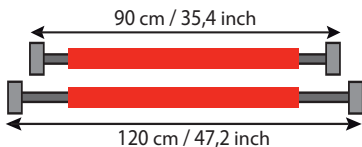
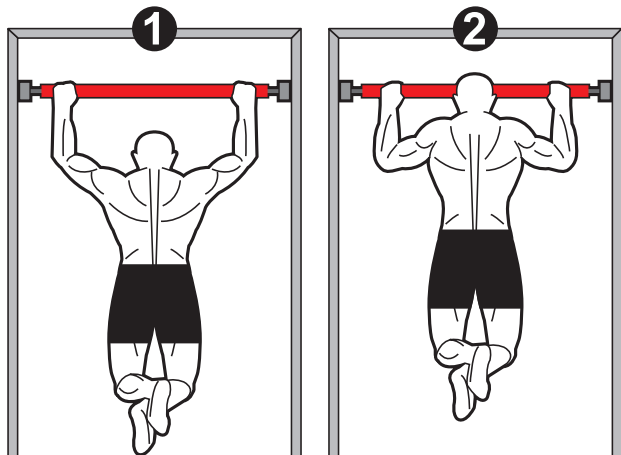


BT 200-100

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 K POUŽITÍ

BRUKSANVISNING
УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
دليل الاستخدام
使用说明书
使用說明書



0991.517



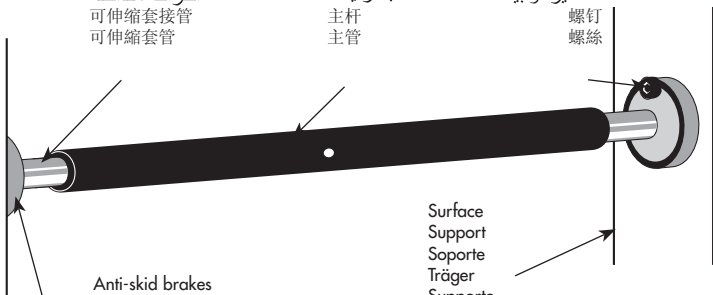
DOMYOS



Telescopic end
 Embout télescopique
 Boquilla telescópica
 Ausziehbare Enden
 Estremità telescopica
 Uitschuifbaar verlengstuk
 Encaixe telescópico
 Końcówka teleskopowa
 Teleszkópikus csővég
 Телескопические кронштейны
 Vårf de metal telescopic
 Teleskopický nástavec
 Teleskopiskt ändstycke
 Телескопичен накрайник
 Teleskopik uç
 أطراف متداخلة
 可伸縮套接管
 可伸縮套管

Main tube
 Tube principal
 Tubo principal
 Hauptröhre
 Tubo principale
 Hoofdstang
 Tubo principal
 Rurka główna
 Húzódzkodó cső
 Основная перекладина
 Tub principal
 Hlavní trubice
 Huvudrör
 Основна тръба
 Ana boru
 قصبة رئيسة
 主杆
 主管

Screws
 Vis
 Tornillo
 Schraube
 Vite
 Schroef
 Parafuso
 Šruba
 Csavar
 Болты
 Şuruburi
 Šroub
 Skruv
 Винт
 Vida
 مسامير لولبية
 螺钉
 螺絲



Anti-skid brakes
 Patin antidérapant
 Patines antideslizantes
 Rutschfeste Sohlenbeläge
 Pattini antiscivolo
 Anti-slip laag
 Patins anti-derrapantes
 Płyzy antypoślizgowe
 Csúszásgátló talpak
 Нескользющие опоры
 Tálpici antiderapanți
 Protismykové brusle
 Halksäkra fötter
 Накрайници против подхлъзване
 Kayma önleyici patenler
 خف مانع للانزلاق
 防滑冰鞋
 防滑墊塊

Surface
 Support
 Soporite
 Träger
 Supporto
 Steun
 Suporte
 Podstawa
 Tartó
 Опора
 Suport
 Podstavec
 Fäste
 Основа
 Dayanak
 دعامة
 支撐物
 支撐物

FRANÇAIS

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.

Ce produit est 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.

Vous pouvez nous retrouver également sur www.DOMYOS.com.

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

PRESENTATION

Ce produit est une barre de traction permettant de faire des tractions pour développer les muscles du haut du corps (dos, biceps, épaules). Cet appareil permet également de faire des étirements en se suspendant à la barre par les mains pour étirer les muscles du dos et les lombaires.

La barre de traction se fixe entre deux murs d'un couloir ou dans l'embrasure d'une porte. Il est impératif que la barre soit correctement installée avant utilisation.

La barre se compose de :

- 1 tube principal antidérapant,
- 2 embouts télescopiques munis de 2 patins antidérapants.

La barre est vendue avec 2 vis anti-rotation. Ces vis ne servent en aucun cas à soutenir la barre lors des exercices.

AVERTISSEMENT

Une mauvaise utilisation de la barre de traction peut être dangereuse, pour vous même, votre santé ou votre environnement, avant de commencer votre entraînement, lisez attentivement toutes les recommandations d'utilisation de cet appareil.

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTRÔLÉE.

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.

SÉCURITÉ

Pour réduire le risque de blessures graves, lisez les précautions d'emploi importantes ci-dessous 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. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
3. Domyos se décharge de toute responsabilité concernant les plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
4. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
5. Utilisez le produit à l'intérieur dans un endroit dégagé, sur une surface plane, à l'abri de l'humidité et des poussières.
6. Le montage de cet appareil doit être fait par un adulte. Toute opération de montage/démontage sur le produit doit être effectuée avec soin.
7. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
8. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'inspecter et visser si nécessaire toutes les pièces avant chaque utilisation du produit.
9. En cas de dégradation, n'utilisez plus votre produit, et rappelez-le dans votre magasin Décathlon.
10. Ne bricolez pas votre produit.
11. Echauffez-vous toujours bien avant l'exercice. En cours d'exercice, maintenez un mouvement continu et régulier.

FRANÇAIS

INSTALLATION

1 - Choix du support : la barre d'appartement se met en place par pression entre les deux parois.

La barre d'appartement doit être positionnée sur des parois solides, verticales, propres, présentant un bon parallélisme (+/- 2°) et pouvant recevoir toute la surface d'appui des patins. Il est conseillé de se renseigner auprès de spécialistes de la maçonnerie.

NE JAMAIS FIXER LA BARRE ENTRE DES PAROIS FAIBLES telles que cloisons en placoplâtre, en préfabriqué. DECATHLON ne saura être tenu responsable de la dégradation de parois. En cas de doute, il est donc conseillé de se renseigner auprès de spécialistes de la maçonnerie.

2 - Dévissez les 2 embouts télescopiques d'une distance identique de chaque de chaque côté afin d'obtenir une distance légèrement inférieure à la distance entre les parois.

NE JAMAIS DEPLOYER LA BARRE DE PLUS DE 95 CM POUR LA BARRE DE 70 CM (intervalle d'utilisation de 70 à 95 cm) **ET DE 120 CM POUR LA BARRE DE 100 CM** (intervalle d'utilisation de 95 à 120 cm).

Tracez sur chacune des parois (mur ou embrasement de porte) la hauteur souhaitée pour la barre. Mettre une croix à l'emplacement des vis, de façon à ce que les vis soient positionnées au-dessus de la barre. La barre de traction doit être installée entre 2 parois parallèles. Elle doit être perpendiculaire à ces 2 parois et horizontale.

IL EST IMPERATIF D'UTILISER LES VIS ANTI-ROTATION. Ces vis peuvent être installées sans cheville dans le bois. Pour tout autre support, consultez un spécialiste du bricolage.

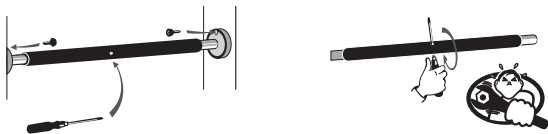
En tournant le tube principal anti-dérapant, vous allongez ou raccourcissez la barre.

Tournez le tube principal de manière à allonger la barre afin d'exercer une forte pression sur les parois en vérifiant que les têtes des vis restent en place dans les trous. Vissez les vis sur les parois en ne laissant dépasser que la tête de la vis.

Placer la barre entre les 2 parois. Les têtes de vis doivent se trouver au-dessus de la barre.

Les vis anti-rotation ne servent en aucun cas à fixer la barre.

Sécurisez le serrage de la barre à l'aide d'un tournevis (outil non fourni)



IMPORTANT



Avant de pratiquer l'exercice, chaque utilisateur doit :

- S'assurer que les vis d'anti-rotation sont correctement fixées.

- Vérifier le bon serrage de la barre et le non endommagement des supports.

Attention : Lors du déploiement de la barre et de sa fixation, identifiez bien le sens de serrage et assurez-vous de toujours effectuer vos exercices dans le sens du serrage.

NE JAMAIS UTILISER LA BARRE DE TRACTION LA TÊTE EN BAS.

NE PAS SE BALANÇER.



ENTRETIEN

Le produit ne nécessite qu'un minimum d'entretien.

Nettoyez-le avec une éponge imprégnée d'eau savonneuse et séchez avec un chiffon sec.

FRANÇAIS

UTILISATION

Pour tous les exercices, veillez à placer vos mains de façon à visser la barre dans le sens de l'allongement.

DORSAUX :

Tractions à la barre fixe

Cet exercice sollicite tous les muscles du plan dorsal avec une participation des muscles de l'épaule et des biceps.

Prise très large, amenez le menton au niveau de la barre. L'intensité de l'exercice est fonction de votre propre poids.

Au début, seules quelques répétitions seront possibles car vos muscles ne sont pas habitués à soulever votre poids.

Travaillez par série de 10 à 25 répétitions.

Commencez progressivement si vous êtes débutant. (3 séries de 10 répétitions au départ puis augmentez progressivement le nombre de répétitions et de séries).



Prise large, amenez votre menton ou votre nuque jusqu'à la barre en contrôlant la descente et sans prendre d'élan. Cet exercice développe les dorsaux en largeur.



Prise serrée, amenez votre menton au niveau de la barre en contrôlant la descente et sans prendre d'élan. Cet exercice développe les dorsaux en épaisseur.

ETIREMENT DU DOS

Cet exercice permet de soulager les douleurs lombaires et également d'étirer le grand dorsal. Seul un médecin saura diagnostiquer un mal au dos et vous indiquera une éventuelle contre-indication pour cet exercice.

Saisissez la barre en prise large. Jambes pliées, remontez lentement vos genoux vers la poitrine. Conservez la position quelques secondes avant de déplier vos jambes.

Vous pouvez également conserver, en prise large une position droite, jambes tendues pour étirer le grand dorsal. Ne cambrez pas le bas du dos.



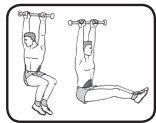
ABDOMINAUX

Grand droit :

Suspendu à la barre par les mains, faites des remontées de jambes (les genoux venant en contact avec la poitrine).

Obliques :

Suspendu à la barre par les mains, faites des remontées de jambes (les genoux venant en contact avec la poitrine), tout en effectuant des rotations du bassin.



GARANTIE COMMERCIALE

DOMYOS garantit ce produit pièces 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 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 reçus par DOMYOS 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 :

- Dommages causés lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrèés par DOMYOS
- Utilisation à des fins commerciales

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

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

BT 200-100

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 třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保管说明书
請保存說明書



DOMYOS

BT 200-100cm / 39,4 inch
0991.517



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



www.domyos.com OXYLANE 4, bd de Mons - BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France
Made in Portugal - Fabricado em Portugal - 葡萄牙制造 - Произведено в Португалии - Imal edildigi yer Portekiz
Réf. Pack : 1039.071 - IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品