

Sie wählen ein Fitnessgerät der Marke DOMYOS und wir bedanken uns für das uns entgegengebrachte Vertrauen.

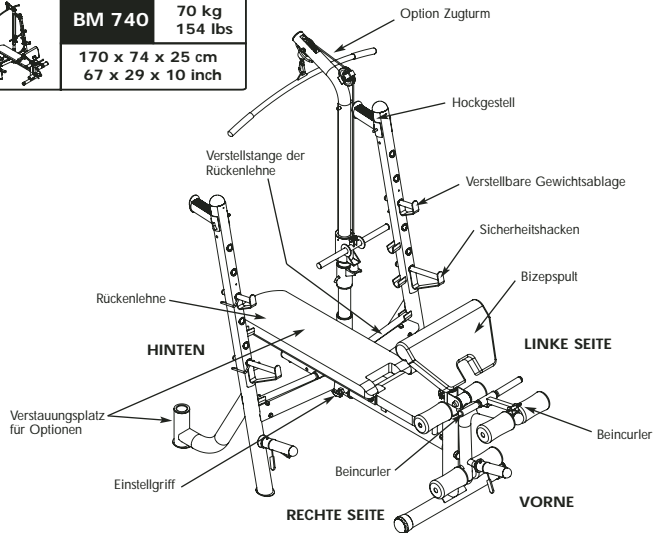
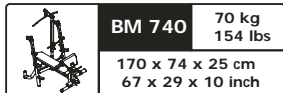
Wir entwickeln die Marke DOMYOS, um allen Sportlern die Möglichkeit zu bieten, in Form zu bleiben.

Dieses Produkt wurde von Sportlern für Sportler entwickelt. Die Mitarbeiter Ihres zuständigen Geschäftes und der Entwicklungsabteilung der DOMYOS-Produkte nehmen gerne alle von Ihnen unterbreitete produktbezogene Bemerkungen und Anregungen entgegen. Wenn Sie uns schreiben möchten, senden Sie bitte Ihre Mitteilungen per E-mail an folgende Adresse: domyos@decalthlon.com.

Wir wünschen Ihnen ein angenehmes Training und hoffen, dass Ihnen dieses Produkt der Marke DOMYOS lange Freude bereiten wird.

VORSTELLUNG

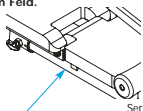
Die Fitness-Station BM740 ist eine Mehrzweckstation in kompakter Bauweise für den privaten Gebrauch. Das Training auf dieser Art von Gerät dient der Stärkung Ihrer gesamten Muskulatur und der Verbesserung Ihrer körperlichen Verfassung durch lokales Training der jeweiligen Muskeln. Dank der großen Widerstandsfähigkeit wird sich das BM740 Ihren Fortschritten anpassen.



Modell Nr.:

Seriennummer :

Für jede spätere Bezugnahme bitten wir um den Eintrag der Seriennummer in obigen Feld.



WARNHINWEIS

Bitte die am Produkt angebrachten Aufkleber lesen.

Vor jedem Gebrauch dieser Ausrüstung, bitte alle üblichen Vorichtsmaßnahmen und die in dieser Gebrauchsanweisung enthaltenen

Anweisungen aufmerksam lesen und die Gebrauchsanleitung für spätere Bezugnahme aufbewahren.

SICHERHEIT

Warnung: Um schwere Verletzungen zu vermeiden, sind vor der Benutzung des Gerätes die nachstehenden Vorsichtsmaßnahmen zu lesen.

- Vor der Benutzung des Gerätes, alle in dieser Gebrauchsanleitung enthaltenen Anweisungen sorgfältig lesen und das Produkt ausschließlich beschreibungsgemäß benutzen. Die Gebrauchsanleitung während der gesamten Lebensdauer des Produktes aufbewahren.
- Dieses Gerät muss von einem Erwachsenen und in aller Ruhe aufgebaut werden.
- Es ist Sache des Besitzers, sich zu vergewissern, dass alle Benutzer ordnungsgemäß über sämtliche den Gebrauch betreffende Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- Domyos kann nicht für beim Gebrauch bzw. durch unsachgemäßen Umgang mit dem Gerät durch den Käufer oder andere Personen verursachte Verletzungen bzw. Sachschäden haftbar gemacht werden.
- Vor jeder Änderung der Trainingsposition, dem Übergang auf eine andere Übung oder vor irgendeiner Einstellung die Gewichte entfernen und die Stange aus der Stangenablage oder irgendeiner anderen zur Handhabung gehörenden Extraausstattung herausnehmen. Die Gewichte nach und nach beidseitig entfernen.
- Das Produkt ist dem Gebrauch in Privathaushalten vorbehalten. Es darf daher von Ihnen weder zur Vermietung, noch im kommerziellen oder öffentlichen Bereich eingesetzt werden.
- Verwenden Sie dieses Produkt im Inneren, vor Feuchtigkeit und Staub geschützt, auf einem flachen und festen Boden und in einem genügend breiten Raum. Sicherstellen, dass um das Produkt herum genügend Platz ist, um sich sicher bewegen zu können. Den Boden unter dem Produkt mit einem Teppich schützen.
- Der Benutzer ist für die Instandhaltung des Gerätes verantwortlich. Überprüfen Sie nach der Montage und vor jeder Verwendung des Produktes, dass alle Befestigungen gut angezogen sind und nicht herausstehen. Überprüfen Sie den Zustand der Teile, die am abnutzungs anfälligsten sind.
- Im Falle der Beschädigung Ihres Produktes, lassen Sie sofort alle abgenutzten oder defekten Teile vom Kundendienst Ihres DECATHLON-Geschäfts auswechseln und benutzen Sie es bis zur vollkommenen Reparatur nicht mehr.
- Das Produkt nicht an einem feuchten Ort aufbewahren (Schwimmbad, Bad usw.)
- Zum Schutz der Füße während der Übung Sportschuhe tragen. KEINE lose oder hangende Kleidung tragen, die sich im Gerät verfangen könnte. Schmuck ablegen.
- Binden Sie Ihre Haare zusammen, damit Sie diese nicht bei den Übungen stecken.
- Wenn Sie beim Training einen Schmerz oder Schwindel verspüren, stellen Sie die Übungen sofort ein, ruhen Sie sich aus und suchen Sie einen Arzt auf.
- Halten Sie ständig Kinder und Haustiere vom Produkt fern.
- Halten Sie mit Ihren Händen und Füßen Abstand von den, sich bewegenden Teilen.
- Lassen Sie die Einstellvorrichtungen nicht herausstehen.
- Aus Sicherheitsgründen dürfen keinesfalls Änderungen am Produkt durchgeführt werden.
- Während Ihren Übungen den Rücken nicht beugen, sondern gerade halten.
- Das Zusammen- und Abbauen des Produktes muss sorgfältig durchgeführt werden.
- Maximale Traglast der Handeltangenablage: 140 kg / 300 lbs.
- Maximales Gewicht des Benutzers auf der Bank mit dieser Traglast: 110 kg / 240 lbs.

GEBRAUCH

Zum optimalen Training sind folgende Empfehlungen zu beachten:

- Als Anfänger sollten Sie zu Beginn mehrere Wochen lang mit leichten Gewichten trainieren, um Ihren Körper an das Muskeltraining zu gewöhnen.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training mit kardiovaskulären Übungen, Serien ohne Gewichte, Boden- oder Streckübungen auf. Die Gewichtsbelastung nach und nach erhöhen.
- Führen Sie alle Übungen regelmäßig und ohne ruckartige Bewegungen durch.
- Halten Sie den Rücken immer gerade. Vermeiden Sie während den Bewegungen einen hohlen oder abgerundeten Rücken.
- Trainieren Sie als Anfänger in Serien mit 10 bis 15 Wiederholungen, normalerweise 4 Serien pro Übung. Wechseln Sie die Muskelgruppen ab. Trainieren Sie nicht alle Muskeln jeden Tag sondern teilen Sie ihr Training auf.

Beispiel eines Trainingsprogramms:

MONTAG: BRUSTMUSKELN/TRIZEPS
DIENSTAG: SCHULTER-/BAUCHMUSKELN
MITTWOCH: RÜCKENMUSKELN/BIZEPS
DONNERSTAG: ERHOLUNG
FREITAG: OBERSCHENKEL-/BAUCHMUSKELN
SAMSTAG/SONNTAG: ERHOLUNG

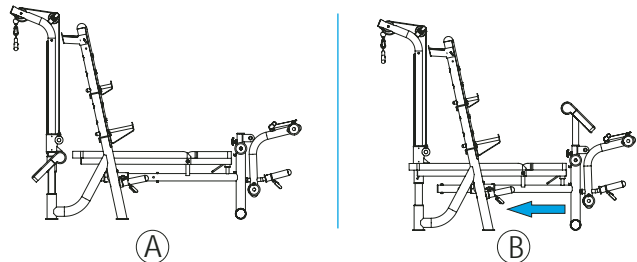
PFLEGE

Damit die Polsterungen nicht von der Transpiration angegriffen werden, verwenden Sie ein Handtuch oder wischen Sie sie nach jedem Training ab. Die beweglichen Teile für besseren Lauf und zur Vorbeugung von verfrühtem Verschleiß etwas schmieren.

EINSTELLUNGEN

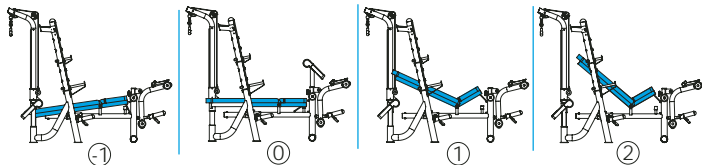
Einstellung der Bank

Es ist möglich, die Entfernung zwischen Bank und Gestell zu ändern. Hierfür am Griff, der sich unter dem Sitz befindet, ziehen, um den beweglichen Teil zu entriegeln. Die Bank vor- oder zurückschieben, um die gewünschte Position einzustellen (A oder B). Griff loslassen.

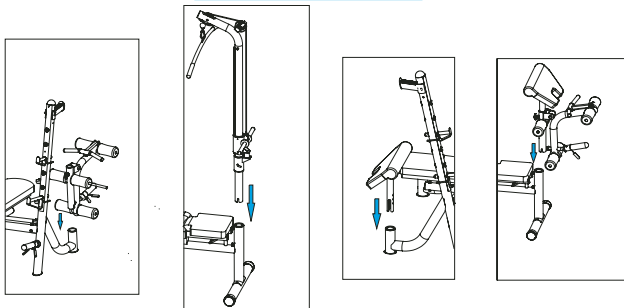


Einstellung der Rückenlehne

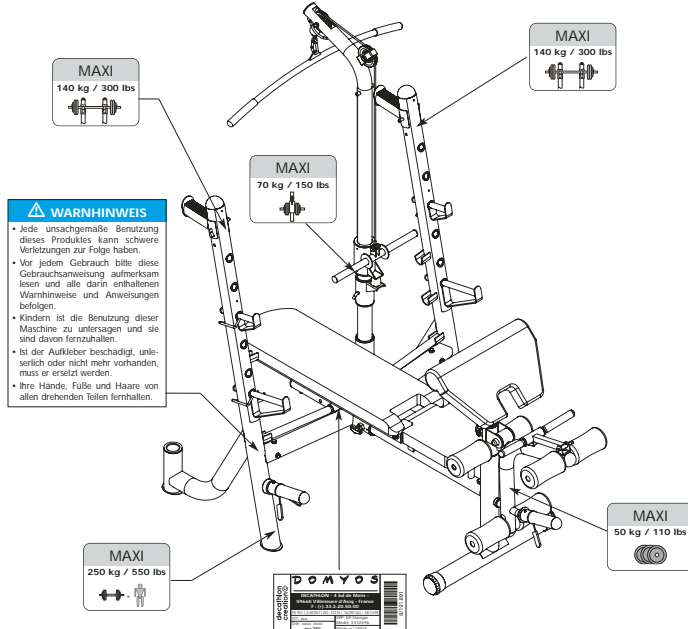
Es ist möglich, die Neigung der Rückenlehne im Verhältnis zur horizontalen Position zu ändern.



Einstellung der Option



Die auf dieser Seite abgebildeten Aufkleber befinden sich am Produkt an den im folgenden Text gezeigten Stellen. Für jeden fehlenden oder unleserlichen Aufkleber bitten wir Sie, sich zur Bestellung eines kostenlosen Ersatzaufklebers an Ihr zuständiges DECATHLON-Geschäft zu wenden und diesen an der entsprechenden Stelle anzubringen.



- WARNHINWEIS**
- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
 - Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
 - Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
 - Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
 - Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

GESCHÄFTSGARANTIE

DECATHLON gewährt dem Käufer ab dem Kaufdatum für Bauteile und Lohnkosten des Rahmengestells dieses Produktes unter normalen Einsatzbedingungen eine Garantie von 5 Jahren. Für Verschleißteile gilt eine 2-jährige Gewährleistung inkl. Lohnkosten. Für das Kaufdatum ist der Kassenschein verbindlich.

Aufgrund dieser Garantiebestimmungen begrenzt sich die Verpflichtung von DECATHLON nach eigenem Ermessen auf den Ersatz oder die Reparatur des Produktes.

Alle Produkte, für welche die Garantie beansprucht wird, müssen Porto bezahlt und zusammen mit einem ausreichenden Kaufnachweis an eines der zugelassenen DECATHLON-Zentren gesandt werden.

Sind nicht von dieser Garantie gedeckt:

- beim Transport entstandene Schäden,
- unsachgemäßer oder unüblicher Gebrauch,
- von nicht von DECATHLON anerkannten Technikern durchgeführte Reparaturen,
- kommerzielle Nutzung des betreffenden Produktes.

Diese Gewährleistung hat nicht den Ausschluss einer gesetzlichen landes- und / oder regionspezifischen Garantie zur Folge.

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

GRUNDÜBUNGEN

Nachstehend sind grundlegende Übungen beschrieben, die eine ausgewogene Ausbildung der Muskulatur ermöglichen.

BRUSTMUSKELN

Flachbankdrücken (1,2,3)

Position der Bank: A **Position der Rückenlehne:** 0

Auf der flachen Bank und auf dem Rücken liegend, die Handtastange auf der Ablage ergreifen. Beim Ergreifen muss der Abstand zwischen Ihren Händen größer sein als die Breite Ihrer Schultern. (Hierbei müssen Ihre Arme und Vorderarme bei halber Bewegung einen Winkel von 90° bilden). Ihr Kopf muss auf der Bank aufliegen. Ihr Rücken muss vollkommen gerade sein. Um irgendeine Wölbung in Höhe der Lendenwirbel zu vermeiden, können Ihre Fersen auf der Bank aufliegen oder Sie können Ihre Beine über Ihrem Körper anwinkeln.

Übung: Unter Einmalen die Handtastange in Brusthöhe anheben, ohne sie abzuliegen. Dann die Handtastange unter Ausatmen ohne rückweise Bewegung drücken. Ihre Ellenbogen müssen auseinander stehen (Arme und Oberkörper müssen einen Winkel von 90° bilden).

Trainierte Muskeln: Brustmuskeln, Trizeps, vordere Schultermuskeln.

Schrägbankdrücken

Position der Bank: B **Position der Rückenlehne:** 1 oder 2

In dieser Position werden ebenfalls die Brustmuskeln gestärkt, jedoch insbesondere der obere Teil dieses Muskels.

Schrägbankdrücken

Position der Bank: A **Position der Rückenlehne:** -1

Gleiche Übung, wobei die Bank nach unten geneigt wird. In dieser Position werden ebenfalls die Brustmuskeln gestärkt, jedoch insbesondere die untere Muskelpartie.

Speizen in liegender position (4,5)

Position der Bank: A **Position der Rückenlehne:** 0

Gleiche Position wie beim Flachbankdrücken. Anstelle der Handtastange, in beiden Händen je eine Kurzhantel halten. Mit gestreckten Armen über der Brust beginnen (ohne die Ellenbogen zu blockieren).

Übung: Einmalen, die Arme auseinander strecken und die Hanteln nach unten führen. Ihre Ellenbogen müssen dabei leicht gebeugt sein. Die Hanteln nicht unter die Bankhöhe führen, um ein Ziehen der Schultergelenke zu vermeiden. Die Hanteln unter Ausatmen oberhalb der Brust zurückführen.

Trainierte Muskeln: Brustmuskeln, vordere Schultermuskeln.

Pull Over (6,7)

Material: BM740. Eine Kurzhantel

Position der Bank: A **Position der Rückenlehne:** 0

Gleiche Position wie beim Flachbankdrücken. Die Kurzhantel mit beiden Händen ergreifen und dabei überprüfen, dass die gusseisernen Scheiben anhand der Arretiervorrichtungen einwandfrei befestigt sind. Die Übung mit halbausgestreckten Armen beginnen, wobei sich die Kurzhantel über der Brust befindet.

Übung: Einmalen und dabei den Brustkorb schwellen. Die Arme hinter den Kopf senken, um die Hantel in Bankhöhe zu bringen. Unter Ausatmen die Kurzhantel bis über die Brust zurückführen. Der Rücken muss dabei flach auf der Bank aufliegen und darf sich nicht krümmen.

Trainierte Muskeln: Brustmuskeln, Trizeps , breite Rückenmuskeln.

RÜCKENMUSKELN

Nackenziehen (8)

Position der Bank: A **Position der Rückenlehne:** 0

Position: Dem Zugturm gegenüber sitzend die Latissimus-Stange mit großem Abstand zwischen den Händen ergreifen.

Übung: Unter Einmalen die Stange bis zum Nacken ziehen. Unter Ausatmen langsam in die Ausgangsstellung zurückkehren, ohne dabei die Last abzuliegen. Die Stange nicht tiefer als bis in Nackenhöhe senken.

Trainierte Muskeln: breite Rückenmuskeln, hintere Schultermuskeln .

Brustziehen (9)

Position: Dieselbe Übung wie oben, Sie führen die Stange jedoch zum Halsansatz. Sie können einen großen oder kleinen Abstand zwischen Ihren Händen einnehmen und die Handflächen nach oben oder unten richten.

Übung: Die Übung mit flachem Rücken durchführen. Während der Übung darf der Rücken weder nach vorne noch nach hinten bewegt werden.

Trainierte Muskeln: breite Rückenmuskeln, hintere Schultermuskeln.

SCHULTERMUSKELN

Nackendrücken (10,11)

Position der Bank: B **Position der Rückenlehne:** 0

Übung: Die Stange so ergreifen, dass der Abstand zwischen Ihren Händen größer ist als die Breite Ihrer Schultern. Unter Einmalen die Stange hinter den Nacken führen. Unter Ausblasen der Atemluft die Stange über Kopfhöhe drücken bis die Arme gestreckt sind, ohne dabei die Ellenbogen vollkommen zu sperren.

Trainierte Muskeln: Äußere Deltamuskeln

TRIZEPS

Französisches drücken (12,13)

Position: Gleiche Position wie beim Flachdrücken. Die Handtastange mit einem engen Griff (ca. 20 cm Abstand zwischen den Händen) ergreifen.

Übung: Die Stange unter Einmalen zur Stirn führen. Dann unter Ausatmen nach oben drücken. Hierbei dürfen sich nur die Unterarme bewegen, Ellenbogen, Oberkörper und Oberarme dürfen hierbei keine Bewegung ausführen.

Trainierte Muskeln: Trizeps (Armstrecker)

Strecken im sitzen (14,15)

Material: BM740, eine Kurzhantel.

Position: Auf der Bank sitzend, mit ganz geradem Rücken. Überprüfen, ob die Handtastange anhand der Arretiervorrichtung einwandfrei befestigt sind. Die Kurzhantel mit beiden Händen ergreifen.

Übung: Die Hantel unter Einmalen hinter den Nacken führen. Dann unter Ausatmen über Kopfhöhe. Hierbei dürfen sich nur die Unterarme bewegen. Die Ellenbogen bleiben unbeweglich.

Trainierte Muskeln: Trizeps

BIZEPS

Bizepsspultcurlen (16,17)

Position der Bank: A **Position der Rückenlehne:** 0

Material: der BM740, Bizepsspult

Position: Auf der Bank sitzend, dem Pull gegenüber, den Curler ergreifen, Handflächen nach oben gerichtet. Die Ellenbogen liegen auf dem Pull auf.

Übung: Unter Ausatmen den Curler zur Brust führen. Unter Einmalen den Curler wieder nach unten führen. Die Ellenbogen und der Oberkörper dürfen sich bei der gesamten Übung nicht bewegen.

Trainierte Muskeln: Bizeps (Armbeuger)

OBERSCHENKELMUSKELN

Strecken der beine (18,19)

Position der Bank: A **Position der Rückenlehne:** 0

Material: BM740, Gussseisen scheiben am Beincurler anbringen.

Position: Sitzend, Rücken gerade. Beincurler so einstellen, dass sich die Schaumstoffpolsterungen auf Höhe des Fußgelenks befinden, wenn die Füße hinter die Hüftenpolster positioniert werden.

Übung: Beim Ausatmen die Beine strecken. In die Ausgangsstellung zurückkommen, ohne die Gewichte abzusenken. Beim Strecken das Knie nicht vollkommen blockieren.

Trainierte Muskeln: Quadrizeps

Beugen der bein (20,21)

Position der Bank: A **Position der Rückenlehne:** -1

Material: BM740, Gussseisen scheiben für den Beincurler

Position: Liegend, zur Bank gewendet, geneigte Position. Beincurler so einstellen, dass sich das Hüftenpolster auf Knochenebene, so nahe wie möglich bei der Ferse befindet.

Übung: Bringen Sie Ihre Versen so nah wie möglich zu Ihrem Gesäß. Das Bein in die Ausgangsstellung zurückbringen, ohne dass die Belastung nachgelassen wird. Ihre Hüfte darf sich während der Übung nicht bewegen.

Trainierte Muskeln: Schienbeinmuskeln.

Hocken (22,23,24,25,26)

Position der Bank: A **Position der Rückenlehne:** 0

ACHTUNG: Diese Übung erfordert ein Mindestmaß an Praxis und eine perfekte Position, um jegliches Risiko von Verletzungen zu vermeiden. Als Anfänger sollten Sie sich vor dem Beginn dieser Übung beraten lassen. Bringen Sie nicht zu viele Gewichte auf der Stange an. Machen Sie diese Übung nicht, falls Sie sich in der Position nicht absolut sicher fühlen.

Hierfür ist außerdem zum Schutz der Lendengegend ein Muskeltrainingsgürtel erforderlich.

Position: Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Handtastangeneblage. Ergreifen Sie die Handtastange hinter Ihren Trapezmuskeln. Die Stange muss auf dem Ansatz der Trapezmuskeln und nicht auf dem Nacken aufliegen. Gehen Sie einen Schritt vor, die Fußspitzen nach außen gerichtet und der Abstand zwischen den Füßen ist etwas größer als die Schulterbreite.

Übung: Unter Einmalen in die Hocke gehen und hierbei Rücken und Kopf gerade halten. Die Knie sind leicht nach außen gerichtet. Bei der Bewegung dürfen die Knie nicht über Ihre Füße hinaus gebeugt werden. Sobald Ihre Oberschenkel die Horizontale erreicht haben, sich unter Ausatmen aufrichten. Hierbei Ihre Knie nicht vollkommen strecken. Erneut unter Einmalen in die Hocke gehen und dann wieder unter Ausatmen aufrichten.

Trainierte Muskeln: Quadrizeps, Schienbeinmuskeln, Gesäßmuskeln.

Trainierte Muskeln: Quadriceps, ischios, fessiers.

BAUCHMUSKELN

Obere partie (27,28,29)

Position: Auf der Bank liegend. Die Beine sind im Winkel von 90° gebeugt und müssen während der gesamten Bewegung gebeugt bleiben.

Übung: Den Oberkörper unter Ausatmen in Richtung der Knie vorbeugen. In die Ausgangsstellung zurückkehren. Ihre Beine müssen dabei mit Ihrem Oberkörper stets einen maximalen Winkel von 90° bilden.

Trainierte Muskeln: Gerader Bauchmuskel an der oberen Bauchmuskelpartie.

Untere partie (30,31)

Position: Auf der Kante der Bank sitzend. Die Beine sind gebeugt und bilden mit dem Oberkörper einen Winkel von 90°.

Übung: Unter Ausatmen die Knie zur Brust führen. Dann in die Ausgangsstellung zurückkehren, wobei die Beine mit dem Oberkörper einen maximalen Winkel von 90° bilden. Die Beine müssen während der gesamten Bewegungen gebeugt bleiben.

WARNHINWEIS

Vor dem Beginn irgendeines Übungsprogramms bitten wir Sie, Ihren Hausarzt zu konsultieren. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahren oder Personen mit Gesundheitsproblemen und wenn Sie sich seit mehreren Jahren keinen Sport mehr betrieben haben. Vor dem Gebrauch alle Anweisungen sorgfältig lesen.