HG 60-2

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Bevar vejledningen
Zachowaj instrukcję
请妥善保存说明书
Őrizze meg a használati útmutatót

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

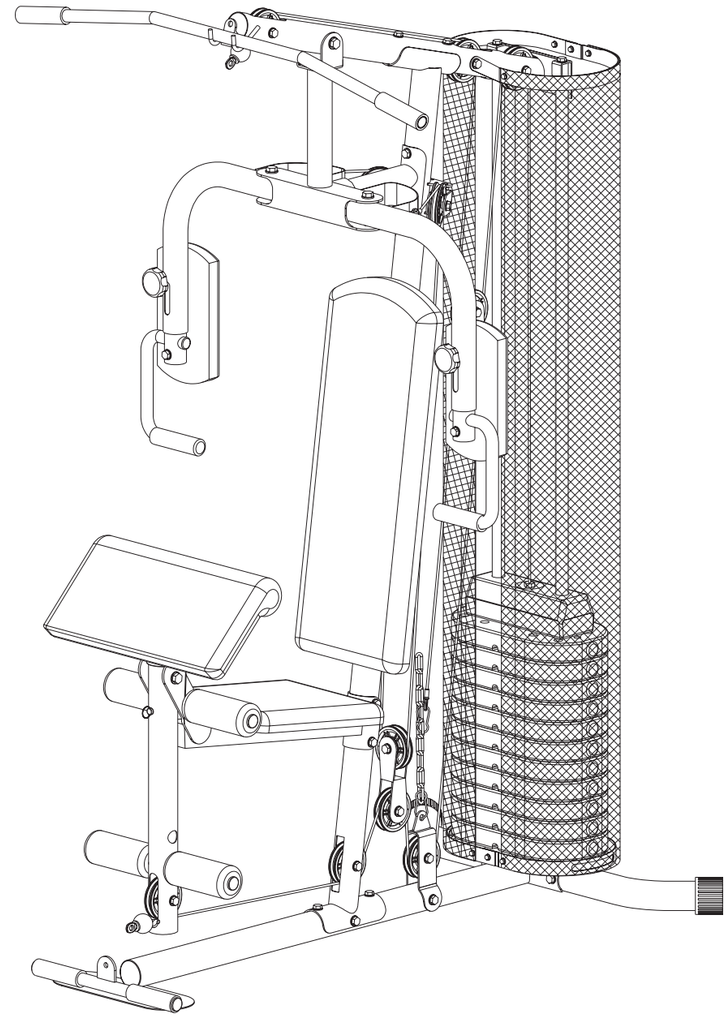
DOMYOS

decathlon creation©

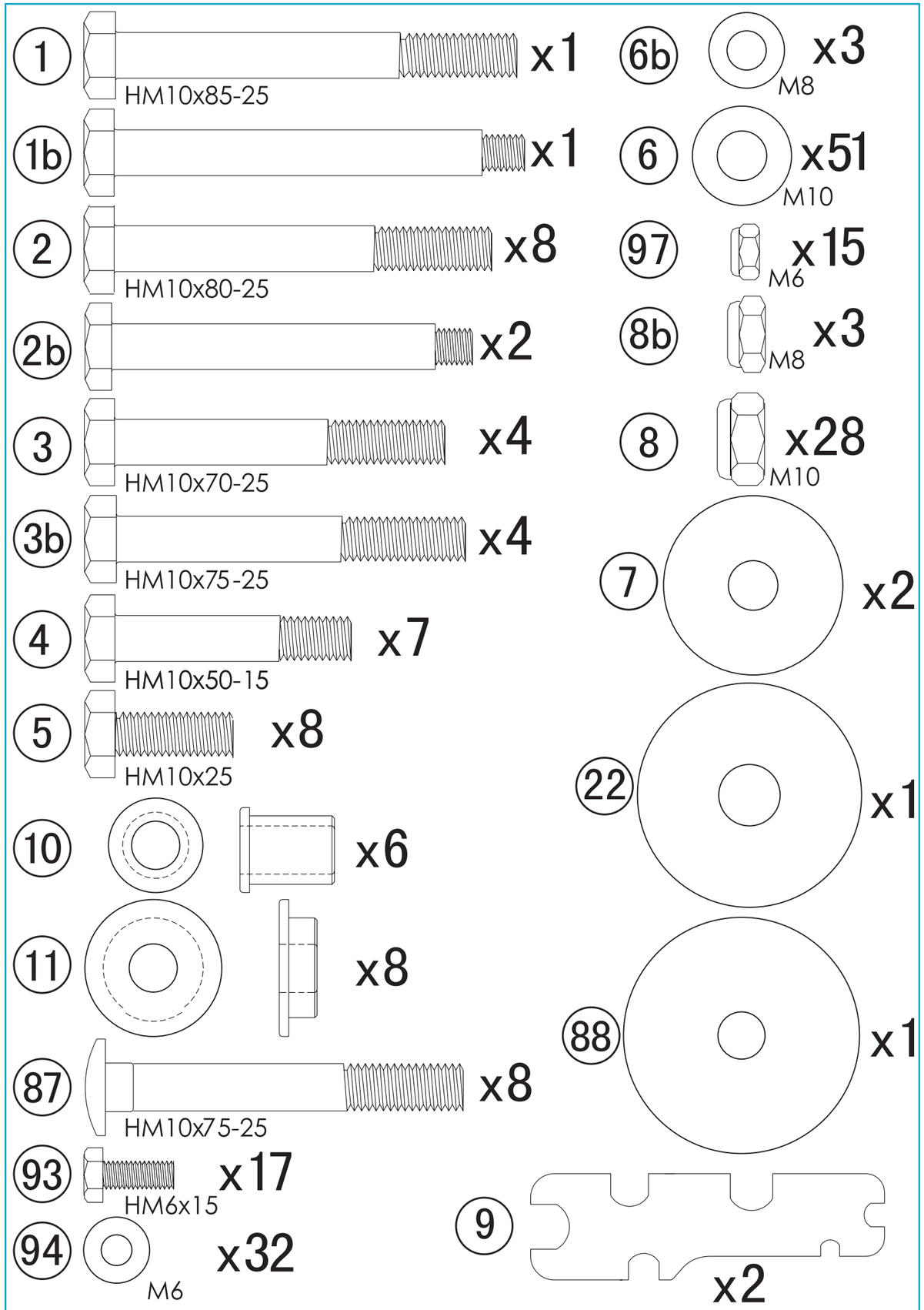
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 制造中国
Réf. pack : 526.316 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

HG 60-2

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
使用说明书
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

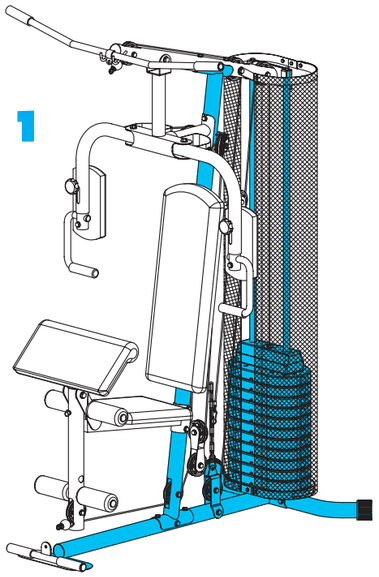


DOMYOS

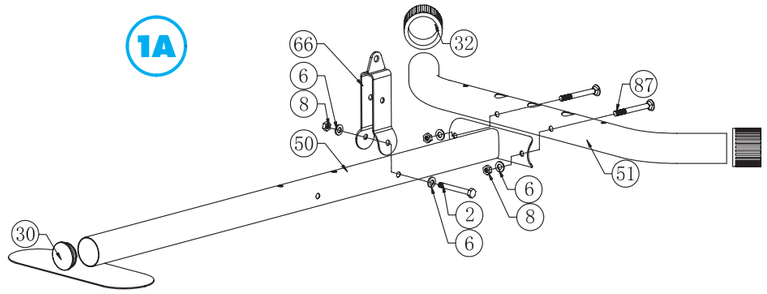

1
HM10x85-25
x1
1b
x1
2
HM10x80-25
x8
2b
x2
3
HM10x70-25
x4
3b
HM10x75-25
x4
4
HM10x50-15
x7
5
HM10x25
x8
10
x6
11
x8
87
HM10x75-25
x8
93
HM6x15
x17
94
M6
x32
6b
M8
x3
6
M10
x51
97
M6
x15
8b
M8
x3
8
M10
x28
7
x2
22
x1
88
x1
9
x2

MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • ZUSAMMENBAU • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • 安装 • SZERELÉS

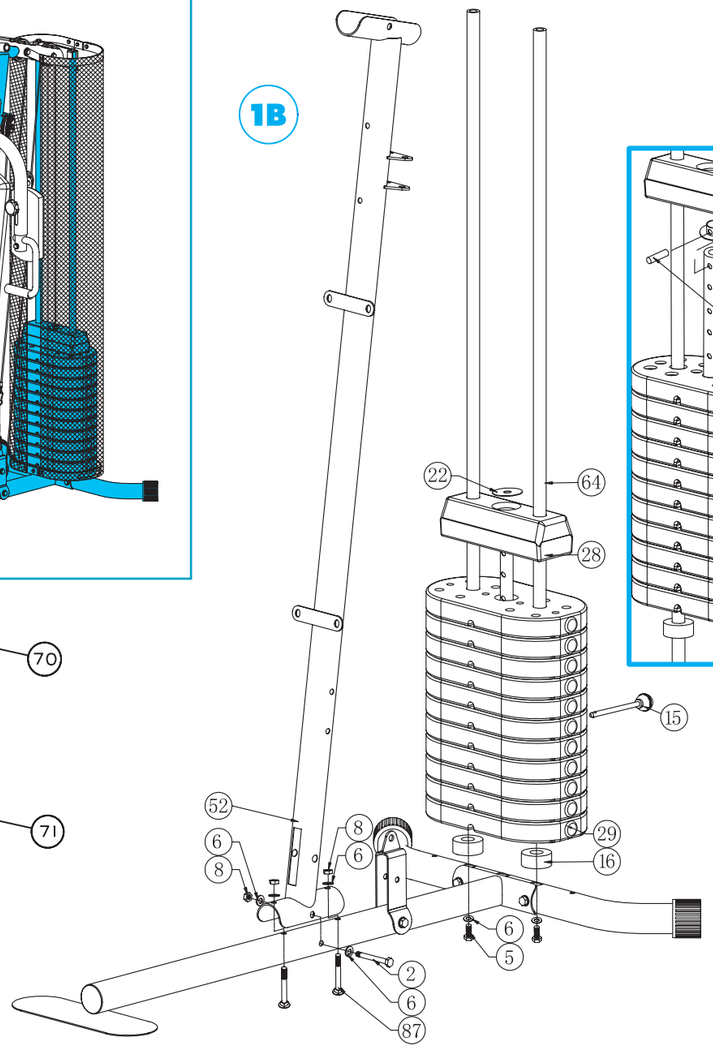
1

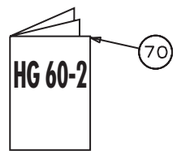


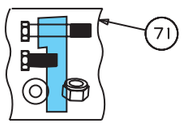
1A



1B

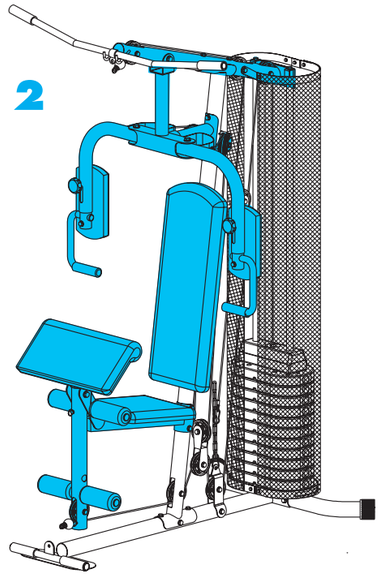




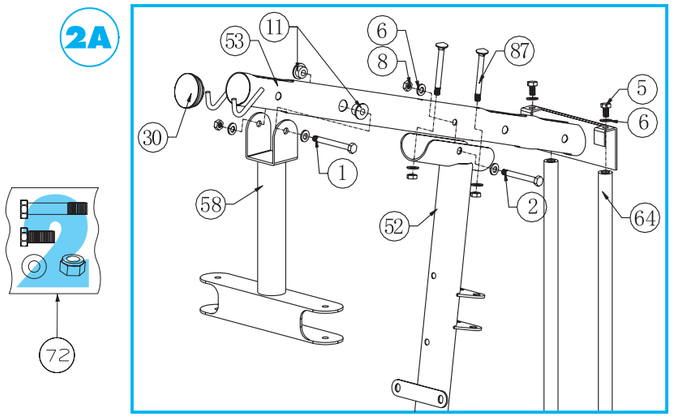


4

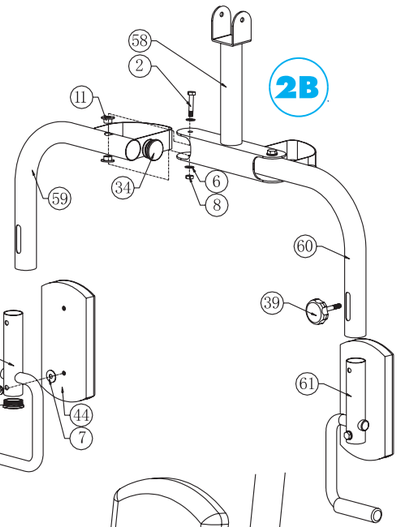
2



2A

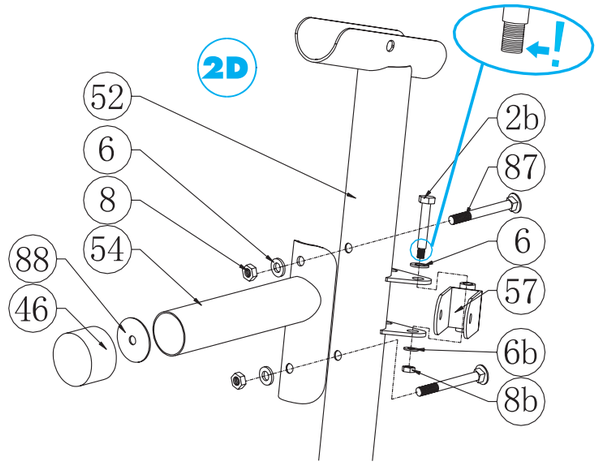


2B

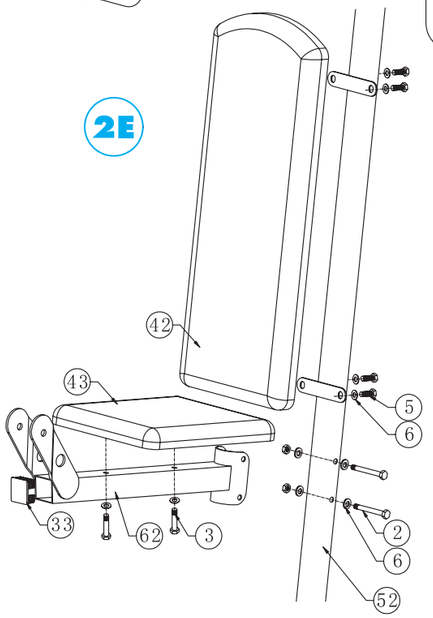


2C

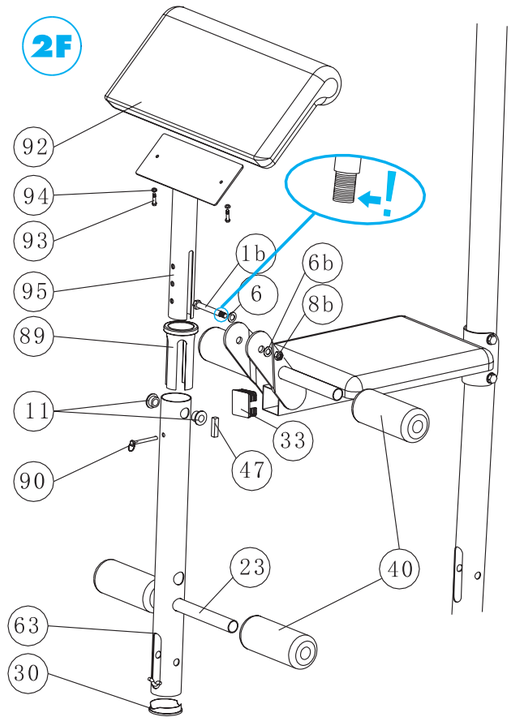
2D



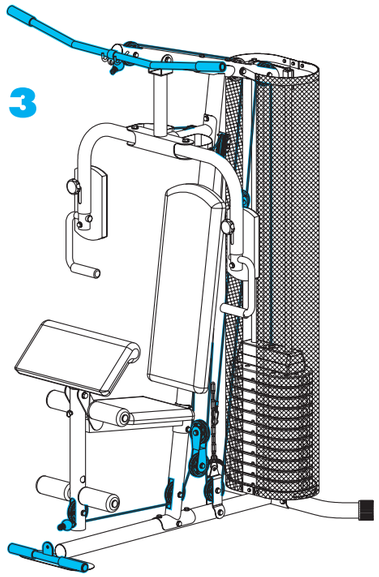
2E

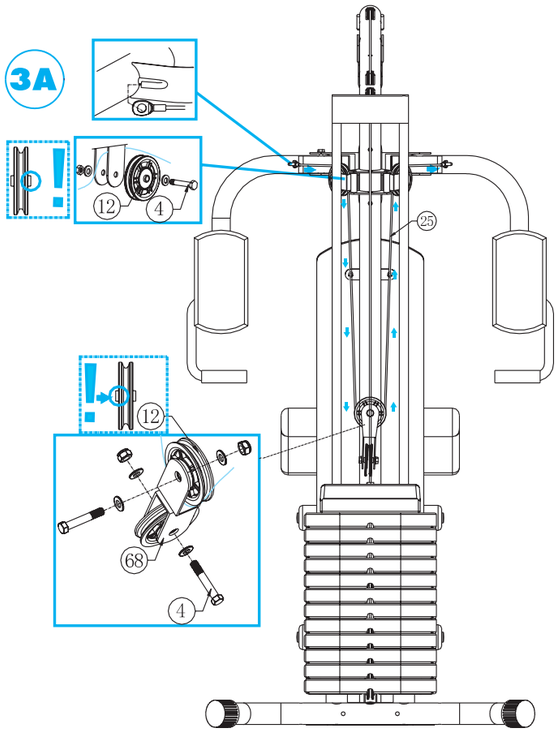


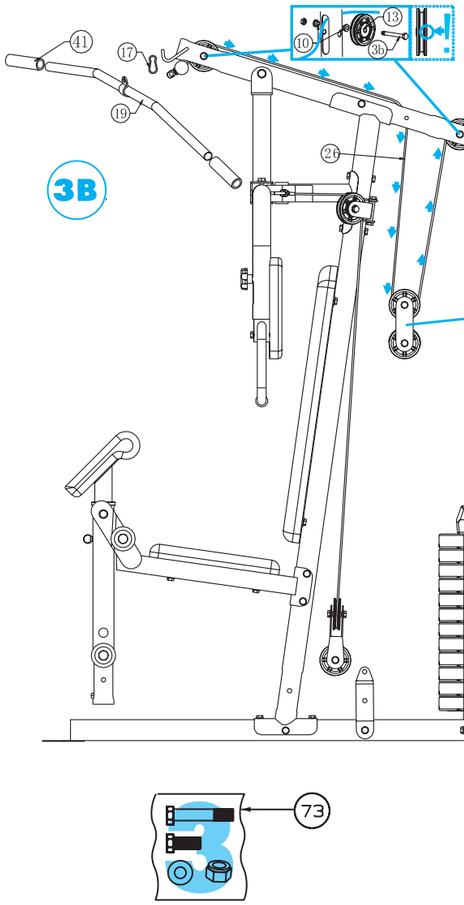
2F

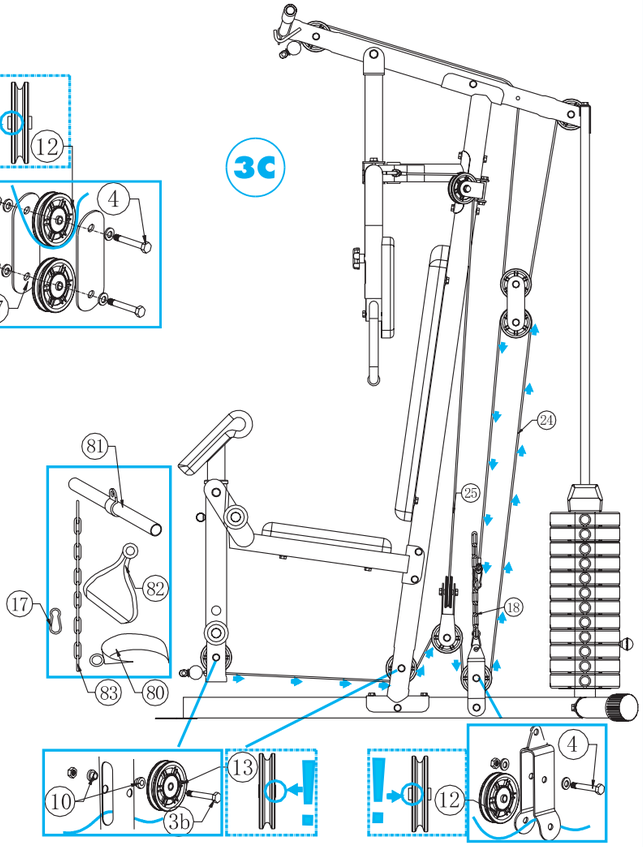


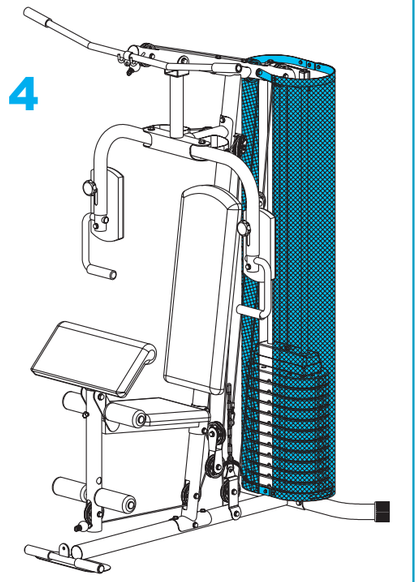
5

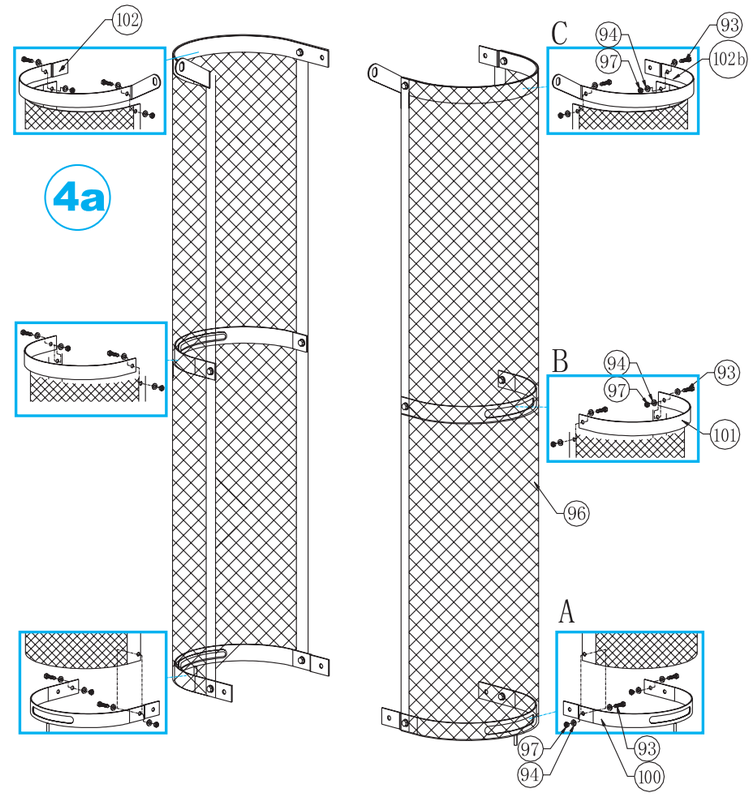

3

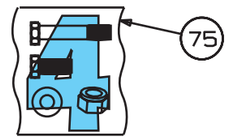

3A
12
4
25
12
68
4

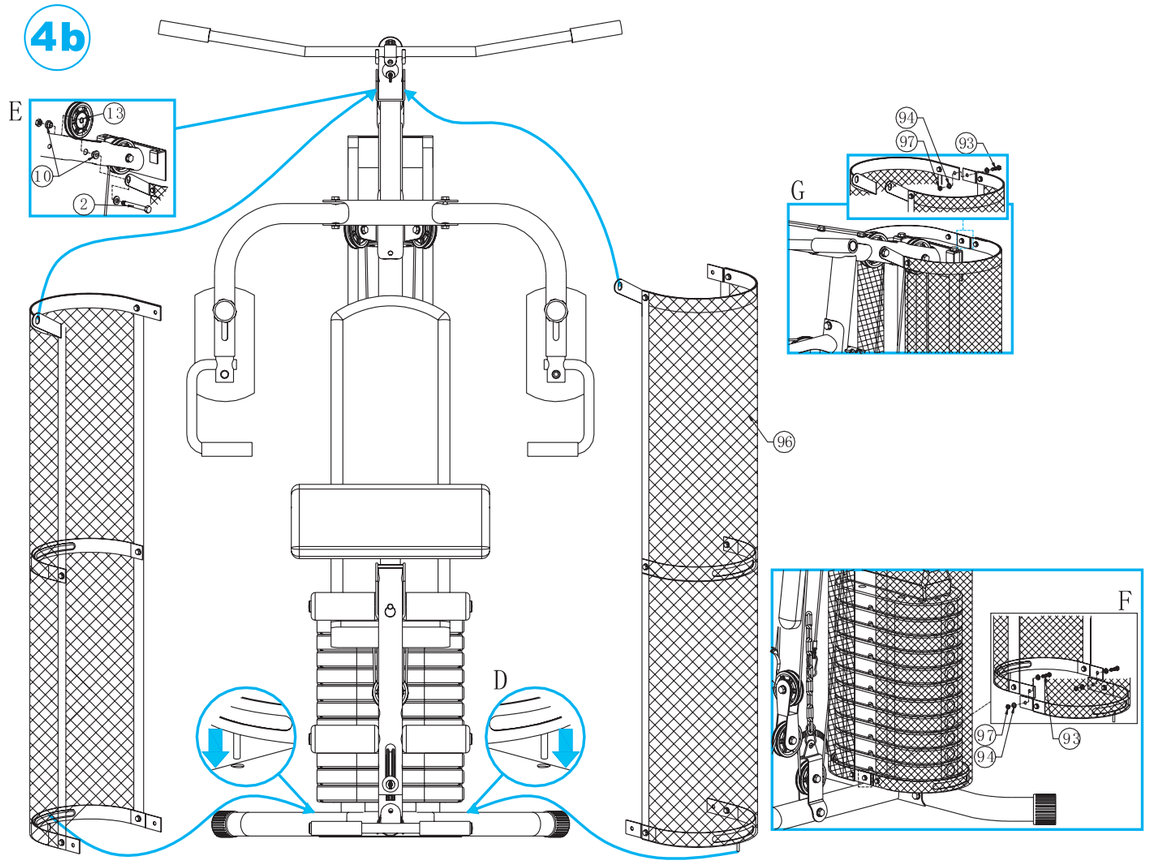

41
17
19
13
10
3b
20
3B
12
4
67
73


3C
24
25
18
81
82
17
83
80
10
13
3b
12
4


4


102
4a
C
94
93
97
102b
B
94
93
97
101
96
A
97
94
93
100

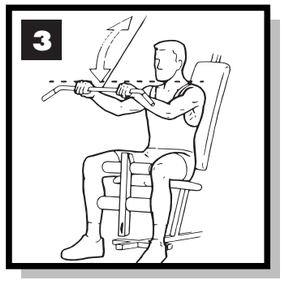

75

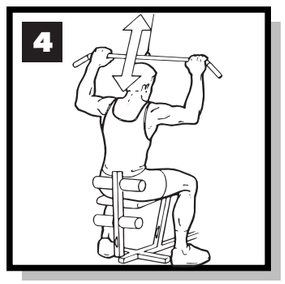

4b
E
13
10
2
G
94
97
93
96
D
F
97
94
93

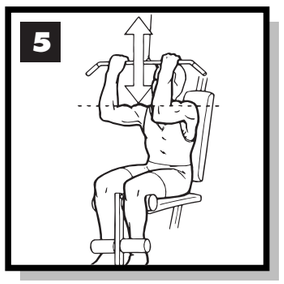
EXERCICES • EXERCISES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZEŃ • 训练 • GYAKORLATOK



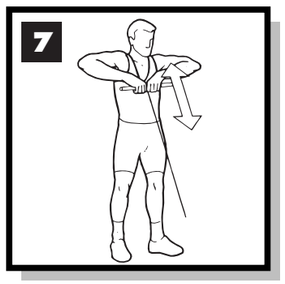


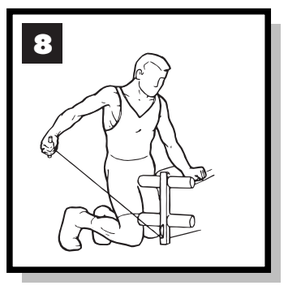


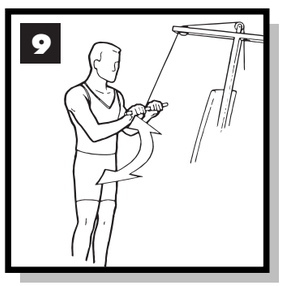


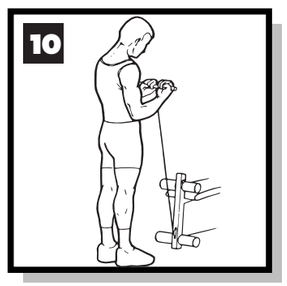


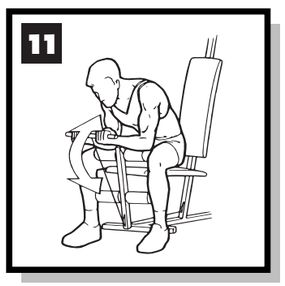








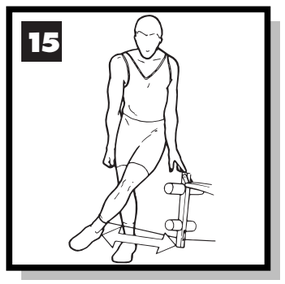


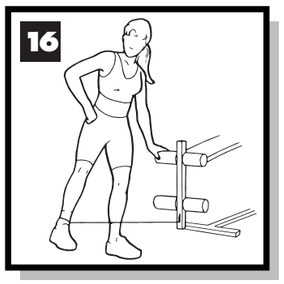


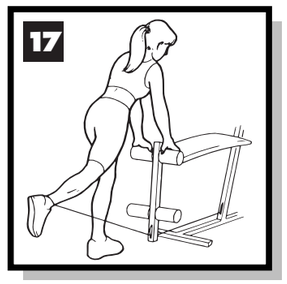




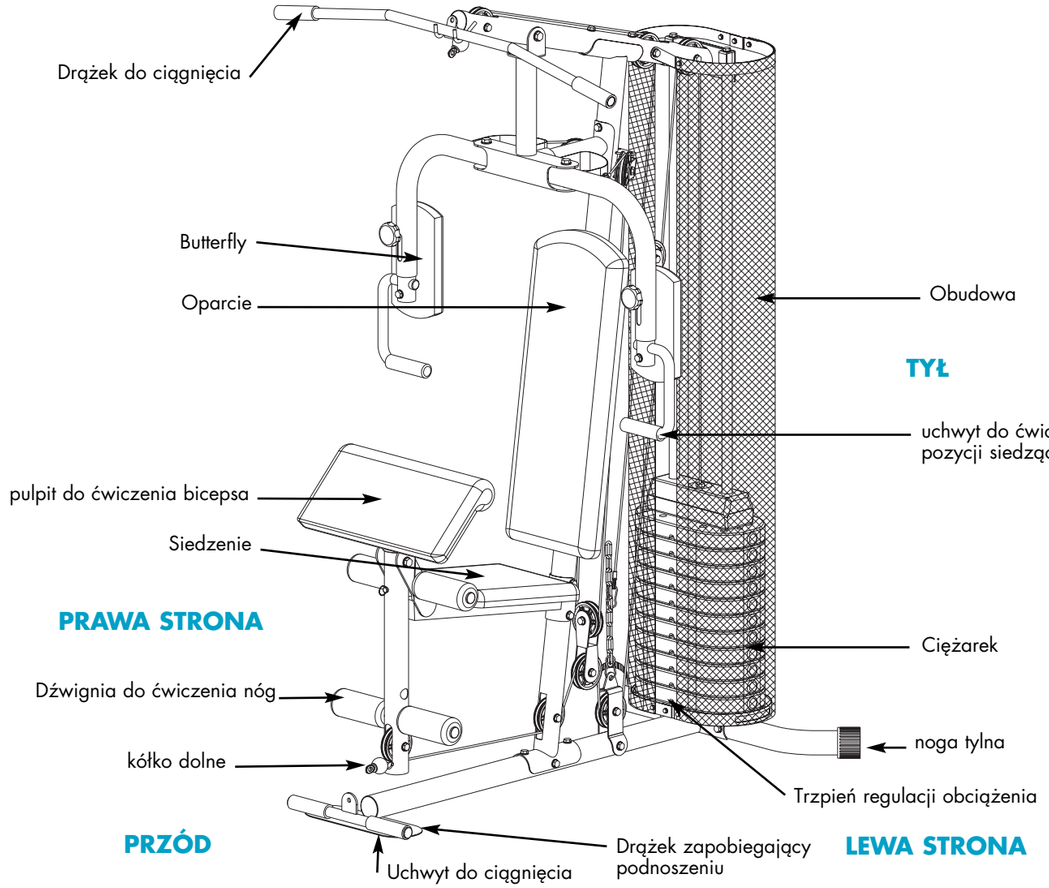


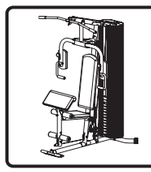






Dziękujemy za wybór urządzenia marki DOMYOS. Markę DOMYOS utworzyliśmy w celu umożliwienia wszystkim zainteresowanym u prawianiem sportu zachowanie dobrej kondycji fizycznej. Produkt ten został stworzony przez sportowców dla sportowców.
Będziemy wdzięczni za wszelkie nadesłane komentarze i dotyczące wyrobów marki DOMYOS.
Oczekują ich nie tylko pracownicy sklepu, ale również dział projektowania firmy DOMYOS.
Jeśli chcesz do nas napisać, wyślij mail na następujący adres :domyos@decathlon.com.
Życzymy doskonałych wyników przy uprawianiu sportu i mamy nadzieję, iż ten wyrób DOMYOS stanie się dla Państwa synonimem jakości.



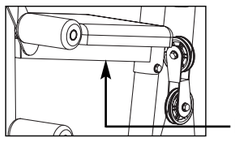


HG 60	128 kg 282 lbs
l 1620 x L 1020 x H 2070 cm l 63 x L 40 x H 81 inch	

Model nr: _____

Nr seryjny: _____

Prosimy o wpisanie numeru seryjnego urządzenia w polu powyżej.



OSTRZEŻENIE

Przeczytać wszystkie ostrzeżenia zamieszczone na produkcie.

Przed użyciem, przeczytać wszystkie zalecenia oraz instrukcje zawarte w instrukcji obsługi.

Zachować instrukcję

P O L S K I

PREZENTACJA

HG 60 jest uniwersalnym urządzeniem do treningu mięśni.
Ćwiczenie na tego rodzaju urządzeniu ma na celu ujędrnienie masy mięśniowej i poprawę kondycji fizycznej przez trening wybranych partii mięśni.
Wysoka trwałość umożliwia HG 60 towarzyszenie Państwu w miarę osiąganych postępów.

BEZPIECZEŃSTWO

Ostrzeżenie: aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, należy przeczytać zalecenia obsługi zamieszczone w dalszej części przed użyciem produktu.

1. Należy przeczytać wszystkie instrukcje w podręczniku przed użyciem produktu. Używać produkt tylko zgodnie z przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji. Zachować instrukcję przez cały okres użytkowania produktu.

2. Montaż urządzenia musi wykonać osoba dorosła. Urządzenie musi być zmontowane bez pośpiechu.

3. IWłaściciel urządzenia powinien poinformować wszystkich użytkowników produktu o zaleceniach obsługi produktu.

4. DOMYOS nie ponosi żadnej odpowiedzialności za wypadki i szkody osób lub dóbr spowodowane użytkowaniem lub nieprawidłowym użytkowaniem produktu przez nabywcę lub inne osoby.

5. Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytkowania w gospodarstwie domowym. Nie używać produktu do celów komercyjnych, usługowych i innych.

6. Używać produkt w pomieszczeniach, z dala od wilgoci i pyłów, na płaskiej, stabilnej powierzchni zapewniającej wystarczającą ilość miejsca. Upewnić się, że ilość wolnego miejsca zapewnia swobodny dostęp i umożliwia bezpieczne przemieszczanie się dookoła HG 60. Zabezpieczyć podłogę, przykryć ją wykładziną w miejscu ustawienia produktu.

7. Użytkownik jest zobowiązany do zapewnienia prawidłowej konserwacji urządzenia. Po montażu produktu i przed każdym użyciem, sprawdzić, czy elementy mocujące są dobrze dokręcone i nie wystają. Należy sprawdzić elementy zużywające się.

8. W razie uszkodzenia produktu, wymieniać natychmiast każdą zużytą lub uszkodzoną część w serwisie gwarancyjnym najbliższego sklepu DECATHLON i nie używać produktu do momentu naprawy.

9. Nie przechowywać produktu w miejscu wilgotnym (brzeg basenu, łazienka,...)

10. Dla ochrony nóg w czasie ćwiczenia, zakładać obuwie sportowe. NIE ZAKŁADAĆ obszernych lub zwisających ubrań, które mogą zaczepić się o elementy urządzenia. Zdjąć całą biżuterię.

11. Spiąć włosy, tak, aby nie przeszkadzały w czasie ćwiczenia.

12. Jeżeli w czasie ćwiczenia odczuwają Państwo ból lub zawroty głowy, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.

13. Przez cały czas, dzieci i zwierzęta domowe muszą przebywać z dala od produktu.

14. Nie zbliżać rąk i nóg do elementów w ruchu.

15. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu upewnienia się, że nie ma żadnych przeciwwskazań; zwłaszcza, jeżeli nie uprawiali Państwo sportu od długiego czasu.

16. Zapobiegać wystawaniu elementów regulacyjnych.

17. Nie wykonywać samodzielnych modyfikacji HG 60.

18. W czasie ćwiczeń nie należy garbić się i należy zachować wyprostowaną sylwetkę.

19. Każda czynność związana z montażem/demontażem produktu musi być wykonana z uwagą.

20. Waga maksymalna użytkownika: 110 kg – 242 funty.

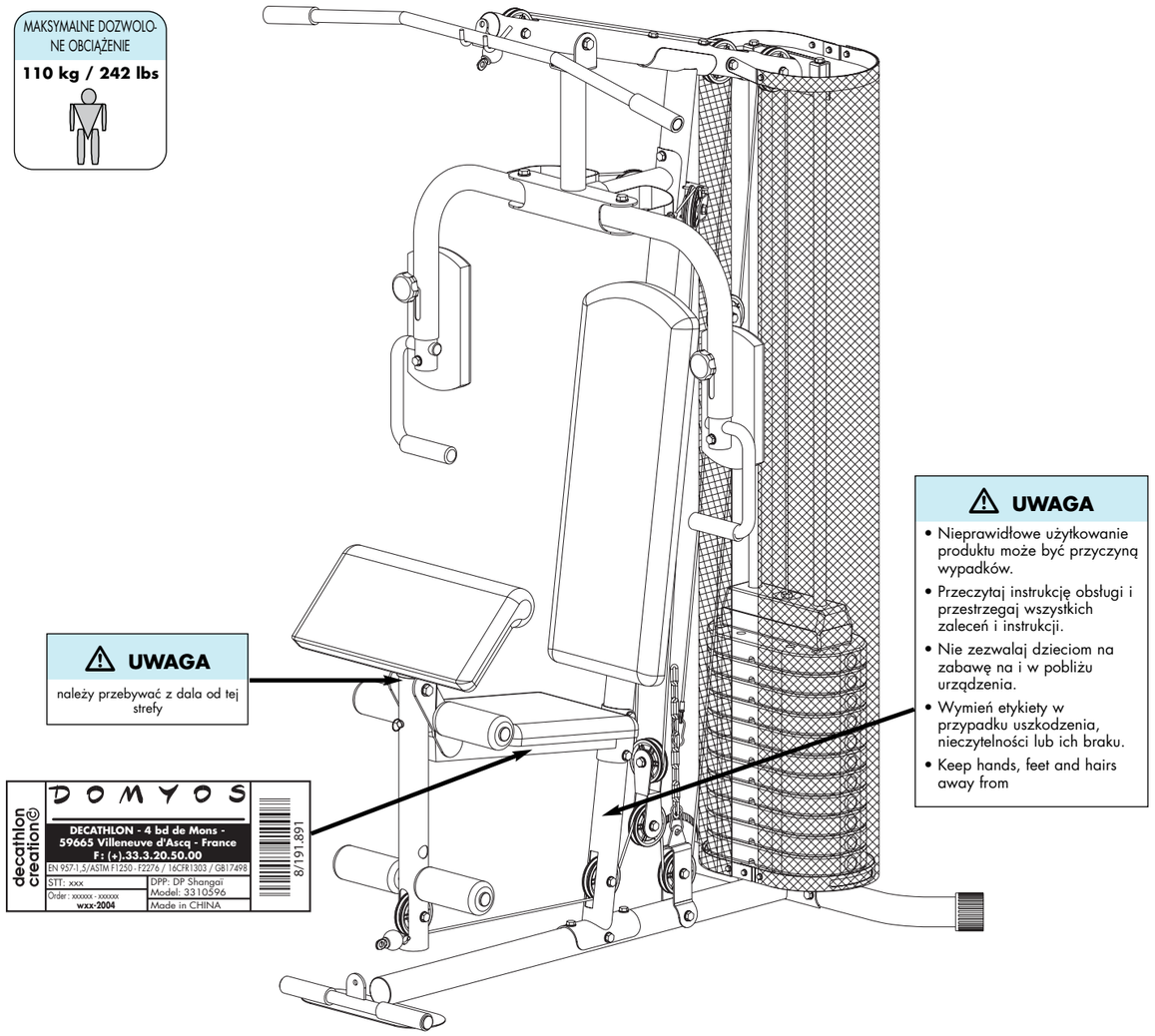
OSTRZEŻENIE

Przed rozpoczęciem każdego programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób w wieku ponad 35 lat lub posiadających problemy ze zdrowiem. Przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.

KONSERWACJA

Aby zapobiec uszkodzeniom siedzeń przez pot, należy używać ręcznika lub wycierać siedzenia po każdym użyciu.
Części ruchome należy lekko smarować, aby poprawić ich działanie i zapobiec zbędnemu zużyciu.

Naklejki przedstawione na tej stronie zostały rozmieszczone na produkcie w miejscach opisanych powyżej. W przypadku brakujących lub nieczytelnych naklejek, prosimy o skontaktowanie się ze sklepem DECATHLON i zamówienie darmowych naklejek. Naklejki należy umieścić na produkcie we wskazanych miejscach.



UŻYWANIE

Dla uzyskania optymalnych wyników, należy przestrzegać następujących zaleceń:

- Jeżeli są Państwo osobą początkującą, należy rozpocząć trening od ćwiczeń przez kilka tygodni z niskim obciążeniem dla przyzwyczajenia ciała do ćwiczeń.
- Należy wykonać rozgrzewkę układu naczyniowo-sercowgo przed każdą sesją ćwiczeń, serie bez obciążenia lub ćwiczenia rozgrzewające i rozciągające. Stopniowo zwiększać obciążenie.
- Wszystkie ruchy należy wykonywać regularnie, bez szarpnięć.
- Początkujący powinni ćwiczyć seriami po 10 do 15 powtórzeń, zwykle 4 serie na ćwiczenie. Zmieniać grupy ćwiczonych mięśni. Nie ćwiczyć wszystkich mięśni codziennie, ale rozplanować ćwiczenia
- Kończyć trening ćwiczeniami rozciągającymi, które mają na celu rozluźnienie mięśni.

Przykład planu treningu:

PONIEDZIAŁEK: KLATKA PIERSIOWA/TRICEPS
WTOREK: BARKI/BRZUCH
ŚRODA: PLECY/BICEPS
CZWARTEK: PRZERWA
PIĄTEK: UDA/BRZUCH
SOBOTA / NIEDZIELA: PRZERWA

P O L S K I

ĆWICZENIA

Poniżej opisano ćwiczenia podstawowe dla harmonijnego rozwoju mięśni.
Do wszystkich ćwiczeń wykorzystujących dolne kółko maksymalne obciążenie wynosi 30kg - 66lbs.

MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ

Wypychaanie w siadzie (1)

POZYCJA: Ustawić wysokość uchwytów w taki sposób, aby znajdowały się na wysokości klatki piersiowej. W pozycji siedzącej na siedzeniu należy wyprostowane plecy oprzeć na oparciu. Chwycić uchwyty poziome lub pionowe.

ĆWICZENIE: Wdech, wypchnąć dźwignię do przodu wykonując wydech, przyciągnąć dźwignię wykonując wdech, bez opierania obciążenia.

ĆWICZONE MIĘŚNIE: klatka piersiowa, triceps, przednie barków.

Motylek (2)

POZYCJA: W pozycji siedzącej na siedzeniu należy wyprostowane plecy oprzeć na oparciu. Umieścić przedramiona przy uchwytach. Ramiona muszą tworzyć kat prosty z tułowiem.

ĆWICZENIE: Wykonać wdech, wypchnąć uchwyty wykonując wydech, za pomocą przedramion. Nie używać dłoni, ale łokci do uzyskania nacisku. Wykonując wdech powrócić powoli do pozycji początkowej, bez opierania obciążenia.

ĆWICZONE MIĘŚNIE: Klatki piersiowej, triceps, wielki grzbietowy.

Wymachy do tyłu (3)

POZYCJA: W siadzie z wyprostowanymi plecami na oparciu. Ramiona lekko zgięte z chwytem na drążku, kciuk skierowany do podłogi, rozstaw ramion na szerokość barków.

ĆWICZENIE: Wykonać wdech i wypełnić klatkę piersiową, opuścić ramiona w kierunku ud, aż do wysokości barków wykonując wydech, unieść wykonując wdech i wypełniając klatkę piersiową. Plecy muszą być oparte o oparcie, łokcie lekko ugięte.

ĆWICZONE MIĘŚNIE: Klatki piersiowej, triceps, grzbietowy.

MIĘŚNIE GRZBIETOWE

Przyciąganie do kardu (4)

POZYCJA: Siedząc przodem do oparcia, plecy wyprostowane, złapać szeroko rękoma drążek od wyciagu.

ĆWICZENIE: Przyciągnąć drążek do karku wykonując wdech. Powrócić do pozycji początkowej, wykonując wdech, bez zwolnienia obciążenia. Nie opuszczać drążka poniżej karku.

ĆWICZONE MIĘŚNIE: grzbietowe, tylne barków.

Przyciąganie do klatki piersiowej (5)

POZYCJA: Unieść oparcie HG60 do 90°. Takie samo ćwiczenie jak poprzednio, ale drążek jest przyciągany szarpnięciem. Ręce można umieścić w wąskim lub szerokim chwycie z kciukiem skierowanym do góry lub do dołu.

ĆWICZENIE: Zachować wyprostowane plecy w czasie wykonywania ćwiczeń. Plecy nie mogą poruszać się do przodu i do tyłu w czasie wykonywania ćwiczenia.

ĆWICZONE MIĘŚNIE: grzbietowe, tylne barków.

Przyciąganie kółko dolne (6)

POZYCJA: Siedząc na podłodze, plecy wyprostowane, zaprzeć nogi o podstawę urządzenia.

ĆWICZENIE: Złapać krótki drążek z kciukiem skierowanym w dół. Wykonując wdech i naprężając klatkę piersiową, przyciągnąć drążek do pępka odciągając łokcie do tyłu. Powrócić do pozycji początkowej, wykonując wydech, bez zwolnienia obciążenia. Korpus musi tworzyć kąt prosty z udami w czasie wszystkich ruchów. Nie pochylać się do tyłu lub przodu..... !!!

ĆWICZONE MIĘŚNIE: grzbietowe, tylne barków, dolna partia pleców. Udział bicepsów.

MIĘŚNIE CZWOROBOCZNE

(7)

POZYCJA: Stojąc naprzeciwko HG60, mając stopy postawione na metalowej płycie, chwycić krótki drążek zamocowana do dolnego krążka, zwracając uwagę, aby wnętrza dłoni były skierowane do dołu.

ĆWICZENIE: Przyciągać drążek w kierunku dolnej części szyi, wciągając powietrze. Łokcie, przez cały czas wykonywania ćwiczenia, powinny znajdować się powyżej dłoni.

ĆWICZONE MIĘŚNIE: Mięśnie czworoboczne, mięśnie trójgłowe ramion, bicepsy.

BARKI

(8)

POZYCJA: Na kolanach przodem do HG60, złapać uchwyt umieszczony na dolnym kółku. Plecy muszą być wyprostowane przez cały czas wykonywania ćwiczenia.

ĆWICZENIE: Wykonując wydech, przyciągnąć lekko zgięte ramiona do wysokości barków. Opuścić obciążenie bez opierania na wysokość pasa. Ćwiczyć seriami, każdy bark osobno.

ĆWICZONE MIĘŚNIE: Trójgłowe zewnętrzne.

TRICEPS

(9)

POZYCJA: Na stojąco na wprost HG60. Kolana lekko ugięte lub stopy ustawione jedna za drugą, aby chronić lędźwie podczas ćwiczenia. Złapać krótki drążek umocowany do górnego kółka. Kciuk skierowany w dół lub w górę. Łokcie muszą być przyłożone do ciała przez cały czas wykonywania ruchu.

ĆWICZENIE: Opuścić drążek w dół wykonując wydech. Unieść drążek do klatki piersiowej wykonując wdech. Poruszają się tylko przedramiona. Łokcie, korpus i ramiona nie mogą uczestniczyć w ruchu.

ĆWICZONE MIĘŚNIE: Triceps.

POLSKI

ĆWICZENIA

BICEPSY

(10)

POZYCJA: Stanąć twarzą w kierunku HG60.Stopy powinny opierać się na metalowej płycie, a łokcie powinny być przyklejone do tułowia. Ugiąć lekko kolana lub wystawić nieznacznie jedną stopę przed drugą w celu ochrony dolnej części kręgosłupa w trakcie wykonywania ćwiczenia. Chwycić krótki drążek przymocowany do dolnego krążka. Wnętrze dłoni powinno być skierowane do góry.

ĆWICZENIE: Wydychając powietrze przyciągnąć drążek w kierunku klatki piersiowej. Następnie, opuścić drążek wciągając powietrze. Przez cały czas wykonywania ćwiczenia łokcie i tułów powinny pozostać nieruchome.

ĆWICZONE MIĘŚNIE: Bicepsy (mięśnie zginające ramiona).

(11)

WARIANT ĆWICZENIA: W pozycji siedzącej, kolana zablokowane pod pulpitem do bicepsa, dociągnąć drążek do klatki piersiowej wykonując wydech.

PRZEDRAMIONA

(12)

POZYCJA: W siadzie, przedramiona na pulpicie do ćwiczenia bicepsa. Złapać krótki drążek na dolnym kółku. Kciuki skierowane w dół. (Możliwy wariant: kciuki skierowane w górę)

ĆWICZENIE: Za pomocą ruchu nadgarstków, unieść drążek jak najwyżej, następnie powrócić do pozycji początkowej jak najniżej. Ćwiczenie musi być wykonywane w pełnym zakresie. Obrót następuje na poziomie nadgarstków. Przedramiona nie mogą się poruszać.

UDA

Prostowanie nóg (13)

POZYCJA: W pozycji siedzącej, plecy oparte o oparcie. Ręce zaciśnięte na uchwytach po bokach siedzenia.

ĆWICZENIE: Wyprostować nogi wykonując wydech. Powrócić do pozycji początkowej bez całkowitego opuszczania obciążenia. Nie blokować całkowicie kolan w czasie ćwiczenia.

ĆWICZONE MIĘŚNIE: Czworogłowy.

Ćwiczenia nóg : zginanie (14)

POZYCJA: Stojąc naprzeciwko HG60, naciskać przednią stroną nogi na gąbkę siedzenia . Wsadzić nogi za maszynę. Wyregulować maszynę w taki sposób, aby gąbki znajdowały się jak najbliżej pięt. Pochylić nieznacznie tułów do przodu i chwycić rękami uchwyty.

ĆWICZENIE: Kolejno przyciągać każdą nogę jak najbliżej pośladków. Opuszczać powoli nogę uważając, aby ciężarki nie opadły całkowicie. W trakcie wykonywania ćwiczenia reszta tułowia powinna pozostawać nieruchoma.

ĆWICZONE MIĘŚNIE: mięśnie kulszowe i mięśnie nóg.

Przywodziciele (15)

POZYCJA: W pozycji stojącej, bokiem do HG60 w osi dolnego wyciągu, przyczepić pasek do kostki nogi znajdującej się bliżej urządzenia.

ĆWICZENIE: Noga wyprostowana, dociągnąć nogę do drugiej.. Powrócić do pozycji początkowej.

ĆWICZONE MIĘŚNIE: Przywodziciele.

Odwodziciele (16)

POZYCJA: Stojąc bokiem do HG60 w osi dolnego kółka, przyczepić pasek do kostki nogi znajdującej się dalej od urządzenia.

ĆWICZENIE: Noga wyprostowana, odciągnąć nogę od drugiej. Powrócić do pozycji początkowej.

ĆWICZONE MIĘŚNIE: Odwodziciele.

Mięśnie pośladków (17)

POZYCJA: Stojąc przodem do HG60 w osi dolnego wyciągu, przyczepić opaskę do kostki.

ĆWICZENIE: Noga wyprostowana, pociągnąć nogę do tyłu. Powrócić do pozycji początkowej

ĆWICZONE MIĘŚNIE: Mięśnie pośladków.

GWARANCJA

DECATHLON udziela gwarancji na części i robociznę, dla normalnych warunków użytkowania, na okres 5 lat dla konstrukcji i 2 lat na części zużywające się i robociznę licząc od daty zakupu, zgodnie z datą na paragonie. Zobowiązania DECATHLON wynikające z gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy produktu zgodnie z uznaniem DECATHLON.

Wszystkie produkty opatrzone gwarancją, muszą zostać przekazane do DECATHLON do jednego z autoryzowanych centrów, na koszt użytkownika, razem z dowodem zakupu.

Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:
- Uszkodzenia spowodowane transportem
- Nieprawidłowe lub nienormalne użytkowanie
- Naprawy wykonane przez zakłady nie posiadające autoryzacji DECATHLON
- Użytkowanie produktu do celów komercyjnych

Niniejsza gwarancja nie wyklucza gwarancji prawnej obowiązującej w danym kraju i/lub regionie.

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