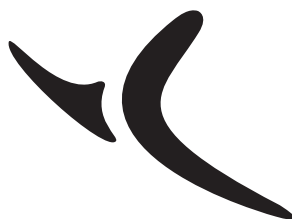
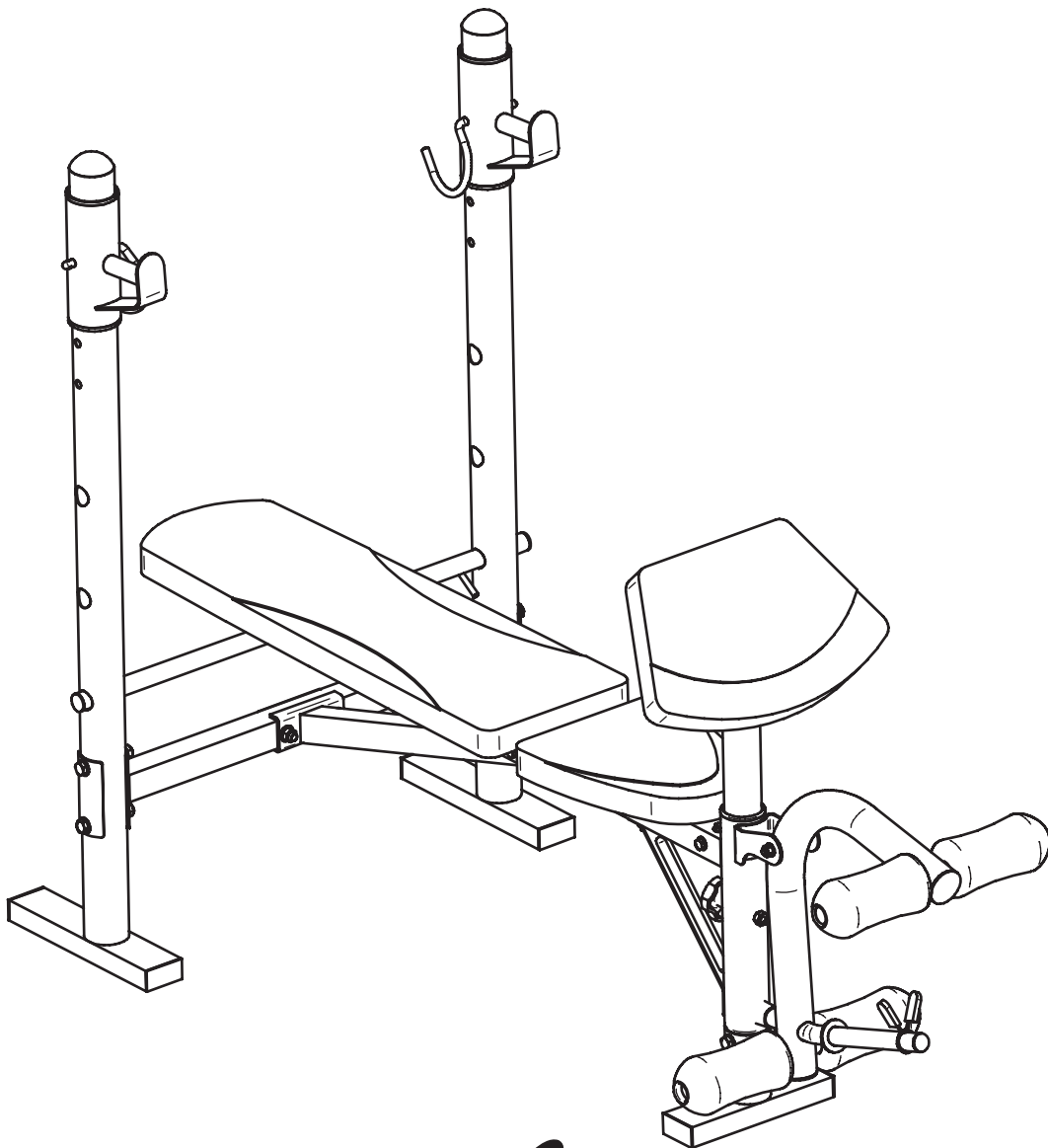


BM 160

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

GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию

Οδηγίες χρήσης
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
使用说明书



DOMYOS

BM 160

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
Οδηγίες προς φύλαξη
A se păstra instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
请妥善保存说明书



D O M Y O S

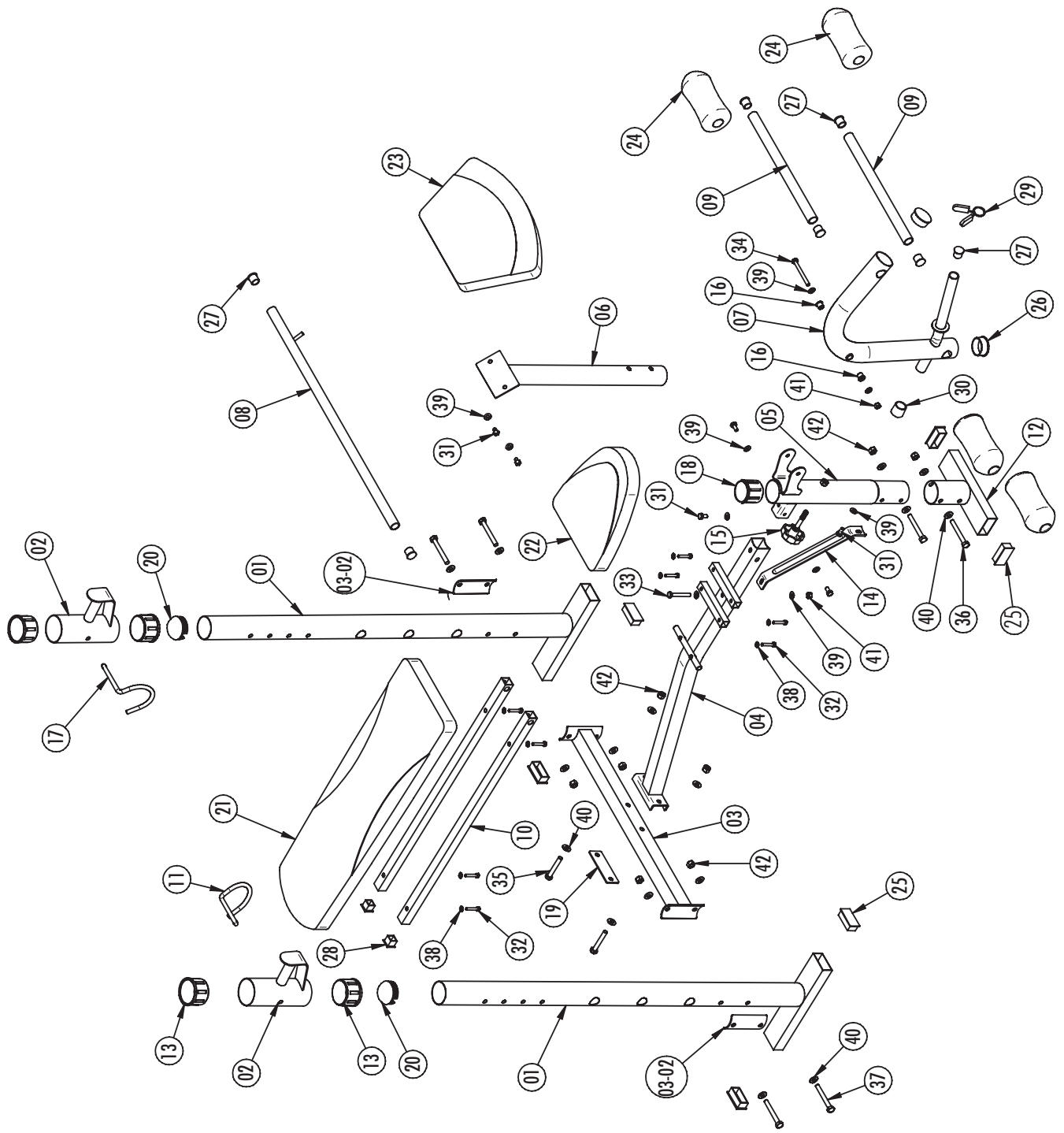
**decathlon
creation©**

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

www.decathlon.com Made in Turkey - Hecho en Turquía - 土耳其制造 - Произведено в Тунисе

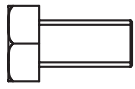
Réf. pack : 308.152 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品





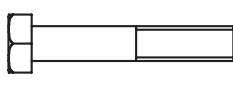
Numéro	Quantité
Numero	Quantity
Número	Cantidad
Nummer	Menge
Numero	Quantità
Nummer	Hoeveelheid
Número	Quantidade
Numer	Ilość
szám	menyiség
номер	количество
αριθμός	ποσότητα
Numār	Canitate
Číslo	Množstvo
Cislo	Mnozství
号码	数量
01	2
02	2
03	1
04	1
05	1
06	1
07	1
08	1
09	1
10	2
11	1
12	1
13	4
14	1
15	1
16	2
17	1
18	1
19	1
20	2
21	1
22	1
23	1
24	4
25	6
26	2
27	7
28	2
29	1
30	1
31	6
32	8
33	1
34	1
35	2
36	2
37	4
38	8
39	10
40	16
41	2
42	8
43	2
03-02	2

31 x6



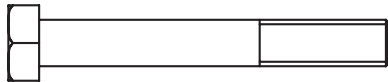
M8x16

32 x8



M6x35

33 x1



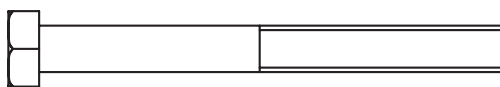
M8x56

38 x8



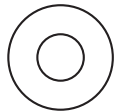
Ø6

34 x1



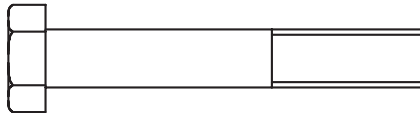
M8x80

39 x10



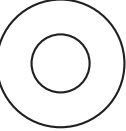
Ø8

35 x2



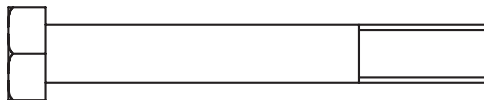
M10x65

40 x16



Ø10

36 x2



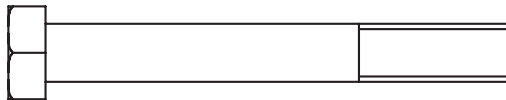
M10x76

41 x2



M8

37 x4



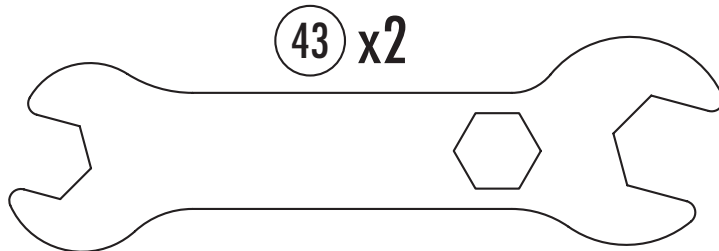
M10x80

42 x8

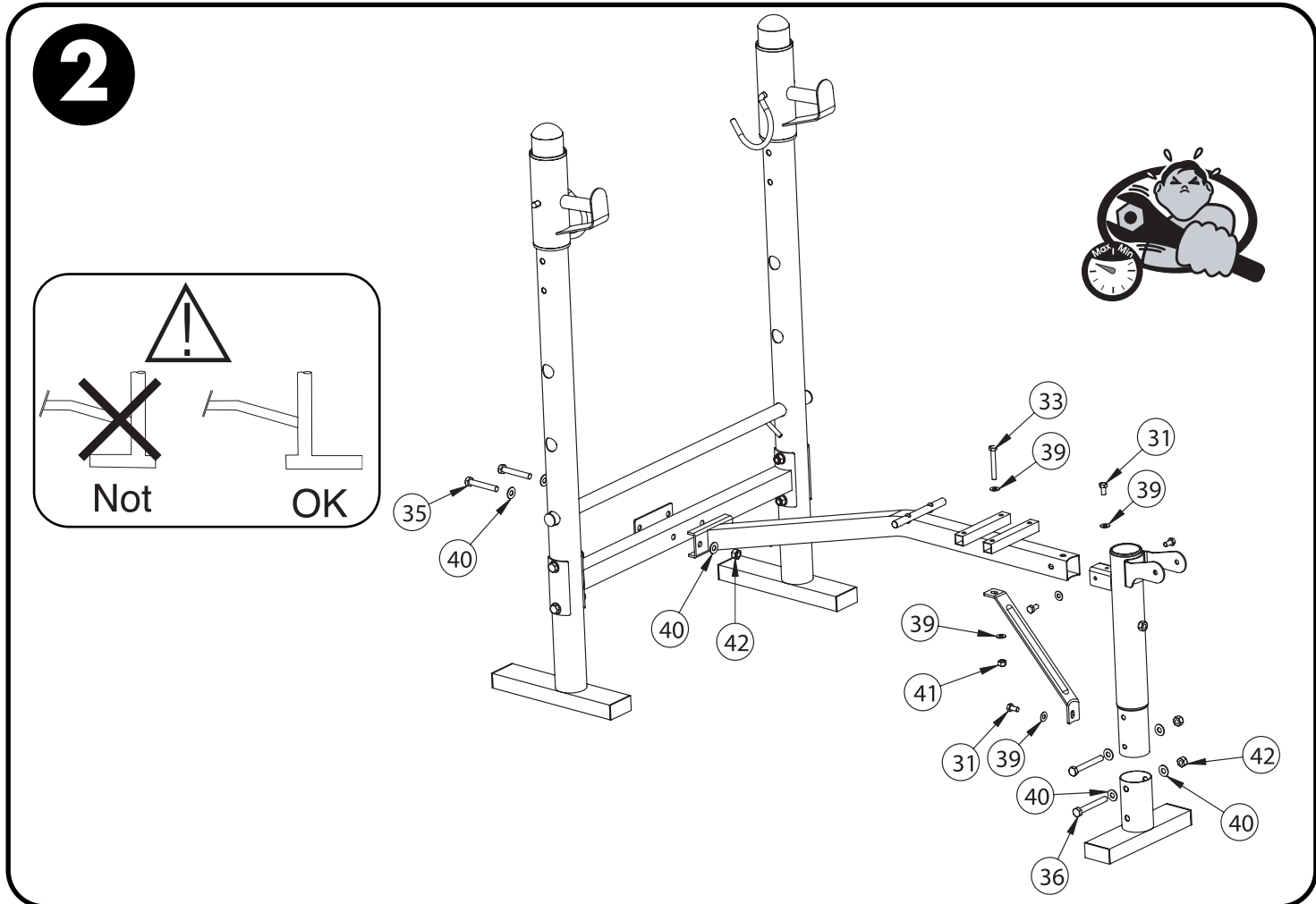
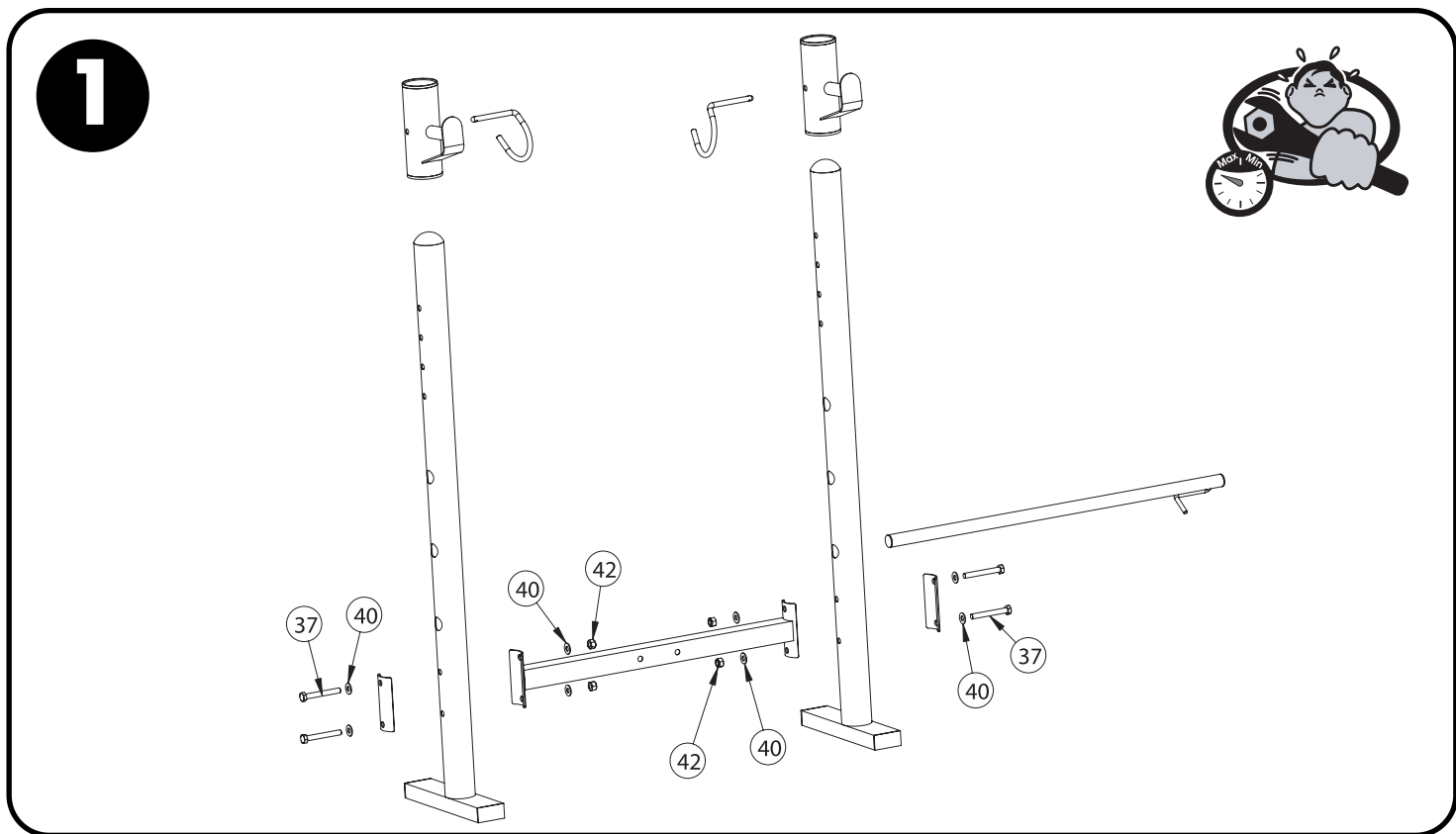


M10

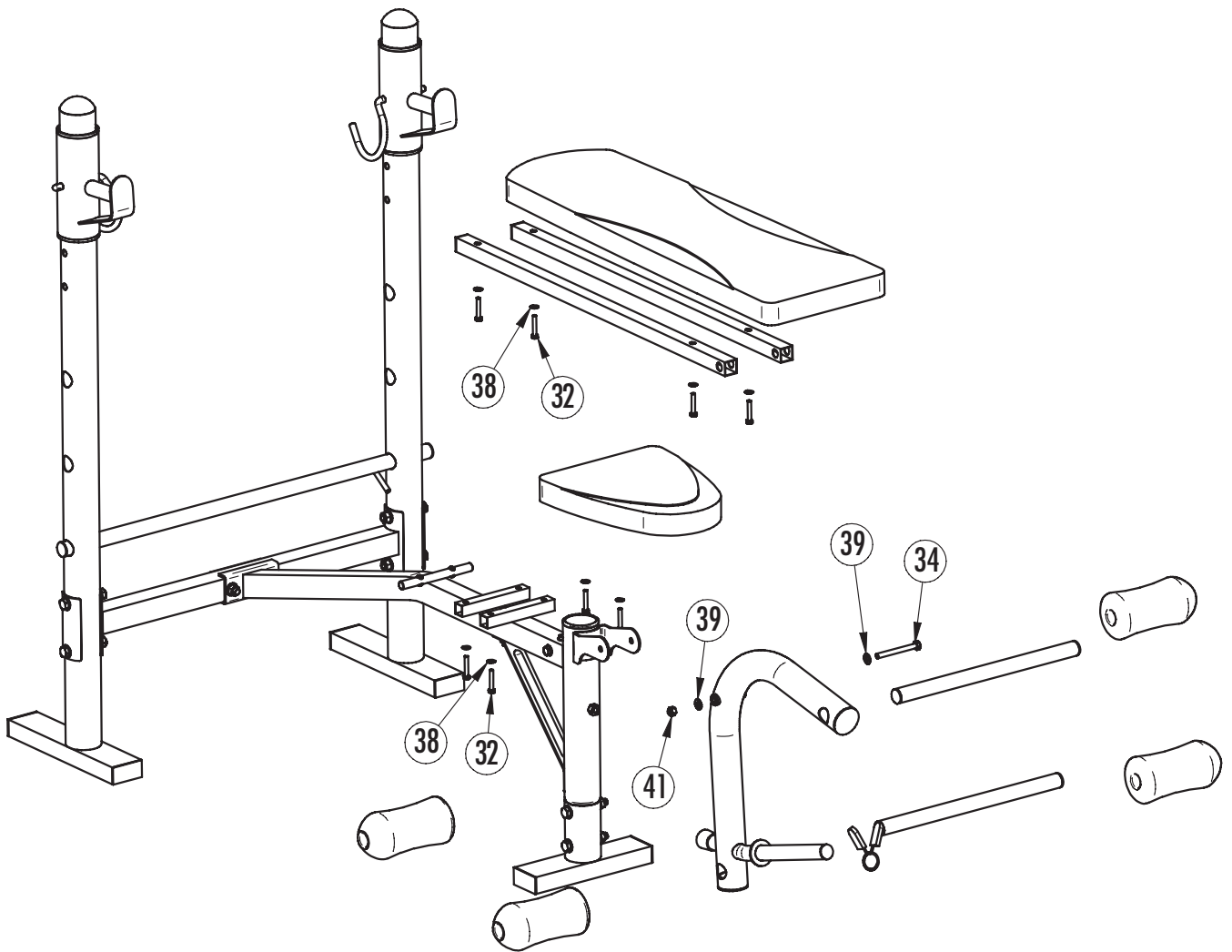
43 x2



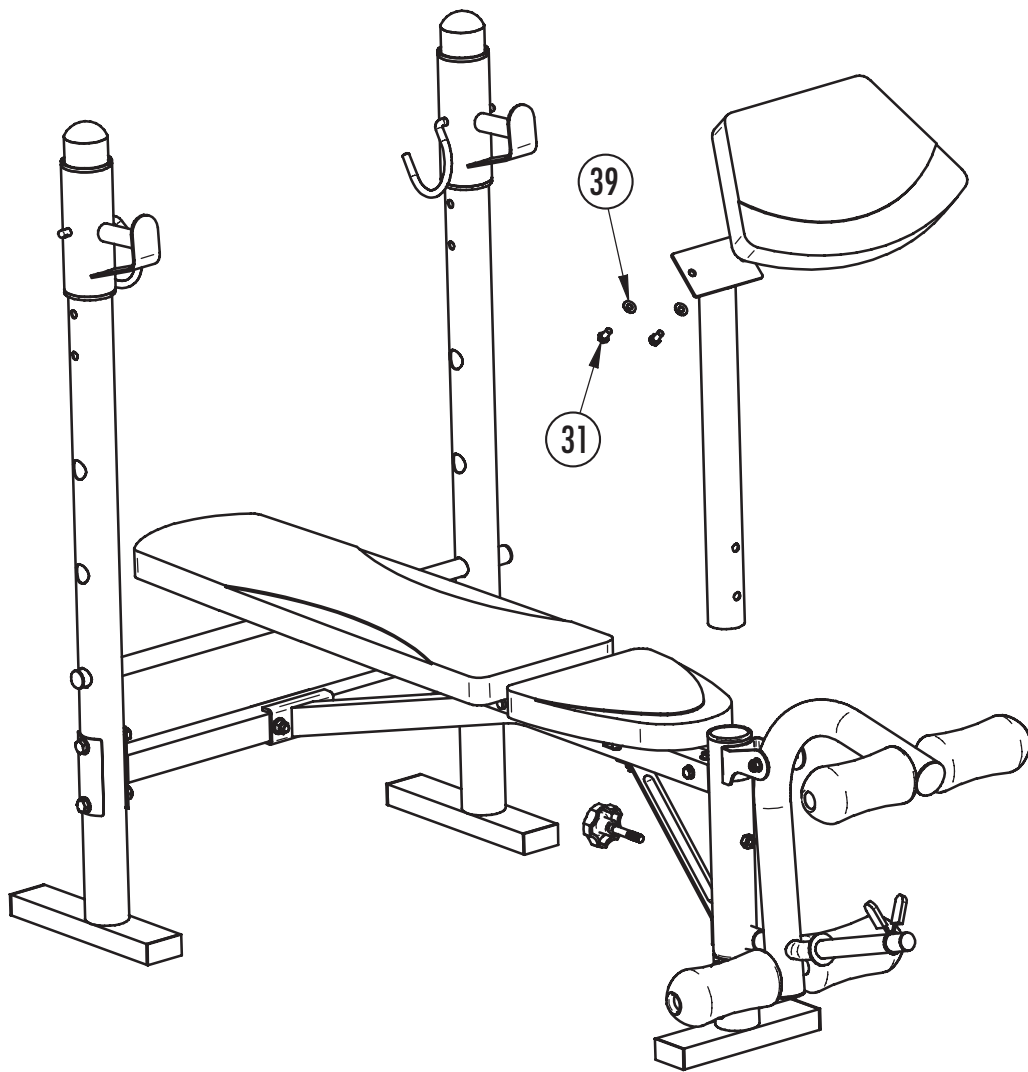
MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • Сборка • Συναρμολόγηση
• MONTAJ • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装

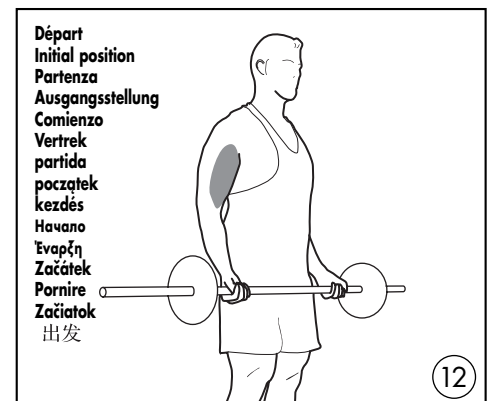
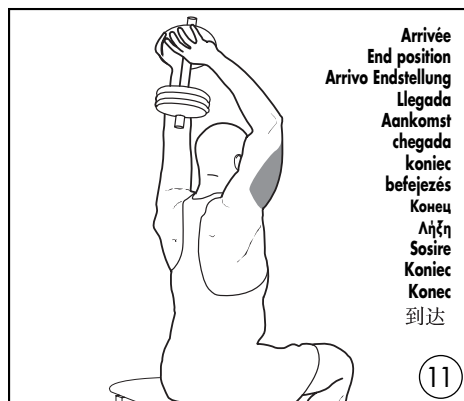
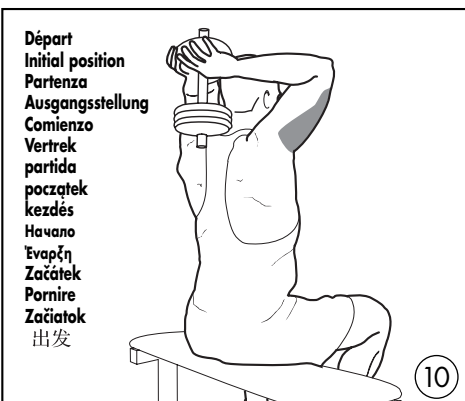
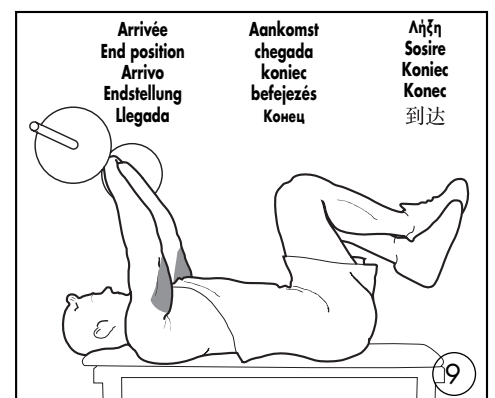
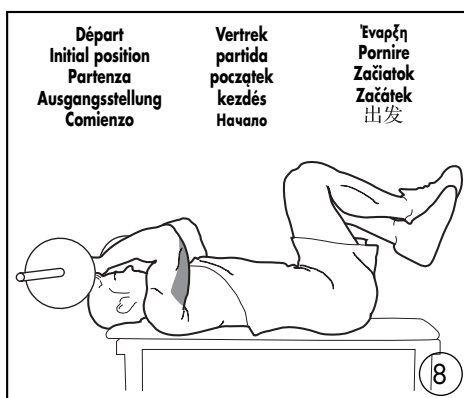
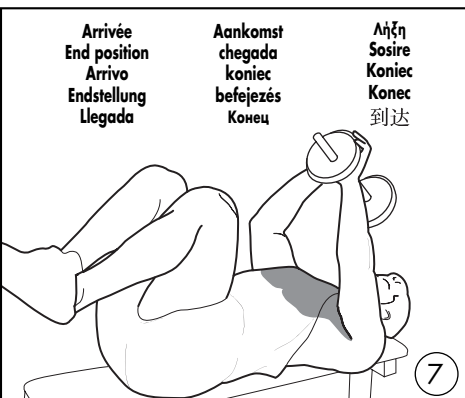
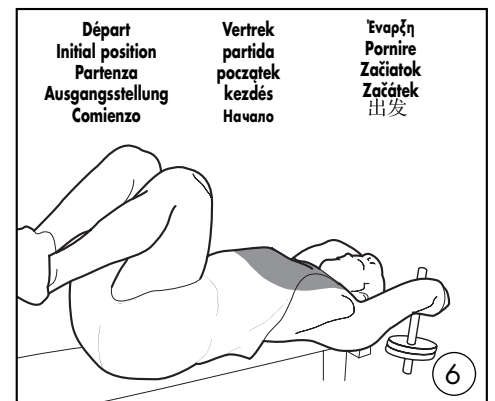
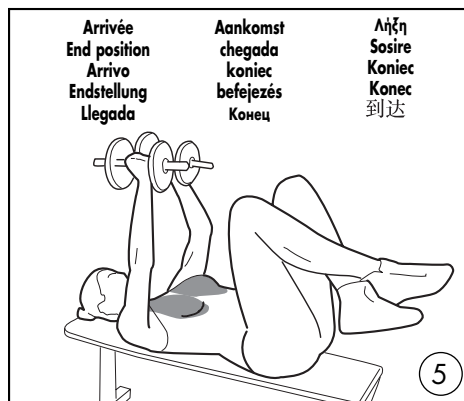
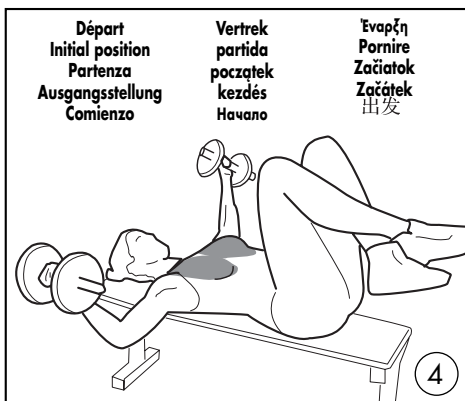
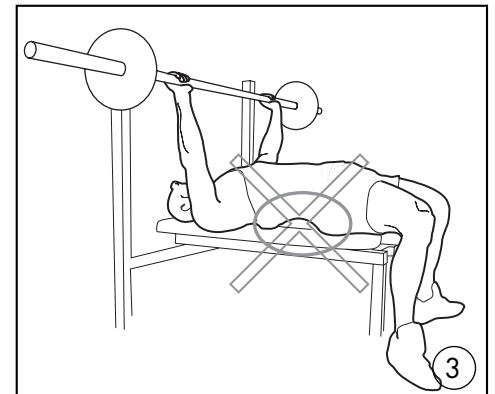
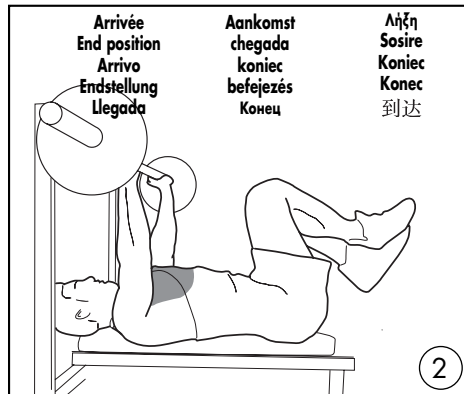
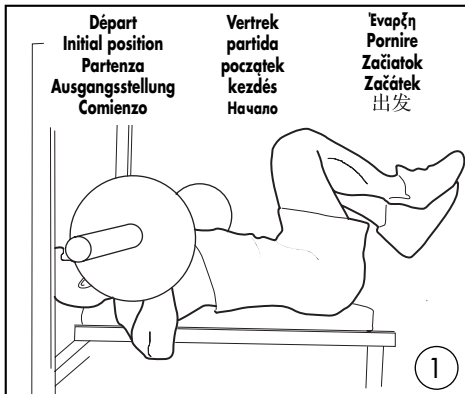


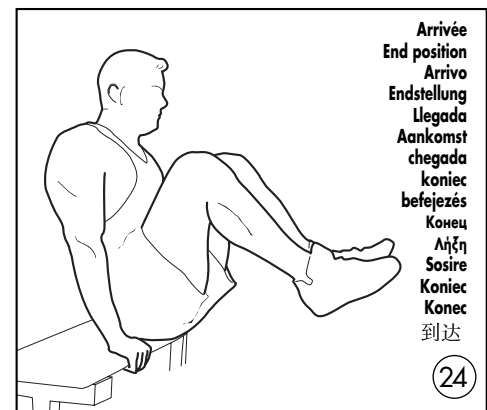
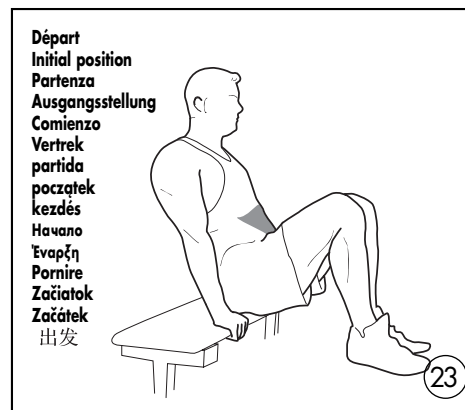
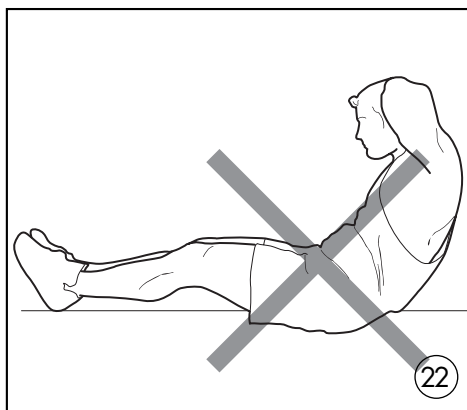
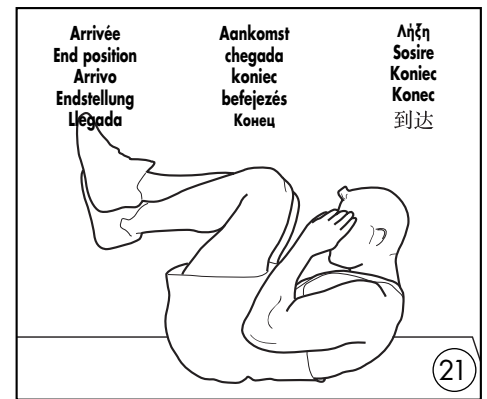
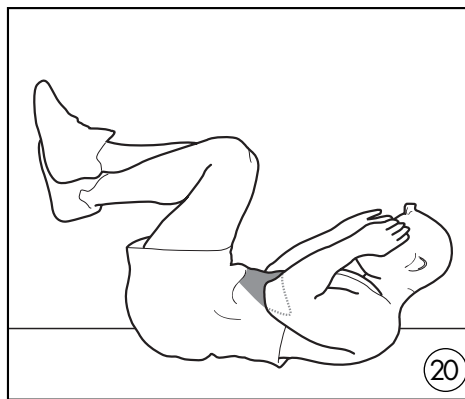
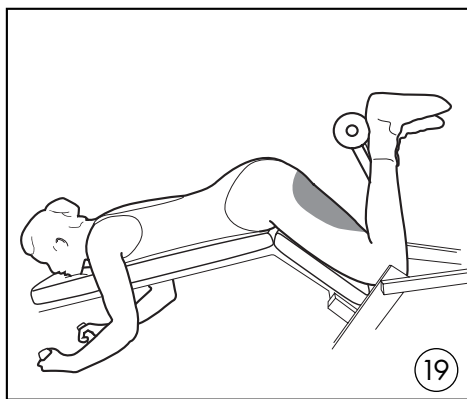
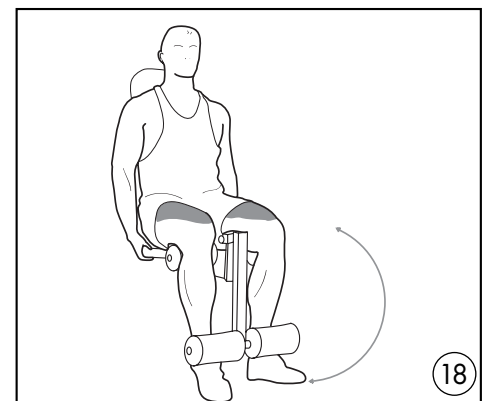
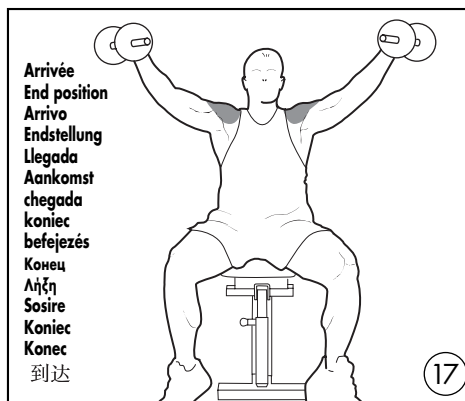
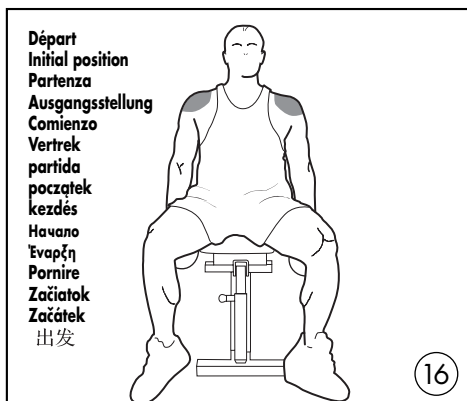
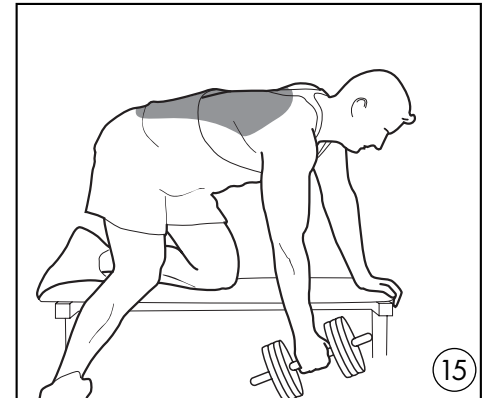
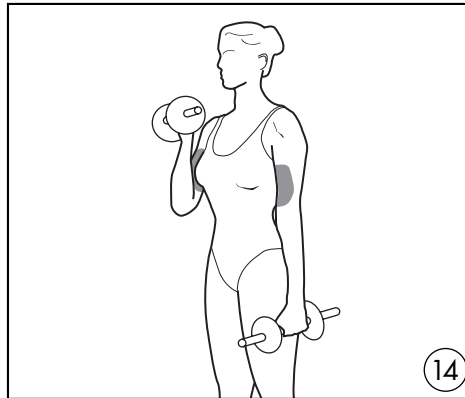
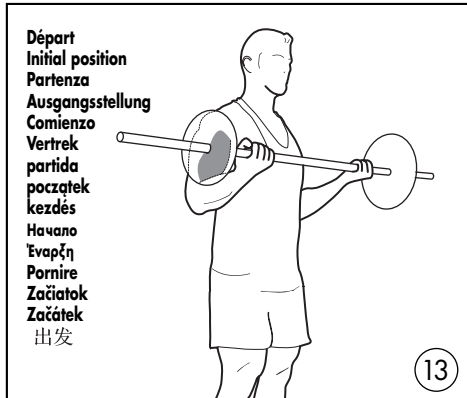
3



4







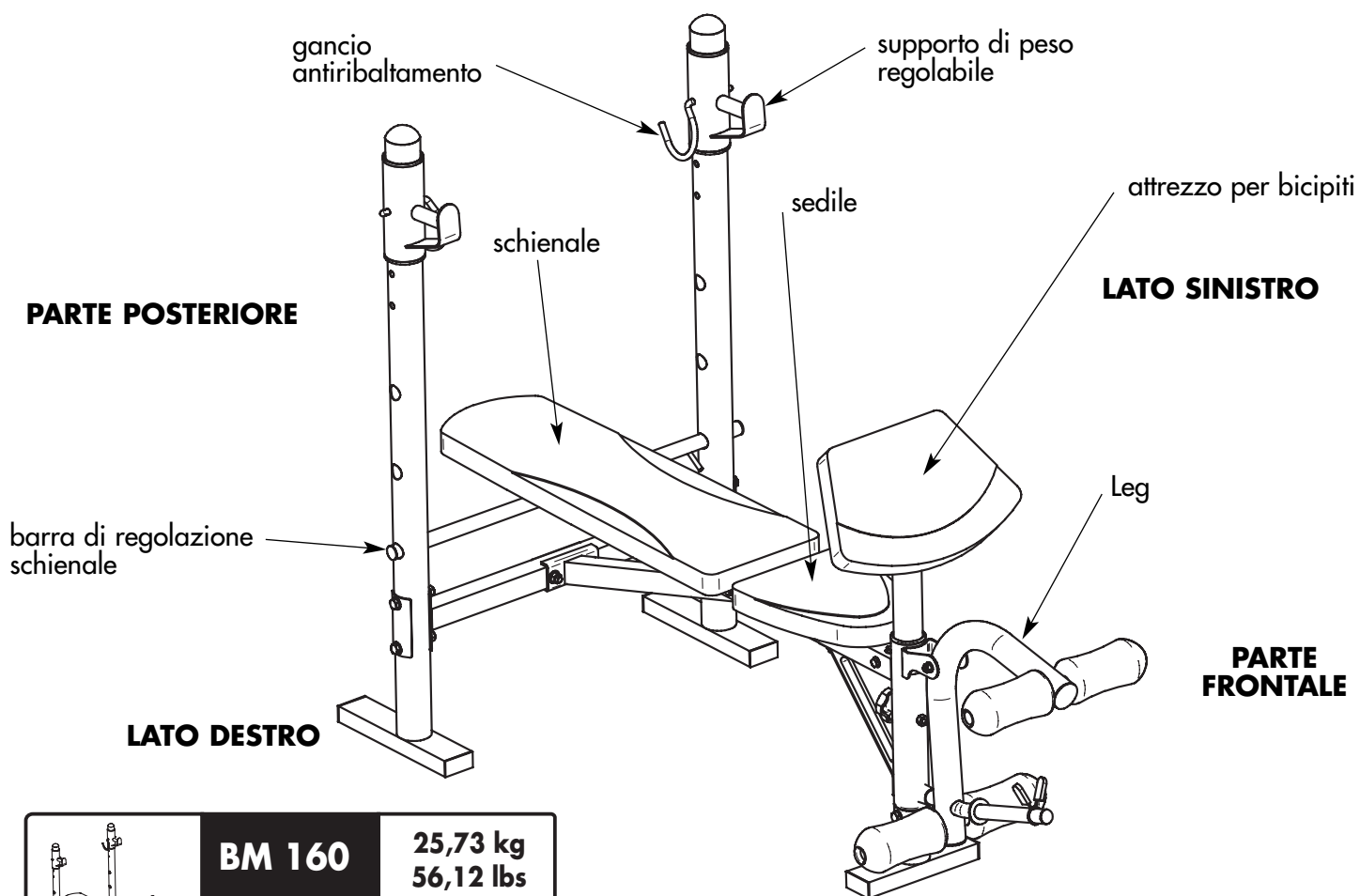
Ha scelto un apparecchio Fitness di marca DOMYOS. La ringraziamo per la sua fiducia.

Abbiamo creato la marca DOMYOS per permettere a tutti gli sportivi di mantenersi in forma. È un prodotto creato da sportivi per sportivi. Saremo felici di ricevere tutte le osservazioni e suggerimenti riguardanti i prodotti DOMYOS. Per questo il personale del suo negozio è a sua disposizione così come il servizio di concezione dei prodotti DOMYOS. Se desidera scriverci, può inviarci una e-mail al seguente indirizzo:
www.decathlon.com

Le auguriamo un buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS sarà per lei un sinonimo di piacere.

PRESENTAZIONE

BM160 è una panca d'allenamento muscolare a domicilio, un attrezzo compatto e polivalente. L'allenamento su questo tipo d'apparecchio è volto a tonificare tutta a vostra massa muscolare e migliorare le vostre condizioni fisiche grazie al lavoro localizzato su ogni muscolo. La sua grande resistenza permetterà al modello BM160 di accompagnarvi in tutti i vostri progressi.

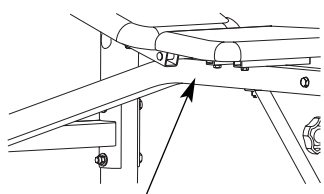


	BM 160	25,73 kg 56,12 lbs
	180 x 148,9 x 73 cm 46,5 x 59 x 29 inch	

Modello N° °: _____

N° di Serie: _____

Scrivere il numero di serie
nello spazio sovrastante



N° di serie

ATTENZIONE

Leggere tutte le avvertenze apposte sulla cyclette.

Leggere tutte le precauzioni d'uso e le istruzioni del presente manuale prima di usare l'attrezzo.

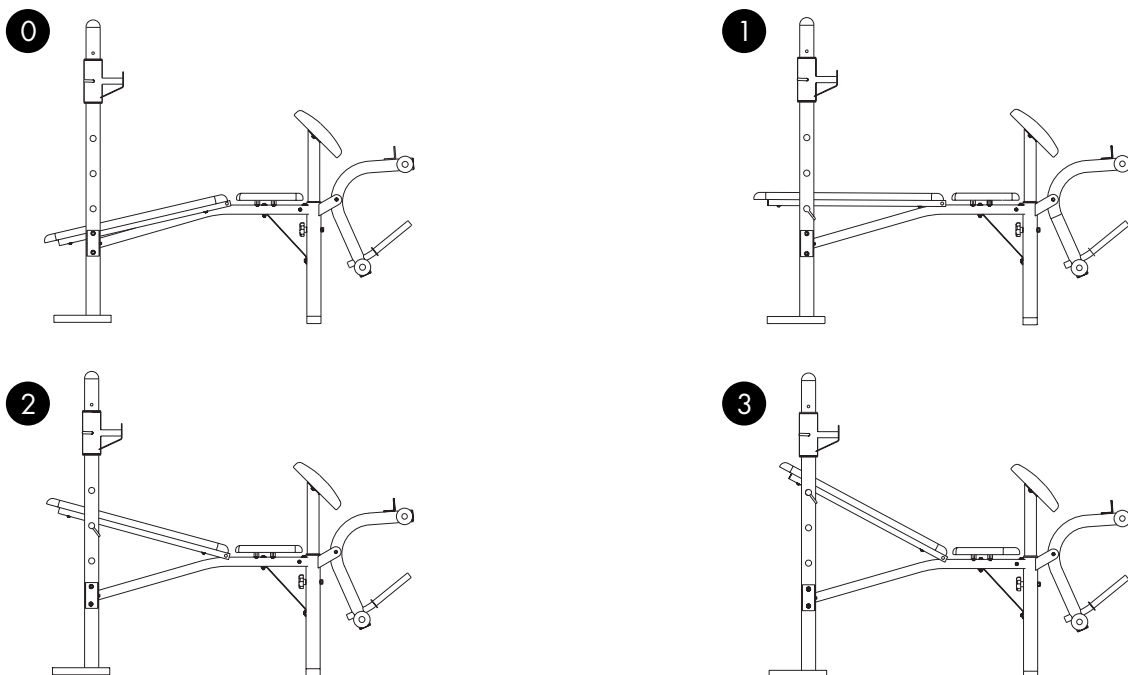
Conservare il presente manuale
per poterlo consultare in futuro.

SICUREZZA

Avvertenza: per ridurre il rischio di gravi incidenti, è importante leggere le seguenti precauzioni d'uso prima di utilizzare il vostro prodotto.

1. Leggete il manuale d'istruzioni prima d'utilizzare il prodotto. Utilizzatela solo conformemente alla descrizione del presente manuale. Conservate quest'ultimo per tutta la durata di vita del vostro articolo.
2. Il montaggio dell'apparecchio va effettuato da un adulto.
3. Il proprietario deve verificare che tutte le persone che fanno uso del articolo siano correttamente informati sulle precauzioni d'impiego.
4. Domyos declina qualsiasi responsabilità relativa a lamentele per ferimenti o per danni inflitti a persone o cose a causa dell'utilizzo o del cattivo utilizzo di questo prodotto da parte dell'acquirente o di qualsiasi altra persona.
5. Prima di qualsiasi cambiamento di posizione e d'esercizio o prima di qualsiasi regolazione, rimuovete i pesi e la barra sul poggia-barra o su qualsiasi altra opzione eventualmente presente sulla panca. Scaricate i pesi progressivamente su ogni lato della barra.
6. Il presente articolo è destinato solo all'uso domestico. Non utilizzatelo in un contesto commerciale, locativo o istituzionale.
7. Utilizzate l'attrezzo all'interno, al riparo dell'umidità e della polvere, su una superficie piana e solida e in uno spazio sufficientemente largo. Accertarsi che lo spazio sia sufficiente per l'accesso e gli spostamenti intorno all'attrezzo nella massima sicurezza. Per proteggere il suolo, posare un tappeto sotto l'attrezzo.
8. La responsabilità dell'utente prevede la corretta manutenzione dell'apparecchio. Dopo il montaggio dell'attrezzo e prima di ogni utilizzo, controllate che gli elementi di fissaggio siano correttamente serrati e non sporgano. Verificate lo stato dei pezzi più soggetti all'usura.
9. In caso di degrado del vostro attrezzo, fate sostituire immediatamente (dal Servizio Post Vendita del vostro negozio DECATHLON più vicino) ogni pezzo logoro o difettoso e non utilizzate il vostro attrezzo prima della riparazione completa.
10. Non stoccare l'attrezzo in un luogo umido (bordo della piscina, locali igienici, ...)
11. Per la protezione dei vostri piedi durante l'esercizio, portate calzature sportive. NON indossare abiti ampi o pendenti che rischiano d'impigliarsi nella macchina. Togliete tutti i gioielli.
12. Raccogliete i capelli affinché non vi diano fastidio durante l'esercizio.
13. Se avvertite dolore o se provate un senso di vertigine durante l'esercizio, sospendete immediatamente, riposatevi e consultate il medico.
14. Durante l'allenamento tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo.
15. Non avvicinare le mani e i piedi ai pezzi in movimento.
16. Non lasciate sporgere i dispositivi di regolazione.
17. Per ragioni di sicurezza in nessun caso verranno apportate modifiche al presente attrezzo.
18. Durante gli esercizi non inarcare il dorso, ma tenerlo diritto.
19. Ogni operazione di montaggio / smontaggio dell'attrezzo va effettuata con cura.
20. Carico massimale poggia - barra (candele sole): 100 kg.
21. Carico massimale del leg: 50 kg.
22. Peso massimo dell'utente sulla panca con questo carico: 210 kg.

REGOLAZIONI

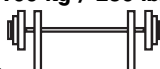


Le etichette illustrate in questa pagina sono state apposte sul prodotto nei punti raffigurati più avanti. Per ogni etichetta mancante o illeggibile, prendete contatto con il vostro negozio DECATHLON e ordinate un'etichetta sostitutiva (gratuita). Rimettete l'etichetta nell'apposito spazio del vostro prodotto.

CARICO MASSIMALE SOPPORTABILE
210 kg / 430 lbs



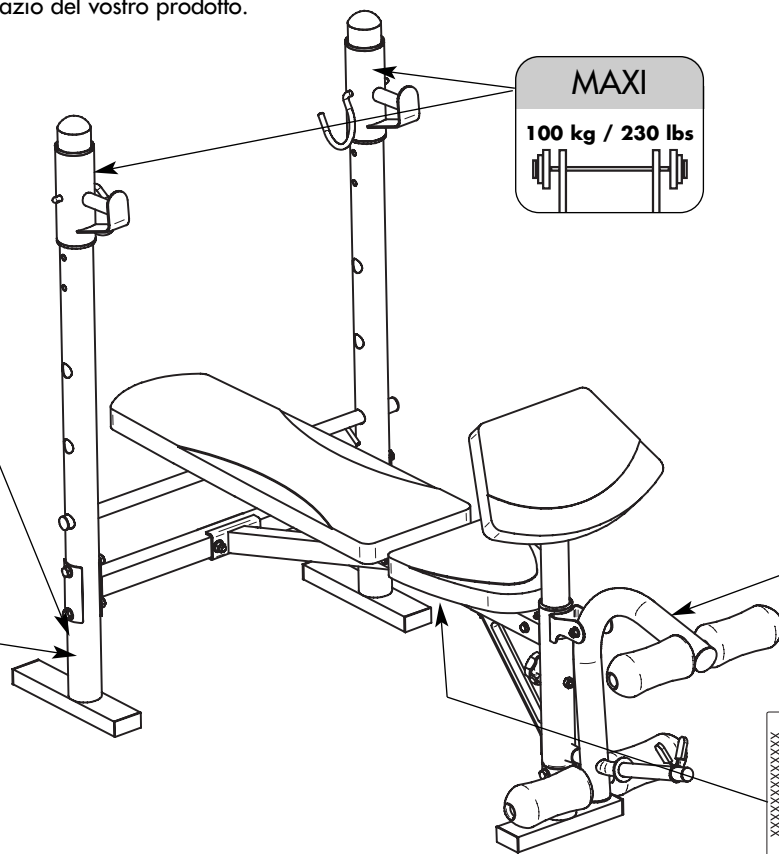
MAXI
100 kg / 230 lbs



MAXI
50 kg / 120 lbs

⚠ AVERTISSEMENT

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.



UTILIZZO

Per un allenamento ottimale, è opportuno seguire le seguenti raccomandazioni:

- Se iniziate come principianti cominciate ad allenarvi per varie settimane con pesi leggeri per abituare il vostro corpo al lavoro muscolare.
- Cominciate a sciogliere i muscoli prima di ogni seduta mediante un esercizio cardiovascolare, serie senza pesi o esercizi al suolo (riscaldamento e stiramento). Aumentate i carichi progressivamente.
- Effettuate tutti i movimenti con regolarità, senza strattoni.

- Per un principiante: lavorare in serie da 10 a 15 ripetizioni, in generale 4 serie per esercizio. Alternate i gruppi muscolari. Non sollecitate tutti i muscoli ogni giorno ma ripartite il vostro allenamento

Esempio d'allenamento pianificato:

LUNEDÌ: PETTORALI / TRICIPITI

MARTEDÌ: SPALLE / ADDOMINALI

MERCOLEDÌ: DORSO / BICIPITI

GIOVEDÌ: RIPOSO

VENERDÌ: COSCE / ADDOMINALI

SABATO / DOMENICA: RIPOSO

GARANZIA COMMERCIALE

DECATHLON garantisce il presente articolo (pezzi e manodopera) in condizioni normali d'utilizzo: 5 anni per la struttura, 2 anni per i pezzi soggetti ad usura e la manodopera a partire dalla data d'acquisto.

L'obbligo di DECATHLON in virtù della presente garanzia si limita alla sostituzione o alla riparazione del articolo, a propria discrezione.

Tutti i prodotti per i quali la garanzia è applicabile, devono essere ricevuti da DECATHLON in uno dei suoi centri autorizzati, in porto assegnato, accompagnati dalla prova d'acquisto sufficiente.

Tale garanzia non si applica in caso di:

- Danno causato durante il trasporto
- Errato utilizzo o utilizzo anormale
- Riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da DECATHLON
- Utilizzo a fini commerciali del prodotto interessato

Tale garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile secondo i paesi e / o province.

E S E R C I Z I

Sono descritti in questa sede gli esercizi di base per sviluppare armoniosamente i vostri muscoli.

PETTORALI

DISTENSIONE SDRAIATI (1,2,3)

Materiale: BM160. Una barra d'allenamento muscolare lunga almeno 1m55. Dischi di ghisa.

Adottare la posizione 1

Supini sulla panca messa in posizione piana, afferrate la barra posata sul poggia-barra. L'ampiezza dell'appoggio manuale dovrà essere superiore alla vostra larghezza di spalle. (le braccia e gli avambracci devono formare un angolo di 90° quando siete a metà movimento). La vostra testa sarà posata sulla panca e il dorso sarà completamente diritto. Per evitare ogni inarcamento a livello delle lombari, potete posare i talloni sulla panca o flettere le gambe su voi stessi.

Esercizio: ispirate, portando la barra all'altezza del petto senza posarla, spingere la barra espirando, senza strattoni. I gomiti dovranno essere distanziati (le braccia e il torso devono formare un angolo di 90°)

Muscoli sollecitati: pettorali, tricipiti, parte anteriore delle spalle.

DISTENSIONE INCLINATI

Esercizio identico inclinando lo schienale del modello BM160 fino a 30°.

Adottare la posizione 2 o 3

Anche questa posizione sollecita i pettorali ma concerne soprattutto la parte superiore di questi muscoli.

DISTENSIONE RECLINATI

Adottare la posizione 0

Esercizio identico reclinando la panca. Anche questa posizione sollecita i pettorali ma concerne soprattutto la parte inferiore.

DIVARICAZIONE SDRAIATI (4,5)

Materiale: BM160. Un paio di manubri corti.

Posizione identica a quella della "distensione sdraiati". Anziché afferrare la barra prendete un manubrio corto in ogni mano. Iniziare con le braccia tese (senza bloccare i gomiti) al di sopra del petto.

Esercizio: ispirate, distanziate le braccia in modo da portare i manubri verso il basso. I gomiti devono flettersi leggermente. Non portate i manubri al di sotto dell'altezza della panca per non esercitare trazioni sull'articolazione delle spalle. Riportate i manubri al di sopra del petto espirando.

Muscoli sollecitati: pettorali, parte anteriore delle spalle.

Pull Over (6,7)

Materiale: BM160. Un manubrio corto

Posizione 1 Posizione identica a quella della "distensione sdraiati". Afferrare il manubrio corto con le 2 mani verificando che i dischi di ghisa siano solidamente mantenuti dai relativi blocchi. Inizio con le braccia semi-tese e il manubrio al di sopra del petto.

Esercizio: ispirate gonfiando la gabbia toracica, abbassate le braccia dietro la testa in maniera da portare il manubrio a livello della panca. Espirando riportate il manubrio al di sopra del petto. Il dorso deve rimanere diritto (non deve inarcarsi).

Muscoli sollecitati: pettorali, tricipiti, grandi dorsali.

TRICIPITI

PIASTRA FRANCESE (8,9)

Materiale: BM160, barra e disco di ghisa

Posizione: posizione identica a quella della "distensione sdraiati". Afferrate la barra nel centro con una presa serrata (distanza delle mani: circa 20 cm)

Esercizio: portate la barra verso la fronte ispirando. Riportate la barra verso l'alto espirando. Solo gli avambracci devono muoversi. I gomiti, il torso e le braccia non devono partecipare al movimento.

Muscoli sollecitati: tricipiti (estensori delle braccia)

ESTENSIONE SEDUTI (10,11)

Materiale: BM160, un manubrio corto.

Posizione: seduti sulla panca con il dorso perfettamente diritto. Verificate che i dischi siano solidamente mantenuti dai relativi blocchi. Afferrate il manubrio con le due mani.

Esercizio: portate il manubrio dietro la nuca ispirando. Riportate il manubrio al di sopra della testa espirando. Solo gli avambracci devono muoversi. I gomiti devono rimanere fissi.

Muscoli sollecitati: tricipiti

BICIPITI

CURL barra (12,13)

Materiale: una barra e vari dischi

Posizione: in piedi, afferrate la barra tenendo il palmo delle mani rivolto verso l'alto. I gomiti saranno aderenti al tronco, le ginocchia leggermente flesse oppure un piede leggermente davanti all'altro per proteggere le lombari.

Esercizio: portate la barra verso il petto ispirando. Riportate la barra verso il basso espirando. I gomiti e il tronco non devono muoversi durante tutto il movimento.

Muscoli sollecitati: bicipiti (flessori del braccio)

CURL manubri (14)

Materiale: paio di manubri corti

Posizione: in piedi (o seduti sul BM160), afferrate i manubri

Esercizio: portate alternativamente, espirando, i manubri a livello delle spalle flettendo le braccia.

Muscoli sollecitati: bicipiti

DORSALI

ALLUNGAMENTO D'UN BRACCIO (15)

Materiale: BM160, un manubrio corto.

Posizione: panca piana, un ginocchio posato sulla panca, il braccio sul medesimo lato in appoggio. Il dorso resterà diritto durante l'esercizio. Afferrate il manubrio corto.

Esercizio: ispirando portate il manubrio a livello dell'anca. Riportate il manubrio in posizione di partenza espirando.

Muscoli sollecitati: grandi dorsali.

SPALLE

(16,17)

Materiale: BM160, paio di manubri

Posizione: seduti sulla panca con il dorso perfettamente diritto tenete un manubrio in ogni mano.

Esercizio: espirando, portate le braccia leggermente flesse fino all'altezza delle spalle. Ispirando, riportate le braccia a livello della vita.

Muscoli sollecitati: deltoidi.

COSCE

ESTENSIONE DELLE GAMBE (18)

Materiale: BM160, dischi di ghisa da porre sul leg.

Posizione: seduti con il dorso perfettamente diritto. Regolare il leg in maniera che la schiuma arrivi a livello della caviglia, quando i piedi sono posizionati dietro i manicotti.

Esercizio: stendere le gambe espirando. Ritornare in posizione iniziale senza lasciare ricadere i pesi. Non bloccare completamente il ginocchio durante l'estensione.

Muscoli sollecitati: quadricipiti

FLESSIONE DELLE GAMBE (19)

Materiale: BM160, dischi di ghisa per il leg.

Posizione: bocconi sulla panca messa in posizione reclinata (posizione 0). Regolare il leg in maniera che il manicotto arrivi a livello della caviglia, nel punto più vicino possibile al tallone.

Esercizio: portate il tallone nel punto più vicino possibile ai glutei. Riportate la gamba in posizione iniziale senza lasciare ricadere il carico. L'anca non deve muoversi durante il movimento.

Muscoli sollecitati: ischiotibiali

ADDOMINALI

PARTE ALTA (20,21,22)

Posizione: sdraiati sulla panca con le gambe flesse a 90° (resteranno flesse durante tutto il movimento).

Esercizio: portate il petto verso le ginocchia espirando. Ritornate nella posizione iniziale. Le gambe devono sempre formare un angolo di 90° massimo con il vostro torso.

Muscoli sollecitati: muscoli retti ma concerne anche la parte alta degli addominali.

SOLLEVAMENTO DEL BUSTO INCLINATO

Per dare maggiore intensità all'esercizio, potete utilizzare la panca come panca addominale. Mettete la panca in posizione reclinata, bloccate il leg mediante una cinghia e sedetevi sulla panca bloccando i piedi a livello del leg.

PARTE BASSA (23,24)

Posizione: seduti sul bordo della panca, con le gambe flesse per formare un angolo di 90° con il torso.

Esercizio: portate le ginocchia verso il petto espirando. Ritornate nella posizione di partenza, ossia con le gambe che formano un angolo massimo di 90° con il torso. Le gambe devono rimanere flesse durante tutto il movimento.

SOLLEVAMENTO DELLE GAMBE

Per dare maggiore intensità all'esercizio, potete utilizzare la panca come panca addominale. Mettetela in posizione reclinata, bloccate il leg mediante una cinghia. Sdraiati sul dorso, la testa a livello del leg, tenetevi alla puleggia e ripiegate le gambe. Riportate le gambe verso il petto.

AVVERTENZA

Prima d'iniziare un qualsiasi programma d'esercizio, Questo è particolarmente importante per le persone che hanno più di 35 anni o che abbiano avuto dei problemi di salute e se non fate sport da molti anni.

Leggete tutte le istruzioni prima dell'utilizzo.

MANUTENZIONE

Per evitare che la traspirazione intacchi la selleria, utilizzate un asciugamano oppure asciugatela dopo ogni utilizzo. Ingrassate leggermente i pezzi mobili per migliorarne il funzionamento ed evitarne ogni usura inutile.