

RBR 560

Notice à conserver
Keep these instructions
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
请妥善保存说明书



oxylane®
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



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

Réf. pack : 1135.560 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

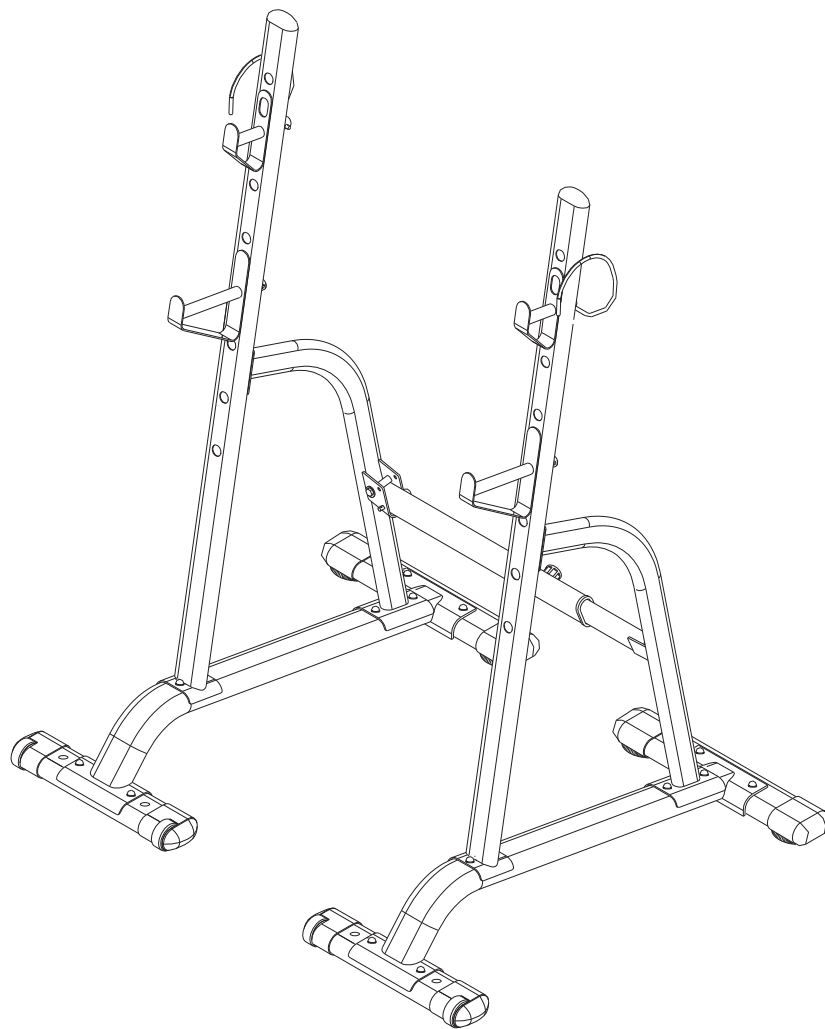
合格品

RBR 560

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

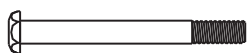
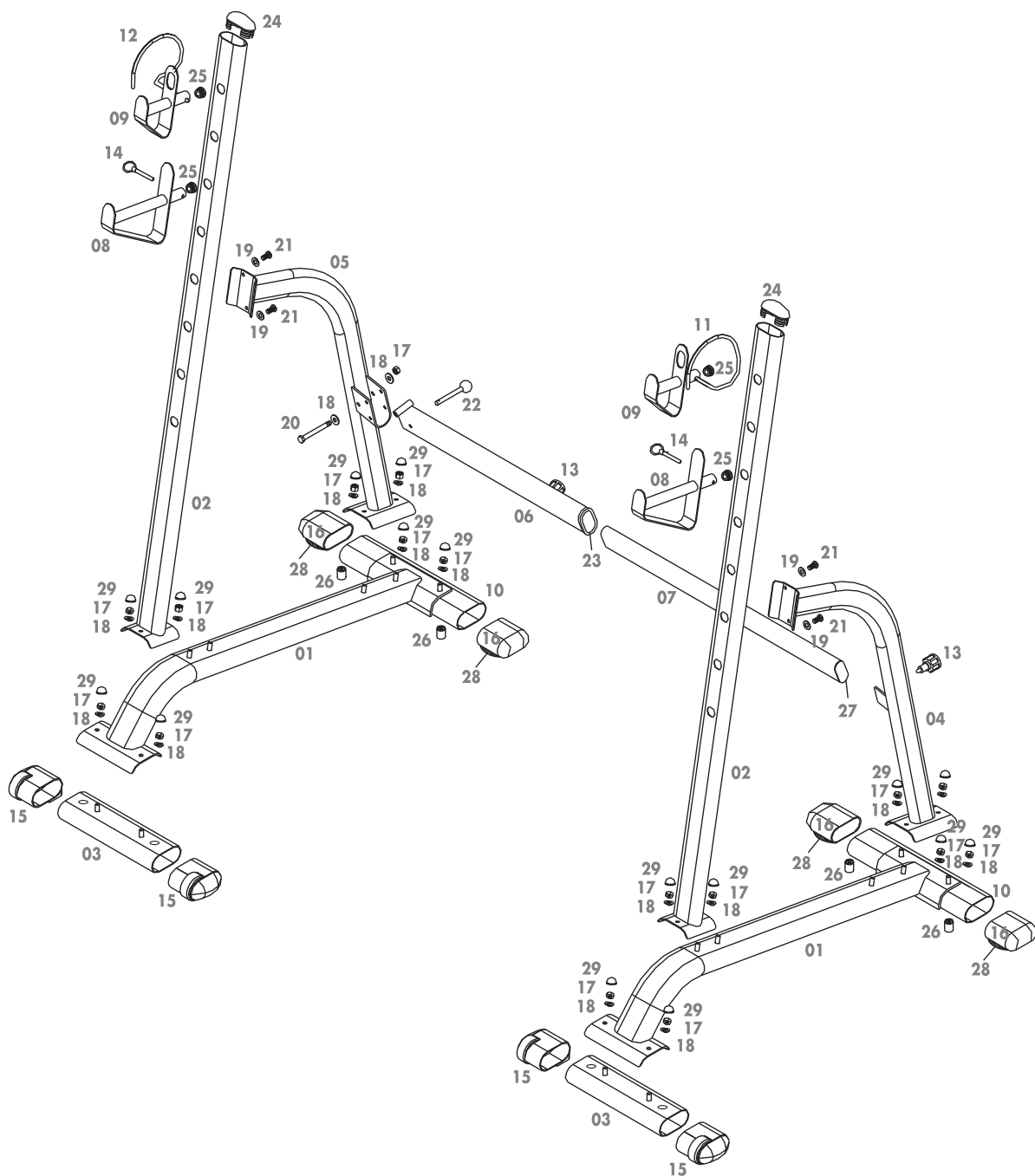
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING

УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明



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

Numéro	Quantité
1	2
2	2
3	2
4	1
5	1
6	1
7	1
8	2
9	2
10	2
11	1
12	1
13	2
14	2
15	2x2
16	4
17	17
18	18
19	4
20	1
21	4
22	1
23	1
24	2
25	4
26	4
27	1
28	4
29	16



20 M10X65-20



17 M10



18 M10



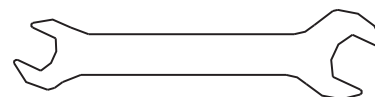
21 M8X20



19 M8

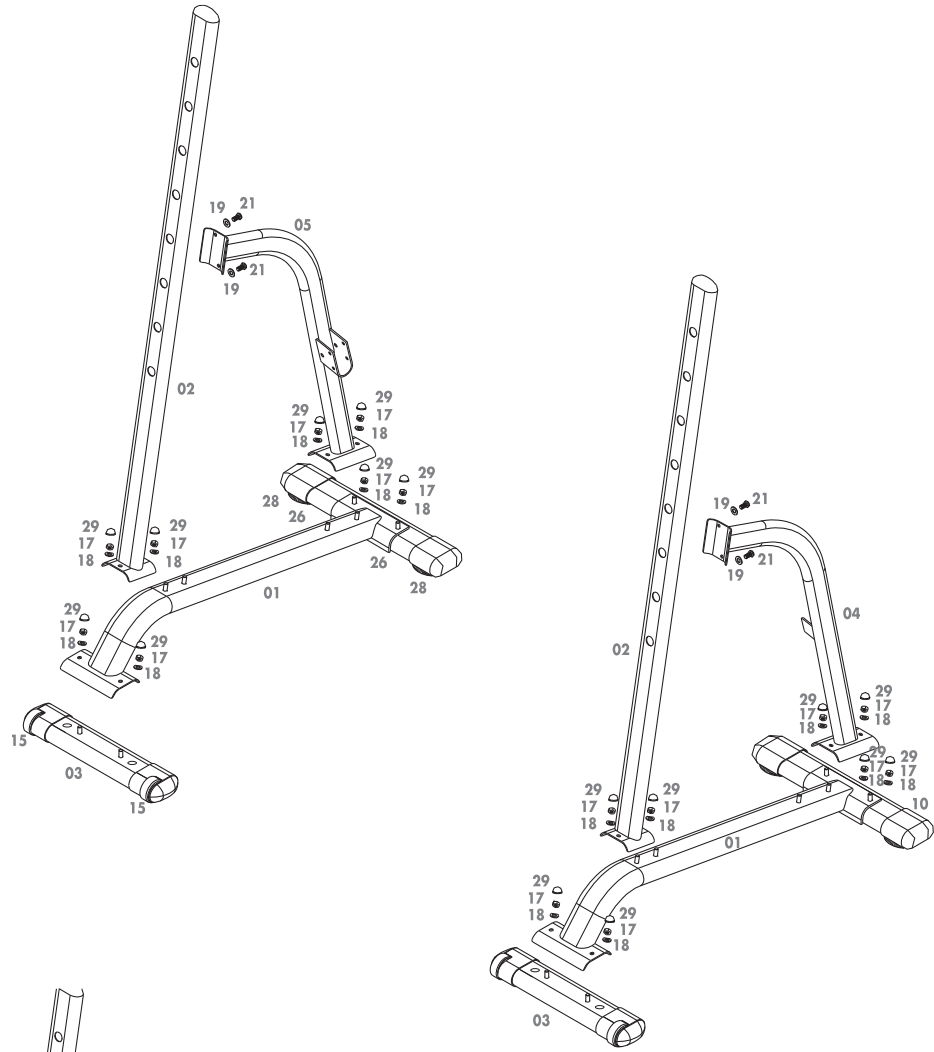


29

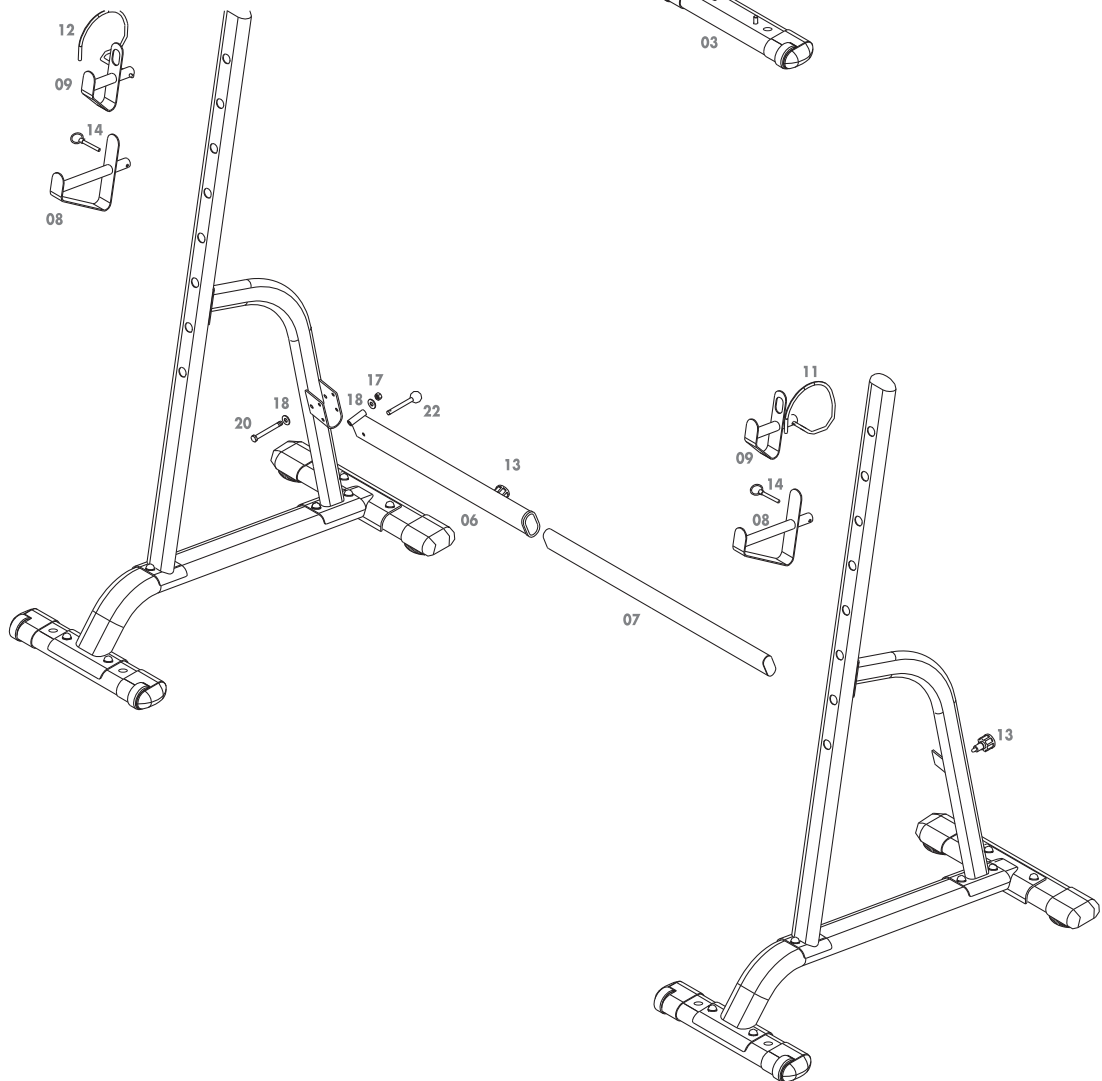


x2

1




2



4


**EXERCICES • EXERCISES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI
 • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZENIE • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ
 • EXERCITII • CVIKY • CVIČENÍ • KROPPSÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ
 • EGZERSİZLER • ВПРАВИ • التمارين • 训练**

Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza - Vertrekpositie
 - Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Start - Pornire
 - Zăciatok - Spuštění - Start - Изходно положение -
 Başlangıç - Изходно положение - البداية - 起点

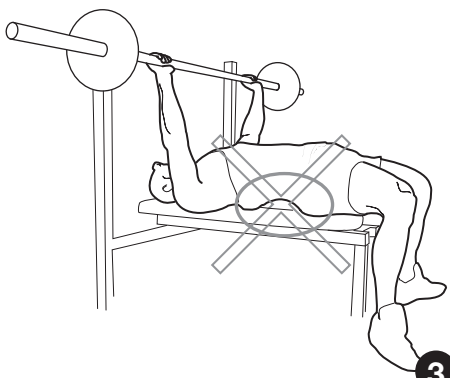


1

Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
 Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
 Sosire - Koniec - Конеч - Mål - Крайно
 положение - Varış - Крайно
 положение - الوصول - 终点



2




3

Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza - Vertrekpositie
 - Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Start
 - Pornire - Zăciatok - Spuštění - Start - Изходно положение -
 Başlangıç - Изходно положение - البداية - 起点




4

Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
 Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
 Sosire - Koniec - Конеч - Mål - Крайно
 положение - Varış - Крайно
 положение - الوصول - 终点




5

Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza - Vertrekpositie
 - Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Start - Pornire
 - Zăciatok - Spuštění - Start - Изходно положение -
 Başlangıç - Изходно положение - البداية - 起点



6

Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
 Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
 Sosire - Koniec - Конеч - Mål - Крайно
 положение - Varış - Крайно
 положение - الوصول - 终点

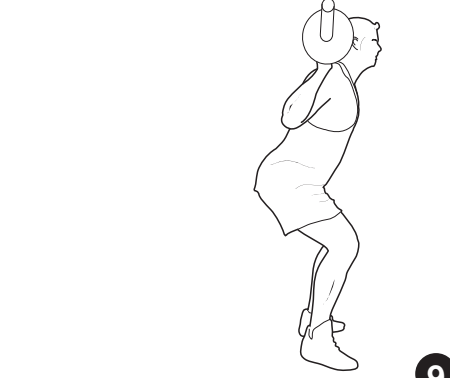


7

Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza - Vertrekpositie
 - Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Start
 - Pornire - Zăciatok - Spuštění - Start - Изходно положение -
 Başlangıç - Изходно положение - البداية - 起点



8

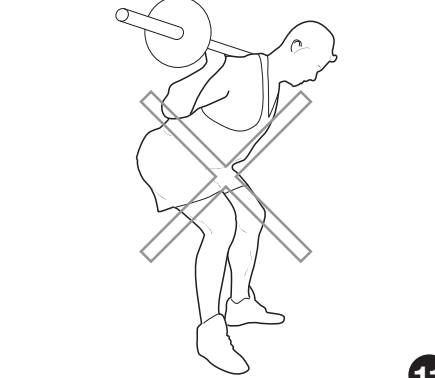


9

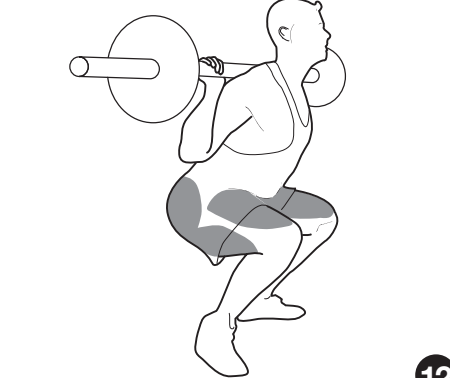
Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
 Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
 Sosire - Koniec - Конеч - Mål - Крайно
 положение - Varış - Крайно
 положение - الوصول - 终点



10



11



12

ROMÂNĂ

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

Am creat marca DOMYOS pentru a permite tuturor sportivilor să se antreneze la domiciliu.

Produsele noastre sunt create de sportivi pentru sportivi.

Ne-am bucura să primim din partea dumneavoastră observații și sugestii privind produsele DOMYOS.

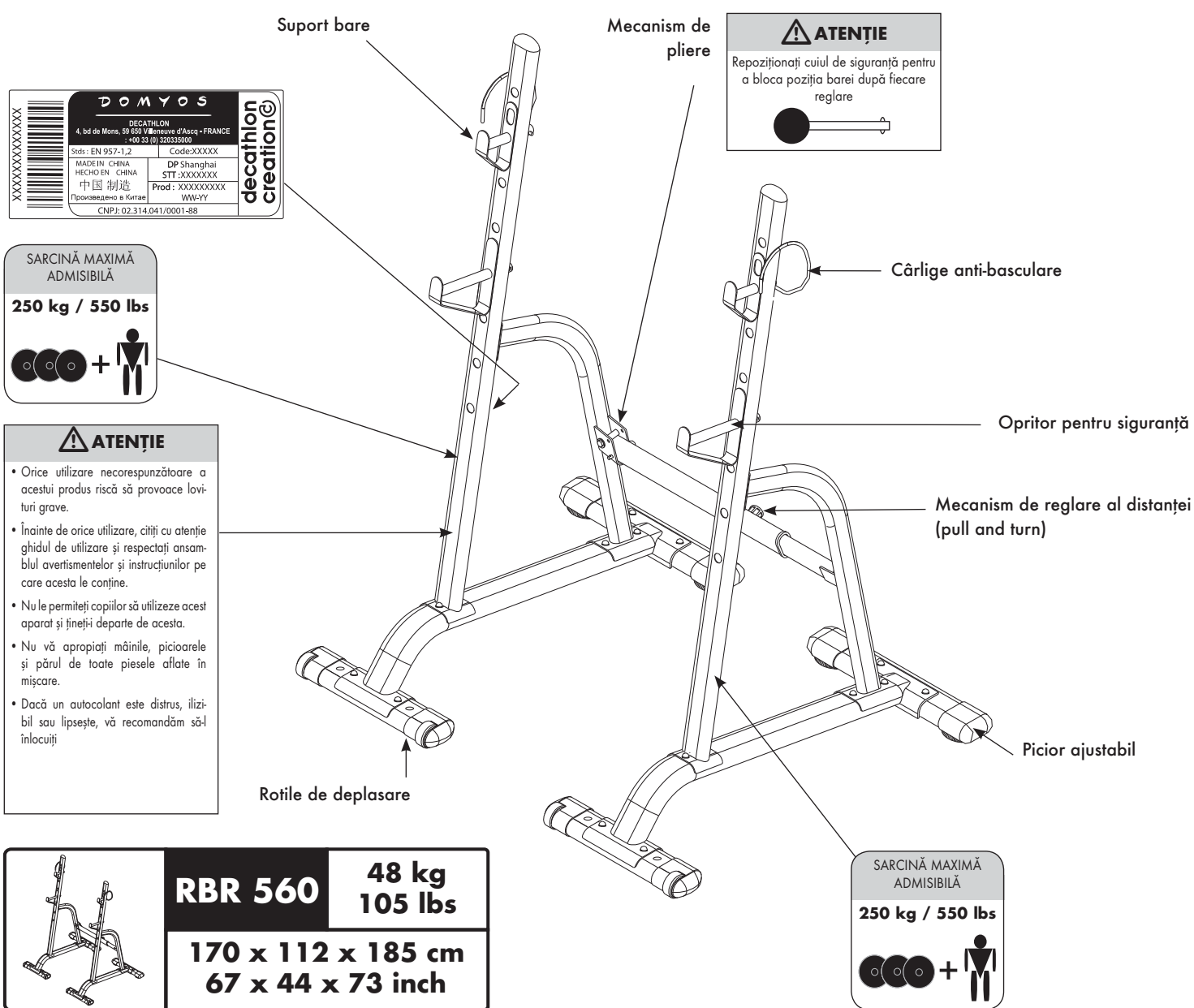
În acest scop, personalul magazinului, precum și echipa de creație a produselor DOMYOS sunt pregătite să vă asculte.

Dacă doriți să ne scrieți, puteți să ne trimiteți un e-mail la următoarea adresă : www.domyos.com, alegând țara dumneavoastră.

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

PREZENTARE

Acest produs este un suport care vă permite să vă așezați bara în timpul exercițiului. Poate fi utilizat pentru squat, dar și pentru mișcările de împins în asociere cu o banca plată sau inclinabilă de tipul a BI 460. Suporturile scurte vă permit să vă așezați bara între exerciții. Aceste suporturi pentru greutățile superioare sunt echipate cu cârlige de siguranță și nu cu cuie. Opritoarele (suporturi lungi) vă vor oferi siguranță pentru a vă așeza bara în poziție joasă, în caz de amețelă. Aceste opritoare sunt echipate cu cuie.



ATENȚIE

Căutarea formei trebuie să fie practică 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

Avertisment: pentru a reduce riscul producerii unor accidente grave, citiți instrucțiunile de utilizare importante de mai jos înainte de a trece la utilizarea produsului.

1. Citiți toate instrucțiunile din acest manual înainte de a utiliza produsului. Păstrați acest manual pe toată durata de viață a produsului.
2. Îi revine proprietarului 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 rănile sau pentru daunele 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 niciun context comercial, locativ sau instituțional.
5. Utilizați acest produs în interior, într-un loc ferit de umiditate, așezat pe o suprafață plană și solidă și într-un spațiu suficient de încăpător. Asigurați-vă că dispuneți de un spațiu suficient de mare pentru ca accesul în jurul aparatului să se poată face în deplină siguranță. Aveți grijă ca acest produs să nu aducă prejudicii solului.
6. Răspunderea pentru menținerea în bună stare a aparatului îi revine utilizatorului. După montarea produsului și înainte de fiecare utilizare. Verificați starea pieselor care sunt cele mai supuse uzurii.
7. În caz de degradare a produsului, înlocuiți imediat orice piesă uzată sau defectuoasă la Serviciul Post Vânzare din magazinul DECATHLON cel mai apropiat și nu-l mai utilizați până la repararea sa completă.
8. Nu depozitați produsul într-un loc umed (lângă piscină, în baie, ...)
9. Pentru a vă proteja picioarele în timpul exercițiului, purtați încălțăminte pentru sport.
10. Dacă resimțiți dureri sau amețeli în timpul efectuării exercițiilor, opriți-vă imediat, odihniți-vă și apoi adresați-vă unui medic.
11. Nu lăsați în nici un moment copiii și animalele de casă în apropierea aparatului.
12. Nu încercați să vă reparați singur produsul.
13. Înainte de orice schimbare de poziție sau de pliere ridicați bara și greutatea de pe suporturile de bare.
14. Încărcați și descărcați bara simultan din ambele părți. Schimbarea unei singure părți ar putea face bara să cadă în ciuda cârligelor anti-basculare. Cârligele de siguranță trebuie să acopere bara de exercițiu în timpul încărcării sau descărcării acesteia.
15. Sarcina maximă : 250 kg
16. Vă recomandăm să vă fixați aparatul RBR560 la sol cu ajutorul găurilor care se situează pe picioarele din față. Cereți sfaturile unui profesionist pentru a defini elementele de fixare în funcție de natura solului dumneavoastră.

ÎNTREȚINERE

Acest produs necesită o întreținere minimă. Dacă doriți să-l curățați, atunci puteți utiliza un burete și apă curată pentru toate componentele aparatului. Apoi, îl puteți șterge cu o cârpă uscată.

REGLARE

Pentru a regla lățimea suportului de bară, utilizați mânerul Pull and Turn. Deșurubați și trageți mânerul fără a-l scoate complet. Apoi, puteți ajusta lățimea.

GARANȚIE

DOMYOS garantează acest produs, 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 reprezentând dovada. Această garanție nu se aplică decât primului cumpărător.

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 (1 magazin DECATHLON), cu taxele poștale plătite de expeditor, însoțite de dovada cumpărării.

Această garanție nu se aplică în caz de :
Deteriorare a produsului în timpul transportului.
Utilizare necorespunzătoare 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 provincie.

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

UTILIZARE

Pentru ca antrenamentul să aibă rezultate optime, respectați următoarele recomandări

- Dacă sunteți începător, începeți să vă antrenați timp de mai multe săptămâni cu greutate ușoară pentru a obișnui corpul cu antrenamentul muscular.
- Încălziți-vă înainte de fiecare ședință, printr-un antrenament cardiovascular, prin serii fără greutate sau exerciții de încălzire sau întindere la sol. Creșteți greutatea progresiv.

- Efectuați toate mișcările cu regularitate, fără întreruperi.
- Mențineți în permanență spatele drept. Evitați să vă scobiți sau să vă arcuiți spatele în timpul mișcării.
- Dacă sunteți începător, efectuați serii de 10-15 repetări, în general 4 serii pe exercițiu. Alternați grupele musculare. Nu lucrați toți mușchii în fiecare zi, ci împărțiți-vă antrenamentul.

Exerciții

P E C T O R A L I

Împins din pozitie culcat 1-2-3

A se efectua pe o bancă plată.

Echipament : O bancă plată, o bară de musculatură de 1m55 minim, discuri de fontă, RBR560.

Pozitie : Reglați distanța dintre suportul de bară și bancă, dar și înălțimea barelor de sprijin astfel încât să puteți prinde bara. Bancă plată, întins pe spate, luați bara de pe suport. Distanța dintre mâini trebuie să fie mai mare decât lățimea umerilor. (Brațele și antebrățele trebuie să formeze un unghi drept atunci când sunteți la mijlocul mișcării). Capul trebuie să fie așezat pe bancă. Spatele dumneavoastră trebuie să fie drept. Pentru a evita orice arcuire la nivelul lombarilor, vă puteți pune călcăiele pe bancă sau vă puteți îndoi picioarele.

Exercițiu : Inspirați, ridicând bara până la nivelul pieptului fără a o lasa din mână, împingeți bara expirând, fără întreruperi. Coatele trebuie să fie depărtate (brațele și corpul trebuie să formeze un unghi drept)

Mușchi solicitați : Pectorali, triceps, partea din față a umerilor.

Împins de la piept cu banca înclinată în sus

A se efectua pe o bancă înclinată în sus.

Același exercițiu, înclinând spătarul până la 45°, înclinând scaunul și crescând înălțimea barelor de sprijin.

Această poziție solicită, de asemenea, pectoralii dar, în special, partea superioară a acestui mușchi.

Împins de la piept cu banca coborât

A se efectua pe o bancă înclinată în sus.

Același exercițiu coborând bara și suportul pentru bară. Blocați suportul pentru picioare cu cuiul pentru a putea imobiliza picioarele în timpul exercițiului.

Această poziție solicită tot pectoralii, însă pune accent mai ales pe partea inferioară a acestora.

U M E R I

Împins ceafă 4-5

A se efectua cu o bancă înclinată la 85°.

Echipament : O bancă înclinată, o bară de musculatură de minim 1m55, discuri de fontă, RBR560.

Pozitie : Reglați spătarul băncii la 85°. Reglați scaunul la orizontală și barele de sprijin în poziție verticală, coborâți bara peste suportul de bară astfel încât să puteți prinde bara cu ușurință.

Exercițiu : Prindeți bara cu o priză mai mare decât lățimea umerilor. Pe inspirație, duceți haltera la ceafă. Respirați împingând bara deasupra capului, până când întindeți brațele fără a imobiliza complet coatele.

Mușchi solicitați : Deltoizii externi.

T R I C E P Ș I

Presă Franceză 6-7

A se efectua pe o bancă plată.

Echipament : O bancă plată, o bară de musculatură, discuri de fontă, RBR560.

Pozitie : Aceeași poziție ca pentru exercițiul împins de la piept cu banca dreaptă. Prindeți bara la mijloc, cu priză îngustă (distanța dintre mâini de aproximativ 20 cm).

Exercițiu : Pe inspirație, aduceți bara spre față. Duceți bara înspre în sus, expirând. Mișcarea se face numai din antebrățe. Coatele, corpul și brațele nu trebuie să participe la mișcare.

Mușchi solicitați : Triceps (extensorii brațelor).

C O A P S E

Squats 8-9-10-11-12

ATENȚIE ! Acest exercițiu necesită un minim de antrenament și o poziție perfectă pentru a evita riscul de lovituri. Dacă sunteți începător, cereți sfaturile unui cunosător, înainte de a începe acest exercițiu. Nu puneți prea multe greutăți pe bară. Nu efectuați acest exercițiu dacă nu sunteți sigur de poziția în care vă aflați.

Echipament : RBR560, o bară de minim 1m55; idealul ar fi să vă antrenați cu o bară de minim 1m75 dacă încărcăți tare bara (începând de la 100 kg). O centură de musculatură este de asemenea necesară pentru a vă proteja lombarii

Pozitie : Reglați înălțimea suportului pentru bară și plasați cărligele de siguranță astfel încât să puteți așeza bara în caz că aveți probleme în a o ridica înapoi. Plasați-vă cu fața spre suportul de bară, în partea opusă a băncii. Prindeți bara în spatele

trapezilor. Bara trebuie să fie așezată pe baza trapezilor și nu pe ceafă. Faceți un pas înapoi. Vârfurile picioarelor sunt orientate spre exterior, distanța dintre picioare este puțin mai mare decât distanța dintre umeri.

Exercițiu : Inspirând, lăsați-vă în jos păstrând spatele și capul drept. Genunchii dumneavoastră sunt ușor orientați spre exterior. Genunchii dumneavoastră nu se deplasează mai mult decât picioarele în timpul mișcării. Atunci când coapsele ajung în poziție orizontală, urcați expirând. Nu mai imobilizați în totalitate genunchii. Reveniți în poziția ghemuită inspirând, apoi urcați din nou expirând.

Mușchi solicitați : Cvadriceps, ischion, fesieri.