

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
 Зарпазете урътването
 Bu kılavuzu saklayınız
 Збережіть цю інструкцію
 دليل يجب الاحتفاظ به
 请妥善保管说明书

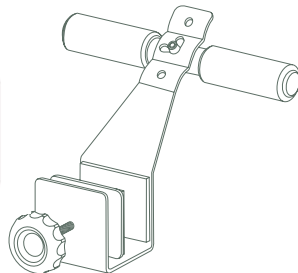


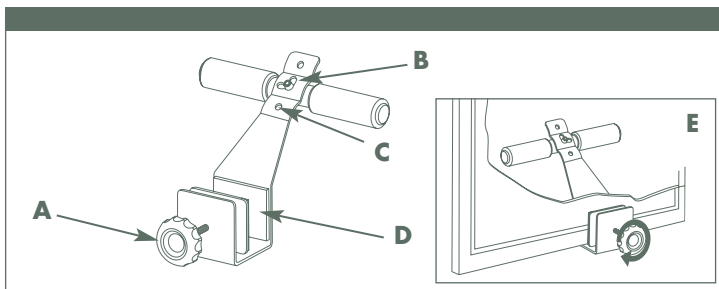
www.decathlon.com DECATHLON SA - 4 boulevard de Mons - BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq cedex - France
 Made in Taiwan - Hecho en Taiwan - 台湾制造 - Произведено на Тайване
 Réf. Pack: 1110.377 - G8 17498-1998 - CNPJ: 02.314.041/0001-88 - 合格品

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
INSTRUCIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING
KULLANMA TALIMATI
HALTER TALIMATI
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل استخدام القنات
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 منجنح
 (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 hornyok
 (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

F R A N Ç A I S

BT 300

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 garder la Forme.

Produit créé 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 suivante : domyos@decathlon.com
Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

PRESENTATION

La barre de traction BT300 est un appareil permettant le renforcement des abdominaux. Cette appareil permet d'effectuer des exercices de relevé de buste. Ces exercices visent notamment à travailler les muscles grands droits et grands obliques.

6

F R A N Ç A I S

SECURITE

Avertissement : pour réduire le risque de grave blessure, 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.
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 dommages à toute personne ou propriété résultant de la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou toute autre personne.
5. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
6. Utilisez le produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière et sur une surface plane et solide et dans un endroit clair. S'assurer de disposer de suffisamment d'espace pour accéder et se déplacer autour du produit en toute sécurité. Recouvrez le sol sous le produit pour le protéger. N'utilisez le BT300 que sur une porte solide de bonne qualité.
7. DECATHLON ne pourra être tenu comme responsable en cas de dégradation des installations.
8. Ne stocker pas votre produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain...).

7

F R A N Ç A I S

SECURITE

9. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments de fixation sont bien serrés et ne dépassent pas. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées ou défectueuses.
10. Pour protéger vos pieds, portez toujours des chaussures de sport pendant l'exercice ainsi que des vêtements appropriés. NE PAS porter de vêtements amples, qui risquent d'être pris dans l'appareil. Retirez tous les bijoux.
11. Attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
12. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement et reposez-vous.
13. Si vous commencez à sentir vos muscles se fatiguer, reposez-vous un moment avant de continuer. N'épousez pas vos muscles ! Cela pourrait uniquement engendrer un épaulement ou une possible blessure.
14. A tout moment tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
15. Prenez les dispositions nécessaires afin que la porte ne soit pas ouverte durant votre entraînement.
16. Ne bricoler pas votre produit.
17. En cas de dégradation de votre produit, rapportez le dans votre magasin Décathlon et n'utilisez plus le produit jusqu'à réparation totale. Utilisez uniquement les pièces de rechange Décathlon.
18. Échauffez-vous toujours avant l'exercice. Commencez l'entraînement doucement et fixez-vous des objectifs réalistes.
19. Respirez! Ne bloquez pas votre respiration malgré l'effort.

8

F R A N Ç A I S

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 si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

UTILISATION (E)

Ouvrir la porte desserrer la molette de serrage et glisser sous la porte la BT300 comme indiqué sur la figure. Placer la BT300 au centre du bas de la porte resserrer la molette de serrage. Faites attention à ne pas abîmer la surface de votre porte. Fermer la porte et la verrouiller avant d'utiliser la BT300. La hauteur de la BT300 peut être ajustée, desserrer l'écrou papillon et déplacer la barre cale-pied sur la position que vous souhaitez. Replacer et resserrer ensuite l'écrou papillon.

MOUVEMENT DE BASE (F)

Coincez vos pieds dans les emplacements prévus à cet effet. Pour commencer, décollez doucement du sol votre tête et vos épaules puis fléchissez votre torse jusqu'à ce que vos épaules ne touchent plus le sol. Pause. Expirez en montant votre torse et contractez vos muscles. Inspirez en redescendant vers le sol. Relâchez pour revenir à votre position de base.

9

F R A N Ç A I S

OBLIQUE (G)

Main sous la tête, arrivé au bout du mouvement effectuez une rotation à droite puis à gauche. Relâchez pour revenir en position de départ.

LOMBAIRES (H)

Placez vous sur le ventre. Saisissez la barre cale-pieds. Soulevez vos jambes du sol. Tenez quelques secondes et relâchez. Répéter ce mouvement une dizaine de fois. Attention : ne creuser pas le dos.

ABDOMINAUX PARTIE BASSE (I)

Saisissez la barre cale-pied. Venez décoller vos jambes du sol comme indiqué sur le dessin. Répéter le mouvement une vingtaine de fois.

10

F R A N Ç A I S

ABDOMINAUX PARTIE HAUTE (J)

Même mouvement que pour le mouvement de base. Bloquez votre mouvement en milieu de course, maintenant 2-3 secondes puis relâcher. Répéter le mouvement une vingtaine de fois

ENTRAINEMENT

Si vous n'êtes pas sportif, respectez l'entraînement niveau débutant pendant les 3 à 4 premières semaines.

Pour la respiration , vous devez expirer pendant que vous faites l'effort et inspirer en revenant en position initiale. Donc, vous expirez lorsque vous contractez vos abdominaux et inspirez en les décontractant. Rythmez votre respiration sur la cadence de votre exercice de manière à ne pas vous éssouffler.

Ajoutez à votre programme d'entraînement des exercices aérobies tels que la marche, la course à pied, la natation ou le cyclisme. Donnez à vos muscles au moins 1 jour de repos par semaine entre deux entraînements consécutifs.

Il est important d'isoler les muscles des abdominaux et de les travailler avec des mouvements contrôlés.

Votre objectif doit être 3 à 4 séries pour chaque exercice, 15 à 20 répétitions par série.

Variez l'ordre de vos exercices de manière à ne pas habituer vos abdominaux à un rythme et un ordre d'exercice.

11

F R A N Ç A I S

GARANTIE COMMERCIALE

DOMYOS garantit ce produit, 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 fait foi.
L'obligation de DOMYOS en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

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

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 DOMYOS
- 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 S.A. 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France