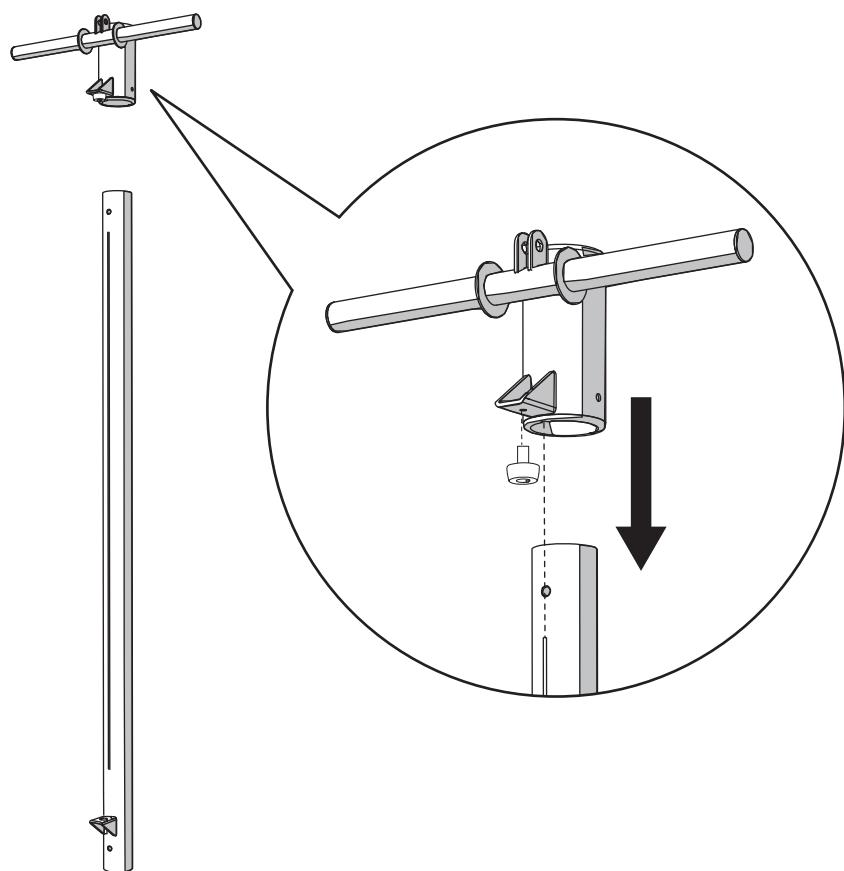
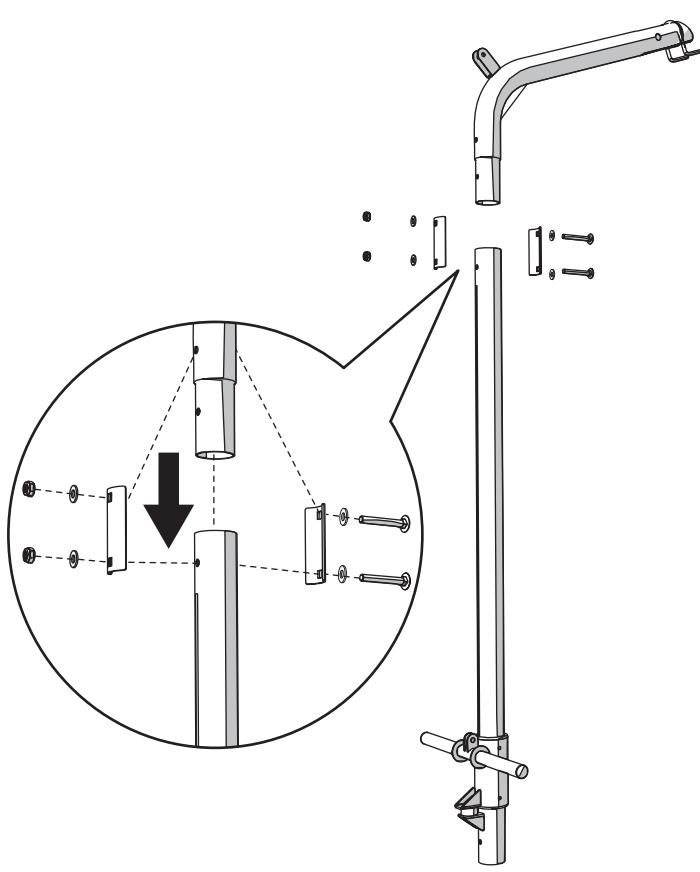
Use the safety hooks when loading your bar.
 Utilisez les crochets de sécurité pour charger votre barre.
 Utilice los ganchos de seguridad para cargar la barra.
 Verwenden Sie zum Beladen Ihrer Stände die Sicherheitshaken.
 Utilizzare il gancio di sicurezza per caricare il bilanciere.
 Gebruik veiligheidshaken bij het beladen van de stangen.
 Utilize os ganchos de segurança para carregar a barra.
 Używaj haczyków bezpieczeństwa podczas umieszczania obciążenia.
 A súlyzórúd terhelésekor használja a biztonsági horgokat.
 При нагружении штанги используйте замки безопасности.
 Utilizați cărligele de siguranță pentru a încărca bara.
 Používajte bezpečnostné háčky pri použíti záťaže.
 Při nakládání tyče použijte bezpečnostní háčky.
 Använd säkerhetskrokarna för att belasta skivstången.
 Използвайте куките за обезопасяване, за да натоварите лоста.
 Bariniza ağırlık takmak için, güvenli çengellerini kullanın.
 Za mijenjanje trake koristite sigurnosne kuke.
 在为杠铃加重时请使用安全扣。
 在為杠鈴加重時請使用安全扣。
 안전 정지기를 사용해 바에 중량물을 설치하십시오.
 استخدم خطاطيف الأمان عند تحميل القضيب.

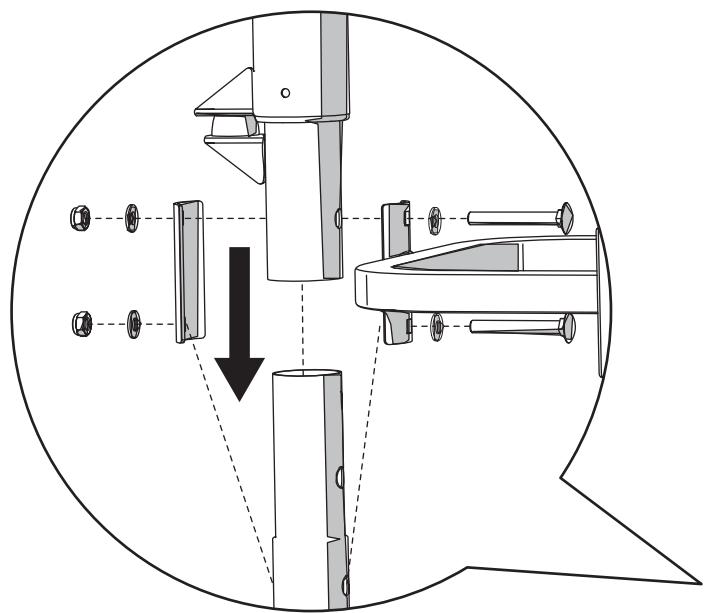
Load weights alternately.
 Chargez les poids alternativement.
 Cargue las pesas alternativamente.
 Laden Sie die Gewichte abwechselnd.
 Caricare i pesi alternativamente.
 Plaats de gewichten om en om.
 Carregar os pesos de forma alternada.
 Umieszczać obciążniki na przemian.
 Felváltva tegye rá a súlyokat.
 Устанавливайте веса поочередно.
 Puneți alternativ greutățile.
 Zátaž nakladajte střídavě.
 Zátež nakládejte střídavě.
 Sätt på vikterna växelvis.
 Поставляйте тежестите една след друга.
 Ağırlıkları döndüşümlü olarak takın.
 Naizmjenice mijenjajte težinu.
 交替增加负重。
 交替增加負重。
 양쪽을 번갈아가며 중량물을 설치하십시오.
 قم بتحميل الأوزان بصورة تبادلية.



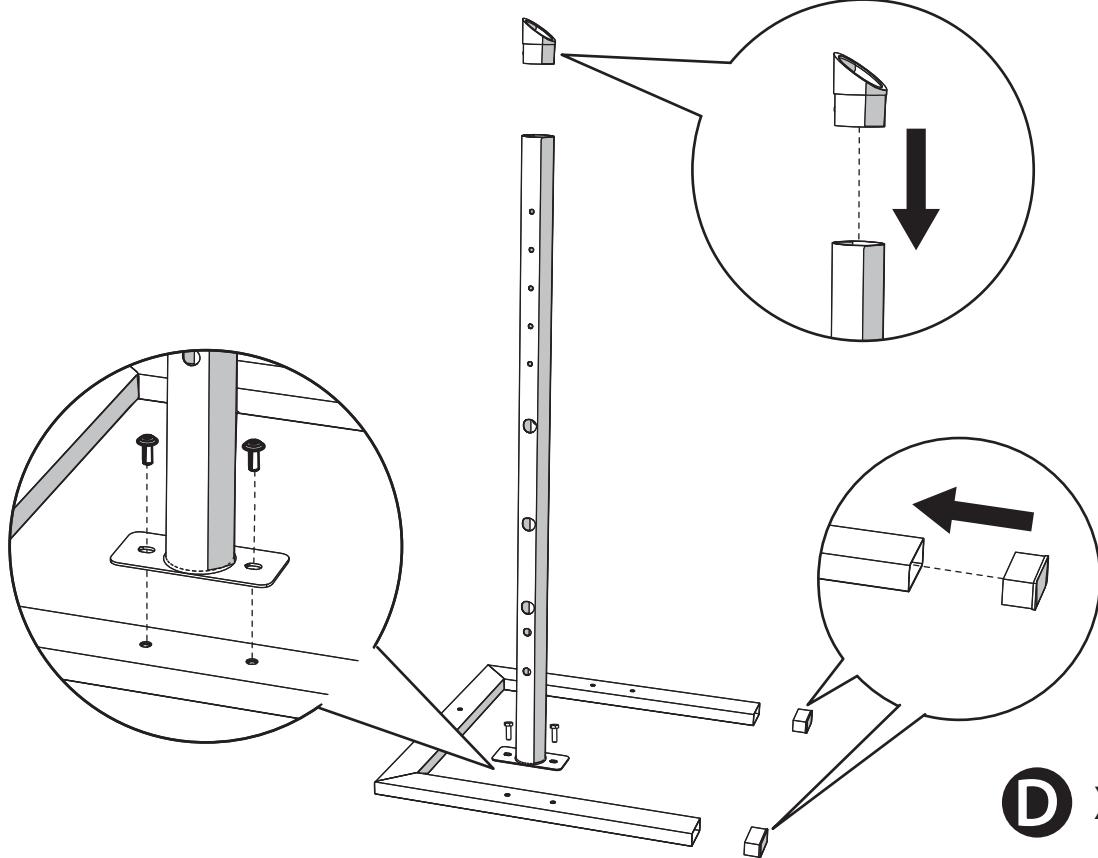
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING •
MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ •
MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安装 • 조립 • التركيب



1**2****A** X2**B** X4**C** X2

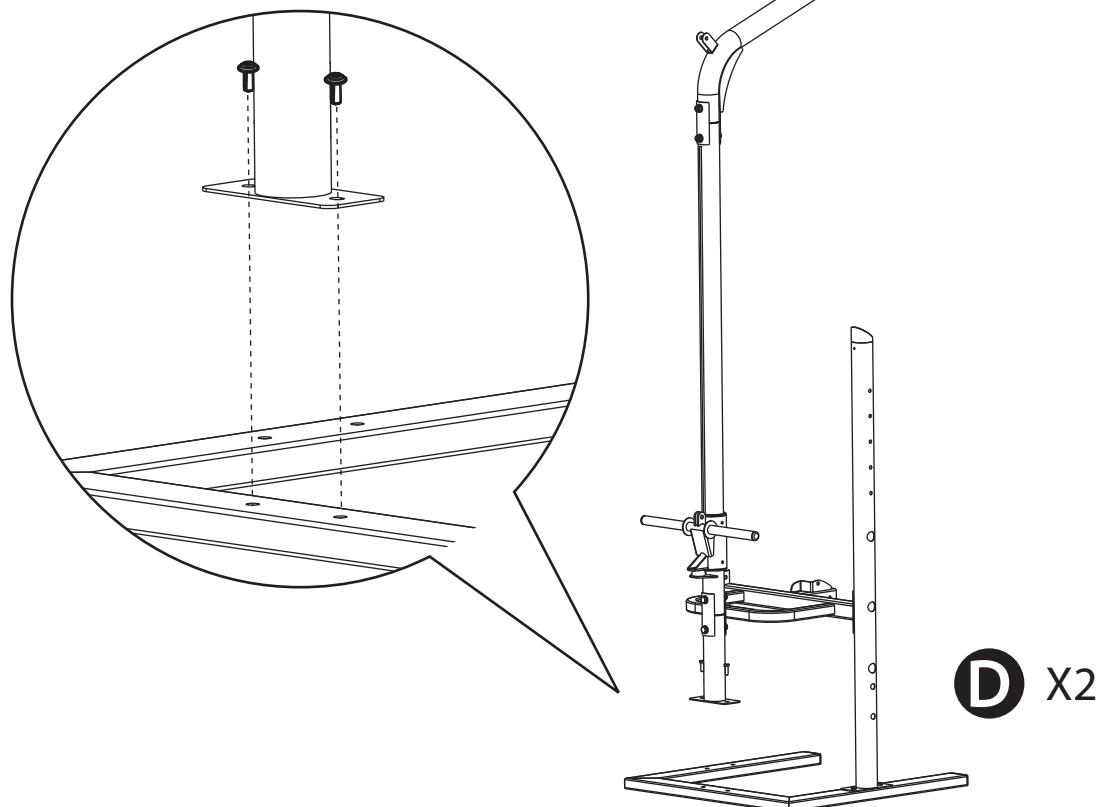
3

- A** X2
- B** X4
- C** X2

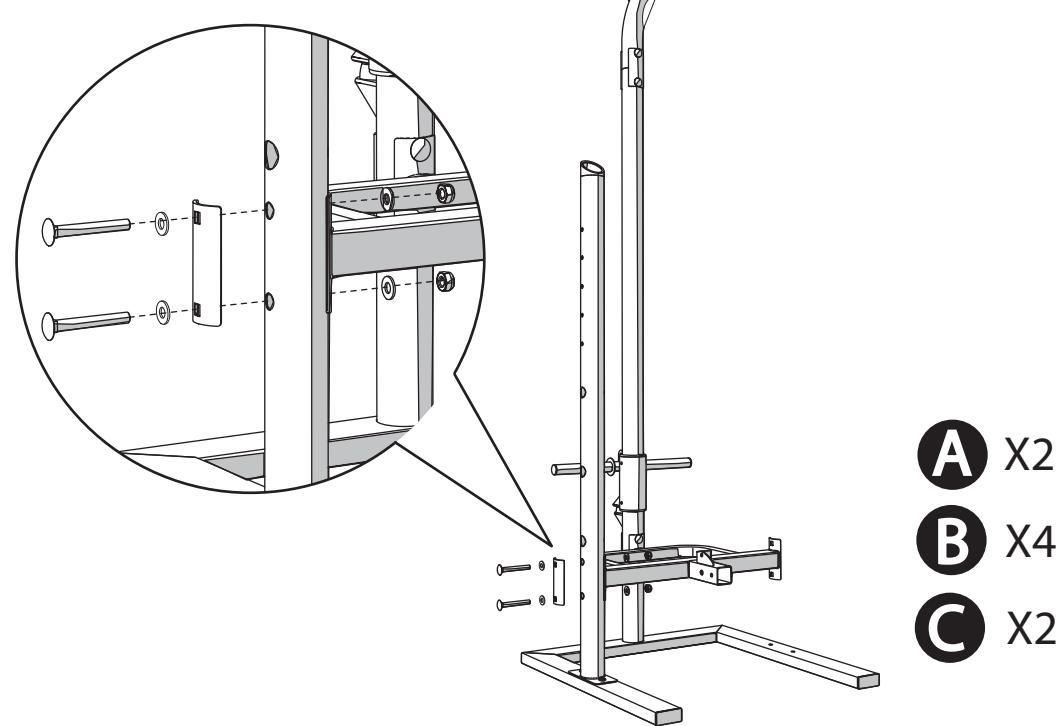
4

- D** X2

5



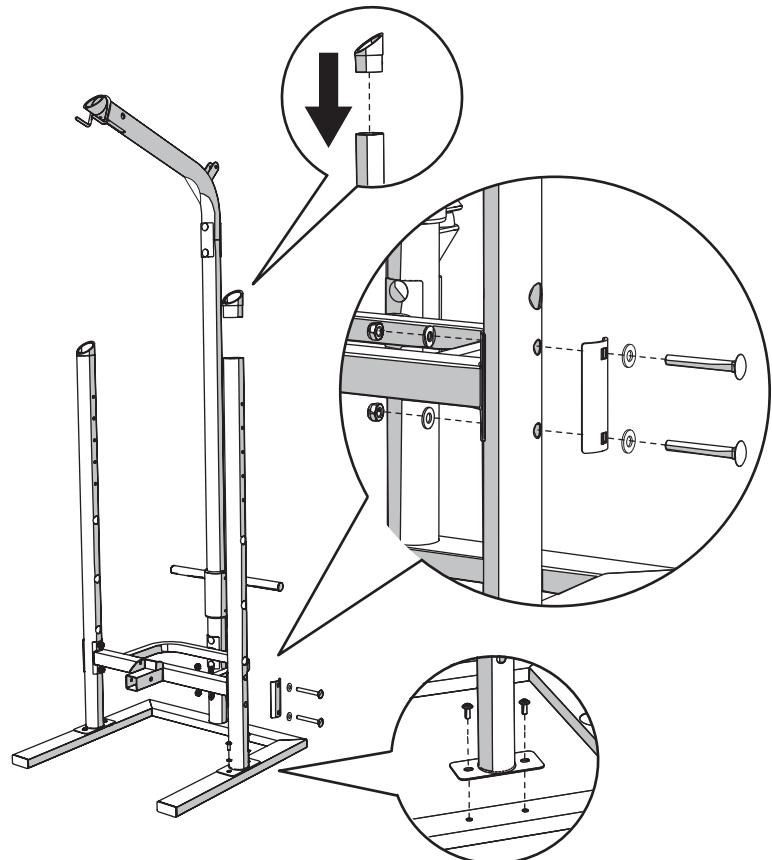
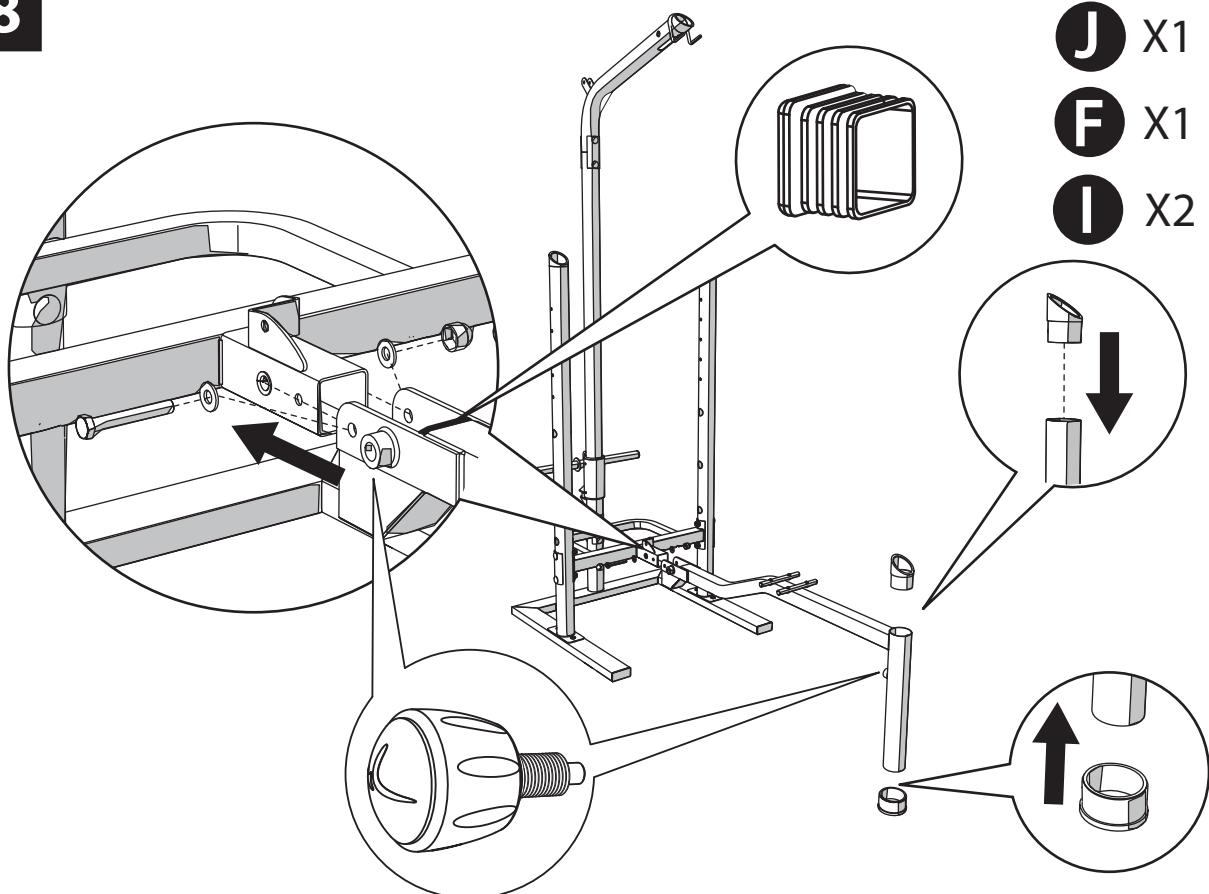
6

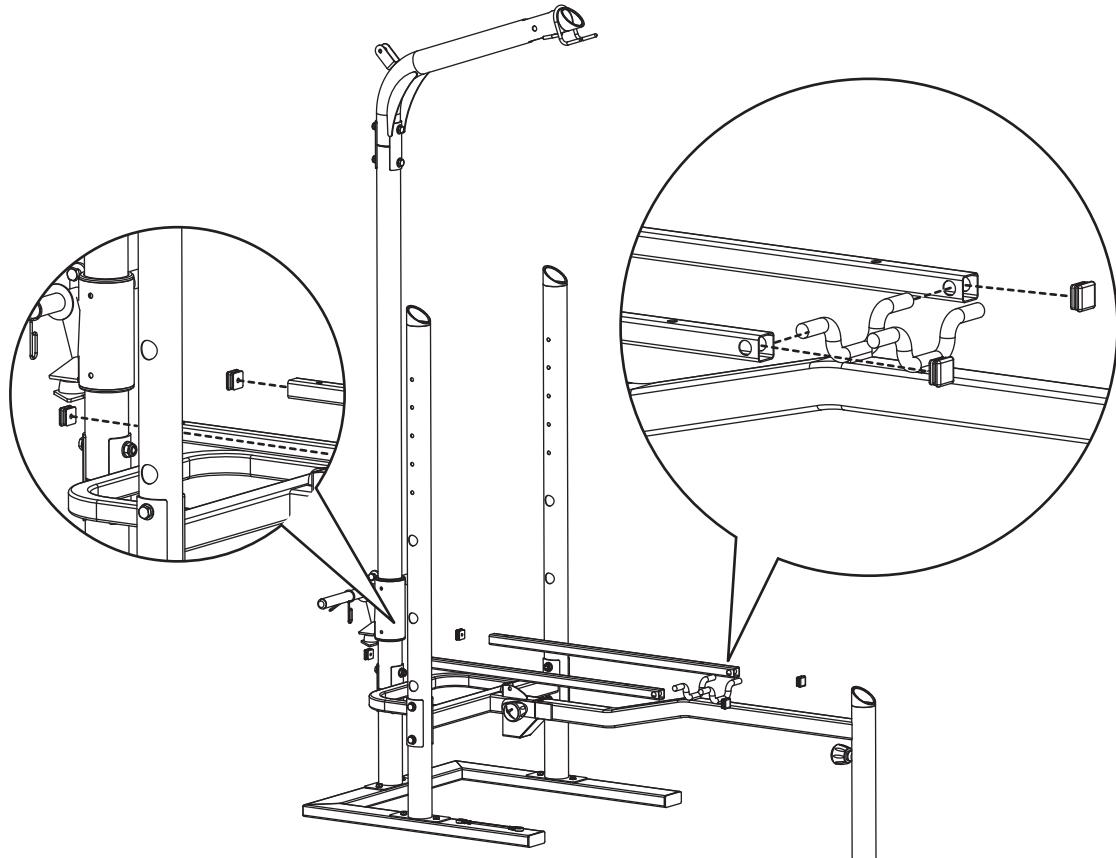
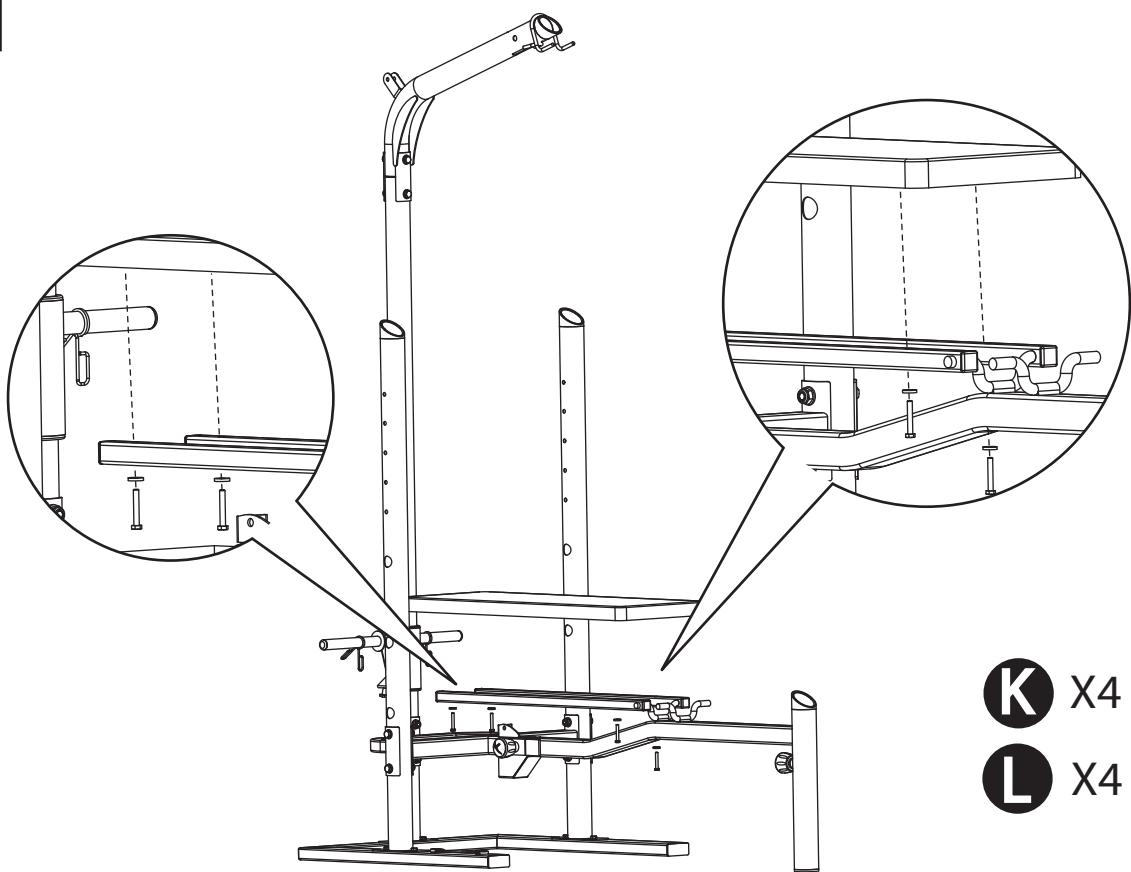


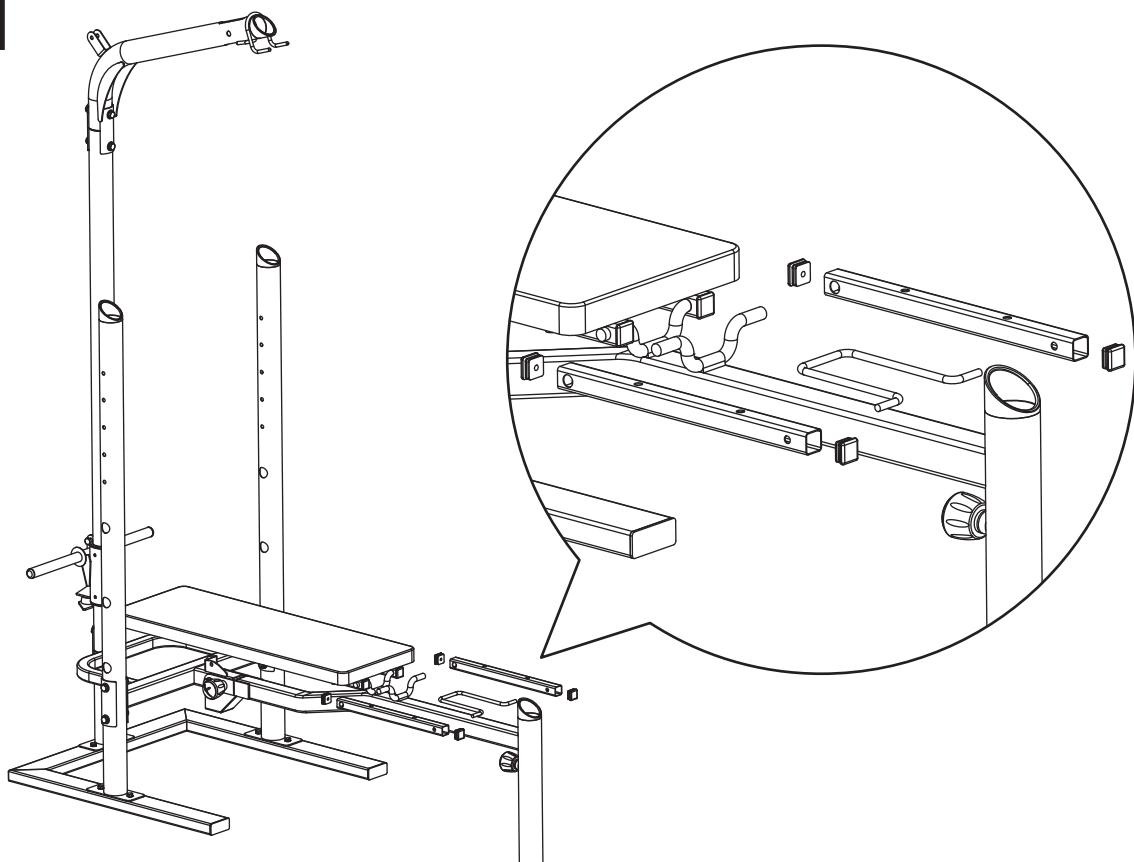
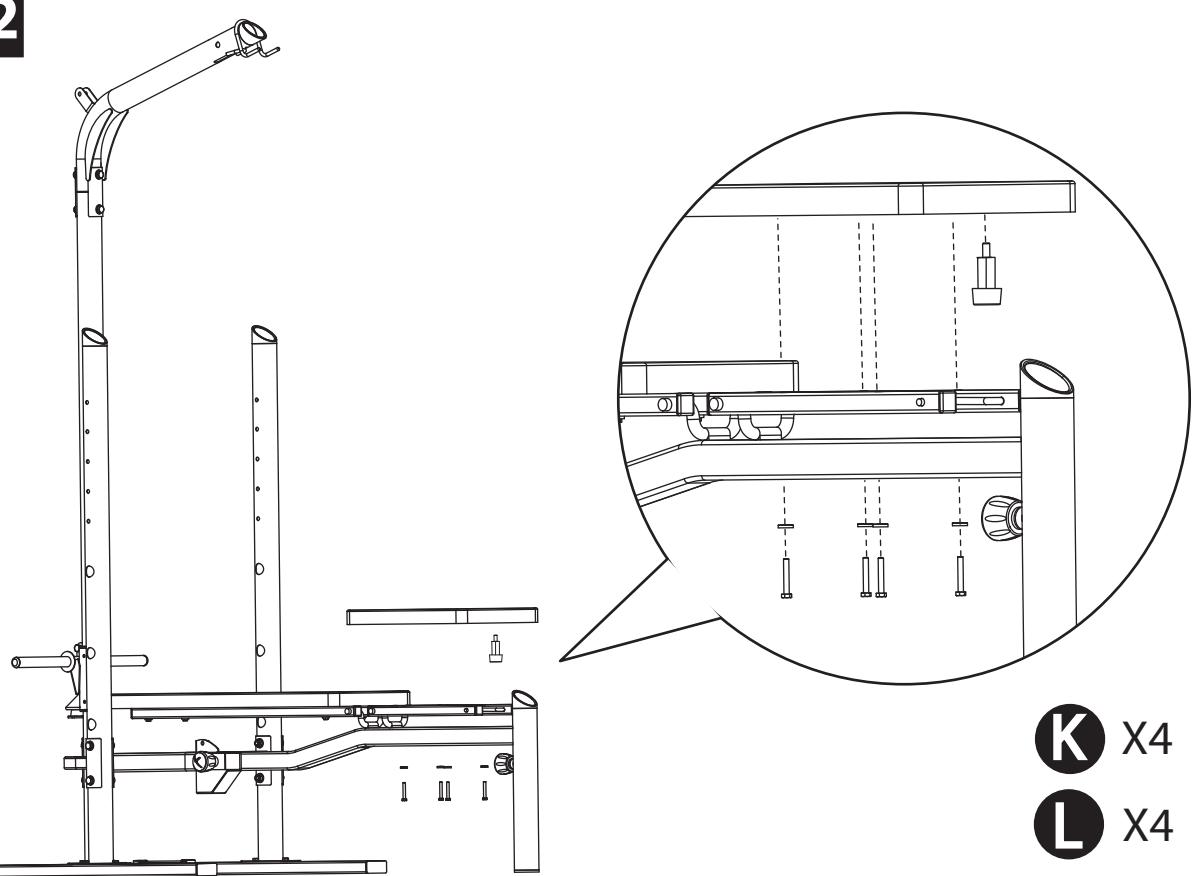
A X2

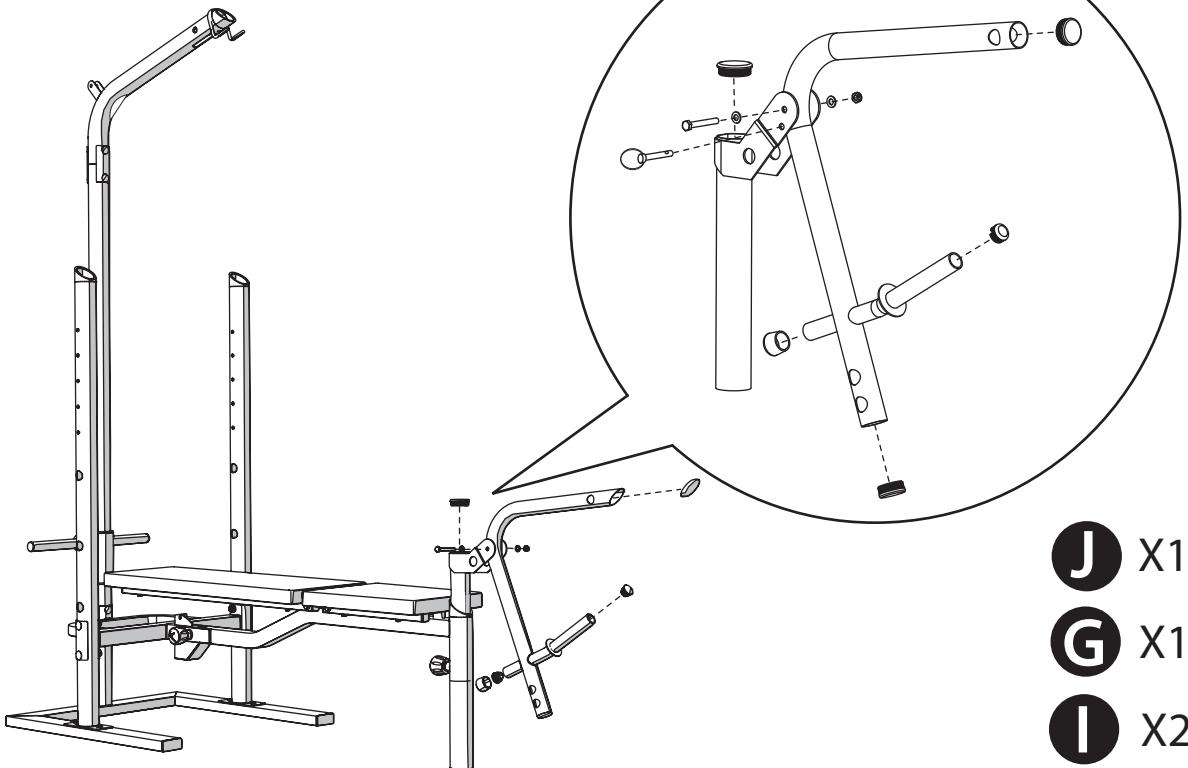
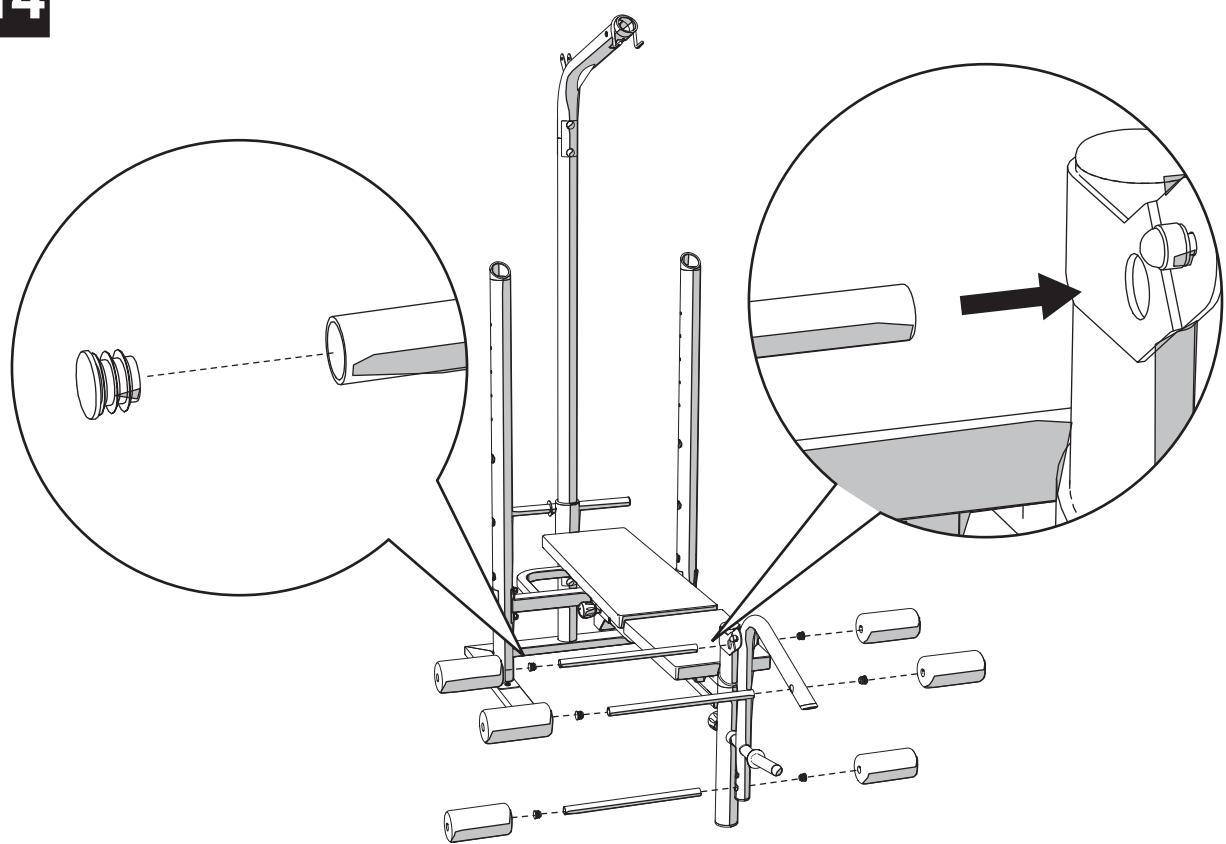
B X4

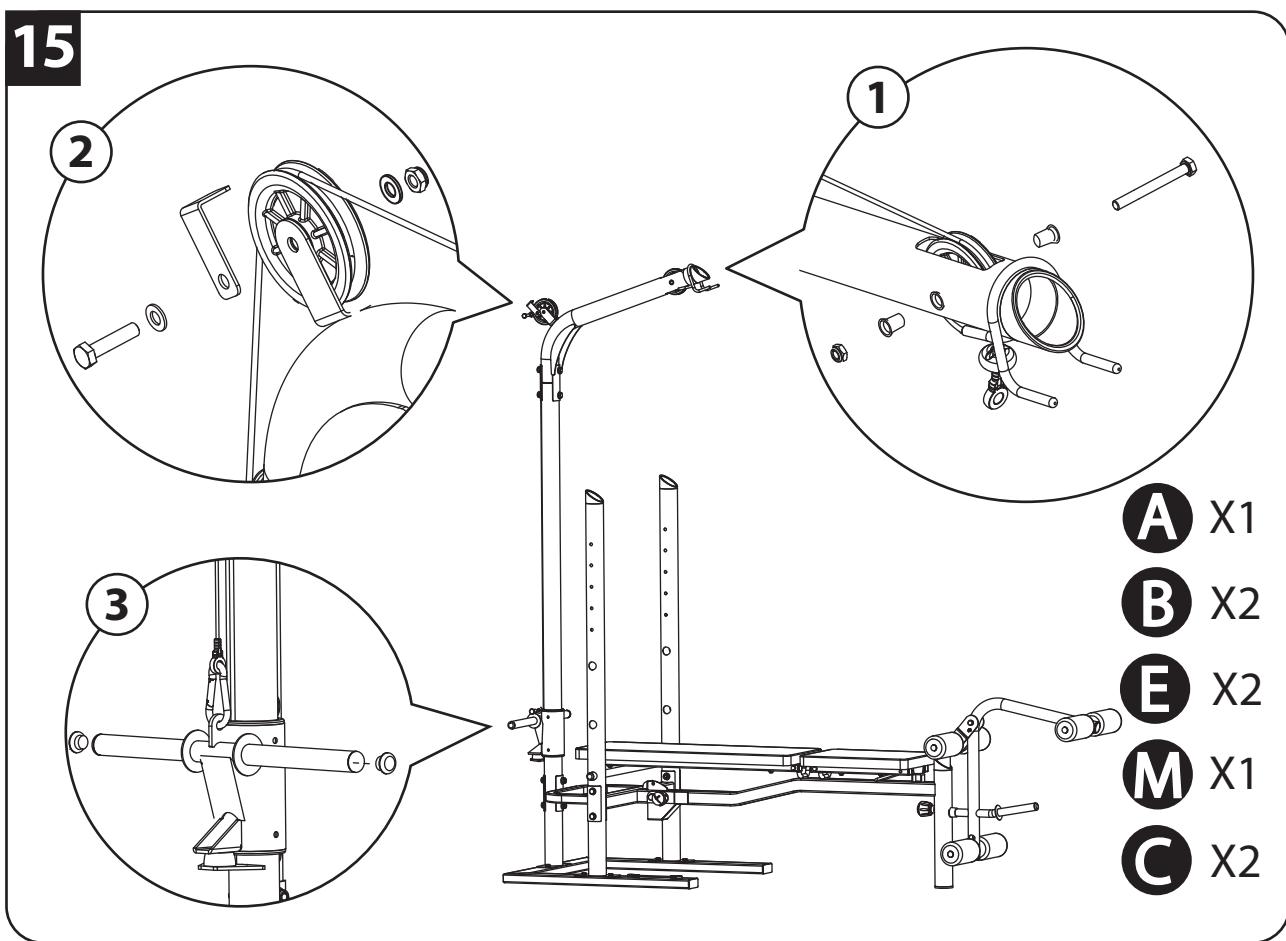
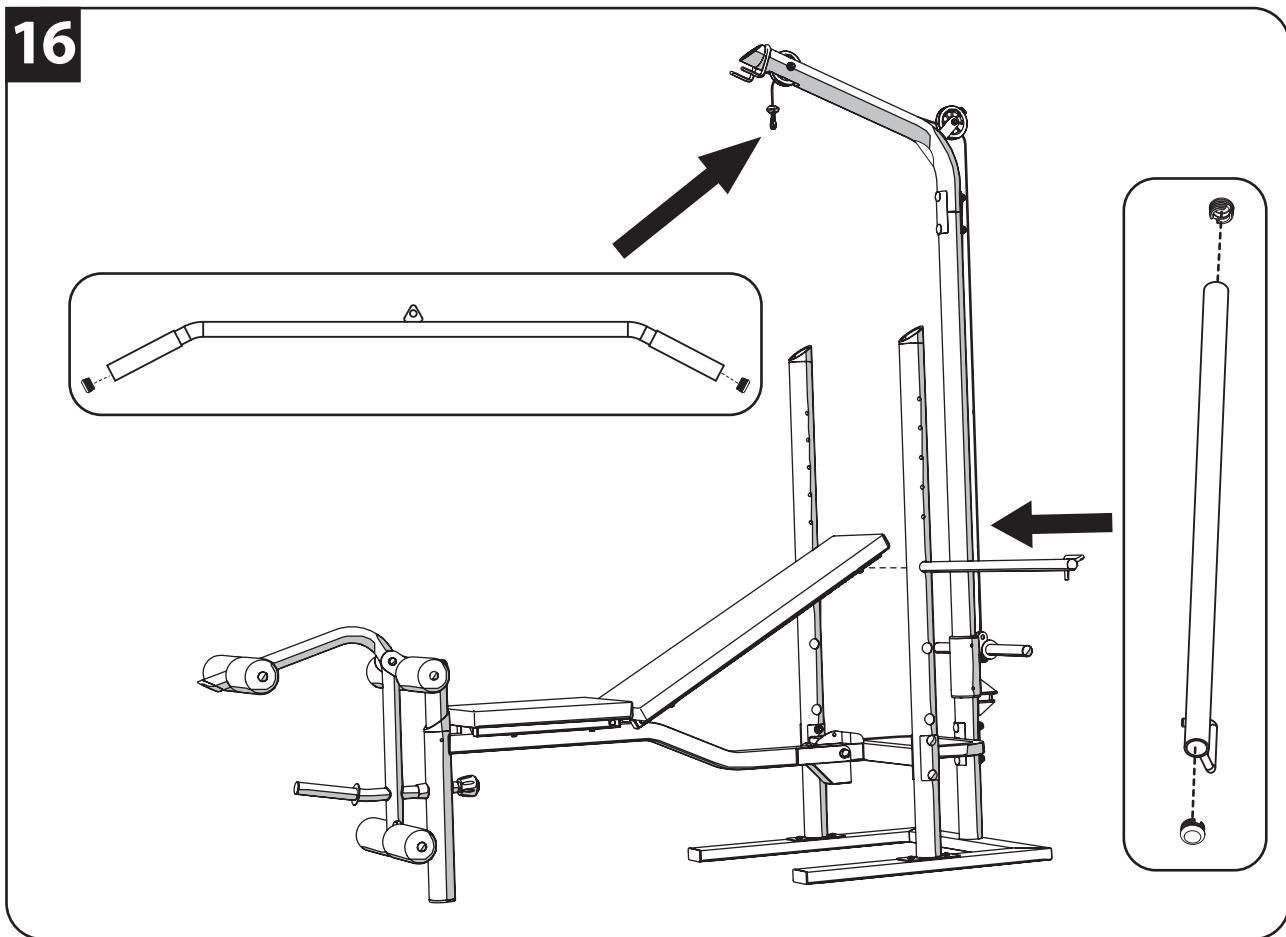
C X2

7**8**

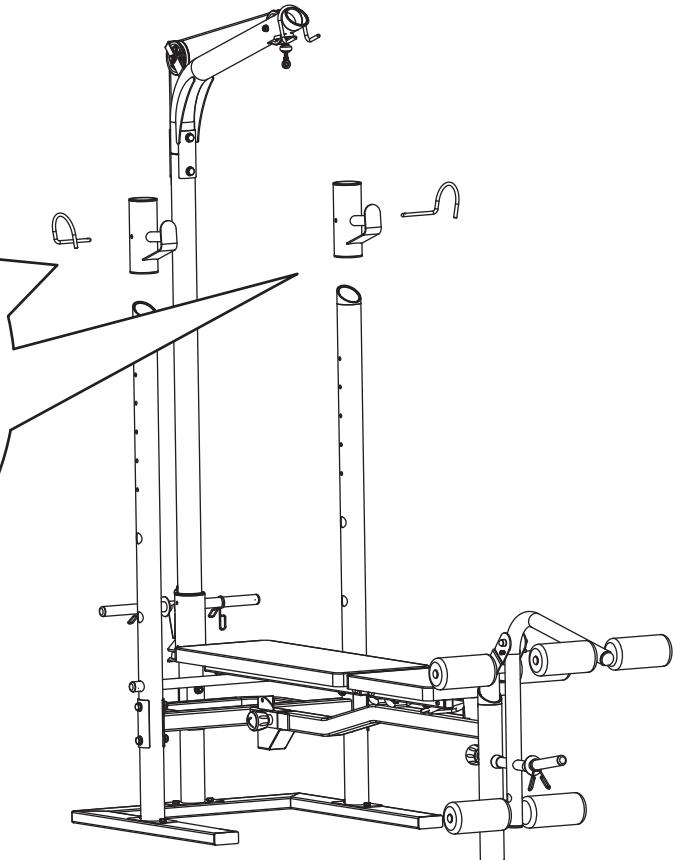
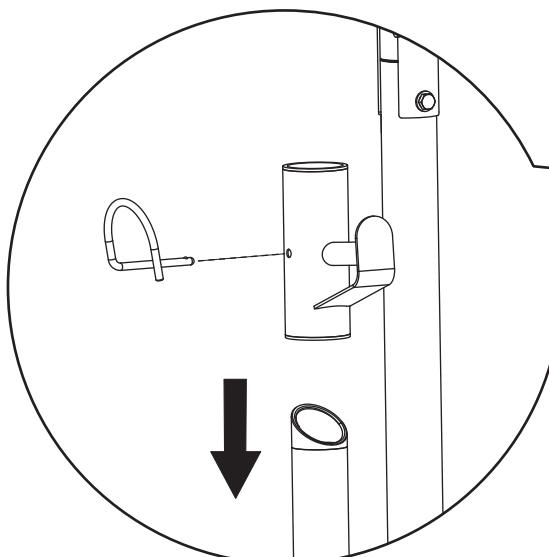
9**10**

11**12**

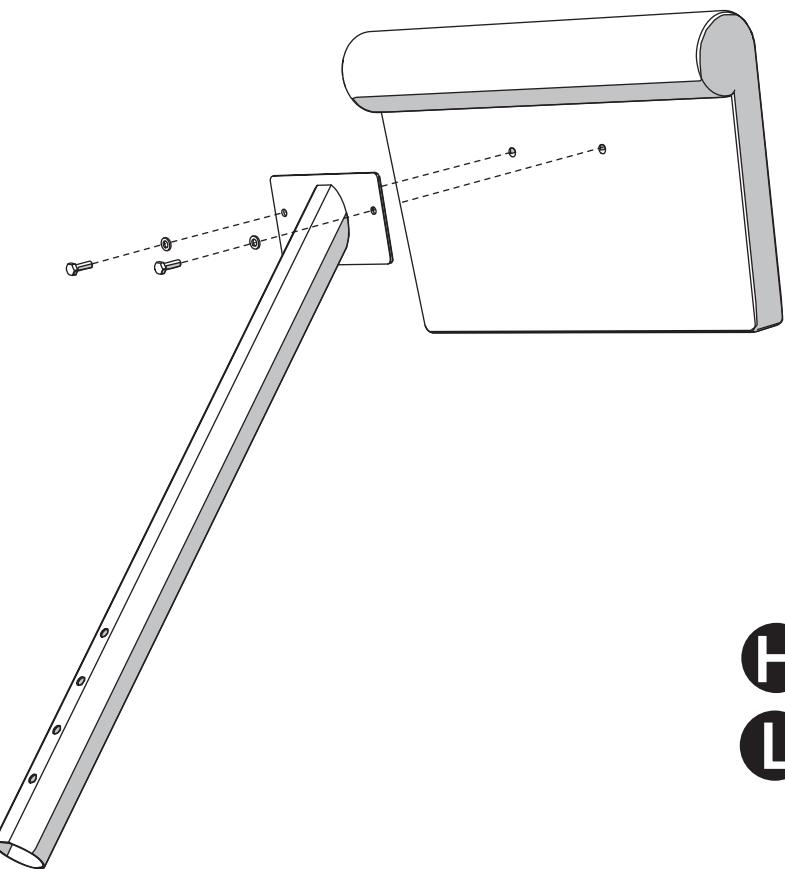
13**14**

15**16**

17



18

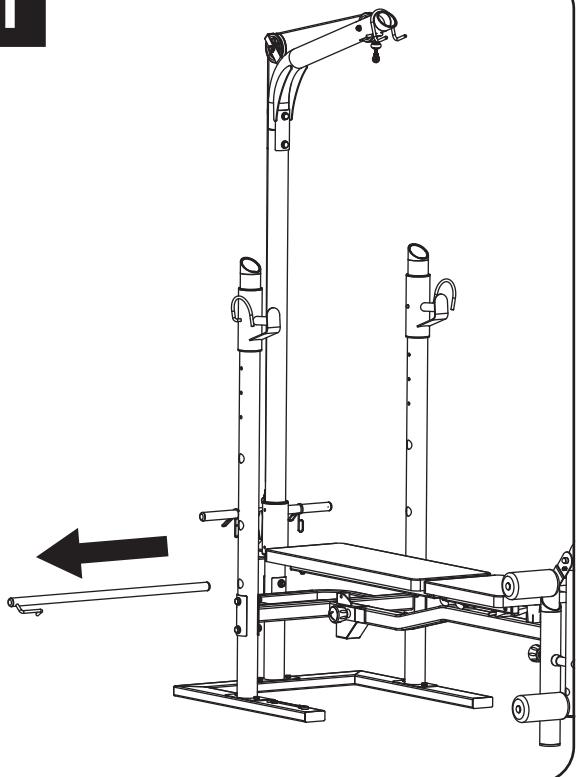


H X2

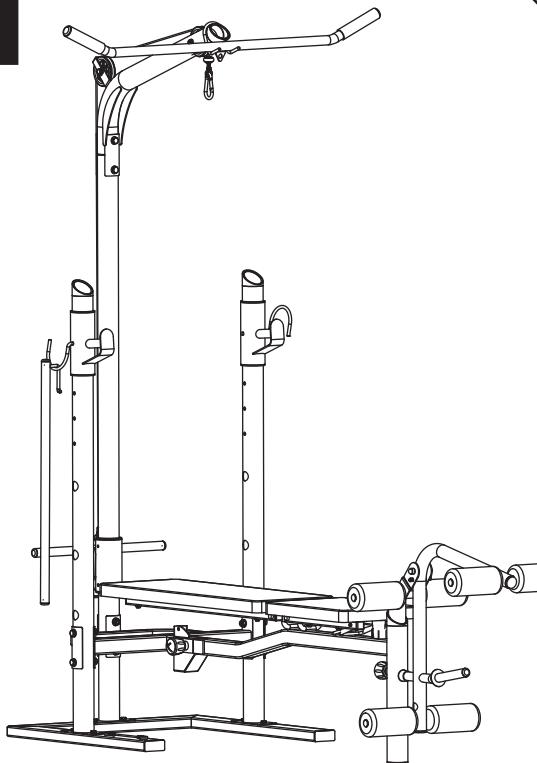
L X2

**FOLDING • PLIAGE • PLEGADO • EINKLAPPEN • CHIUSURA • UITKLAPPEN • DOBRAGEM
• SKŁADANIE • ÖSSZEHAJTÁS • СКЛАДЫВАНИЕ • PLIERE • SKLADANIE • SKLÁDÁNÍ •
HOPFÄLLNING • СГЪВАНЕ • KATLAMA • SKLAPANJE • 折叠 • 折叠 • 접기 • الطي**

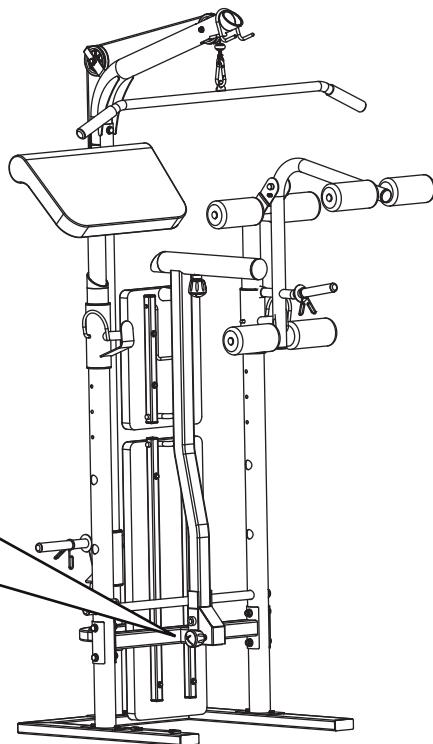
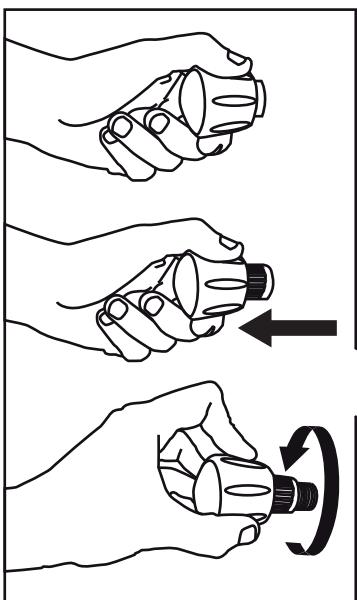
1



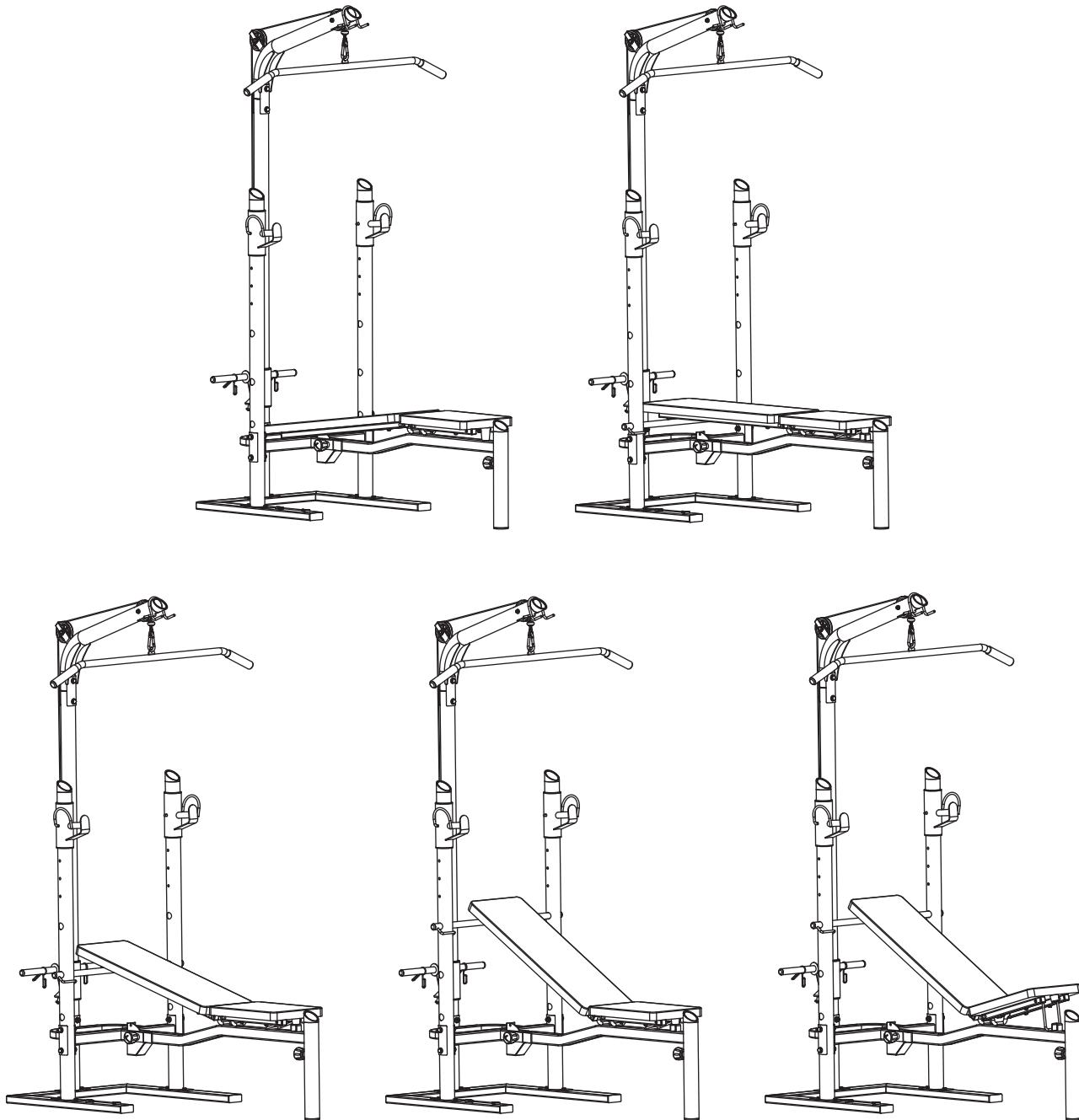
2



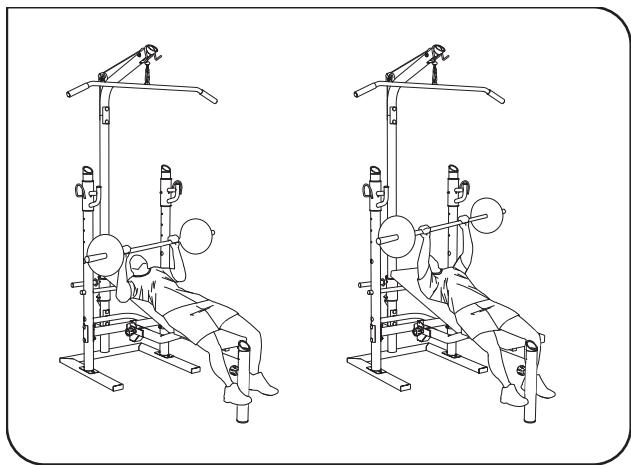
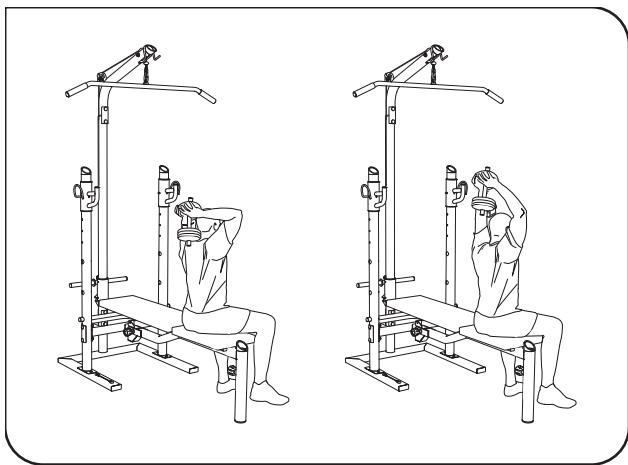
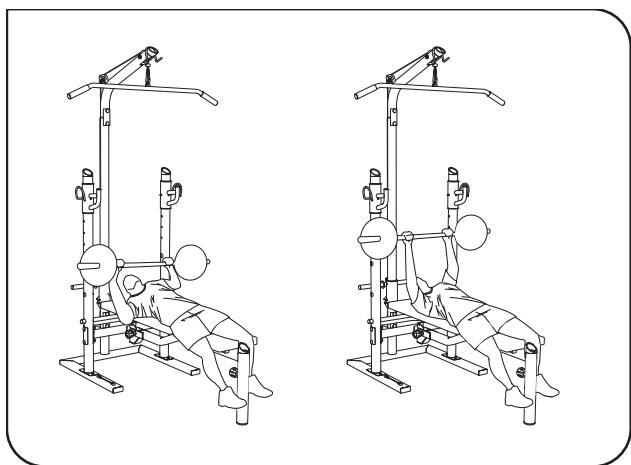
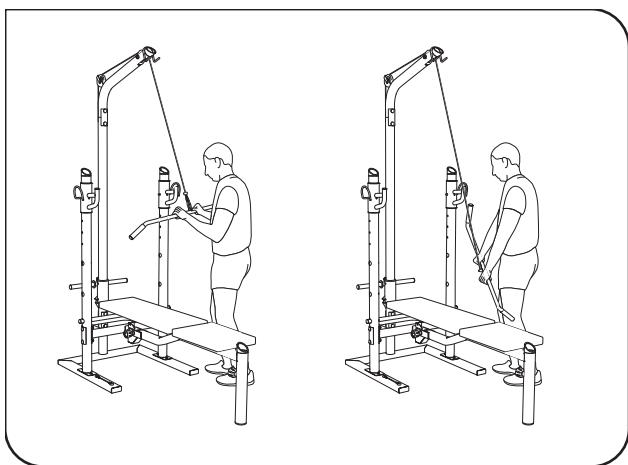
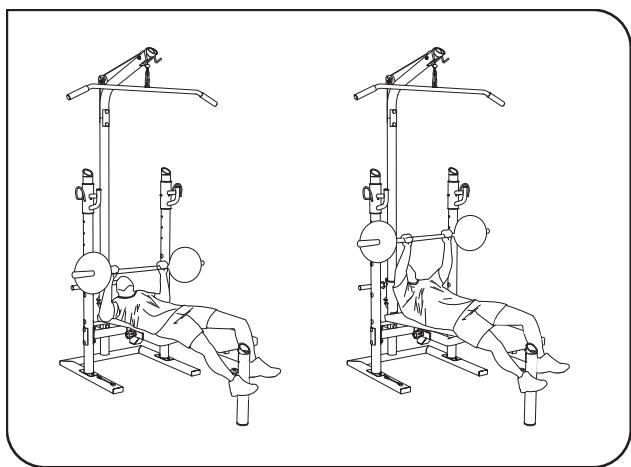
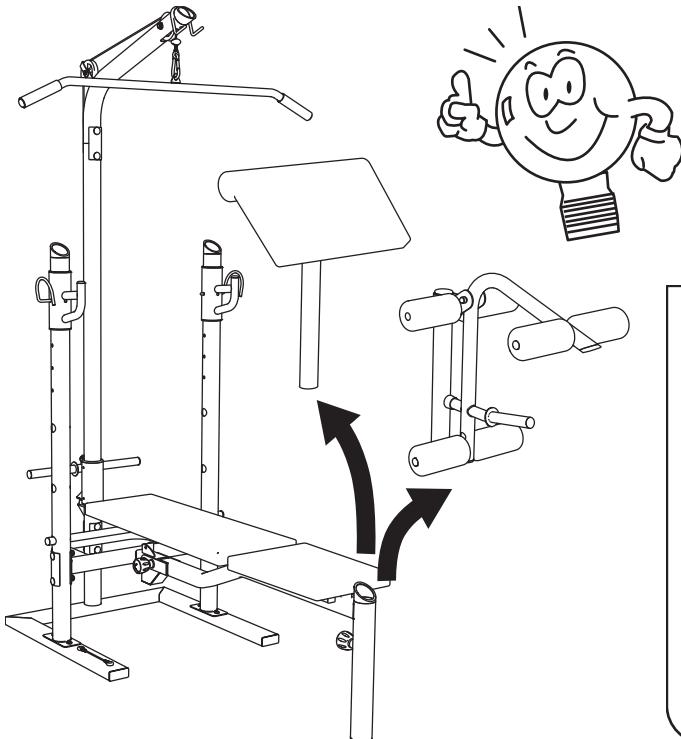
3



**SETTINGS • RÉGLAGES • AJUSTES • EINSTELLUNGEN • REGOLAZIONI • INSTELLINGEN •
DEFINIÇÕES • REGULACJE • BEÁLLÍTÁSOK • РЕГУЛИРОВКИ • REGLAJE • NASTAVENIA •
NASTAVENÍ • REGLAGE • РЕГУЛИРАНЕ • AYARLAR • PODEŠAVANJE • 调节 • 調節 • 세팅 •
الضبط**



**EXERCISES • EXERCICES • EJERCICIOS • ÜBUNGEN • ESERCIZI • OEFENINGEN •
EXERCÍCIOS • ĆWICZENIA • EDZÉS • УПРАЖНЕНИЯ • EXERCITII • CVIČENIE • CVIKY •
ÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ • EGZERSİZLER • VJEŽBE • 练习 • 練習 • 운동 • التمارين**



Vous avez choisi un produit de la marque DOMYOS et nous vous remercions de votre confiance.

Que vous soyez débutant ou sportif de haut niveau, DOMYOS est votre allié pour rester en forme ou développer votre condition physique. Nos équipes s'efforcent toujours de concevoir les meilleurs produits pour votre usage. Si toutefois vous avez des remarques, des suggestions ou des questions, nous sommes à votre écoute sur notre site DOMYOS.COM. Vous y trouverez également des conseils pour votre pratique et une assistance en cas de besoin.

Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS répondra pleinement à vos attentes.

■ PRÉSENTATION

Le BM 530 est un banc pliable pour la pratique de la musculation à domicile.

L'entraînement sur ce banc vous permettra un travail localisé muscle par muscle : dos, épaules, pectoraux, biceps, triceps, quadriceps, ischio-jambiers...

■ PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

A lire attentivement et à conserver pour consultation ultérieure.

1. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs sont informés de toutes les précautions d'emploi.
2. En cas de mauvaise utilisation, DOMYOS se décharge de toute responsabilité concernant les dommages matériels et blessures corporelles.
3. Cet appareil est destiné à un usage familial (classe H). Il ne convient pas à un usage professionnel et/ou commercial.
4. Ne laissez pas les enfants sans surveillance s'approcher de l'appareil.
5. Vérifiez votre niveau de forme auprès de votre médecin traitant. Cela est particulièrement important si vous avez plus de 35 ans ou avez eu des problèmes de santé auparavant.
6. Si vous ressentez des vertiges, des nausées, une douleur à la poitrine ou tout autre symptôme anormal, arrêtez immédiatement votre séance d'entraînement et consultez votre médecin.
7. Pour la protection de vos pieds, portez des chaussures de sport. Attachez vos cheveux. Ne portez pas de vêtements amples susceptibles de vous gêner. Retirez tous vos bijoux.
8. Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage.
9. L'appareil doit être placé sur une surface stable, plane et horizontale.
10. Avant chaque utilisation, vérifiez que votre produit est verrouillé (molette enclenchée et vissée).
11. Avant de procéder à des réglages, retirez tous les poids qui sont sur le produit.
12. Chargez votre barre de façon symétrique. Si vous mettez 5 kg à droite, mettez 5 kg à gauche et ainsi de suite.

■ ENTRETIEN ET MAINTENANCE

Pour votre sécurité, examinez régulièrement votre appareil.

- Resserrez les éléments de fixation.
- Inspectez les pièces les plus sujettes à l'usure : poulies, câbles, points de raccord, etc.
- Remplacez immédiatement les pièces défectueuses.
- Mettez votre appareil hors service jusqu'à sa réparation.

■ CONSEILS D'UTILISATION

- Echauffez-vous avant chaque séance.
- Augmentez les charges progressivement.
- Effectuez les mouvements avec régularité, sans à-coups.
- Gardez toujours votre dos droit (évitez de creuser ou d'arrondir votre dos).
- Si vous êtes débutant, commencez par vous entraîner pendant plusieurs semaines avec des poids légers pour habituer votre corps à l'effort. Travaillez ensuite par séries de 10 à 15 répétitions, en général 4 séries par groupe musculaire en marquant une pause entre chaque série. Alternez les groupes musculaires. Ne travaillez pas tous les muscles chaque jour mais répartissez votre entraînement sur plusieurs jours.

■ GARANTIE COMMERCIALE

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

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

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommages causés lors du transport
- Utilisation et/ou stockage en extérieur ou dans un environnement humide (sauf trampolines)
- Mauvais montage
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Mauvais entretien
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrégés par DOMYOS
- Utilisation hors du cadre privé

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable dans le pays d'achat.

Pour bénéficier de la garantie sur votre produit, consultez la dernière page de votre notice d'utilisation.

**AFTER-SALES SERVICE • SERVICE APRÈS-VENTE • SERVICIO POSVENTA •
KUNDENDIENST • SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA • AFTERSALESAFDELING
• ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA • SERWIS PO SPRZEDAŻY • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT
• СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА • SERVICIU POST-VÂNZARE • POPREDAJNÝ SERVIS •
POPRODEJNÍ SERVIS • EFTERMARKNAD • СЛЕДПРОДАЖЕН СЕРВИЗ • SATIŞ
SONRASI SERVİSİ • SERVIS NAKONPRODAJE • 售后服务 • 售後服務 • 애프터서비스 •
بعد خدمة البيع**

FRANCE

Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).

ESPAÑA

¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web www.domyos.com (coste de conexión de internet) o contacte con el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarle a abrir un dosier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un teléfono fijo desde España).

ITALIA

Hai bisogno di assistenza?
Ci trovi sul sito www.domyos.com (costo di una connessione internet) o chiama il Servizio Assistenza Clienti, munito dello scontrino fiscale, al 199 122 326 (11,88 cent/euro al min + IVA).

BELGIQUE

Besoin d'assistance ?
Retrouvez le service après vente sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) qui vous permet d'effectuer une demande d'assistance si besoin.

BELGIË

Bijstand nodig?
U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.domyos.com (kost van internetverbinding). Hier kan u een bijstandsaanvraag indienen indien nodig.

中国

你需要帮助吗？
请访问我们的网站 www.domyos.cn 或拨打我们的全国免费客服电话 4009-109-109。温馨提示：拨打电话前，请找到您的购物凭证。

OTHER COUNTRIES

Need help?
Find us on our website www.domyos.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.

AUTRES PAYS

Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.

OTROS PAÍSES

¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web www.domyos.com (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.

ANDERE LÄNDER

Brauchen Sie Hilfe?
Besuchen Sie unsere Internet-Site www.domyos.com (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.

ALTRI PAESI

Bisogno di assistenza?
Ci potete trovare sul sito Internet www.domyos.com (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.

OVERIGE LANDEN

Nog vragen?
Raadpleeg onze internetsite www.domyos.com (kosten internetverbinding) of ga naar de ontvangstbalie van de winkel waarin u het product heeft gekocht. Neem het aankoopbewijs mee.

OUTROS PAÍSES

Precisa de assistência?
Contacte-nos através do site da Internet www.domyos.com (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.

INNE KRAJE

Potrzebujesz pomocy?
Znajdź nas na stronie internetowej www.domyos.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonalesz zakupu produktu.

MÁS ORSZÁGOK

Segítségre van szüksége?
Keressék meg minket internetes honlapunkon www.domyos.com (internetszolgáltatás ára), vagy forduljan személyesen egyik üzletünk vevőszolgáltatóhoz, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonyallattal.

ДРУГИЕ СТРАНЫ

Нужна поддержка?
Обратитесь к нам через наш интернет-сайт www.domyos.com (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.

ALTE ŢĂRI

Aveți nevoie de asistență?
Ne puteți găsi pe site-ul www.domyos.com (pretul unei conexiuni la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clientii al magazinului firmei de la care ati achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.

OSTATNÉ KRAJINY

Potrebujejte asistenciu?
Nájdite si nás na internetových stránkach www.domyos.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svoj výrobok zakúpili a popri tom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.

OSTATNÍ ZEMĚ

Potrebujete pomoc?
Kontaktejte nás na našich internetových stránkách www.domyos.com (cena internetového pripojenia) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste kupili vaš výrobek, a předložte doklad o nákupu.

ANDRA LÄNDER

Behöver du hjälp?
Hitta oss på hemsidan www.domyos.com (kostnad för internet-anslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.

ДРУГИ ДЪРЖАВИ

Имате нужда от помощ?
Моля, посетете нашия сайт: www.domyos.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел «Обслужване на клиенти» на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказаващ направената покупка.

DİĞER ÜLKELER

Yardıma mı ihtiyacınız var?
www.domyos.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümünde başvurabilirsiniz.

OSTALE ZEMLJE

Potrebna vam je pomoć?
Pronađite nas na internetskoj stranici www.domyos.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.

其他国家

需要帮助 ?
请登陆 www.domyos.com 与我们联系 (普通上网费用) 或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。

其他國家

需要幫助 ?
請登陸 www.domyos.com 與我們聯繫 (普通上網費用) 或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。

기타 국가

도움이 필요하십니까?
홈페이지 www.domyos.com 에 접속하거나(인터넷 접속비 소요) 구매의 증거를 지참하고 제품을 구매하신 저희 매장의 안내 데스크를 찾아 주십시오.

دول أخرى

هل تحتاج إلى مساعدة؟
انصل على عبر موقعنا الإلكتروني www.domyos.com (تكلفة اتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء.

BM 530

Original instructions to be kept

Notice originale à conserver

Conserve estas instrucciones originales

Originalanleitung für Ihre Unterlagen

Istruzioni originali da conservare

De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden

Manual original a guardar

Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość

Tegye el az eredeti használati utasítást.

Сохраните оригиналную инструкцию

Informații originale care trebuie păstrate

Originál návod uchovať

Originální návod uschovějte

Originalipacksedel att spara

Запазете оригиналното упътване

Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu

Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu

请保留说明书

請保留原始說明書

보관해야 할 사용설명서 원본

يرجى الاحتفاظ بهذه النشر



OXYLANE, 4 boulevard de Mons, BP 299
59 665 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX, FRANCE

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0022-02

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

迪脉 (上海) 企业管理有限公司, 上海市浦东新区银霄路393号五层东侧 - 合格品 - 土耳其制造

台灣迪卡儂有限公司, 台灣台中市408南屯區大墩南路379號, 諮詢電話: (04) 2471-3612

Made in Turkey - Fabricado na Turquia - Произведено в Турции - İmal edildiği yer Türkiye - 土耳其製造

1825.864 V3



DOMYOS.COM