

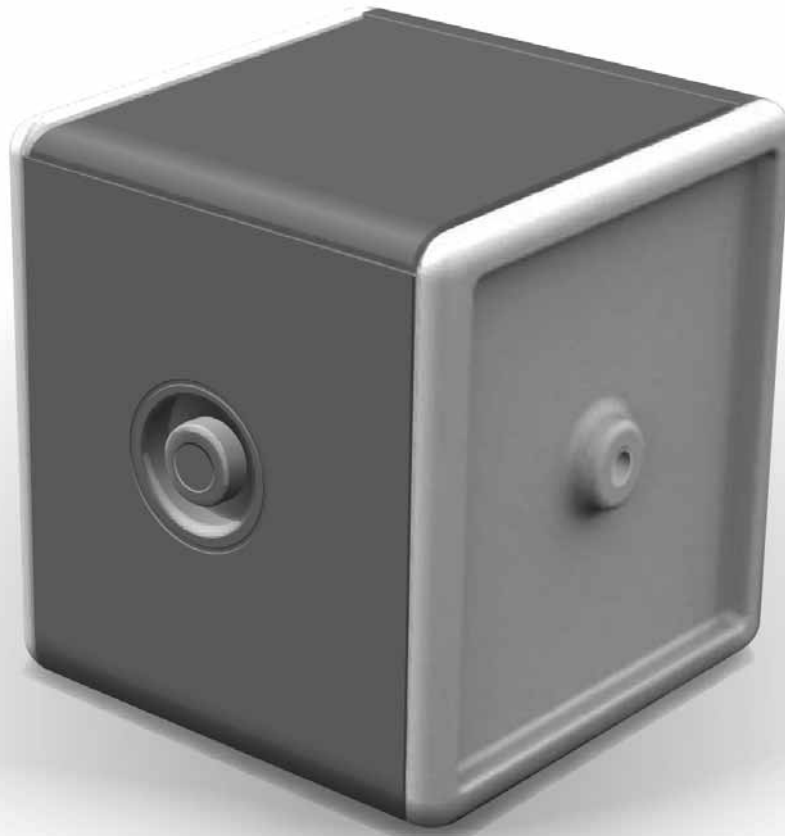


**FITNESS
CUBE**

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

**GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию**

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

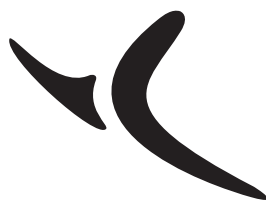


D O M Y O S



FITNESS CUBE

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
Οδηγίες προς φύλαξη
A se păstra instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
请妥善保存说明书



DOMYOS

decathlon
creation©

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

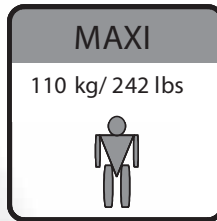
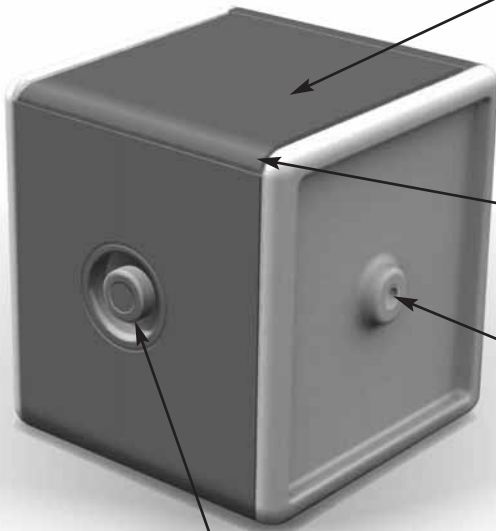
www.decathlon.com

Made in China - Hecho en China - 中國製造 - Сделанов Китае

Réf. pack : 0199.402 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品

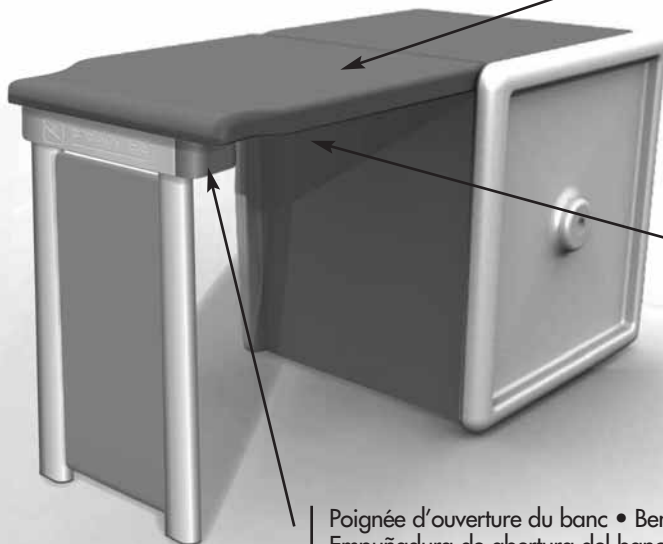


Coussin de siège dépliant • Folding seat cushion
 Cojín de asiento desplegable • Sitzkissen ausklappbar
 Cuscino del sedile apribile • Uitzouwbaar zitkussen
 Almofada de assento desdobrável • Składana poduszka
 na siedzenie • Kihajtható ülésrárna • Мягкое складное
 сиденье • Αναδιπλούμενο μαξιλάρι καθίσματος • Pehná de
 scaun extensibilă • Rozložitelný vankúš sedáka •
 Rozložitelný polštář sedáku • 有弹性坐垫

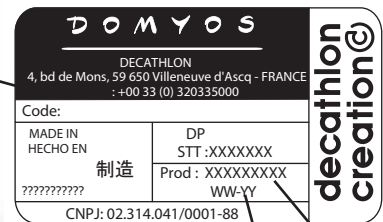


Câbles de tirage • Pull cables
 Cables de tracción • Zugkabel
 Cavi di trazione • Trekkabels
 Cabos de tracção • Kable mocujące
 Kábel bicepszezéshez • Тросы
 Καλώδια έλξης • Cabluri de tracțiune
 Káble na stiahnutie • Kabely na
 utazení • 牽引繩索

Bouton de réglage de la résistance • Resistance adjustment knob
 Botón de ajuste de la resistencia • Einstellknopf des Widerstandes
 Pulsante di regolazione della resistenza • Regelknop voor de weerstand Botão de
 regulação da resistência • Przycisk regulacji obciążenia • Az ellenállás beállítására
 szolgáló gomb • Ручка регулировки сопротивления • Πλήκτρο ρύθμισης της αντίστασης
 • Buton de reglare a rezistenței • Tlačidlo na nastavenie závažia • Tlačítko pro nasta-
 vení závaží • 用于支撑的可调节按钮



Banc dépliant • Folding bench
 Banco desplegable • Ausklappbare Bank
 Panca apribile • Uitzouwbare bank
 Banco desdobrável • ławka rozkładana
 Kihajtható pad • Складная скамья
 Αναδιπλούμενος πάγκος • Bancă extensibilă
 Rozložitelná lavica • Rozložitelná lavice
 有弹性长凳



Poignée d'ouverture du banc • Bench opening handle
 Empuñadura de abertura del banco • Öffnungsgriff der Bank
 Maniglia di apertura della panca • Handvat om de bank te openen
 Pega de abertura do banco • Uchwyt otwierania ławki
 Fogantyú a pad szétnyitására • Ручка для раскрытия скамьи
 Λαβή ανοίγματος πάγκου • Mâner de deschidere a băncii
 Rukoväť otvárania lavičky • Držadlo pro otevření lavice
 打开长凳的把手



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.



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.

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 acercar 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 zbliżaj rąk, 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 útmutatást
- 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 εγку ονει κίνδυνο σοβαρού τραυ απο ού.
- Πριν από κάθε χρήση, διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης και τηρείτε όλες τις προφυλάξεις και τις οδηγίες που περιέχουν.
- Μην επιτρέπετε τη χρήση του ηχανή στοσ από παιδιά και κρατήστε τα ακριά από αυτό.
- Εάν κάποιο αυτοκόλλητο έχει καταστραφεί, είναι δυσανάγνωστο ή λείπει, θα πρέπει να αντικατασταθεί
- Μην πλησιάζετε τα χέρια, τα πόδια και τα αλλιά σας σε κινητά εξαρτή στα

ATENŢIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniiri 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 țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul 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 štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

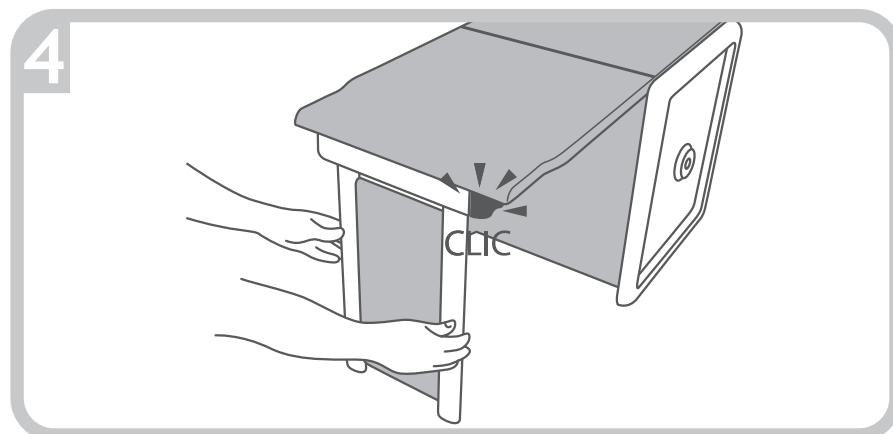
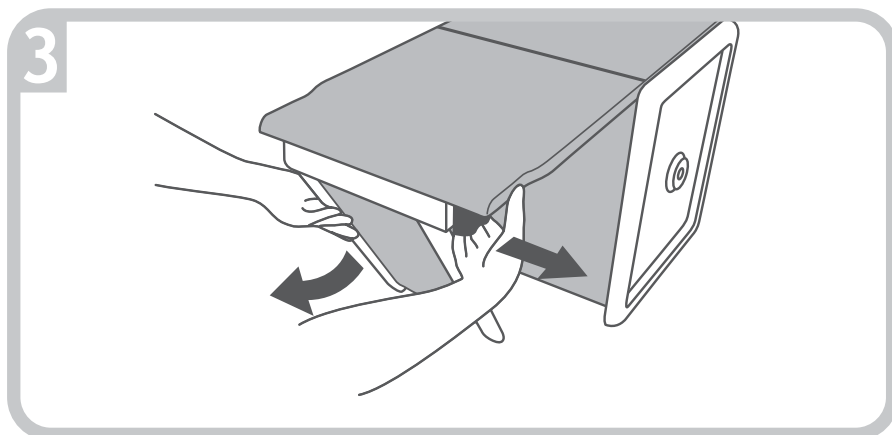
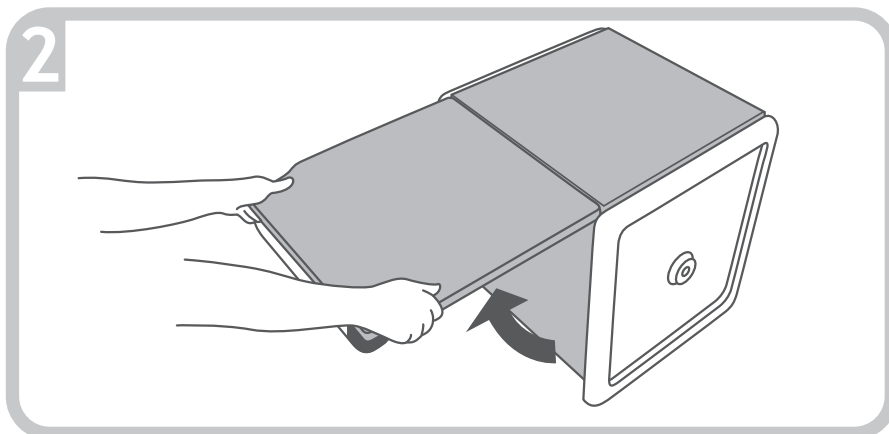
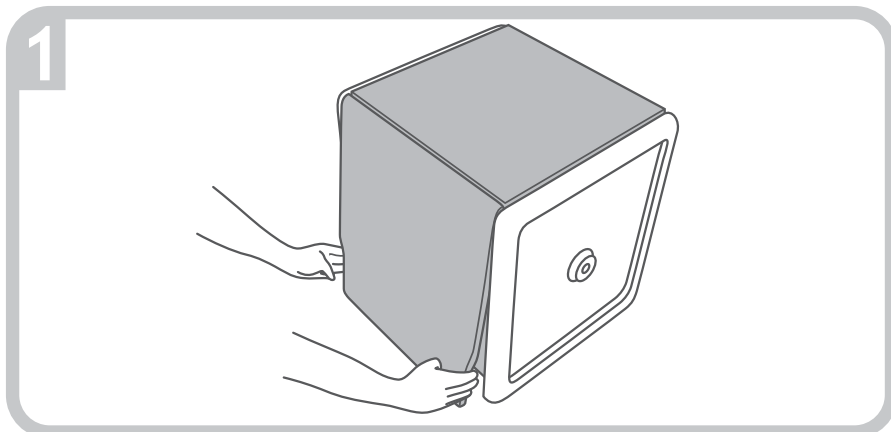
UPOZORNĚNÍ

- 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 pohyblivým se součástkám.

注意

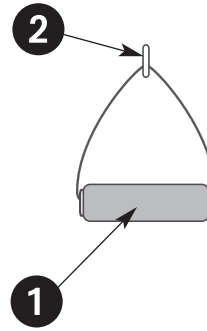
- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。

DÉPLIAGE DU BANC • OPENING OUT THE BENCH • DESPLIEGUE DEL BANCO • AUSKLAPPEN DER BANK • ESTENSIONE DELLA PANCA • HET OPENVOUWEN VAN DE BANK • DESDOBRAMENTO DO BANCO • ROZKLADANIE ŁAWKI • A PAD SZÉTNYITÁSA • РАСКЛАДЫВАНИЕ СКАМЬИ • Αναδιπλωση Πάγκου • DEPLIEREA BĂNCII • ROZLOŽENIE LAVIČKY • ROZLOŽENÍ LAVICE • 展开长凳



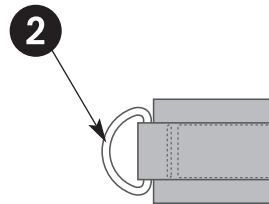
Poignée simple de tirage Simple pull handle

Empuñadura simple de tracci3n • Einfacher Zuggriff • Impugnatura semplice di trazione • Eenvoudig trekhandvat • Pega simples de trac33o • Uchwyt pojedynczy do pociągania • Sima fogantyú bicepszezéshez • Ручка для тяги • Απλή λαβή έλξης • Măner simplu de tracțiune • Jednoduché držadlo na Ťahanie • Jednoduché držadlo pro tažení • 牽引簡易手柄



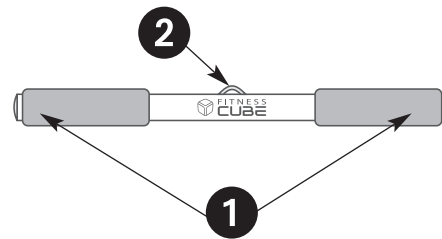
Sangle de cheville Ankle strap

Correa de tobillo • Fußgelenksgurt • Cavigliera • Enkelband • Correia da cavilha • Ορασκα kotka ustalajqcego • Bokaheveder • Ремешок на лодыжку • Ζώνη αστραγάλων • Curea de gleznă • Popruh na členok • Popruh na kotník • 脚踝固定皮带



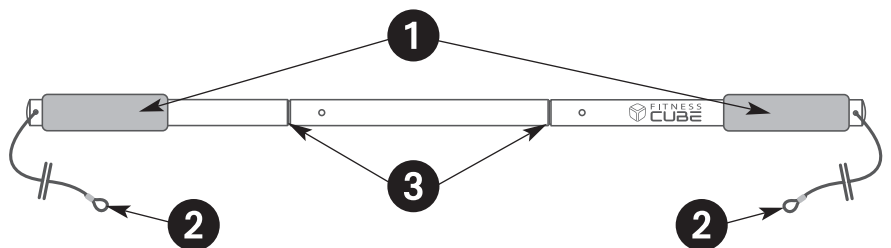
Barre courte de tirage Short pull bar

Barra corta de tracci3n • Kurze Zugstange • Barra corta di trazione • Korte trekstaaf • Barra curta de trac33o • Kr3tki drążek treningowy • Rövid lehúzókar • Перекладина для тяги короткая • Κοτή μπάρα έλξης • Bară scurtă de tracțiune • Krátka tyč na zdvíhanie • Krátká tyč na zvedání • 牽引短棒



Barre longue de tirage Long pull bar

Barra larga de tracci3n • Lange Zugstange • Barra lunga di trazione • Lange trekstaaf • Barra longa de trac33o • Długi drążek treningowy • Hosszú lehúzókar • Перекладина для тяги длинная • Μακριά μπάρα έλξης • Bară lungă de tracțiune • Dlhá tyč na zdvíhanie • Dlouhá tyč na zvedání • 牽引长棒

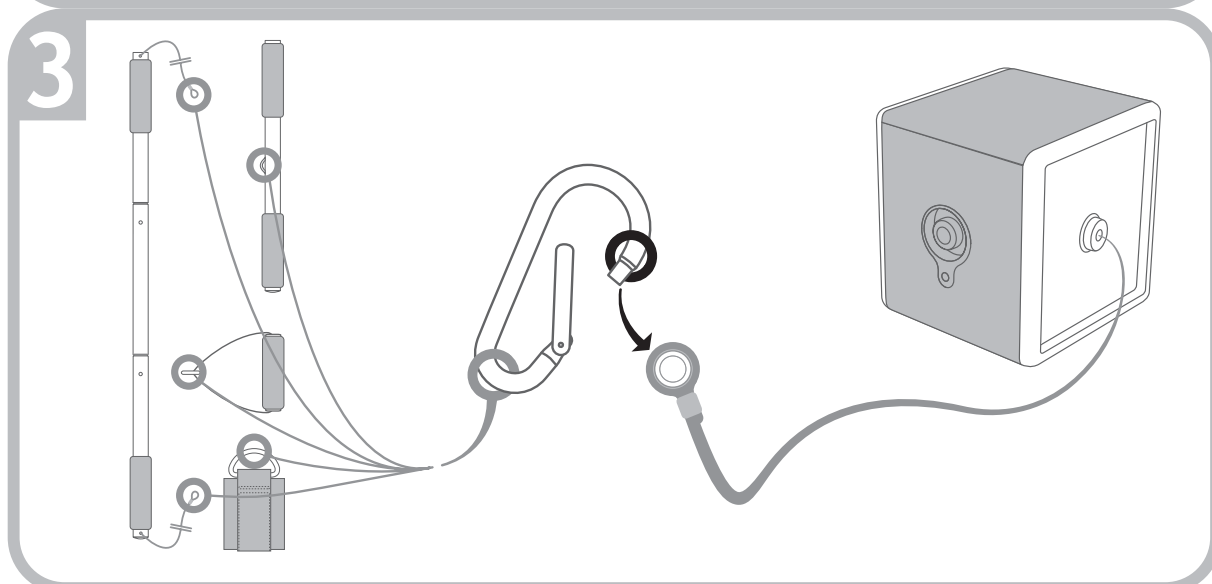
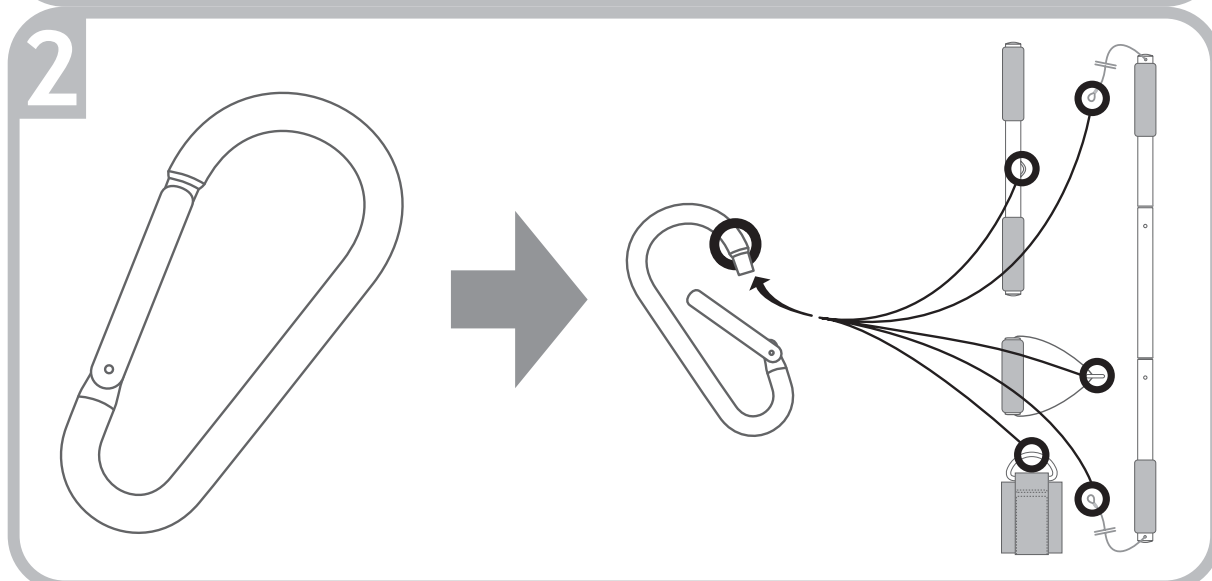
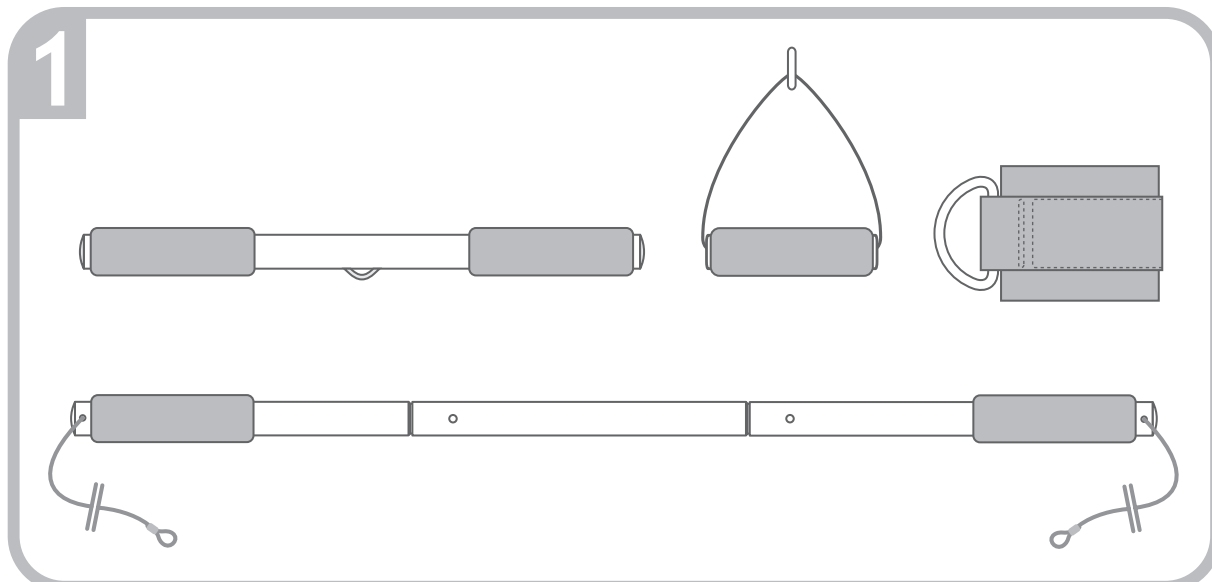


1 Mousse de protection antidérapante.
Non-slip protective foam
Espuma de protecți3n antideslizante
Rutschfeste Schutzpolsterung
Schiuma di protezione antiscivolo
Beschermingsmousse met antislip
Espuma de protecç3o antiderrapante
Gąbka ochronna przeciwpoślizgowa
Csúszásgátló, véd3o habanyag
Несколькокий защитный пеноматериал
Αντιολισθητικός προστατευτικός αφρός
Spumă de protecție antiderrapantă
Protišmyková ochranná pena
Protiskluzová ochranná pěna
防滑保护海绵

2 Anneau d'accroche du câble.
Cable attachment ring
Anillo de enganche del cable
Kabel-Befestigungsring
Anello di aggancio del cavo
Befestigungsring van de kabel
Anel de fixaç3o do cabo
Pierścien do zaczepienia kabla
Kábelakasztó gyűrű
Кольцо для крепления троса
Κρίκος στερέωσης καλωδίου
Inel de prindere a cablului
Kružok na zavesenie kábla
Kroužek pro zavěšení kabelu
繩索的悬挂环

3 Points de pliage.
Fold points
Puntos de plegado
Klappstellen
Punti di piegatura
Plooiipunten
Pontos de dobragem
Punkty składowania
Összehajtási pontok
Точки складывания
Σημεία αναδίπλωσης
Puncte de pliere
Body na rozloženie
Body pro rozložení
可折迭处

MONTAGE DES ACCESSOIRES SUR LE FITNESS CUBE • ATTACHING ACCESSORIES TO THE FITNESS CUBE
MONTAJE DE LOS ACCESORIOS SOBRE EL FITNESS CUBE • MONTAGE DER ZUBEHÖRTEILE AM FITNESS
CUBE • MONTAGGIO DEGLI ACCESSORI SUL FITNESS CUBE • MONTEREN VAN DE ACCESSOIRES OP DE
FITNESS CUBE • MONTAGEM DOS ACESSÓRIOS NO FITNESS CUBE • MONTAŻ AKCESORIÓW W URZĄD-
ZENIU FITNESS CUBE • A KELLÉKEK FELSZERELÉSE A FITNESS CUBE-RE • МОНТАЖ АКЦЕССУАРОВ НА FITNESS
CUBE • Τοποθέτηση αξεσουάρ στο Fitness Cube • MONTAREA ACCESORIILOR PE FITNESS CUBE • MONTÁŽ PRÍS-
LUŠENSTVA NA FITNESS CUBE • MONTÁŽ PŘÍSLUŠENSTVÍ NA FITNESS CUBE • 在FITNESS CUBE上安装配件



Ha elegido un aparato de entrenamiento de la marca DOMYOS, Por lo que agradecemos su confianza.
Hemos creado la marca DOMYOS para permitir a todos los deportistas mantenerse en forma.
Producto creado por deportistas para los deportistas.
Estaremos encantados de recibir comentarios y sugerencias sobre los productos DOMYOS.
Para ello, el equipo de su tienda está a su disposición, así como el equipo de creación de los productos DOMYOS.
Visite también nuestra web www.DOMYOS.com
Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea para usted un sinónimo de placer.

PRESENTACIÓN

El FITNESS CUBE es un aparato de tonificación muscular compacto y polivalente.
El entrenamiento sobre este tipo de aparato tiende a:
Tonificar la totalidad de su masa muscular mediante un trabajo localizado músculo por músculo.

ADVERTENCIA

Advertencia: Para reducir el riesgo de herida grave, lea las siguientes precauciones de empleo importantes antes de usar el producto.

1. Antes de usar este producto, lea todas las instrucciones de este manual. Use el producto únicamente de la manera descrita en este manual. Conserve este manual durante toda la vida del producto.
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.
3. DOMYOS se exime de toda responsabilidad sobre las reclamaciones por heridas o por los daños infligidos a cualquier persona o bien que se origine en la utilización o la mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona.
4. El producto sólo está destinado a uso doméstico; No lo destine a uso comercial, en alquiler o institucional.
5. Utilice este producto en interiores, protegido de la humedad y del polvo, sobre una superficie plana y sólida, y en un espacio suficientemente grande. Asegúrese de disponer de un espacio suficiente para el acceso y los desplazamientos alrededor de la bicicleta elíptica con toda seguridad. Para proteger el suelo, debe colocarse una alfombra debajo del aparato.
6. El usuario es responsable de asegurar un buen mantenimiento del aparato.
7. En caso de degradación del aparato, solicite inmediatamente la sustitución de cualquier pieza desgastada o defectuosa al Servicio Posventa de su tienda DECATHLON más cercana y no utilice la máquina antes de completar la reparación.
8. No guarde la máquina en un ambiente húmedo (al borde de una piscina, en el cuarto de baño).
9. Para la protección de los pies durante el ejercicio, use calzado deportivo. NO use prendas amplias ni pendientes, que pueden quedar atrapadas en la máquina. Quítense todas las joyas.
10. Sujétese el cabello para que no le moleste durante el ejercicio.
11. Si sufre algún dolor o vértigos durante la realización del ejercicio, deténgase inmediatamente, repose y consulte con el médico.
12. Mantenga en cualquier momento a los niños y a los animales domésticos alejados del producto.
13. Antes de iniciar este programa de ejercicios, debe consultar a un médico para asegurarse de que no existan contraindicaciones; sobre todo, si no ha hecho deporte desde hace mucho tiempo.
14. No modifique su producto.
15. Cualquier operación de desmontaje del producto debe ser efectuado por un técnico de la tienda en la cual ha efectuado la compra.
16. Peso máximo del usuario: 110 kg - 242 libras

SEGURIDAD

Antes de empezar cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico especialmente para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud anteriormente. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto. Domyos se libera de cualquier responsabilidad relativa a cualquier herida corporal o daños infligidos a bienes resultando de la utilización de este producto

MANTENIMIENTO

Para evitar que la transpiración dañe el asiento, utilice una toalla para cubrirlo o secarlo tras cada utilización.
Si desea limpiar su FITNESS CUBE utilice un trapo seco o una esponja húmeda y agua clara.

USO

Para un entrenamiento óptimo, conviene seguir las siguientes recomendaciones

- Si es principiante, empiece a entrenarse durante varias semanas con una resistencia ligera para acostumbrar su cuerpo al trabajo muscular.
- Caliente antes de cada sesión mediante un trabajo cardiovascular, series con un nivel de resistencia más flojo o ejercicios en el suelo de calentamiento y estiramientos. Aumenta las cargas progresivamente.
- Efectúe todos los movimientos con regularidad, sin sacudidas.
- Conserve siempre la espalda recta. Evite ahondar o curvar la espalda durante los movimientos.

Para un principiante, trabaje por series de 10 repeticiones, en general 4 series por ejercicio con un mínimo tiempo de recuperación entre cada serie (este tiempo de recuperación puede ser definido por su médico durante su visita de control).
Altere los grupos musculares. No trabaje todos los músculos cada día sino más bien reparta su entrenamiento en varios días.

Sea cual sea el ejercicio que realiza:
Expire realizando su esfuerzo.
Inspire relajando su esfuerzo.

REGLAJE

Su FITNESS CUBE propone 8 niveles de intensidad de resistencia.
La posición 1 corresponde a la menor resistencia y la 8 a la mayor.
La sola manipulación a hacer es girar el botón que se sitúa en la parte delantera en el sentido de las agujas de un reloj.
No empiece nunca su entrenamiento sin realizar de movimientos de calentamiento.

GARANTÍA

DECATHLON garantiza este producto, en condiciones normales de uso, durante 5 años para la estructura y 2 años para las piezas de desgaste y por fin la mano de obra a partir de la fecha de compra, dando fe la fecha en el ticket de caja. Esta garantía solo se aplica al primer comprador.

La obligación de DOMYOS en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DOMYOS.

Todos los productos para los cuales la garantía es aplicable, deben ser enviados a DOMYOS en uno de sus centros autorizados (1 tienda DECATHLON por ejemplo), en porte pagado, acompañados de la prueba de compra.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Daño causado durante el transporte.
- Mal uso o uso anormal.
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOMYOS.
- Uso para fines comerciales del producto en cuestión.

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según el país o provincia.

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

- Partenaire Technique Domyos - Domyos Technical Partner -
 - Технический партнер Domyos - Partener tehnic Domyos - Teknisk partner Domyos -
 - Technische Partner von Domyos - Технически партнер Domyos -
 - Partner Técnico Domyos - Технический партнер Domyos -
 - Partner Técnico Domyos -



Igor Castiglia

INTERNATIONAL FITNESS PRESENTER



FITNESS CUBE

- (F) Les 30 exercices conseillés par votre Coach
- (EN) The 30 exercices recommended by your Trainer
- (ES) Los 30 ejercicios aconsejados por su Entrenador
- (DE) Die 30 von Ihrem Coach empfohlenen Übungen
- (IT) I 30 esercizi consigliati dal vostro Coach
- (NL) De 30 oefeningen die worden aangeraden door uw Coach
- (PT) Os 30 exercícios aconselhados pelo seu Coach
- (PL) 30 ćwiczeń zalecanych przez trenera
- (HU) Az Ön edzője által javasolt 30 gyakorlat
- (RU) 30 упражнений, рекомендуемых Вашим тренером
- (RO) 30 de exerciții recomandate de Antrenorul dvs
- (SK) 30 odporúčaných cvikov vášho trénera
- (CS) 30 cvičení, které doporučuje váš tréner
- (SV) 30 övnningar som rekommenderas av din Coach
- (BG) 30 упражнения, препоръчани от Вашия инструктор
- (TR) Antrenörünüz tarafından tavsiye edilen 30 egzersiz
- (UK) 30 вправ, рекомендованих вашим тренером
- (AR) التمارين الثلاثين التي ينصح بها مدربك
- (CH) 教练建议的30种练习

