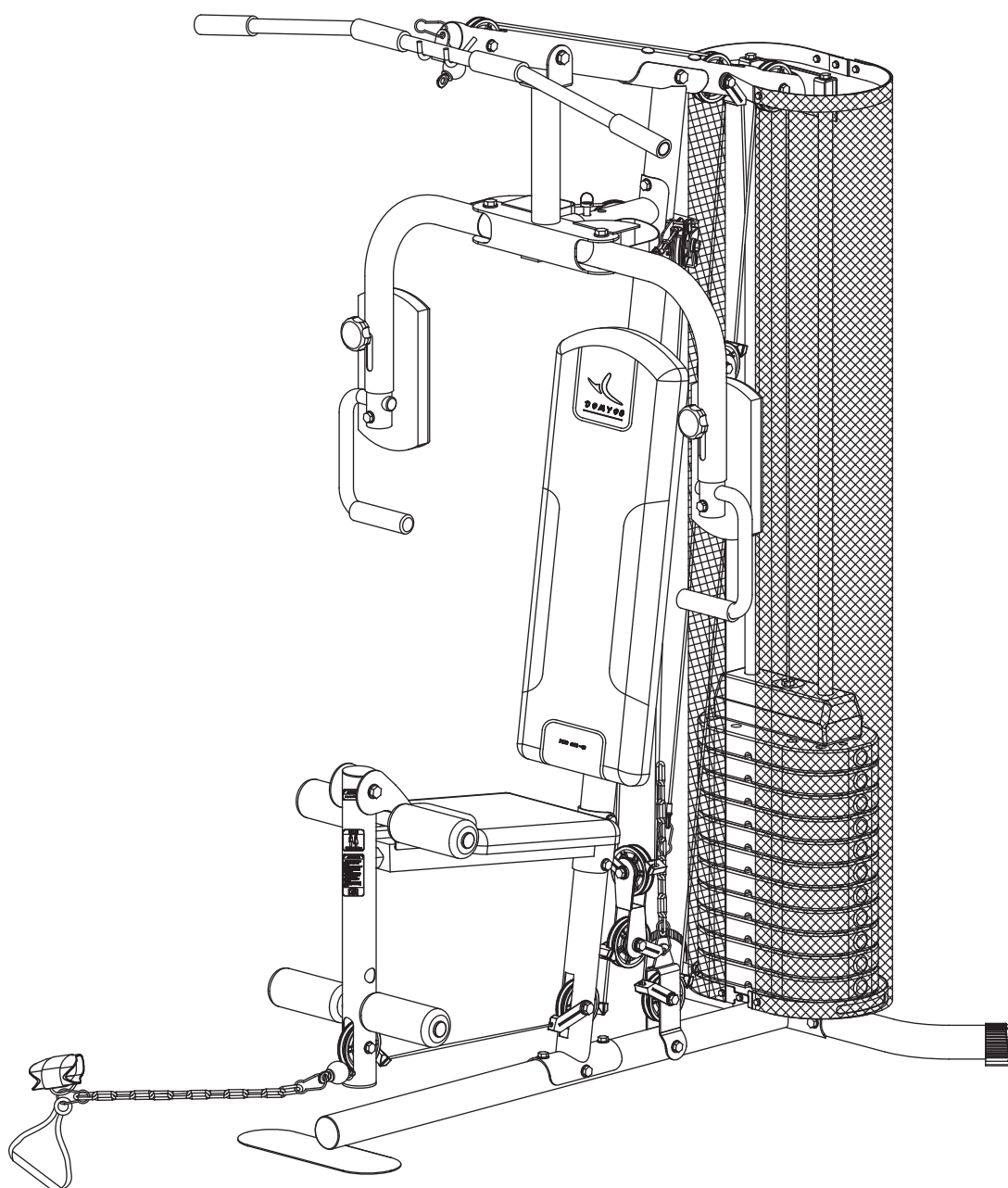


HG 60-3

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

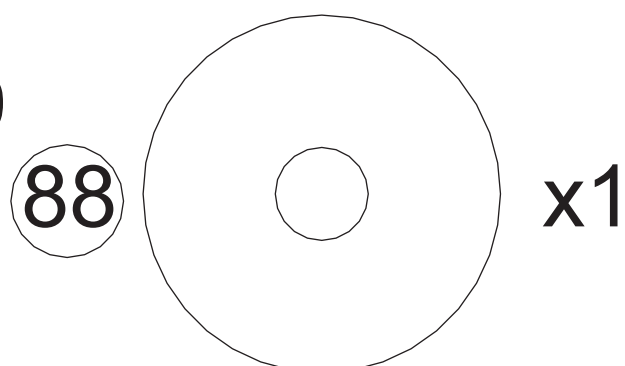
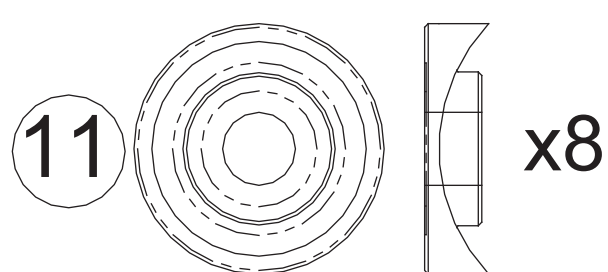
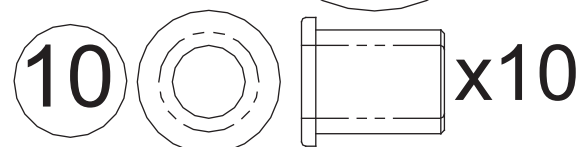
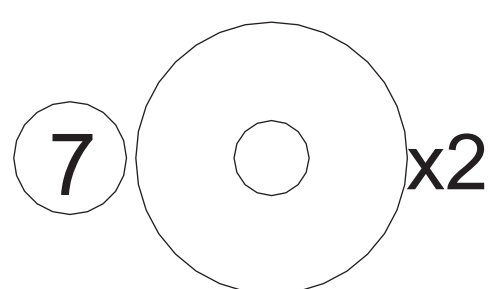
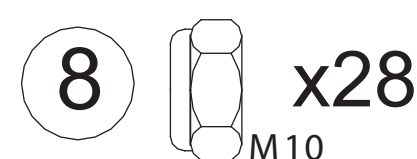
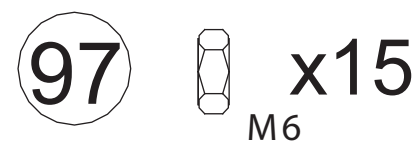
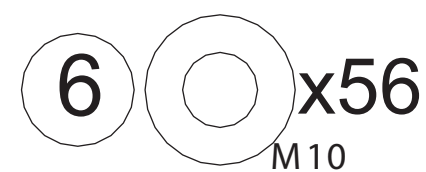
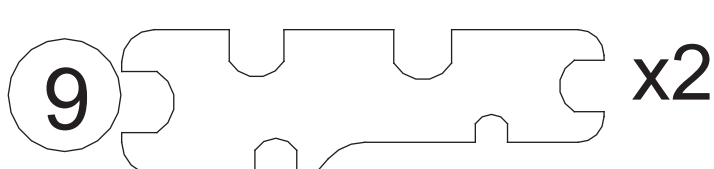
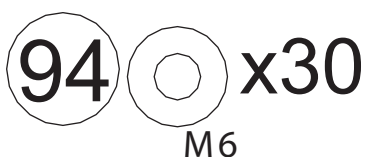
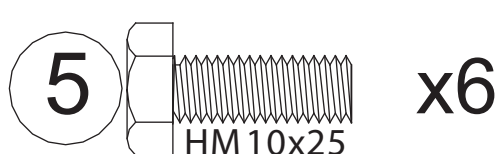
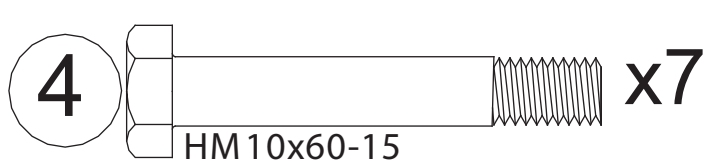
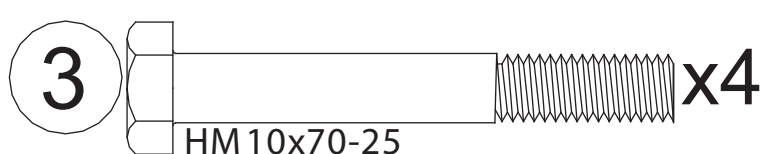
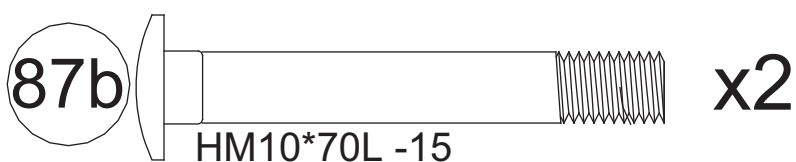
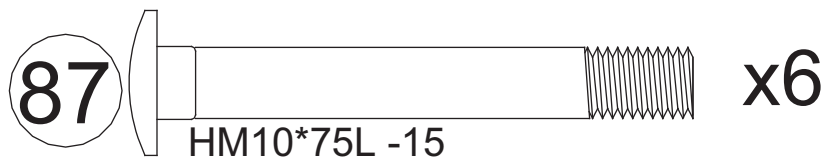
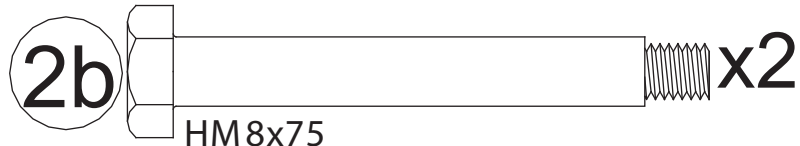
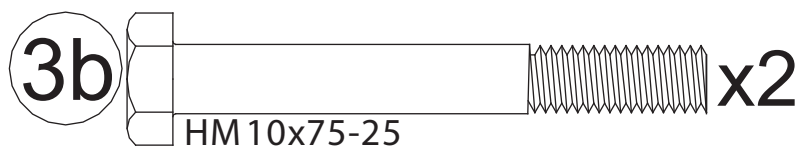
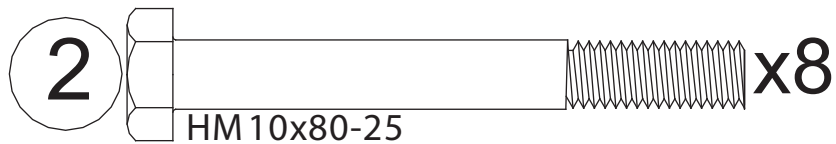
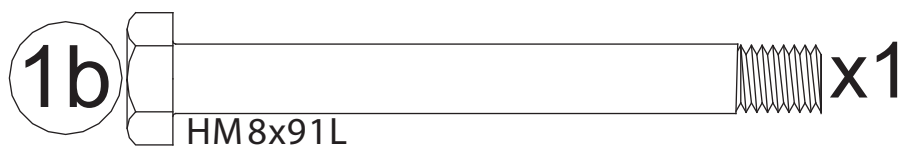
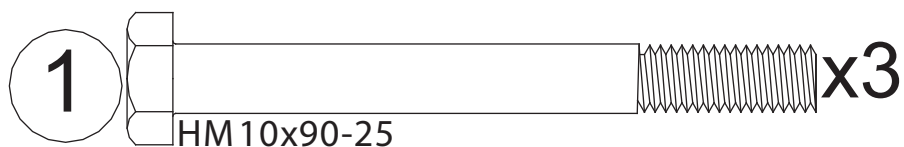
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
ISTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD K POUŽITÍ

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

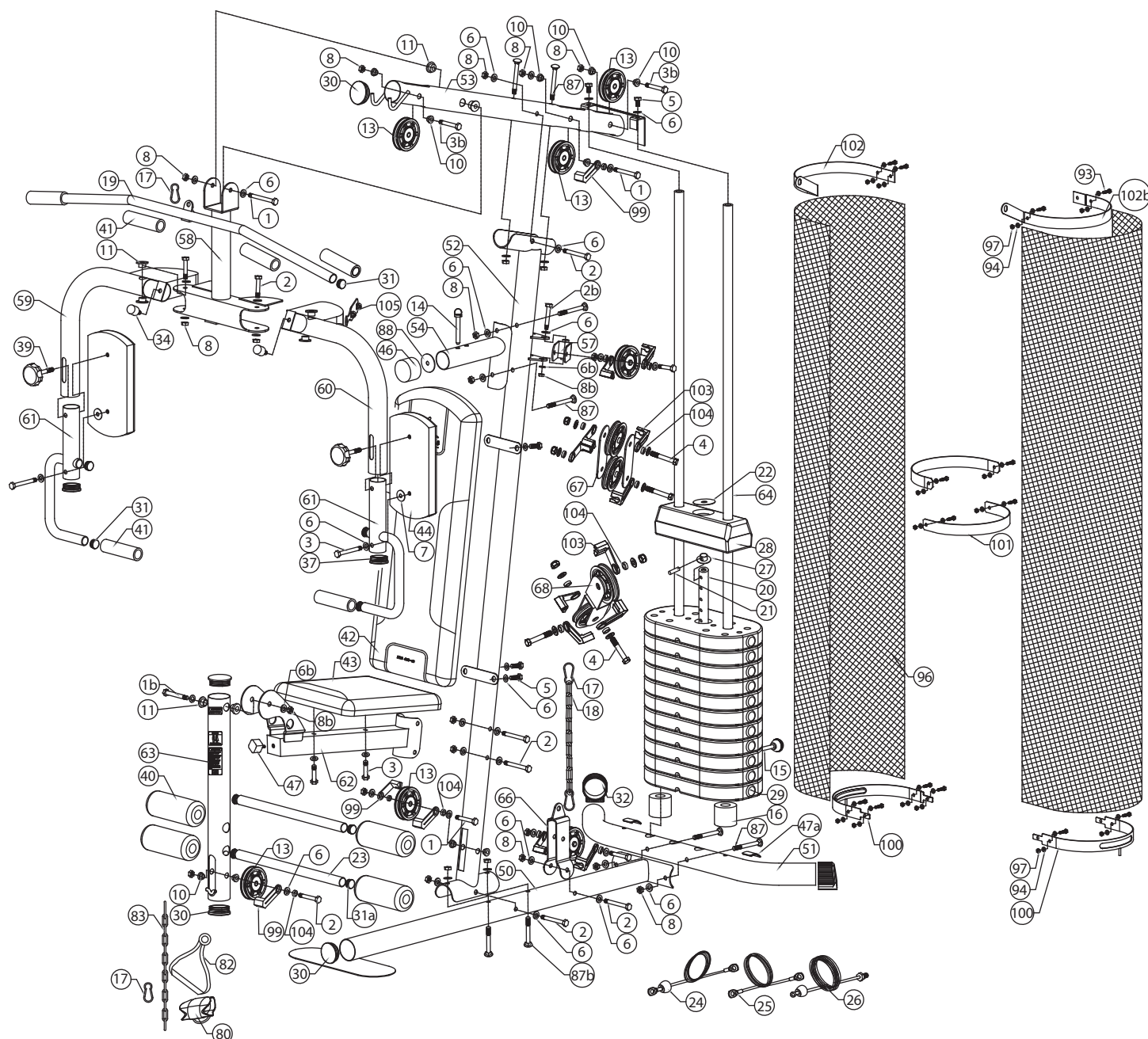


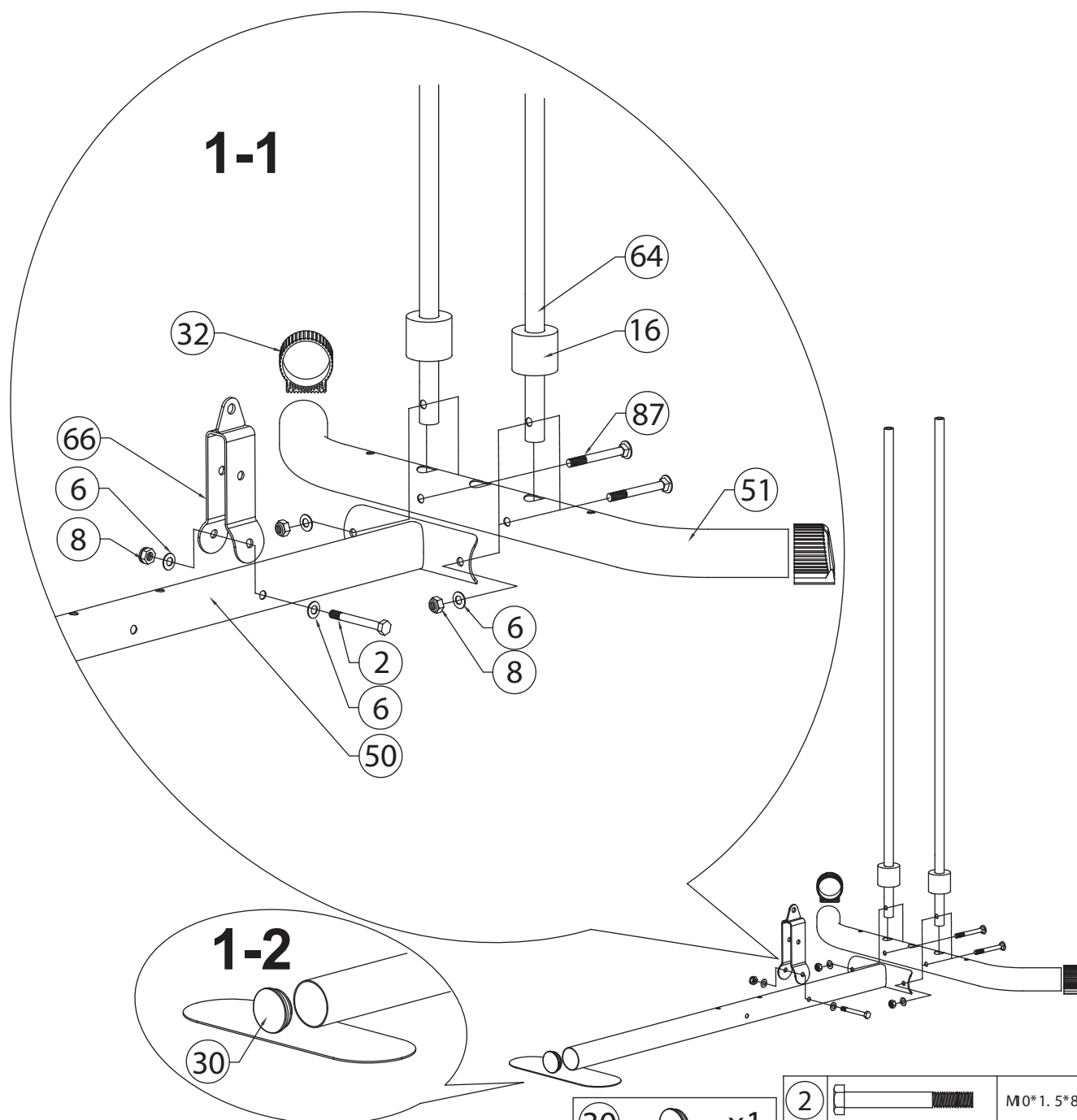
DOMYOS

FRANÇAIS	21-22
ENGLISH	23-24
ESPAÑOL	25-26
DEUTSCH	27-28
ITALIANO	29-30
NEDERLANDS	31-32
PORTUGUÊS	33-34
WJĘZYKU POLSKIM	35-36
MAGYAR	37-38
Русский язык	39-40
ROMÂNĂ	41-42
ČESKY	43-44
SVENSKA	45-46
Български	47-48
TÜRKÇE	49-50
العربية	51-52
中文	53-54
中文	55-56



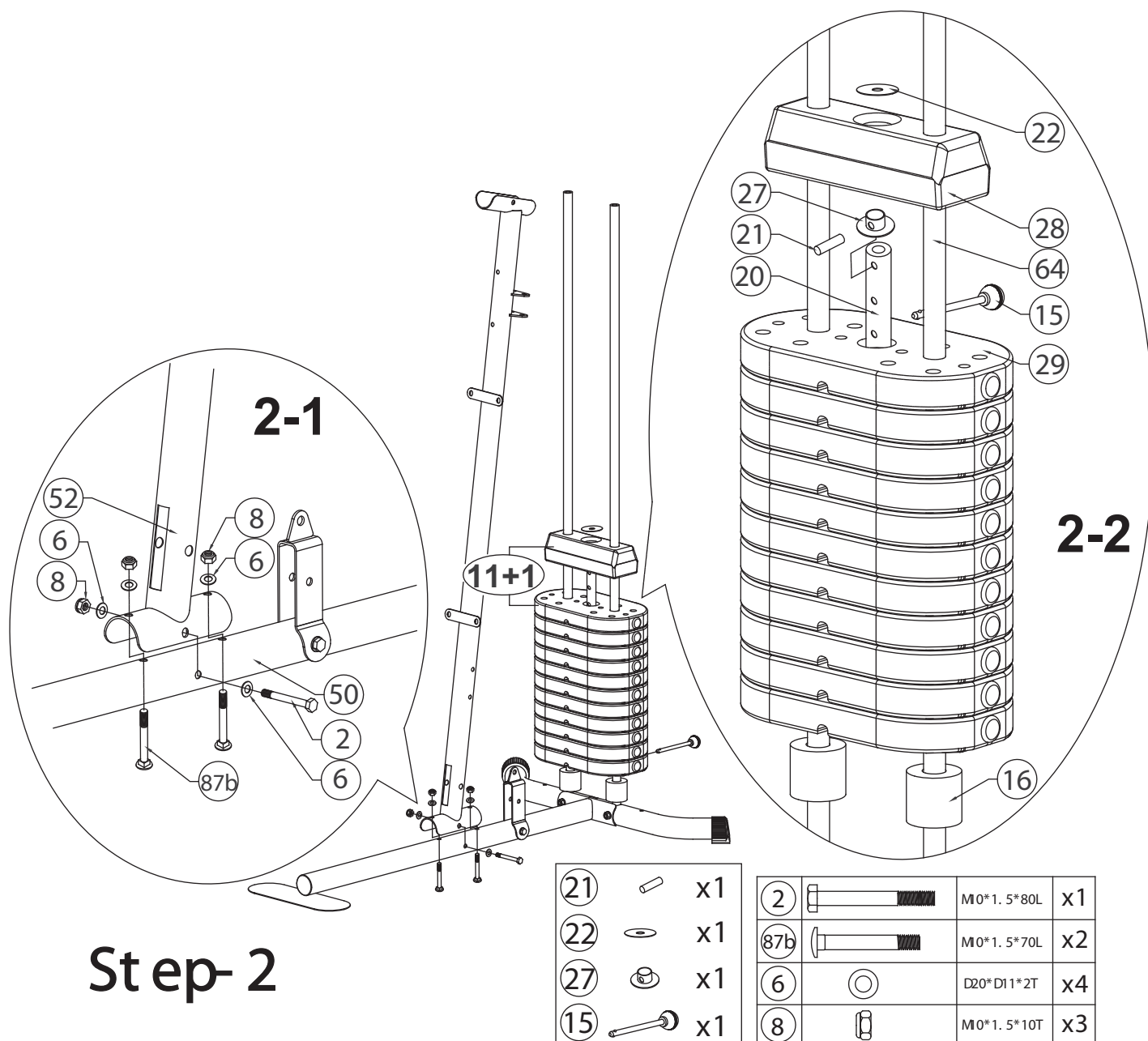
**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
• MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝**

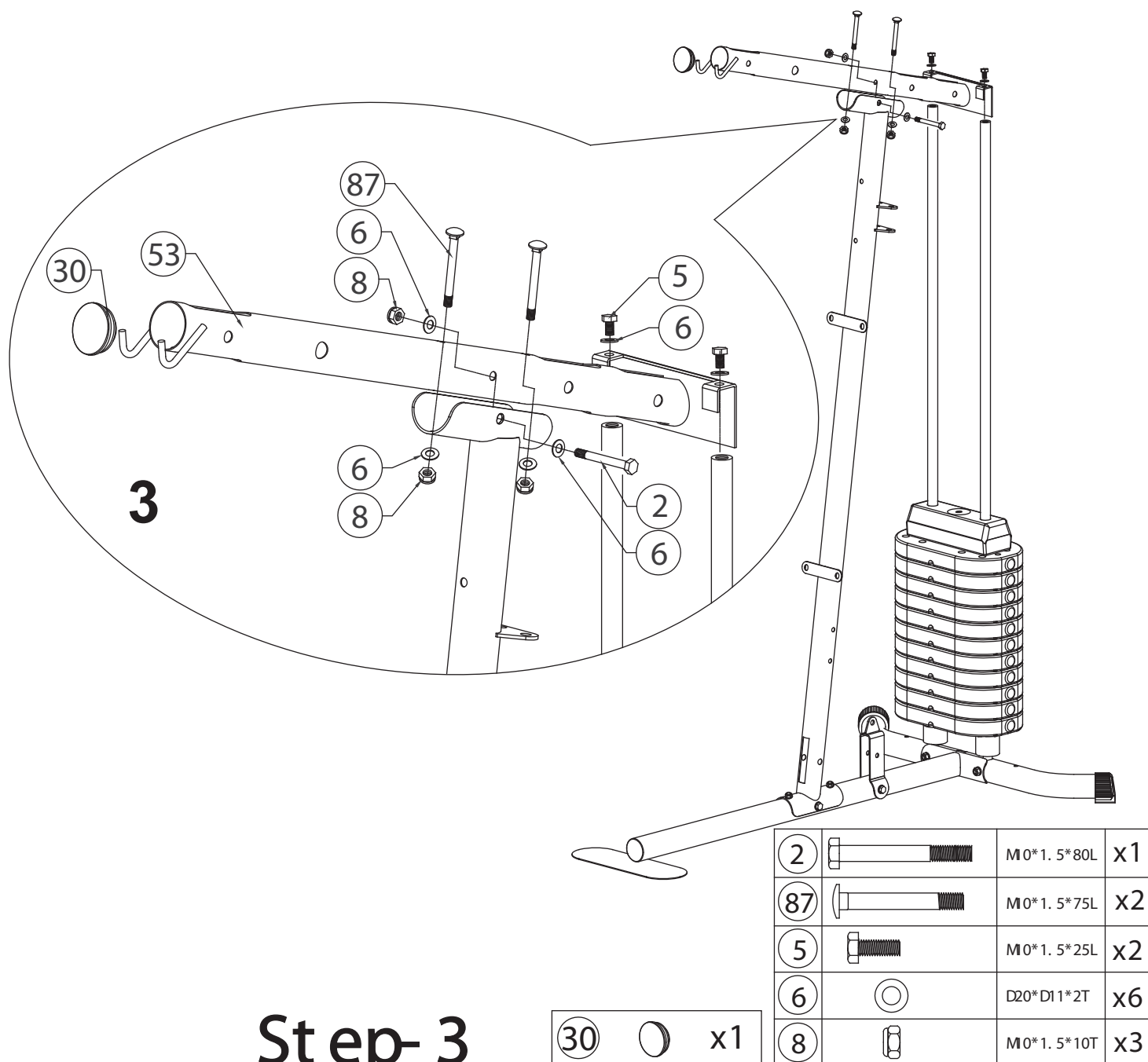


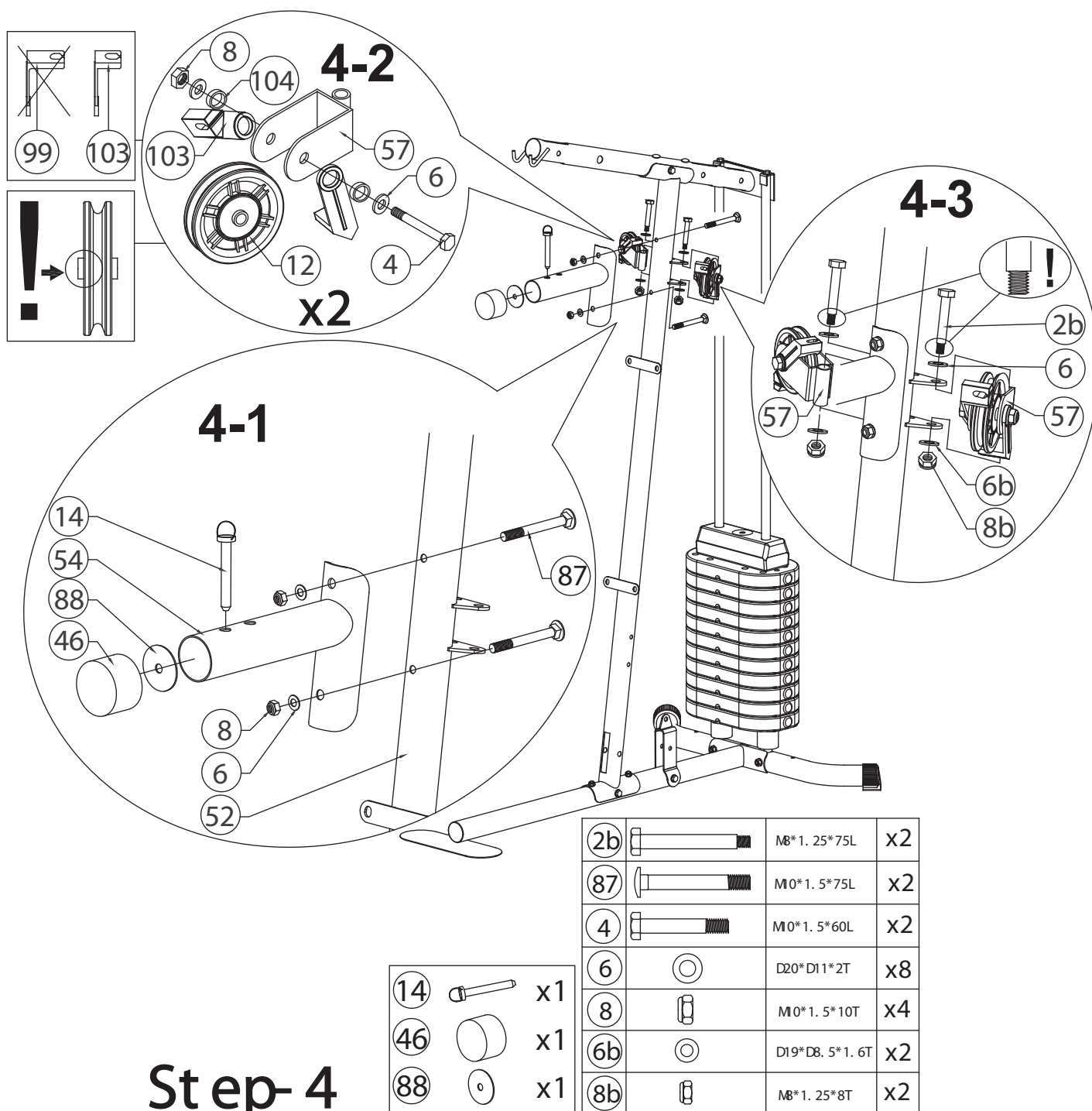


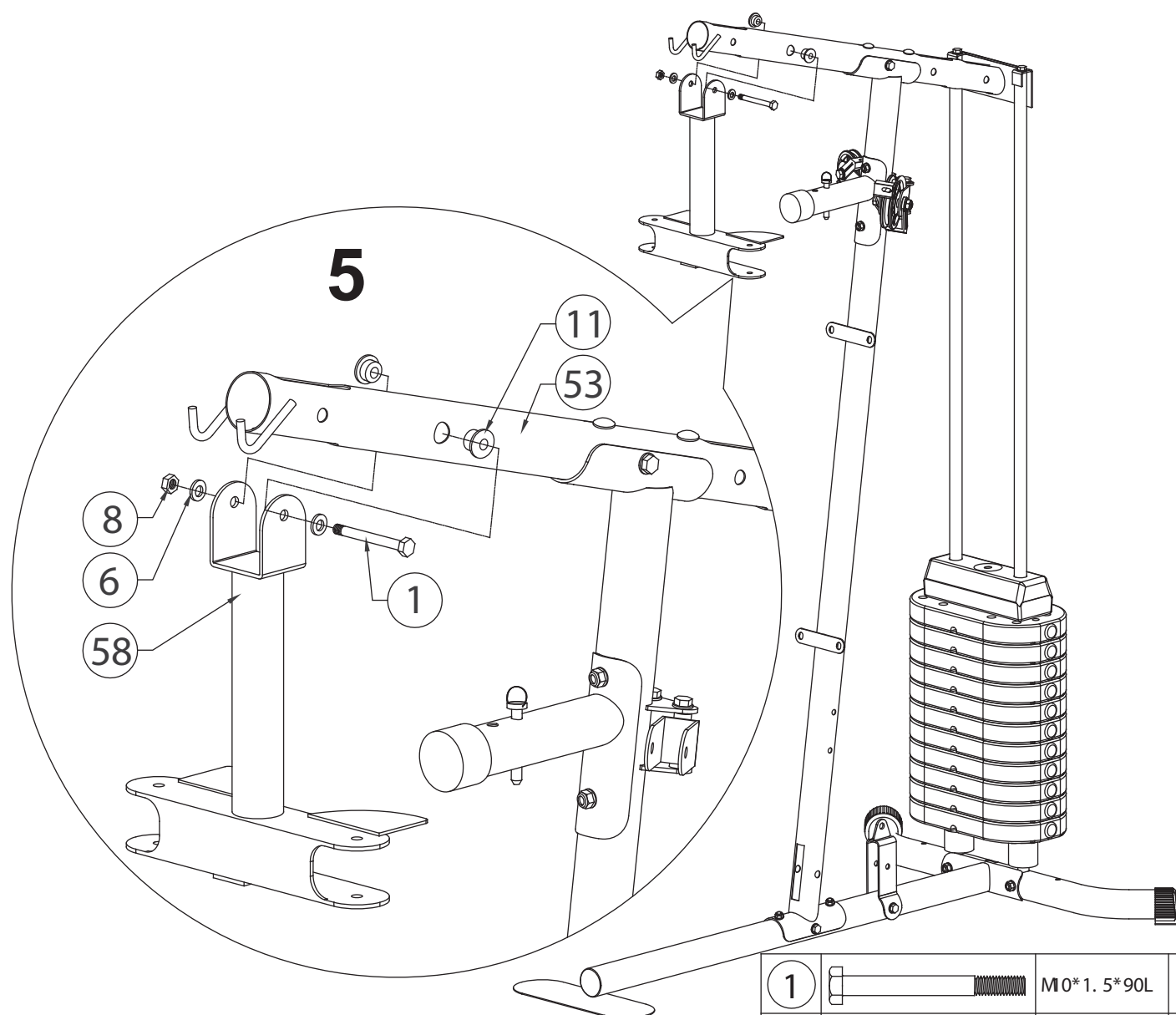
Step- 1

(30)		x1	(2)		M0*1.5*80L	x1
(32)		x2	(87)		M0*1.5*75L	x2
(16)		x2	(6)		D20*D11*2T	x4
			(8)		M0*1.5*10T	x3

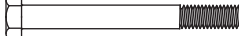


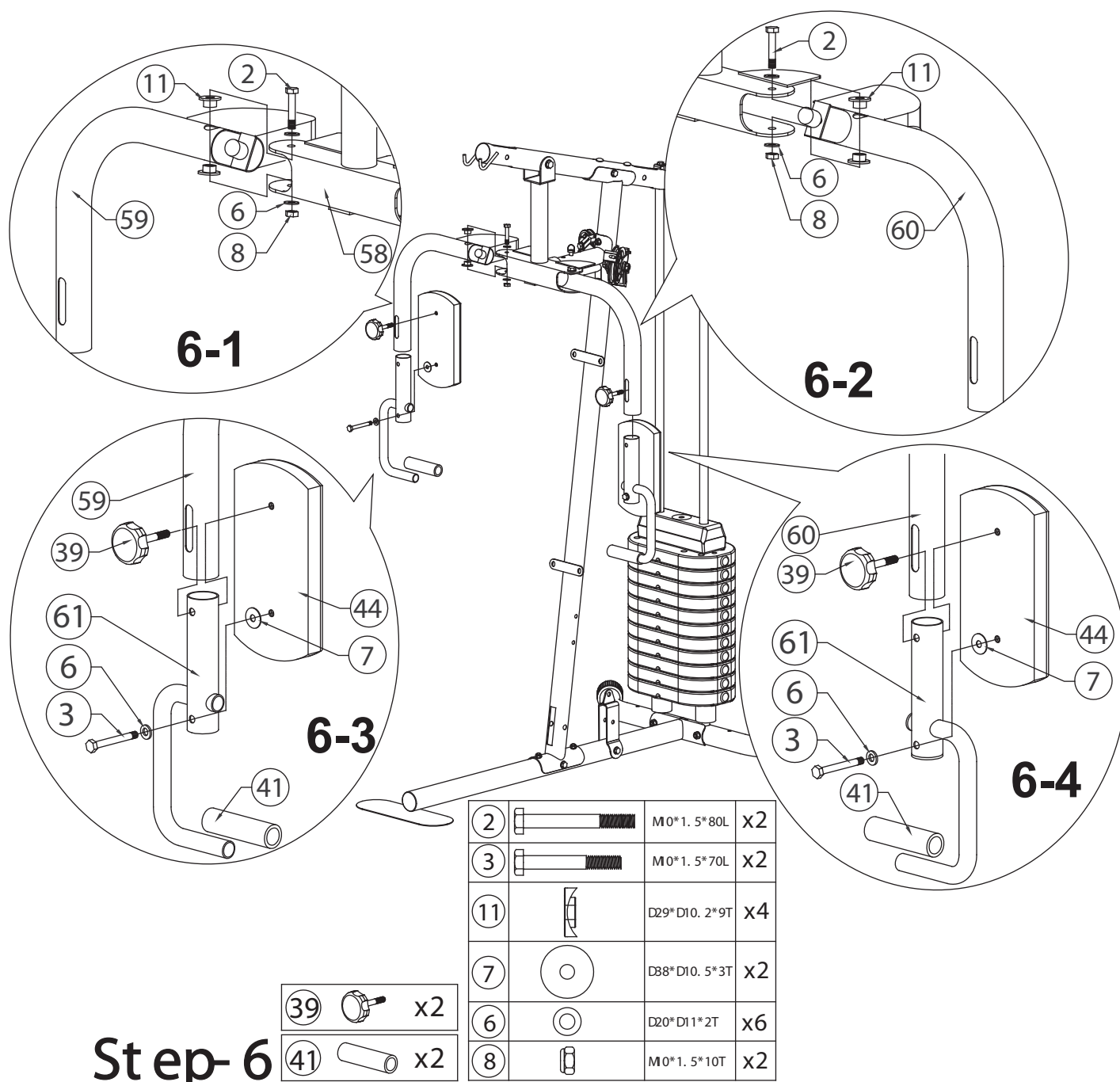


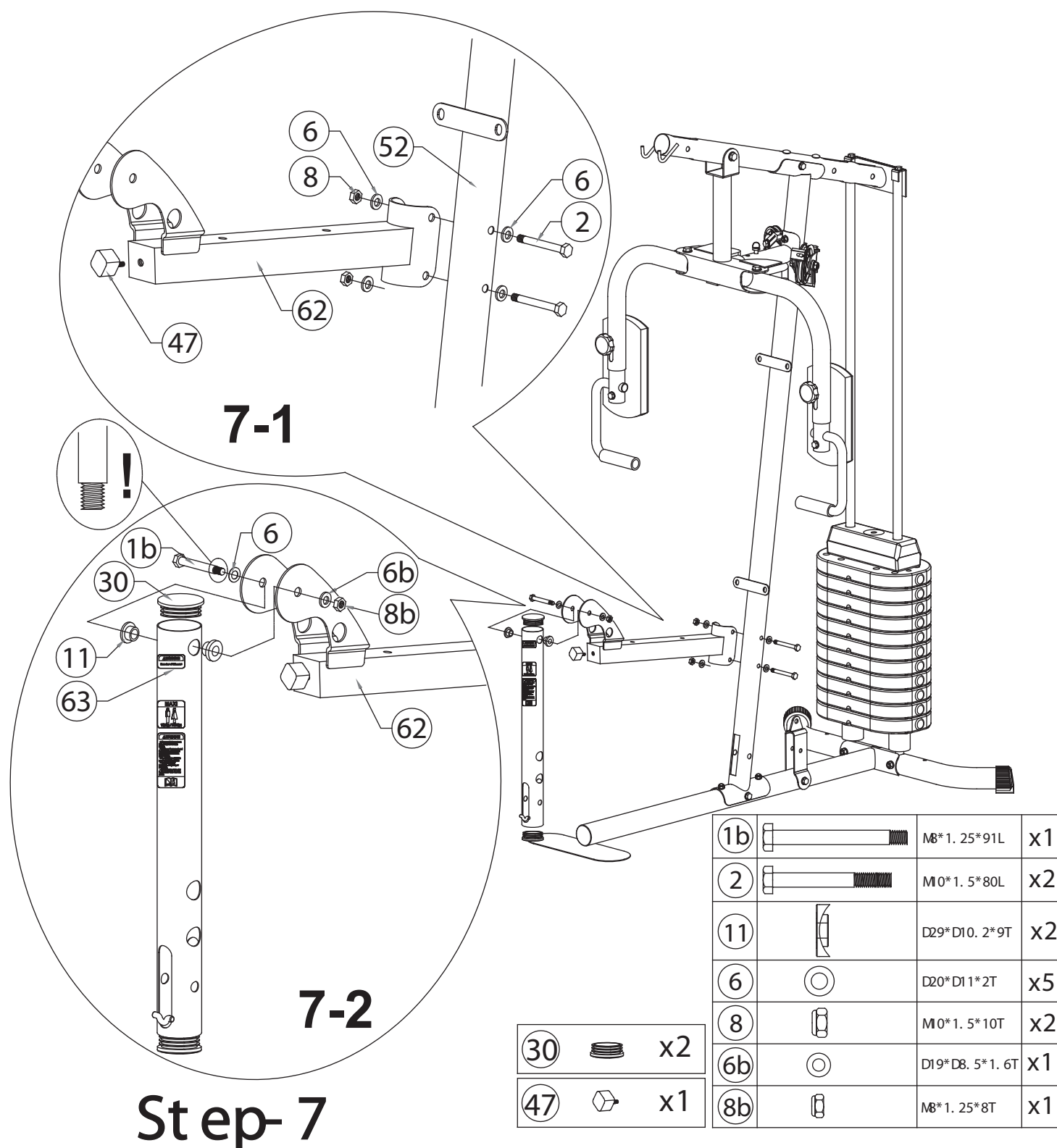


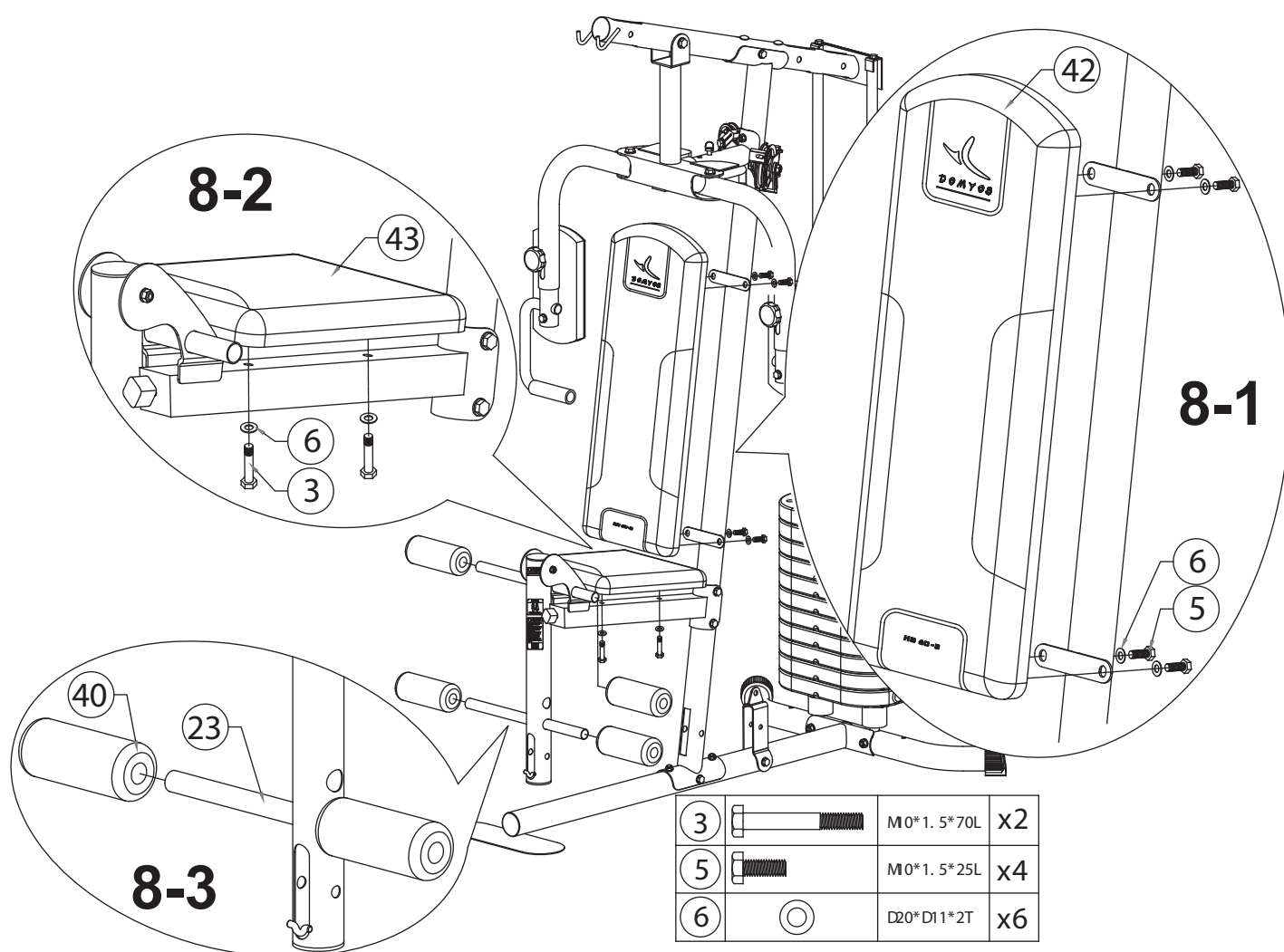


Step- 5

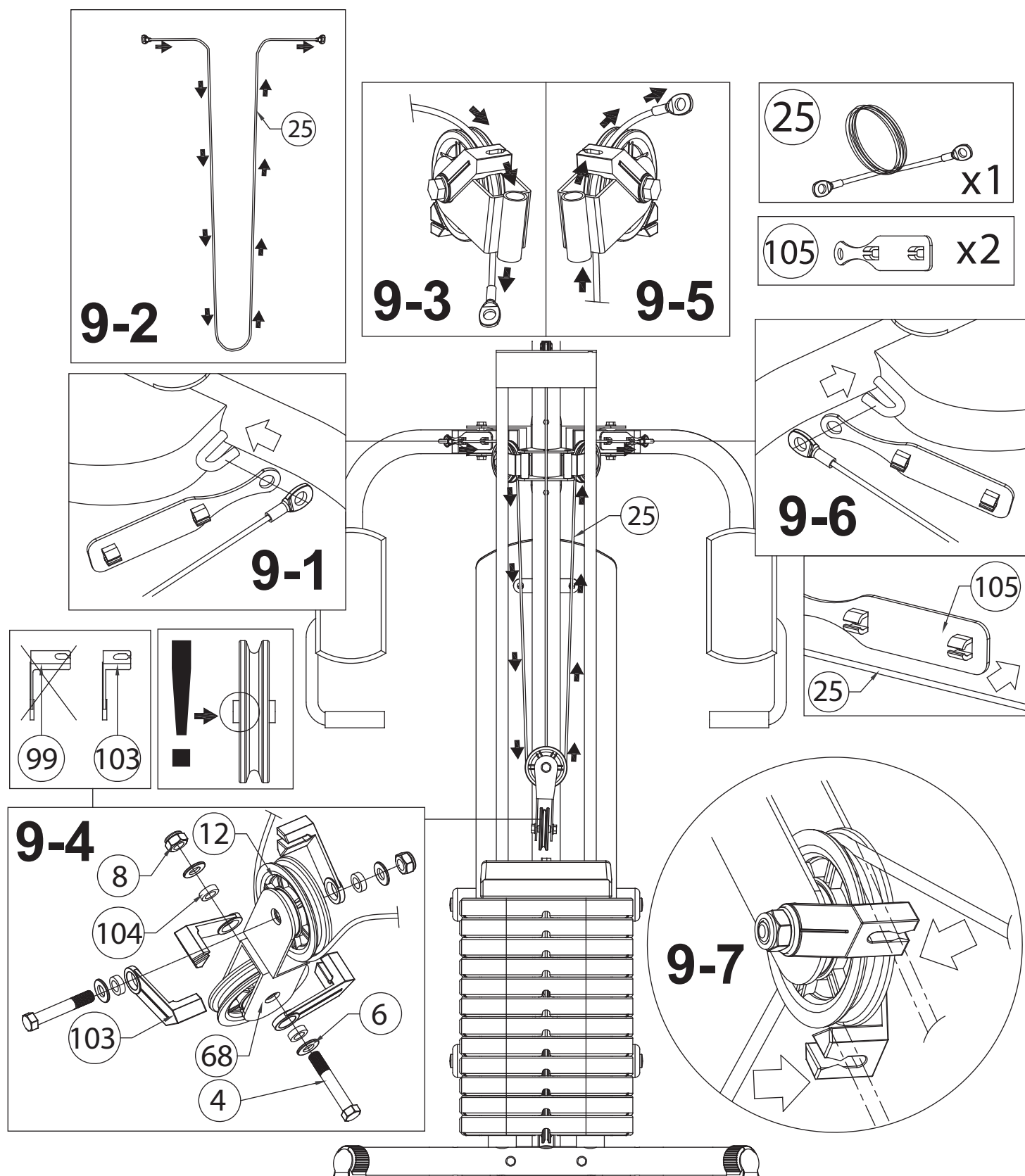
1		M10*1.5*90L	x1
11		D29*D10.2*9T	x2
6		D20*D11*2T	x2
8		M10*1.5*10T	x1



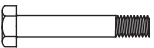


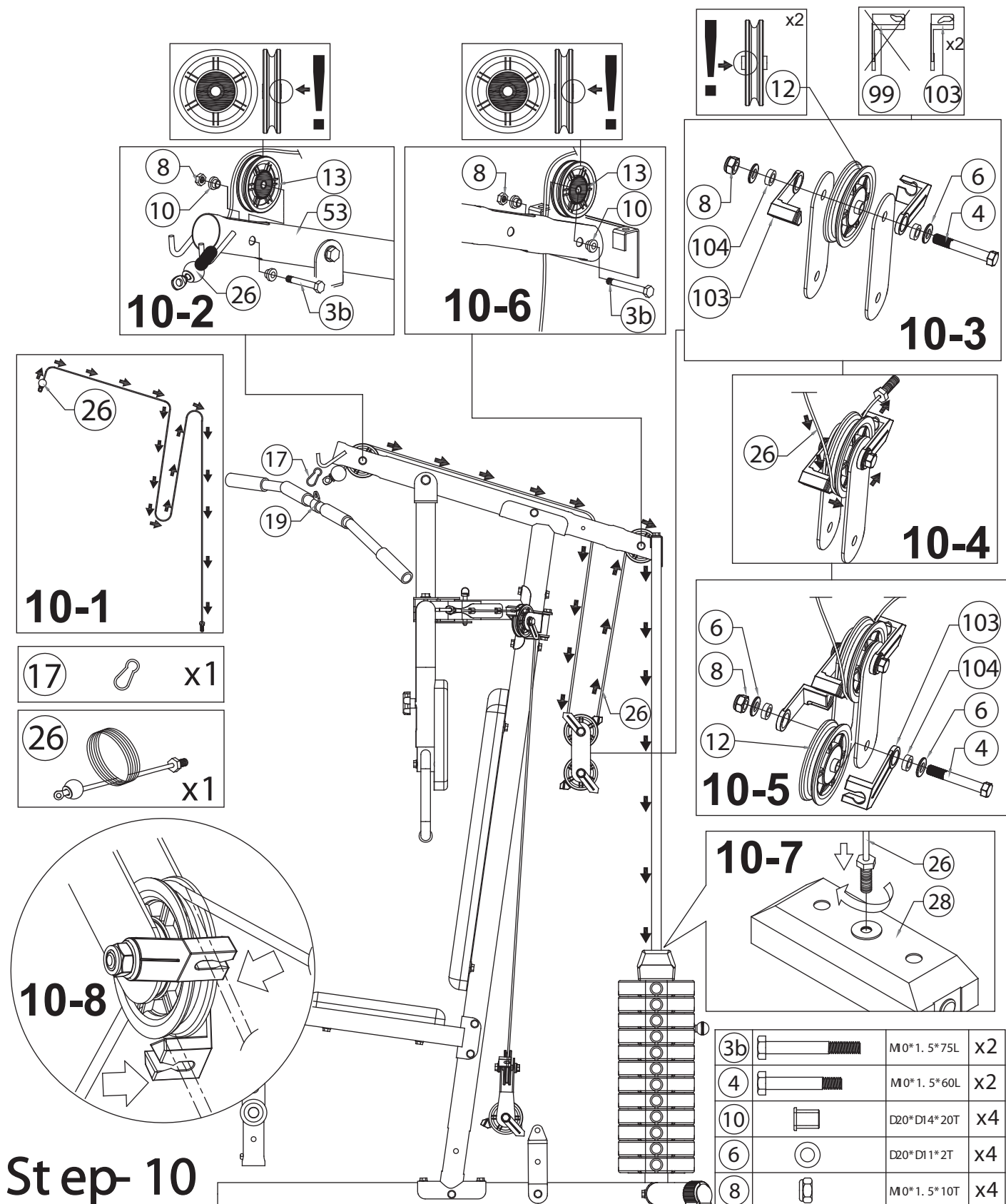


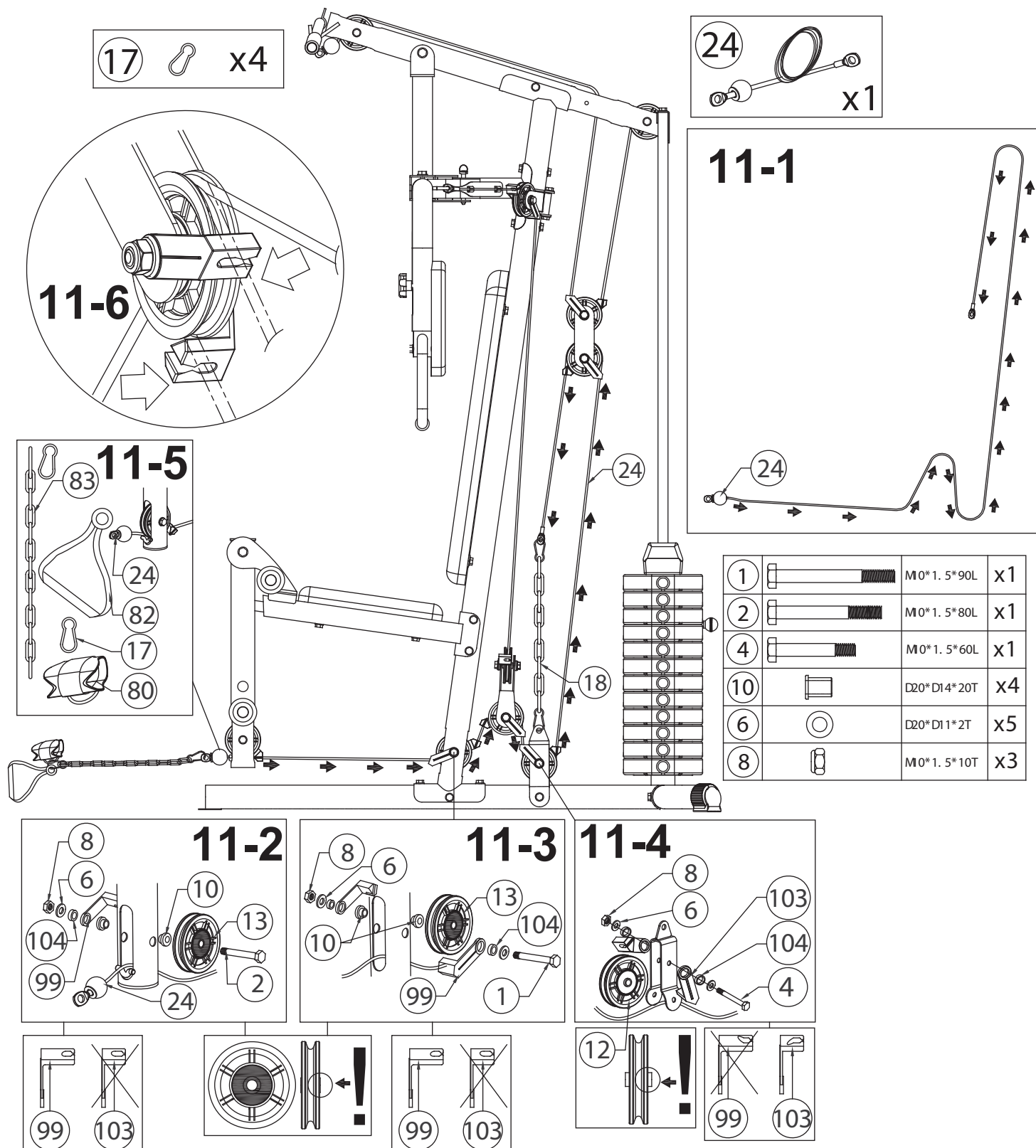
Step- 8



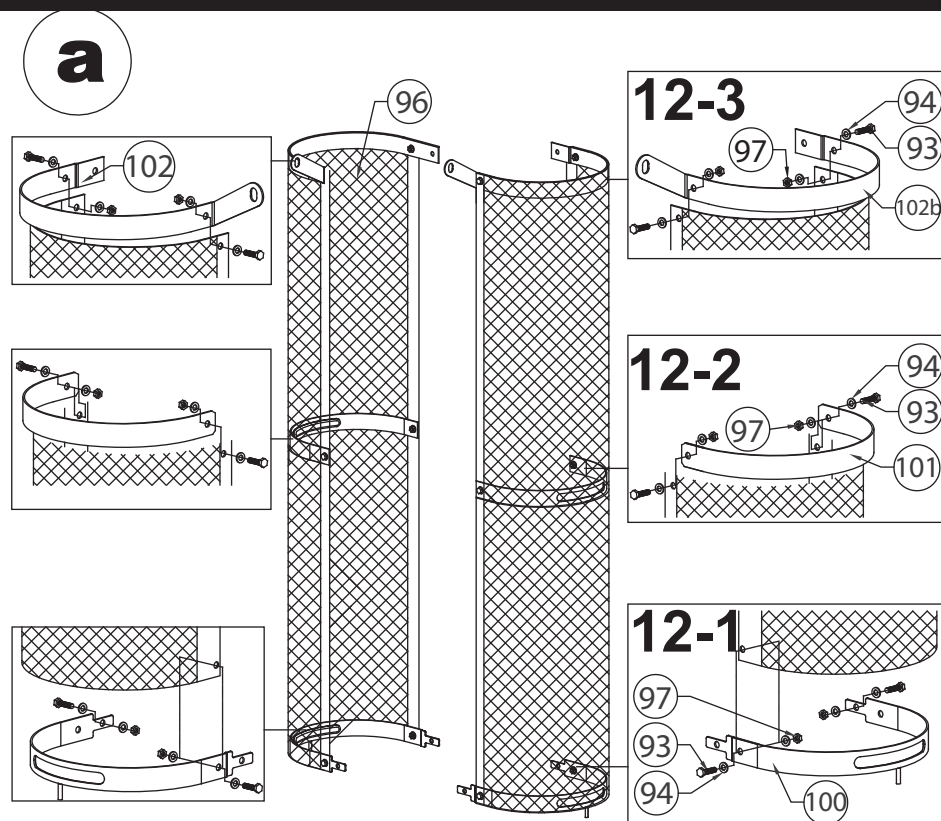
Step- 9

4		M0*1. 5*60L	x2
6		D20*D11*2T	x4
8		M0*1. 5*10T	x2



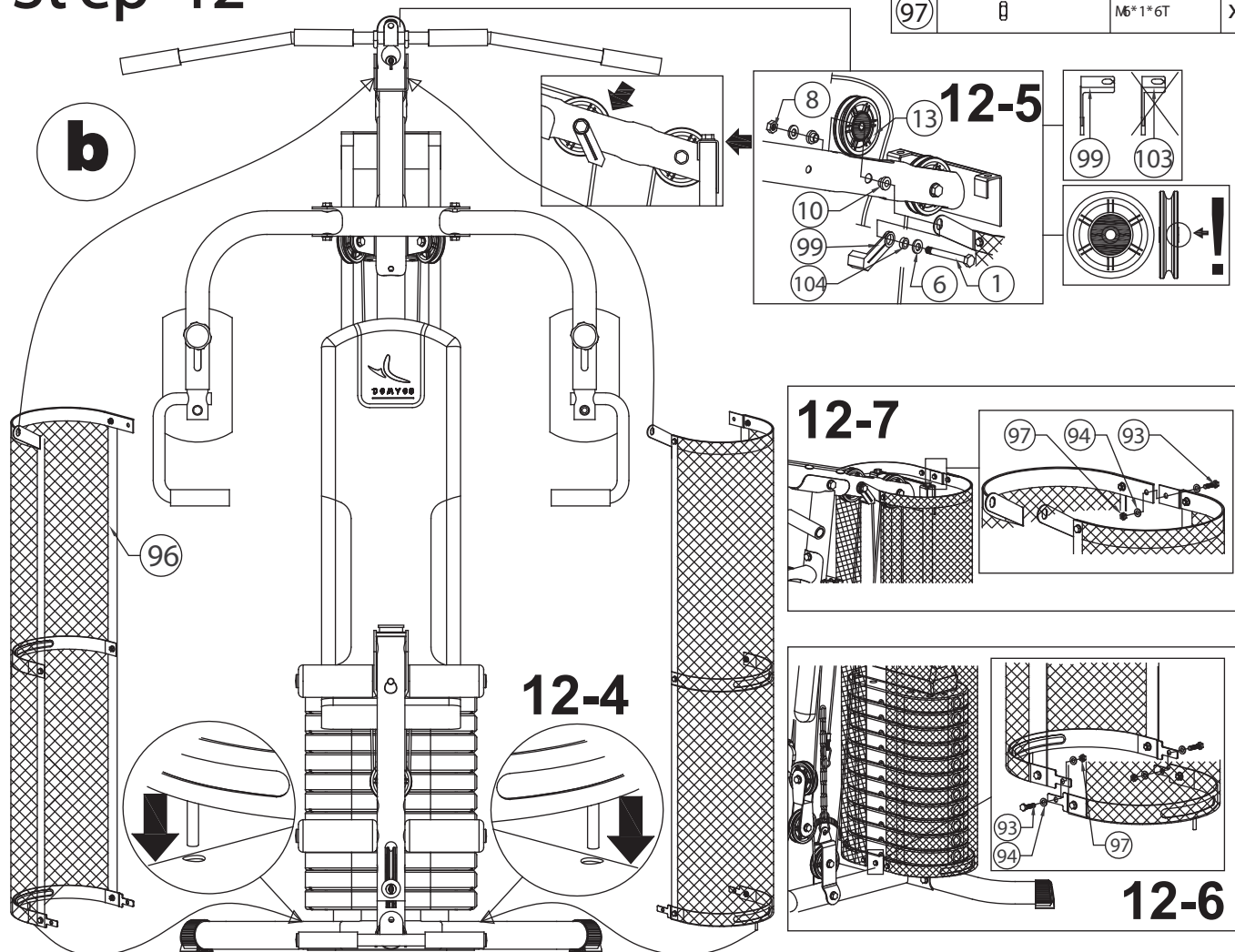


Step- 11

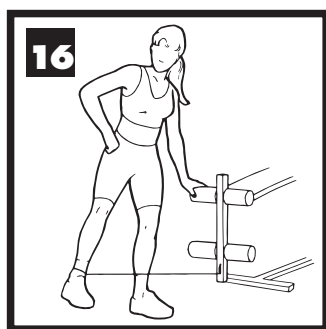
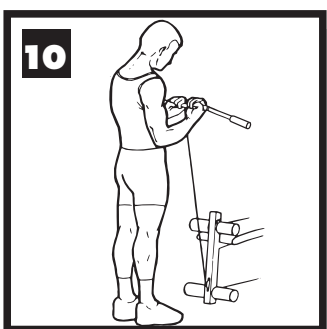
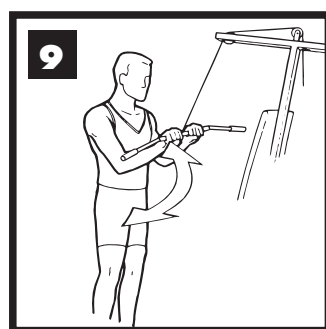
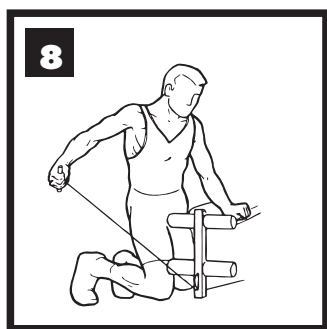
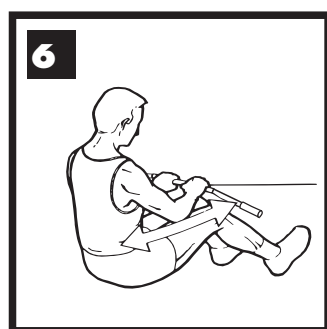
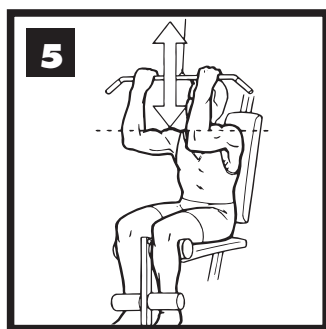
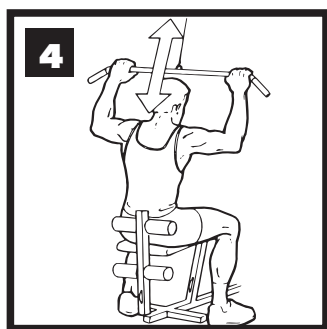
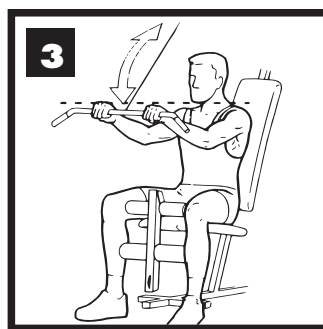
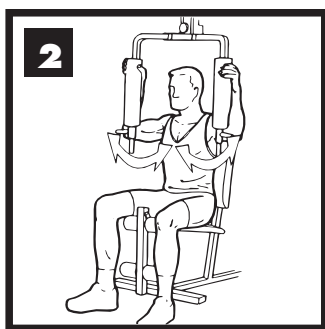


1		M10*1.5*90L	x1
10		D20*D14*20T	x2
6		D20*D11*2T	x2
8		M10*1.5*10T	x1
93		M6*1.0*15L	x15
94		D14*D6.5*0.8T	x30
97		M6*1*6T	x15

Step- 12



EXERCICES • EXERCISES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI
 • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZENIE • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ
 • EXERCITII • CVIKY • CVIČENÍ • KROPPSÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ
 • EGZERSIZLER • التمارين • 训练 • 鍛煉



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.

- Eloignez-vous de cette zone
- Keep away from this area
- Manténgase lejos de esta zona
- Bitte dieser Zone fern bleiben
- Allontanarsi dalla zona
- Verwijder u van deze zone
- Afaste-se desta zona
- Należy oddalić się od danej strefy
- Távolodjon el ettől a területtől
- Держитесь подальше от этой зоны
- İndepărtați-vă de această zonă
- Vzdalte se z této zóny.
- Håll avstånd från området
- Отдалечитесь от этой зоны.
- Bu alandan uzaklaşın.
- يجب الابتعاد عن هذا الجزء.
- 请走开这个地方
- 將您的體重保持在區間之內

HG 60-3 - 1119724

SN: 71037-07000000
TN: XXXXXXXXXX
DATE: 2008.07.01

Made in China
Fabricado na China
Произведено в Китае
Imat edidiy yer Çin
中国制造 合格品

EN 957 HC GB 17498-1998

OXYLANE, 4 bd de Mons BP 299, 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex, France
Importado para Brasil por IGUASPORT Ltda
CNPJ : 02.314.041/0001-88
Импортер ООО "Оксилайн", 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84 км, ТТЗ "Алтурия", владение 3, строение 3

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 incluídos.
- 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 zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata 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, a hajat a mozgó alka wrészekről

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

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 țineti departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să îl înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

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.
- Zabráňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepící štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавате ръцете, краката и косите си до движещите се части.

UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarını izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدام من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

注意

- 濫用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前請閱讀使用說明，遵守其中的有關注意事項和規定。
- 不要讓兒童使用本产品或在产品周圍玩耍。
- 若标签受損、印刷模糊或无标签，則應更換标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。

注意事項

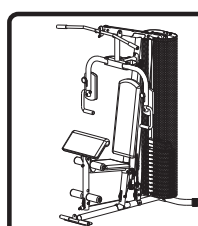
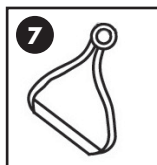
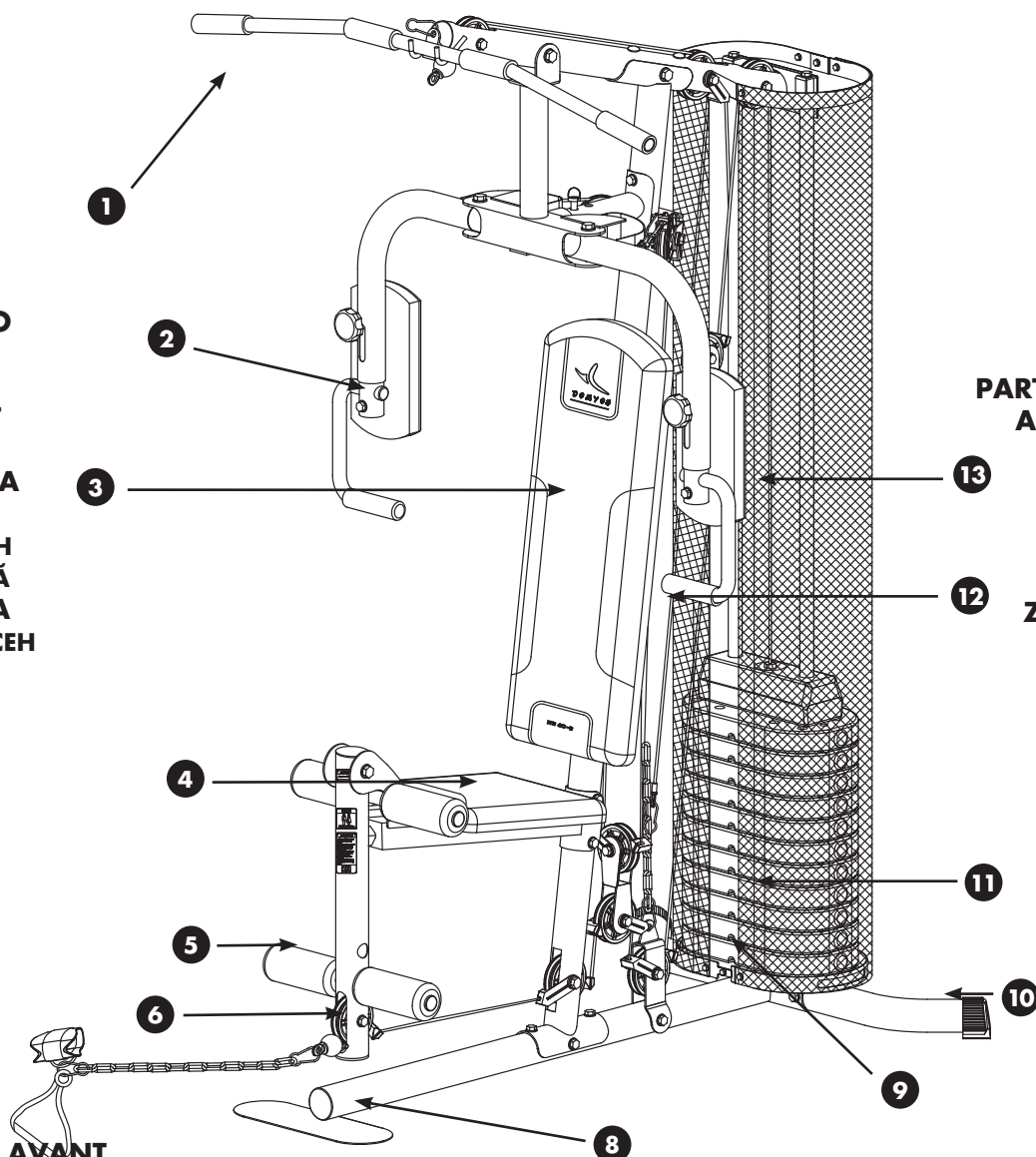
- 對產品進行不當使用將可能導致嚴重受傷。
- 每次使用前，請仔細閱讀使用說明書並遵照其中全部說明及注意事項進行使用。
- 不可讓兒童使用該機器，並將其置於兒童可觸及範圍之外。
- 如果機器上的膠貼損壞、模糊或缺失，須將其更換。
- 不可使雙手、雙腳或頭髮靠近運動中的零件。

COTE DROIT
RIGHT SIDE
LADO DERECHO
RECHTS
LATO DESTRO
RECHTERKANT
LADO DIREITO
PRAWA STRONA
HÁTUL
ПРАВЯЯ СТОРОН
PARTEA DREAPTĂ
PRAVÁ STRANA
HÖGER SIDA ДЕСЕН
КРАЙ
SAĞ TARAF
 الجانب الأيمن
 右側
 右側

ARRIERE
REAR
TRASERO
HINTEN
PARTE POSTERIORE
ACHTERKANT
TRÁS
TYŁ
BALOLDAL
ТЫЛ
SPATE
ZADNÍ ČÁST
BAK
OTZAD
ARKA
 خلفاً
 后
 後側

AVANT
FRONT
DELANTERO
VORN
PARTE ANTERIORE
VOORKANT
FRENTE
PRZÓD
ELŐL
ПЕРЕД
FAȚĂ
PŘEDNÍ ČÁST
FRAM
ОТПРЕД
ÖN
 أماماً
 前部
 前端

COTE GAUCHE
LEFT SIDE
LADO IZQUIERDO
LINKS
LATO SINISTRO
LINKERKANT
LADO ESQUERDO
LEWA STRONA
JOBBOLDAL
ЛЕВАЯ СТОРОНА
PARTEA STÂNGĂ
LEVÁ STRANA
VÄNSTER SIDA
ЛЯВ КРАЙ
SOL TARAF
 الجانب الأيسر
 左側
 左側



HG 60-3

128 kg
282 lbs

I 1620 x L 1020 x H 2070 cm
I 63 x L 40 x H 81 inch

1 Barre latissimus
T-bar
Barra latissimus de tracci3n
Latissimus-Zugstange
Barra latissimus di trazione
Latissimus trekstang
Barra de estiramento para trabalho
do m3sculo grande dorsal
Dr3zek do ci3gni3cia
H3z3 r3d
Тяга-гриф
Bar3 latissimus
Ty3e latissimus
Latsr3ck
Лост гр3б
latissimus 3ubu3u
latissimus لاقنيب لاقنيب
伸拉的背阔肌练习杆
背阔肌拉杆

2 Butterfly
Butterfly
Butterfly
Butterfly
Butterfly
Butterfly
Butterfly
Butterfly
Butterfly
Баттерфляй
Fluture
Motylek
Butterfly
Butterfly
Butterfly
Kelebek
الفرشة
蝶形臂
蝴蝶機

3 Dossier
Backrest
Respaldo
R3ckenlehne
Schienale
R3ckenlehne
Espaldar
Oparcie
H3tt3mla
Спинка
Sp3tar
Op3radlo
Ryggst3d
Облегалка
Arkal3k
椅背
靠背

4 Si3ge
Seat
Sill3n
Sitz
Sedile
Sitz
Selim
Siedzenie
Sz3k
сиденье
scaun
sedadlo
s3te
с3далка
oturak
مقعد
座椅
座椅

5 "leg"
"leg"
"leg"
Beincurler
Leg
Beincurler
Leg
D3zwignia do 3wiczenia n3g
L3b
« упор »
« suport picioare »
« leg »
"foipinne"
"leg"
« leg »
« قدم »
支脚
“脚輪”

6 Poulie basse
Lower pulley
Polea baja
Umlenkrolle unten
Puleggia bassa
Umlenkrolle unten
Roldana baixa
k3lko dolne
Als3 csigaker3k
Нижняя тяга
Scripete inferior
Spodn3 kladka
Dragmaskin
Долен скрипец
Al3ak kasnak
البكرة السفلية
低滑轮
下滑輪

7 Poignée de tirage
Pull handle
Empu3adura de tracci3n
Zuggriff
Impugnatura di trazione
Trekhandvat
Man3pulo de estiramento
Uchwyt do ci3gni3cia
H3z3 foganty3
Ручка для тяги
M3ner de trac3iune
Rukojeř p3tahov3n3
Draghandtag
Р3кохватка за телене
3ekme sap3
مقبض السحب
伸拉把手
牽拉把手

8 Barre anti-levage
Anti-lift bar
Barra anti-levantamiento
Hebesperrstange
Barra anti-sollevamento
Anti optil stang
Barra anti-eleva33o
Dr3zek zapobiegaj3cy podnoszeniu
Felemelked3st megakad3lyoz3 r3d
Блокирующая штанга
Bar3 anti-ridicare
Ty3 br3n3c3 zvednut3
Antilyft-st3ng
Лост за предотвратяване на вдигане
Kaldırma 3nleme 3ubu3u
مقبض مضاد للرفع
防抬起杆
防傾平衡杆

9 Tige de s3lection
des poids
Weight selection arm
Varilla de selecci3n de los pesos
Stange zur Gewichts Auswahl
Barra di selezione dei pesi
Stange zur
Gewichtsauswahl
haste de selec33o do peso
Trzpień regulacji obci3żenia
S3lyv3laszt3 z3rszeg
Наборная штанга
Tij3 de selectare a greutate3ilor
Ty3 pro v3b3r z3va3i
St3ng med urval av vikter
Др3жка за избиране на тежести
Ağırlık se3me 3ubu3u
وصلة اختيار الازان
重量选择杆
固定銷選重

10 Pied arri3re
Rear foot
pata trasera
Fu3 hinten
piede posteriore
achterste poot
p3 fraseiro
noga tylna
h3ts3 l3b
Задняя опора
Picior spate
Zadn3 podstavec
Bakre fot
Заден подпорен крак
Arka ayak
القاعدة الخلفية
后支脚
后支撑架

11 Poids
Weight
Peso
Gewicht
Peso
Gewicht
Peso
Ci3żarek
S3ly
Bec
Greutate
V3ha
Tyngd
Тежести
Ağırlık
اوزان
配重片
重量塊

12 Poignée d3velopp3 assis
Handle for Seated Press station
Empu3adura press sentado
Griff Bankdr3cken
Impugnatura chest press
Handvat drukken in zittende houding
Man3pulo
desenvolvimento sentado
uchwyt do 3wiczeń w pozycji
siedz3cej
Ul3 helyzeti foganty3
Ручка для жима сидя
M3ner pentru 3mpins din pozi3ie a3ezat
Uchyt zved3n3 vle3e
Handtag f3r sittande b3nkpress
р3кохватка за изтласкване от седеж
kolu geli3mi3 oturur
مقبض للرفع على مرحلتين في وضع الجلوس
坐姿锻炼把手
坐推舉把手

13 Carter
Housing
C3rter
Geh3use
Carter
Geh3use
C3rter
Obudowa
Tekn3
Kopnyc
Carcas3
Ochran3n3 pouzdro
Skydd
K3rter
Karter
الكارتر
罩
罩匣

Avete scelto un apparecchio Fitness della marca DOMYOS. Vi ringraziamo della fiducia dimostrata.

Abbiamo creato la marca DOMYOS per consentire agli sportivi di mantenersi in forma.

Prodotto creato dagli sportivi per gli sportivi. Saremo lieti di ricevere qualsiasi osservazione e suggerimento sui prodotti DOMYOS. A questo scopo, la squadra del vostro punto vendita è a vostra disposizione così come l'ufficio progettazioni prodotti DOMYOS. Per contattarci inviare una mail al seguente indirizzo: domyos@decathlon.com. Vi auguriamo buon allenamento e speriamo che il prodotto DOMYOS vi procurerà molte soddisfazioni.

PRESENTAZIONE

HG 60-3 è un apparecchio di muscolatura compatto e polivalente.

L'allenamento su questo tipo d'apparecchio è volto a tonificare l'insieme della vostra massa muscolare migliorando le vostre condizioni fisiche con un esercizio localizzato su ogni singolo muscolo.

La sua grande resistenza permetterà alla HG 60-3 di accompagnare gradatamente tutti i vostri progressi.

SICUREZZA

Avvertenza: per ridurre il rischio di gravi incidenti, è importante leggere le seguenti precauzioni d'uso prima di utilizzare il vostro articolo.

1. Leggete il manuale d'istruzioni prima d'utilizzare il articolo. Utilizzatela solo conformemente alla descrizione del presente manuale. Conservate quest'ultimo per tutta la durata di vita del vostro articolo.
2. Il montaggio dell'apparecchio va effettuato da un adulto. Apparecchio va montato con attenzione.
3. Il proprietario deve verificare che tutte le persone che fanno uso della macchina siano correttamente informati sulle precauzioni d'impiego.
4. DOMYOS declina ogni responsabilità concernente le azioni legali per incidenti o danni subiti da persone o cose, causati dall'utilizzo (o errato utilizzo) del presente articolo da parte dell'acquirente o qualsiasi altra persona.
5. Il presente articolo è destinato solo all'uso domestico. Non utilizzatelo in un contesto commerciale, locativo o istituzionale.
6. Non utilizzare la macchina all'esterno, lontano da umidità e polvere, su una superficie piana e solida, in uno spazio sufficientemente vasto. Accertatevi che vi sia uno spazio sufficiente per un accesso sicuro alla bicicletta ellittica e gli spostamenti intorno alla medesima. Per la protezione del pavimento sottostante la HG 60-3, coprirlo con un tappeto.
7. La responsabilità dell'utente deve garantire la corretta manutenzione dell'apparecchio. Dopo il suo montaggio e prima di ogni utilizzo, controllate che gli elementi di fissaggio siano correttamente serrati e non sporgano. Verificate lo stato dei pezzi più soggetti all'usura.
8. In caso di usura del vostro articolo, fate sostituire immediatamente qualsiasi pezzo logoro o difettoso dal Servizio Post - Vendita del vostro negozio DECATHLON più vicino e non utilizzate l'apparecchio prima della sua riparazione.
9. Non lasciate il presente articolo in un luogo umido (bordo della piscina, bagno, ...)
10. Indossare scarpe sportive per proteggere i piedi e abiti appropriati durante l'esercizio. Non indossare abiti ampi o svolazzanti che potrebbero impigliarsi nella macchina. Non portare gioielli.
11. Raccogliere i capelli affinché non diano fastidio durante l'esercizio.
12. Se accusate un dolore o siete presi da vertigini mentre vi esercitate, interrompete immediatamente, riposatevi e consultate il medico.
13. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo.
14. Tenere mani e piedi lontani dalle parti mobili.
15. Prima d'intraprendere questo programma d'esercizi, è necessario consultare il medico per accertarsi che non esistano controindicazioni (in particolare se non praticate sport da anni).
16. Non lasciate sporgere i dispositivi di regolazione.
17. Non effettuate interventi sul vostro HG 60-3.
18. Durante gli esercizi non curvare la schiena, ma tenerla diritta.
19. Ogni operazione di montaggio / smontaggio dell'attrezzo va effettuata con cura.
20. Peso massimo dell'utente: 110 kg (242 pound).

AVVERTENZA

Prima d'iniziare un qualsiasi programma d'esercizio, consultate il medico, in particolare le persone d'età superiore a 35 anni o che hanno avuto problemi di salute nel passato. Leggete tutte le istruzioni prima dell'utilizzo.

MANUTENZIONE

Per evitare che la traspirazione danneggi la parte in pelle, utilizzate un asciugamano oppure asciugatela dopo ogni utilizzo. Lubrificate leggermente i pezzi mobili per ottimizzare il loro funzionamento ed evitare qualsiasi inutile usura.

UTILIZZO

Per un allenamento ottimale, occorre seguire le seguenti raccomandazioni :

- Se siete principianti, cominciate ad esercitarvi per varie settimane con pesi leggeri per abituare il corpo alla sollecitazione muscolare.
- Sciogliete i muscoli (prima di ogni sessione d'esercizi) mediante un esercizio cardiovascolare, per esempio alcune serie senza pesi o esercizi al suolo per scaldare e distendere i muscoli. Aumentate i pesi progressivamente.
- Effettuate tutti i movimenti regolarmente e senza stratonni.
- Consiglio ai principianti: iniziate l'allenamento in serie di 10 o 15 ripetizioni, in generale 4 serie per ogni esercizio. Alternate i gruppi muscolari. Non esercitate tutti i muscoli ogni giorno ma equilibrate il vostro allenamento.
- Terminate sempre il vostro allenamento con una sessione di stiramenti per rilassare i muscoli sollecitati.

GARANZIA COMMERCIALE

DOMYOS garantisce il presente articolo (pezzi e manodopera) in condizioni normali d'utilizzo: 5 anni per la struttura, 2 anni per i pezzi soggetti ad usura e la manodopera a partire dalla data d'acquisto.

L'obbligo di DOMYOS in virtù della presente garanzia si limita alla sostituzione o alla riparazione del articolo, a propria discrezione.

Tutti i prodotti per i quali la garanzia è applicabile, devono essere ricevuti da DOMYOS in uno dei suoi centri autorizzati, in porto assegnato, accompagnati dalla prova d'acquisto sufficiente.

Tale garanzia non si applica in caso di:

- Danno causato durante il trasporto
- Errato utilizzo o utilizzo anormale
- Riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da DOMYOS
- Utilizzo al di fuori dell'ambito privato

Tale garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile secondo i paesi e / o province.

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

HG 60-3

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 třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书
請保存說明書



DOMYOS

OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

www.domyos.com

Made in China - Fabricado na China -

中国 制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin



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

Réf. pack : 1218.010 合格品

TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti
Mega Center C 36 Blok D: 374 Bayrampaşa
34235 İstanbul - Turkey

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda
CNPJ : 02.314.041/0001-88