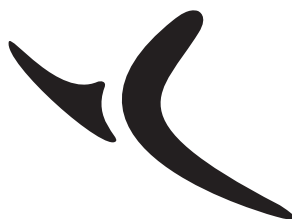
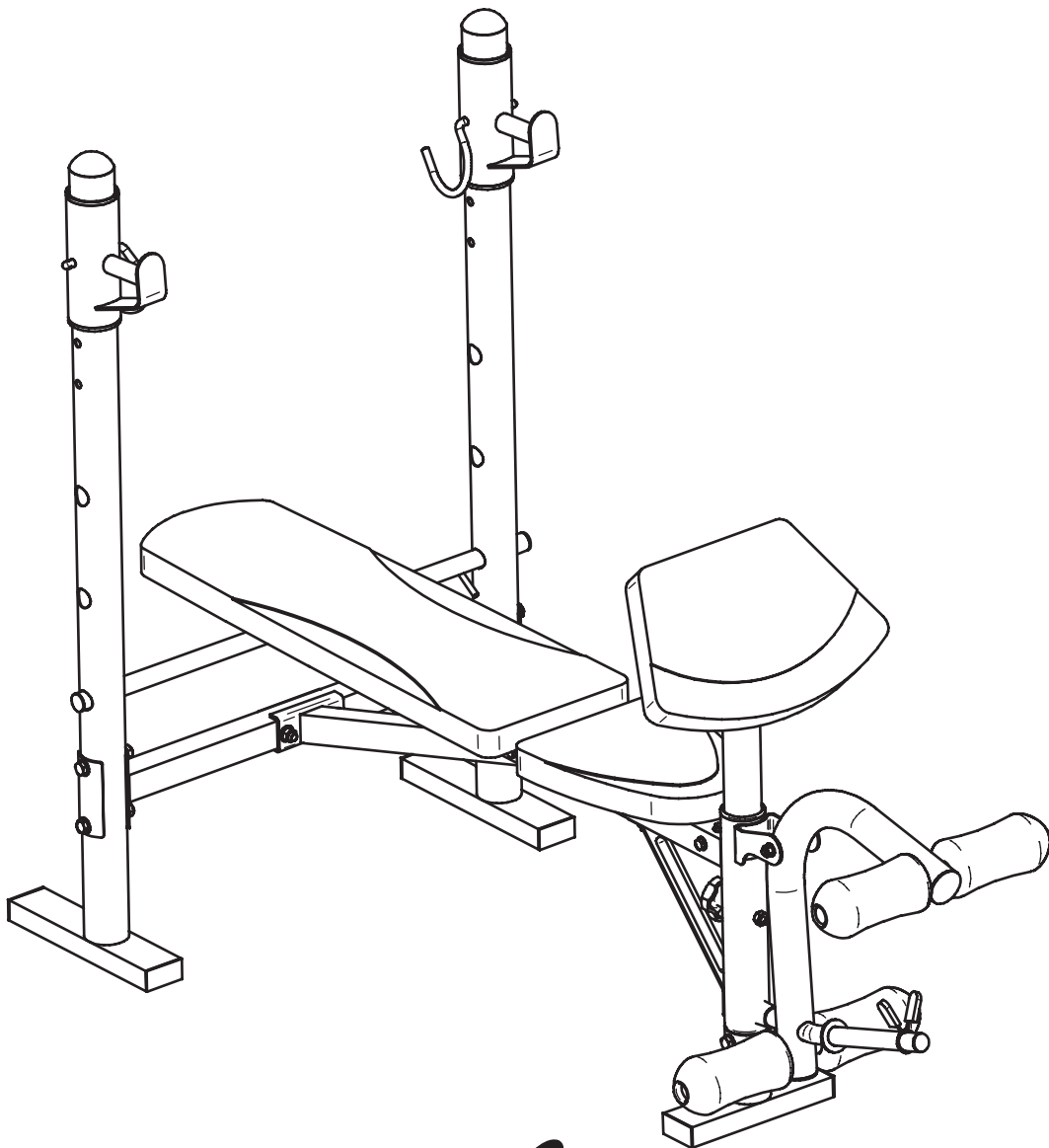


BM 160

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



DOMYOS

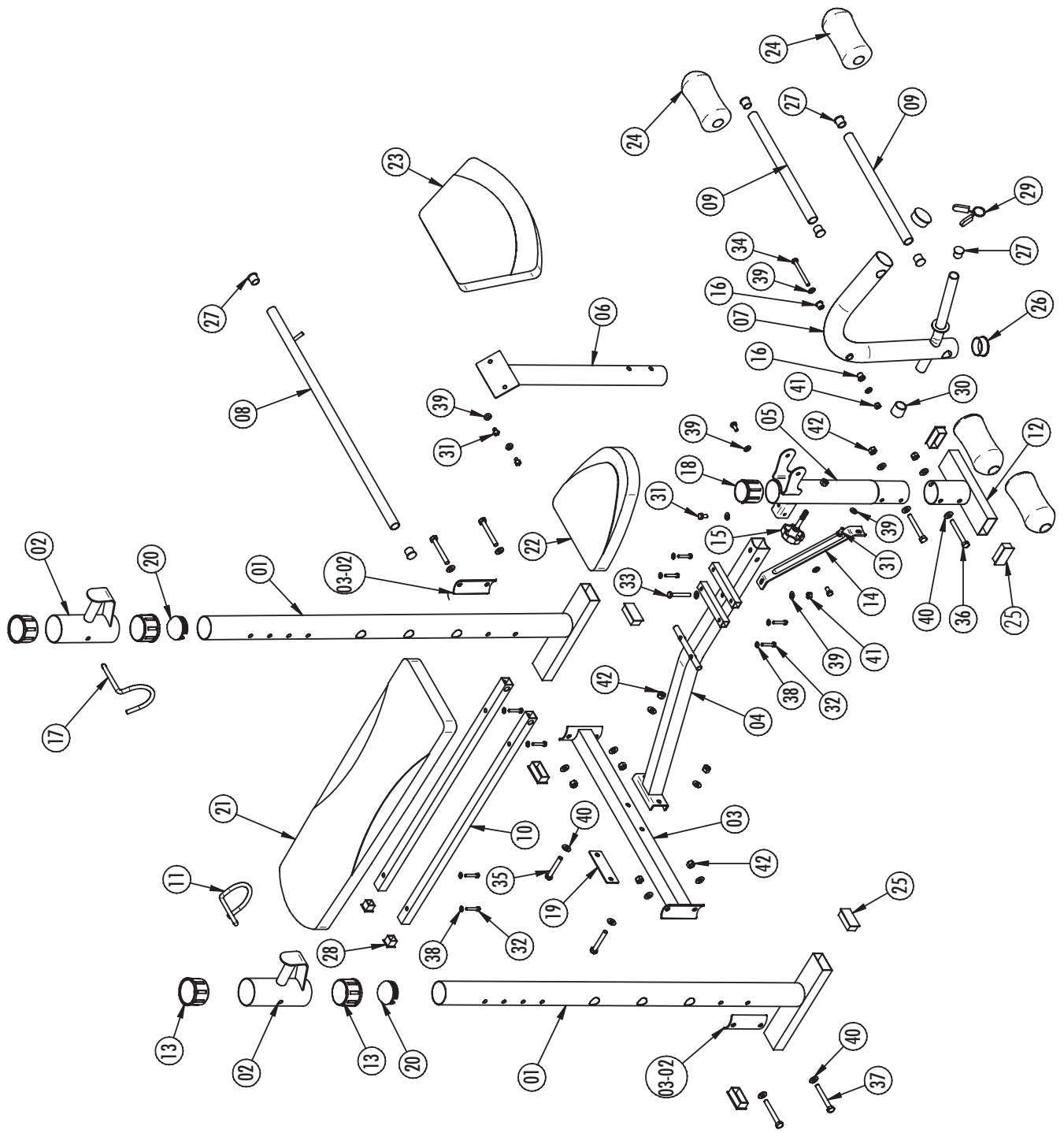
**decathlon
creation©**

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

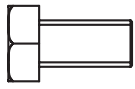
Réf. pack : 308.152 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品





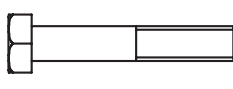
Numéro	Quantité
Numero	Quantity
Número	Cantidad
Nummer	Menge
Numero	Quantità
Nummer	Hoeveelheid
Número	Quantidade
Numer	Ilość
szám	menyiség
номер	количество
αριθμός	ποσότητα
Numār	Canitate
Číslo	Množstvo
Cislo	Množství
号码	数量
01	2
02	2
03	1
04	1
05	1
06	1
07	1
08	1
09	1
10	2
11	1
12	1
13	4
14	1
15	1
16	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



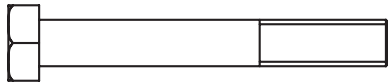
M8x16

32 x8



M6x35

33 x1



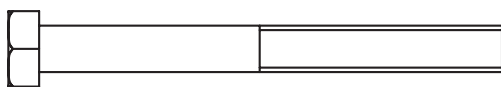
M8x56

38 x8



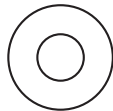
Ø6

34 x1



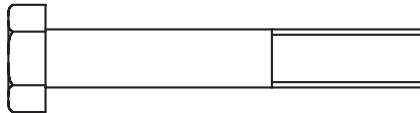
M8x80

39 x10



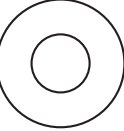
Ø8

35 x2



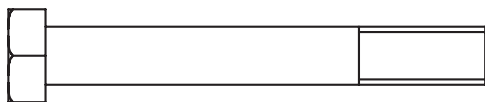
M10x65

40 x16



Ø10

36 x2



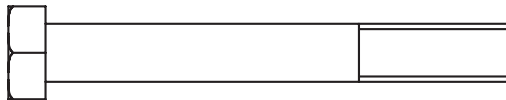
M10x76

41 x2



M8

37 x4



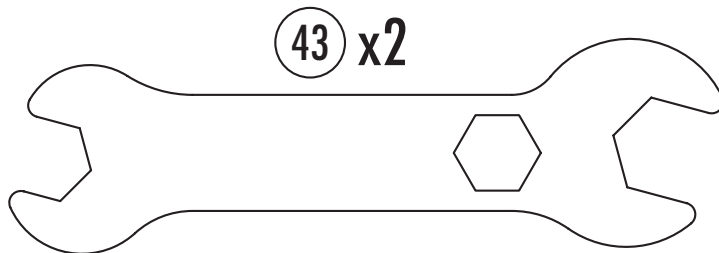
M10x80

42 x8

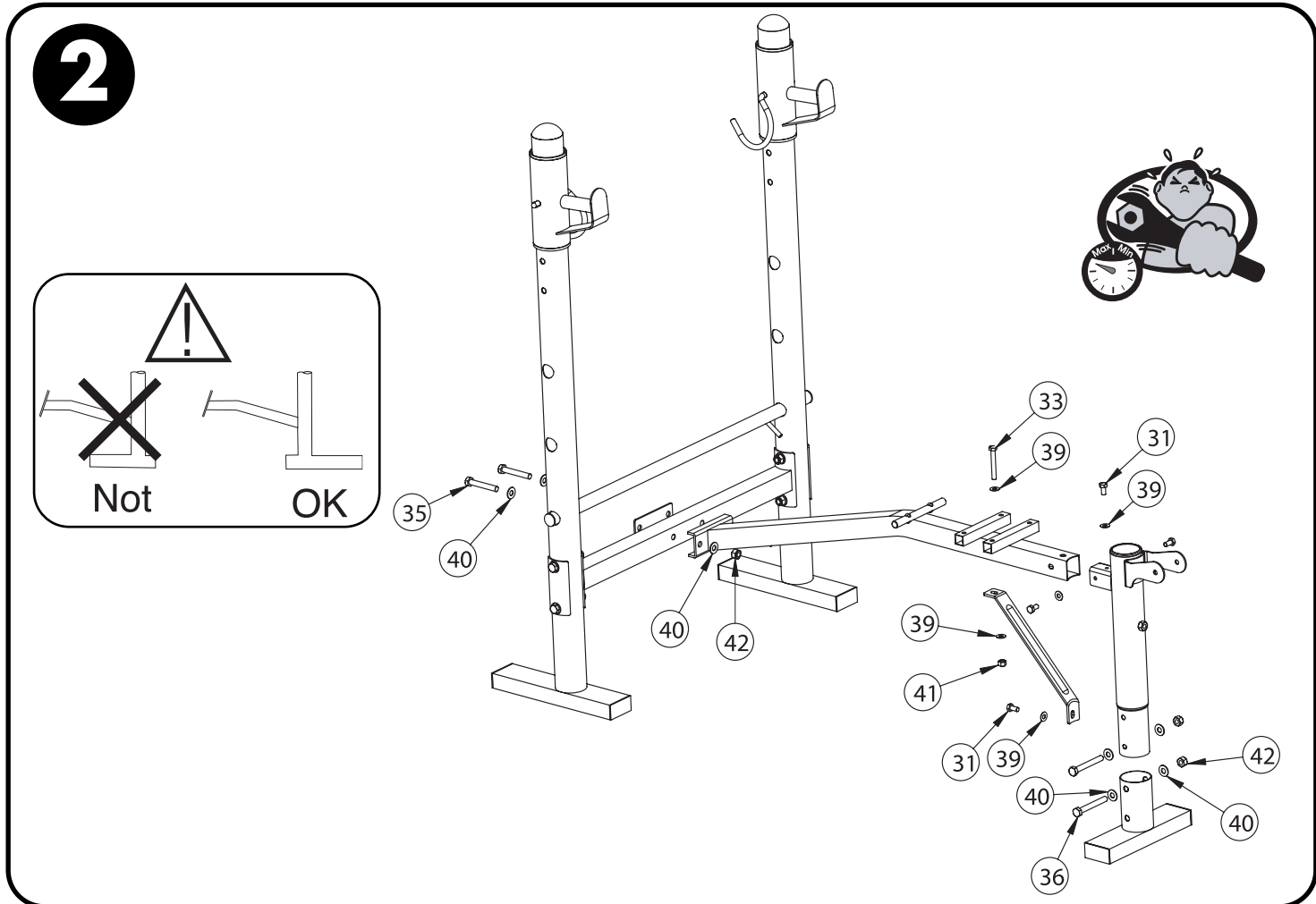
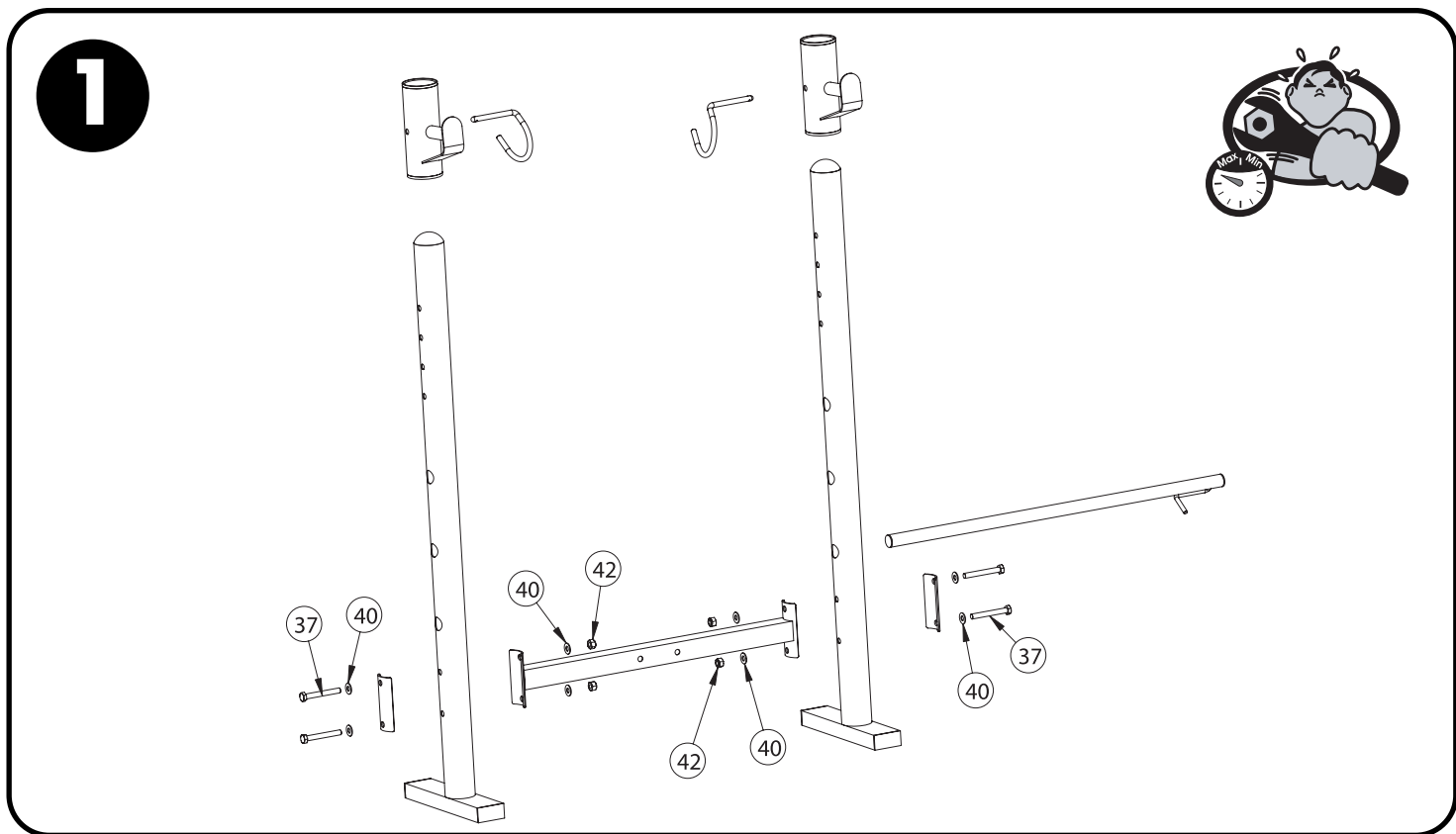


M10

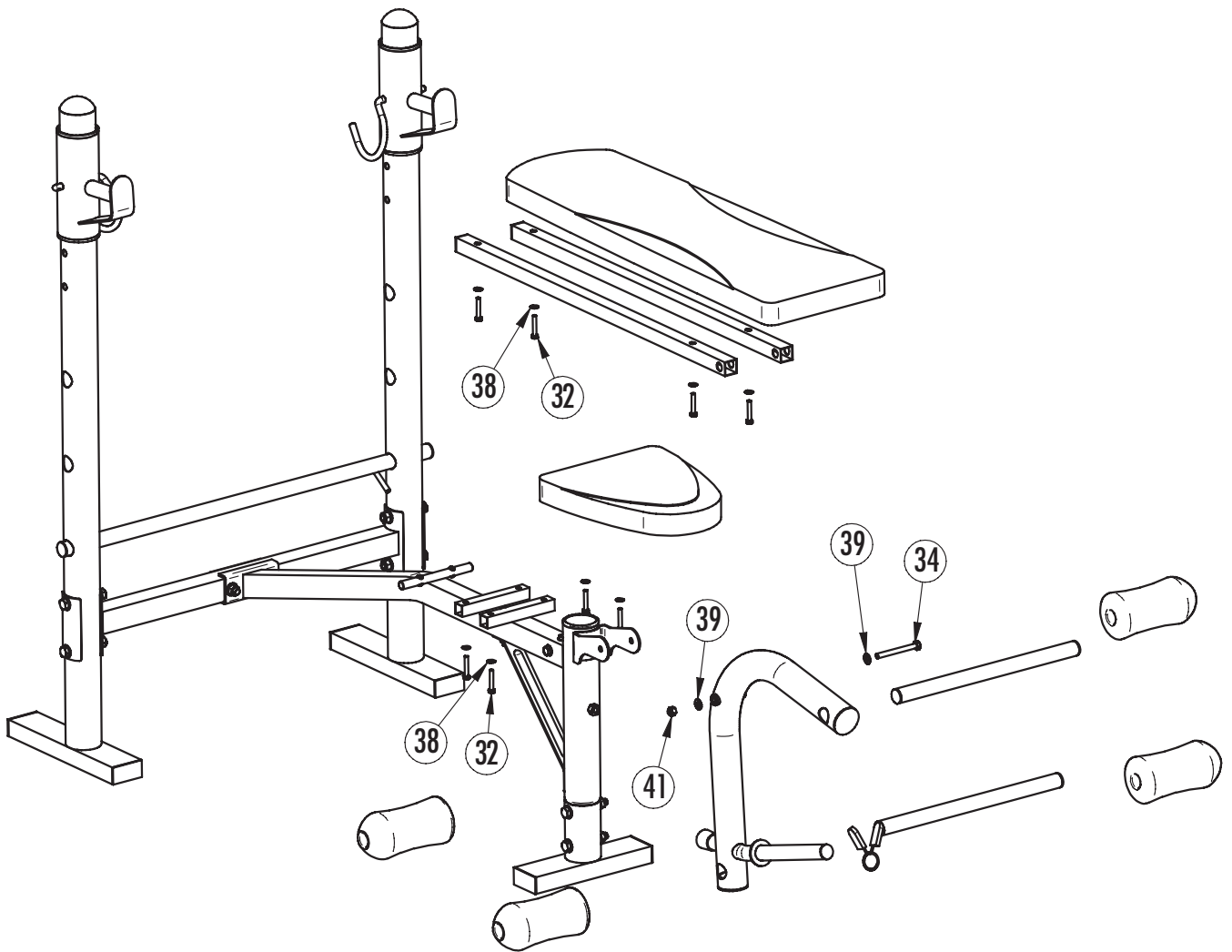
43 x2



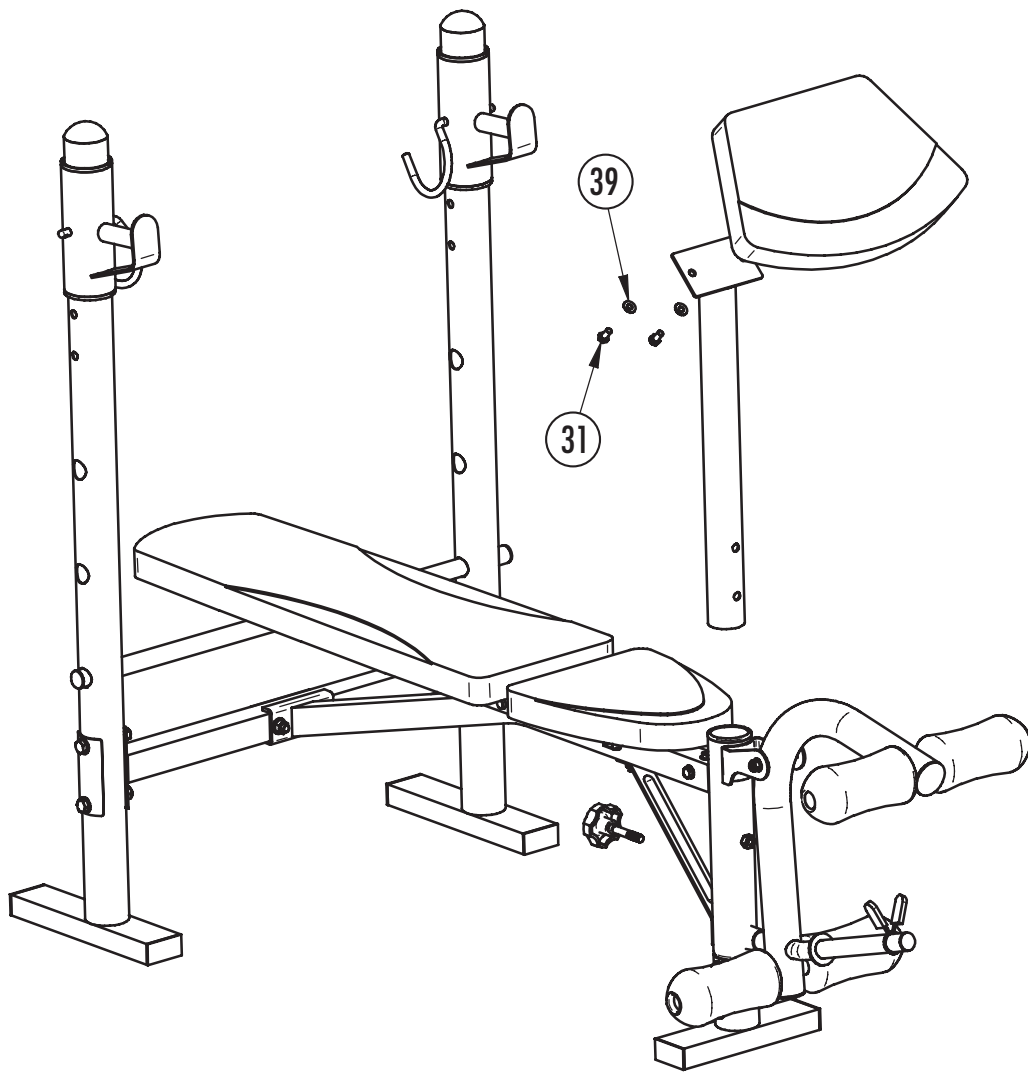
MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • Сборка • Συναρμολόγηση
• MONTAJ • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装

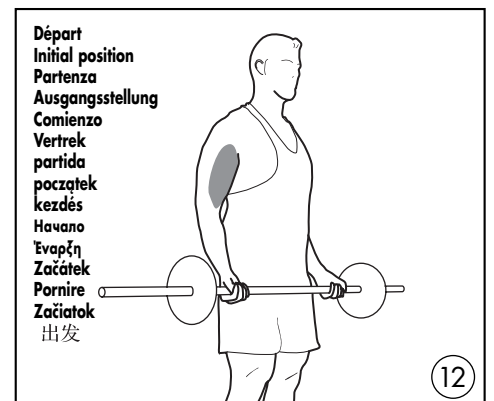
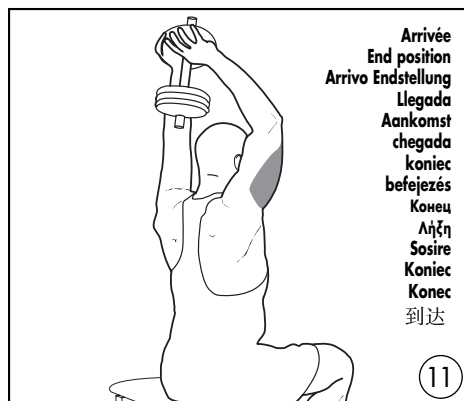
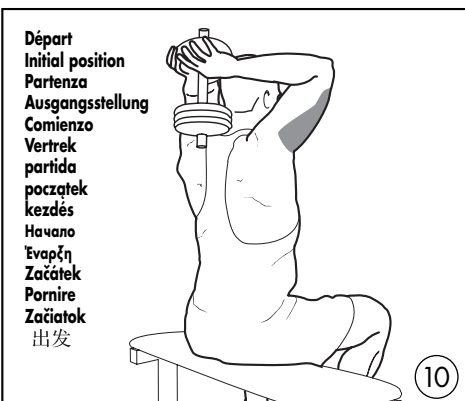
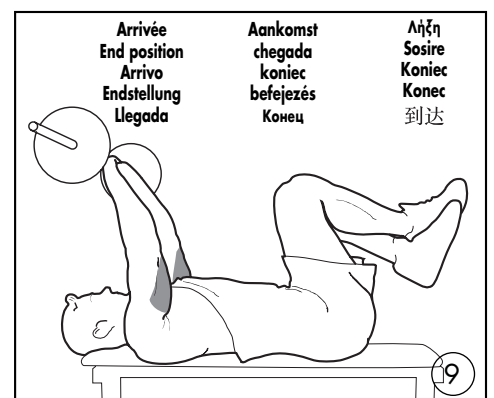
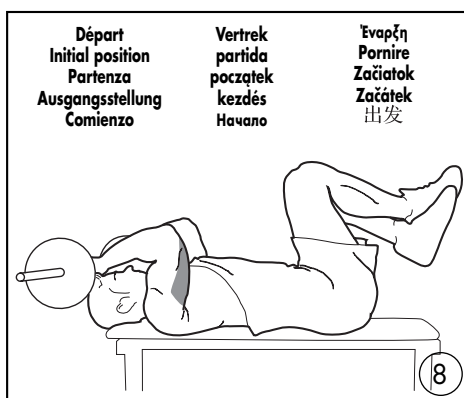
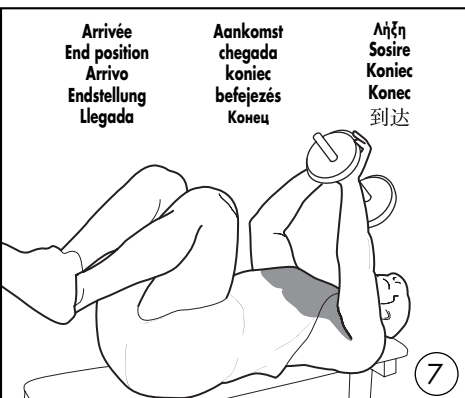
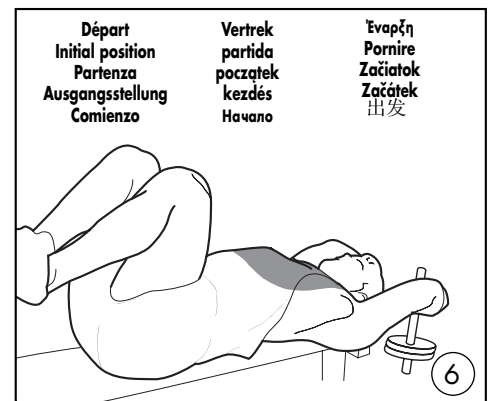
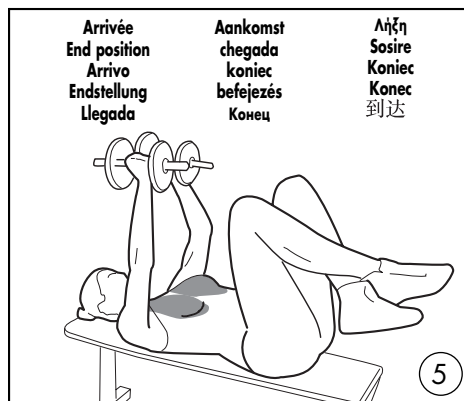
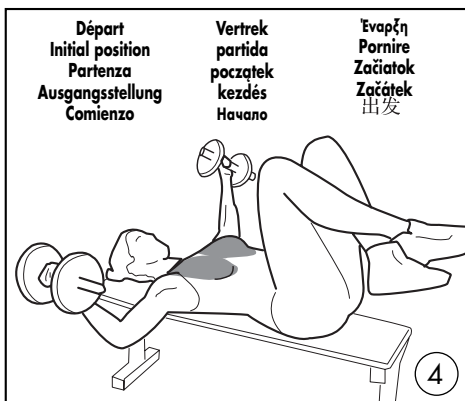
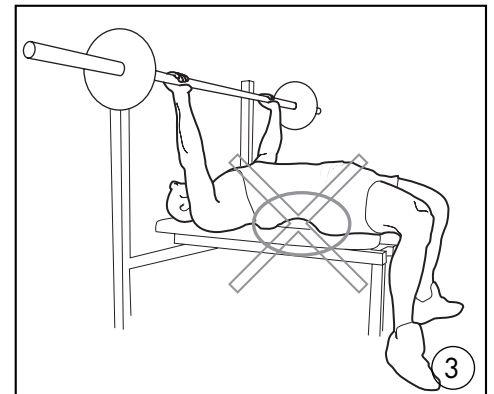
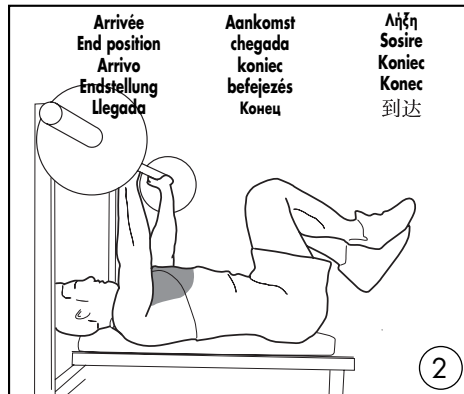
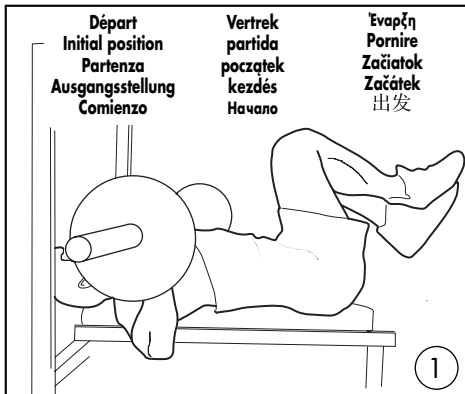


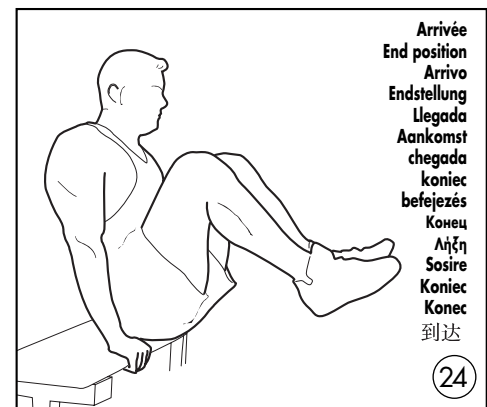
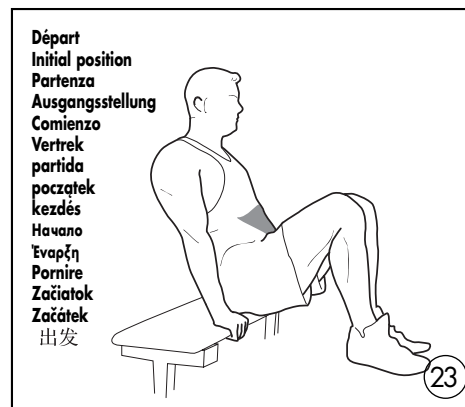
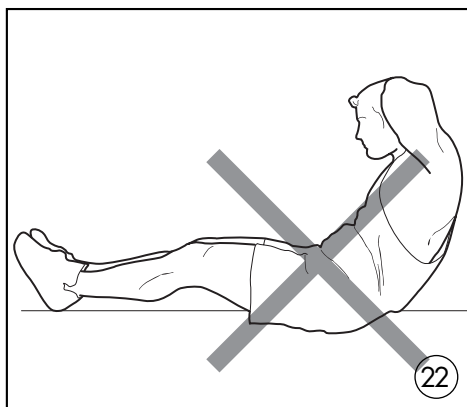
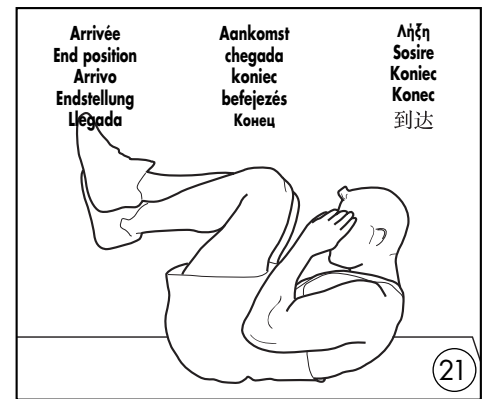
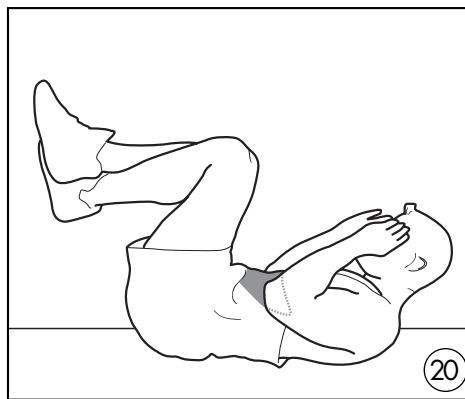
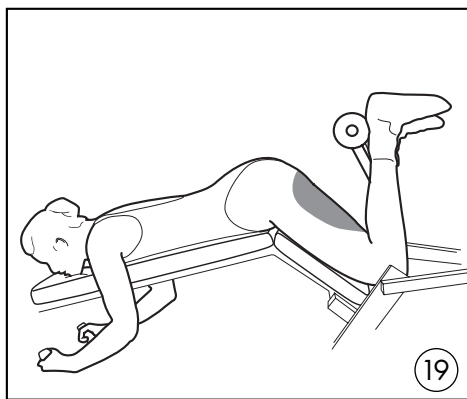
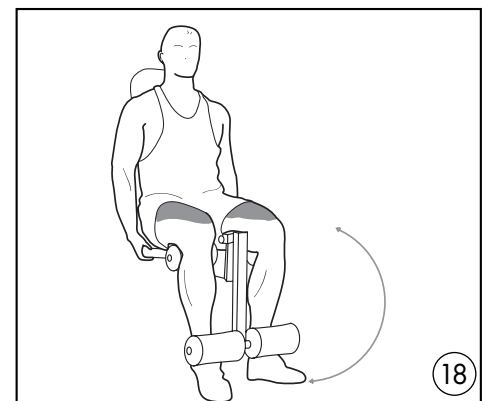
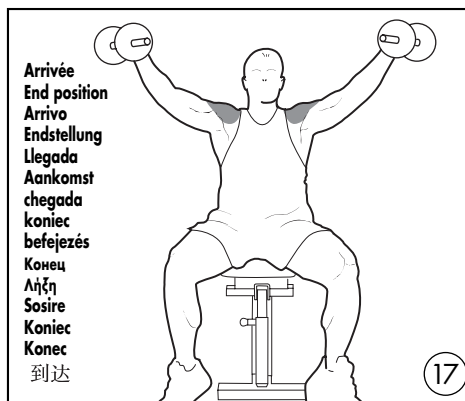
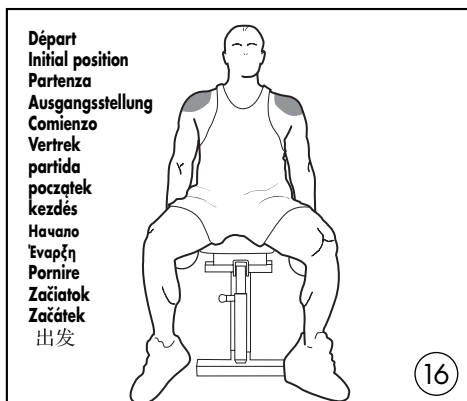
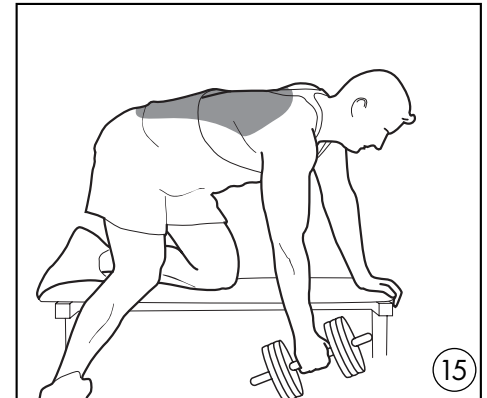
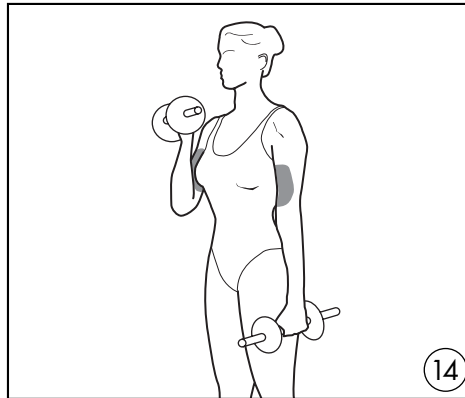
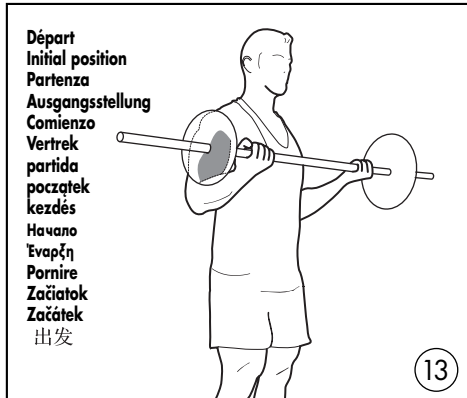
3



4







Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.

Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de s'entraîner à domicile.

Nos produits sont créés par des sportifs pour des sportifs.

Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.

Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.

Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse du site internet : www.decathlon.com en choisissant votre pays.

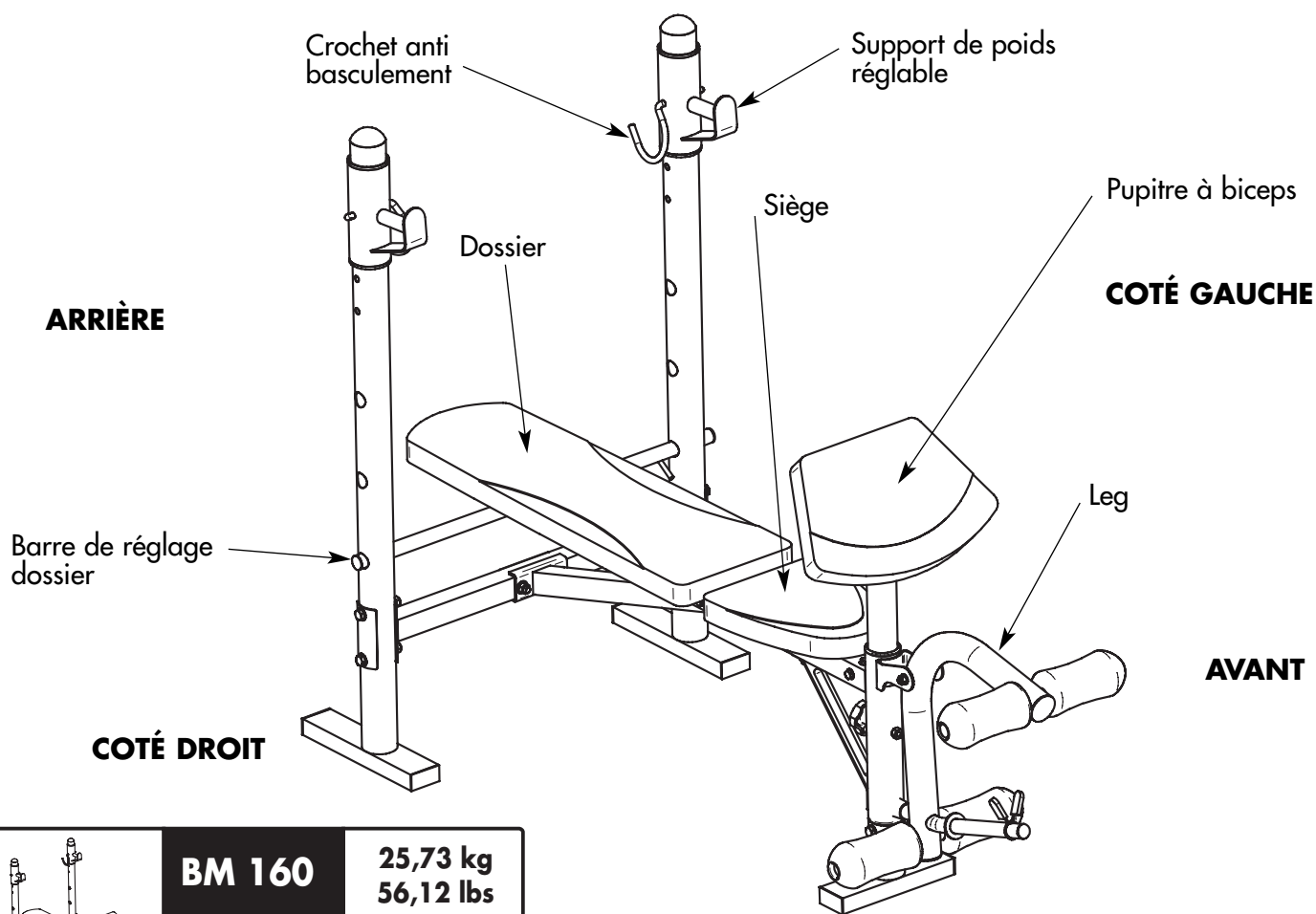
Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

PRESENTATION

Le BM160 est un banc de musculation à domicile compact et polyvalent.

L'entraînement sur ce type d'appareil vise à tonifier l'ensemble de votre masse musculaire et améliorer votre condition physique par un travail localisé muscle par muscle.

Sa grande résistance permettra au BM160 de vous accompagner au fur et à mesure de vos progrès.

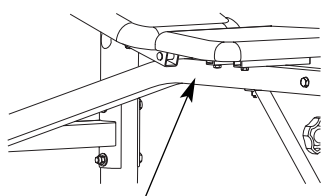


	BM 160	25,73 kg 56,12 lbs
	180 x 148,9 x 73 cm 46,5 x 59 x 29 inch	

Modèle N° :

N° de série :

Pour toute référence ultérieure, veuillez inscrire le numéro de série dans l'espace ci-dessus.



N° de série

AVERTISSEMENT

Lire tous les avertissements apposés sur le produit.

Avant toute utilisation, lire toutes les précautions d'usage ainsi que les instructions de ce manuel d'utilisation.

Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

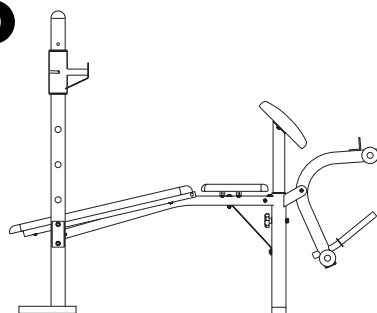
SÉCURITÉ

Avertissement : pour réduire le risque de blessure grave, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après avant d'utiliser le produit.

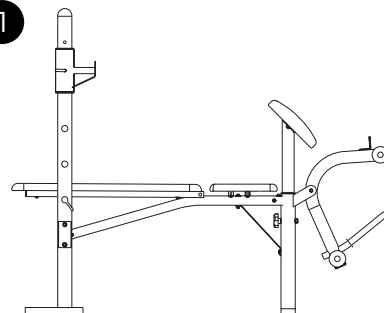
1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Le montage de cet appareil doit être fait par un adulte. Cet appareil doit être monté sans précipitation.
3. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
4. Domyos se décharge de toute responsabilité en cas de réclamation pour blessure ou pour des dommages à toute personne ou propriété résultant de la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
5. Avant tout changement de position et d'exercice ou tout réglage, enlevez les poids et la barre sur le repose-barre ou sur tout autre option pouvant être sur le banc. Déchargez les poids progressivement de chaque côté de la barre.
6. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
7. Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières, sur une surface plane et solide et dans un espace suffisamment large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès les déplacements autour du produit en toute sécurité. Pour protéger le sol, recouvrir le sol d'un tapis sous le produit.
8. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments de fixation sont bien serrés et ne dépassent pas. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure.
9. En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Vente de votre magasin DECATHLON le plus proche et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.
10. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, ...).
11. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux.
12. Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
13. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.
14. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
15. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement.
16. Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage.
17. Pour des raisons de sécurité, il ne faut en aucun cas apporter de modifications à ce produit.
18. Lors de vos exercices ne pas cambrer votre dos, mais le tenir droit.
19. Toute opération de montage/démontage du produit doit être effectuée avec soin.
20. Charge maximale repose-barre (chandelles seules) : 100 kg.
21. Charge maximale du leg : 50 kg.
22. Poids maximum de l'utilisateur sur la banc avec cette charge : 210 kg.

REGLAGES

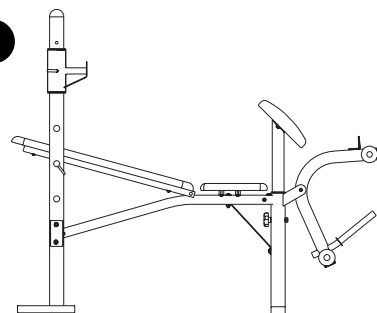
0



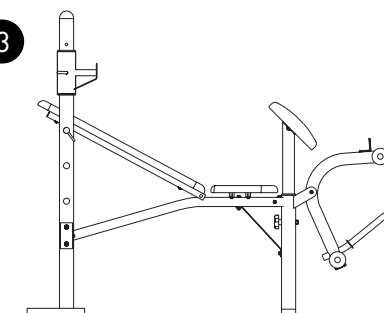
1



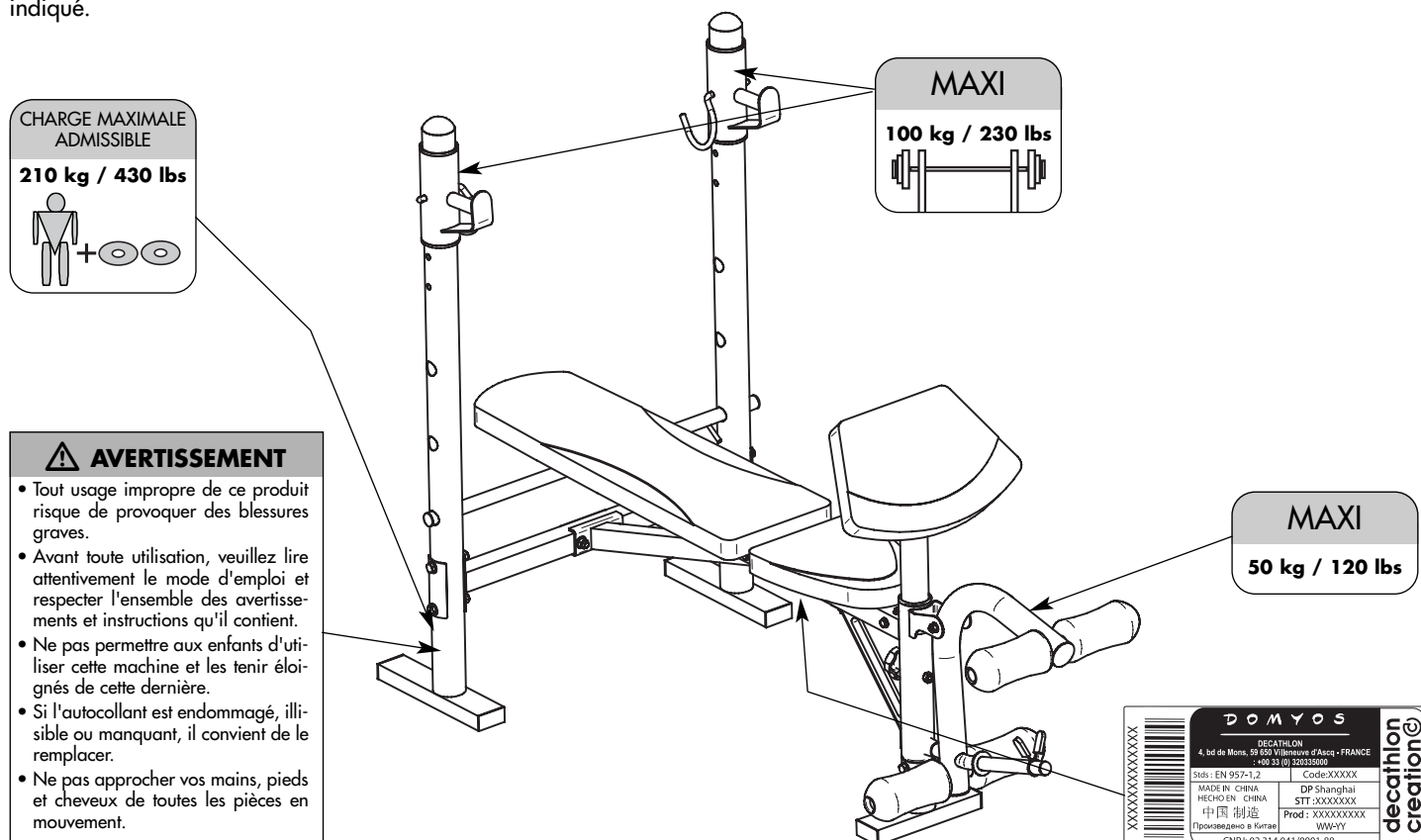
2



3



Les adhésifs illustrés sur cette page ont été apposés sur le produit aux endroits représentés ci-dessous. Pour tout adhésif manquant ou illisible, veuillez contacter votre magasin DECATHLON et commander un adhésif de remplacement gratuit. Remplacez l'adhésif sur le produit à l'endroit indiqué.



UTILISATION

Pour un entraînement optimal, il convient de suivre les recommandations suivantes :

- Si vous êtes débutant, commencez à vous entraîner pendant plusieurs semaines avec des poids légers pour habituer votre corps au travail musculaire.
- Echauffez vous avant chaque séance par un travail cardiovasculaire, des séries sans poids ou des exercices au sol d'échauffement et d'étirements. Augmentez les charges progressivement.
- Effectuez tous les mouvements avec régularité, sans à coups.

- Pour un débutant, travaillez par séries de 10 à 15 répétitions, en général 4 séries par exercice. Alternez les groupes musculaires. Ne travaillez pas tous les muscles chaque jour mais répartissez votre entraînement.

Exemple de planning d'entraînement :

LUNDI : PECTORAUX/TRICEPS

MARDI : EPAULES/ABDOMINAUX

MERCREDI : DOS/BICEPS

JEUDI : REPOS

VENDREDI : CUISSSES/ABDOMINAUX

SAMEDI/DIMANCHE : REPOS

GARANTIE COMMERCIALE

DECATHLON garantit ce produit pièce et main d'œuvre, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

L'obligation de DECATHLON en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DECATHLON.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable, doivent être reçus par DECATHLON dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat suffisante.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommage causé lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrèés par DECATHLON
- Utilisation à des fins commerciales du produit concerné

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces

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

E X E R C I C E S

Sont décrits ici les exercices de base pour développer harmonieusement votre musculature.

PECTORAUX

Développé couché (1,2,3)

Matériel : BM160. Une barre de musculation minimum 1m55. Des disques de fonte.

Se mettre en position 1

Banc plat, couché sur le dos, saisissez la barre du repose barre. La prise de main doit être supérieure à votre largeur d'épaules. (Vos bras et avant bras doivent former un angle de 90° lorsque vous êtes en milieu de mouvement). Votre tête doit être posée sur le banc. Votre dos doit être complètement plat. Pour éviter toute cambrure au niveau des lombaires, vous pouvez poser vos talons sur le banc ou replier vos jambes sur vous-même.

Exercice : Inspirez, en amenant la barre à hauteur de la poitrine sans la poser, pousser la barre en expirant, sans à-coup. Vos coudes doivent être écartés (vos bras et votre torse doivent former un angle de 90°).

Muscles sollicités : Pectoraux, triceps, avant des épaules.

Développé incliné

Même exercice en inclinant le dossier du BM160 jusqu'à 30°.

Se mettre en position 2 ou 3

Cette position sollicite également les pectoraux mais localise plus particulièrement la partie supérieure de ce muscle.

Développé décliné

Se mettre en position 0

Même exercice en déclinant le banc.

Cette position sollicite également les pectoraux mais localise la partie inférieure.

Ecartés couchés (4,5)

Matériel : BM160. Une paire d'haltères courts.

Même position que pour le développé couché. Au lieu de saisir la barre vous prenez un haltère court dans chaque main. Démarrage bras tendus (sans verrouiller les coudes) au dessus de la poitrine.

Exercice : Inspirez, écartez les bras de manière à amener les haltères vers le bas. Vos coudes doivent fléchir légèrement. N'amenez pas les haltères plus bas que la hauteur du banc pour ne pas tirer sur l'articulation des épaules. Ramenez les haltères au dessus de la poitrine en expirant.

Muscles sollicités : Pectoraux, avant des épaules.

Pull Over (6,7)

Matériel : BM160. Un haltère court.

Position 1 : Même position que pour le développé couché. Saisissez l'haltère court des 2 mains en vérifiant que les disques de fonte sont solidement bloqués par les stop-disques. Démarrage bras semi-tendus, haltère au dessus de la poitrine.

Exercice : Inspirez en gonflant votre cage thoracique, baissez les bras derrière la tête de manière à amener l'haltère au niveau du banc. En expirant remontez l'haltère au dessus de la poitrine. Le dos doit resté plaqué et ne doit pas se cambrer.

Muscles sollicités : Pectoraux, triceps, grands dorsaux.

TRICEPS

Presse Française (8,9)

Matériel : BM160, barre et disque de fonte.

Position : Même position que pour le développé couché. Saisissez la barre au milieu avec une prise serrée (écartement des mains d'environ 20 cm).

Exercice : Amenez la barre vers le front en inspirant. Ramenez la barre vers la le haut en expirant. Seuls les avant-bras doivent bouger. Les coudes, le torse et les bras ne doivent pas participer au mouvement.

Muscles sollicités : Triceps (extenseurs des bras).

Extension assis (10,11)

Matériel : BM160, un haltère court.

Position : Assis sur le banc, le dos bien droit. Vérifiez que les disques sont solidement bloqués par les stop-disques. Saisissez l'haltère à deux mains.

Exercice : Amenez l'haltère derrière la nuque en inspirant. Ramenez l'haltère au dessus de la tête en expirant.

Seuls les avant-bras doivent bouger. Les coudes doivent rester fixes.

Muscles sollicités : Triceps.

BICEPS

CURL barre (12,13)

Matériel : Une barre et des disques.

Position : Debout, saisissez la barre, paumes des mains tournées vers le haut. Les coudes collés au tronc. Les genoux légèrement fléchis ou un pied légèrement devant l'autre pour protéger les lombaires.

Exercice : Amenez la barre vers la poitrine en expirant. Ramenez la barre vers le bas en inspirant. Les coudes et le tronc ne doivent pas bouger pendant tout le mouvement.

Muscles sollicités : Biceps (fléchisseurs du bras).

CURL haltères (14)

Matériel : Paire d'haltères courts.

Position : Debout (ou assis sur le BM160), saisissez les haltères

Exercice : Amenez alternativement en expirant les haltères au niveau des épaules en fléchissant les bras.

Muscles sollicités : Biceps.

DORSAUX

Tirage d'un bras (15)

Matériel : BM160, un haltère court.

Position : Banc à plat, un genou posé sur le banc, le bras du même côté en appui. Le dos doit rester plat pendant l'exercice. Saisissez l'haltère court.

Exercice : Amenez l'haltère en inspirant au niveau de la hanche. Ramenez l'haltère en position de départ en expirant.

Muscles sollicités : grands dorsaux.

ÉPAULES

(16,17)

Matériel : BM160, paire d'haltères

Position : Assis sur le banc, dos bien droit, un haltère dans chaque main.

Exercice : En expirant, amenez les bras légèrement fléchis jusqu'à la hauteur des épaules. En inspirant, ramenez-les reposer, au niveau de la taille.

Muscles sollicités : Doldtoïdes.

CUISSES

Extension des jambes (18)

Matériel : BM160, disques de fonte à placer sur le leg.

Position : En position assise, le dos bien droit. Régler le leg de manière à ce que les mousses arrivent au niveau de la cheville, lorsque les pieds sont positionnés derrière les manchons.

Exercice : Etendre les jambes en expirant. Revenir en position initiale sans laisser retomber les poids. Ne pas verrouiller complètement le genou lors de l'extension.

Muscles sollicités : Quadriceps

Flexion des jambes (19)

Matériel : BM160, disques de fonte pour le leg

Position : A plat ventre sur le banc en position décliné (position 0). Régler le leg de manière à ce que la manchon arrive au niveau de la cheville, le plus proche possible du talon.

Exercice : Amenez votre talon le plus proche possible de votre fessier. Ramenez la jambe en position initiale sans laisser retomber la charge. Votre hanche ne doit pas bouger pendant le mouvement.

Muscles sollicités : Ischio-jambier

ABDOMINAUX

Partie haute (20,21,22)

Position : Couché sur le banc. Les jambes sont fléchies à 90° et doivent rester fléchies pendant tout le mouvement.

Exercice : Amenez la poitrine vers les genoux en expirant. Revenez en position initiale. Vos jambes doivent toujours former un angle de 90° maximum avec votre torse.

Muscles sollicités : Grand droit, localisation sur la partie haute des abdominaux.

Relevé de buste incliné

Pour donner plus d'intensité à l'exercice, vous pouvez utiliser le banc comme planche abdominale. Mettez le banc en position déclinée, bloquez le leg à l'aide d'une sangle et asseyez vous sur le banc en calant vos pieds au niveau du leg.

Partie basse (23,24)

Position : Assis sur la tranche du banc. Les jambes sont fléchies et forment un angle de 90° avec le torse.

Exercice : Amenez les genoux vers la poitrine en expirant. Revenez en position de départ, c'est à dire les jambes formant un angle maximum de 90° avec le torse. Les jambes doivent rester fléchies pendant tout le mouvement.

Relevé de jambes

Pour donner plus d'intensité à l'exercice, vous pouvez utiliser le banc comme planche abdominale. Mettez le banc en position déclinée, bloquez le leg à l'aide d'une sangle. Couché sur le dos, la tête au niveau du leg, tenez vous au diabolo repliez vos jambes. Remontez vos jambes vers votre poitrine.

AVERTISSEMENT

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

ENTRETIEN

Pour éviter que la transpiration n'agresse la sellerie, utilisez une serviette ou essuyez la sellerie après chaque utilisation. Graissez légèrement les pièces mobiles pour améliorer leur fonctionnement et éviter toute usure inutile.