

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.

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

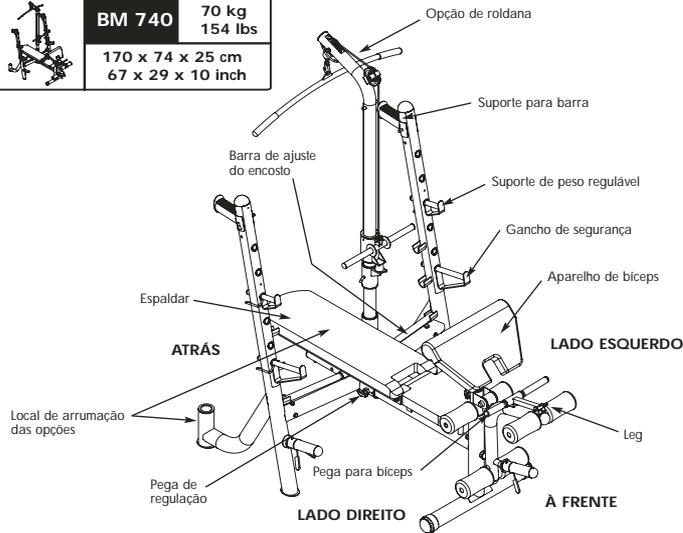
## APRESENTAÇÃO

O BM740 é um banco de musculação ao domicílio, 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 a músculo.

A sua grande resistência permitirá ao BM740 acompanhá-lo à medida do seu progresso.

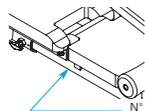
	<b>BM 740</b>	<b>70 kg</b> <b>154 lbs</b>
	<b>170 x 74 x 25 cm</b> <b>67 x 29 x 10 inch</b>	



Modelo N°: \_\_\_\_\_

Número de série: \_\_\_\_\_

Para qualquer posterior referência, inscreva o número de série no espaço acima.



N° de série

## AVISO

Leia todos os avisos apostos no produto.

Antes de qualquer utilização deste aparelho, leia todas as precauções de utilização, bem como as instruções deste manual de utilização.

ConsERVE este manual para futura referência

## 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 recusa qualquer responsabilidade relativamente a reclamações por perdas ou danos infligidos a qualquer pessoa ou a qualquer bem, tendo por origem a utilização ou má utilização deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.
5. Antes de qualquer mudança de posição e de exercício ou de qualquer regulação, retire os pesos e a barra do suporte da barra ou qualquer outra opção que possa estar sobre o banco. Descarregue progressivamente os pesos de cada lado da barra.
6. O produto destina-se apenas a uma utilização doméstica. Não utilize o produto em qualquer contexto comercial, locativo ou institucional.
7. Utilize este produto no interior, 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 poder deslocar-se à volta do produto com toda a segurança. Para proteger o solo, cubra-o com um tapete sob o produto.
8. É da responsabilidade do utilizador verificar a boa conservação do aparelho. Após a montagem do produto e antes de cada utilização, verifique se os elementos de fixação estão bem apertados e se não ultrapassam. Verifique o estado das peças mais sujeitas ao desgaste.
9. Em caso de degradação do seu produto, substitua imediatamente qualquer peça gasta ou defeituosa pelo Serviço Pós-venda da sua loja DECATHLON mais próxima e não volte a utilizá-lo até à reparação total.
10. Não armazene o produto num ambiente húmido (borda de piscina, casa de banho...).
11. Para protecção dos seus pés durante o exercício, use sapatos de desporto. NÃO use peças de vestuário amplas ou pendentes, que podem ficar presas no produto. Retire todas as jóias.
12. Prenda os cabelos para não incomodarem durante o exercício.
13. Se sentir dores ou vertigens durante o exercício, pare imediatamente, repouse e consulte o seu médico.
14. Mantenha sempre as crianças e os animais domésticos afastados do produto.
15. Não aproxime as suas mãos e pés das peças em movimento.
16. Não deixe ultrapassar os dispositivos de regulação.
17. Por motivos de segurança, não efectue, em caso algum, modificações neste produto.
18. Durante o exercício, não dobre as suas costas, mantenha-as direitas.
19. Qualquer operação de montagem/desmontagem do produto deve ser efectuada com cuidado.
20. Carga máxima do suporte da barra: 140 kg / 300 lbs.
21. Peso máximo do utilizador sobre o banco com esta carga: 110 kg / 240 lbs.

## UTILIZAÇÃO

Para um treino ideal, é conveniente seguir as recomendações seguintes:

- Se é iniciante, comece por treinar durante várias semanas com pesos ligeiros, para habituar o seu corpo ao trabalho muscular.
- Faça um aquecimento antes de cada sessão para um trabalho cardiovascular, com séries sem peso ou exercícios no solo, de aquecimento ou alongamento. Aumente as cargas progressivamente.
- Efectue todos os movimentos com regularidade, sem sobressaltos.
- Mantenha sempre as costas planas. Evite encovar ou arquear as costas durante o movimento.

- Se é iniciante, trabalhe por séries de 10 a 15 repetições, geralmente 4 séries por exercício. Alterne os grupos musculares. Não trabalhe todos os músculos no mesmo dia, reparta antes o seu treino.

Exemplo de plano de treinos:

SEGUNDA: PEITORAIS/TRICEPS  
TERÇA: OMBROS/ABDOMINAIS  
QUARTA: COSTAS/BICEPS  
QUINTA: REPOUSO  
SEXTA: COXAS/ABDOMINAIS  
SÁBADO/DOMINGO: REPOUSO

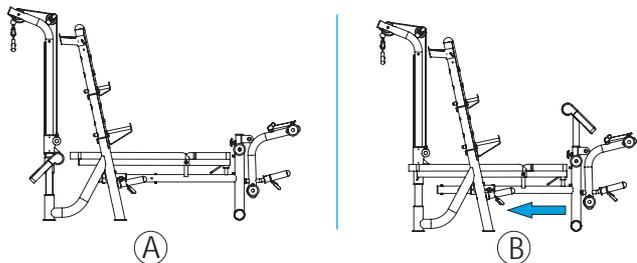
## MANUTENÇÃO

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

## REGULAÇÕES

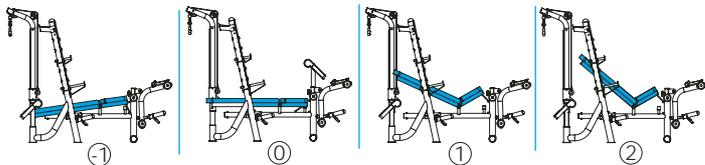
### Regulação do banco

É possível fazer variar a distância do banco em relação às pegas.  
Para tal, puxe a pega situada no selim para desbloquear a parte móvel. Faça avançar ou recuar o banco até obter a posição desejada. ( A ou B). Solte a pega.

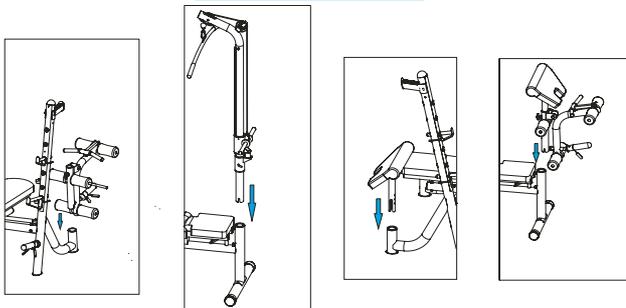


### Regulação do espaldar

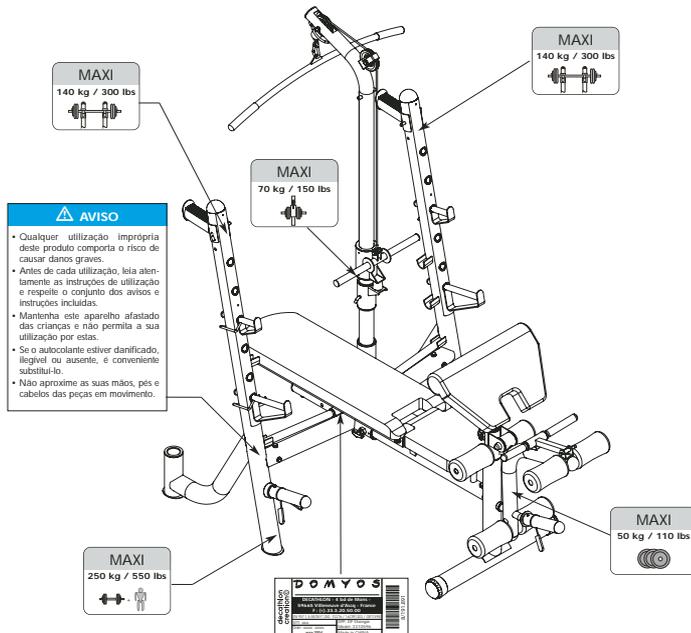
É possível fazer variar a inclinação do espaldar em relação à horizontal.



### Regulação da opção



As etiquetas ilustradas nesta página estão apostas no produto nos locais representados a seguir. Se alguma etiqueta estiver ilegível ou ausente, por favor contacte a sua loja DECATHLON e peça uma etiqueta de substituição gratuita. Substitua a etiqueta do produto no local indicado.



**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 autocollante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

## GARANTIA COMMERCIAL

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

Todos os produtos aos quais se aplica 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 -

## EXERCÍCIOS

São, aqui, descritos os exercícios de base para desenvolver harmoniosamente a sua musculatura.

### PEITORAIS

#### Desenvolvimento deitado (1,2,3)

**Posição do banco:** A **Posição do espaldar:** 0

Banco plano, deitado sobre as costas, retire a barra do apoio da barra. Mantenha as mãos a uma distância entre si superior à sua largura de ombros. (Os seus braços e antebraços devem formar um ângulo de 90°, quando estiver a meio do movimento). A sua cabeça deve estar pousada sobre o banco. As suas costas devem estar completamente planas. Para evitar qualquer curvatura ao nível dos lombares, pode pousar os seus calcanhares sobre o banco ou flexir as suas pernas sobre si mesmo.

**Exercício:** Inspire, levando a barra à altura do peito sem a pousar, e empurre a barra, expirando, sem sobressaltos. Os seus cotovelos devem estar afastados (os seus braços e as suas costas devem formar um ângulo de 90°)

**Músculos solicitados:** Peitorais, Tríceps, parte posterior dos ombros.

#### Desenvolvimento inclinado

**Posição do banco:** B **Posição do espaldar:** 1 o 2

Esta posição solicita igualmente os peitorais, mas localiza-se, mais particularmente, na parte superior deste músculo.

#### Desenvolvimento declinado

**Posição do banco:** A **Posição do espaldar:** -1

Mesmo exercício, declinando o banco

Esta posição solicita, igualmente, os peitorais, mas localiza a parte inferior.

#### Afastamento deitado (4,5)

**Posição do banco:** A **Posição do espaldar:** 0

Mesma posição que para o desenvolvimento deitado. Em vez de retirar a barra, vai utilizar um haltere curto em cada mão. Comece com os braços esticados (sem apertar os cotovelos) por cima do peito

**Exercício:** Inspire, afastando os braços de forma a levar os halteres para baixo. Os seus cotovelos devem flexir ligeiramente. Não leve os halteres para mais baixo do que a altura do banco, para não esticar a articulação dos ombros. Volte a levar os halteres para cima do peito, expirando.

**Músculos solicitados:** Peitorais, parte posterior dos ombros.

#### Pull Over (6,7)

**Material:** BM740. Um haltere curto

**Posição do banco:** A **Posição do espaldar:** 0

Mesma posição que para o desenvolvimento deitado. Segure num haltere curto em cada uma das 2 mãos, verificando se os discos de fonte estão solidamente bloqueados pelos balentes dos discos. Início com os braços semi-estendidos, haltere por cima do peito.

**Exercício:** Inspire, enchendo a sua caixa torácica, baixe os braços para trás da cabeça, de forma a manter o haltere ao nível do banco. Expirando, eleve o haltere para cima do peito. Mantenha as costas coladas ao espaldar, sem arquear.

**Músculos solicitados:** Peitorais, Tríceps, grandes dorsais.

### DORSAIS

#### Alongamento da nuca (8)

**Posição do banco:** A **Posição do espaldar:** 0

**Posição:** Sentado(a) de frente para a roldana, os braços a segurarem a barra latissimus com as mãos afastadas.

**Exercício:** Puxe a barra até à nuca, inspirando. Volte lentamente à posição inicial, expirando, sem pousar a carga. Não desça a barra mais baixo do que a nuca.

**Músculos solicitados:** grandes dorsais, parte de trás das espáduas.

#### Alongamento do peito (9)

**Posição:** Mesmo exercício que o anterior, mas a barra é elevada até à base do pescoço. Pode colocar as suas mãos afastadas ou mais apertadas, com as palmas para baixo ou para cima.

**Exercício:** Mantenha as costas direitas ao fazer o exercício. As suas costas não devem mover-se de frente para trás durante o exercício.

**Músculos solicitados:** grandes dorsais, parte de trás das espáduas.

### OMBROS

#### Desenvolvimento da nuca (10,11)

**Posição do banco:** B **Posição do espaldar:** 0

**Exercício:** Segure na barra com um afastamento das mãos superior à sua largura de espáduas. Transporte a barra para trás da nuca, inspirando. Expire ao elevar a barra acima da sua cabeça e estenda os braços sem esticar completamente os cotovelos.

**Músculos solicitados:** Deltoídes externos

### TRÍCEPS

#### Prensa francesa (12,13)

**Posição:** Mesma posição que para o desenvolvimento deitado. Segure na barra, apertando-a bem com as mãos (afastamento das mãos de cerca de 20 cm)

**Exercício:** Leve a barra para a frente, inspirando. A seguir, leve a barra para cima, expirando. Apenas os antebraços devem mover-se. Os cotovelos, as costas e os braços não devem participar no movimento.

**Músculos solicitados:** Tríceps (extensores dos braços)

#### Extensão sentado (14,15)

**Material:** BM740, um haltere curto.

**Posição:** Sentado sobre o banco, com as costas bem direitas. Verifique se os discos estão solidamente bloqueados pelos balentes dos discos. Segure o haltere com as mãos.

**Exercício:** Leve o haltere para trás da nuca, inspirando. Leve o haltere para cima da cabeça, expirando. Apenas os antebraços devem mover-se. Os cotovelos devem manter-se fixos.

**Músculos solicitados:** Tríceps

### BÍCEPS

#### CURL consola bíceps (16,17)

**Posição do banco:** A **Posição do espaldar:** 0

**Material:** o BM740, a consola de bíceps

**Posição:** Sentado(a) no assento de frente para a consola, segure na pega curl do leg, com as palmas das mãos viradas para cima. Os cotovelos são posicionados sobre a consola.

**Exercício:** Eleve a pega em direcção ao peito, expirando. Leve a pega para baixo, inspirando. Os cotovelos e o tronco não devem mover-se durante todo o movimento.

**Músculos solicitados:** Bíceps (flexores do braço).

### COXAS

#### Extensão das pernas (18,19)

**Posição do banco:** A **Posição do espaldar:** 0

**Material:** BM740, discos de fonte a colocar sobre a perna do aparelho.

**Posição:** Na posição sentada, com as costas bem direitas. Regule a perna do aparelho de forma a que as espumas cheguem ao nível dos tornozelos, quando os pés estiverem posicionados atrás dos tubos.

**Exercício:** Estenda as pernas, expirando. Volte à posição inicial, sem deixar cair o peso. Não estique completamente os joelhos durante a extensão.

**Músculos solicitados:** Quadríceps

#### Flexão das pernas (20,21)

**Posição do banco:** A **Posição do espaldar:** -1

**Material:** BM740, discos de fonte para a perna do aparelho

**Posição:** Com a barriga plana sobre o banco na posição declinada. Regular a perna do aparelho de forma a que o tubo chegue ao nível do tornozelo, o mais perto possível do calcanhar.

**Exercício:** Leve o calcanhar o mais perto possível das suas nádegas. Volte a levar a perna à posição inicial, sem deixar cair a carga. A sua anca não deve oscilar durante o movimento

**Músculos solicitados:** Isquio-tibial

#### Squats (22,23,24,25,26)

**Posição do banco:** A **Posição do espaldar:** 0

**ATENÇÃO:** Este exercício requer um mínimo de prática e uma posição perfeita para evitar qualquer risco de lesões. Se estiver a começar, aconselhe-se antes de iniciar este exercício. Não coloque demasiado peso na barra. Não faça este exercício se não estiver seguro(a) da posição correcta.

É igualmente necessária uma cintura de musculação para proteger os seus lombares.

**Posição:** Coloque as suas costas sobre o suporte da barra. Segure na barra atrás dos seus músculos trapézios. A barra deve pousar sobre a base dos trapézios e não sobre a nuca. Avance um passo. As pontas dos pés devem ficar voltadas para o exterior. O afastamento dos pés deverá ser ligeiramente superior à largura das espáduas.

**Exercício:** Inspirando, accore-se, mantendo as costas e a cabeça direitas. Os seus joelhos devem ficar ligeiramente voltados para o exterior. Os seus joelhos não devem ficar afastados do que os seus pés durante o movimento. Quando as suas coxas voltarem à horizontal, suba, expirando. Não estique completamente os seus joelhos. Volte à posição accorada inspirando: a seguir, suba novamente, expirando.

**Músculos solicitados:** Quadríceps, ísquios, glúteos.

### ABDOMINAIS

#### Parte alta (27,28,29)

**Posição:** Deitado sobre o banco. As pernas devem estar flexidas a 90° e devem manter-se flexidas durante todo o movimento.

**Exercício:** Eleve o peito até aos joelhos, expirando. Volte à posição inicial. As suas pernas devem formar um ângulo de 90° no máximo com o seu tronco.

**Músculos solicitados:** Grande direito, localização na parte alta dos abdominais.

#### Parte baixa (30,31)

**Posição:** Sentado sobre a secção do banco. As pernas devem estar flexidas e formar um ângulo de 90° com o tronco.

**Exercício:** Eleve os joelhos até ao peito, expirando. Volte à posição de partida, com as pernas a formarem um ângulo máximo de 90° com o tronco. As pernas devem ficar flexidas durante todo o movimento.

### AVISO

Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Tal é particularmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde e se já não fazem desporto há vários anos.

Leia todas as instruções antes da utilização.