

GYM WEIGHT EVOLUTION

NOTICE D'UTILISATION

ISTRUZIONI PER L'USO

OPERATING INSTRUCTIONS

GEbruIKSHANDLEIDING

MODO DE EMPLEO

MANUAL DE UTILIZAÇÃO

GEBRAUCHSANWEISUNG

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

使用说明书



D O M Y O S

GYM WEIGHT EVOLUTION

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Bevar vejledning
Zachowaj instrukcję
请妥善保管说明书

DECATHLON

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

www.decathlon.com

D O M Y O S



Réf. pack : 478.752

**decathlon
creation©**

Made in China

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 88 87 89

Escolheu um aparelho Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos a sua confiança. Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma. Produto criado por desportistas para desportistas.

Teremos grande prazer ao receber as suas observações e sugestões relativas aos produtos DOMYOS.

Para o efeito, a equipa da sua loja está ao seu dispor assim como o serviço concepção dos produtos DOMYOS. Se quiser escrever-nos, pode enviar um mail ao seguinte endereço: domyos@decathlon.fr.

Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja sinónimo de prazer para si.

APRESENTAÇÃO

Fácil de utilizar, o par de pesos reguláveis Gym Weight Evolution permitem reforçar e tonificar todos os grupos musculares.

Gym Weight Evolution :

O Gym Weight Evolution é um par de lastros que se podem posicionar nos punhos ou nos tornozelos. Permite ao utilizador ajustar da melhor forma a sua carga de trabalho, graças aos pesos amovíveis de 250 gr a 2,5 kg para cada lastro.

Este produto pode ser utilizado por todos os adultos que desejam recuperar a forma com total segurança.

Composição:

- Barras em ferro fundido 50%.
- Espuma de borracha revestida de nylon 40%.
- Ligadura de aperto em nylon 10%.



MANUTENÇÃO & ARMAZENAMENTO

- Evite armazenar o produto em locais húmidos,
- Guardar em local ventilado e seco para favorecer a eliminação do suor,
- Deixar secar o produto à temperatura ambiente,
- Evitar o contacto com produtos químicos ou a exposição a temperaturas extremas.

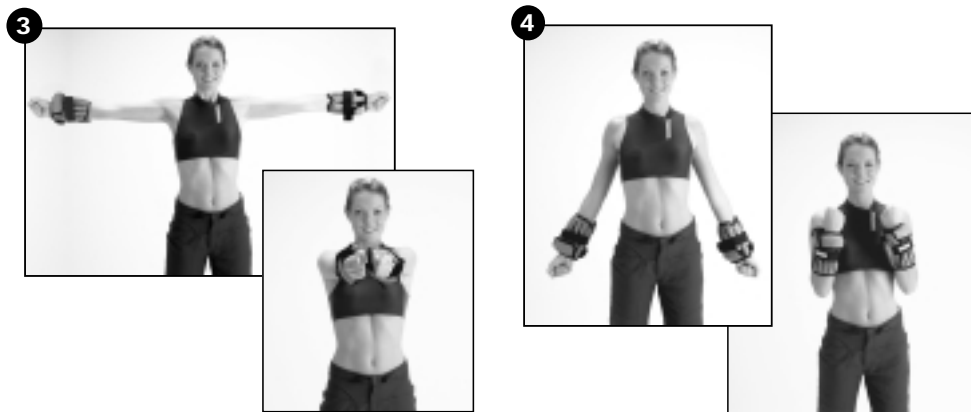
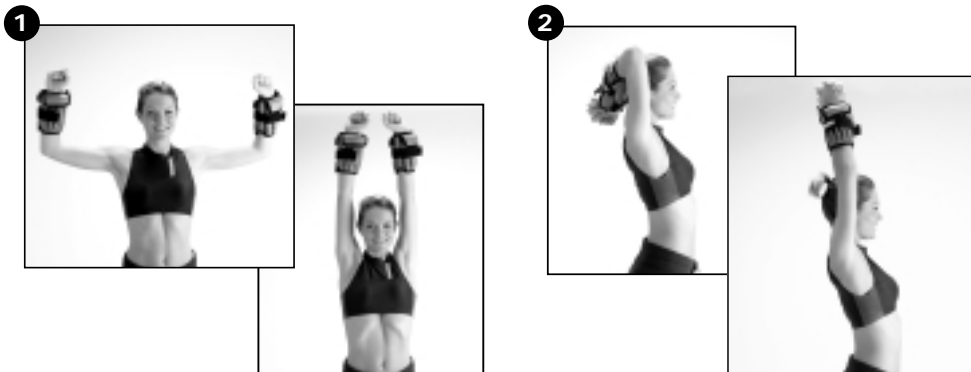
SEGURANÇA

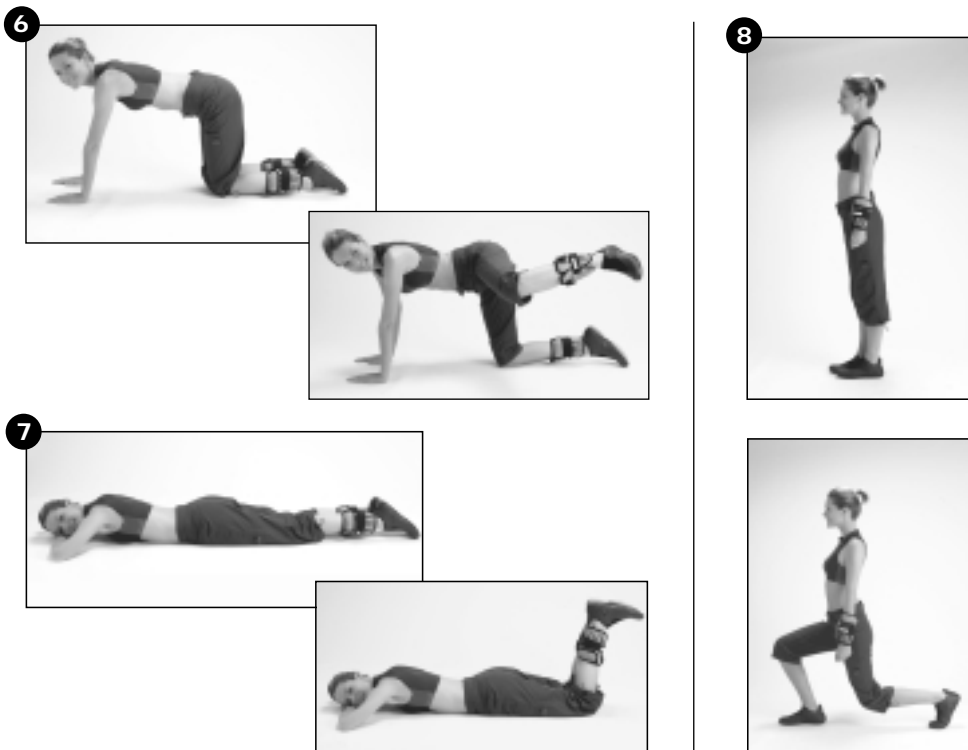
1. Leia todas as instruções deste manual antes de utilizar o produto. Utilize este produto apenas da forma como vem descrito neste manual.
2. O proprietário deverá assegurar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados sobre as precauções de uso.
3. Domyos declina qualquer responsabilidade em caso de ferimento corporal ou dano sofrido por qualquer pessoa ou bem na sequência de uma utilização incorrecta deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa (válido apenas no território dos Estados Unidos). A utilização de qualquer equipamento de desporto expõe o utilizador a um potencial perigo. A esse título, os utilizadores deste produto devem assumir qualquer risco de potencial ferimento. Antes de iniciar a actividade, assegure-se que o produto está em bom estado de funcionamento.
4. O produto destina-se ao uso exclusivo de particulares. Não pode ser utilizado para fins comerciais ou institucionais, nem alugado.
5. Guarde este manual de utilização durante todo o tempo de vida do produto.
6. O Gym Weight Evolution não deve poder deslizar facilmente quando está preso. Assegure-se que está bem fixo antes de iniciar a actividade e verifique durante o exercício se não mexe e que se mantém bem no lugar. Não deve apertar demasiado o pulso ou o tornozelo do utilizador.
7. Este produto é um artigo de desporto destinado a uma ginástica de manutenção.
8. Instale-se numa sala suficientemente larga e alta para uma utilização segura. Pratique os seus exercícios numa sala bem ventilada.
9. Prenda os seus cabelos para que não incomodem durante o exercício.
10. Não deixe crianças e animais de companhia brincar junto do aparelho durante o seu treino.
11. Defenda a sua saúde, respeite os movimentos e as posições apresentadas no guia de utilização.
12. Manter afastado de objectos aguçados ou cortantes.
13. Não sustenha a respiração durante os exercícios: inspire e expire profundamente.
14. Evite qualquer movimento brusco e descontrolado, nomeadamente ao nível das costas.
15. Se sentir uma dor ou se tiver vertigens enquanto faz o exercício, pare imediatamente e descanse.
16. Consulte o seu médico antes de iniciar este programa de exercícios.
17. Consulte o seu médico se não pratica desporto desde há muitos anos.
18. **Advertência:** para reduzir o risco de ferimento grave, é importante que leia as seguintes precauções de uso antes de utilizar o produto.

Preâmbulo:

- Comece o seu programa de treino utilizando cargas leves.
- Aumente primeiro o número de séries, depois aumente muito progressivamente o peso dos Gym Weights.
- Passe de seguida a novos exercícios.
- Efectue 10 a 12 repetições por cada exercício.

Exercícios :





GARANTIA COMMERCIAL

A DECATHLON garante este produto, em condições normais de utilização, durante 2 anos a contar da data de compra, fazendo prova a data do talão da caixa.

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

Todos os produtos relativamente aos quais a garantia devem ser recebidos pela DECATHLON num dos seus centros acordados, com porte pago, acompanhados pela prova de compra.

Esta garantia não se aplica em caso de:

- Danos causados durante o transporte
- Má utilização ou utilização anormal
- Reparações efectuadas por técnicos não autorizados pela DECATHLON
- Utilização para fins comerciais do respectivo produto

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo o país e / ou províncias.

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