

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
 Erizzze meg a használati utasítást
 Сохранять Данную инструкцию

A se păstra instrucțiunile de folosire
 Návod je potrebné uchovať
 Návod je třeba uchovat
 Spara bruksanvisningen
 Zاپازتتت ۇپٹوانتتو
 Bu kılavuzu saklayınız
 Збережіть цю інструкцію
 دئیل ٲبب الءنءافظ ٲه
 请妥善保管说明书

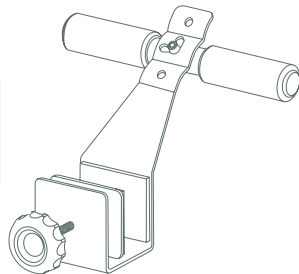


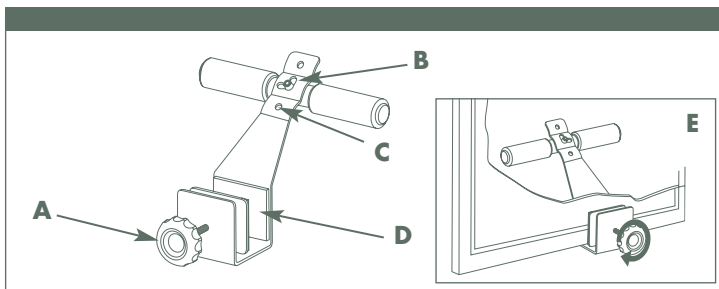
www.decathlon.com DECATHLON SA - 4 boulevard de Mons - BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq cedex - France
 Made in Taiwan - Hecho en Taiwan - 台湾制造 - Произведено на Тайване
 Réf. Pack: 1110.377 - GB 17498-1998 - CNPJ: 02.314.041/0001-88 - 合格品

decathlon
 creation©

BT 300

NOTICE D'UTILISATION
INSTRUCTIONS OF USES
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSAANWIJZING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI TÁJÉKOZTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING
KULLANMA TALIMATI
HALTER TALIMATI
ИНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل استخدام القناعات
哑铃使用说明





4

A

B

C

D

- (F) Mollette de serrage
 (EN) Clamp Knob
 (ES) Rodillo de apriete
 (DE) Stellrädchen
 (IT) Rotella di serraggio
 (NL) Spanwiel
 (PT) Botão de aperto
 (PL) Pokręto dociskowe
 (HU) Szorítóhenger
 (RU) Фиксирующее колесико
 (RO) Moleță de strângere
 (SK) Upinacia skrutka
 (CS) Utahovací klíčka
 (SV) Åtdragningskruv
 (BG) Регулатор за стягане
 (TR) Sıkma halkası
 (UK) Затискне коліщатко
 (AR) طارة الربط
 (ZH) 蝶形螺栓

- (F) Vis papillon
 (EN) Wing Nut
 (ES) Tornillo de mariposa
 (DE) Flügelschraube
 (IT) Vite a farfalla
 (NL) Vleugerschroef
 (PT) Parafuso borboleta
 (PL) Śruba motylkowa
 (HU) Píllángócsavar
 (RU) Крыльчатая гайка
 (RO) Șurub fluture
 (SK) Skrutka s křídlovou maticou
 (CS) Šroub s křídly
 (SV) Vingmutter
 (BG) Крилат винт
 (TR) Kelebek vida
 (UK) Гвинт-баранець
 (AR) برغي منحن
 (ZH) 紫固滚轮

- (F) Gorge de réglage de la hauteur
 (EN) Grooves for bar height ajustment
 (ES) Ranura de reglaje para la altura
 (DE) Loch für die HöhenEinstellung
 (IT) Gola di regolazione per l'altezza
 (NL) Groef voor hoogteverstelling
 (PT) Ranhura de regulação da altura
 (PL) Rowek do regulacji wysokości
 (HU) Magasságbeállító horny
 (RU) Выемка регулировки высоты
 (RO) Moleță de reglare a înălțimii
 (SK) Krk s nastavením výšky
 (CS) Drážka pro nastavení výšky
 (SV) Höjdställningsskåra
 (BG) Жлеб за регулиране на височината
 (TR) Yükseklik ayar deliği
 (UK) Паз для регулювання висоти
 (AR) مجرى ضبط الارتفاع
 (ZH) 高度调节槽

- (F) Structure en acier
 (EN) Steel Neck
 (ES) Estructura de acero
 (DE) Stahlstruktur
 (IT) Struttura d'acciaio
 (NL) Staalstructuur
 (PT) Estrutura em aço
 (PL) Konstrukcja stalowa
 (HU) Acélszerkezet
 (RU) Стальной каркас
 (RO) Structură din oțel
 (SK) Ocelová konštrukcia
 (CS) Ocelová struktura
 (SV) Stålkonstruktion
 (BG) Стоманена конструкция
 (TR) Çelik yapı
 (UK) Сталева конструкція
 (AR) هيكل من الفولاذ
 (ZH) 钢结构

5

E S P A Ñ O L

BT 300

Has escogido un aparato "Fitness" de marca DOMYOS por lo que agradecemos tu confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todas las personas que aman el deporte puedan mantenerse en forma. De este producto, podemos decir que ha sido creado por deportistas y para deportistas. Si deseas hacer comentarios y/o sugerencias respecto a los productos DOMYOS, será para nosotros un auténtico placer recibirlos, para ello cuentas con el equipo de tu tienda habitual y con el departamento de comunicación de la marca DOMYOS. Si desea escribirnos, puede mandarnos un e-mail a la dirección siguiente: domyos@decathlon.com. Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea de tu agrado.

PRESENTACIÓN

La barra de tracción BT300 es un aparato que permite fortalecer los abdominales. Este aparato permite efectuar ejercicios de movimiento de busto. Estos ejercicios tienden especialmente a trabajar los músculos grandes rectos y grandes oblicuos.

E S P A Ñ O L

SEGURIDAD

Advertencia: para reducir el riesgo de herida grave, lea las precauciones de empleo importantes a continuación antes de utilizar el producto.

1. Lea todas las instrucciones de este manual antes de utilizar el producto. No utilice este producto de otra manera que no sea la descrita en este manual. Conserve este manual durante toda la duración de vida del producto.
2. El montaje de este aparato debe ser realizado por un adulto
3. Es el deber del propietario de asegurarse que todos los utilizadores del producto estén informados como conviene acerca de todas las precauciones de empleo.
4. Domyos se libera de cualquier responsabilidad relativa a denuncias por herida o por daños infligidos a cualquier persona o bien cuyo origen pueda ser la utilización o la mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona.
5. El producto solo se destina a una utilización doméstica. No utilice el producto en un contexto comercial, alquiler o institucional.
6. Utilice este producto en el interior, al abrigo de la humedad y del polvo, en una superficie plana y sólida y en un espacio suficientemente amplio. Procure disponer de un espacio suficiente para el acceso y los desplazamientos al rededor del producto con total seguridad. Cubra el suelo para protegerlo. Utilice el BT300 únicamente sobre una puerta sólida de buena calidad.
7. DECATHLON no podrá ser responsable en caso de degradación de las instalaciones.

22

E S P A Ñ O L

SEGURIDAD

8. No almacene su producto en un lugar húmedo (orilla de piscina, cuarto de baño...)
9. Tras el montaje del producto y antes de cada utilización, controle que los elementos de fijación están bien apretados y no sobresalgan. Sustituya inmediatamente todas las piezas desgastadas o defectuosas.
10. Para la protección de sus pies durante el ejercicio, lleve zapatos de deporte, así como prendas apropiadas. No lleve prendas amplias, que pueden ser atrapadas en la máquina. Retire todas sus joyas.
11. Si siente un dolor o si padece vértigos mientras realiza el ejercicio, pare inmediatamente y descanse.
12. Si empieza a sentir que sus músculos se fatigan, descanse un momento antes de proseguir. ¡No agote sus músculos! Esto podría acarrear únicamente un agotamiento o una posible herida.
13. En cualquier momento, mantenga a los niños y los animales domésticos alejados del producto.
14. Tome las disposiciones necesarias a fin que la puerta no se abra durante su entrenamiento.
15. No modifique su producto.
16. En caso de degradación de su producto, devuélvalo a su tienda Décathlon y no utilice el producto antes de su completa reparación.. Utilice únicamente las piezas de recambio Décathlon.
17. Calientése siempre antes del ejercicio. Empezee el entrenamiento suavemente y fíjese objetivos realistas.
18. ¡Respire! No bloquee su respiración a pesar del esfuerzo.

23

E S P A Ñ O L

ADVERTENCIA

La práctica del stretching y del yoga le permitirá aumentar su estado de forma general. Sin embargo, es indispensable avanzar gradualmente en la práctica y no forzar nunca. ¡Privilegiar el placer!

UTILIZACIÓN (E)

Abrir la puerta aflojar la moleta de apriete e insertar debajo de la puerta la BT300 como se indica en la figura. Colocar la BT300 en el centro de la parte inferior de la puerta apretar la moleta de apriete. Procure no dañar la superficie de su puerta.
Cerrar la puerta y bloquearla antes de utilizar la BT300. La altura de la BT300 puede ser ajustada, aflojar la tuerca mariposa y desplazar la barra calapié sobre la posición que desea. Sustituir y aflojar a continuación tuerca mariposa.

MOVIMIENTO BÁSICO (F)

Coloque sus pies en las ubicaciones previstas. Para empezar, despegue ligeramente del suelo su cabeza y sus hombros y flexione su torso hasta que sus hombros despeguen del suelo. Pausa. Expire alzando su torso y contraiga sus músculos. Inspire bajando de nuevo hacia el suelo. Relaje para volver a su posición de base.

24

E S P A Ñ O L

OBLICUO (G)

mano debajo de la cabeza, llegar hasta el final del movimiento efectúe una rotación a la derecha y a la izquierda. Relaje para volver en posición de salida.

LUMBARES (H)

Colóquese boca abajo. Agarre la barra calapié. Despegue sus piernas del suelo. Resista unos segundos y relaje. Repetir este movimiento unas diez veces. Atención: no ahondar la espalda.

ABDOMINALES PARTE BAJA (I)

Agarre la barra calapié. Despegue sus piernas del suelo como se indica en el dibujo. Repetir el movimiento unas veinte veces.

25

E S P A Ñ O L

ABDOMINALES PARTE ALTA (J)

Mismo movimiento que para el movimiento de base. Bloquee su movimiento a mitad de carrera, ahora durante 2-3 segundos y relajar. Repetir el movimiento unas veinte veces.

ENTRENAMIENTO

Si no es deportista, respete el entrenamiento nivel principiante durante las 3 a 4 primeras semanas.
Para la respiración, debe expirar mientras hace el esfuerzo e inspirar volviendo a la posición inicial. Expira cuando contrae sus abdominales e inspira relajándose. Regule su respiración sobre el ritmo de su ejercicio de manera a no sofocarse.
Añada a su programa de entrenamiento ejercicios aerobios como la marcha, la carrera pedestre, la natación o el ciclismo.
Proporcione a sus músculos al menos 1 día de descanso a la semana entre dos entrenamientos consecutivos.
Es importante aislar los músculos de los abdominales y trabajarlos con movimientos controlados.
Su objetivo debe ser de 3 a 4 series para cada ejercicio, 15 a 20 repeticiones por serie.

Varíe el orden de sus ejercicios de manera a no acostumbra sus abdominales a un ritmo y un orden de ejercicio.

26

E S P A Ñ O L

GARANTÍA COMERCIAL

DOMYOS garantiza este producto, en las condiciones normales de utilización, durante 2 años a partir de la fecha de compra, siendo el ticket de caja la prueba de compra.

La obligación de DOMYOS en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DOMYOS.

Todos los productos para los cuales la garantía es aplicada, deben ser recibidos por DOMYOS en uno de sus centros autorizados, en porte pagado, acompañados de la prueba de compra suficiente.

Esta garantía no se aplica en caso de:

- Daño causado durante el transporte
- Mala utilización o utilización anormal
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOMYOS
- Utilización a fines comerciales del producto concernido.

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según los países y / o provincias.
DECATHLON S.A. 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 - 59665 VILLENEUVE D'ASCQ - Francia

27