

DS 980

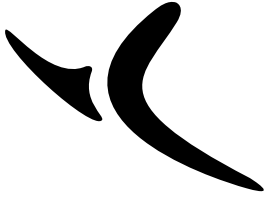
DS 980

**NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
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**

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
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


DOMYOS

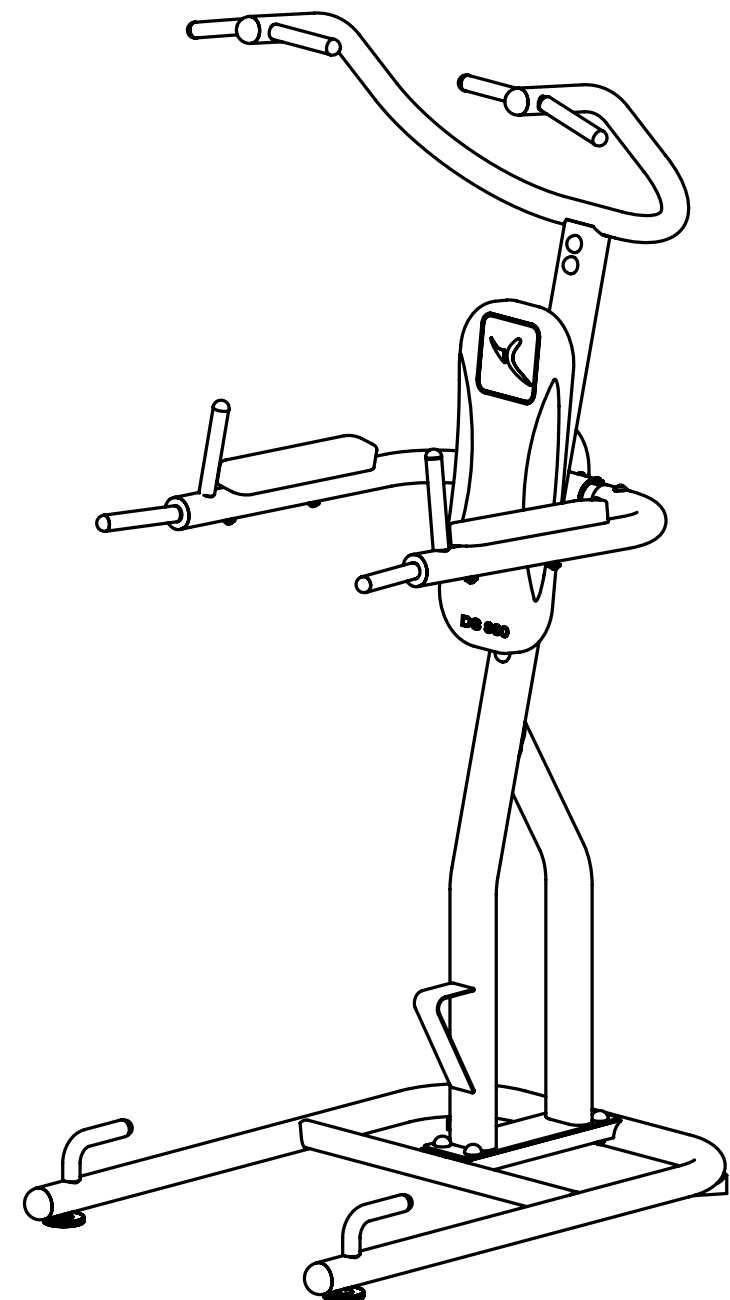


**decathlon
creation©**

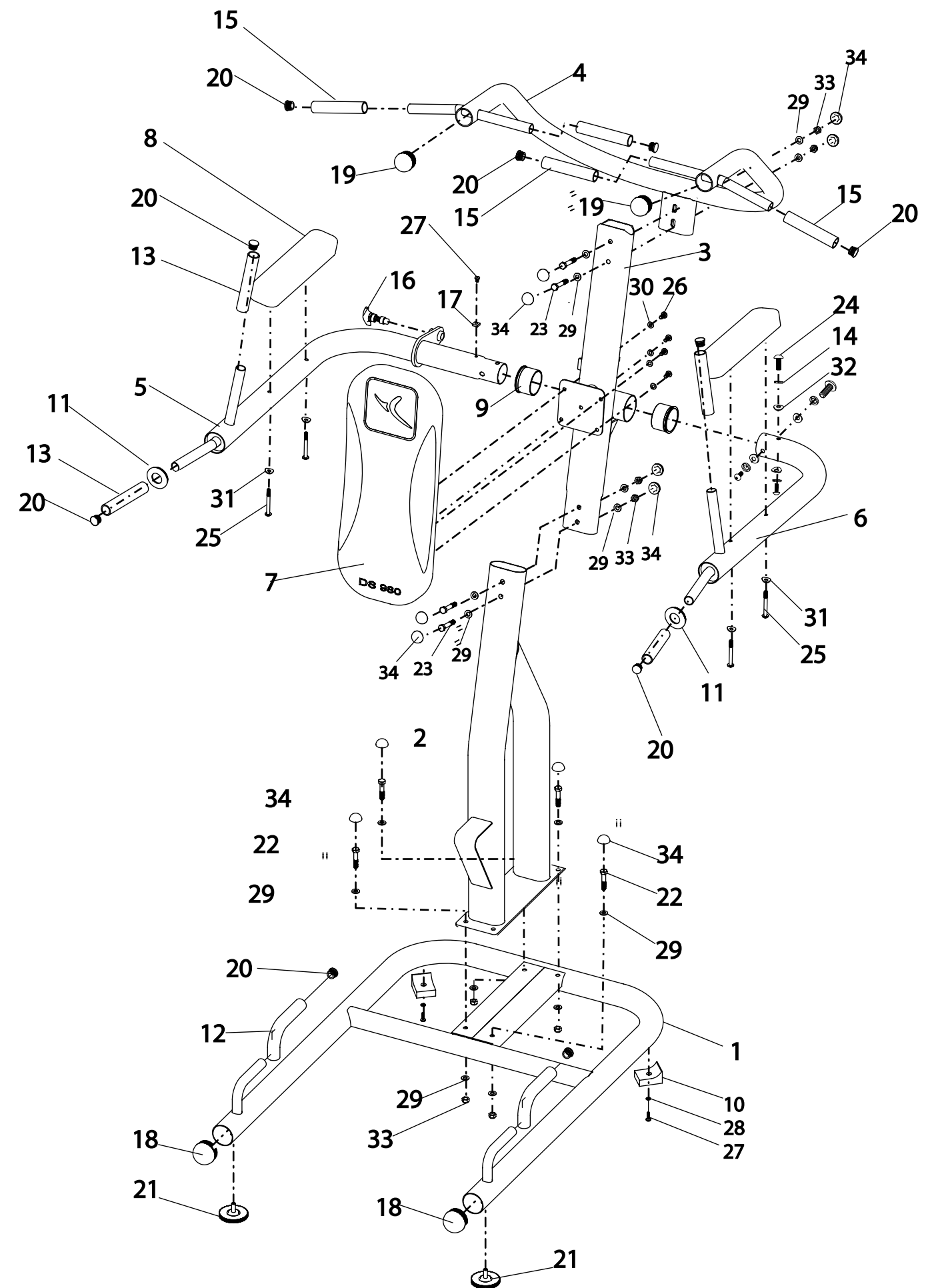
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

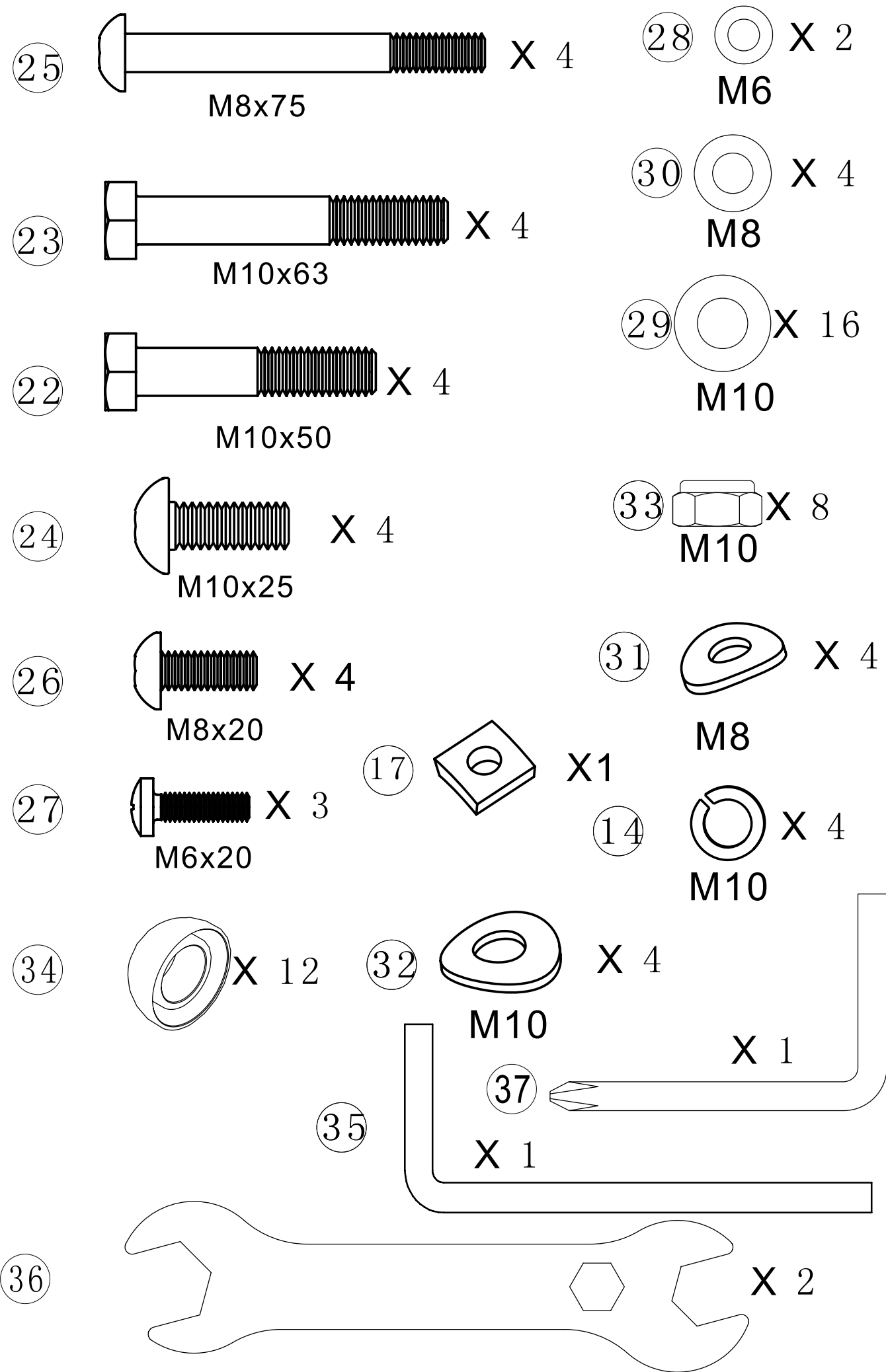
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China 中國製造 - Произведено в Китае

Réf. pack : 1053.759 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品



DOMYOS

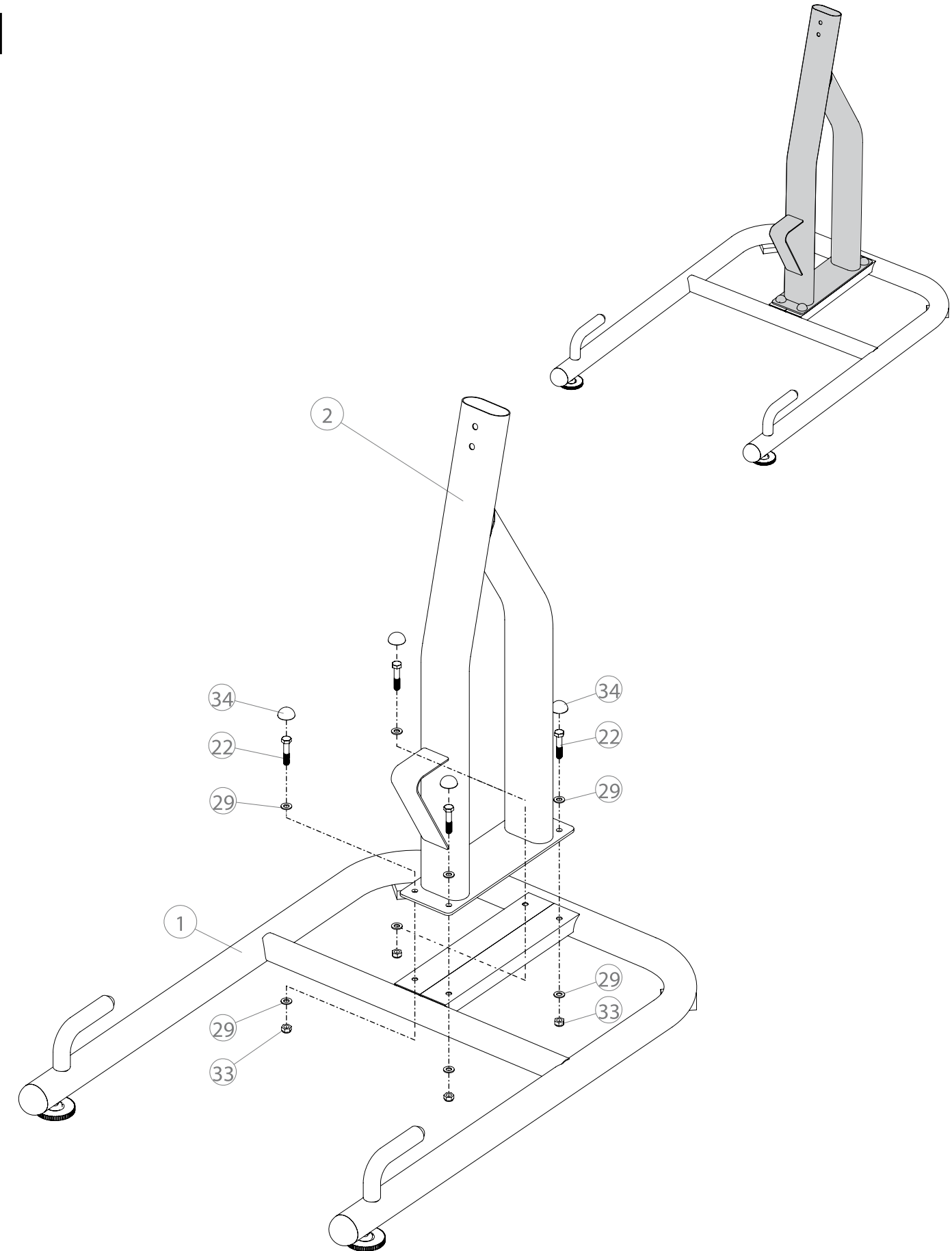




4

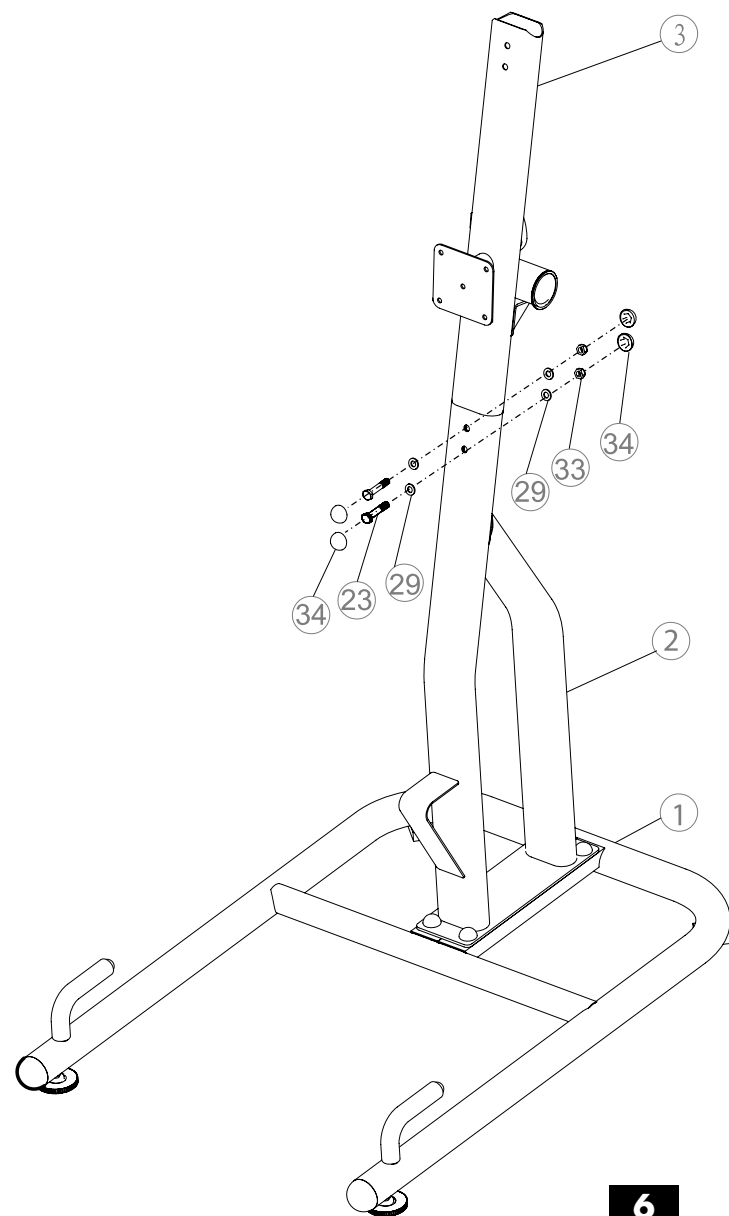
MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
 • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب
 • 安裝

1

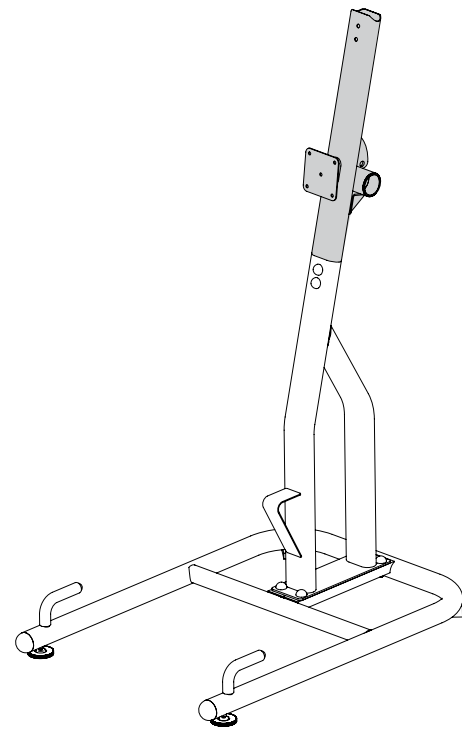


5

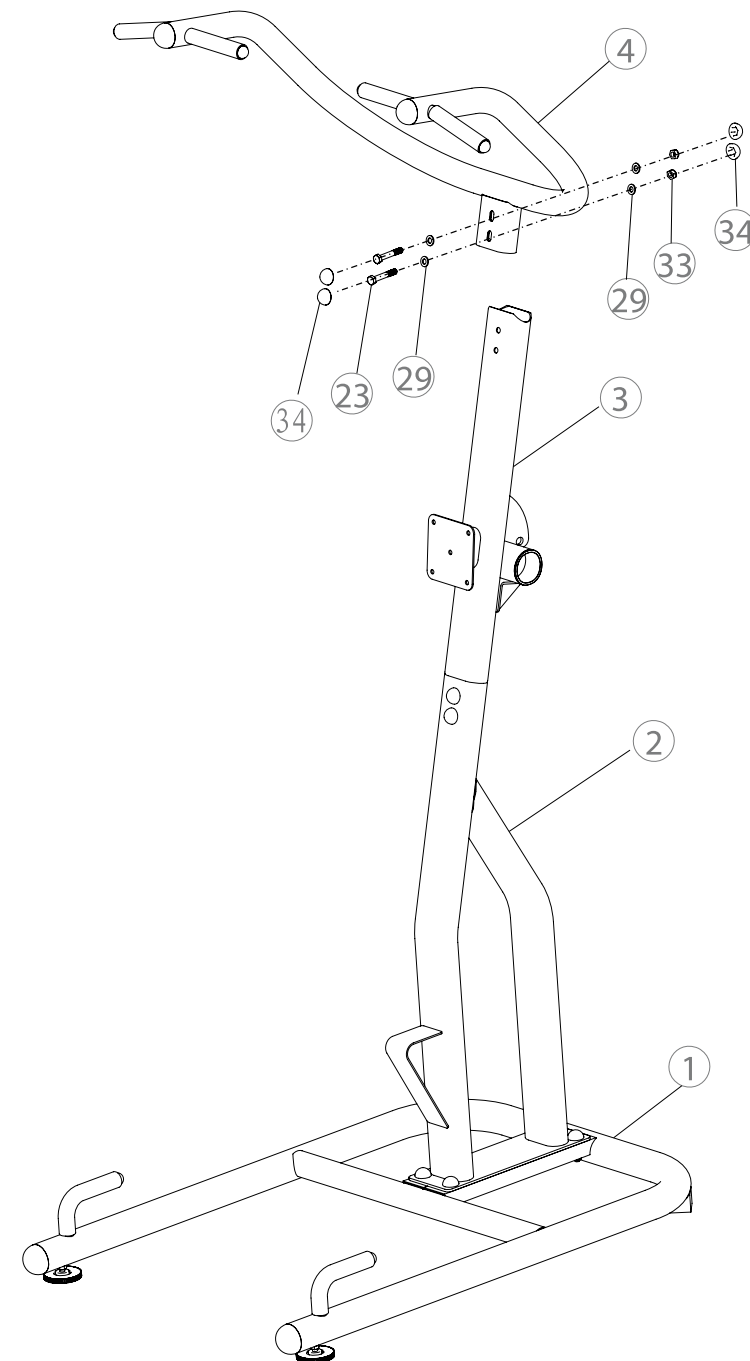
2



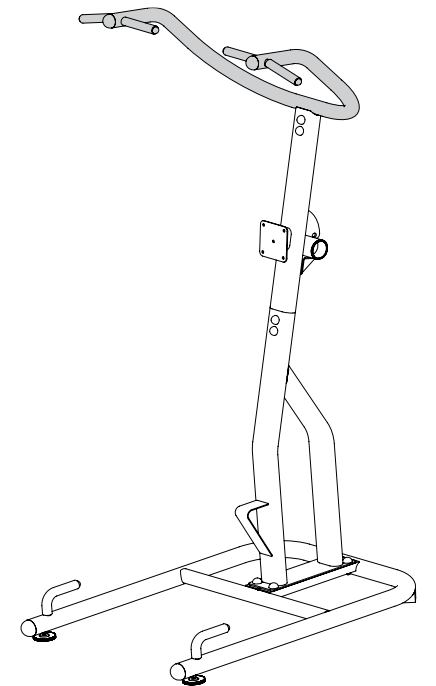
6



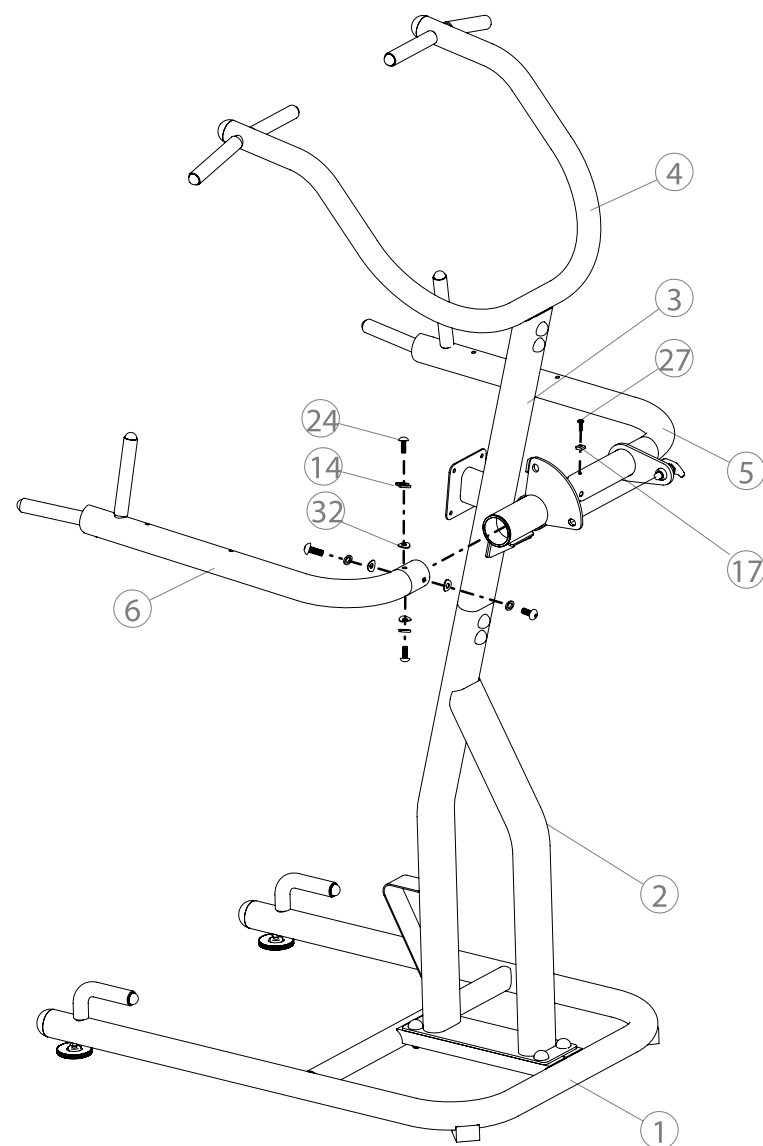
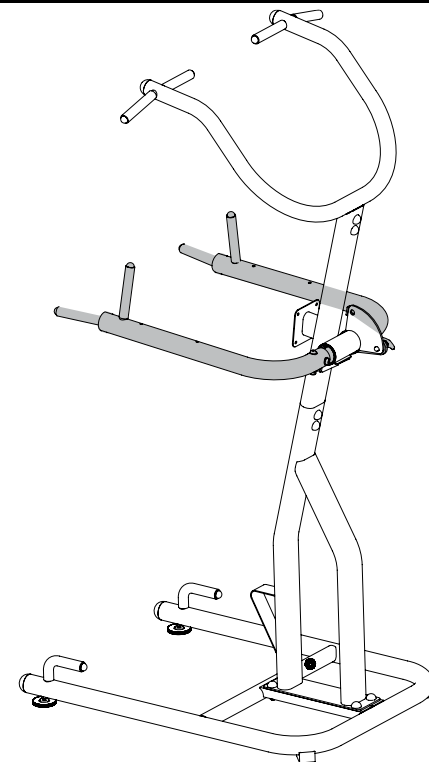
3



7

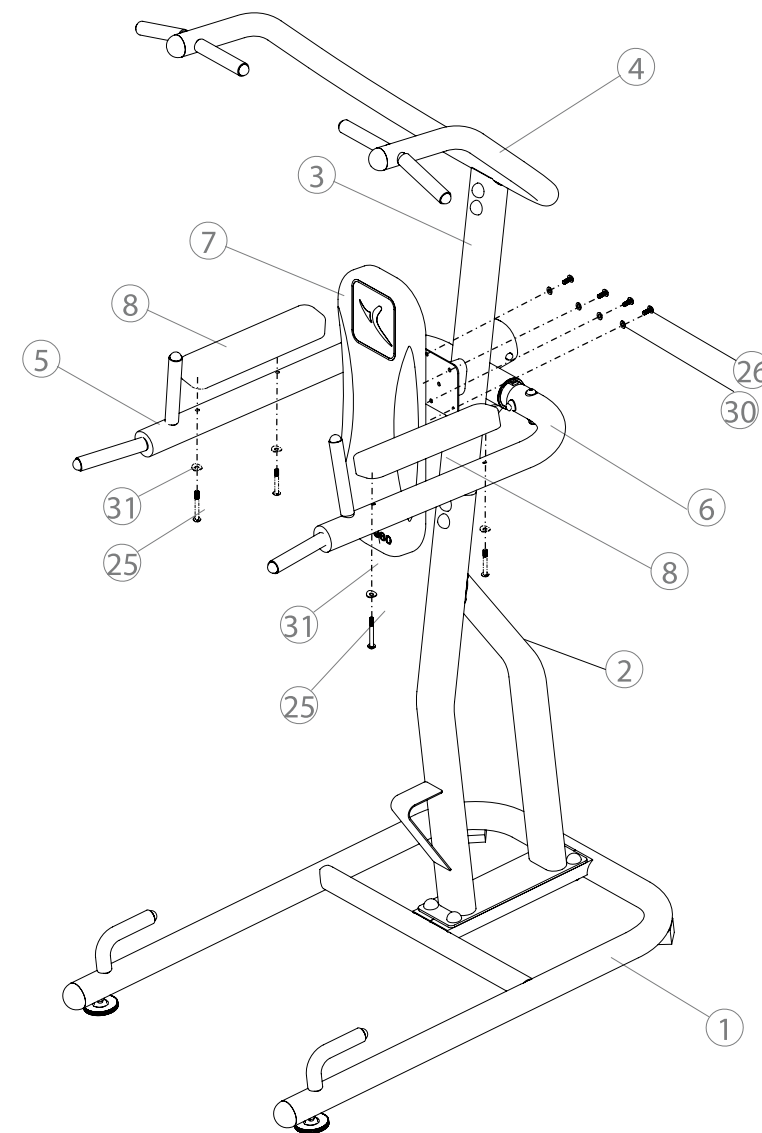
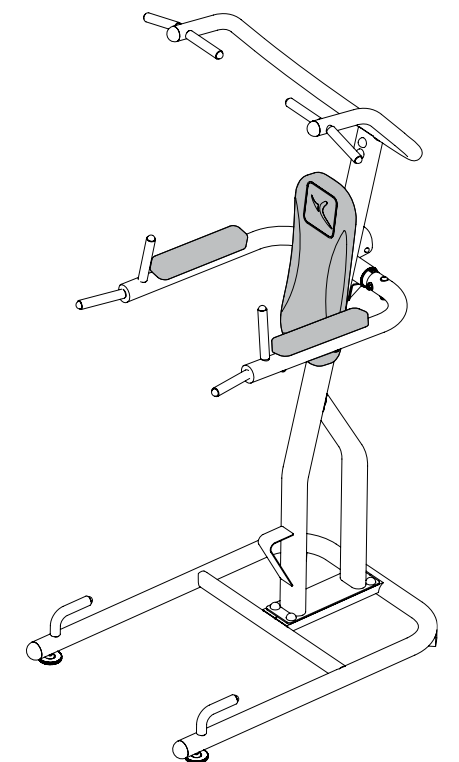


4



8

5



9

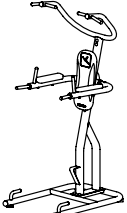
Bras de traction avec poignées multi positions.
Traction arms with multi-position handles
Brazo de tracción con empuñaduras multiposición
Zugarme mit Multipositionsgriffen
Bracci di trazione con impugnature multiposizione
Trekstang met verstelbare handgrepen
Braço de tracção com pegas multi-posições
Drążek pociągowy z uchwytami wielopozycyjnymi
Húzódkodó kar többállású fogantyúval
Ручка для жима с многопозиционными рукоятками
Brațe de tracțiune cu mânere pentru mai multe poziții
Ťahacie ramená s viacpolohovými držadlami
Tažné rameno s nastaviteľnou rukojeťou
Dragarmar med flerlägeshandtag
Ръкохватки за съгване на ръцете с мултипозиционни дръжки
Çok konumlu tutakları olan çekme kolları.
Опірні важілі з багато позиційними ручками.
اذرع جذب مزودة بمقابض متعددة الأوضاع.
多把手位置杆

Bras repliables pour abdominaux et dips.
Foldable arms for abdominal exercises and dips.
Brazos plegables para abdominales y dips.
Einklappbare Arme für Bauchmuskeln und Dips
Bracci ripiegabili per addominali e dips.
Opklapbare armsteunen voor buikspieroefeningen en dips
Braços dobráveis para abdominais e dips.
Składane ramiona do ćwiczeń mięśni brzucha
Lehajtható karok hasizomgyakorlathoz és húzódkodáshoz.
Убирающиеся ручки для накачивания пресса и отжиманий.
Brațe care se pot plia pentru abdominali și mușchii pieptului
Zložitelné ramená na posilňovanie brušných a prsných svalov a pliec.
Složiteľné rameno pro břišní svaly a sedy lehy.
Hopfällbara armar för magmuskler och dips.
Съващи се лостове за коремните мускули и извършване на движения за обтягане и отпускане.
Karın kasları için katlanabilir kollar.
Складні перекладки для тренування черевного пресу та для виконання віджимань.
اذرع قابلة للثني لعضلات البطن والانتشاءات
用于腹部锻炼和屈伸的杆。

Push up - Push up
Push up - Push up
Push up - Push up
Abdominais - Push up
Fekvőtámasz - Поднимите вверх
Înălțătoare - Push up
Zvedat - Pushup
Повдигане - Yukarı sürme
Підпора - دوافع لأعلى
增高墊

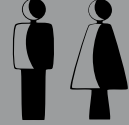
Dossier - Backrest
Respaldo - Rückenlehne
Schienale - Rugsteun
Encosto - Oparcie
Háttámla - Спинка
Spätar - Operadlo
Opěradlo - Ryggstöd
Облегалка - Sırtlık
Спинка - الظهر - 靠背

Marche pied - Footrest.
Escalón - Fußstütze
Predellino - Voetsteun
Marcha - Noga
Lábtartó - Подножка
Sprijin picior - Stúpadlo
Pohyblivá noha - Fotsteg
Стъпенка - Basamak
Підніжка- سنادة القدم
脚



DS 980	50 kg 110,2 lbs
120 x 80 x 220 cm 47,2 x 31,5 x 86,6 inch	

MAXI



110 kg / 242 lbs

P O R T U G U Ê S

Escolheu um aparelho de Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos-lhe a sua confiança. Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma. Este aparelho é criado por desportistas para desportistas. Teremos todo o prazer em receber todas as suas observações e sugestões relacionadas com os produtos DOMYOS. Para tal, a equipa da sua loja está à sua disposição, bem como o serviço de concepção dos produtos DOMYOS. Pode também encontrar-nos em www.DOMYOS.com. Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja para si sinónimo de prazer.

APRESENTAÇÃO

Este produto é um aparelho de musculação que lhe permite utilizar o peso do seu corpo.

Trata-se de um aparelho polivalente.

O treino que lhe será possível realizar irá situar-se principalmente nos abdominais (grandes direitos e oblíquos) bem como nos braços e nos ombros, por movimentos de tracção e de repulsa. Bom treino!

ADVERTÊNCIA

A busca da forma física deve ser feita de modo CONTROLADO.

Antes de iniciar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico.

Tal é particularmente importante para as pessoas com mais de 35 anos, com problemas de saúde prévios ou que não pratiquem desporto há vários anos.

SEGURANÇA

Para reduzir o risco de ferimentos graves, leia as precauções de emprego importantes abaixo antes de utilizar o produto.

1. Leia todas as instruções deste manual antes de utilizar o produto. Utilize somente este aparelho tal como descrito neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de vida do aparelho.
2. Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do aparelho estão devidamente informados sobre todas as precauções de emprego.
3. A DOMYOS descarta-se de qualquer responsabilidade decorrente de queixas devido a ferimentos ou danos infligidos a qualquer pessoa ou bem, causados pela utilização incorrecta deste aparelho pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.
4. O produto destina-se exclusivamente a uma utilização doméstica. Não utilize o aparelho em qualquer contexto comercial, de aluguer ou institucional.
5. Utilize o produto no interior de um local sem obstáculos, numa superfície plana, ao abrigo da humidade e das partículas de poeira. Não guarde o aparelho num local húmido (na beira da piscina, casa de banho...).
6. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para acesso e passagem à volta do aparelho em segurança total. Para a sua protecção, cubra o chão por debaixo do aparelho. Cubra-o com um tapete do tipo DF 900.
7. É da responsabilidade do utilizador inspeccionar e aparafusar, se necessário, todas as peças antes de qualquer utilização do aparelho. No caso de degradação, não utilize mais o aparelho e entregue-o na sua loja Décathlon. Não repare o seu aparelho.
8. Para proteger os seus pés durante o exercício, use calçado desportivo. Não use roupas largas ou descaídas que possam ficar presas na máquina. Retire todas as suas jóias. Prenda o seu cabelo para não o incomodar durante o exercício.
9. Mantenha sempre as crianças e os animais domésticos afastados do aparelho.
10. Se sentir dor ou tiver vertigens durante a prática do exercício, pare imediatamente, descanse e consulte o seu médico..

UTILIZAÇÃO

O produto não implica qualquer tipo de montagem uma vez a montagem realizada de acordo com os nossos conselhos.

EXERCÍCIOS



ABDOMINAIS:

LEVANTAMENTO DE PERNAS:

com as costas direitas em contacto com o encosto, agarre nas pegas, as pernas ficam esticadas. Leve às pernas ao plano horizontal e volte à posição de início.



ABDOMINAIS:

ROTAÇÃO:

Com as costas direitas em contacto com o encosto, as pernas levantadas, agarre nas pegas e realize um exercício de balanço dos joelhos, de forma alternada, da esquerda para a direita (as suas costas não devem, em momento algum, participar no esforço de rotação).



BRAÇOS – AFASTAMENTO:

Agarre nas pegas, flecta os joelhos e dobre o tronco para a frente. Desça até os braços ficarem paralelos ao chão e depois volte à posição de início sem bloquear as articulações.



BOMBAS:

Agarre nas pegas, desça o tronco até os braços ficarem no plano horizontal, mantendo os abdominais sob tensão. Volte de seguida à posição de início.

EXERCÍCIOS



BRAÇOS – TRACÇÃO:

Agarre na barra de tracção afastando suficientemente as mãos (preensão maior do que a largura dos ombros).

A posição inicial faz-se com os braços esticados e os pés no vazio (pernas dobradas ou esticadas).

Com a ajuda da força dos braços, dobre os cotovelos de modo a que a nuca fique a nível dos punhos.

De seguida, volte lentamente à posição inicial.

MANUTENÇÃO

O produto necessita apenas de uma manutenção mínima.

Para evitar que a transpiração danifique o assento, limpe-o após cada utilização.

Enxugue todos os vestígios de transpiração na estrutura do aparelho.

Limpe-o com uma esponja ligeiramente humedecida e seque-o com um pano seco.

Oleie ligeiramente as peças para melhorar o seu funcionamento e para evitar qualquer desgaste inútil

Não exponha o produto ao sol.

Não ponha o produto em contacto com água.

Verifique regularmente o aperto de todos os parafusos.

GARANTIA COMERCIAL

A DECATHLON garante este aparelho, peças e mão-de-obra, em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste e mão-de-obra, a contar da data de compra, sendo que a data no ticket da caixa é o comprovante da mesma.

A obrigação da DECATHLON em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do aparelho, à discrição da DECATHLON.

Todos os produtos nos quais a garantia se aplica têm de ser recebidos pela DECATHLON num dos seus centros autorizados, com portes pagos, acompanhados pela prova de compra.

Esta garantia não se aplica no caso de:

- Danos causados no decorrer do transporte
- Utilização incorrecta ou utilização anómala
- Reparações efectuados por técnicos não-autorizados pela DECATHLON
- Utilização para fins comerciais

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo os países e/ou províncias.

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