

BT 500

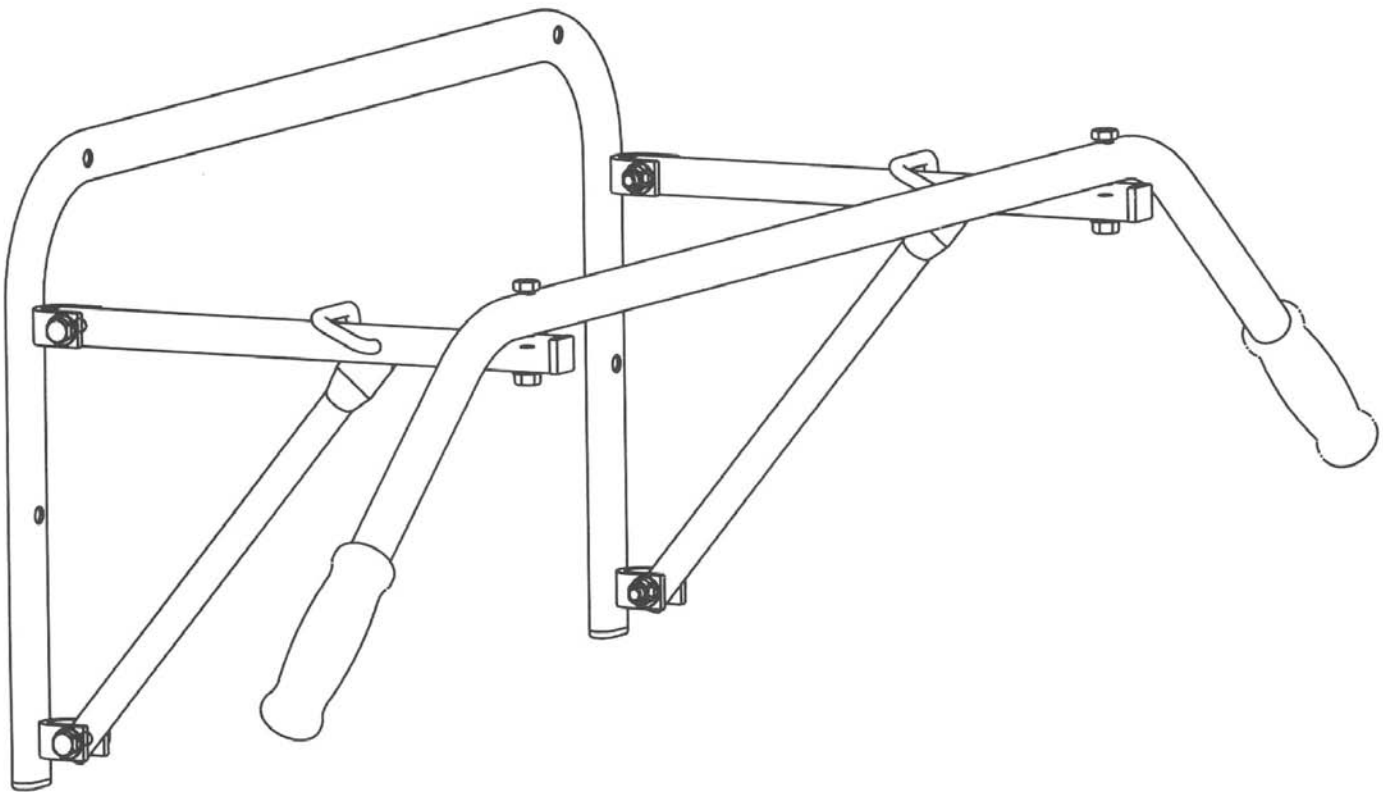
**OPERATING INSTRUCTIONS
NOTICE D'UTILISATION
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO**

**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



DOMYOS

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



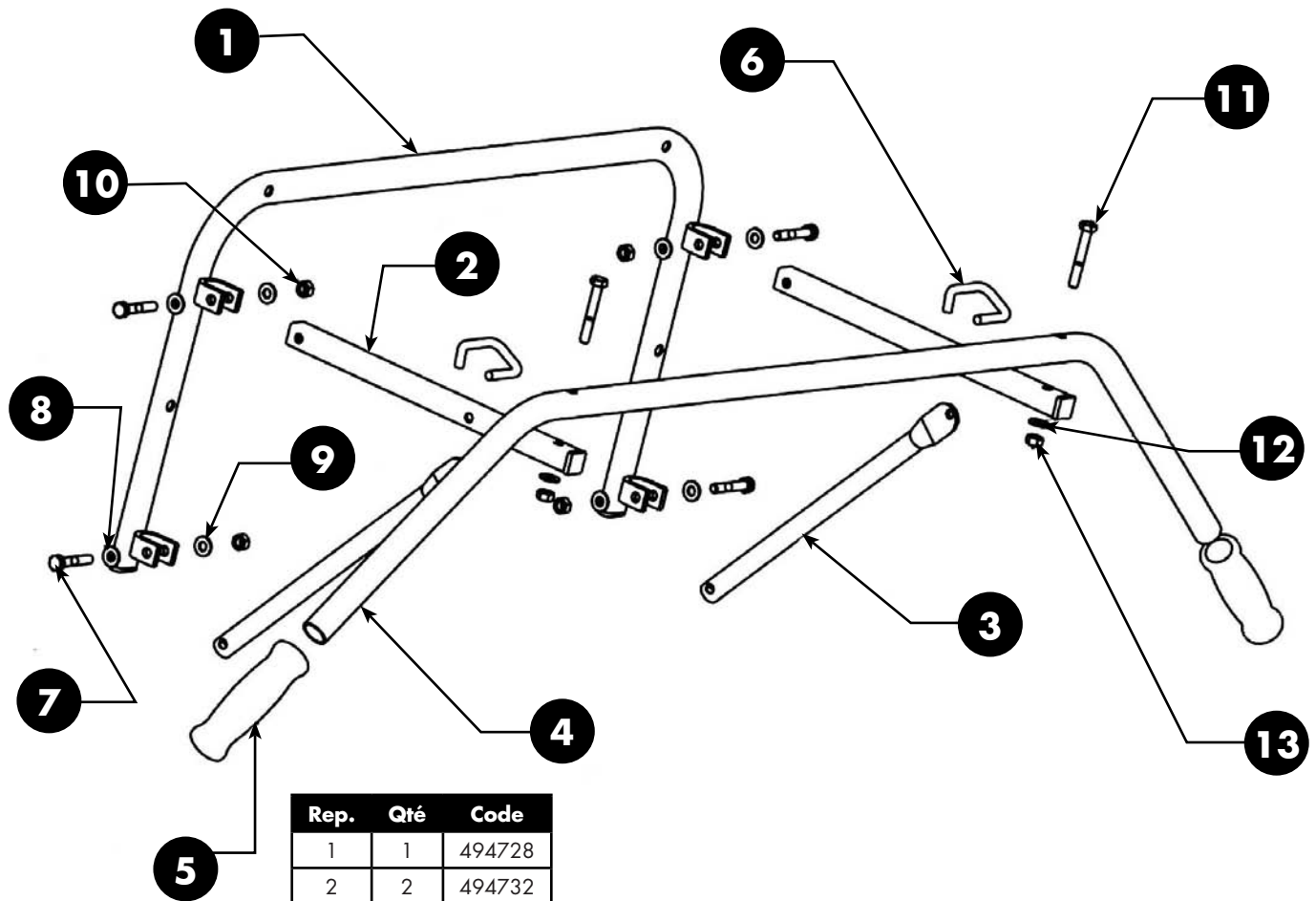
www.domyos.com OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

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

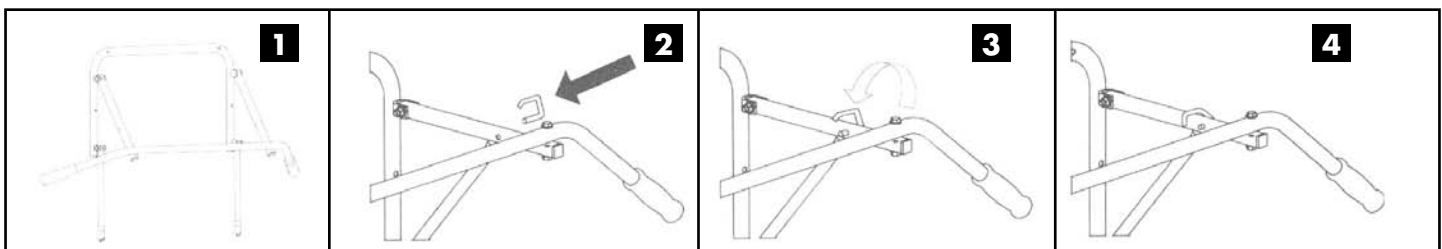


Импортер :
ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

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 | |



E S P A Ñ O L

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.

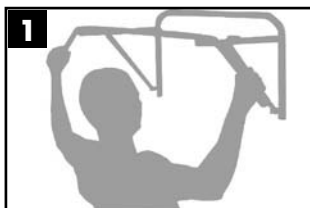
PRESENTACIÓN

La BT 500 es una barra de tracción que permite hacer tracciones para desarrollar los músculos de la parte superior del cuerpo (espalda, bíceps, hombros). Este aparato permite también hacer estiramientos colgándose de la barra para estirar los músculos de las espaldas y los lumbares.

SEGURIDAD

1. No utilizar con la cabeza hacia abajo.
2. El montaje de este aparato debe ser realizado por un adulto.
3. No fijar sobre peripiaño, yeso, madera, contrachapado y similares.
4. Los tornillos de fijación a la pared no han sido suministrados a propósito, ya que dependen del soporte utilizado para fijar la BT 500. Pida consejo a un profesional de la construcción para utilizar un sistema de fijación adaptado a su soporte y a su propio peso.
5. Consulte a su médico antes de realizar este programa de ejercicios.
6. Lea atentamente todas las recomendaciones en cuanto al uso de este aparato antes de empezar el entrenamiento.
7. No deje que los niños utilicen este aparato ni jueguen cerca de él durante su entrenamiento.
8. Caliente siempre durante varios minutos mediante movimientos en vacío, sin forzar, antes de empezar a utilizar el aparato.
9. Compruebe la presencia del gancho de seguridad.
10. Verifique regularmente que todos los tornillos estén apretados.

EJERCICIOS



Tracciones en la barra fija :

Este ejercicio solicita todos los músculos del plano dorsal con una participación de los músculos del hombro y de los bíceps. Agarre muy abierto, lleve la barbilla a nivel de la barra. La intensidad del ejercicio está en función de su propio peso. Al principio, tan sólo serán posibles algunas repeticiones, ya que sus músculos no están acostumbrados a levantar su peso. Empiece progresivamente si es principiante (3 series de 7 repeticiones al principio y aumente progresivamente el número de repeticiones y de series). Trabaje en series de 10 a 25 repeticiones.

Dibujo 1 : Agarre amplio, lleve la barbilla o la nuca hasta la barra controlando el descenso y sin tomar impulso. Este ejercicio desarrolla los dorsales a lo ancho.



Dibujo 2 : Agarre cerrado, lleve la barbilla hasta la barra controlando el descenso y sin tomar impulso. Este ejercicio desarrolla los dorsales en grosor.

Estiramiento de la espalda:

Este ejercicio permite aliviar los dolores lumbares y también estirar el gran dorsal. De cualquier forma, es indispensable consultar con su médico si padece de la espalda. Sólo un médico sabrá diagnosticar la dolencia y le indicará una posible contraindicación para este ejercicio. Sujete la barra con un agarre abierto. Suba lentamente las rodillas hacia el pecho con las piernas dobladas. Mantenga la posición unos segundos antes de estirar las piernas. También se puede mantener, con un agarre abierto, una posición recta, con las piernas estiradas, para estirar el gran dorsal. No arquee la parte inferior de la espalda.

GARANTÍA COMERCIAL

La BT 500 tiene garantía de 2 años que cubre los vicios resultantes de un defecto de fabricación o del material. Esta garantía se aplica para un uso doméstico. Este producto no está diseñado para utilizar en salas de musculación.

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