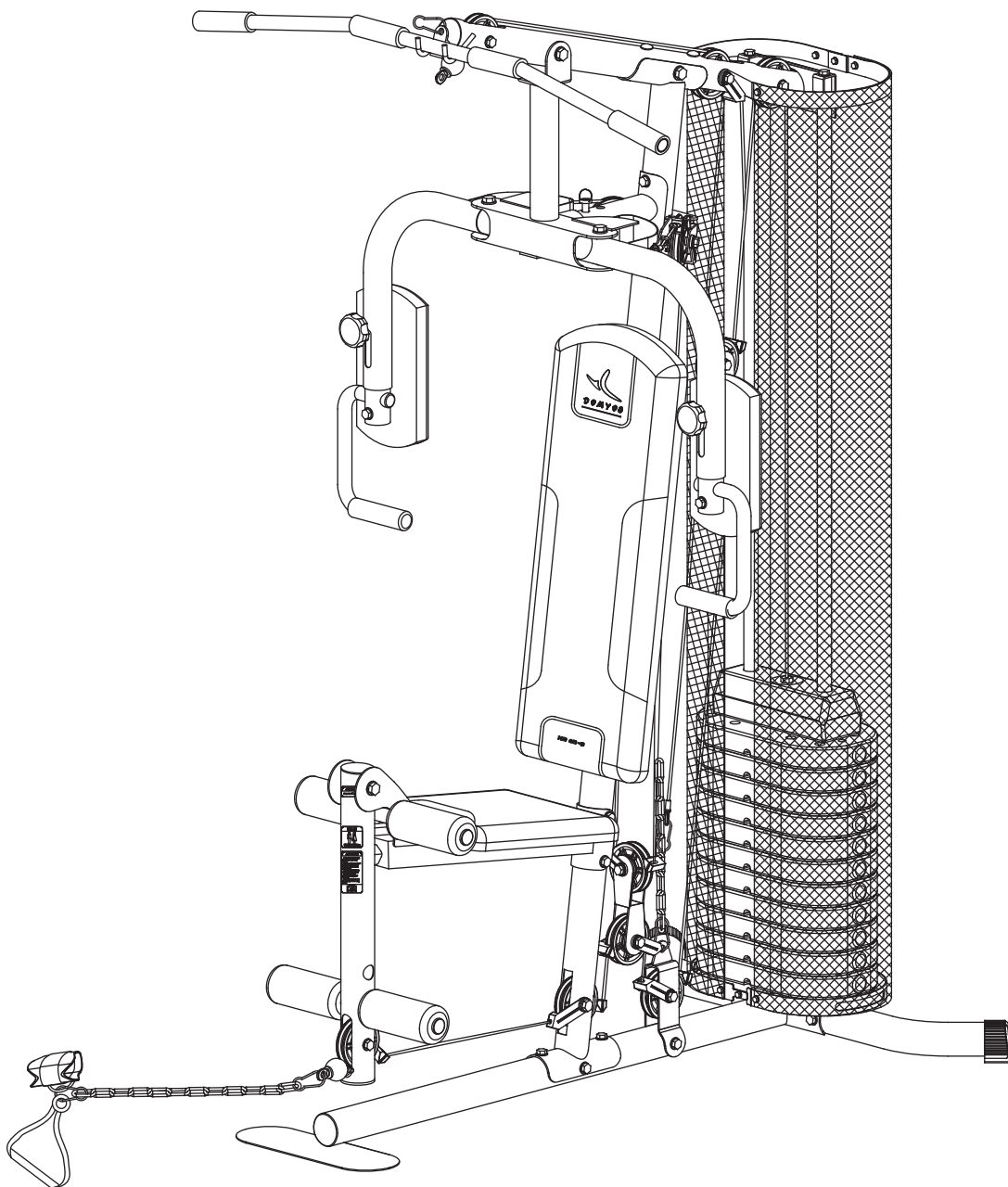


HG 60-3

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

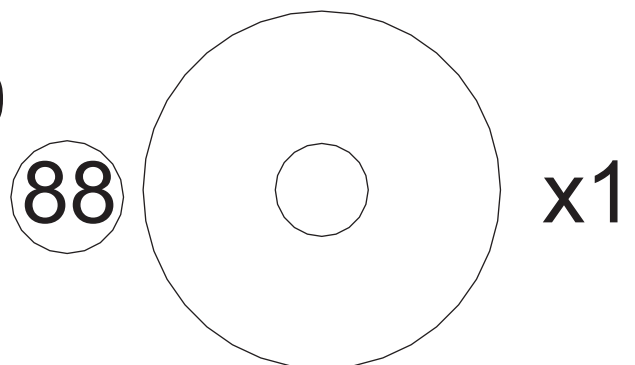
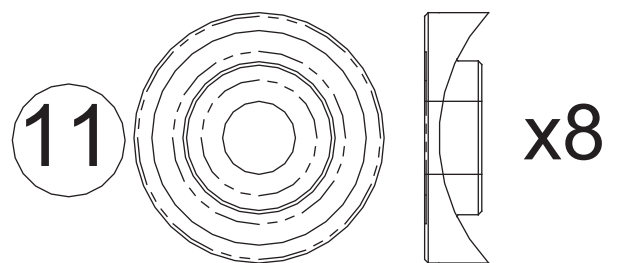
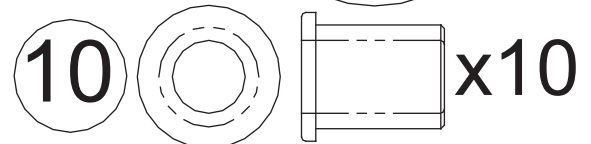
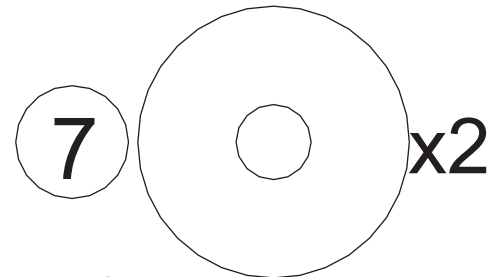
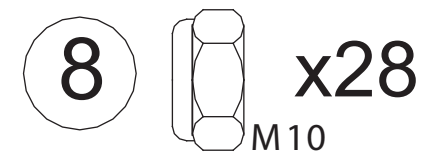
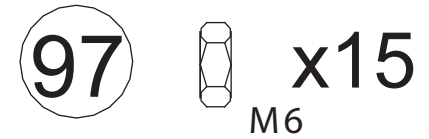
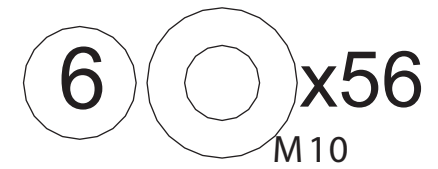
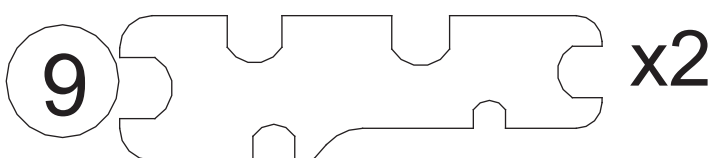
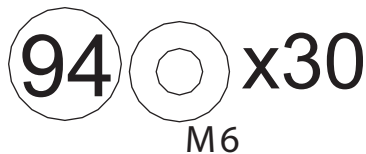
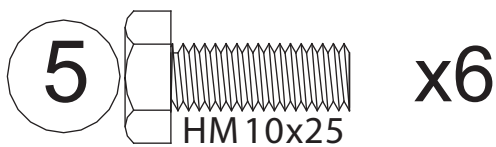
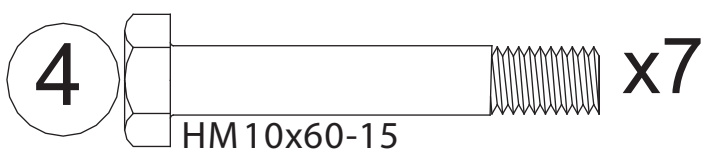
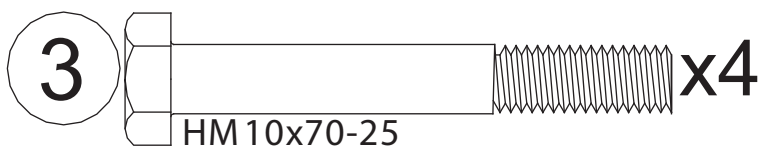
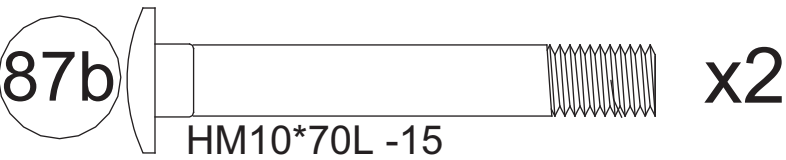
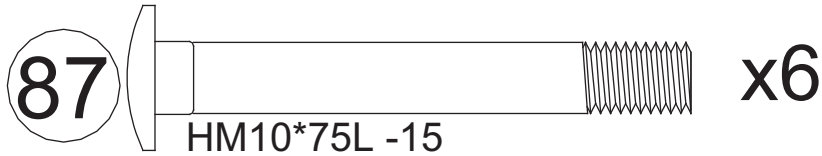
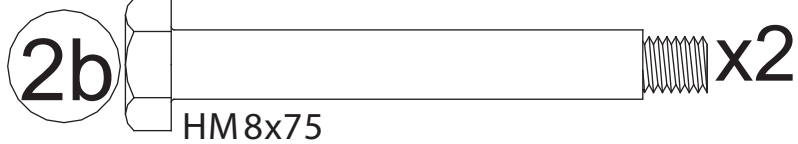
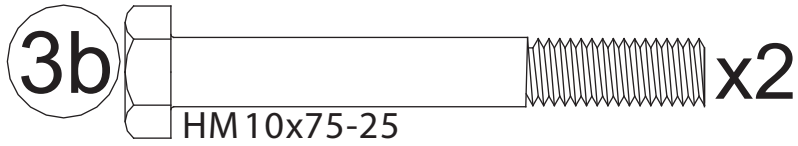
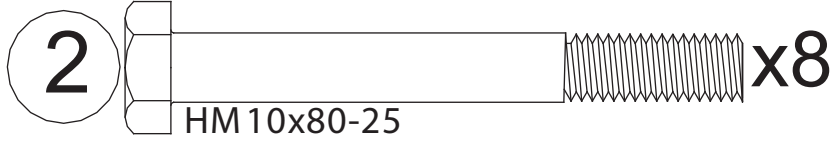
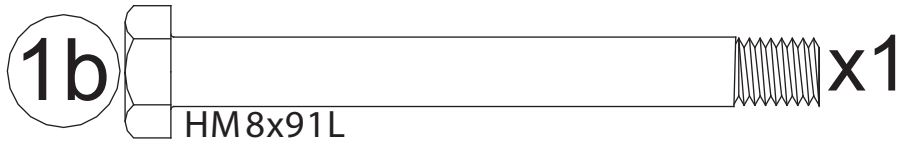
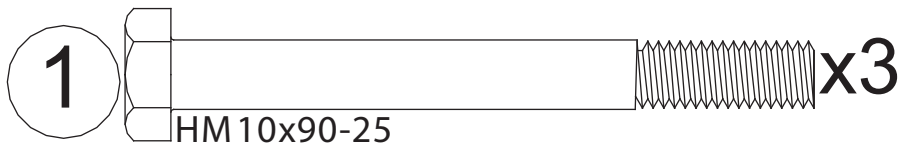
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
ISTRUCIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD K POUŽITÍ

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

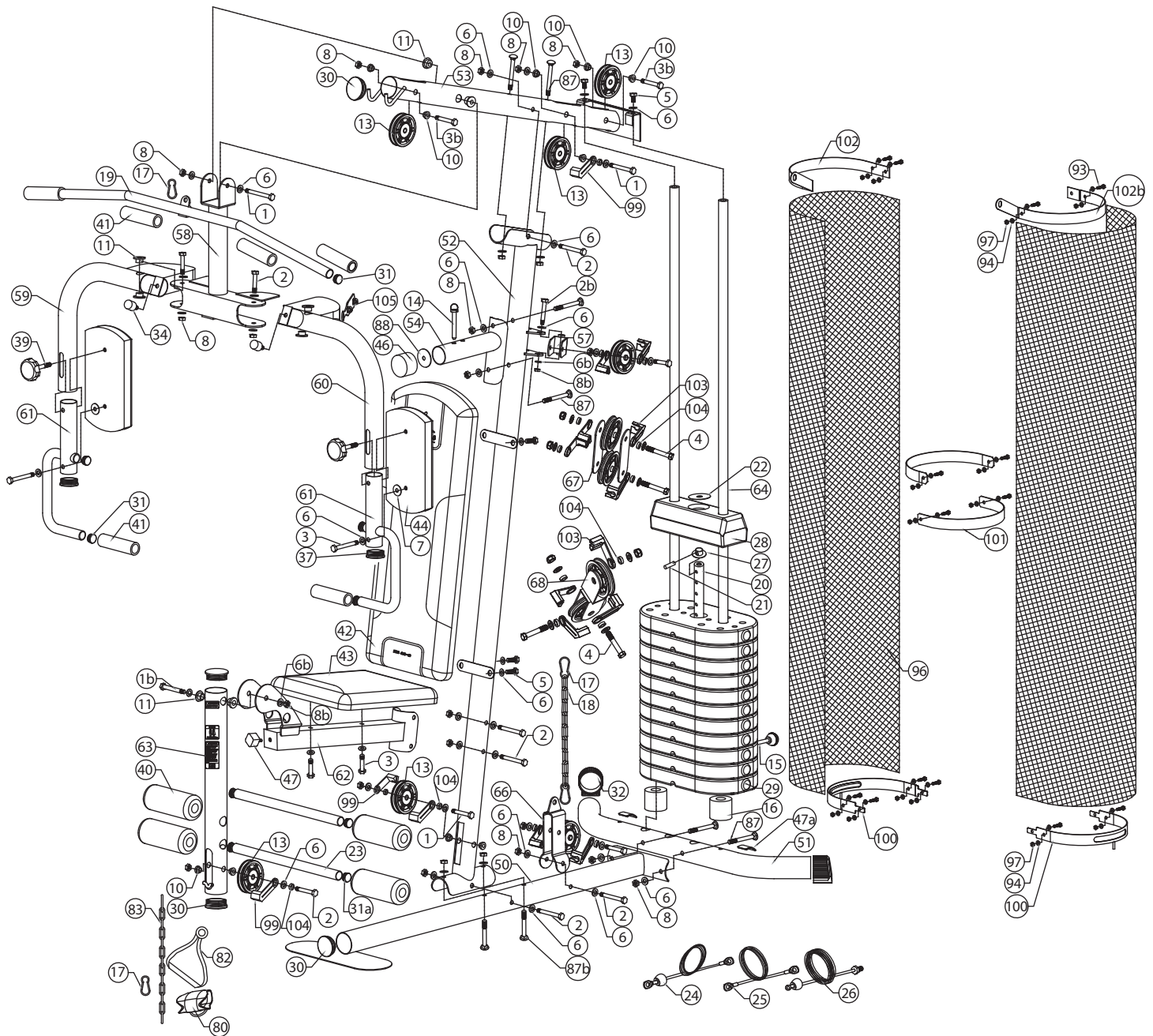


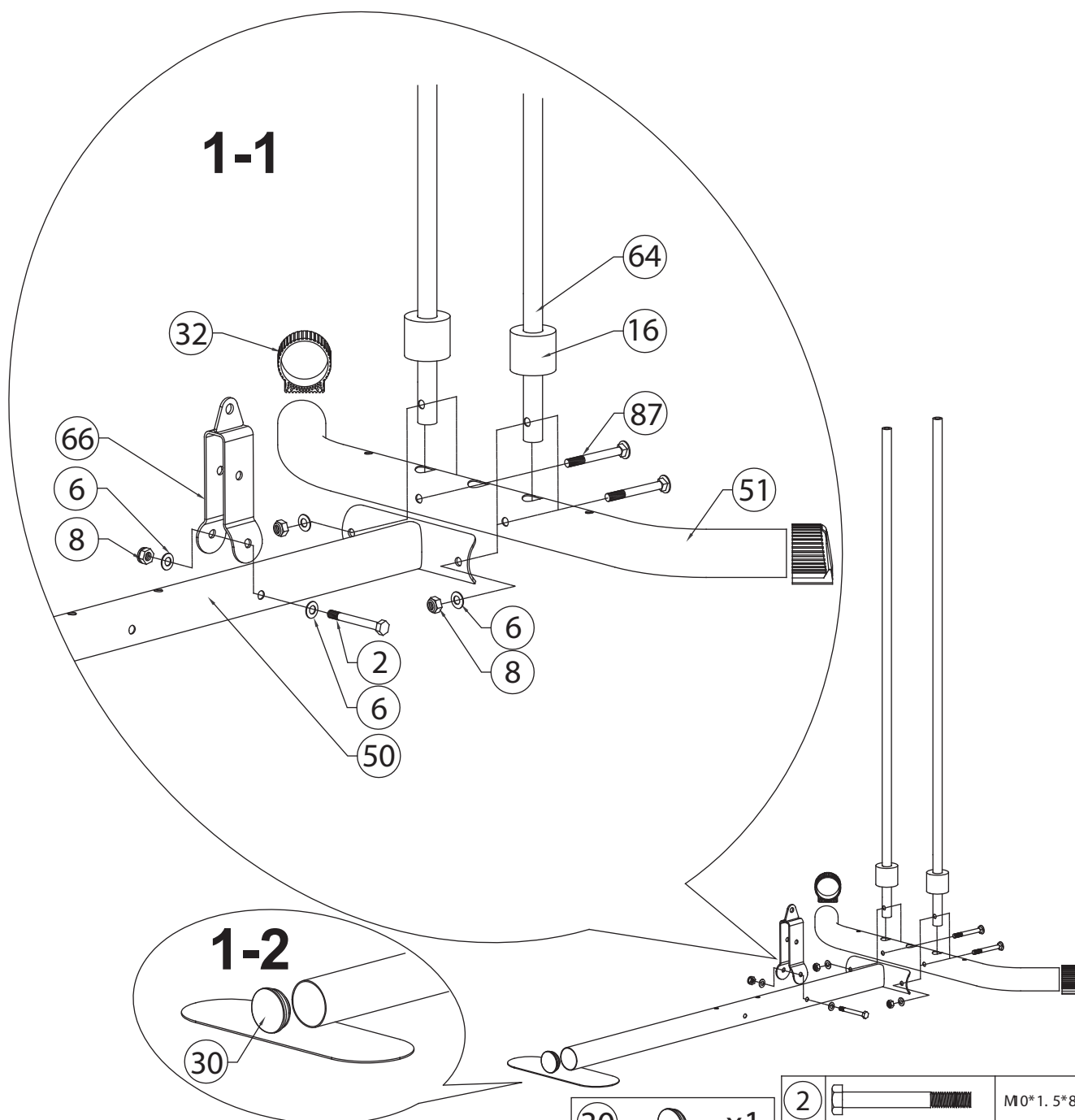
DOMYOS

FRANÇAIS	21-22
ENGLISH	23-24
ESPAÑOL	25-26
DEUTSCH	27-28
ITALIANO	29-30
NEDERLANDS	31-32
PORTUGUÊS	33-34
WJĘZYKU POLSKIM	35-36
MAGYAR	37-38
Русский язык	39-40
ROMÂNĂ	41-42
ČESKY	43-44
SVENSKA	45-46
Български	47-48
TÜRKÇE	49-50
العربية	51-52
中文	53-54
中文	55-56



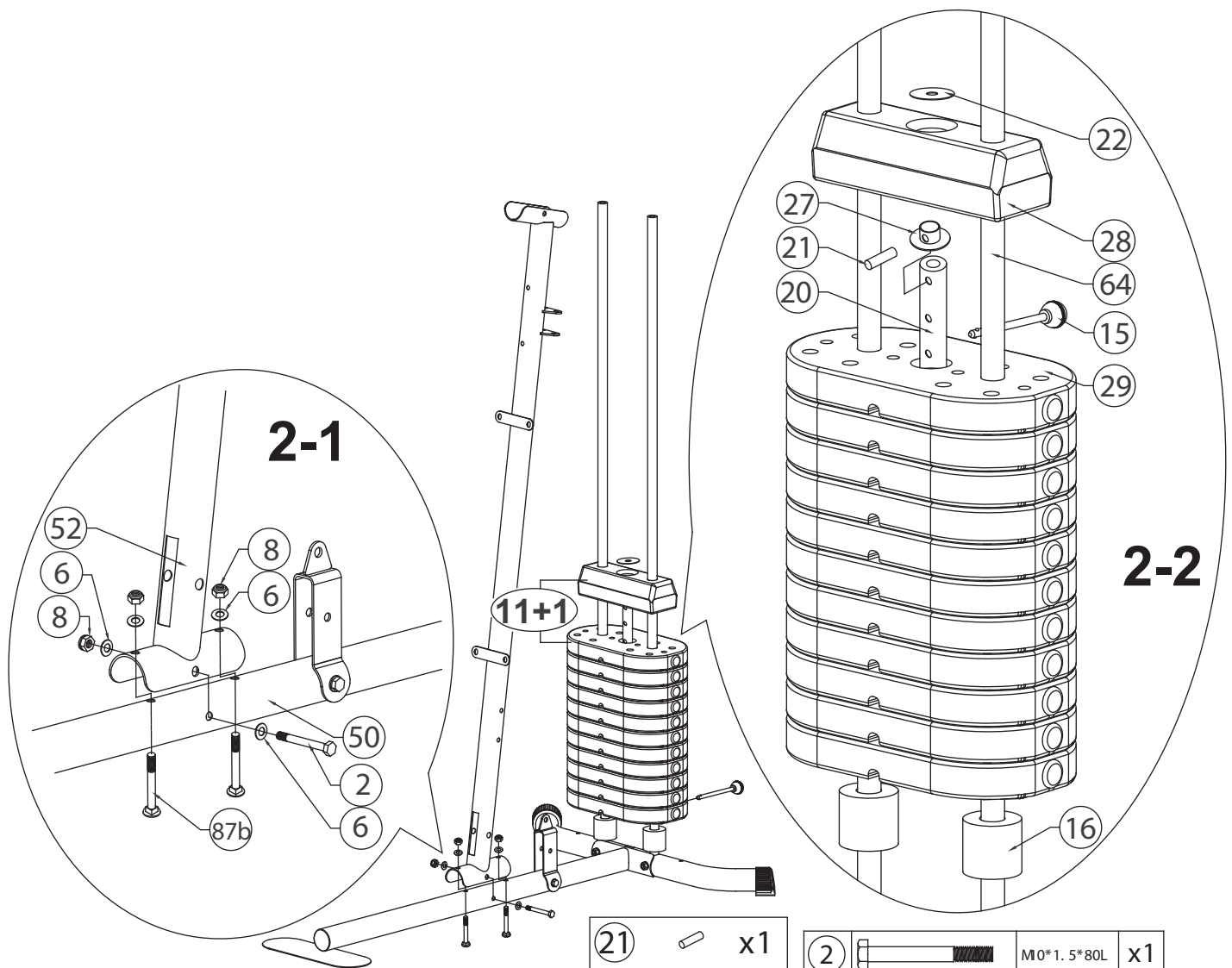
**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
 • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • التركيب • 安裝 • 安裝**





Step- 1

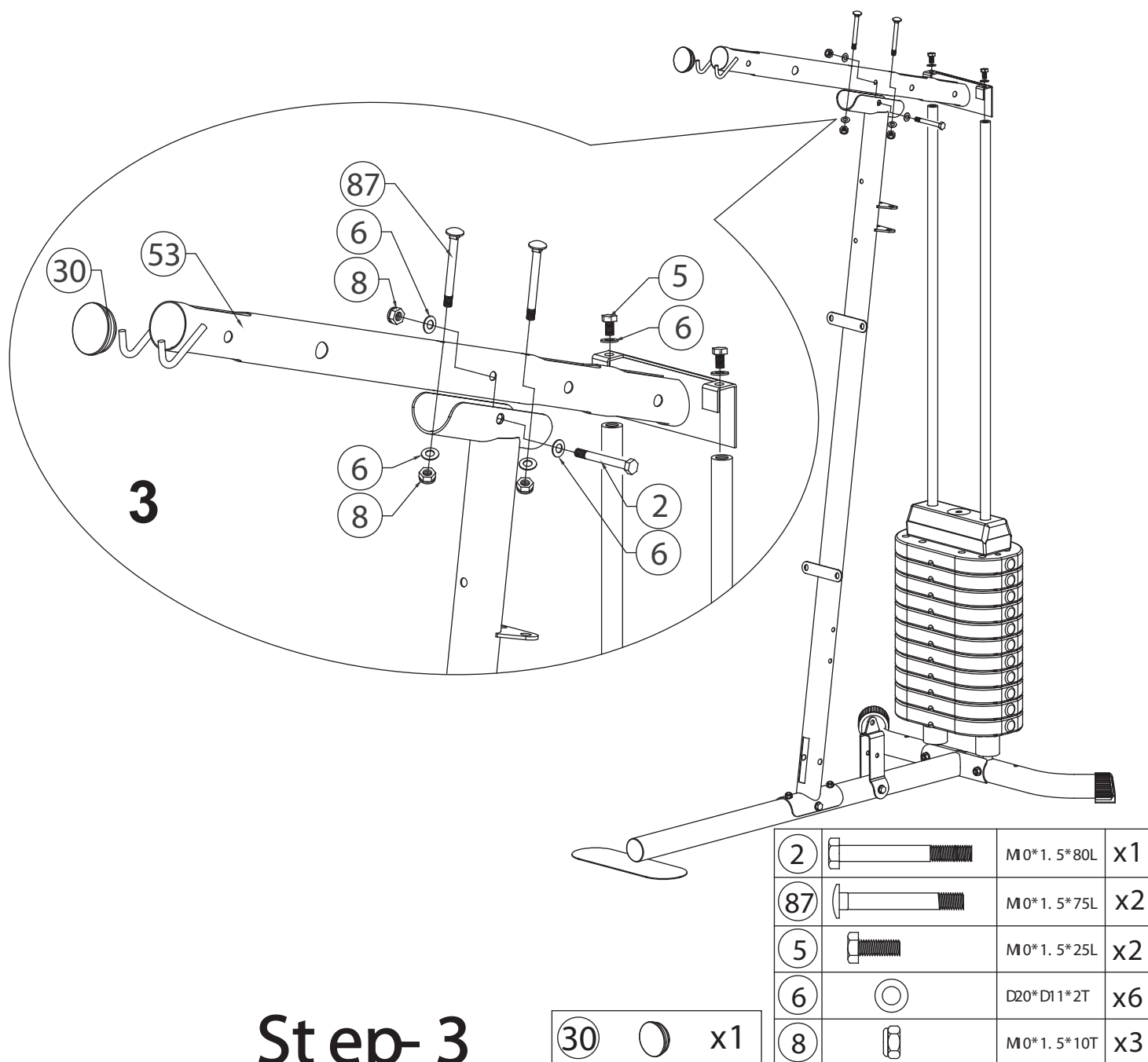
30		x1	2		M0*1.5*80L	x1
32		x2	87		M0*1.5*75L	x2
16		x2	6		D20*D11*2T	x4
			8		M0*1.5*10T	x3

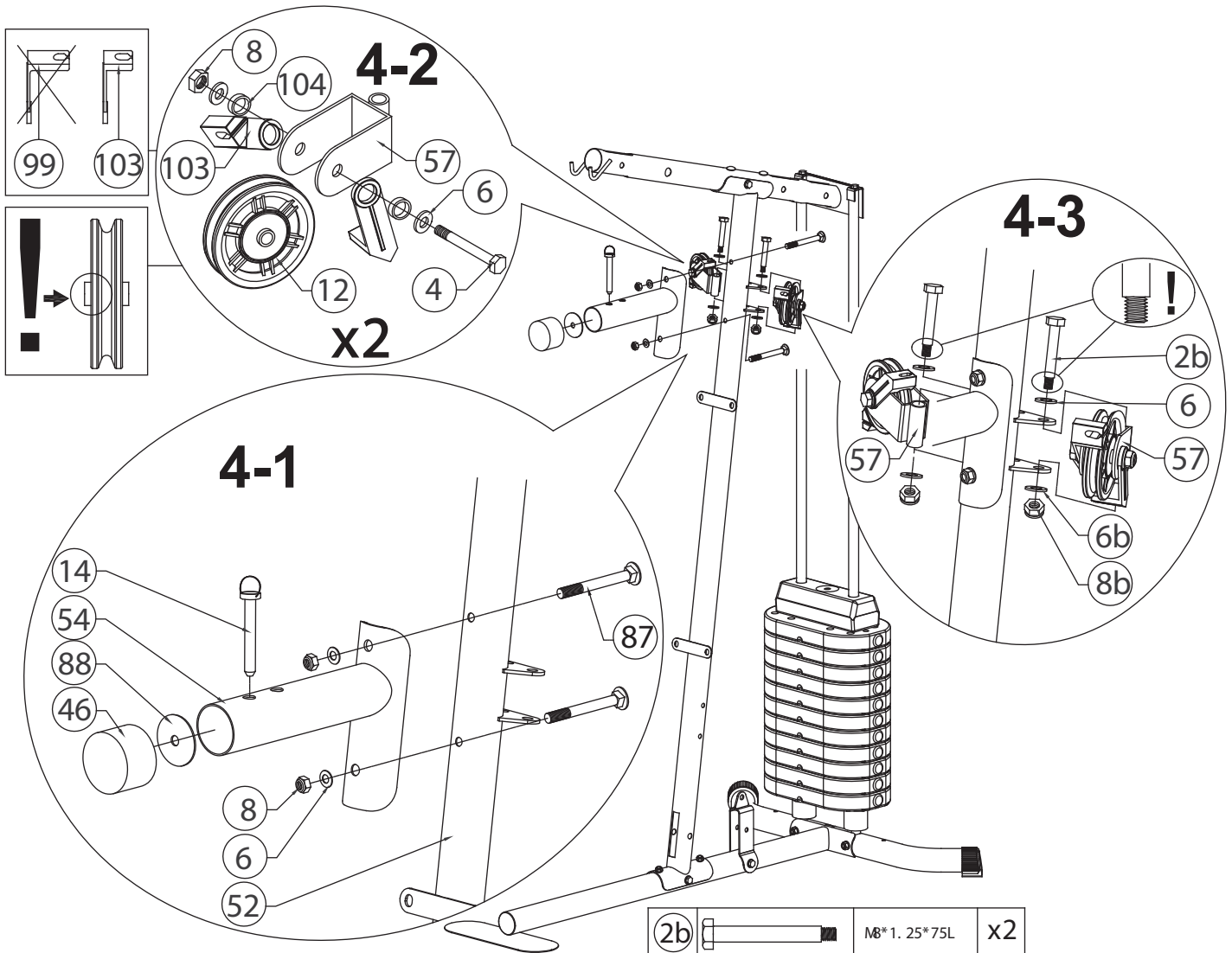


Step- 2

21		x1
22		x1
27		x1
15		x1

2		M0*1.5*80L	x1
87b		M0*1.5*70L	x2
6		D20*D11*2T	x4
8		M0*1.5*10T	x3

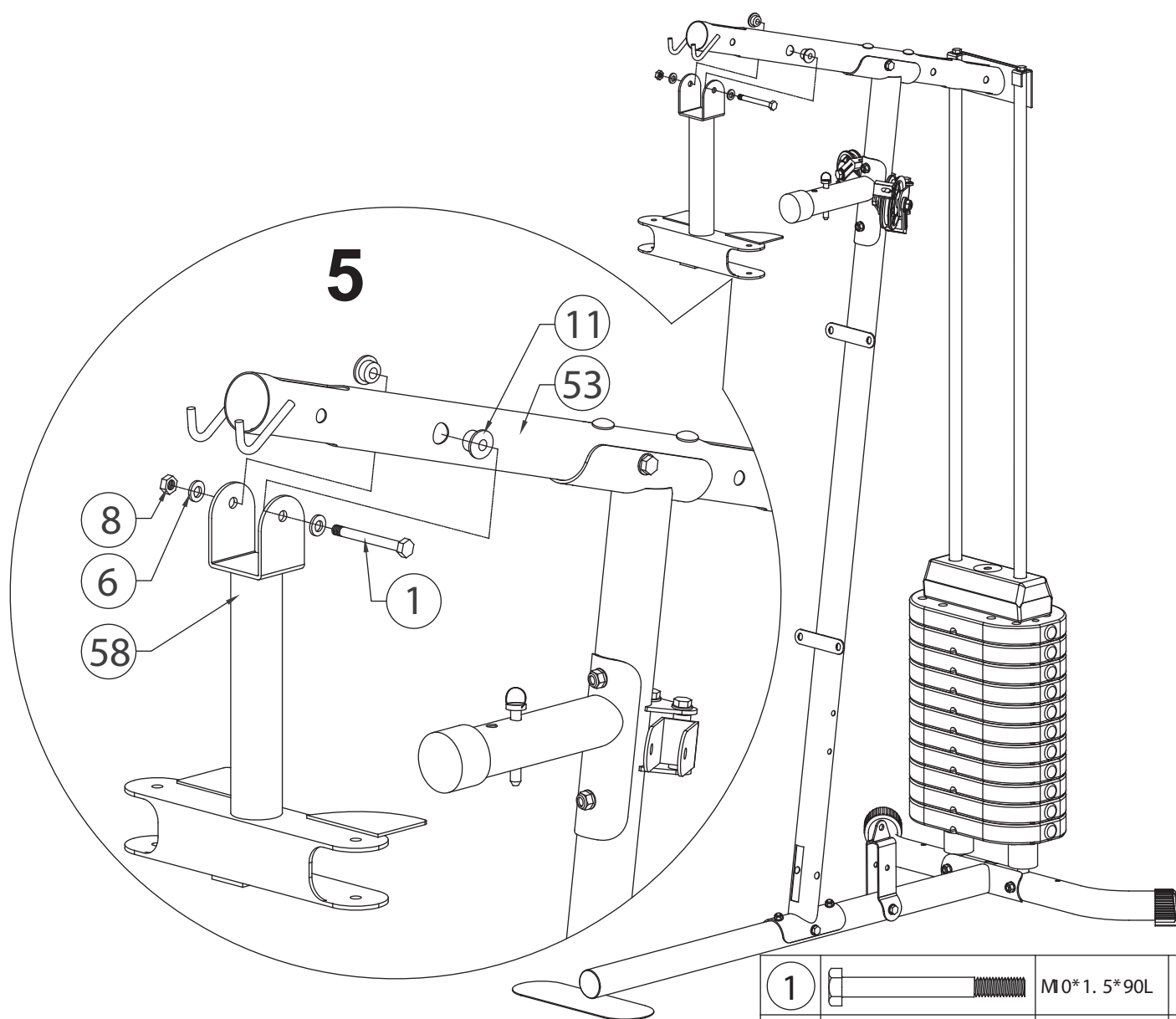




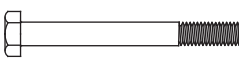



Step-4

14		x1
46		x1
88		x1

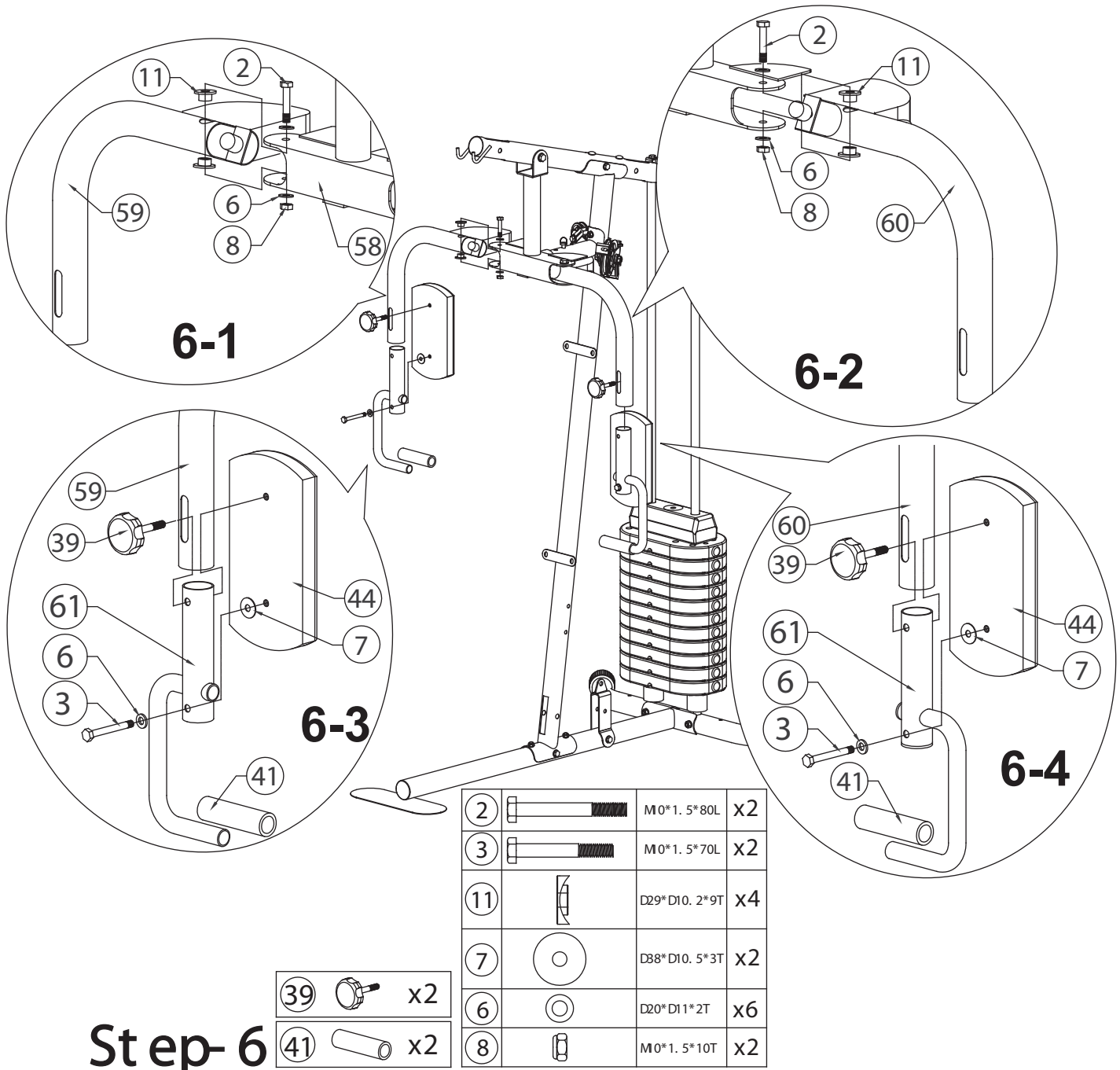
2b		M8*1.25*75L	x2
87		M0*1.5*75L	x2
4		M0*1.5*60L	x2
6		D20*D11*2T	x8
8		M0*1.5*10T	x4
6b		D19*D8.5*1.6T	x2
8b		M8*1.25*8T	x2

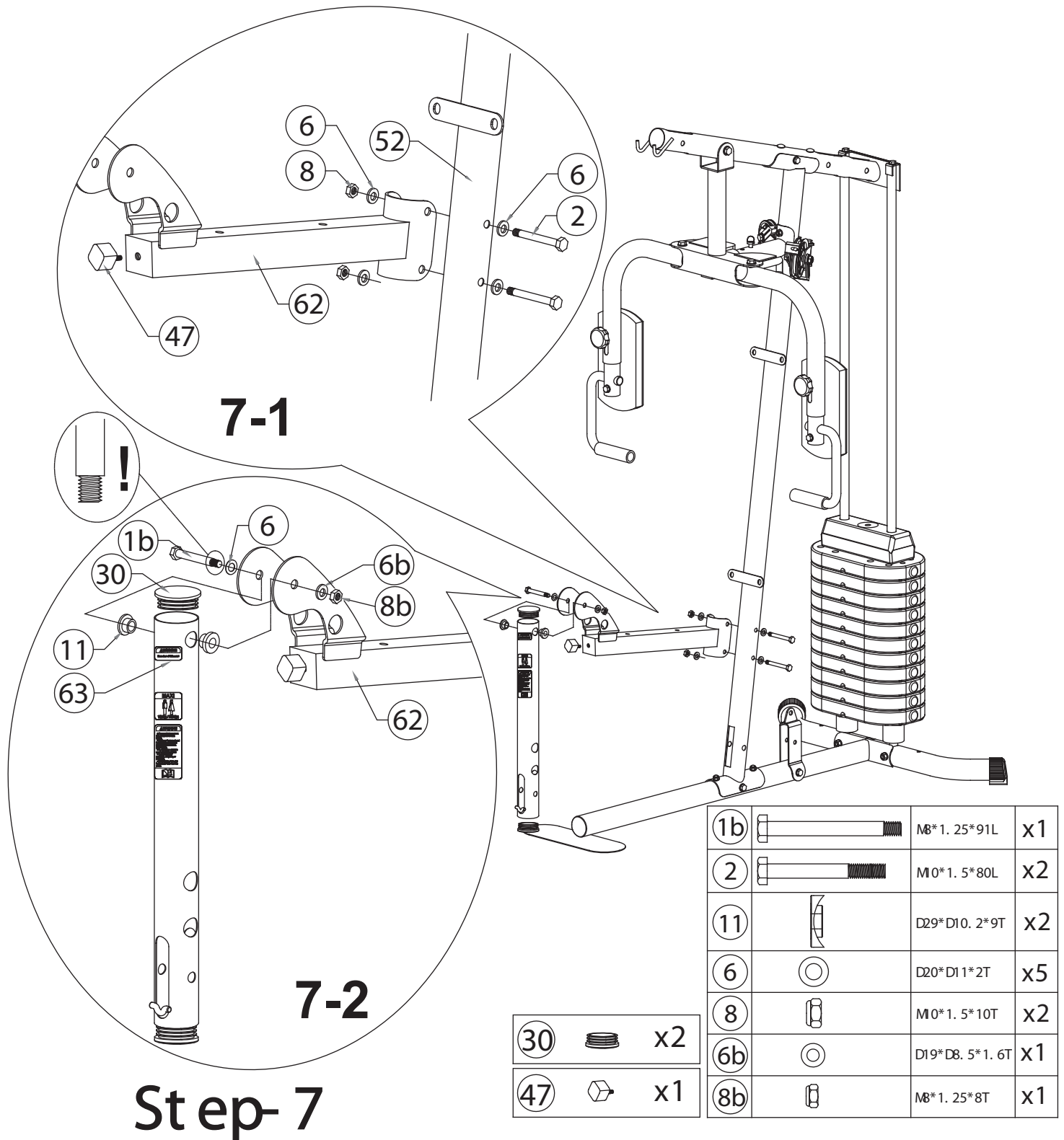


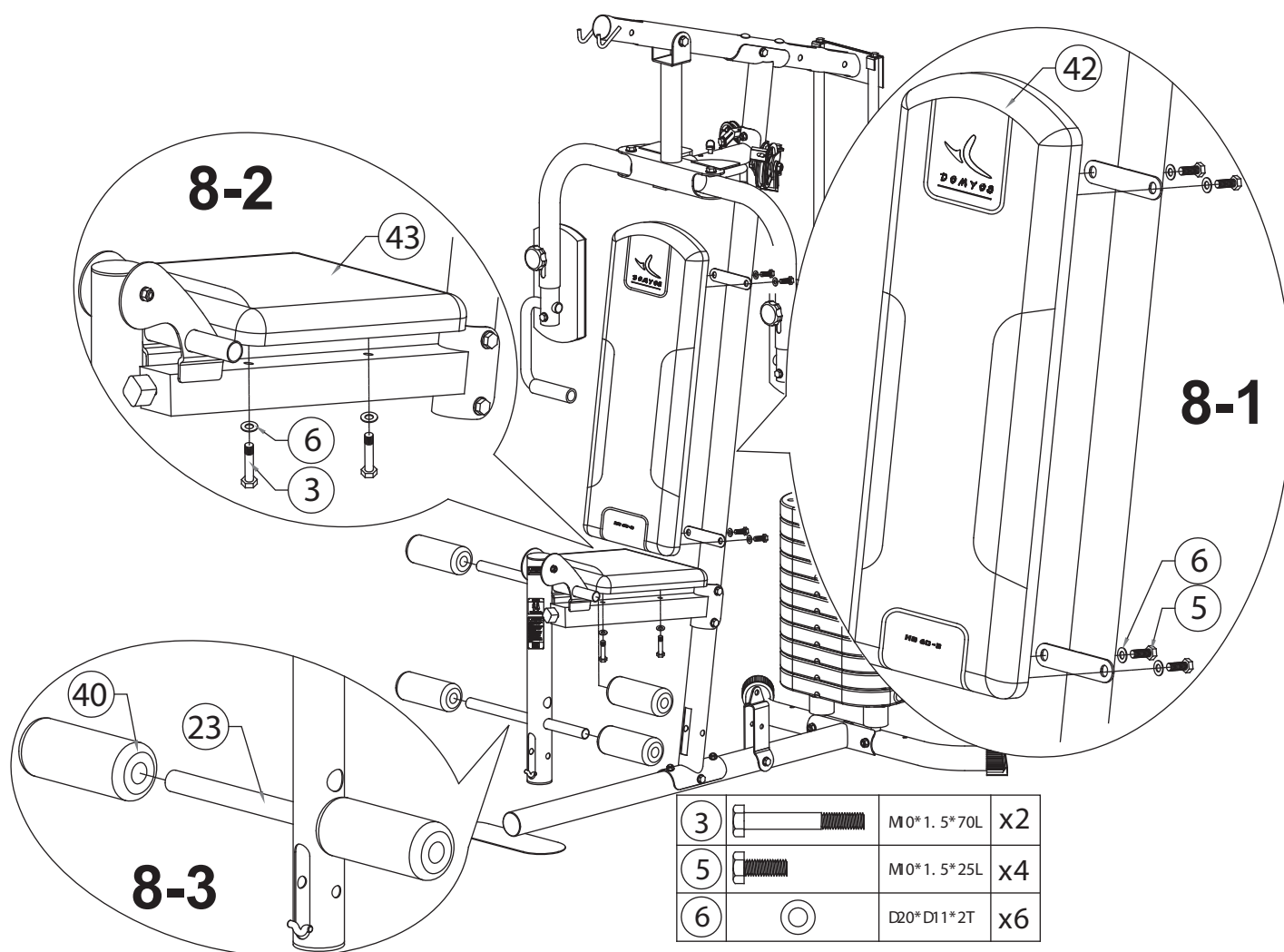
Step- 5

1		M10* 1. 5*90L	x1
11		D29* D10. 2*9T	x2
6		D20* D11*2T	x2
8		M10* 1. 5*10T	x1

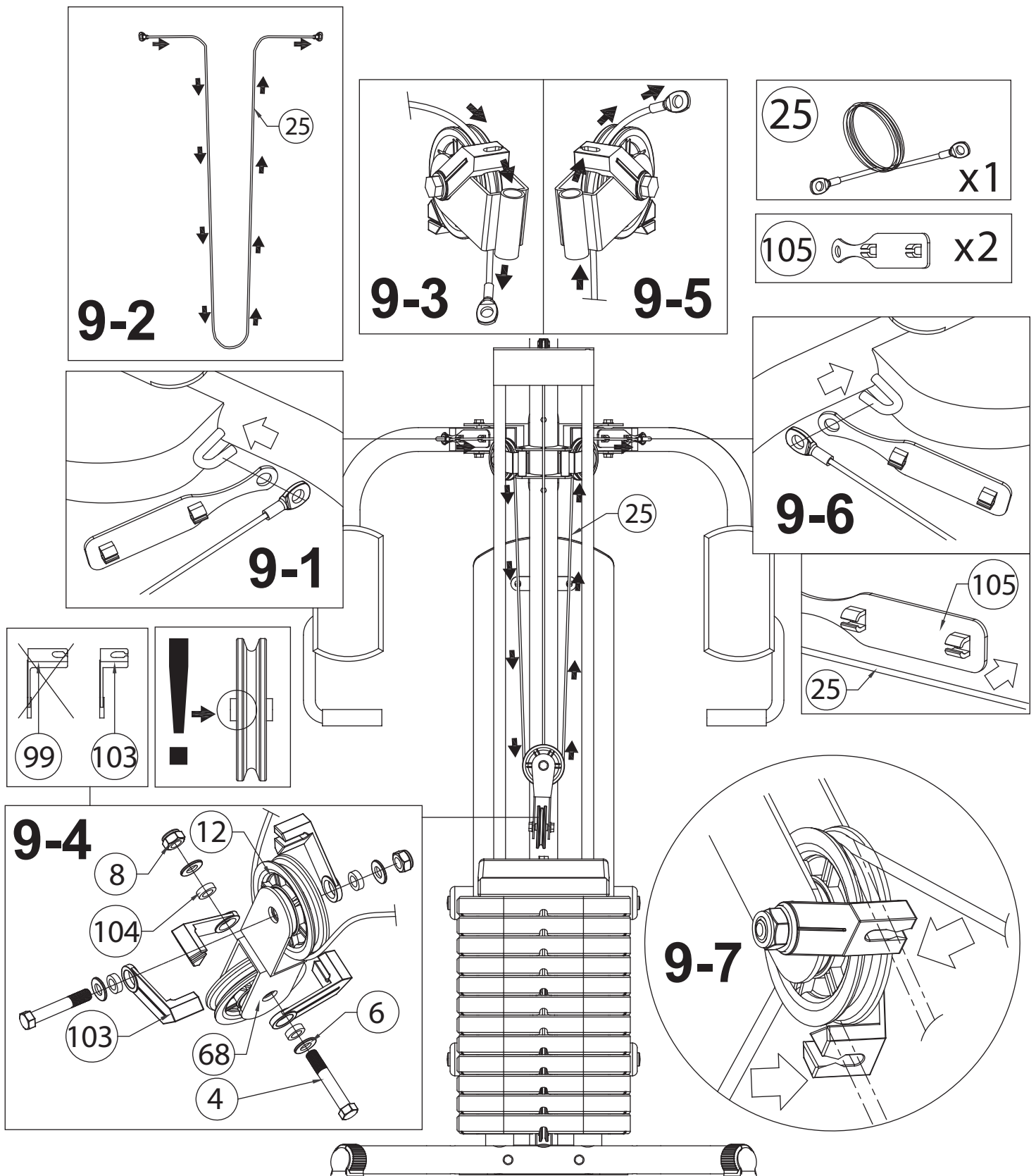
**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
 • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • التركيب • 安裝 • 安裝**







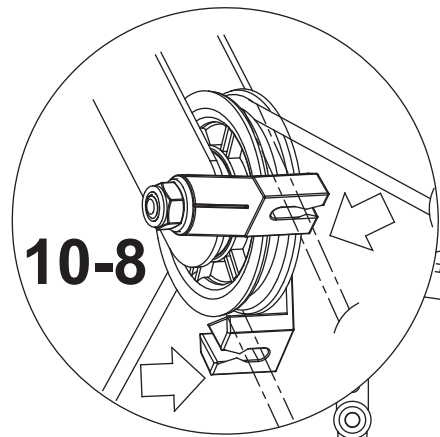
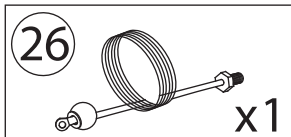
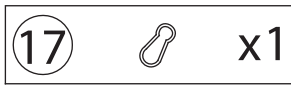
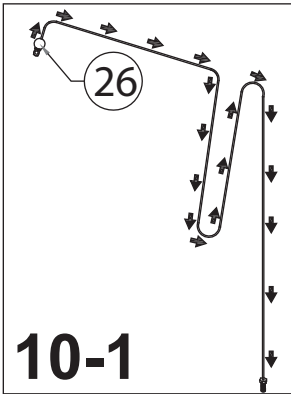
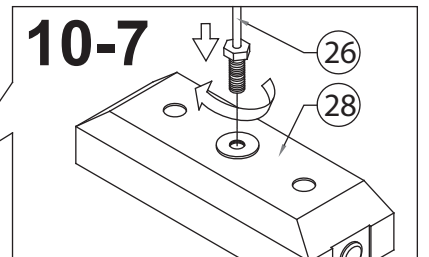
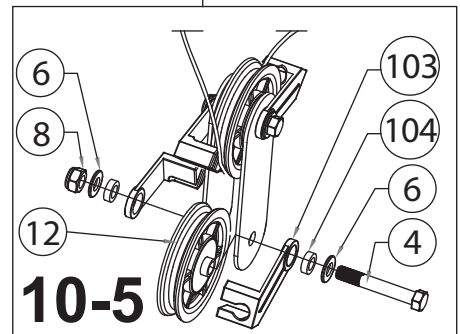
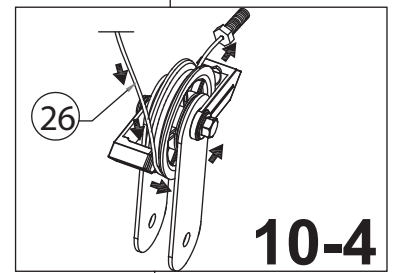
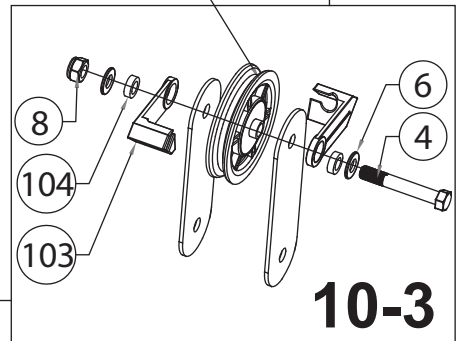
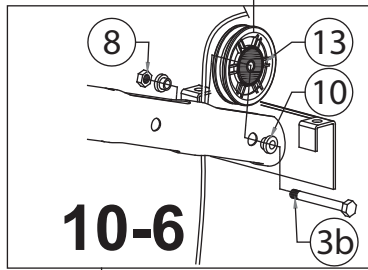
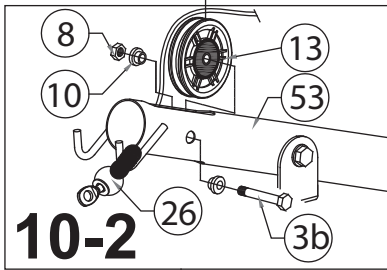
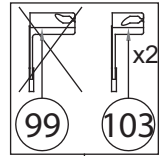
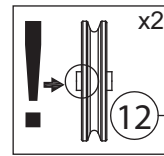
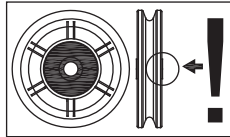
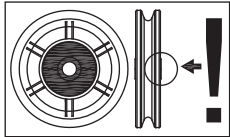
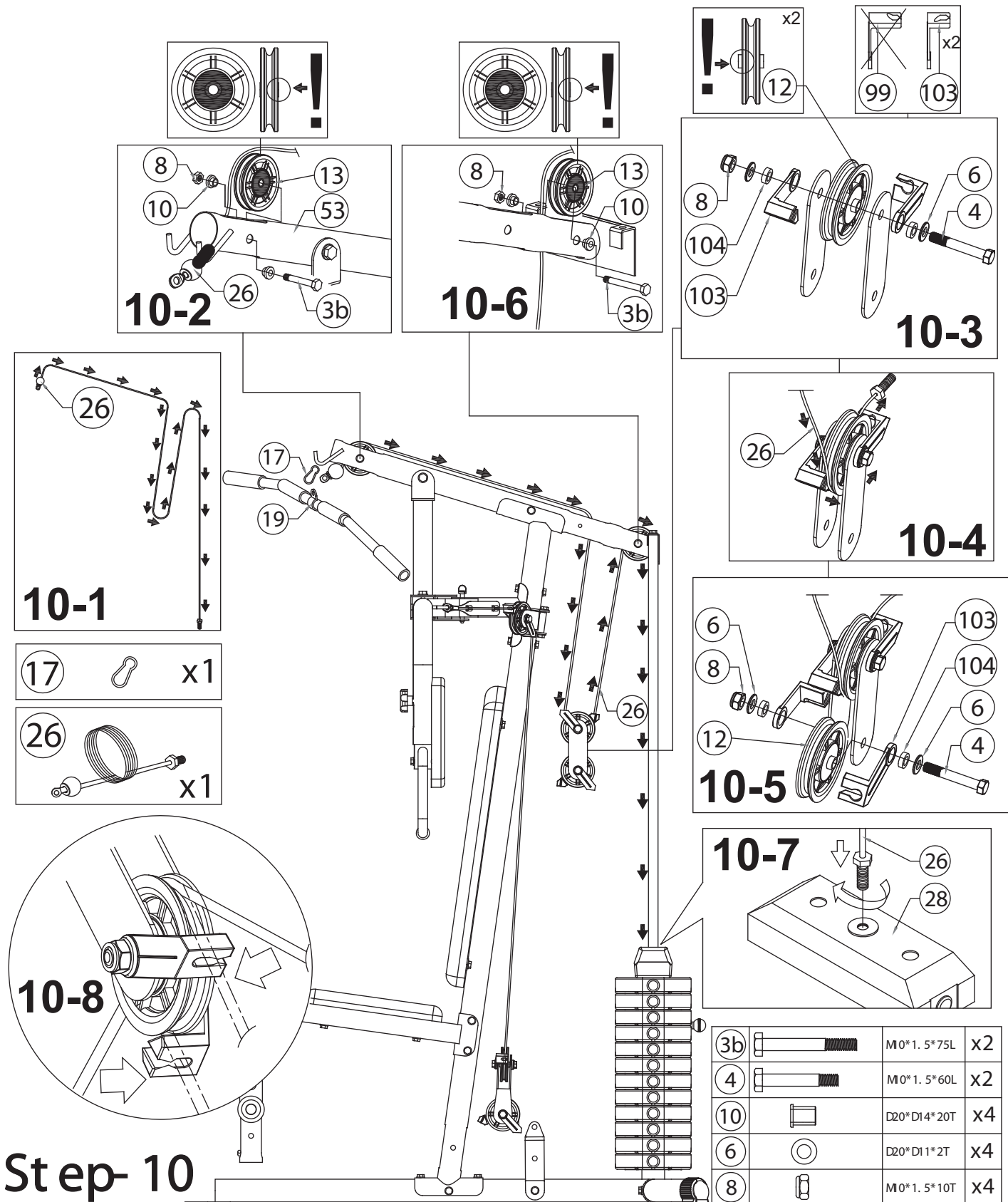
Step- 8



Step- 9

4		M0*1.5*60L	x2
6		D20*D11*2T	x4
8		M0*1.5*10T	x2

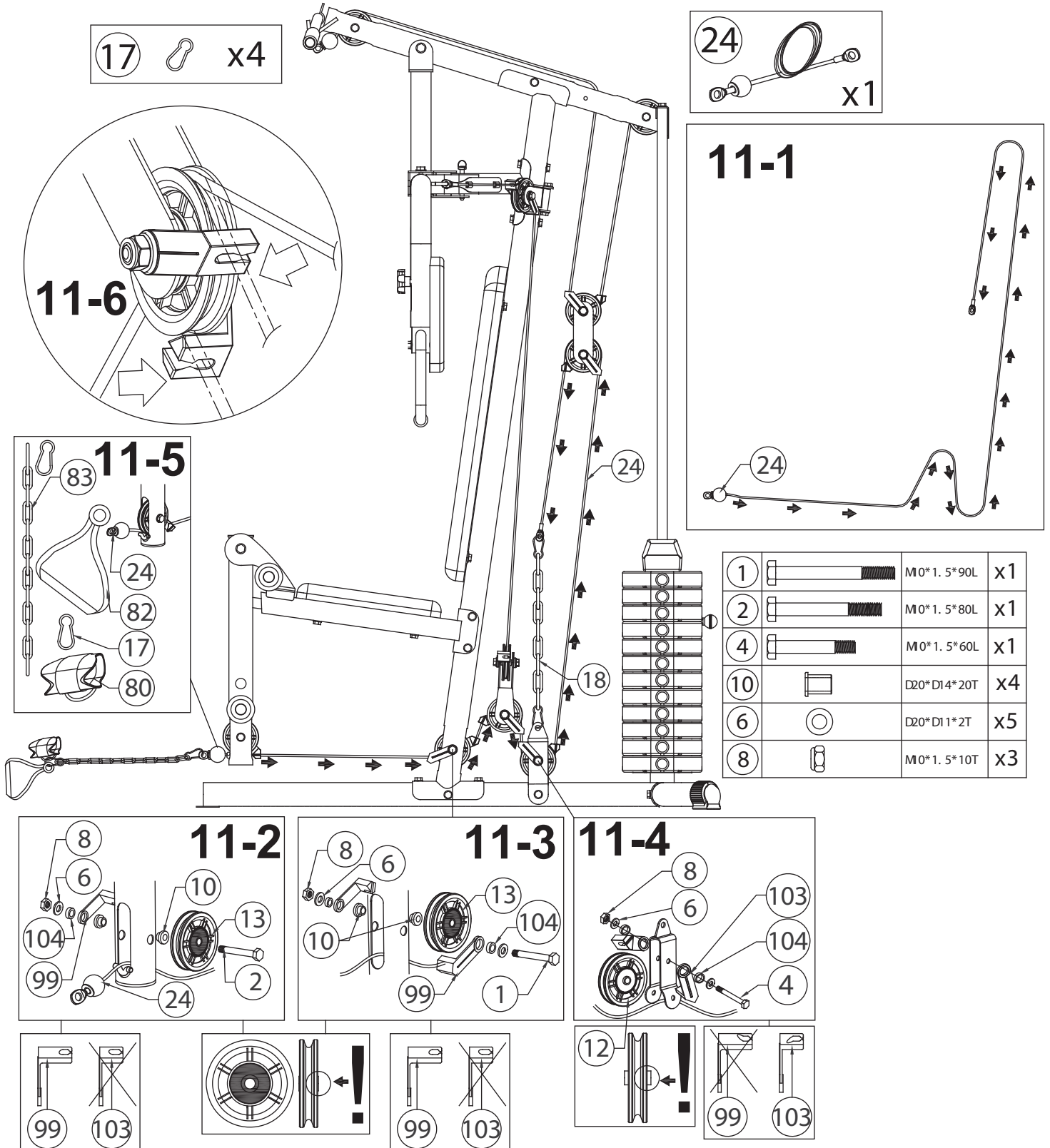
MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
 • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝



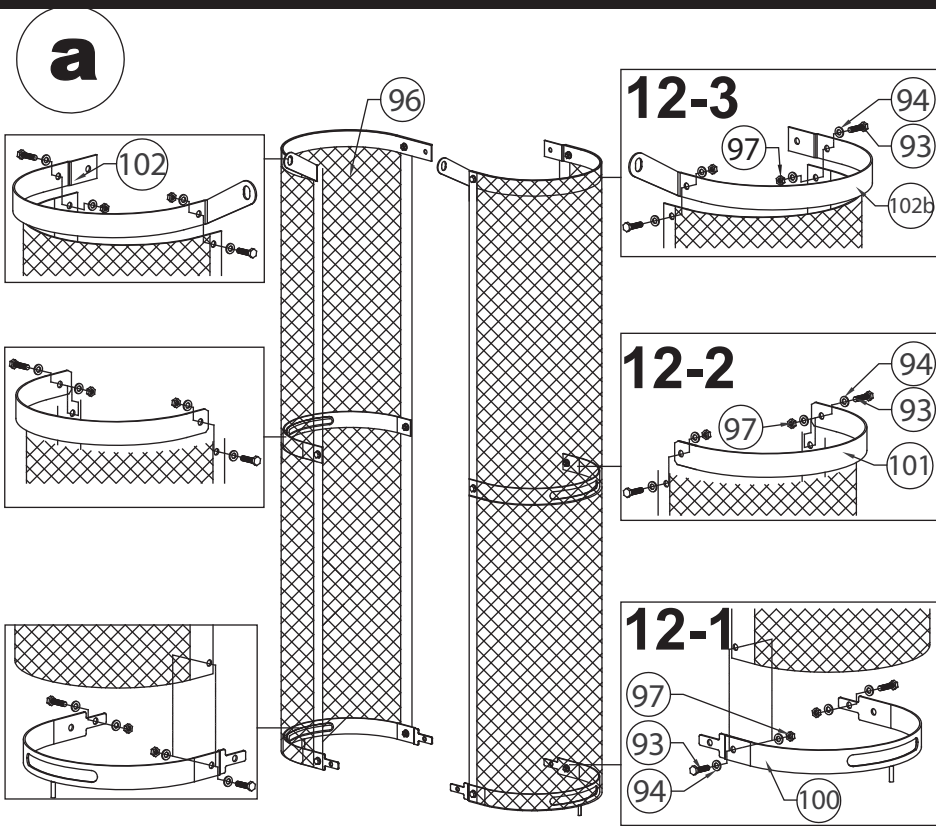
Step- 10

3b		M0*1.5*75L	x2
4		M0*1.5*60L	x2
10		D20*D14*20T	x4
6		D20*D11*2T	x4
8		M0*1.5*10T	x4

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

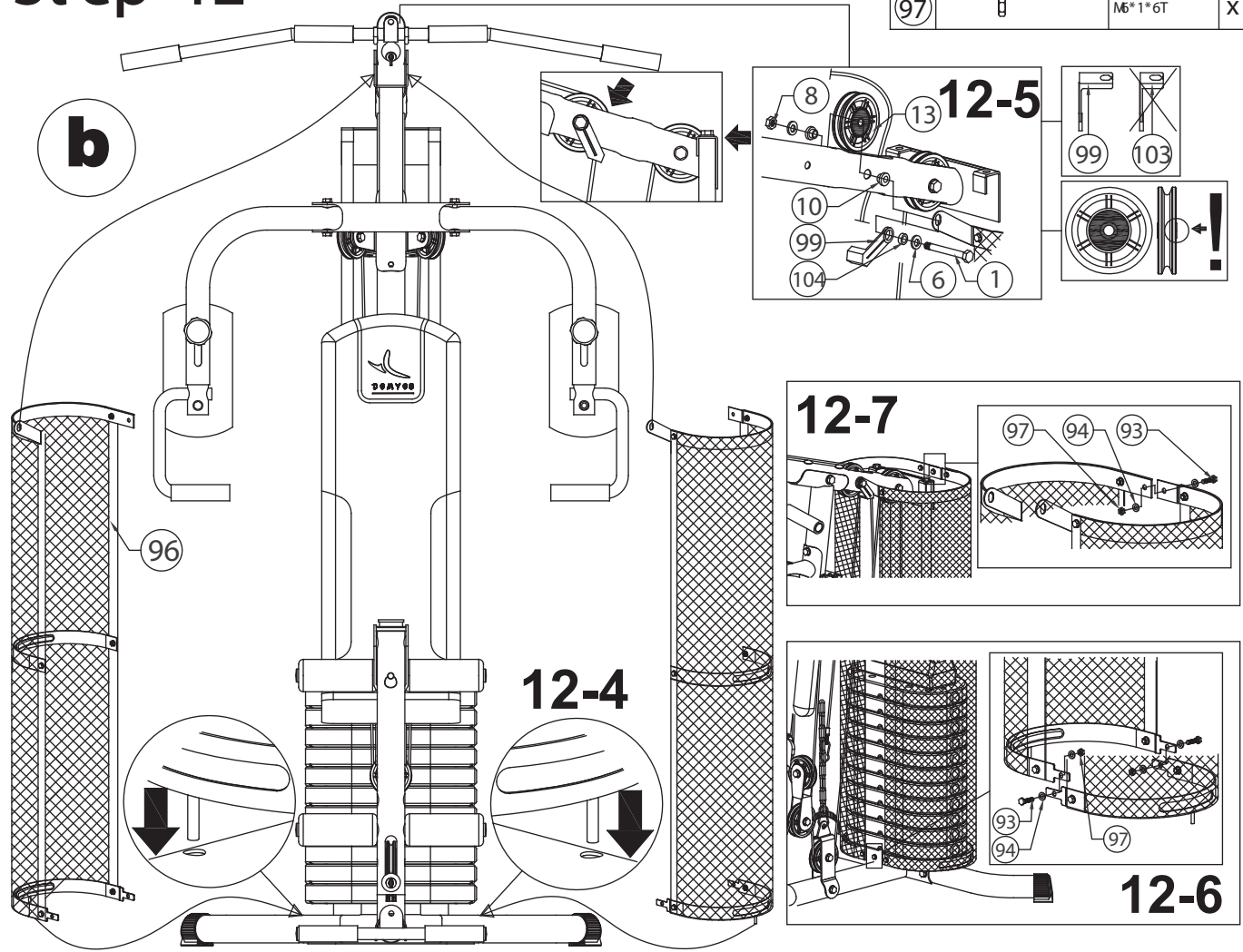


Step- 11

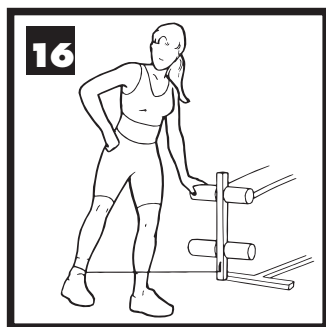
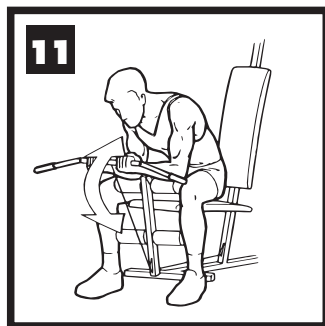
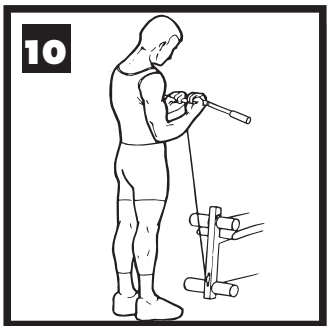
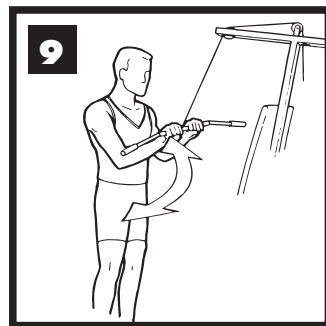
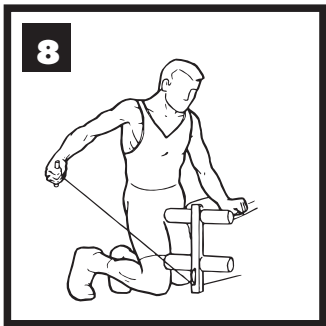
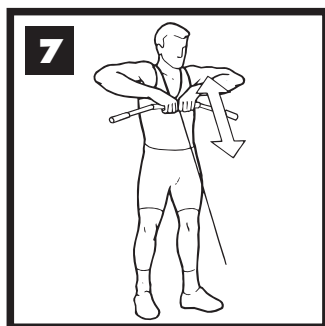
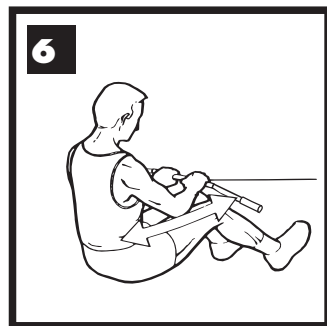
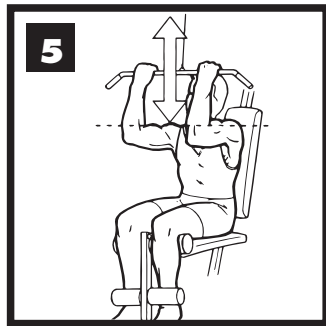
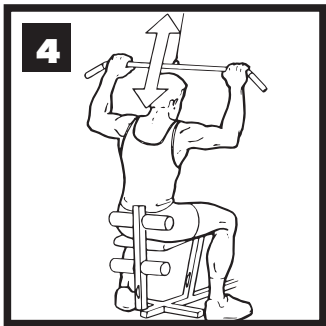
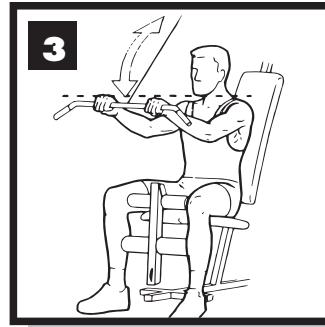
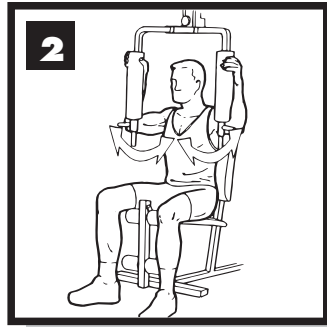


1		M0*1.5*90L	x1
10		D20*D14*20T	x2
6		D20*D11*2T	x2
8		M0*1.5*10T	x1
93		M6*1.0*15L	x15
94		D14*D6.5*0.8T	x30
97		M6*1*6T	x15

Step- 12

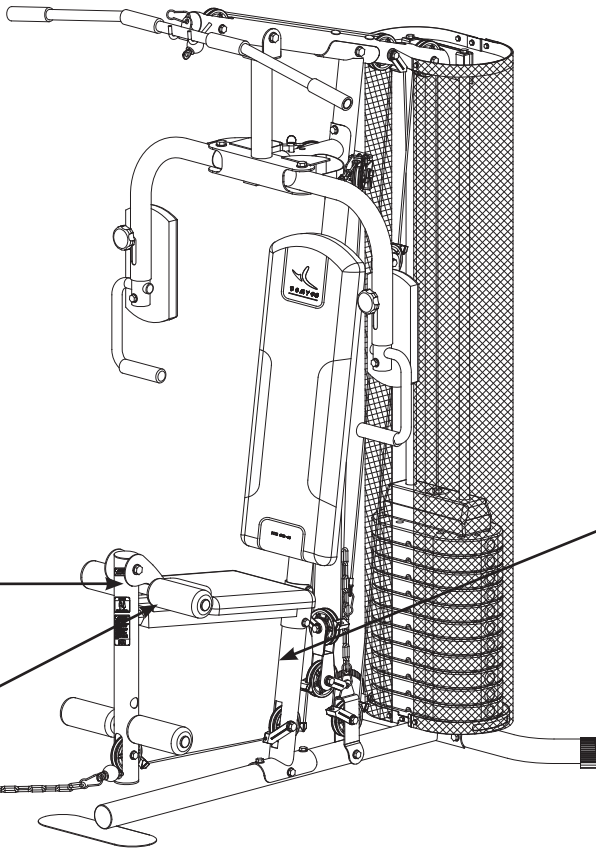


EXERCICES • EXERCISES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI
 • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZENIA • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ
 • EXERCITII • CVIKY • CVIČENÍ • KROPPSÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ
 • EGZERSIZLER • التمارين • 训练 • 鍛煉



!

- Eloignez-vous de cette zone
- Keep away from this area
- Manténgase lejos de esta zona
- Bitte dieser Zone fern bleiben
- Allontanarsi dalla zona
- Verwijder u van deze zone
- Afaste-se desta zona
- Należy oddalić się od danej strefy
- Távolodjon el ettől a területől
- Держитесь подальше от этой зоны
- İnderpärtafi-vä de această zonă
- Vzdalte se z této zóny.
- Håll avstånd från området
- Отдалечете се от тази зона.
- Bu alandan uzaklaşın.
- يجب الابتعاد عن هذا الجزء.
- 请走开这个地方
- 將您的體重保持在區間之內



MAXI

110 kg/242 Lbs

HG 60-3 - 1119724 Made in China
 SN: 71037-DP00000000
 TH: XXXXXXXXXX
 DATE: 2018.07.07
 EN 957 MC GB 17498-1998 中国製造 合格品

OXYLANE, 4 bd de Mons BP 209, 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex, France
 Importado para Brasil por IGUASPORT Ltda
 CNPJ : 02.314.041/0001-88
 Импортёр ООО "Оксилайн", 141031, Россия, Московская область, Митинский район, МКАД 84 км, ТТЗ "Алтуфьево", владение 3, строение 3

! 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.

! 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'autocolant 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.
- Vooraf dat 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 incluídos.
- 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 zezwalaj 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.

! FIGYELMEZTÉTÉS

- A szerkezet helytelen használatra súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartsa be minden figyelemztetést, illetve használati útmutatót
- Nie zezwólaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a haját a mozgó alka wrészekétől

! Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержат 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

! ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniți 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 această mașină și ținuteți departe de aceasta.
- Dacă autocolanul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să îl înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

! UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použítí tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě přečtete návod k použítí 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.

! VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvariga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalan är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

! ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжете на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавате ръцете, краката и косите си до движещите се части.

! UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin veremeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalarla yaklaştırmayın.

! تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

! 注意

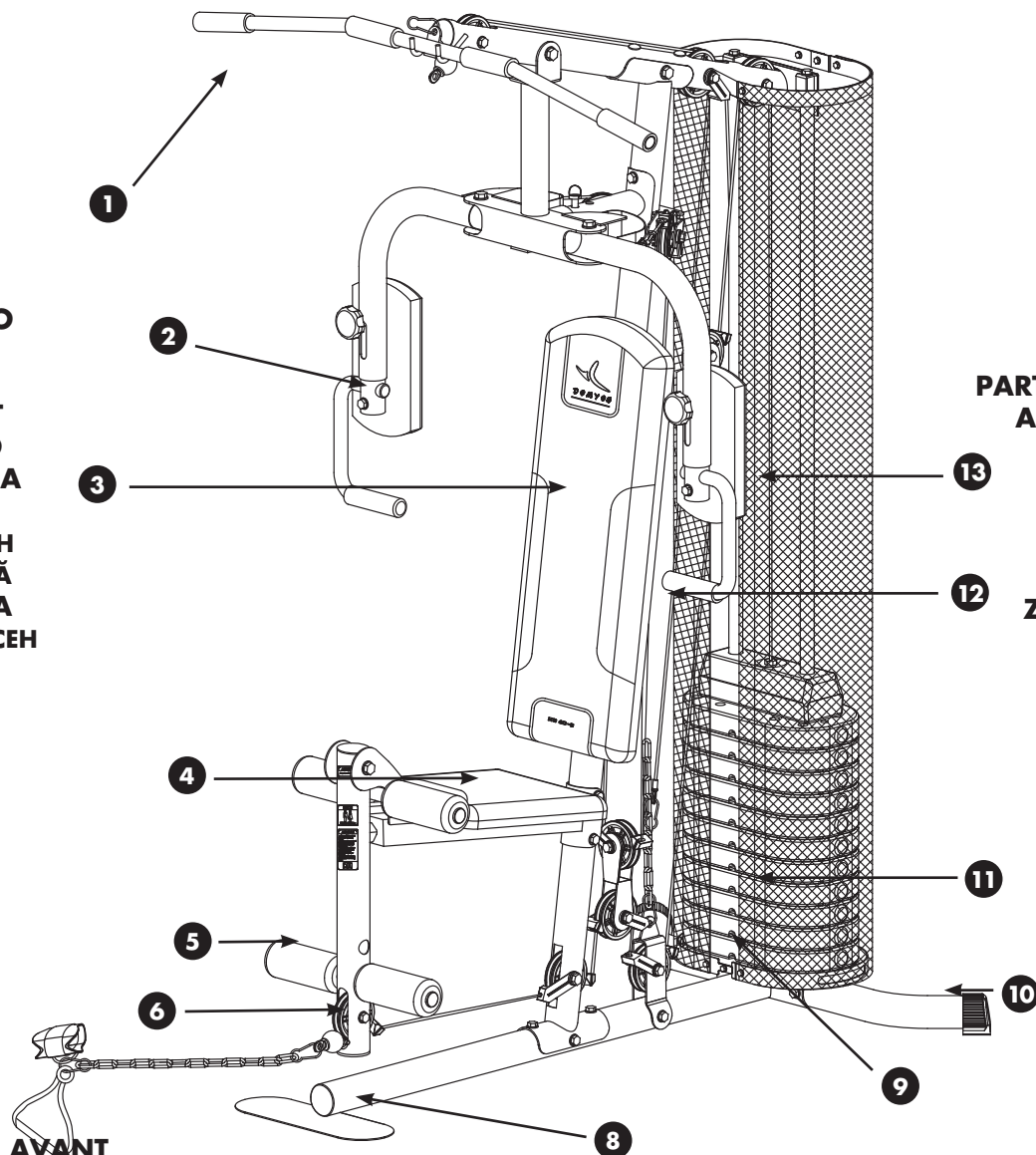
- 濫用本產品有造成嚴重傷害的可能。
- 使用前請閱讀使用說明，遵守其中的有關注意事項和操作規定。
- 不要讓兒童使用本產品或在產品周圍玩耍。
- 若標籤受損、印刷模糊或無標籤，則應更換標籤。
- 使手、腳和頭髮遠離運動的部位。

! 注意事項

- 對產品進行不當使用將可能導致嚴重受傷。
- 每次使用前，請仔細閱讀使用說明書并遵照其中全部說明及注意事項進行使用。
- 不可讓兒童使用該機器，并將其置於兒童可觸及範圍之外。
- 如果機器上的膠貼損壞、模糊或缺失，須將其更換。
- 不可使雙手、雙腳或頭髮靠近運動中的零件。

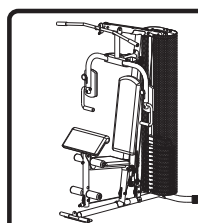
COTE DROIT
RIGHT SIDE
LADO DERECHO
RECHTS
LATO DESTRO
RECHTERKANT
LADO DIREITO
PRAWA STRONA
HÁTUL
ПРАВАЯ СТОРОНА
PARTEA DREAPTĂ
PRAVÁ STRANA
HÖGER SIDA ДЕСЕН
КРАЙ
SAĞ TARAF
 الجانب الأيمن
 右側
 右側

ARRIERE
REAR
TRASERO
HINTEN
PARTE POSTERIORE
ACHTERKANT
TRÁS
TYŁ
BALOLDAL
ТЫЛ
SPATE
ZADNÍ ČÁST
BAK
OTZAD
ARKA
 خلفاً
 后
 後側



AVANT
FRONT
DELANTERO
VORN
PARTE ANTERIORE
VOORKANT
FRENTE
PRZÓD
ELŐL
ПЕРЕД
FAȚĂ
PŘEDNÍ ČÁST
FRAM
ОТПРЕД
ÖN
 أماماً
 前部
 前端

COTE GAUCHE
LEFT SIDE
LADO IZQUIERDO
LINKS
LATO SINISTRO
LINKERKANT
LADO ESQUERDO
LEWA STRONA
JOBBOLDAL
ЛЕВАЯ СТОРОНА
PARTEA STÂNGĂ
LEVÁ STRANA
VÄNSTER SIDA
ЛЯВ КРАЙ
SOL TARAF
 الجانب الأيسر
 左側
 左側



HG 60-3

128 kg
282 lbs

I 1620 x L 1020 x H 2070 cm
I 63 x L 40 x H 81 inch

1 Barre latissimus
T-bar
Barra latissimus de tracci3n
Latissimus-Zugstange
Barra latissimus di trazione
Latissimus trekstang
Barra de estiramento para trabalho do m3sculo grande dorsal
Drażek do ciqgni3cia
H3z3 r3d
Тяга-гриф
Bar3 latissimus
Tyče latissimus
Latsr3ck
Лост гр3б
latissimus çubuęu
قضيب لاتسيموس
伸拉的背阔肌练习杆
背闊肌拉杆

2 Butterfly
Butterfly
Butterfly
Butterfly
Butterfly
Butterfly
Butterfly
Butterfly
Butterfly
Баттерфляй
Fluture
Motylek
Butterfly
Butterfly
Butterfly
Kelebek
الفراشة
蝶形臂
蝴蝶機

3 Dossier
Backrest
Respaldo
R3ckenlehne
Schienale
R3ckenlehne
Espaldar
Oparcie
H3tt3mla
Спинка
Sp3tar
Op3radlo
Ryggst3d
Облегалка
Arkalık
椅背
靠背

4 Si3ge
Seat
Sillın
Sitz
Sedile
Sitz
Selim
Siedzenie
Sz3k
сиденье
scaun
sedadlo
s3te
сedalка
oturak
مقعد
座椅
座椅

5 "leg"
"leg"
"leg"
Beincurler
Leg
Beincurler
Leg
Dźwignia do 3wiczenia n3g
L3b
« упор »
« suport picioare »
« leg »
"fojpinne"
„leg“
« leg »
"قدم"
«قدم»
支脚
“腳輪”

6 Poulie basse
Lower pulley
Polea baja
Umlenkrolle unten
Puleggia bassa
Umlenkrolle unten
Roldana baixa
k3lko dolne
Als3 csigaker3k
Нижняя тяга
Scipete inferior
Spodn3 kladka
Dragmaskin
Долен скрипец
Alçak kasnak
البكرة السفلية
低滑輪
下滑輪

7 Poignée de tirage
Pull handle
Empuñadura de tracci3n
Zuggriff
Impugnatura di trazione
Trekhandvat
Man3pulo de estiramento
Uchwyt do ciqgni3cia
H3z3 fogantyú
Ручка для тяги
M3ner de tracțiune
Rukojeř přitahování
Draghandtag
Р3кохватка за телене
Çekme sapı
مقبض السحب
伸拉把手
牽拉把手

8 Barre anti-levage
Anti-lift bar
Barra anti-levantamiento
Hebesperrstange
Barra anti-sollevamento
Anti optil stang
Barra anti-elevaç3o
Drażek zapobiegaj3cy podnoszeniu
Felemelked3st megakad3lyoz3 r3d
Блокирующая штанга
Bar3 anti-ridicare
Tyč br3nic3 zvednut3
Antilyft-st3ng
Лост за предотвратяване на вдигане
Kaldırma önleme çubuęu
قضيب مضاد للرفع
防抬起杆
防傾平衡杆

9 Tige de s3lection des poids
Weight selection arm
Varilla de selecci3n de los pesos
Stange zur Gewichts Auswahl
Barra di selezione dei pesi
Stange zur Gewichts Auswahl
haste de seleç33o do peso
Trzpień regulacji obci3żenia
S3lyv3laszt3 z3rszeg
Наборная штанга
Tij3 de selectare a greut3ților
Tyč pro v3běr z3važí
St3ng med urval av vikter
Др3жка за избиране на тежести
Aęirlik seęme çubuęu
وصلة اختيار الأوزان
重量选择杆
固定銷選重

10 Pied arri3re
Rear foot
pata trasera
Fuß hinten
piede posteriore
achterste poot
p3 traseiro
noga tylna
h3ts3 l3b
Задняя опора
P3ci3r sprate
Zadn3 podstav3c
Bakre fot
Заден подпорен крак
Arka ayak
القاعدة الخلفية
后支脚
后支撐架

11 Poids
Weight
Peso
Gewicht
Peso
Gewicht
Peso
Ci3ęzarek
S3ly
Вес
Greutate
V3ha
Tyngd
Тежести
Aęirlik
أوزان
配重片
重量塊

12 Poignée d3velopp3 assis
Handle for Seated Press station
Empuñadura press sentado
Griff Bankdr3cken
Impugnatura chest press
Handvat drukken in zittende houding
Man3pulo
desenvolvimento sentado
uchwyt do 3wiczeń w pozycji siedz3cej
Ul3 helyzeti fogantyú
Ручка для жима сидя
M3ner pentru 3mpins din poziție așezat
Uchyt zved3n3 vleže
Handtag f3r sittande b3nkpress
р3кохватка за изтласкване от седеж
kolu geliřmiř oturur
مقبض للرفع على مرحلتين في وضع الجلوس
坐姿鍛煉把手
坐推舉把手

13 Carter
Housing
C3rter
Geh3use
Carter
Geh3use
C3rter
Obudowa
Tekn3
Kopnyc
Carcas3
Ochran3n3 pouzdro
Skydd
K3rter
Karter
الكارتر
罩
罩匣

P O R T U G U E S

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.com.

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

APRESENTAÇÃO

O HG 60-3 é um aparelho de musculação compacto e polivalente.

O treino neste tipo de aparelho visa tonificar o conjunto da sua massa muscular e melhorar a sua condição física através de um trabalho localizado músculo por músculo.

A sua grande resistência permite ao HG 60-3 acompanhá-lo(a) à medida dos seus progressos.

SEGURANÇA

Aviso: para reduzir o risco de danos graves, leia as seguintes precauções de utilização importantes antes de utilizar o produto.

1. Leia todas as instruções de utilização deste manual antes de utilizar o produto. Utilize este produto apenas da forma descrita neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de duração do produto.
2. A montagem deste aparelho deve ser feita por um adulto. Este aparelho deve ser montado sem precipitações.
3. Cabe ao proprietário certificar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados de todas as precauções de utilização.
4. A DOMYOS rejeita toda e qualquer responsabilidade relativa a reclamações por lesões ou danos infligidos a qualquer pessoa ou a qualquer bem, tendo na origem a utilização ou a má utilização deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.
5. O produto destina-se apenas a uma utilização doméstica. Não utilize o produto em qualquer contexto comercial, locativo ou institucional.
6. Utilize este produto em espaços interiores, ao abrigo da humidade e de poeiras, sobre uma superfície plana e sólida e num espaço suficientemente amplo. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para se deslocar em torno da HG 60-3 com toda a segurança. Para proteger o solo, cubra o solo por baixo do produto com um tapete.
7. É da responsabilidade do utilizador garantir a boa manutenção do aparelho. Após a montagem do produto e antes de cada utilização, verifique se os elementos de fixação estão bem apertados e se não saem para fora. Verifique o estado das peças mais sujeitas ao desgaste.
8. Em caso de degradação do seu produto, faça substituir imediatamente qualquer peça gasta ou defeituosa pelo Serviço Pós-venda da sua loja DECATHLON mais próxima e não utilize o produto antes da reparação estar concluída.
9. Não armazene o produto num ambiente húmido (borda de piscina, casa de banho ...)
10. Para a protecção dos seus pés durante o exercício, use sapatos de desporto. NÃO use peças de roupa amplas ou pendentes, que podem ficar presas na máquina. Retire todas as suas jóias.
11. Prenda os seus cabelos para que estes não o incomodem durante o exercício.
12. Se sentir dor ou tiver vertigens durante o exercício, pare imediatamente, repouse e consulte o seu médico.
13. Mantenha as crianças e animais domésticos sempre afastados do produto.
14. Não aproxime as suas mãos e pés das peças em movimento.
15. Antes de iniciar este programa de exercícios, é necessário consultar um médico para se certificar de que não há contra-indicações, sobretudo se já não faz desporto há vários anos.
16. Não deixe os dispositivos de regulação ultrapassarem o aperto normal.
17. Não faça alterações na sua HG 60-3.
18. Durante os seus exercícios, não arqueie as suas costas. Mantenha-as direitas.
19. Qualquer operação de montagem/desmontagem do produto deve ser efectuada com cuidado.
20. Peso máximo do utilizador: 110 kg – 242 libras.

AVISO

Antes de iniciar o seu programa de exercícios, consulte o seu médico. Tal é particularmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou que já tenham tido problemas de saúde. Leia todas as instruções antes da utilização.

MANUTENÇÃO

Para evitar que a transpiração danifique o assento, utilize uma toalha ou enxugue o assento após cada utilização. Lubrifique ligeiramente as peças móveis para melhorar o seu funcionamento e evitar qualquer desgaste inútil.

UTILIZAÇÃO

Para um treino otimizado, convém seguir as seguintes recomendações:

- Se é iniciante, comece a treinar durante várias semanas com pesos ligeiros para habituar o seu corpo ao trabalho muscular.
- Faça aquecimento antes de cada sessão de exercícios cardiovasculares, com séries sem peso ou exercícios de aquecimento ou de alongamento no solo. Aumente as cargas progressivamente.
- Efectue todos os movimentos com regularidade, sem sobressaltos.
- Para um iniciante, trabalhe em séries de 10 a 15 repetições, em geral 4 séries por exercício. Alterne os grupos musculares. Não trabalhe todos os músculos todos os dias, mas reparta o seu exercício.
- Termine sempre o seu treino com uma sessão de alongamentos destinado a relaxar os músculos trabalhados.

GARANTIA COMMERCIAL

A DOMYOS garante este produto em termos de peças e de mão-de-obra, nas condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste e a mão-de-obra, a contar da data de compra, fazendo prova a data do talão da caixa.

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

Todos os produtos aos quais se aplica a garantia devem ser recebidos pela DOMYOS 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 DOMYOS
- Utilização fora do âmbito privado

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

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

HG 60-3

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



OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

www.domyos.com

Made in China - Fabricado na China -
中国 制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin



Réf. pack : 1218.010 合格品

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

TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti
Mega Center C 36 Blok D: 374 Bayrampaşa
34235 İstanbul - Turkey

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda
CNPJ : 02.314.041/0001-88