

TL 580

TL 580

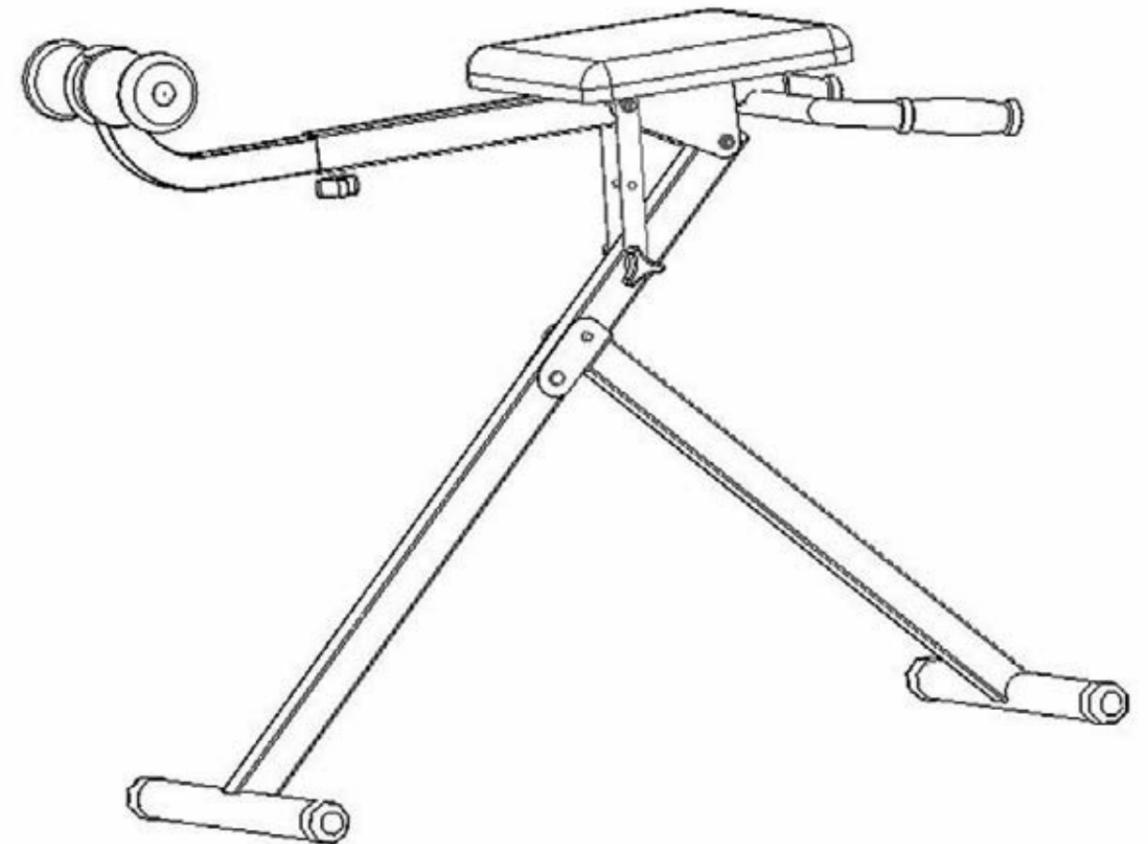
**NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO**

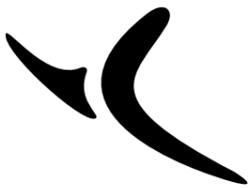
**GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ**

**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©

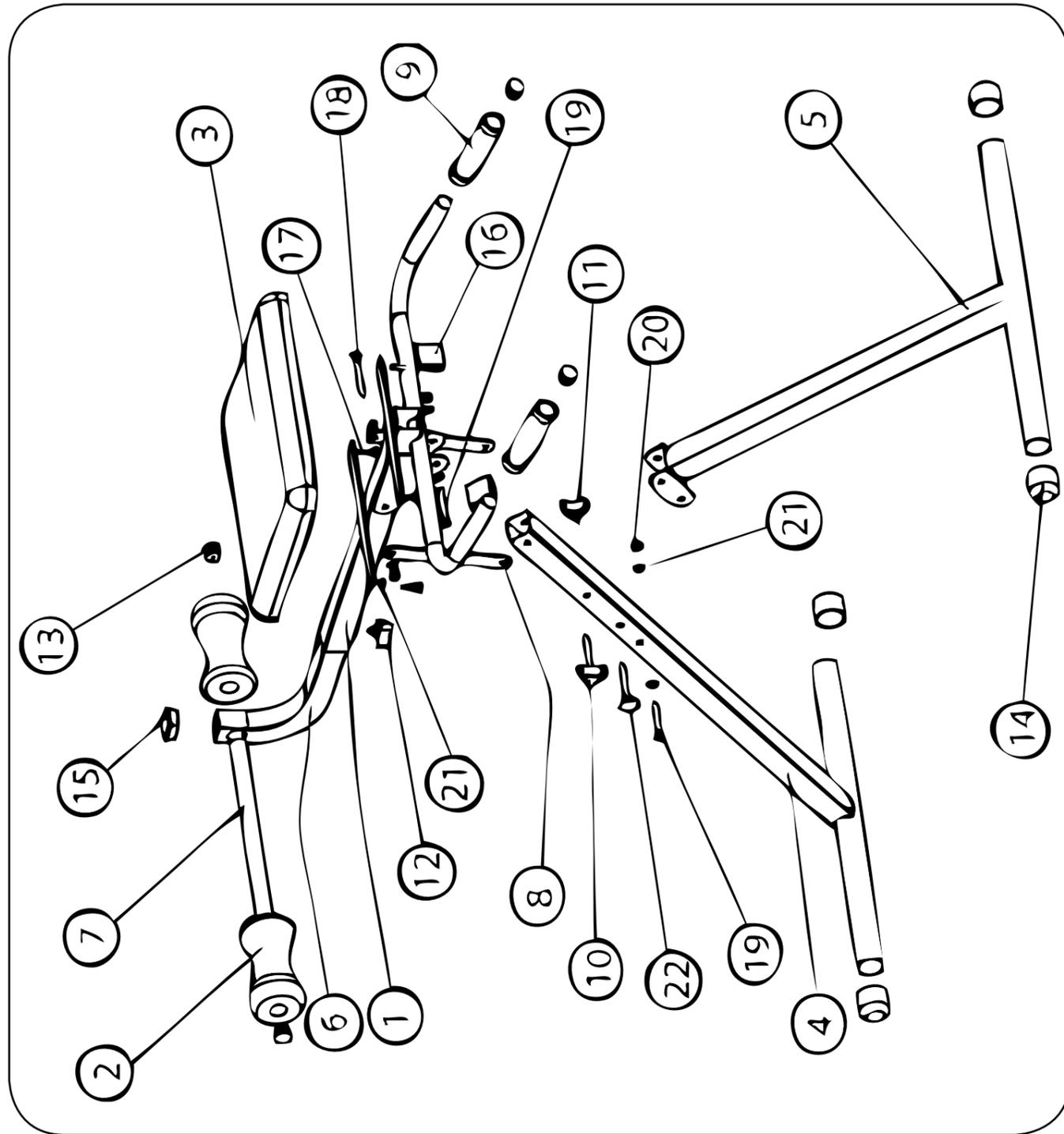
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

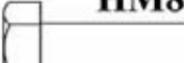
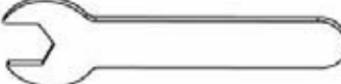
www.decathlon.com Made in Turkey - Hecho en Turquía - 土耳其 制造 - Произведено в Турции

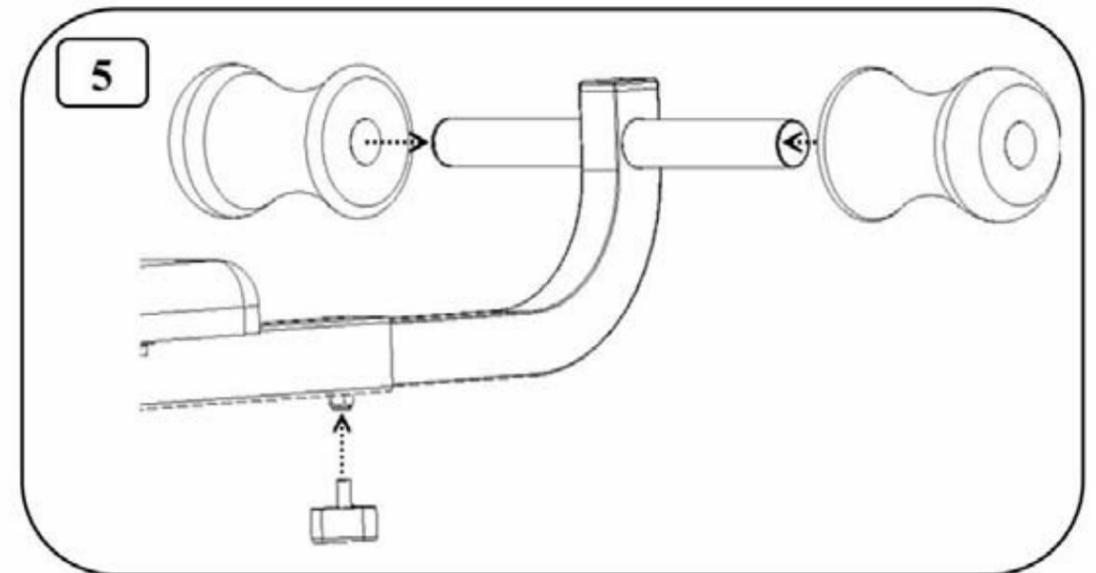
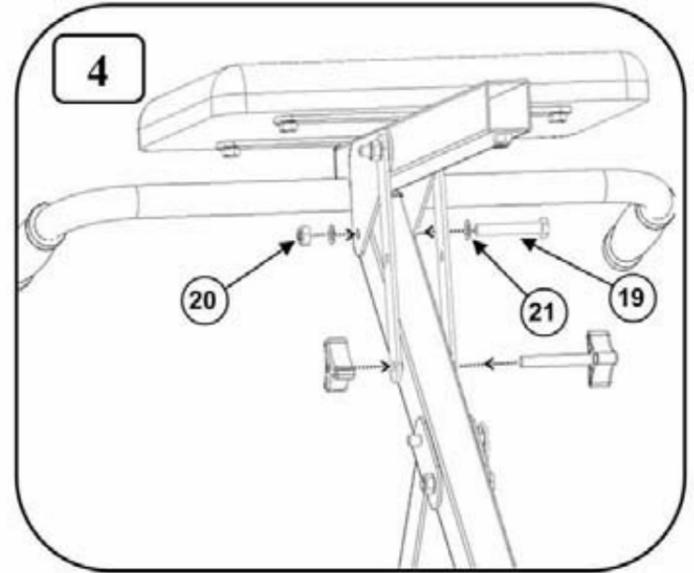
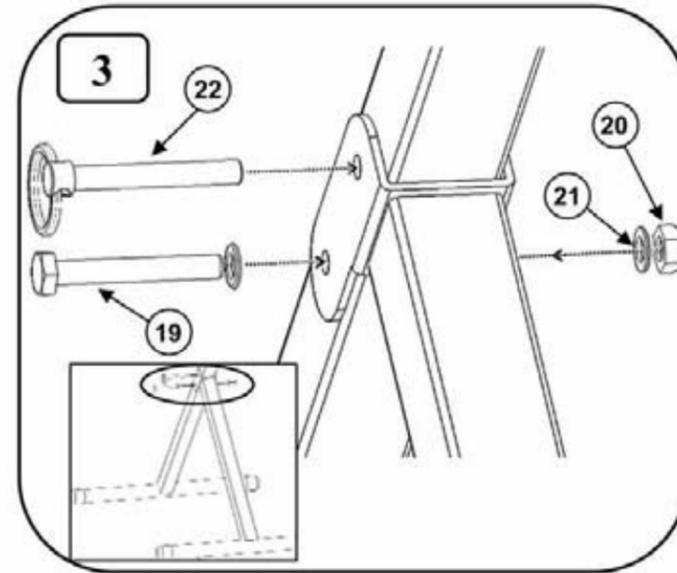
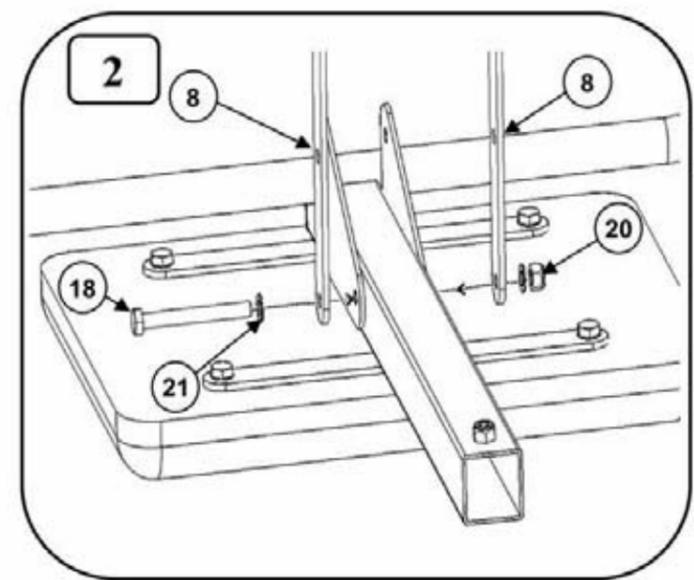
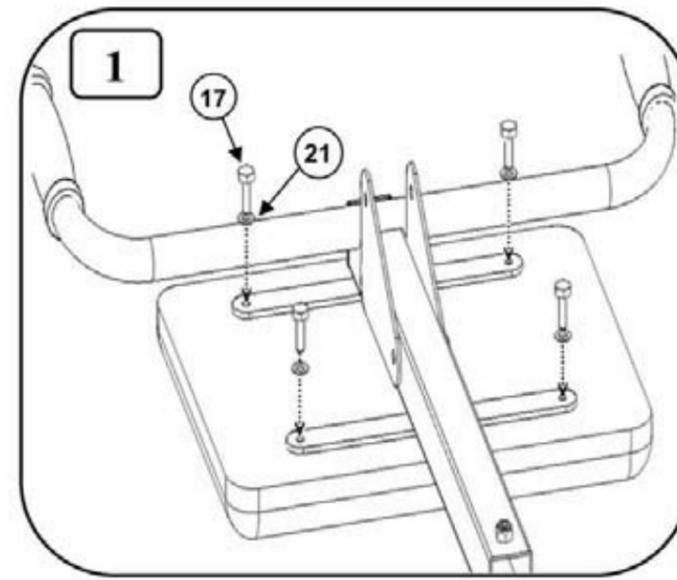
Réf. pack : 1022.875 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品



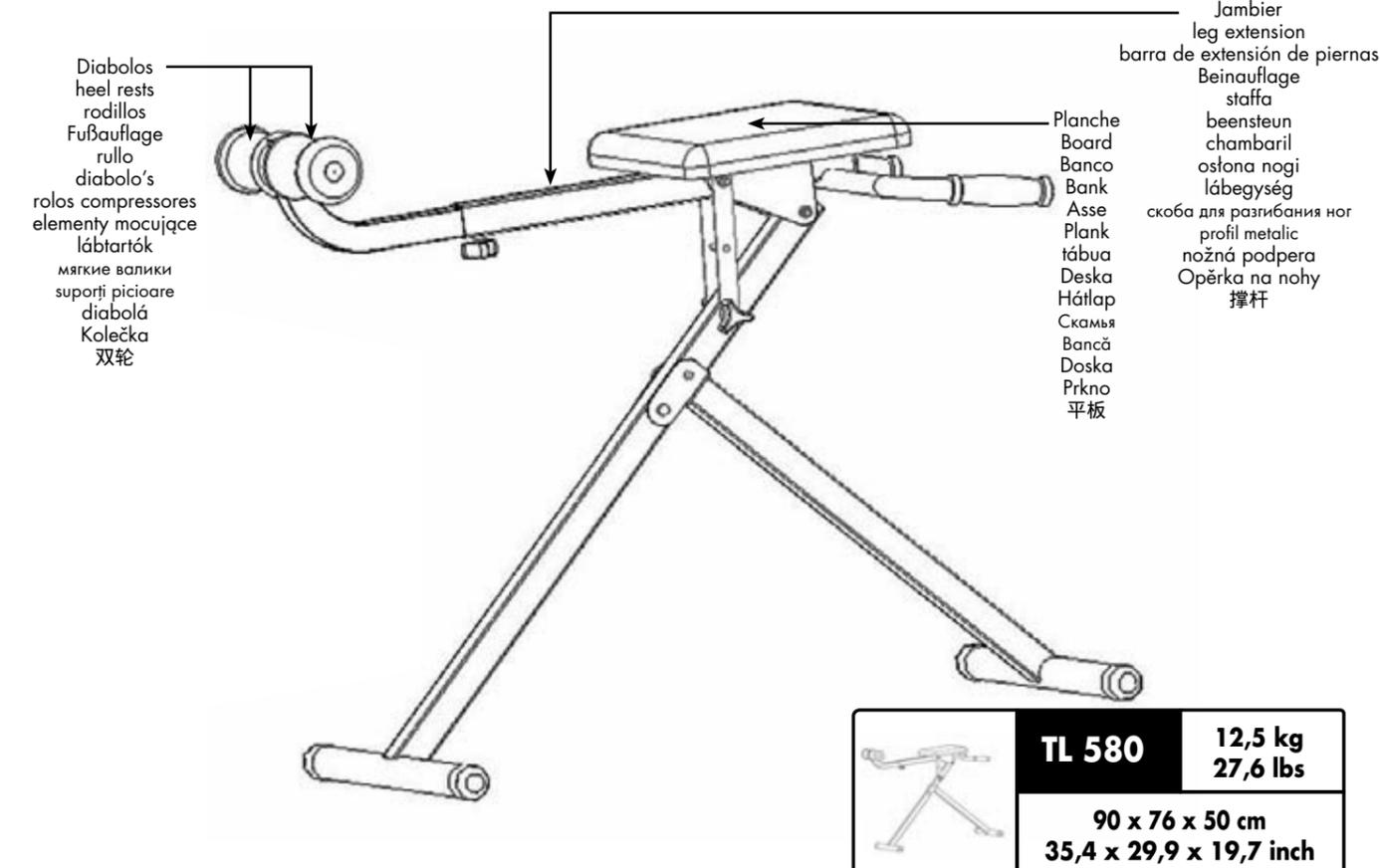
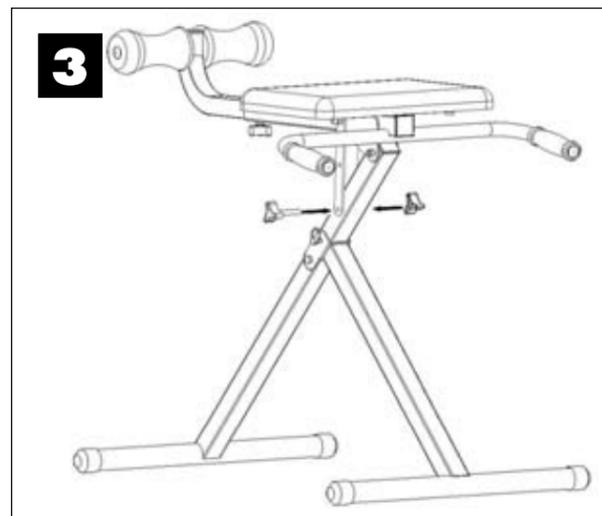
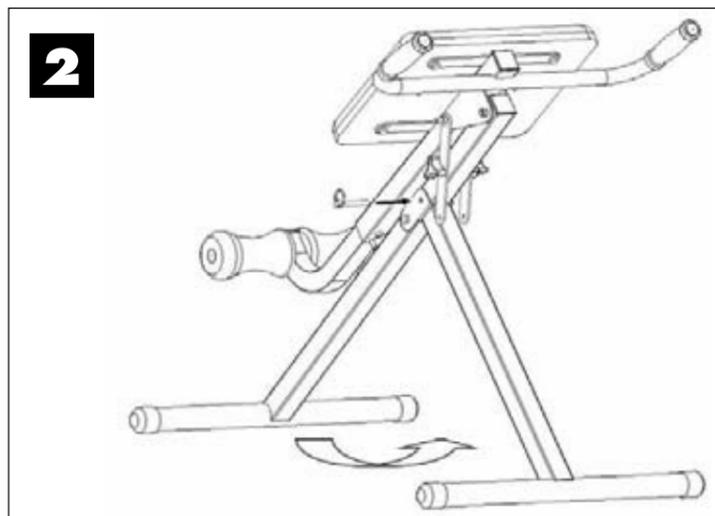
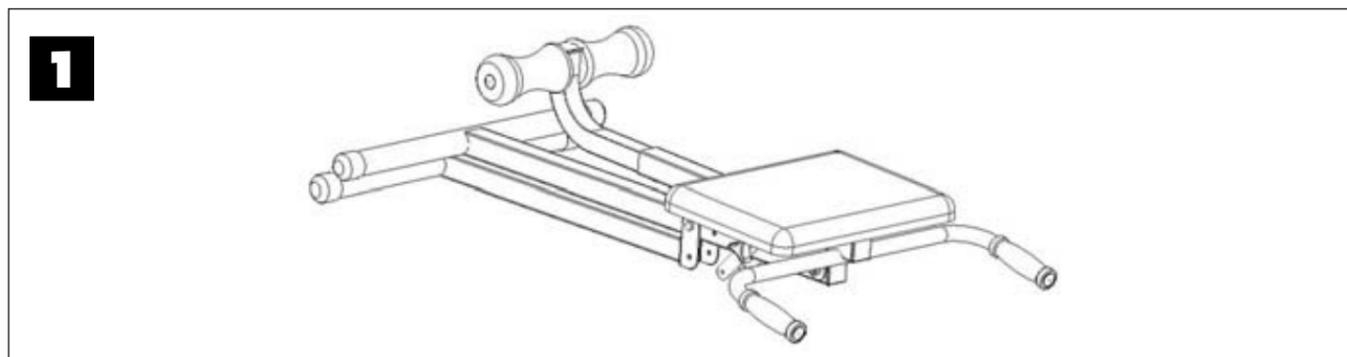
DOMYOS



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



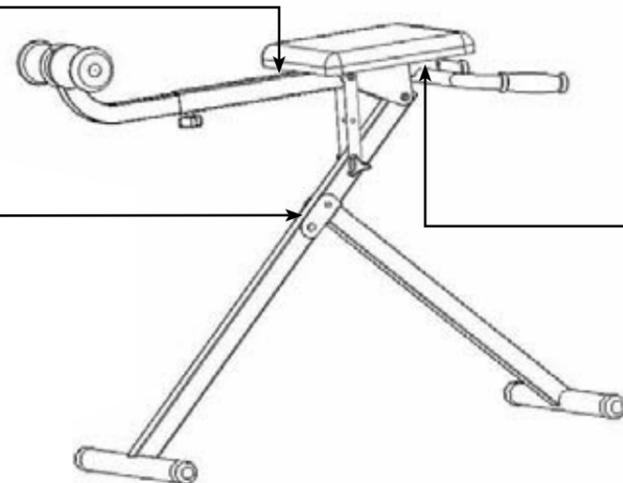
**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
• MONTÁŽ • 安装**



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 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 zbliżać ręk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használat a 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 περιέχουν.
- 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 această 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

- Akékölvek nevhodné použitie tohoto výrobku může vyvolat vážné poranění.
- Před 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 pohybujúce sa 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、腳和頭發遠離運動的部位。

Ha elegido un aparato de entrenamiento físico de la marca DOMYOS, por lo que agradecemos su confianza.

Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todos los deportistas se mantengan en forma.

Este producto ha sido creado por deportistas para 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.

También puede visitar la web www.DOMYOS.com

Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea para usted sinónimo de placer.

PRESENTACIÓN

La TL 580 es un banco de musculación y de estiramientos para casa.

El entrenamiento en este tipo de aparato pretende desarrollar los músculos lumbares (situados a lo largo de su columna vertebral).

La TL 580 también es útil para el estiramiento de los músculos de la espalda, especialmente si tiene dolor en la parte baja de la espalda.

SEGURIDAD

Advertencia : para reducir el riesgo de heridas graves, lea las precauciones de empleo importantes a continuación antes de utilizar el producto.

1. Antes de usar este producto, lea todas las instrucciones de este manual. Use el producto sólo de la manera descrita en este manual. Conserve el mismo durante toda la vida útil 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 respecto a denuncias por heridas o 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 un 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 amplio. Procure disponer de un espacio suficiente para el acceso y desplazamientos alrededor del producto con total seguridad. Para proteger el suelo, debe colocarse un tapete debajo del aparato.
6. El usuario es responsable de asegurar un buen mantenimiento del aparato. Después de montar el producto y antes de empezar a usarlo, verifique que los elementos de fijación estén bien apretados y no sobresalgan. Compruebe el estado de las piezas más sometidas al desgaste.
7. En caso de degradación del aparato, solicite inmediatamente el reemplazo 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 colgantes que puedan quedar atrapadas en la máquina. Quítense todas las joyas.
10. Sujétese el cabello para que no le moleste durante el ejercicio.
11. Si padece algún dolor o vértigos durante la realización del ejercicio, deténgase inmediatamente, descanse y consulte a un médico.
12. Mantenga en todo 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 existen contraindicaciones; sobre todo, si hace años que no practica ningún deporte.
14. No modifique su producto.
15. Peso máximo del usuario: 110 kg (242 libras).

ADVERTENCIA MÉDICA

La búsqueda de la buena forma física debe practicarse de manera CONTROLADA.

Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico especialmente las personas de más de 35 años o aquellas que hayan tenido problemas de salud con anterioridad y principalmente con cualquier problema de espalda. Sólo un médico le podrá aconsejar mejor sobre el tratamiento más apropiado. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto. DECATHLON se exime de cualquier responsabilidad respecto a heridas corporales o daños infligidos a los bienes que resulten de la utilización de este producto.

USO

Para un entrenamiento óptimo, es conveniente seguir las siguientes recomendaciones:

- Si es principiante, empiece entrenándose durante varias semanas con series cortas, sin forzar, para acostumbrar sus músculos.
- Caliente antes de cada sesión con un trabajo cardiovascular o ejercicios en el suelo de calentamiento y estiramientos.
- Efectúe todos los movimientos con regularidad y sin golpes secos.
- Mantenga siempre la espalda recta o "redonda". No hunda su espalda durante el movimiento.
- Le aconsejamos 3 series de 10 repeticiones, 2 veces por semana.

MANTENIMIENTO

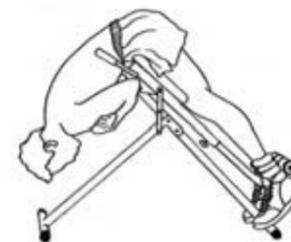
Para evitar que el sudor dañe el material del producto, utilice una toalla o seque la superficie del banco después de cada sesión de entrenamiento.

Engrase ligeramente las piezas móviles para mejorar su funcionamiento y para evitar cualquier desgaste inútil.

PRESENTACIÓN DE LOS EJERCICIOS

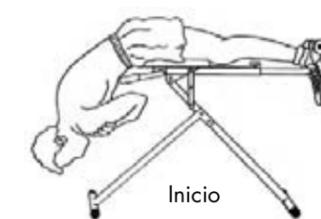
ESTIRAMIENTOS

- Ajuste el banco a 45°
- Ajuste el largo de la barra de extensión de piernas, de manera que los rodillos se encuentren detrás de los tobillos.
- Colóquese de forma que sitúe sus talones bajo la barra de extensión y su pelvis sobre el banco.
- Inclínese lentamente hacia delante inclinando la cabeza y redondeando la espalda.
- Relájese soltando los músculos detrás de los muslos y de la espalda.
- Mantenga esta posición durante unos segundos-minutos.

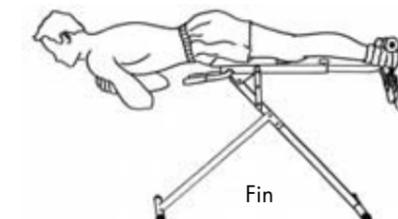


MUSCULACIÓN

- Ajuste el banco en posición horizontal.
- Ajuste el largo de la barra de extensión de piernas, de manera que los rodillos se encuentren detrás de los tobillos.
- Colóquese de manera que sitúe sus talones bajo la barra de extensión y su pelvis sobre el banco, ayudándose con los puños.
- Desde una posición alta, empiece a bajar la cabeza, a continuación los hombros y por último la parte baja de la espalda, inclinándose redondeando la espalda.
- Incorpórese empezando por apretar los músculos de los glúteos, a continuación la parte baja de la espalda, los hombros y por último la cabeza, estirándose lentamente.
- Vuelva a empezar haciendo una serie de 10 repeticiones.
- El movimiento debe efectuarse lentamente, sin golpes bruscos y controlando en todo momento tanto el movimiento de ida como de vuelta.
- No suba exageradamente (no más arriba que en posición horizontal). No arquee la espalda.



Inicio



Fin

GARANTÍA COMERCIAL

DECATHLON garantiza este producto, piezas y mano de obra, en condiciones normales de utilización, durante 5 años para la estructura, 2 años para las piezas de desgaste, a partir de la fecha de compra, dando fe la fecha en el ticket de compra.

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

Todos los productos para los cuales la garantía es aplicable, deben ser enviados a DECATHLON a uno de sus centros autorizados, a portes pagados, acompañados de la prueba de compra.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Daños causados durante el transporte.
- Mal uso o uso anormal.
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DECATHLON
- Uso con fines comerciales

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