

GYM WEIGHT EVOLUTION

NOTICE D'UTILISATION

ISTRUZIONI PER L'USO

OPERATING INSTRUCTIONS

GEbruIKSHANDLEIDING

MODO DE EMPLEO

MANUAL DE UTILIZAÇÃO

GEBRAUCHSANWEISUNG

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

使用说明书



D O M Y O S

GYM WEIGHT EVOLUTION

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Bevar vejledning
Zachowaj instrukcję
请妥善保管说明书

DECATHLON

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

www.decathlon.com

D O M Y O S

**decathlon
creation©**



Réf. pack : 478.752

Made in China

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 88 87 89

Vous avez choisi un accessoire de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance. Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la Forme.

Produit créé par des sportifs pour des sportifs.

Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS. Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS. Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail

à l'adresse suivante : domyos@decathlon.fr

Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

PRESENTATION

Facile d'utilisation, la paire de lests réglables Gym Weight Evolution permet de renforcer et de tonifier la totalité des groupes musculaires.

Gym Weight Evolution :

Le Gym Weight Evolution est une paire de lests que l'on peut positionner sur les poignets ou sur les chevilles.

Il permet à l'utilisateur d'ajuster au mieux sa charge de travail, grâce à ses poids amovibles de 250 g à 2,5 kg (1/2 to 5 lb) pour chaque lest.

Ce produit pourra être utilisé par l'ensemble des personnes adultes souhaitant se remettre en forme en toute sécurité.



Composition :

- Barres en fonte 50%.
- Mousse caoutchouc recouverte de nylon 40%.
- Bande de serrage nylon 10%.

ENTRETIEN & STOCKAGE

- Evitez de stocker le produit dans des endroits humides,
- Entrez-le dans des endroits aérés et secs pour favoriser l'élimination de la sueur,
- Laissez sécher le produit à température ambiante,
- Evitez tout contact avec des produits chimiques ou l'exposition à des températures extrêmes.

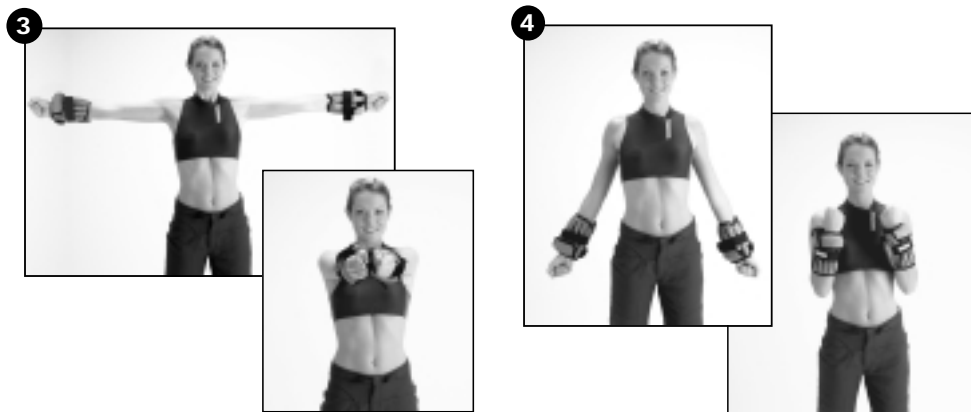
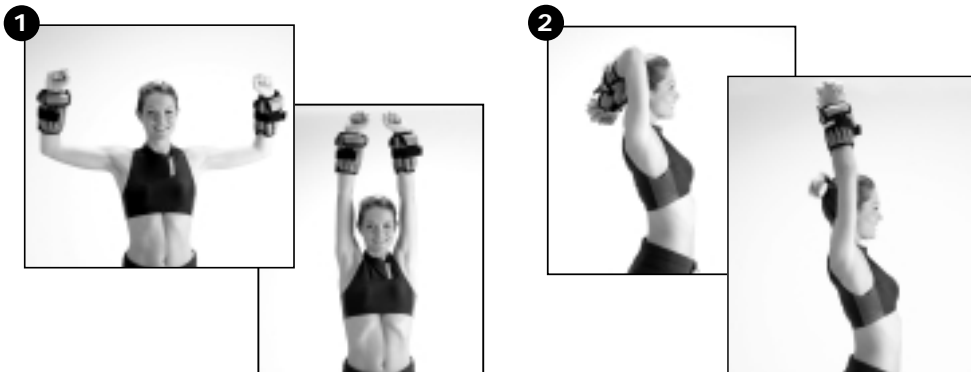
SECURITE

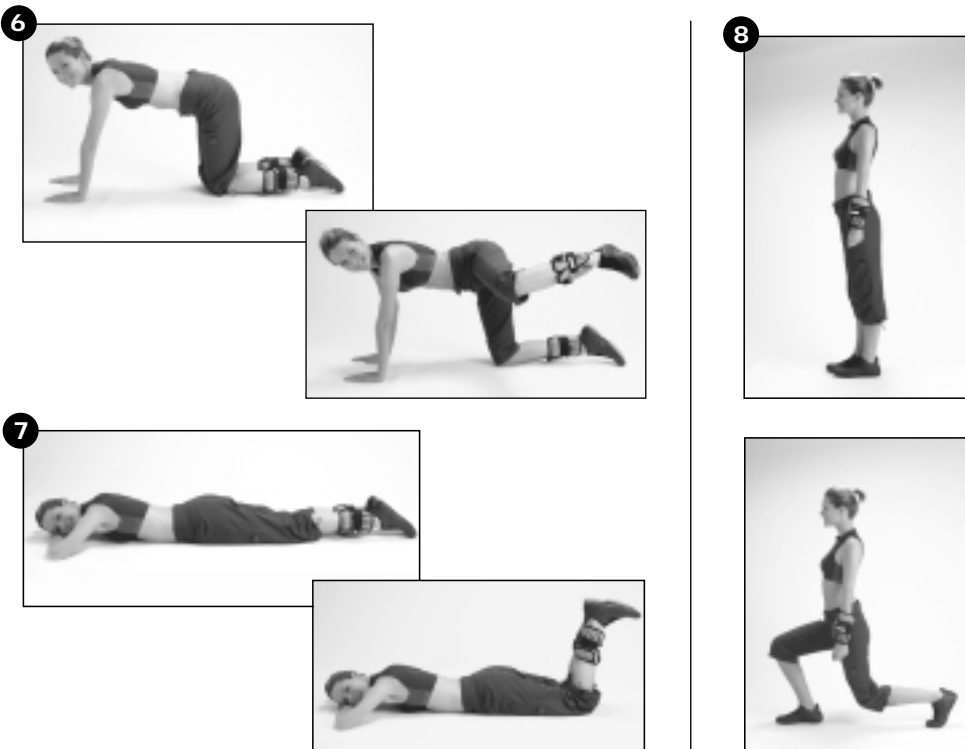
1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel.
2. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
3. Domyos décline toute responsabilité pour toute blessure corporelle ou dommage infligé à toute personne ou à tout bien ayant pour origine l'utilisation ou la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne (valable seulement pour le territoire des Etats-Unis). L'utilisation de tout équipement de sport expose l'utilisateur à un danger potentiel. A ce titre, les utilisateurs de ce produit doivent assumer tout risque de blessure potentiel de blessure. Avant de débiter l'activité, assurez-vous que le produit est en bon état de fonctionnement.
4. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
5. Gardez ce manuel d'utilisation en référence pendant toute la durée de vie du produit.
6. Le Gym Weight Evolution ne doit pas glisser facilement lorsqu'il est attaché. S'assurer de son maintien avant de débiter l'activité et vérifier au cours de l'exercice qu'il ne bouge pas et reste bien en place. Il ne devra pas trop serrer le poignet ou la cheville de l'utilisateur.
7. Ce produit est un article de sport destiné exclusivement à une activité de remise en forme.
8. Installez-vous dans une pièce suffisamment large et haute pour une utilisation en toute sécurité. Exercez-vous dans une pièce bien aérée.
9. Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice
10. Ne laissez pas des enfants et animaux de compagnie jouer à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
11. Pour votre santé, respectez les mouvements et les positions présentées dans le guide d'utilisation.
12. Eloignez tout objet coupant ou tranchant.
13. Ne retenez pas votre souffle pendant les exercices : inspirez et expirez à fond.
14. Evitez tout mouvement brusque et incontrôlé surtout au niveau du dos.
15. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement et reposez-vous.
16. Consultez votre médecin avant d'entreprendre ce programme d'exercices.
17. Consultez votre médecin si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
18. **Avertissement** : pour réduire le risque de grave blessure, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après avant d'utiliser le produit.

Préambule :

- Commencez votre programme d'entraînement en utilisant de faibles charges.
- Augmentez d'abord le nombre de séries puis augmentez très progressivement le poids de vos Gym Weights.
- Passez ensuite à de nouveaux exercices.
- Effectuez 10 à 12 répétitions pour chaque exercice.

Exercices :





GARANTIE COMMERCIALE

DECATHLON garantit ce produit, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 2 ans à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

L'obligation de DECATHLON en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DECATHLON.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable, doivent être reçus par DECATHLON dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat suffisante.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommage causé lors du transport,
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale,
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrérés par DECATHLON,
- Utilisation à des fins commerciales du produit concerné.

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et/ou provinces.

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