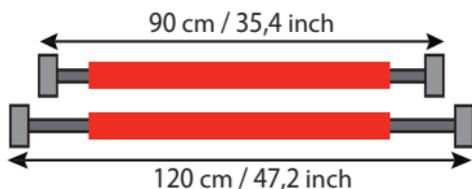
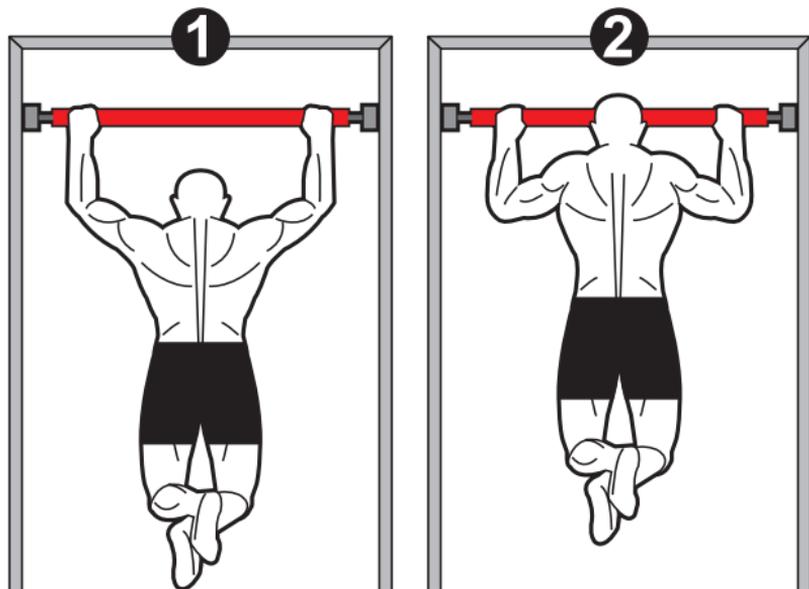


# BT 200-100

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

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

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



0991.517



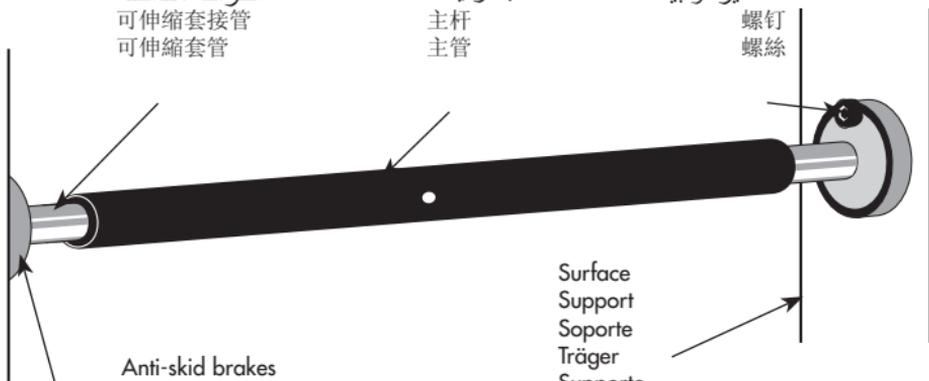
**DOMYOS**



Telescopic end  
 Embout télescopique  
 Boquilla telescópica  
 Ausziehbare Enden  
 Estremità telescopica  
 Uitschuifbaar verlengstuk  
 Encaixe telescópico  
 Końcówka teleskopowa  
 Teleszkópikus csővég  
 Телескопические кронштейны  
 Vårf de metal telescopic  
 Teleskopický nástavec  
 Teleskopiskt ändstycke  
 Телескопичен накрайник  
 Teleskopik uç  
 أطراف متداخلة  
 可伸縮套接管  
 可伸縮套管

Main tube  
 Tube principal  
 Tubo principal  
 Hauptröhre  
 Tubo principale  
 Hoofdstang  
 Tubo principal  
 Rurka główna  
 Húzódzkodó cső  
 Основная перекладина  
 Tub principal  
 Hlavní trubice  
 Huvudrör  
 Основна тръба  
 Ana boru  
 قصبة رئيسة  
 主杆  
 主管

Screws  
 Vis  
 Tornillo  
 Schraube  
 Vite  
 Schroef  
 Parafuso  
 Šruba  
 Csavar  
 Болты  
 Şuruburi  
 Šroub  
 Skruv  
 Винт  
 Vida  
 مسامير لولبية  
 螺钉  
 螺絲



Anti-skid brakes  
 Patin antidérapant  
 Patines antideslizantes  
 Rutschfeste Sohlenbeläge  
 Pattini antiscivolo  
 Anti-slip laag  
 Patins anti-derrapantes  
 Płyzy antypoślizgowe  
 Csúszásgátló talpak  
 Нескользющие опоры  
 Tálpici antiderapanți  
 Protismykové brusle  
 Halksäkra fötter  
 Накрайници против подхлъзване  
 Kayma önleyici patenler  
 خف مانع للانزلاق  
 防滑冰鞋  
 防滑墊塊

Surface  
 Support  
 Soporite  
 Träger  
 Supporto  
 Steun  
 Suporte  
 Podstawa  
 Tartó  
 Опора  
 Suport  
 Podstavec  
 Fäste  
 Основа  
 Dayanak  
 دعامة  
 支撐物  
 支撐物

# ESPAÑOL

Ha elegido un aparato de fitness 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, lo mismo que el equipo de creación de los productos DOMYOS. También puede visitar la web [www.DOMYOS.com](http://www.DOMYOS.com). Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea para usted sinónimo de placer.

## PRESENTACIÓN

Este producto es una barra de tracción que permite hacer tracciones para desarrollar los músculos de la parte superior del cuerpo (espalda, bíceps, hombros). Este aparato permite también hacer estiramientos colgándose de la barra por las manos para estirar los músculos de la espalda y los lumbares. La barra de tracción se fija entre dos paredes de un pasillo o en el marco de una puerta. Es importante que la barra esté instalada correctamente antes de su utilización.

La barra se compone de:

- 1 tubo principal antideslizante,
- 2 boquillas telescópicas con 2 zapatas antideslizantes.

La barra se vende con 2 tornillos antirrotación.

Estos tornillos no sirven en ningún caso para sostener la barra durante los ejercicios.

## ADVERTENCIA

Una utilización incorrecta de la barra de tracción puede ser peligrosa para usted mismo, su salud y su entorno. Antes de comenzar el entrenamiento, lea atentamente las instrucciones de este aparato.

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

Antes de empezar cualquier programa de ejercicio,

consulte con su médico.

Esto es especialmente importante para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud anteriormente y que no hayan practicado deporte durante varios años.

Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.

## SEGURIDAD

**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 solo de la manera descrita en este manual. Conserve el mismo 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 a causa de una 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 el producto en un lugar despejado, sobre una superficie plana, protegido de la humedad y del polvo.
6. El montaje de este aparato debe ser hecho por un adulto. Cualquier operación de montaje/desmontaje en el producto debe ser efectuada con mucho cuidado.
7. Mantenga en todo momento a los niños y a los animales domésticos alejados del producto.
8. Será responsabilidad del usuario controlar y apretar, en caso necesario, todas las piezas antes de utilizar el producto.
9. No utilice el producto en caso de deterioro y llévalo a su tienda Décathlon.
10. No modifique su producto.
11. Caliente bien antes del ejercicio. Durante el ejercicio, mantenga un movimiento continuo y regular.

# ESPAÑOL

## INSTALACIÓN

**1** - Elección del soporte: la barra de apartamento se coloca por presión entre las dos paredes.

La barra de apartamento debe colocarse sobre paredes sólidas, verticales y limpias, que presenten un buen paralelismo ( $\pm 2^\circ$ ) y que puedan recibir toda la superficie de apoyo de las zapatas. Es recomendable consultar con un albañil.

**NO FIJAR NUNCA LA BARRA ENTRE PAREDES DÉBILES** tales como tabiques de cartón-yeso, prefabricados. DECATHLON no será responsable del deterioro de las paredes. En caso de duda, es conveniente consultar con un albañil.

**2** - Afloje las 2 boquillas telescópicas con una distancia idéntica a cada lado para obtener una distancia ligeramente inferior a la distancia entre las paredes.

**NO ABRIR NUNCA LA BARRA MÁS DE 95 CM PARA LA BARRA DE 70 CM** (intervalo de utilización de 70 a 95 cm) **Y MÁS DE 120 CM PARA LA BARRA DE 100 CM** (intervalo de utilización de 95 a 120 cm).

Marque en cada pared (muro o marco de puerta) la altura deseada para la barra. Ponga una cruz en el lugar de los tornillos, de manera que los tornillos estén colocados por encima de la barra. La barra de tracción debe estar instalada entre 2 paredes paralelas. Deberá estar colocada perpendicularmente a estas 2 paredes en posición horizontal.

**ES IMPORTANTE UTILIZAR LOS TORNILLOS ANTIRROTACIÓN.** Estos tornillos pueden estar instalados sin espiga en la madera. Para cualquier otro soporte, consulte con un experto en bricolaje.

Al girar el tubo principal antideslizante, alargará o acortará la barra;

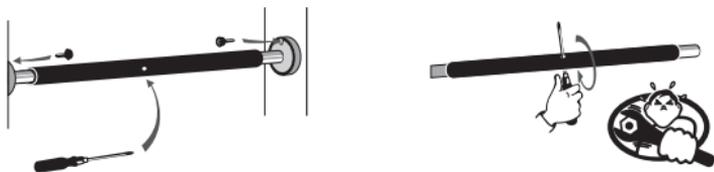
Gire el tubo principal para alargar la barra y ejercer una fuerte presión sobre las paredes, comprobando que las cabezas de los tornillos permanecen en su sitio en los agujeros.

Atornille los tornillos a las paredes dejando que sobresalga solamente la cabeza del tornillo.

Coloque la barra entre las 2 paredes. Las cabezas de los tornillos deben encontrarse por encima de la barra.

Los tornillos antirrotación no sirven en ningún caso para fijar la barra.

Compruebe con un destornillador (herramienta no suministrada) que la barra esté bien apretada.



## IMPORTANTE



Antes de practicar el ejercicio, cada usuario deberá:

- Asegurarse de que los tornillos antirrotación estén fijados correctamente.

- Comprobar que la barra esté correctamente apretada y que los soportes no estén dañados.

Cuidado: Al desplazar la barra y su fijación, identifique bien el sentido de apriete y asegúrese siempre de efectuar los ejercicios en el sentido del apriete.

**NO UTILIZAR NUNCA BOCA ABAJO LA BARRA DE TRACCIÓN.**  
**NO BALANCEARSE.**



## MANTENIMIENTO

El producto sólo necesita un mínimo de mantenimiento.

Límpielo con una esponja con agua y jabón y séquelo con un paño seco.

# ESPAÑOL

## UTILIZACIÓN

Para todos los ejercicios, coloque las manos de forma que apriete la barra en el sentido del alargamiento.

### DORSALES:

#### Tracciones en la barra fija

Este ejercicio sollicita todos los músculos del plano dorsal con una participación de los músculos del hombro y de los bíceps.

Agarre muy abierto, lleve la barbilla hasta la altura de la barra.

La intensidad del ejercicio dependerá de su propio peso.

Al principio, sólo se podrán hacer unas cuantas repeticiones porque sus músculos no están acostumbrados a levantar su cuerpo.

#### Realice series de 10 a 25 repeticiones.

Empiece progresivamente si es principiante (3 series de 10 repeticiones al principio y después aumente progresivamente el número de repeticiones y de series).

### ESTIRAMIENTO DE LA ESPALDA

Este ejercicio permite aliviar los dolores lumbares y estirar el dorsal ancho.

Sólo un médico podrá diagnosticar un dolor de espalda y le indicará una posible contraindicación para este ejercicio. Sujete la barra en agarre abierto.

Con las piernas dobladas, suba lentamente las rodillas hacia el pecho.

Aguante la posición unos segundos antes de estirar las piernas.

También podrá mantener, en agarre abierto, una posición recta, con las piernas estiradas para estirar el dorsal ancho.

No arquee la parte baja de la espalda.

### ABDOMINALES

#### Recto mayor del abdomen:

Colgado de la barra por las manos, suba varias veces las piernas (poniendo las rodillas en contacto con el pecho).

#### Oblicuos:

Colgado de la barra por las manos, suba varias veces las piernas (poniendo las rodillas en contacto con el pecho), efectuando rotaciones de la pelvis.

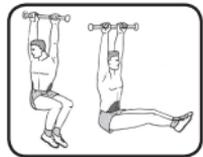
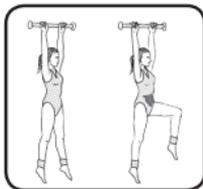


Agarre abierto, lleve la barbilla o la nuca hasta la barra controlando el descenso y sin tomar aire.

Este ejercicio desarrolla los dorsales a lo ancho.



Agarre cerrado, lleve la barbilla hasta la altura de la barra controlando el descenso y sin tomar aire.



## GARANTÍA COMERCIAL

DOMYOS garantiza este producto pieza 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 caja.

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, en porte pagado, 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 DOMYOS
- Uso a fines comerciales

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

**OXYLANE** - 4 BOULEVARD DE MONS - BP299  
59665 VILLENEUVE D'ASCQ Cedex - France

# BT 200-100

Keep these instructions  
Notice à conserver  
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  
请妥善保管说明书  
請保存說明書



## DOMYOS

BT 200-100cm / 39,4 inch  
0991.517



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



**www.domyos.com** OXYLANE 4, bd de Mons - BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France  
Made in Portugal - Fabricado em Portugal - 葡萄牙制造 - Произведено в Португалии - Imal edildigi yer Portekiz  
Réf. Pack : 1039.071 - IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品