

TL 580

TL 580

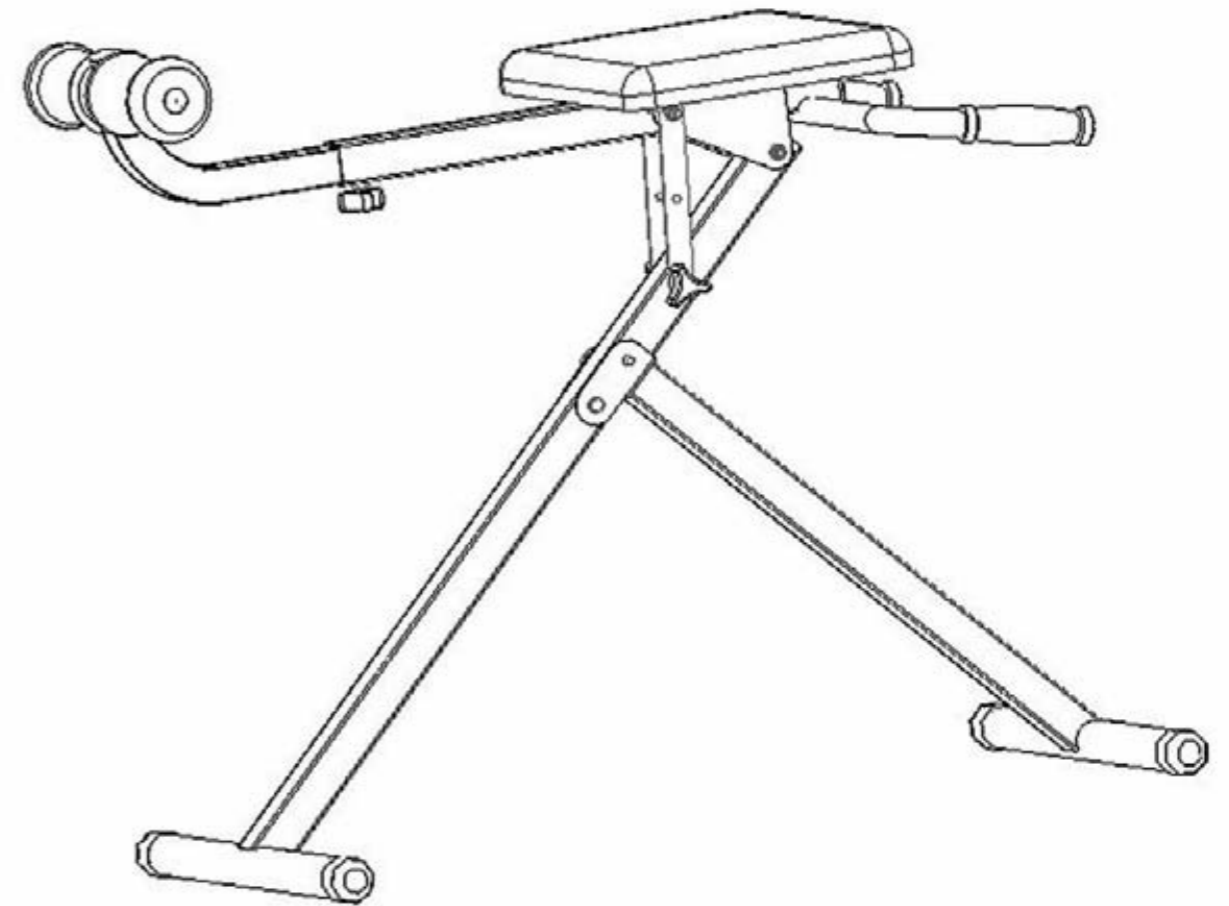
NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO

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©

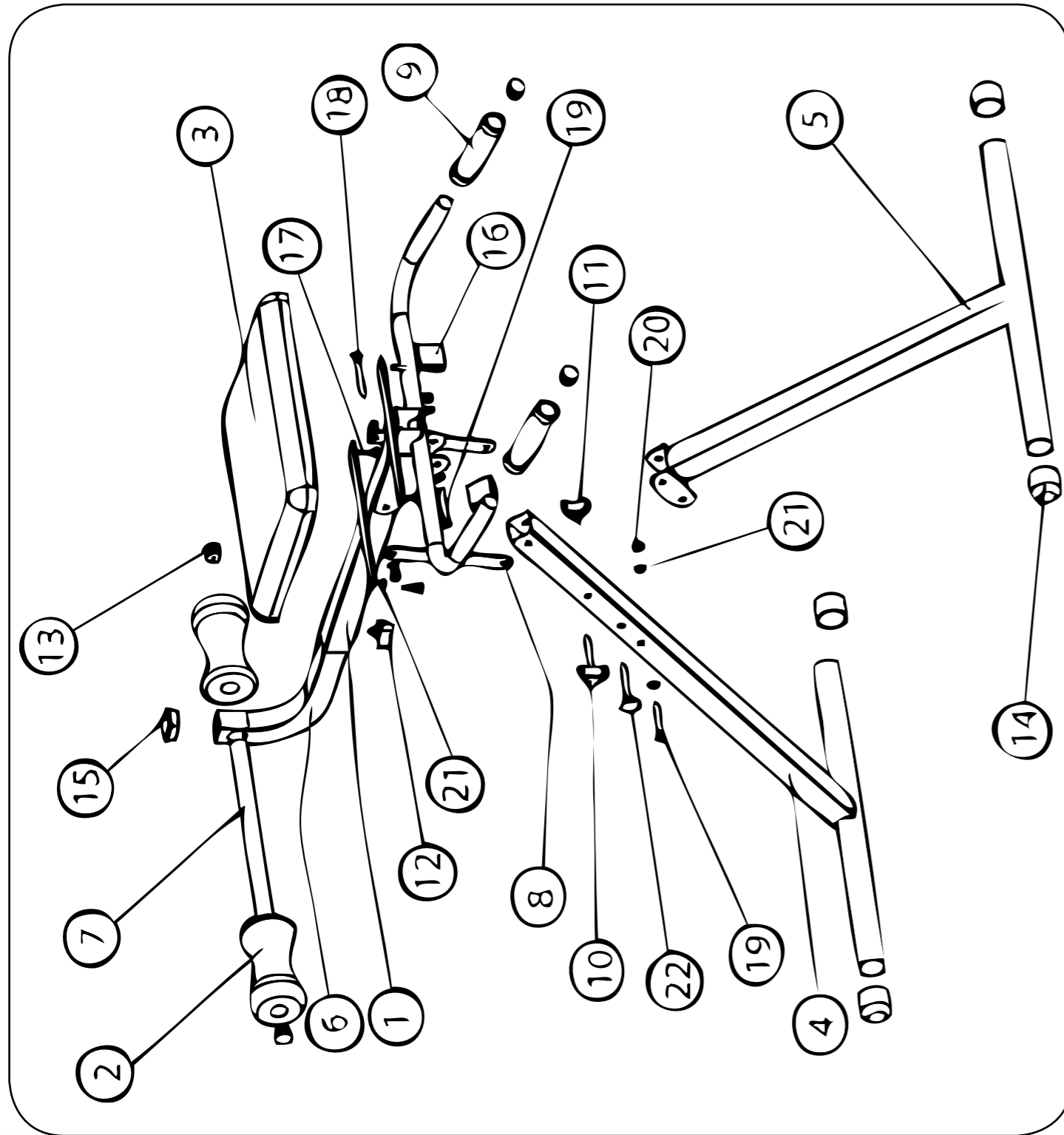
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France


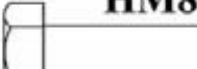





www.decathlon.com Made in Turkey - Hecho en Turquía - 土耳其 制造 - Произведено в Турции

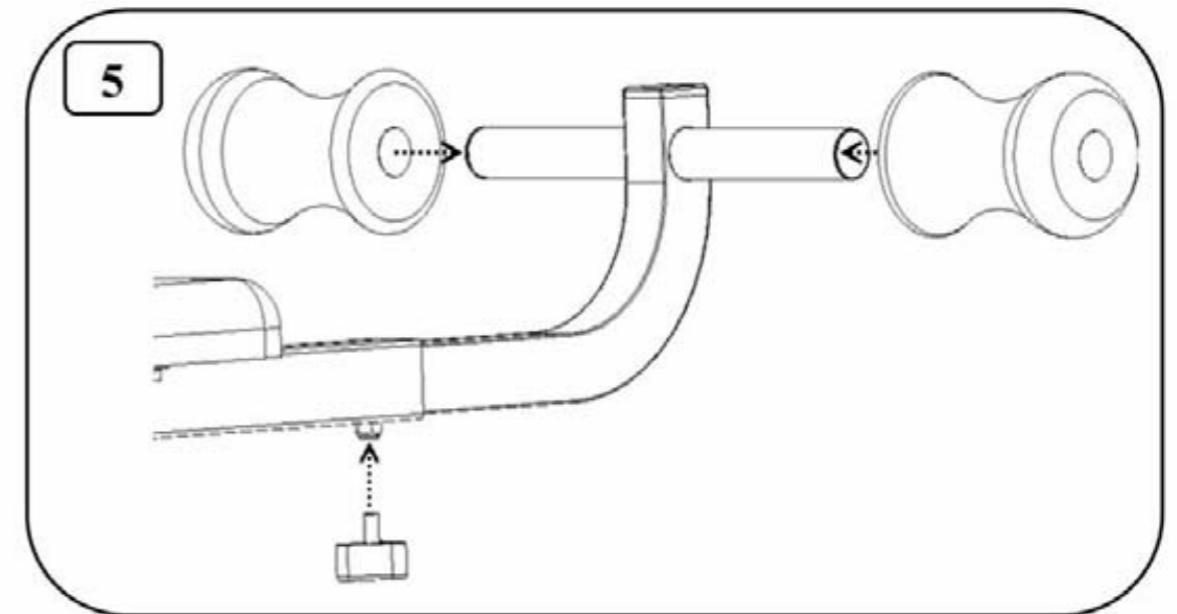
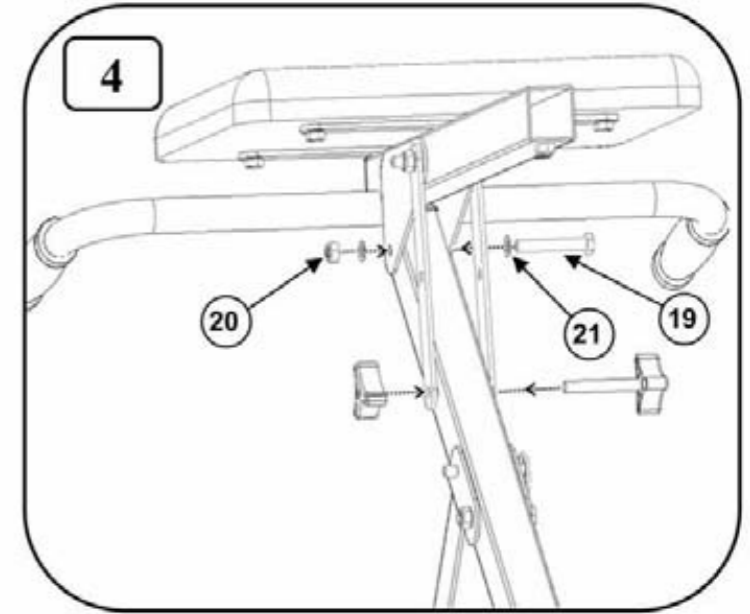
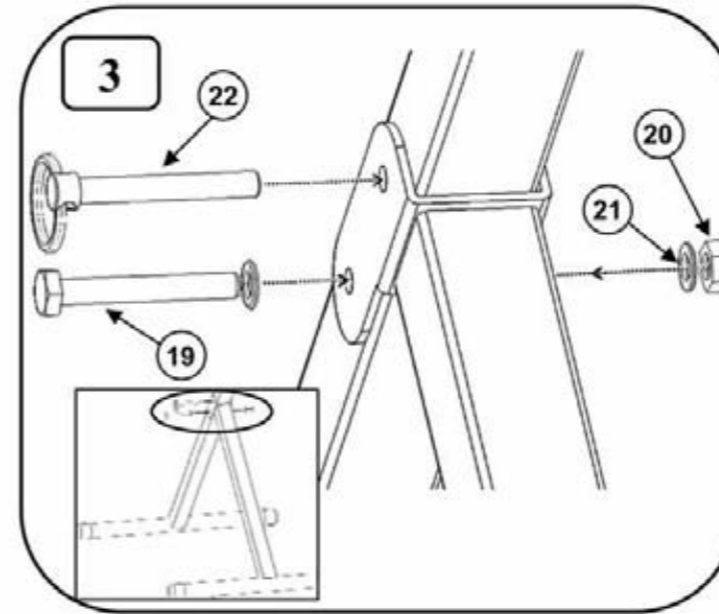
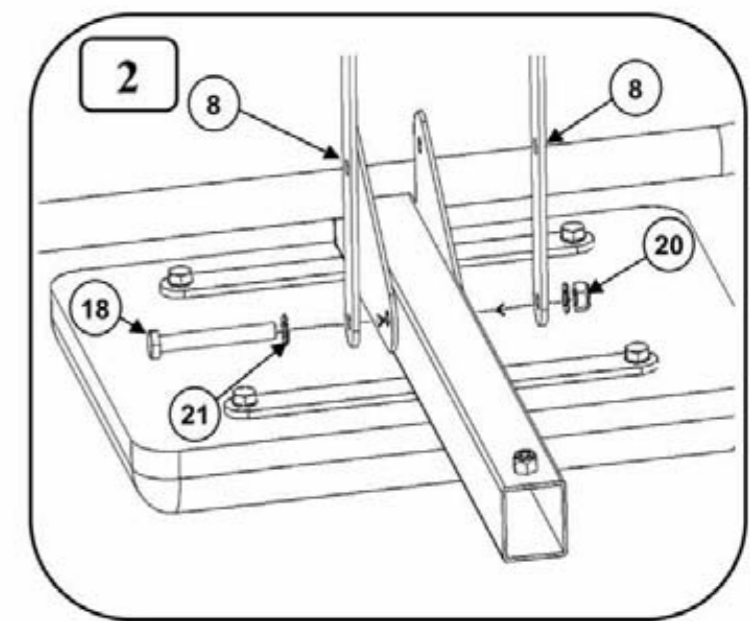
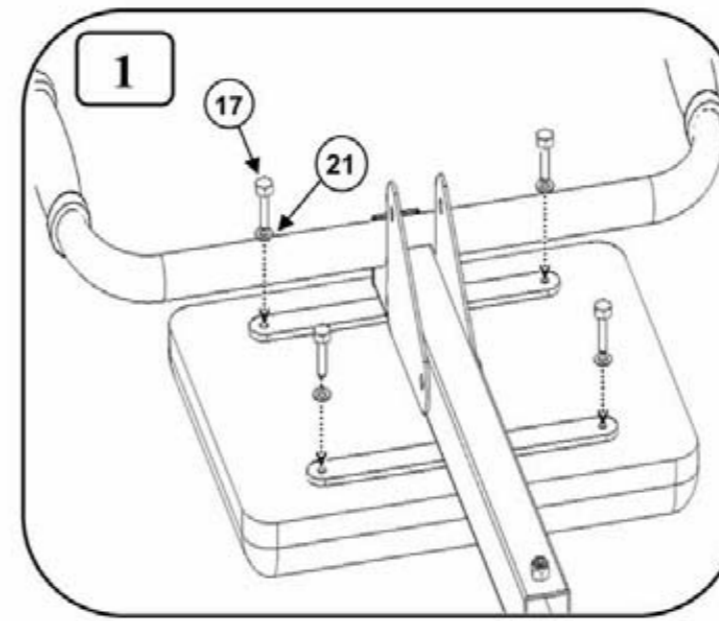
Réf. pack : 1022.875 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品



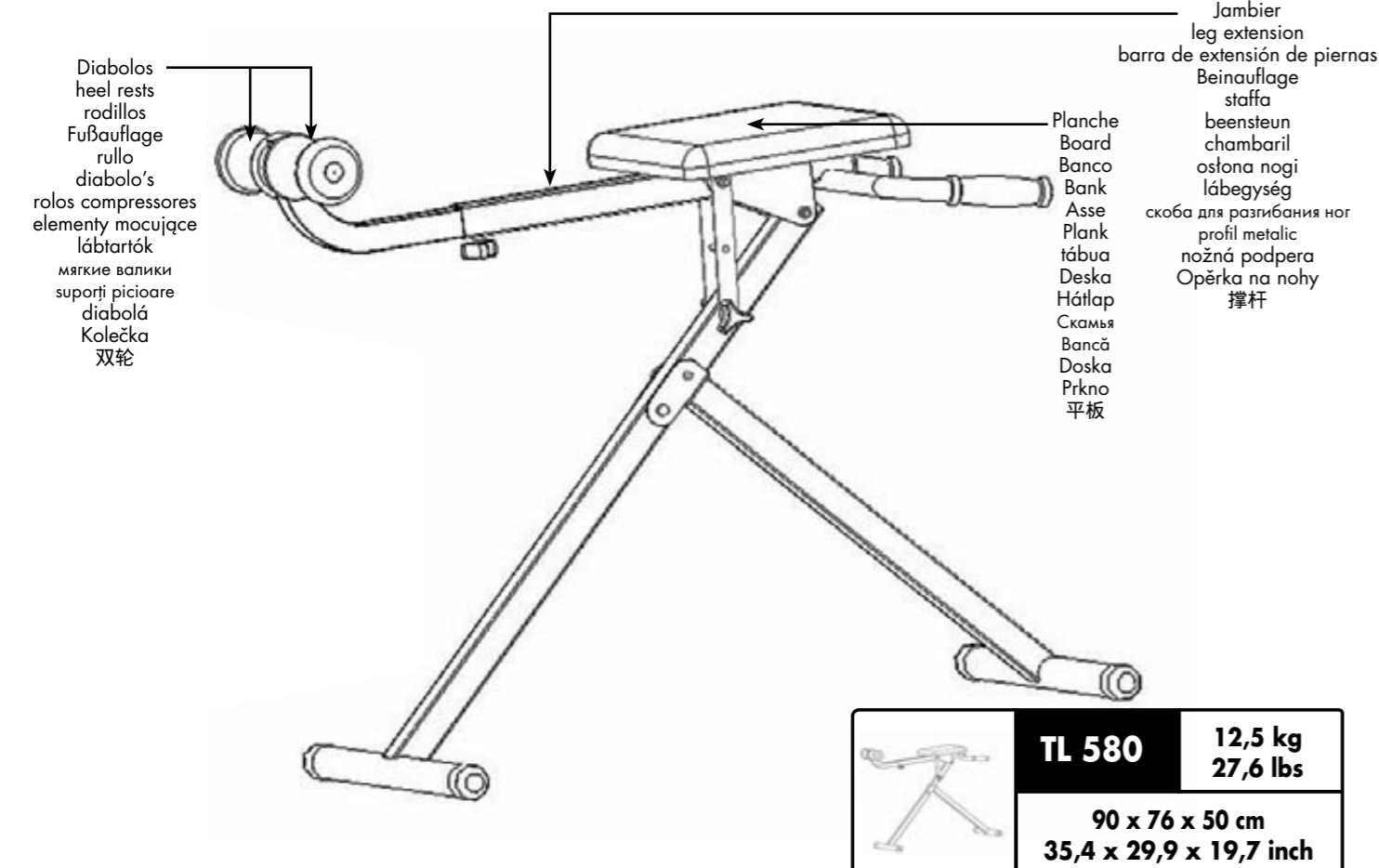
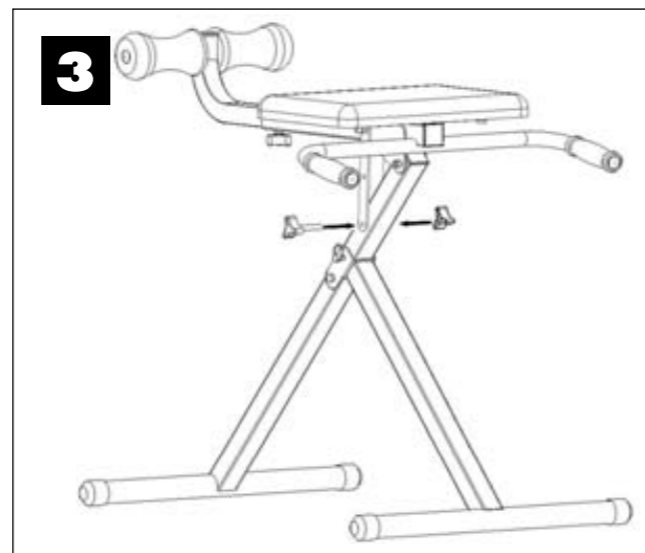
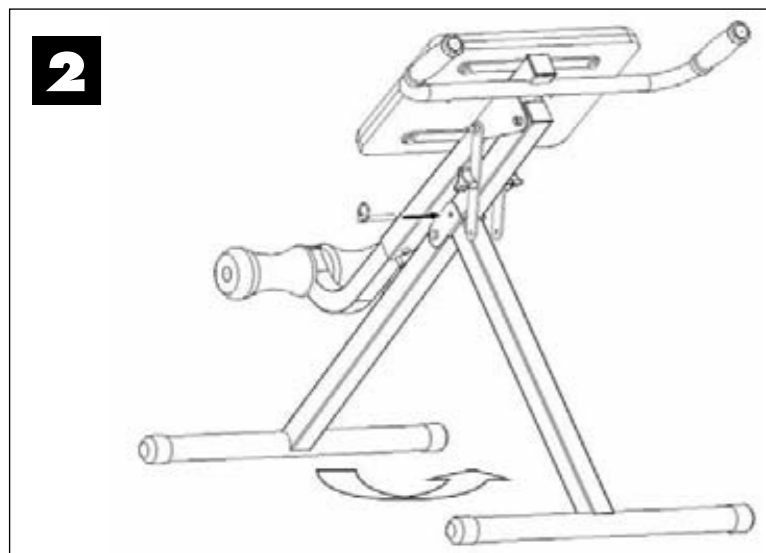
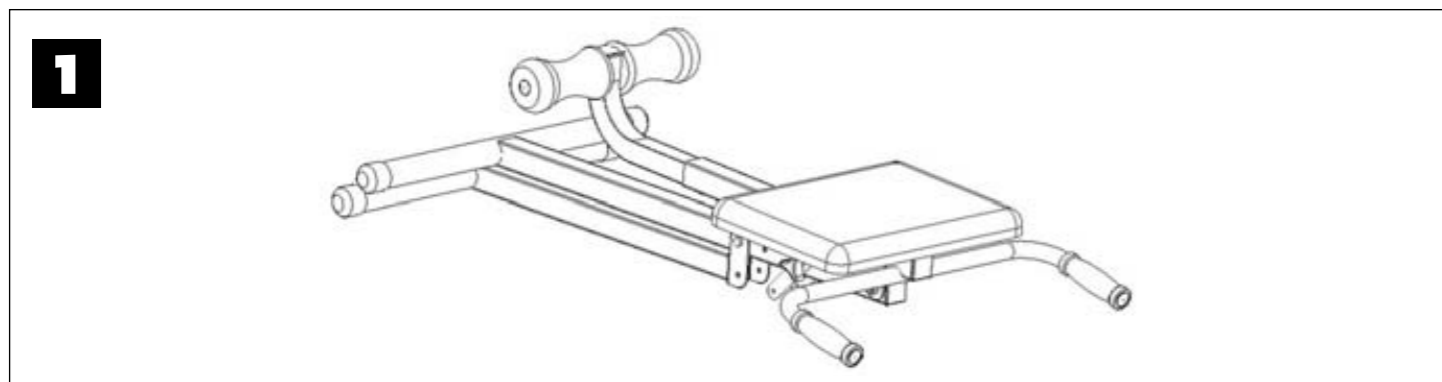
DOMYOS



- 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



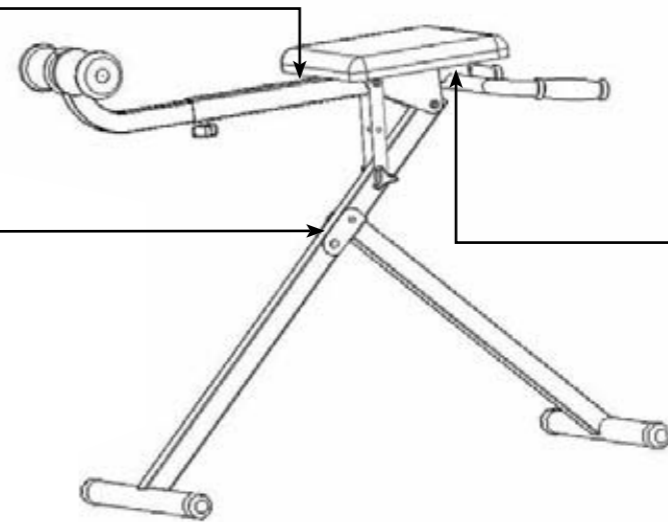
**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
• MONTÁŽ • 安装**



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, 92 850 Villemoyse d'Alcy - 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®

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 acercarse 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 használatra 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

- 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 štítek 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 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。

Vous avez choisi un appareil fitness 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.

Ce produit est 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.

Vous pouvez nous retrouver également sur www.DOMYOS.com

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

PRÉSENTATION

La TL 580 est une table de musculation et d'étirements à domicile.

L'entraînement sur ce type d'appareil vise à développer les muscles des lombaires (situés le long de votre colonne vertébrale).

La TL 580 est utile également pour les étirements des muscles du dos, notamment si vous souffrez de douleur dans le bas du dos.

AVERTISSEMENTS

Avertissement : pour réduire le risque de blessures graves, lisez les précautions d'emploi importantes ci-dessous avant d'utiliser le produit.

- 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. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
- Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
- Domyos se décharge de toutes responsabilités concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
- Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
- Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières, sur une surface plane et solide et dans un espace suffisamment large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès les déplacements autour du produit en toute sécurité. Pour protéger le sol, recouvrir le sol d'un tapis sous le produit.
- Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments de fixation sont bien serrés et ne dépassent pas. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure.
- En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Vente de votre magasin DECATHLON le plus proche et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.
- Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, ...)
- Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux.
- Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
- Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.
- A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
- Avant d'entreprendre ce programme d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications ; et particulièrement si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
- Ne bricolez pas votre produit.
- Poids maxi de l'utilisateur : 110 kg – 242 livres

MISE EN GARDE MEDICALE

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTRÔLÉE.

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin particulièrement pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant eu des problèmes de santé auparavant et notamment pour tout problème de dos. Seul un médecin pourra vous conseiller au mieux sur le traitement le plus adapté. Lisez toutes les instructions avant utilisation. DECATHLON décline toutes responsabilités pour toutes blessures corporelles ou dommages infligés aux biens résultant de l'utilisation de ce produit.

UTILISATION

Pour un entraînement optimal, il convient de suivre les recommandations suivantes :

- Si vous êtes débutant, commencez à vous entraîner pendant plusieurs semaines avec des séries courtes, sans forcer, pour habituer vos muscles.
- Echauffez-vous avant chaque séance par un travail cardio-vasculaire, ou des exercices au sol d'échauffement et d'étirements.
- Effectuez tous les mouvements avec régularité et sans à coups.
- Gardez toujours le dos plat ou rond. Ne creusez pas votre dos pendant le mouvement.
- Nous vous conseillons 3 séries de 10 répétitions, 2 fois par semaine.

ENTRETIEN

Pour éviter que la transpiration n'agresse la sellerie de votre produit, utilisez une serviette ou essuyez la sellerie après votre séance d'entraînement.

Graissez légèrement les pièces mobiles pour améliorer leur fonctionnement et pour éviter toute usure inutile.

PRESENTATION DES EXERCICES

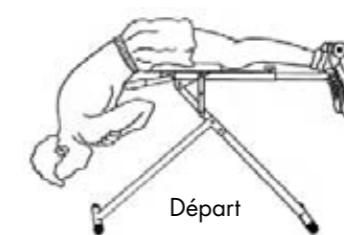
ÉTIREMENTS

- Réglez la table à 45°
- Réglez la longueur du jambier, de façon que les diabolos arrivent derrière votre cheville
- Installez-vous de manière à caler vos talons sous le jambier et votre bassin sur la planche
- Penchez-vous lentement en avant en rentrant la tête et en arrondissant le dos
- Relaxez-vous en relâchant les muscles de l'arrière des cuisses et du dos.
- Gardez cette position pendant quelques secondes à quelques minutes.

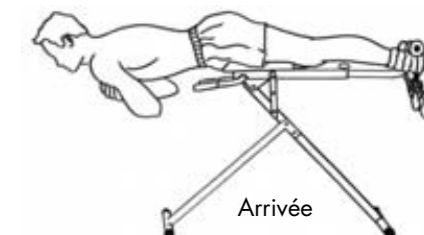


MUSCULATION

- Réglez la table en position horizontale.
- Réglez la longueur du jambier, de façon que les diabolos arrivent derrière votre cheville
- Installez-vous de manière à caler vos talons sous le jambier et votre bassin sur la planche en vous aidant des poignées
- De la position haute, commencez par baisser la tête, puis les épaules et enfin le bas du dos de manière à vous pencher en enroulant le dos.
- Remontez en commençant par serrer les muscles fessiers, puis le bas du dos, puis les épaules et enfin la tête en vous déroulant lentement.
- Recommencez pour faire une série de 10 répétitions
- Le mouvement doit être effectué lentement, sans à coups en contrôlant à tout moment aussi bien le mouvement aller que retour
- Ne remontez pas exagérément (pas plus haut qu'à l'horizontal). Ne cambrez pas le dos



Départ



Arrivée

GARANTIE

DECATHLON garantit ce produit, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et enfin la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

Cette garantie ne s'applique qu'au premier acheteur.

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

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable, doivent être réceptionnés par DOMYOS dans l'un de ses centres agréés (1 magasin DECATHLON par exemple), en port payé, accompagnés de la preuve d'achat.

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-agrèés par DOMYOS.
- Utilisation à des fins commerciales du produit

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