

# BT 500

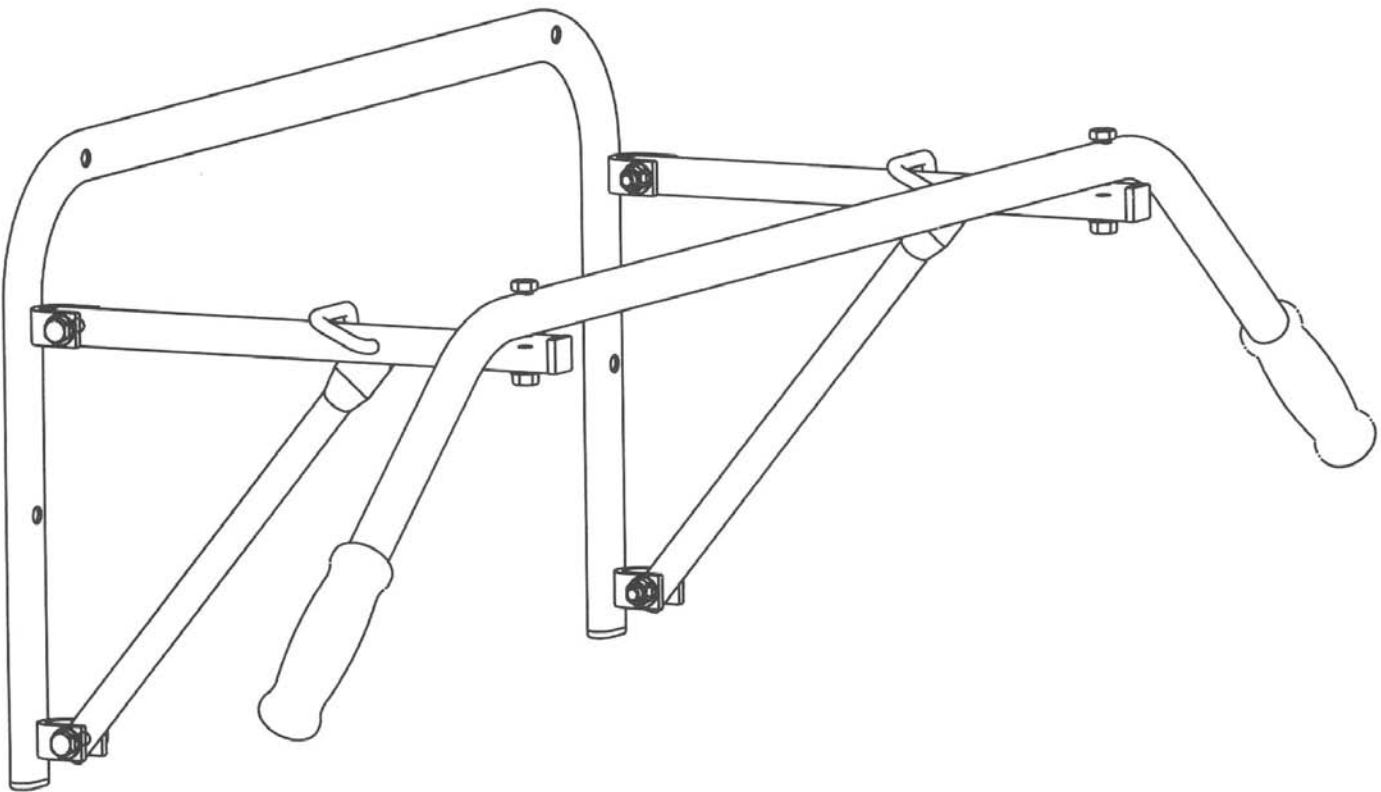
**OPERATING INSTRUCTIONS  
NOTICE D'UTILISATION  
MODO DE EMPLEO  
GEBRAUCHSANWEISUNG  
ISTRUZIONI PER L'USO  
GEBRUIKSHANDLEIDING  
MANUAL DE UTILIZAÇÃO**

**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA  
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ  
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ  
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE  
NÁVOD NA POUŽITIE  
NÁVOD K POUŽITÍ  
BRUKSANVISNING**

**УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ  
KULLANIM KILAVUZU  
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ**

دليل الاستخدام

使用说明



# 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  
دليل يجب الاحتفاظ به  
请妥善保管说明书



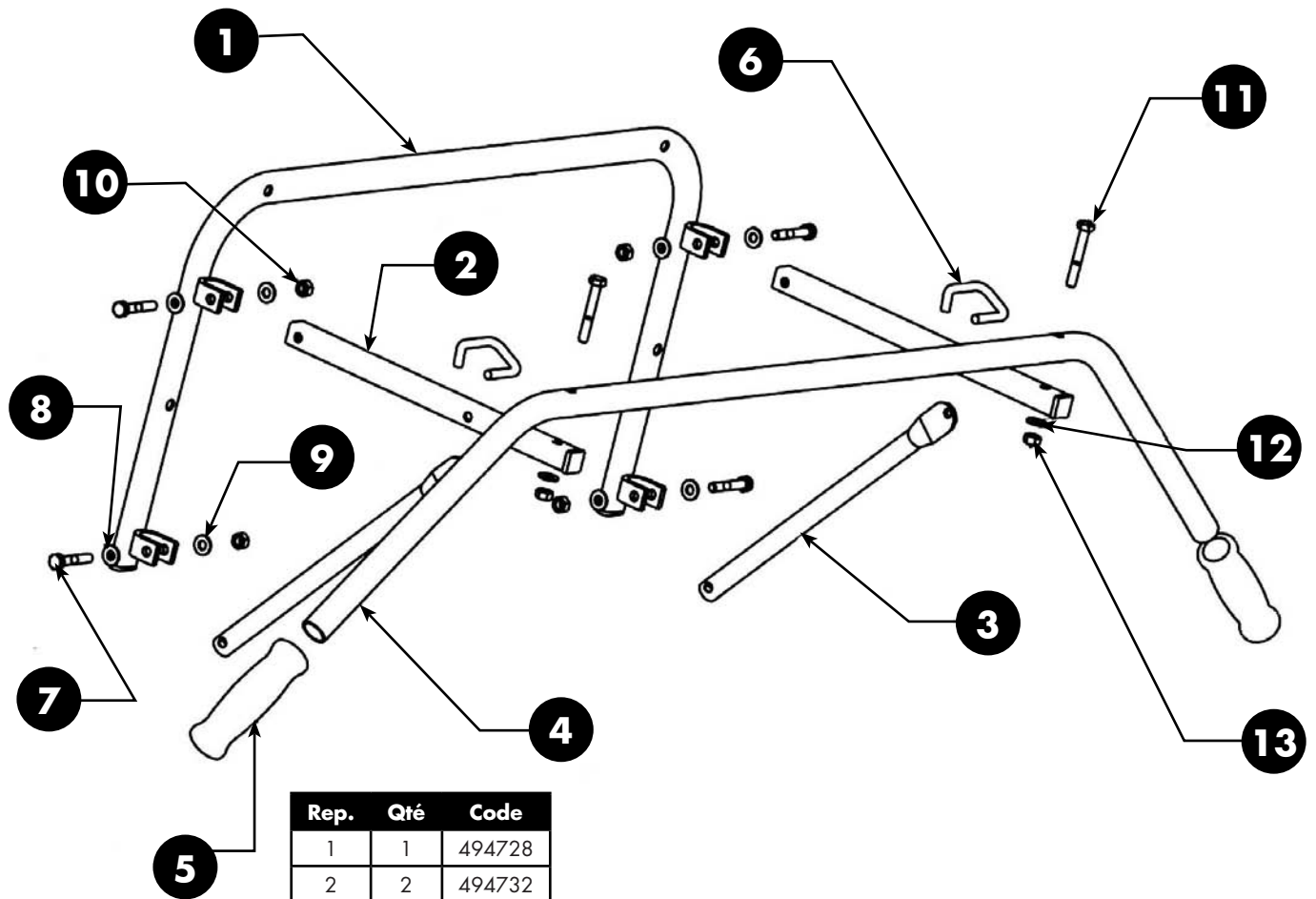
[www.domyos.com](http://www.domyos.com) OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -  
中国 制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin

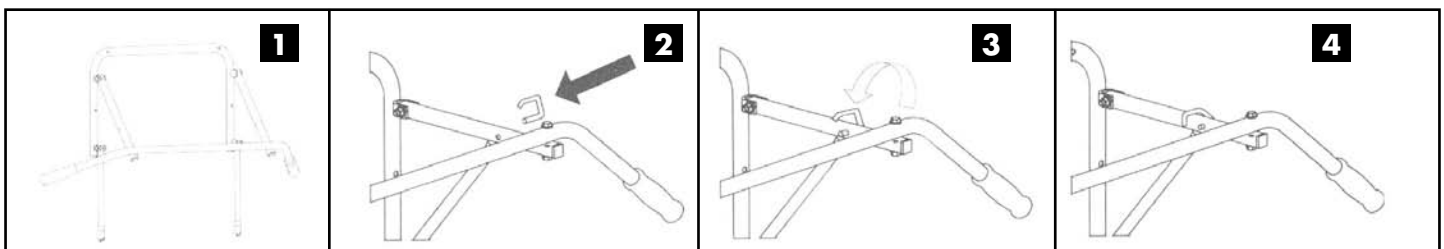


Импортер :  
ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский  
район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

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	



# ROMÂNĂ

Ați ales un aparat pentru Fitness marca DOMYOS. Vă mulțumim pentru încrederea dumneavoastră.

Marca DOMYOS a fost creată pentru a vă ajuta să vă mențineți în formă.

Produs 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.

Dacă doriți să ne scrieți, puteți să ne trimiteți un e-mail pe următoarea adresă : domyos@decathlon.com

Vă dorim un antrenament plăcut și sperăm că acest produs DOMYOS va deveni pentru dumneavoastră sinonim cu plăcerea.

## PREZENTARE

BT 500 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, pentru a vă întinde mușchii spatelui și mușchii lombari.

## SIGURANȚĂ

1. Nu utilizați acest aparat atârând cu capul în jos.
2. Montarea acestui aparat trebuie să fie efectuată de către un adult.
3. Nu fixați bara pe prefabricate, ipsos, lemn, placaj și alte materiale similare.
4. uruburile de fixare pe perete nu sunt furnizate expres, deoarece ele depind de suportul utilizat pentru a fixa bara BT 500. Cereți sfaturile unui profesionist în construcții pentru a utiliza un sistem de fixare adaptat suportului și propriei dumneavoastră greutate.
5. Consultați-vă medicul înainte de a începe acest program de exerciții.
6. Înainte de a vă începe antrenamentul, citiți cu atenție toate recomandările cu privire la utilizarea acestui aparat.
7. Nu le permiteți copiilor să se joace în apropierea acestui aparat în timpul antrenamentului dumneavoastră sau să-l utilizeze
8. Înainte de a începe să folosiți acest aparat, încălziți-vă mereu timp de mai multe minute, cu mișcări în gol, fără a forța.
9. Verificați prezența cârligului de siguranță.
10. Verificați, cu regularitate, strângerea tuturor șuruburilor.

## EXERCIȚIILE



### Tracțiuni la bara fixă :

Acest exercițiu solicită toți mușchii planului dorsal, cu o participare a mușchilor umerilor și ai bicepsilor. Cu o priză foarte largă, ridicați bărbia la nivelul barei. Intensitatea exercițiului depinde de propria dumneavoastră greutate. La început, veți putea face doar câteva repetări, deoarece mușchii nu sunt obișnuiți să ridice greutatea dumneavoastră. Începeți progresiv dacă sunteți începător. (3 serii a câte 7 repetări la început, apoi creșteți progresiv numărul de repetări și de serii.) Lucrați în serii a câte 10-25 de repetări.

**Desenul 1 :** priză largă, ridicați-vă bărbia sau ceafa până la bară, controlând coborârea, fără a vă lua elan. Acest exercițiu vă dezvoltă mușchii dorsali în lățime.

**Desenul 2 :** priză strânsă, ridicați-vă bărbia până la bară, controlând coborârea, fără a vă lua elan. Acest exercițiu vă dezvoltă mușchii dorsali în grosime.

### Întinderea spatelui :

Acest exercițiu vă permite să vă calmați durerile lombare și, de asemenea, să vă întindeți marele dorsal. În orice situație, este indispensabil să consultați un medic dacă suferiți de dureri de spate. Doar un medic va ști să diagnosticheze o durere de spate și vă va recomanda o eventuală contra-indicație pentru acest exercițiu. Prindeți bara cu o priză largă. Cu picioarele pliate, ridicați încet genunchii spre piept. Rămâneți în această poziție câteva secunde înainte de a deplia picioarele. De asemenea, puteți rămâne în priză largă, în poziție dreaptă, cu picioarele întinse, pentru a întinde marele dorsal. Nu arcuriți partea inferioară a spatelui.

## GARANȚIE COMERCIALĂ

BT 500 este garantată pe o perioadă de 2 ani împotriva oricărui viciu care ar putea rezulta dintr-un defect de fabricație sau de material. Această garanție se aplică în cazul unei utilizări la domiciliu. Acest produs nu este conceput pentru o utilizare în sala de forță.

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