

TL 580

TL 580

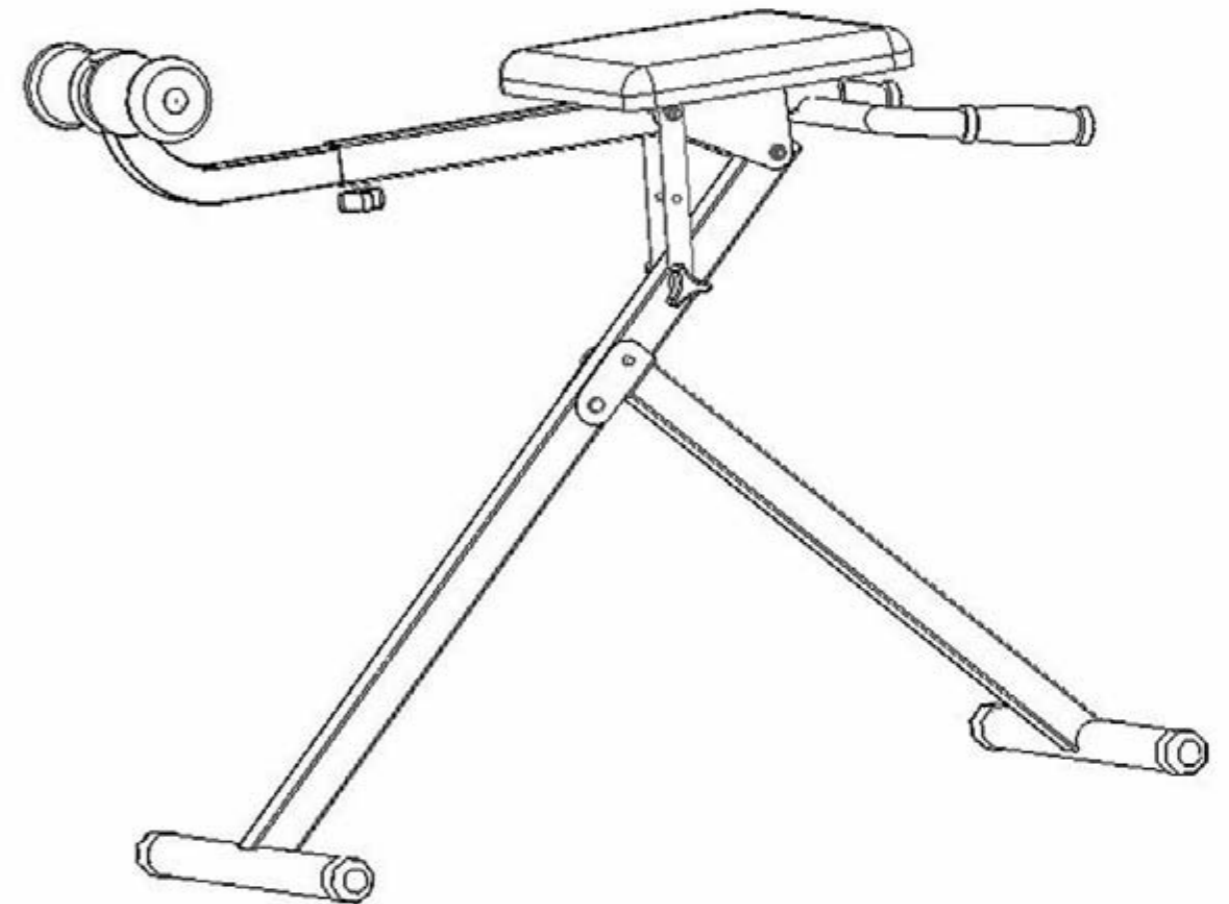
**NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO**

**GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ**

**INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
使用说明书**

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
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500




DOMYOS

**decathlon
creation©**

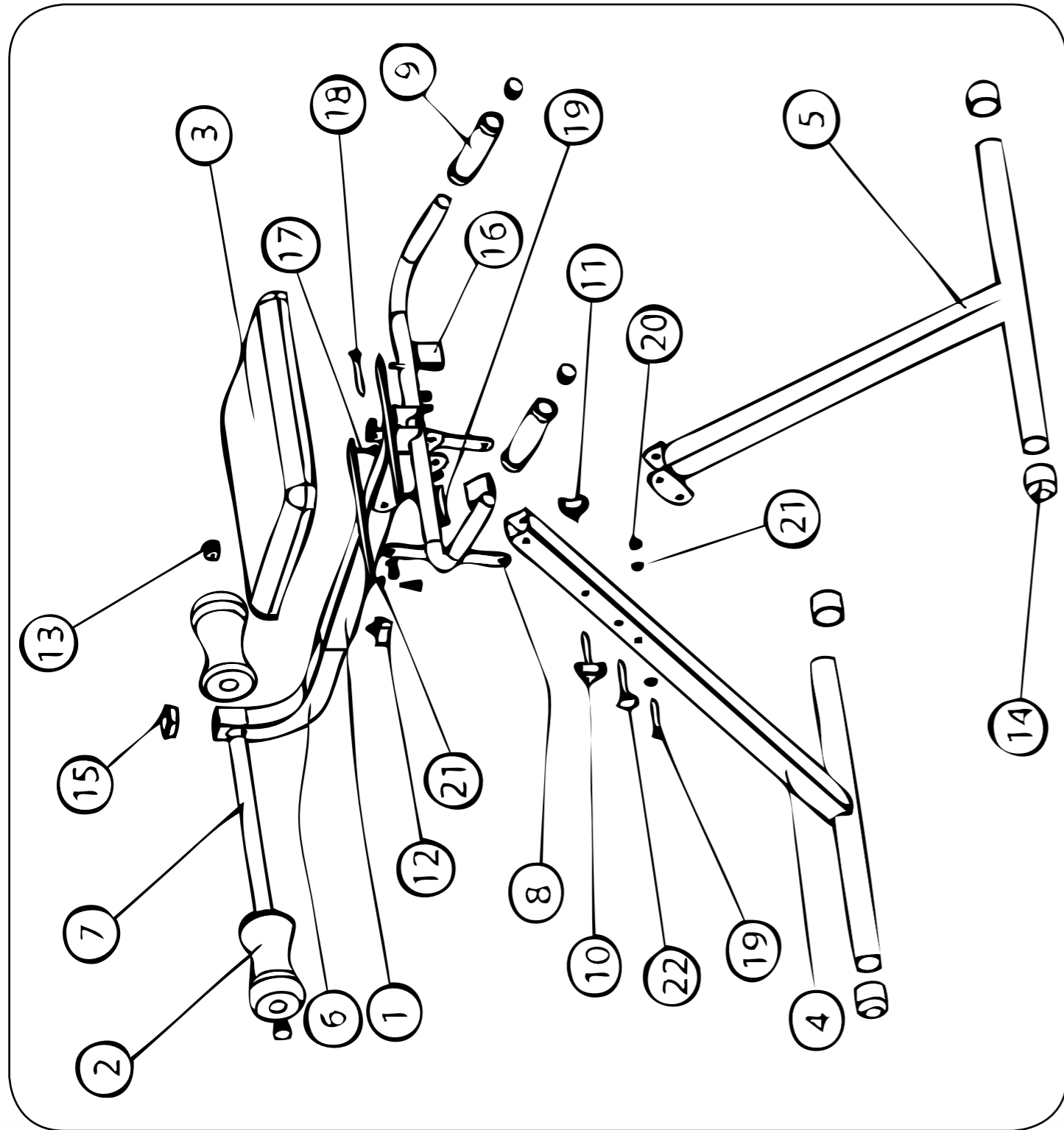
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

www.decathlon.com Made in Turkey - Hecho en Turquía - 土耳其 制造 - Произведено в Турции

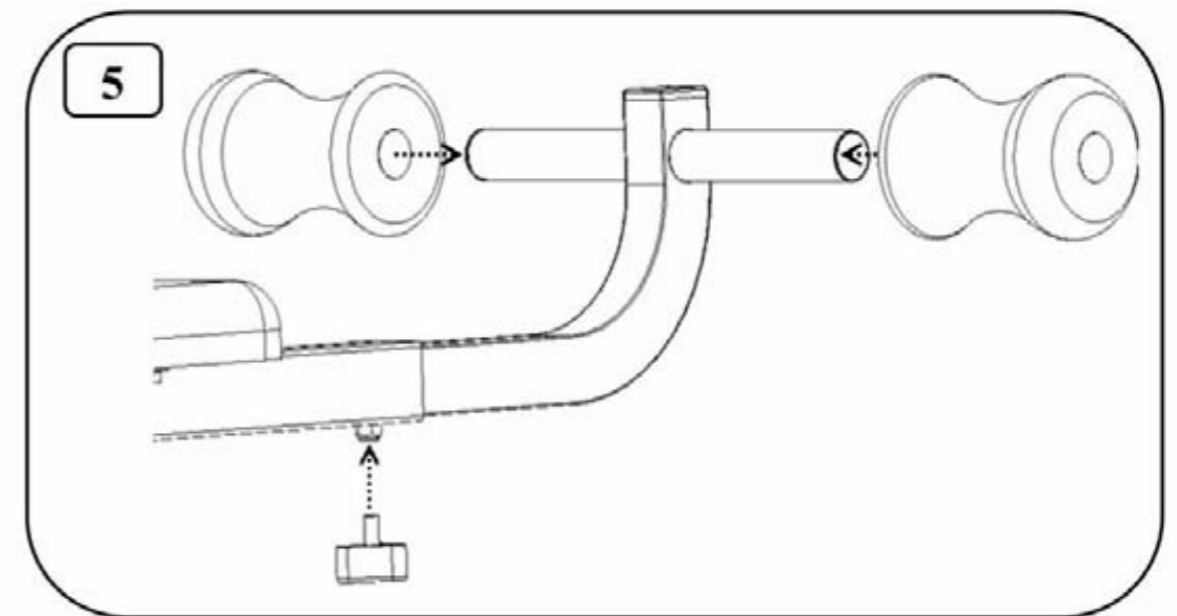
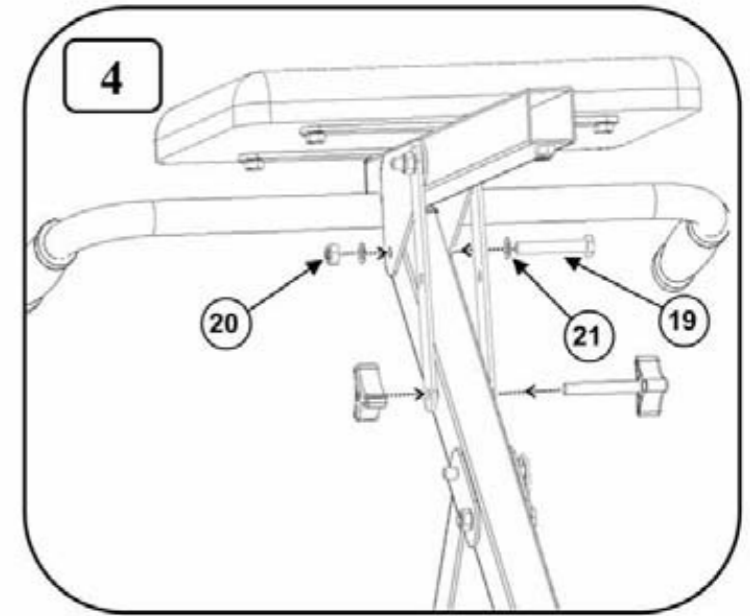
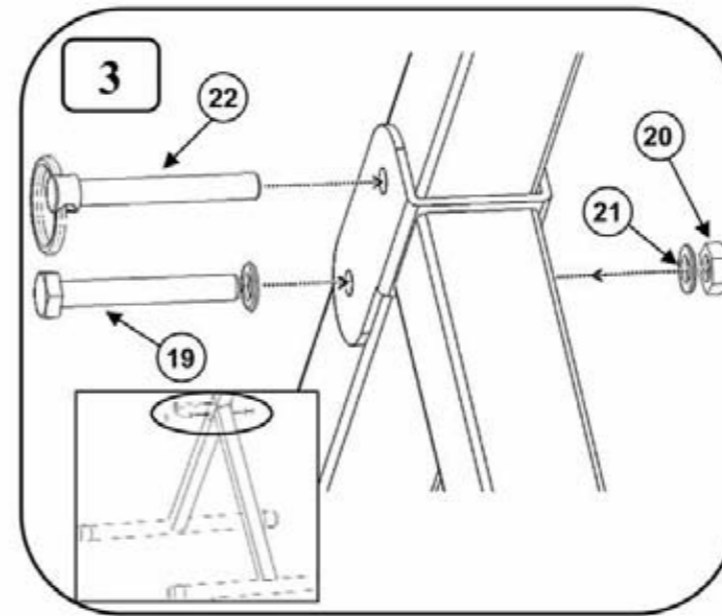
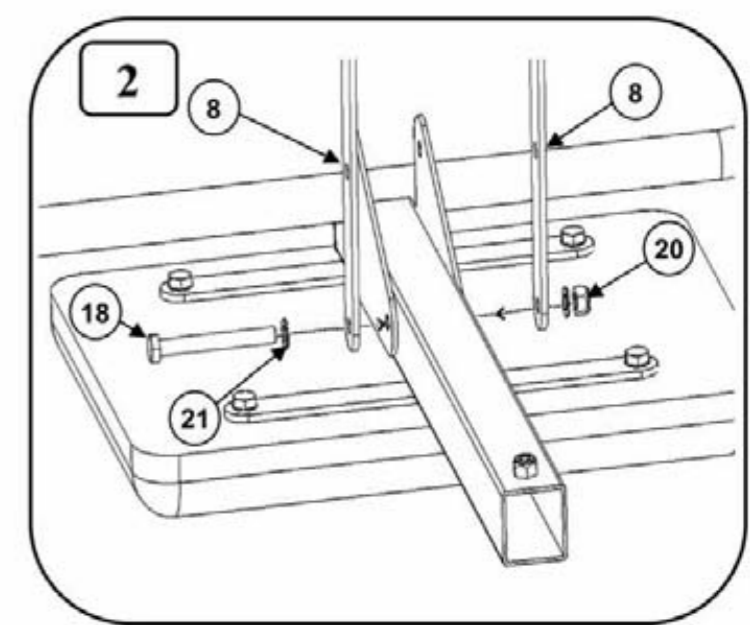
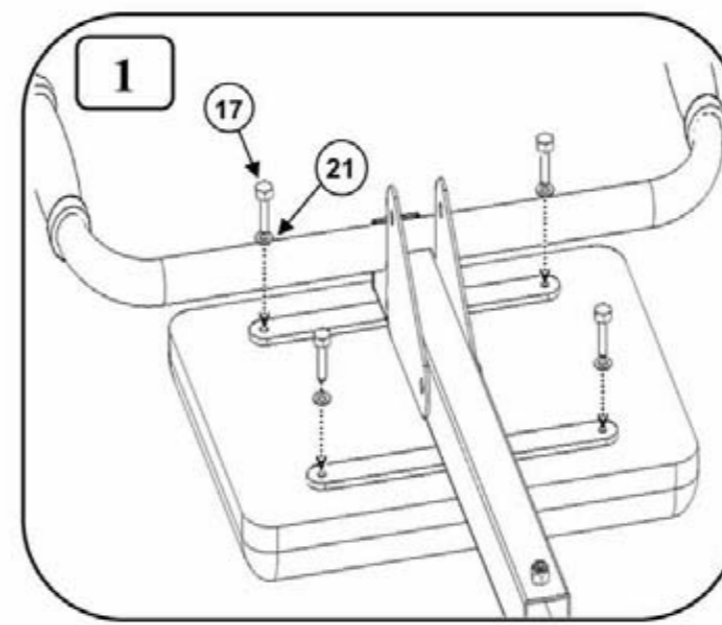
Réf. pack : 1022.875 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品



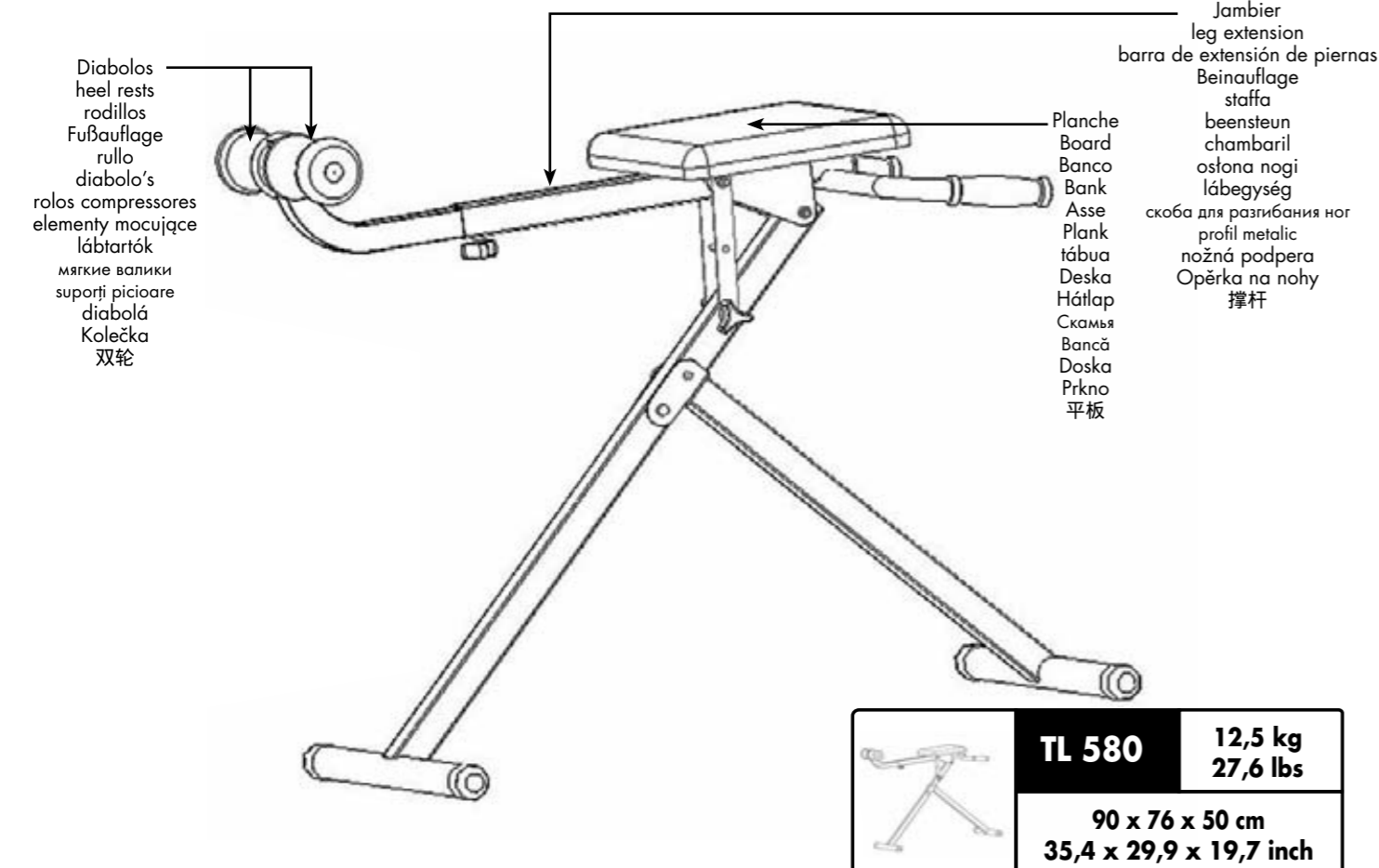
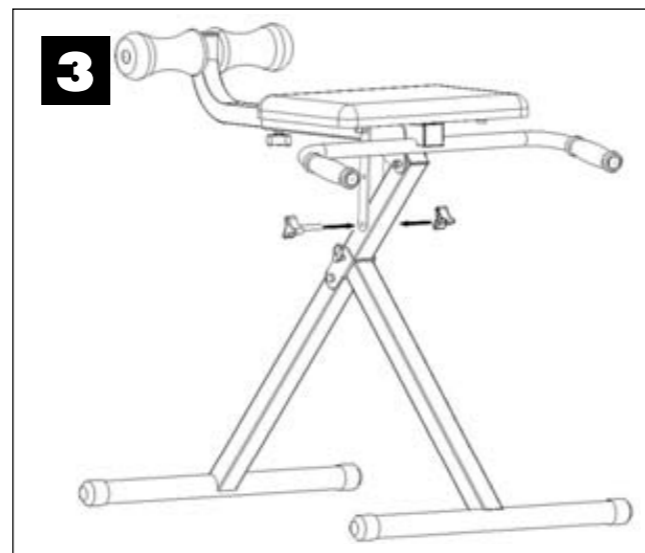
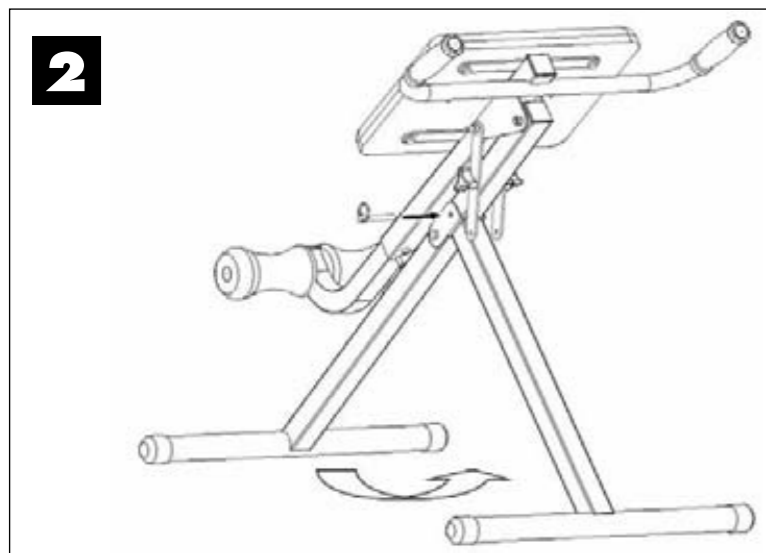
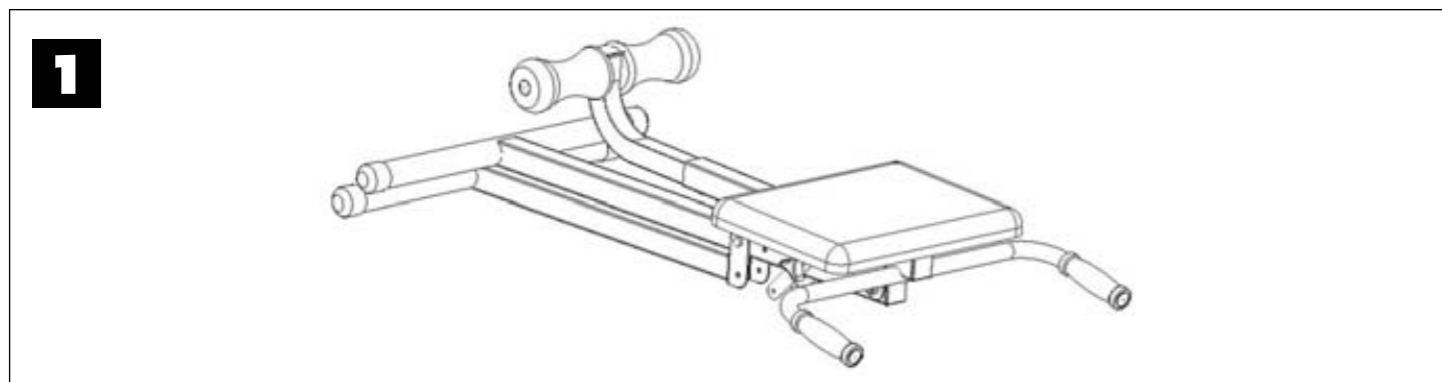
DOMYOS



- 17 X 4 HM8x20
 22 X 1
- 19 X 2 HM8x60-22
 23 X 2
- 18 X 1 HM8x65-22
 20 X 3 M8
- 21 X 10 M8



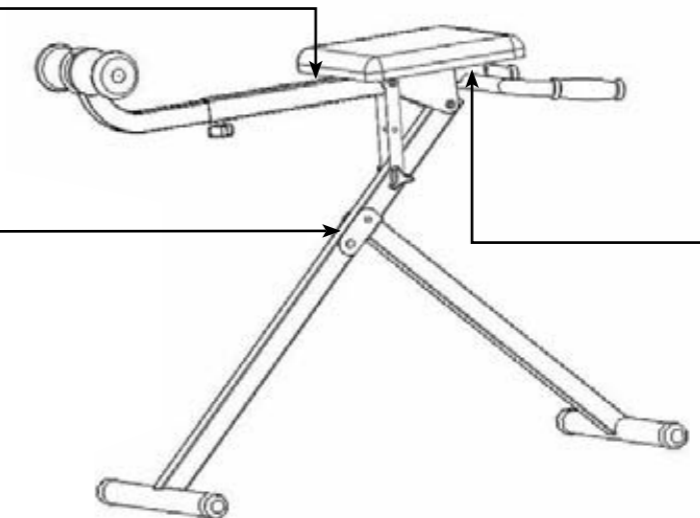
**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
• MONTÁŽ • 安装**



MAXI
110 kg/ 242 lbs

WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hairs away from moving parts.



DOMYOS
DECATHLON
4, bd de Mons, 97 850 Villeneuve d'Ascq - FRANCE
+33 (0) 3 20 33 50 00

Code: DP STT XXXXXXXX
MADE IN HECHO EN Prod: XXXXXXXXXX
制造 Prod: XXXXXXXXXX
WW-VY
CNPJ: 02.314.041/0001-88

decreation creation

AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercarse sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

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.

AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti.
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwólaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać ręk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használatra súlyos sérülésekhez vezethet.
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatót.
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek.
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik.
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a haját a mozgó alkatrészekről.

Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения.
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации.
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ.
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить.
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата.

Προειδοποίηση

- Η ακατάλληλη χρήση του προϊόντος εγκυμονεί κίνδυνο σοβαρού τραυματισμού.
- Πριν από κάθε χρήση, διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης και τηρείτε όλες τις προφυλάξεις και τις οδηγίες που περιέχονται.
- Μην επιτρέπετε τη χρήση του μηχανήματος από παιδιά και κρατήστε τα μακριά από αυτό.
- Εάν κάποιο αυτοκόλλητο έχει καταστραφεί, είναι δυσανάγνωστο ή λείπει, θα πρέπει να αντικατασταθεί.
- Μην πλησιάζετε τα χέρια, τα πόδια και τα μαλλιά σας σε κινητά τμήματα.

ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răni grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze acestă mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocollantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți.
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítek poškodený, nečitateľný alebo štítek chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě přečtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

注意

- 濫用本產品有造成嚴重傷害的可能。
- 使用前請閱讀使用說明，遵守其中的有關注意事項和操作規定。
- 不要讓兒童使用本產品或在產品周圍玩耍。
- 若標籤受損、印刷模糊或無標籤，則應更換標籤。
- 使手、腳和頭髮遠離運動的部位。

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

A TL 580 é uma mesa de musculação e de alongamentos para casa.

O treino neste tipo de aparelho tem por intuito desenvolver os músculos dos lombares (situados ao longo da sua coluna vertebral).

A TL 580 é igualmente útil para alongamentos dos músculos das costas, sobretudo se sofrer de dores na zona inferior das costas.

SEGURANÇA

Advertência: 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 isenta-se de todas as responsabilidades referentes a queixas por ferimentos ou por danos infligidos a qualquer pessoa ou bem que tenham tido por origem a utilização incorrecta deste produto 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 este aparelho em espaços fechados, ao abrigo da humidade e de poeiras, sobre uma superfície plana e sólida, e num local suficientemente amplo. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para o acesso à volta do produto em total segurança. Para proteger o solo, colocar um tapete por baixo do aparelho.
6. É da responsabilidade do utilizador assegurar-se da boa manutenção do aparelho. Após a montagem do aparelho e antes de cada utilização, verifique se os elementos de fixação estão bem apertados e não estão salientes. Verifique o estado das peças mais sujeitas ao desgaste.
7. Em caso de degradação do seu aparelho, mande substituir imediatamente qualquer peça gasta ou defeituosa pelo Serviço de Assistência Pós-venda da sua loja DECATHLON mais próxima e não utilize o produto antes da reparação completa.
8. Não guarde o aparelho num local húmido (na beira da piscina, casa de banho...)
9. 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.
10. Prenda o seu cabelo para não o incomodar durante o exercício.
11. Se sentir dor ou tiver vertigens durante a prática do exercício, pare imediatamente, descanse e consulte o seu médico.
12. Mantenha sempre as crianças e os animais domésticos afastados do aparelho.
13. Antes de iniciar este programa de exercícios, é necessário consultar um médico para certificar-se de que não existem contra-indicações; e sobretudo se não praticar desporto há já muitos anos.
14. Não repare o seu aparelho.
15. Peso máximo do utilizador: 110 kg – 242 libras

ADVERTÊNCIA MÉDICA

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

Antes de começar a actividade física, não hesite em consultar o seu médico, sobretudo no caso das pessoas com mais de 35 anos ou que tiveram previamente problemas de saúde e, de forma mais específica, problemas de costas. Apenas um médico poderá aconselhá-lo da melhor forma quanto ao tratamento mais adequado. Leia todas as instruções antes da utilização do aparelho. A DECATHLON declina qualquer responsabilidade por ferimentos corporais ou danos infligidos a bens resultantes da utilização deste produto.

UTILIZAÇÃO

Para um treino ideal, mostra-se aconselhável seguir as recomendações seguintes:

- se for um principiante, comece por treinar durante várias semanas com séries curtas, sem forçar, para habituar os músculos.
- Proceda ao aquecimento antes de cada sessão através de um trabalho cardiovascular ou exercícios no chão de aquecimento e alongamentos.
- Efectue todos os movimentos de forma regular e sem golpes súbitos.
- Mantenha sempre as costas direitas ou arredondadas. Não arqueie as costas durante o movimento.
- Aconselhamos 3 séries de 10 repetições, 2 vezes por semana.

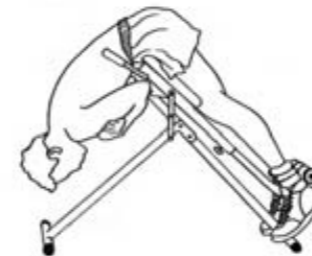
MANUTENÇÃO

Para evitar que a transpiração estrague o assento do seu aparelho, utilize uma toalha ou enxugue-o após a sua sessão de treino. Lubrifique ligeiramente as peças móveis para melhorar o seu funcionamento e evitar qualquer desgaste inútil.

APRESENTAÇÃO DOS EXERCÍCIOS

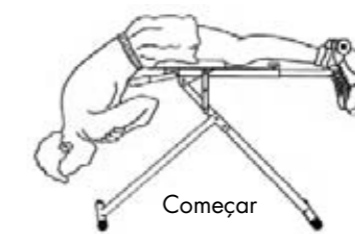
ALONGAMENTOS

- Ajuste a mesa para 45
- Ajuste o comprimento do charril de modo a que os rolos compressores fiquem situados na parte de trás dos tornozelos.
- Instale-se de modo a assentar os calcanhares sob o charril e a bacia sobre a tábua.
- Incline-se lentamente para a frente avançando a cabeça e arredondando as costas.
- Relaxe descontraindo os músculos da parte de trás das coxas e das costas.
- Mantenha esta posição durante alguns segundos ou até mesmo alguns minutos.

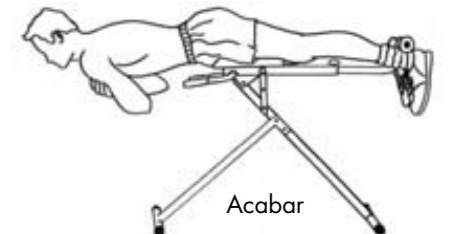


A MUSCULAÇÃO

- Ajuste a mesa para a posição horizontal.
- Ajuste o comprimento do charril de modo a que os rolos compressores fiquem situados na parte de trás dos tornozelos.
- Instale-se de modo a assentar os calcanhares sob o charril e a bacia sobre a tábua com a ajuda dos punhos.
- A partir da posição alta, comece por baixar a cabeça e depois os ombros e, por último, a parte de baixo das costas de maneira a inclinar-se enrolando as costas.
- Suba começando por apertar os músculos nadequeiros e, de seguida, a parte de baixo das costas, depois os ombros e, por último, a cabeça, desenrolando-se lentamente.
- Comece de novo para fazer uma série de 10 repetições.
- O movimento deve ser efectuado lentamente, sem golpes, controlando em todas as alturas tanto o movimento de ida como o movimento de vinda.
- Não suba de forma exagerada (nunca mais alto do que na horizontal). Não arqueie as costas.



Começar



Acabar

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 discricção 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 efectuadas 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.

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