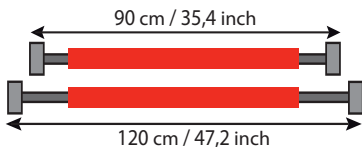
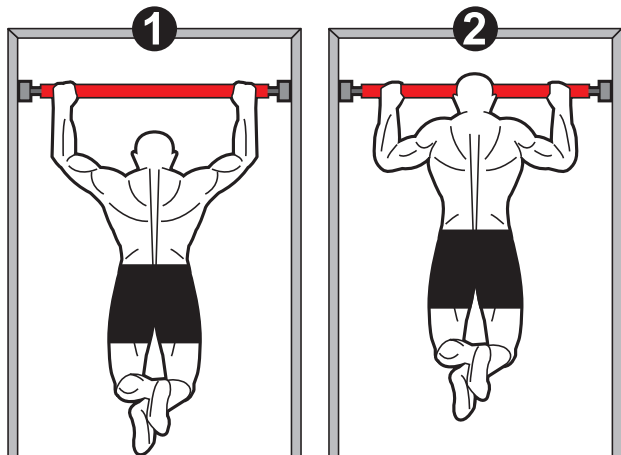


BT 200-100

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

MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD K POUŽITÍ

BRUKSANVISNING
УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
دليل الاستخدام
使用说明书
使用說明書



0991.517



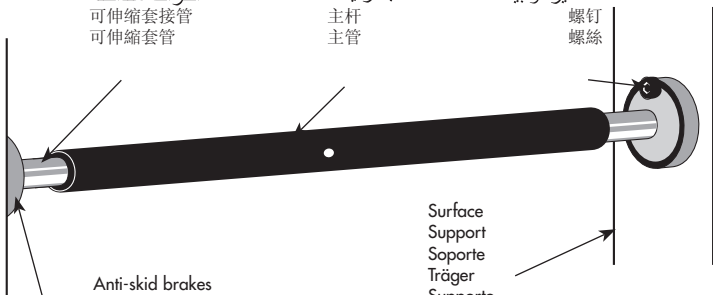
DOMYOS



Telescopic end
 Embout télescopique
 Boquilla telescópica
 Ausziehbare Enden
 Estremità telescopica
 Uitschuifbaar verlengstuk
 Encaixe telescópico
 Końcówka teleskopowa
 Teleszkópikus csővég
 Телескопические кронштейны
 Vårf de metal telescopic
 Teleskopický nástavec
 Teleskopiskt ändstycke
 Телескопичен накрайник
 Teleskopik uç
 أطراف متداخلة
 可伸縮套接管
 可伸縮套管

Main tube
 Tube principal
 Tubo principal
 Hauptröhre
 Tubo principale
 Hoofdstang
 Tubo principal
 Rurka główna
 Húzódzkodó cső
 Основная перекладина
 Tub principal
 Hlavní trubice
 Huvudrör
 Основна тръба
 Ana boru
 قصبة رئيسة
 主杆
 主管

Screws
 Vis
 Tornillo
 Schraube
 Vite
 Schroef
 Parafuso
 Šruba
 Csavar
 Болты
 Şuruburi
 Šroub
 Skruv
 Винт
 Vida
 مسامير لولبية
 螺钉
 螺絲



Anti-skid brakes
 Patin antidérapant
 Patines antideslizantes
 Rutschfeste Sohlenbeläge
 Pattini antiscivolo
 Anti-slip laag
 Patins anti-derrapantes
 Płyzy antypoślizgowe
 Csúszásgátló talpak
 Нескользющие опоры
 Tálpici antiderapanți
 Protismykové brusle
 Halksäkra fötter
 Накрайници против подхлъзване
 Kayma önleyici patenler
 خف مانع للانزلاق
 防滑冰鞋
 防滑墊塊

Surface
 Support
 Soporite
 Träger
 Supporto
 Steun
 Suporte
 Podstawa
 Tartó
 Опора
 Suport
 Podstavec
 Fäste
 Основа
 Dayanak
 دعامة
 支撐物
 支撐物

ROMÂNĂ

Ați ales un aparat pentru fitness marca DOMYOS. Vă mulțumim pentru încrederea dumneavoastră. Am creat marca DOMYOS pentru a permite tuturor sportivilor să-și păstreze forma. Acest produs este creat de sportivi pentru sportivi. Ne-am bucura să primim din partea dumneavoastră observații și sugestii privind produsele DOMYOS. În acest scop, personalul magazinului, precum și echipa de creație a produselor DOMYOS sunt pregătite să vă asculte. Ne puteți găsi și pe www.DOMYOS.com. Vă dorim un antrenament plăcut și sperăm că acest produs DOMYOS vă deveni pentru dumneavoastră sinonim cu plăcerea.

PREZENTARE

Acest produs este o bară de tracțiune care vă permite să efectuați tracțiuni pentru a vă dezvolta mușchii din partea superioară a corpului (spate, bicepsi, umeri). Acest aparat vă permite de asemenea să faceți întinderi, suspendându-vă de bară cu ajutorul mâinilor pentru a întinde mușchii spatelui și mușchii lombari. Bara de tracțiune se fixează între cei doi pereți ai unui coridor sau în tocul unei uși. Este absolut necesar ca bara să fie instalată corect înainte de utilizare.

Bara este formată din:

- 1 tub principal antiderapant,
- 2 vârfuri de metal telescopice echipate cu 2 șine antiderapante.

Bara este vândută împreună cu 2 șuruburi anti-învărtire.

Aceste șuruburi nu au sub nici o formă rolul de a susține bara în timpul exercițiilor.

ATENȚIE

O utilizare necorespunzătoare a barei de tracțiune poate fi periculoasă, pentru dumneavoastră, pentru sănătatea dumneavoastră sau pentru mediu. Înainte de a vă începe antrenamentul, citiți cu atenție toate recomandările de utilizare ale acestui aparat.

Căutarea formei trebuie să fie practicată în mod

CONTROLAT.

Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați-vă medicul.

Acest lucru este cu atât mai important la persoanele care au depășit vârsta de 35 de ani sau care au avut anterior probleme de sănătate sau care nu au făcut sport de mai mulți ani.

Citiți toate instrucțiunile înainte de utilizarea aparatului.

SIGURANȚĂ

Pentru a reduce riscul rănilor grave, citiți măsurile de siguranță de mai jos înaintea folosirii produsului.

1. Citiți toate instrucțiunile din acest manual înainte de utilizarea produsului. Utilizați acest produs numai în modul descris în acest manual. Păstrați manualul pe toată durata de viață a produsului
2. Proprietarul îi revine obligația de a se asigura că toți utilizatorii produsului sunt informați în mod corespunzător cu privire la toate instrucțiunile de folosire
3. Domyos este exonerat de orice răspundere cu privire la plângerile pentru rănire sau pentru daune suferite de orice persoană sau bun care au drept cauză utilizarea necorespunzătoare a acestui produs de către cumpărător sau de către orice altă persoană
4. Produsul este destinat exclusiv utilizării la domiciliu. Aparatul nu se va utiliza în scopuri comerciale, pentru închiriere sau într-un cadru locativ sau instituțional.
5. Utilizați acest produs în interior, într-un loc spațios, pe o suprafață plană, la adăpost de umiditate și de praf.
6. Montarea acestui aparat trebuie să fie făcută de către un adult. Orice operație de montare/demontare a produsului trebuie să fie efectuată cu grijă.
7. Nu lăsați în niciun caz copiii și animalele de casă în apropierea aparatului
8. Utilizatorul îi revine obligația de a inspecta și a înșuruba, dacă este necesar, toate piesele înaintea fiecărei utilizări a produsului.
9. În caz de degradare, nu mai utilizați produsul și duceți-l în magazinul Decathlon cel mai apropiat.
10. Nu încercați să reparați produsul
11. Încălziți-vă mereu bine înainte de a începe exercițiul. În timpul exercițiului, păstrați un ritm continuu și regulat.

ROMÂNĂ

INSTALAREA

1 - Alegerea suportului : bara de apartament se fixează, prin apăsare, între doi pereți.

Bara de apartament trebuie să fie poziționată pe pereți solizi, verticali, curați, care prezintă un paralelism bun (+/- 2°) și care pot suporta toată suprafața de sprijin a șinelor. Vă recomandăm să cereți sfaturile unui specialist în zidărie.

NU FIXAȚI NICIODATĂ BARA ÎNTRE DOI PEREȚI ȘUBREZI așa cum sunt pereții despărțitori din gips sau din prefabricate. DECATHLON nu se face responsabil de degradarea pereților. În caz că aveți îndoieli, vă sfătuim să cereți sfaturile unui specialist în zidărie.

2 - Deșurubați cele două vârfuri metalice telescopice la o distanță egală pe fiecare parte, pentru a obține o distanță puțin inferioară distanței dintre cei doi pereți.

NU DESFĂȘURAȚI O BARĂ DE 70 CM MAI MULT DE 95 CM (interval de utilizare între 70 și 95 cm) **ȘI O BARĂ DE 100 CM MAI MULT DE 120 CM** (interval de utilizare între 95 și 120 cm).

Trasați pe fiecare dintre pereți (zid sau toc de ușă) înălțimea dorită pentru bară. Desenați o cruce acolo unde trebuie să fixați șuruburile, astfel încât acestea să fie poziționate deasupra barei. Bara de tracțiune trebuie să fie instalată între 2 pereți paraleli. Ea trebuie să fie perpendiculară pe cei 2 pereți și orizontală.

ESTE ABSOLUT NECESAR SĂ UTILIZAȚI ȘURUBURILE ANTI-ÎNVĂRTIRE. Aceste șuruburi pot fi instalate fără știft în lemn. Pentru orice alt element de sprijin, cereți sfaturile unui specialist în reparații.

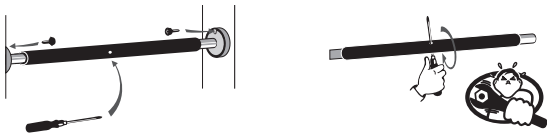
Răscind tubul principal antiderapant, prelungiți sau scurtați bara;

Rotiți tubul principal în așa fel încât să prelungiți bara cu scopul de a exercita o presiune puternică asupra pereților, verificând astfel și dacă șuruburile sunt bine fixate în găuri. Strângeți șuruburile pe pereți lăsând să se vadă doar capul acestora.

Plasați bara între cei 2 pereți. Capetele șuruburilor trebuie să se afle deasupra barei.

Șuruburile anti-învărtire nu se folosesc în nici un caz la fixarea barei.

Securizați strângerea barei cu ajutorul unei șurubelnițe (unealtă care nu vă este furnizată)



IMPORTANT



Înainte de a începe exercițiul, fiecare utilizator trebuie să :

- Se asigure că șuruburile anti-învărtire sunt fixate în mod corespunzător.

- Verifice buna strângere a barei și lipsa de deteriorare a suporturilor.

Atenție : În timpul desfășurării și a fixării sale, identificați corect sensul de strângere și asigurați-vă că efectuați întotdeauna exercițiile în sensul de strângere.

NU FOLOSIȚI NICIODATĂ BARA DE TRACȚIUNE STÂND CU CAPUL ÎN JOS. NU VĂ BALANSAȚI.



ÎNȚREȚINERE

Produsul nu necesită decât un minim de întreținere.

Curați-l cu un burete impregnat în apă cu săpun și ștergeți-l cu o cârpă uscată.

ROMÂNĂ

UTILIZARE

Pentru toate tipurile de exerciții, plasați-vă mâinile în așa fel încât să înșurubați bara în sensul de prelungire.

MUȘCHII DORSALI :

Tracțiuni la bara fixă

Acest exercițiu soliciță toți mușchii planului dorsal, cu o participare a mușchilor umerilor și ai bicepsilor.

Priza este foarte largă, ridicați bărbia la nivelul barei.

Intensitatea exercițiului vă este oferită de propria dumneavoastră greutate.

La început, doar câteva repetări vor fi posibile deoarece mușchii dumneavoastră nu sunt obișnuiți să ridice greutatea dumneavoastră corporală.

Lucați în serii de câte 10 - 25 repetări.

Începeți progresiv dacă sunteți debutant (3 serii a câte 10 repetări la început, apoi măriți progresiv numărul de repetări și de serii).



Priză largă, ridicați-vă bărbia sau ceafa până la nivelul barei controlând coborârea și fără a vă lua elan.

Acest exercițiu dezvoltă mușchii dorsali în lățime.



Priză strânsă, ridicați-vă bărbia la nivelul barei controlând coborârea și fără a vă lua elan.

Acest exercițiu dezvoltă mușchii dorsali în densitate.

ÎNTINDEREA SPATELUI

Acest exercițiu vă permite să vă alinați durerile lombare și în același timp să vă întindeți marea dorsal. Doar un medic vă va putea diagnostica de dureri de spate și vă va prescrie o eventuală contra-indicație pentru acest exercițiu. Prindeți bara cu o priză largă.

Cu picioarele pliate, ridicați încet genunchii spre piept. Mențineți această poziție timp de câteva secunde înainte de a întinde picioarele. De asemenea, puteți păstra în această priză largă o poziție dreaptă, cu picioarele întinse, pentru a vă relaxa marea dorsal.

Nu arcuiți partea inferioară a spatelui.



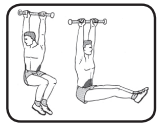
MUȘCHII ABDOMINALI

Marele drept :

Suspendați-vă de bară cu ajutorul mâinilor și ridicați picioarele (genunchii trebuie să atingă pieptul).

Oblicii :

Suspendați-vă de bară cu ajutorul mâinilor și ridicați picioarele (genunchii trebuie să atingă pieptul), efectuând în același timp și rotații de bazin.



GARANȚIE COMERCIALĂ

DOMYOS garantează acest produs, piese și manoperă, în condiții normale de utilizare, timp de 5 ani pentru structură și 2 ani pentru piesele de uzură și manoperă, începând de la data cumpărării, data de pe bonul de casă făcând dovada.

Obligația DOMYOS în virtutea acestei garanții se limitează la înlocuirea sau la repararea produsului, la discreția DOMYOS.

Toate produsele pentru care este aplicabilă garanția trebuie să fie primite de DOMYOS într-unul din centrele sale autorizate, cu taxele poștale plătite de expeditor, însoțite de o dovadă suficientă a cumpărării.

Această garanție nu se aplică în caz de:

- Defecțiuni produse în timpul transportului
- Utilizare incorectă sau în afara parametrilor normali
- Reparații efectuate de tehnicieni neautorizați de DOMYOS
- Utilizarea produsului în scopuri comerciale

Această garanție comercială nu exclude garanția legală aplicabilă în funcție de țară și/sau de provincie.

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

BT 200-100

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 třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保管说明书
請保存說明書



DOMYOS

BT 200-100cm / 39,4 inch
0991.517



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



www.domyos.com OXYLANE 4, bd de Mons - BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France
Made in Portugal - Fabricado em Portugal - 葡萄牙制造 - Произведено в Португалии - Imal edildigi yer Portekiz
Réf. Pack : 1039.071 - IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品