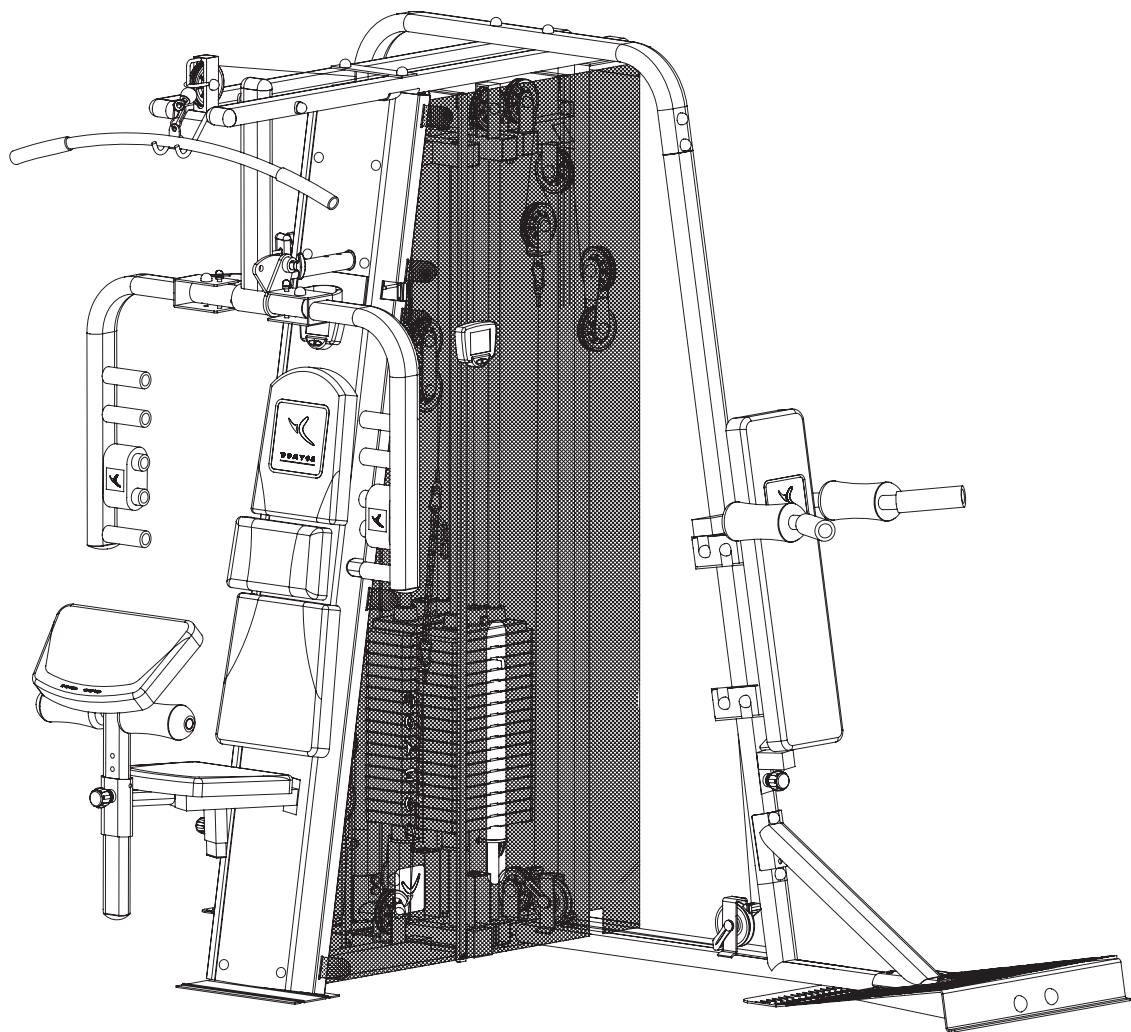


HG 970 3D ELECTRO

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

GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
使用说明书



D O M Y O S

HG 970 3D ELECTRO

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
Οδηγίες χρήσης για φύλαξη
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500



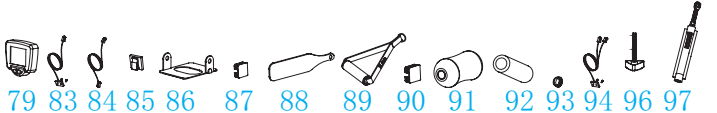
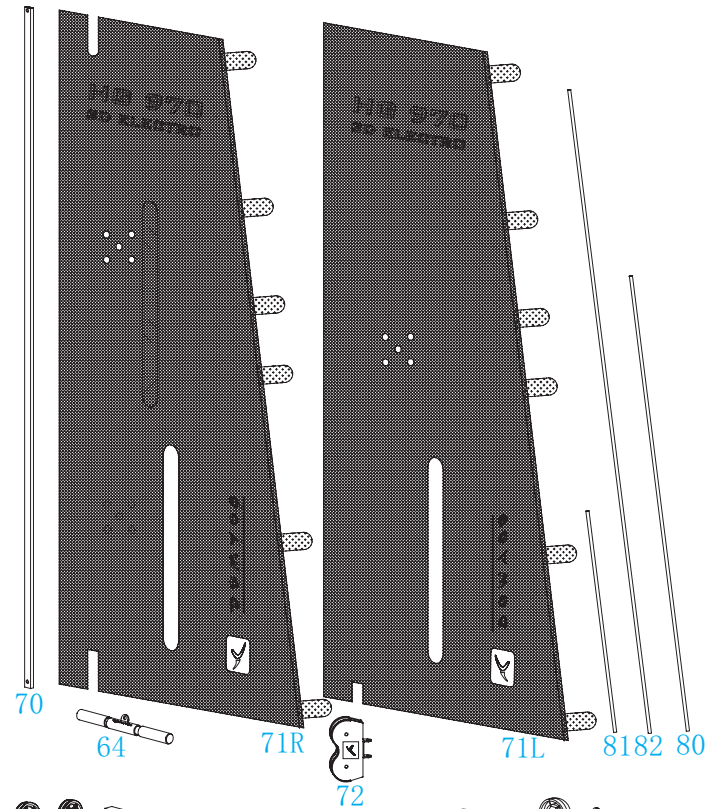
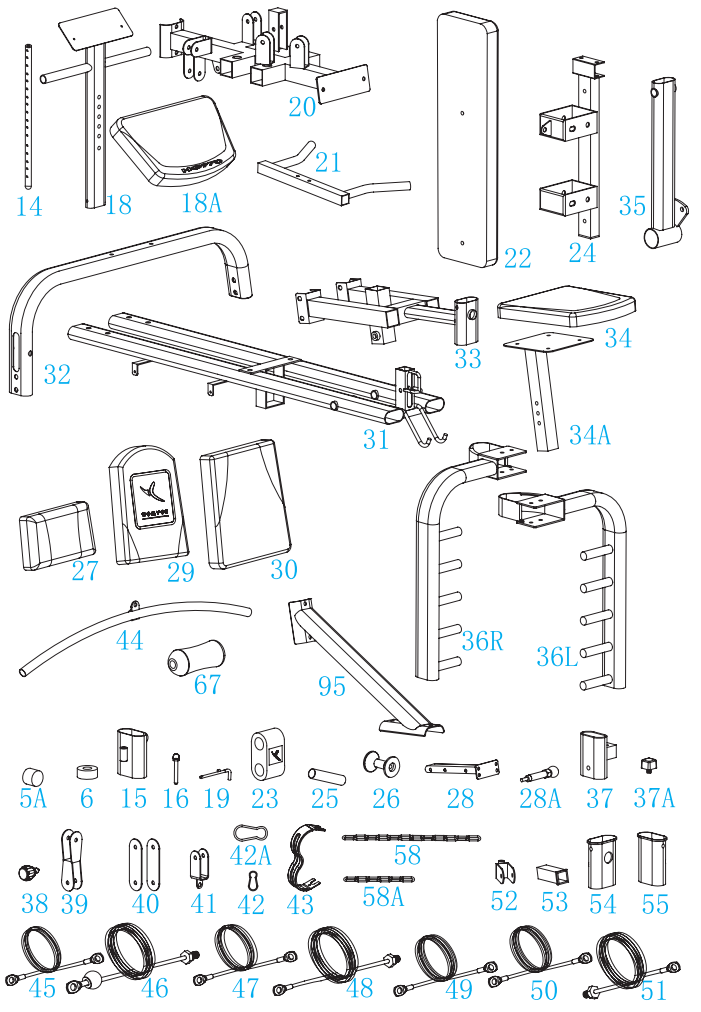
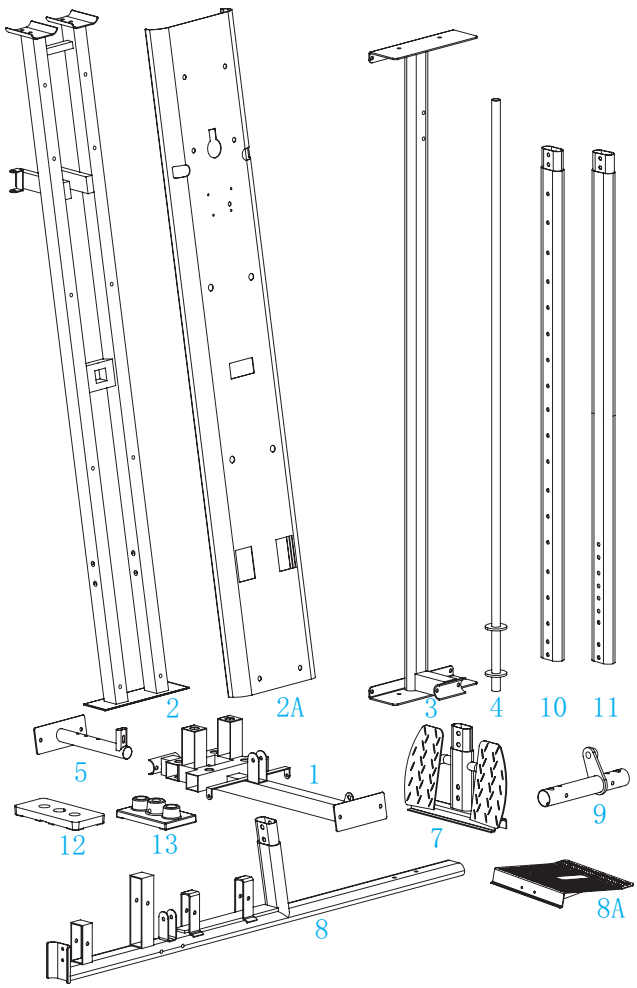
DOMYOS

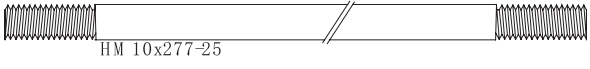


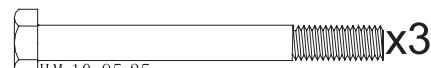
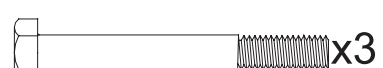

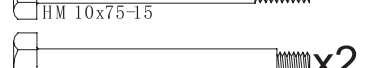

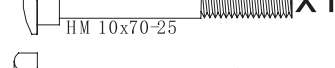
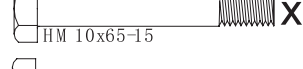
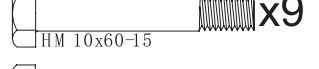
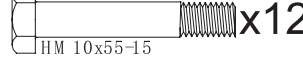
decathlon
creation©


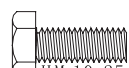







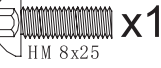

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中国 制造 - Произведено в Китае


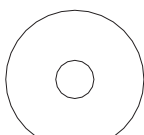
Réf. pack : 0003.105 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 **合格品**


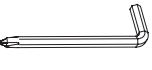
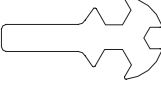






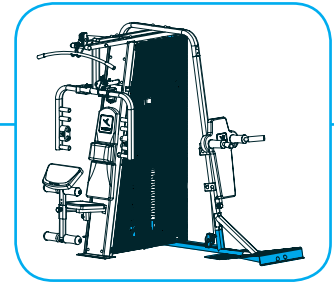
- 115  x1
- 112  x4
- 108  x2
- 104  x3
- 114  x3
- 110  x2
- 116  x2
- 100  x10
- 109  x9
- 105  x9
- 106  x12
- 103  x16

- 122  x2
- 120  x6
- 121  x1
- 117  x4
- 101  x120
- 102  x62
- 118  x2
- 123  x10
- 124  x18
- 17  x2
- 107  x2

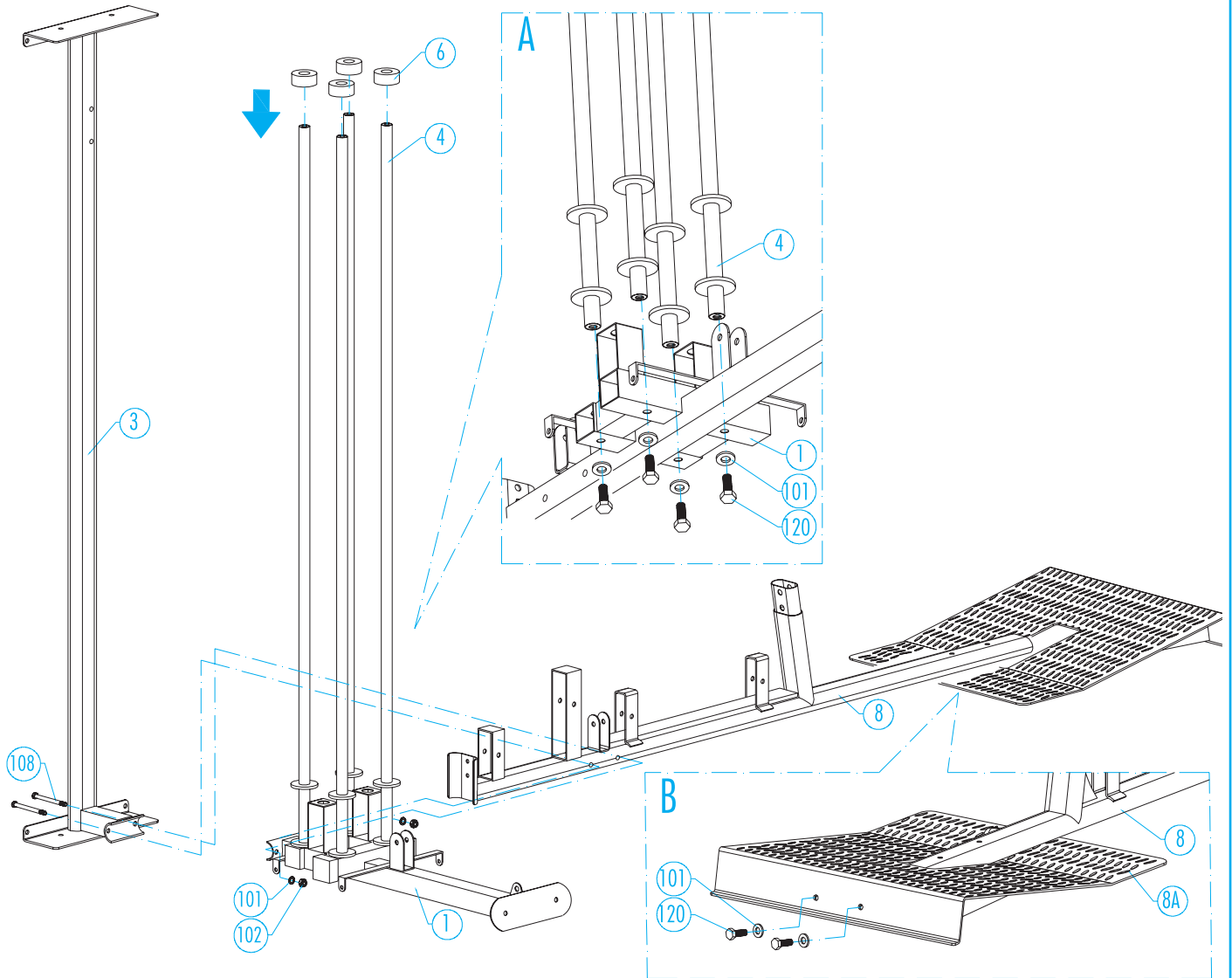
- 63  x1
- 113  x1

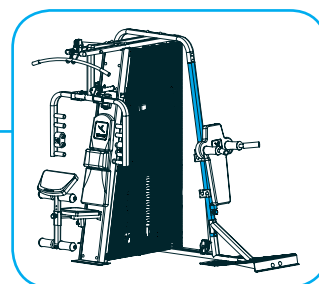
-  x1
-  x1
-  x1
-  x1
-  x1

FRANÇAIS	21-27
ENGLISH	28-34
ESPAÑOL	35-41
DEUTSCH	42-48
ITALIANO	49-55
NEDERLANDS	56-62
PORTUGUÊS	63-69
WJĘZYKU POLSKIM	70-76
MAGYAR	77-83
Русский язык	84-90
Ελληνικά	91-97
ROMÂNĂ	98-104
SLOVENSKY	105-111
ČESKY	112-118
中文	119-125

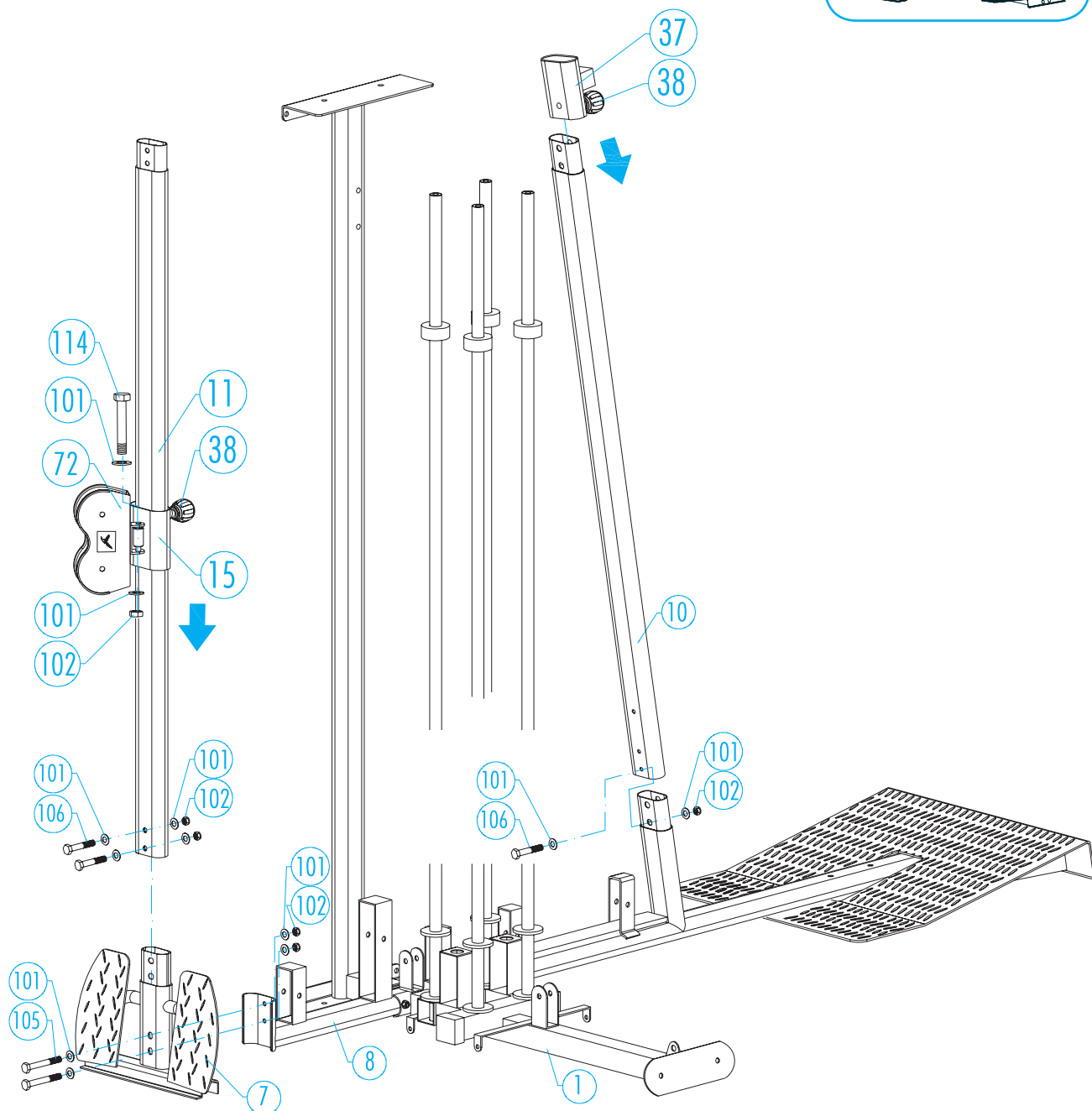


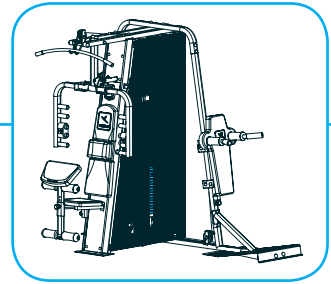
1



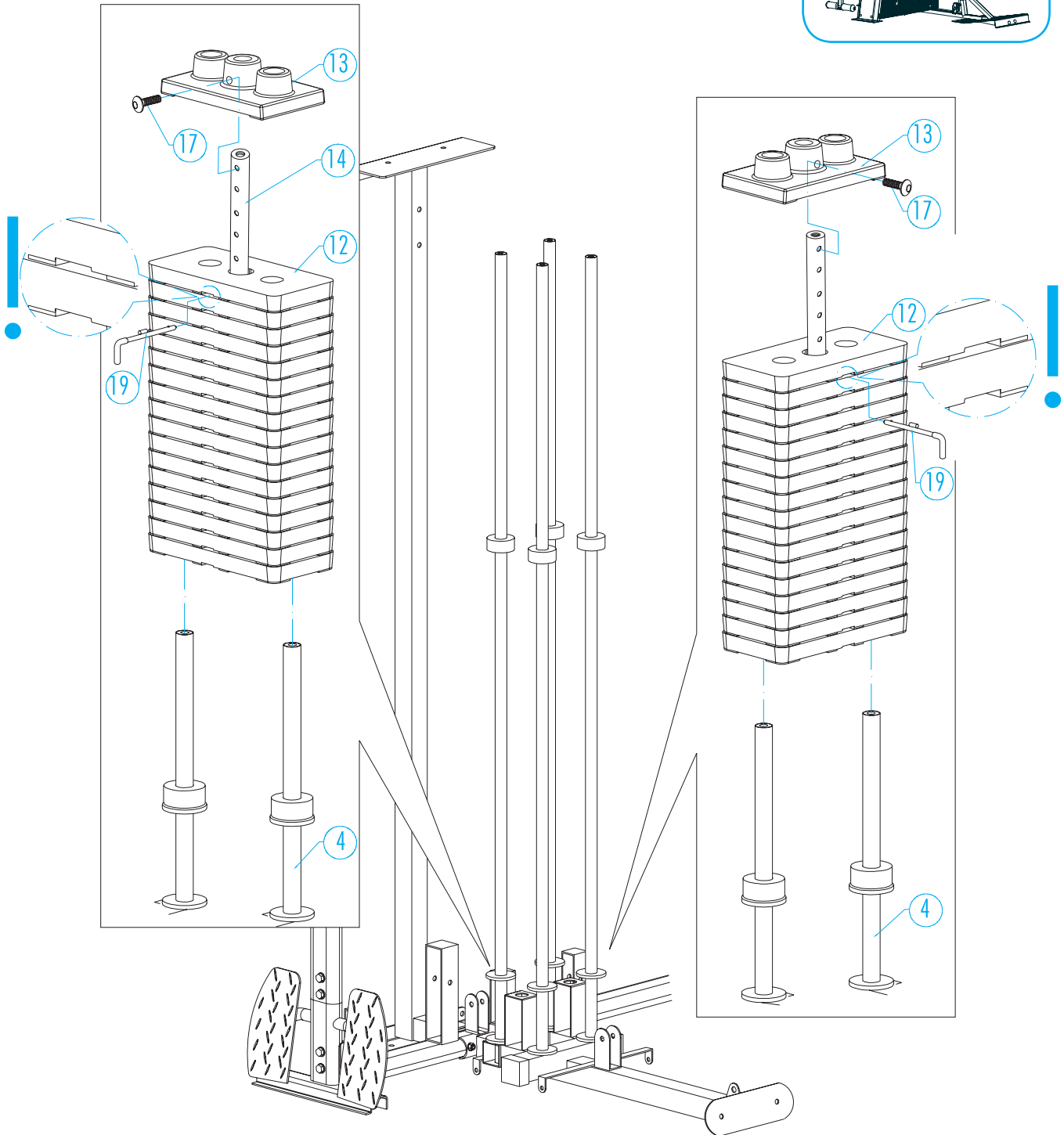


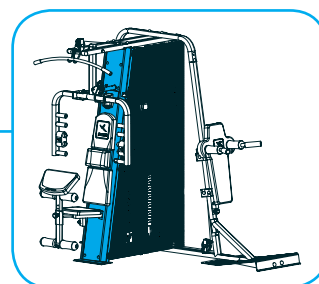
2



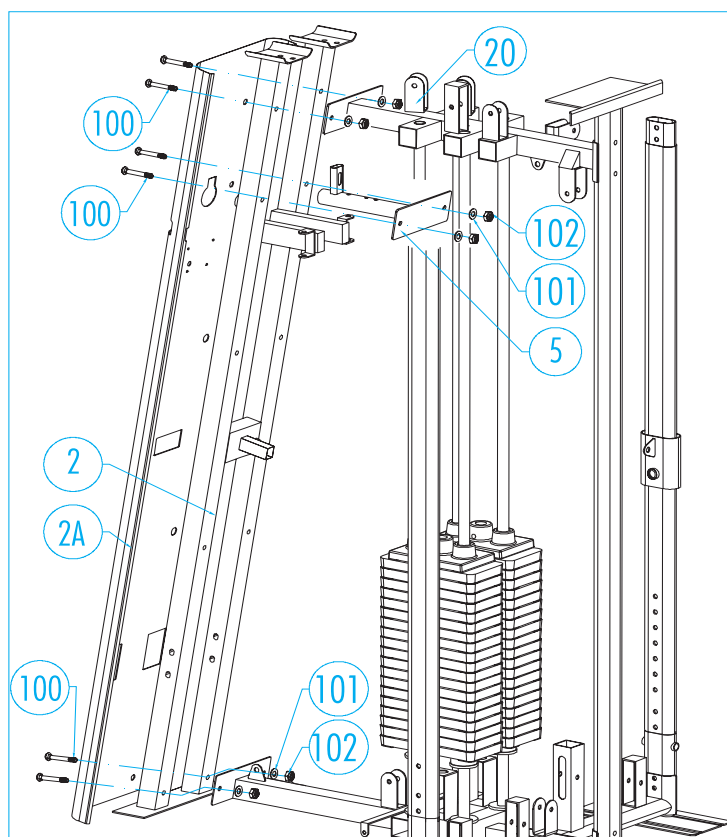
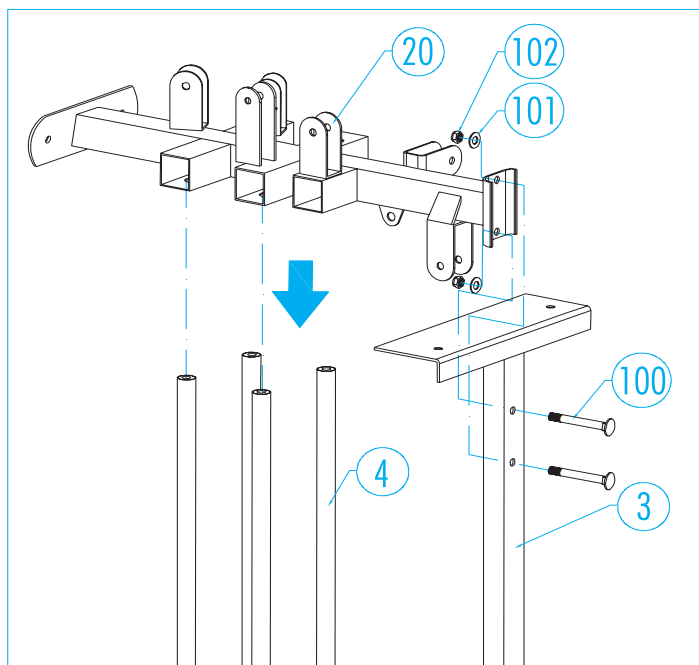


3

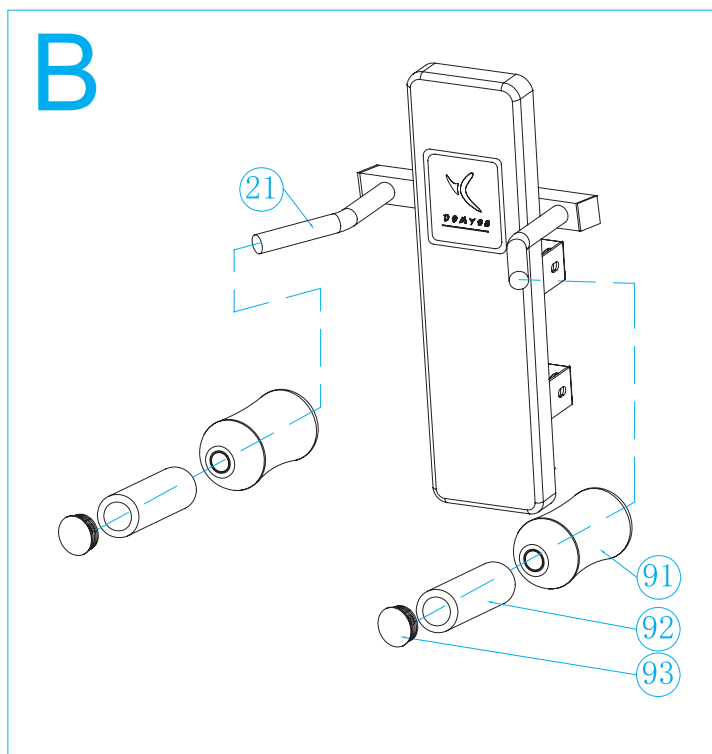
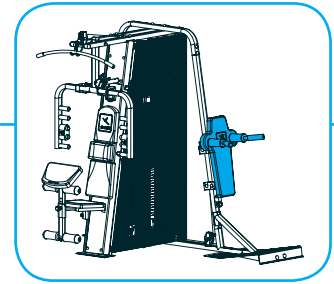
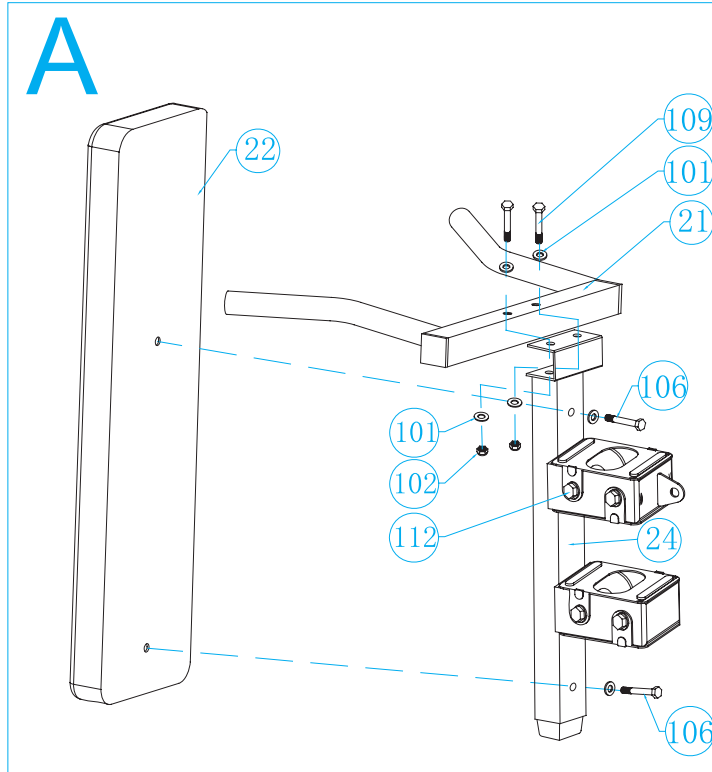




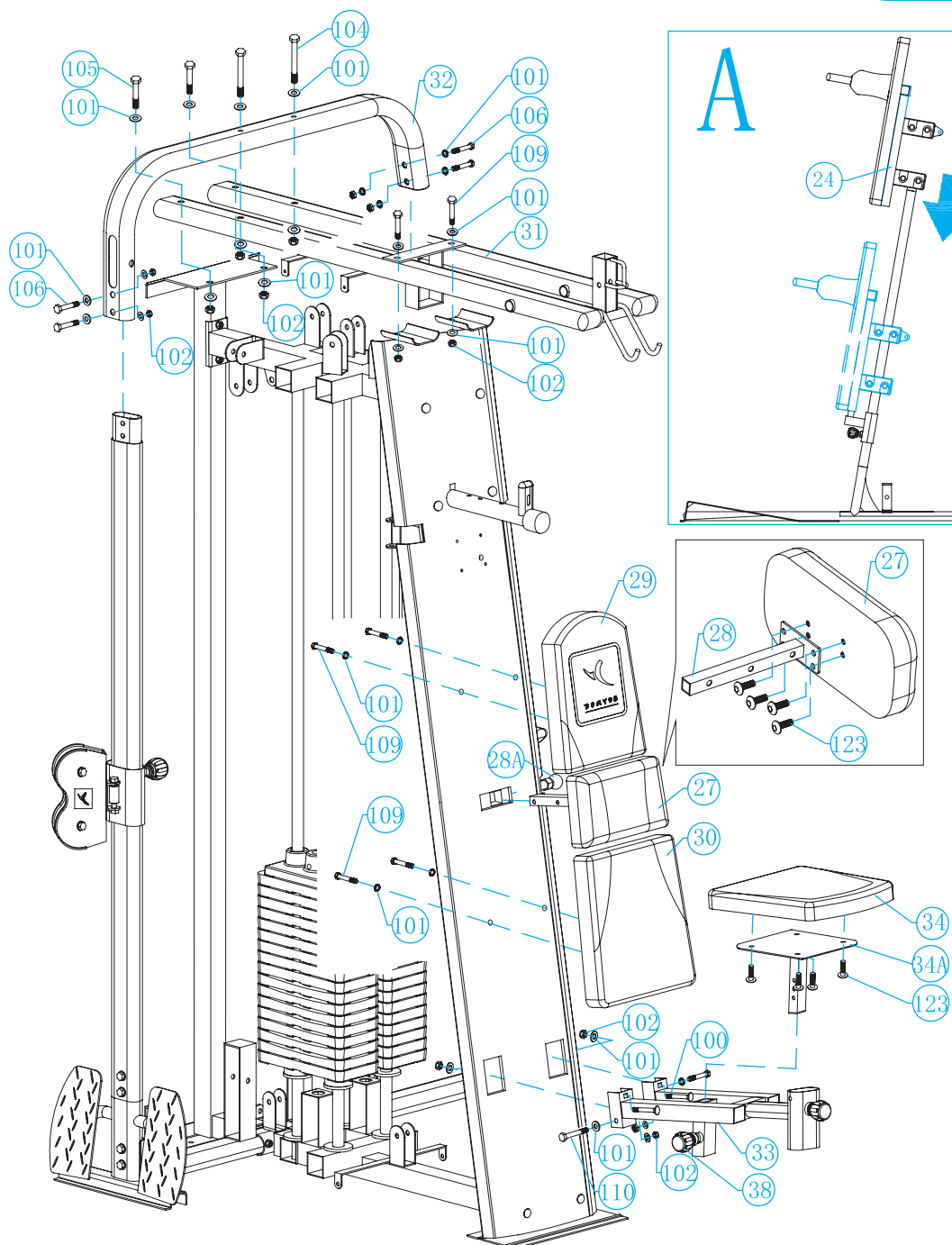
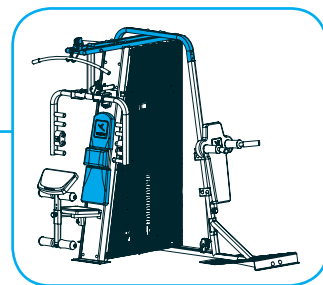
4



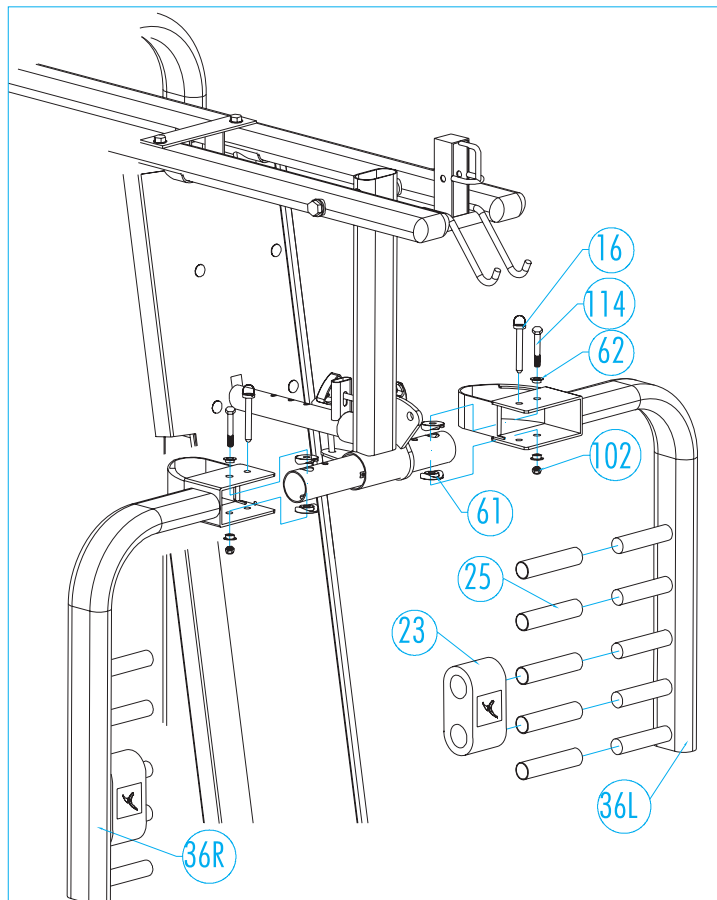
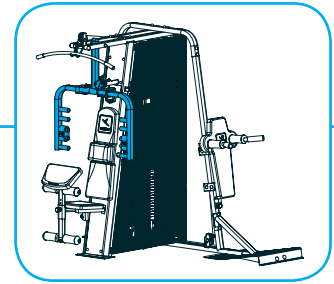
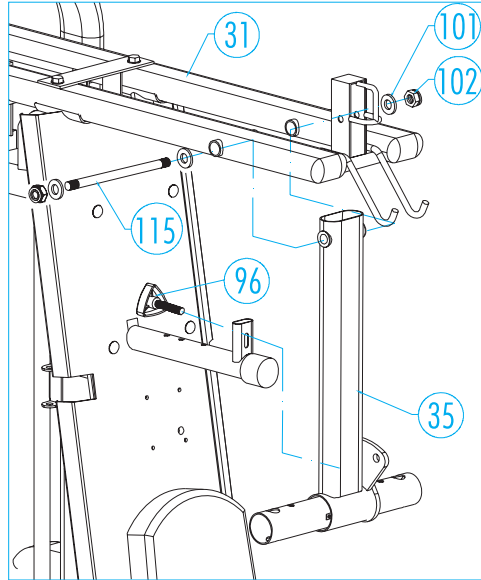
5

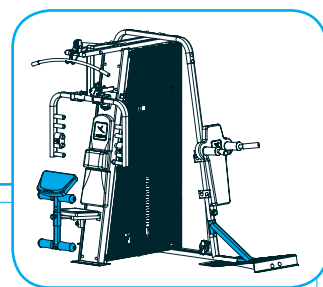


6

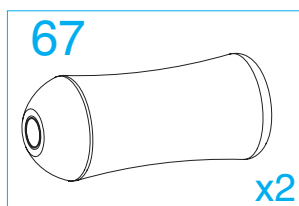
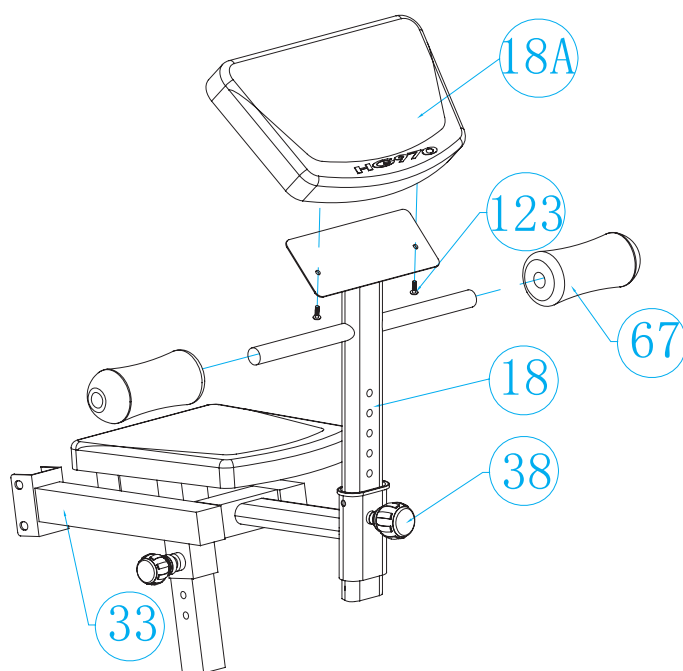
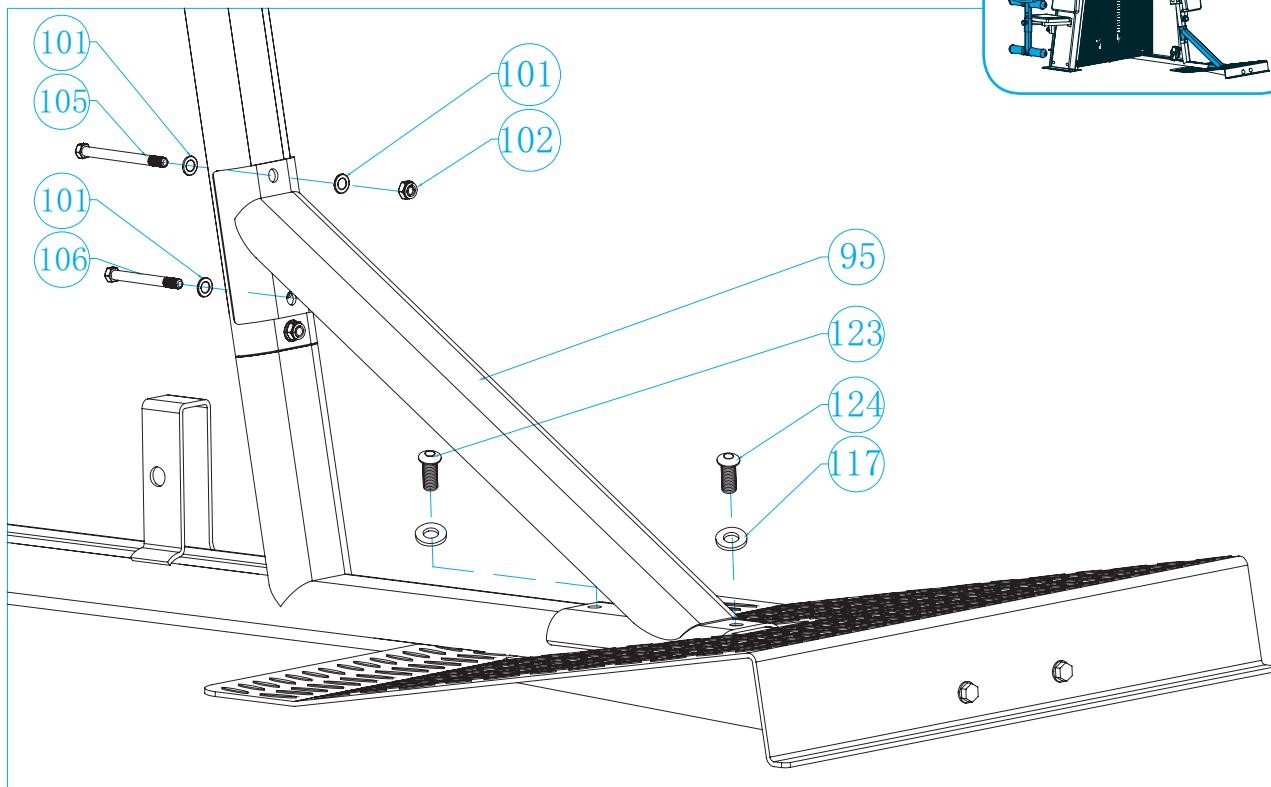


7



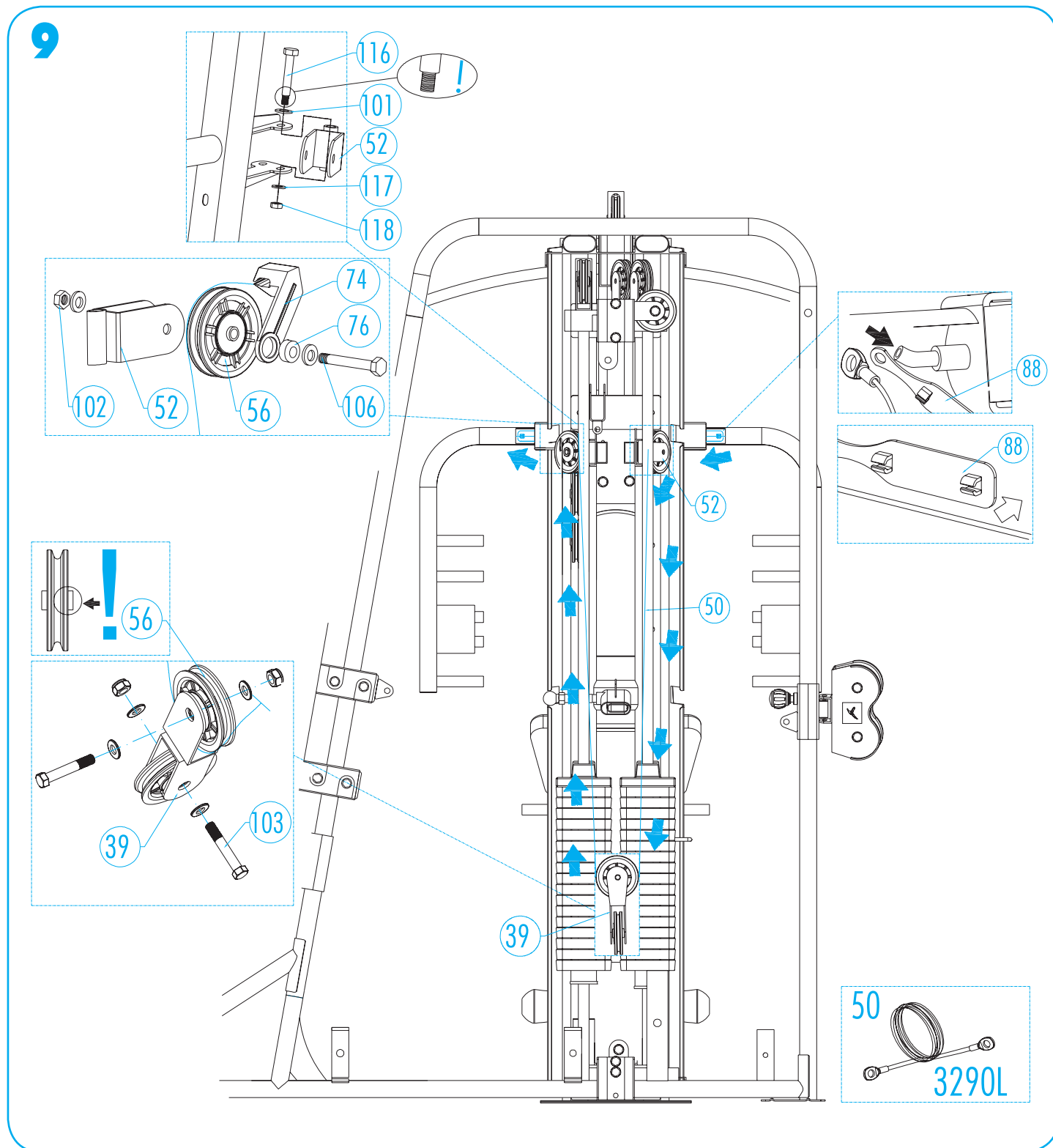


8

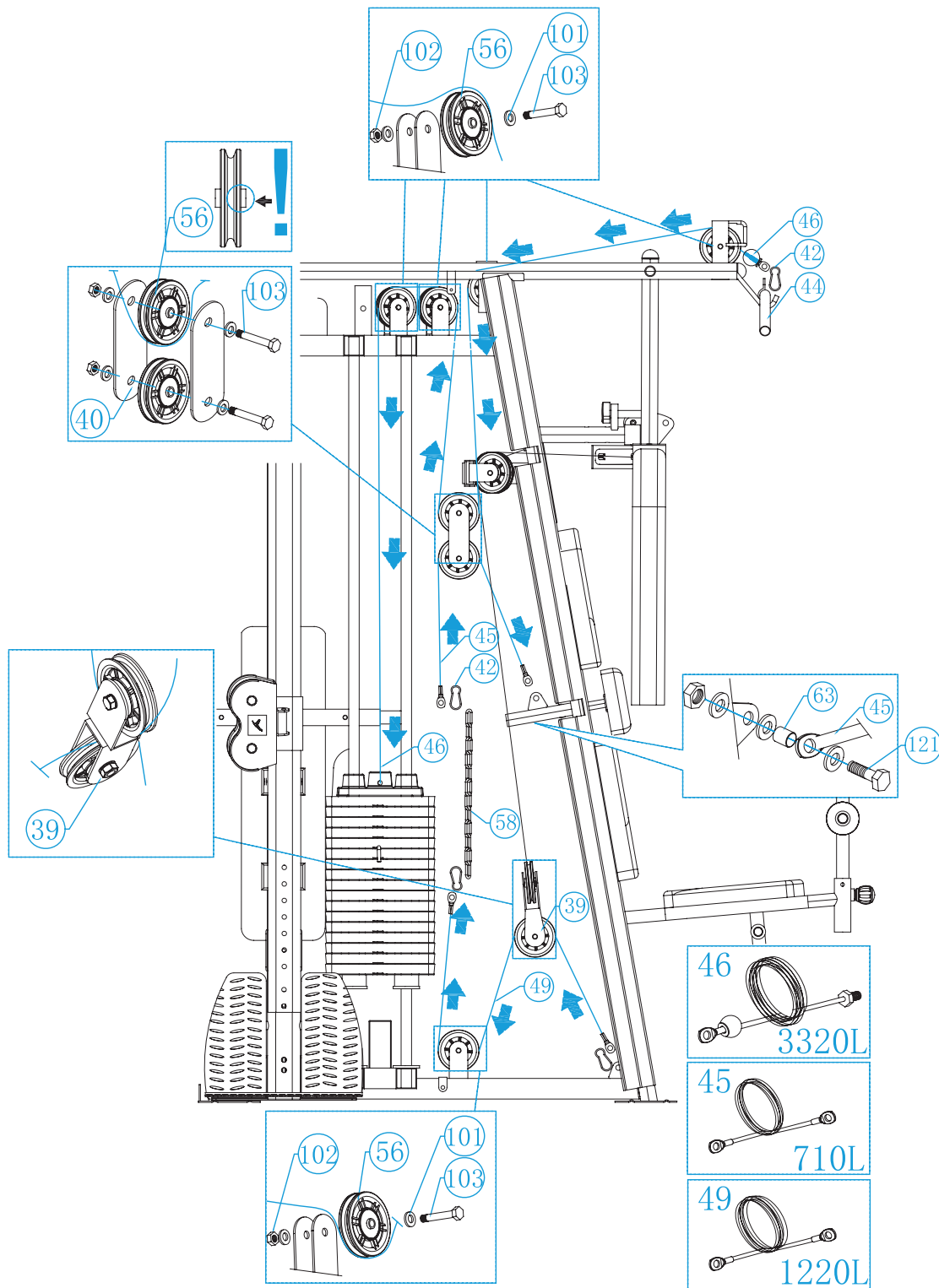


MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安裝

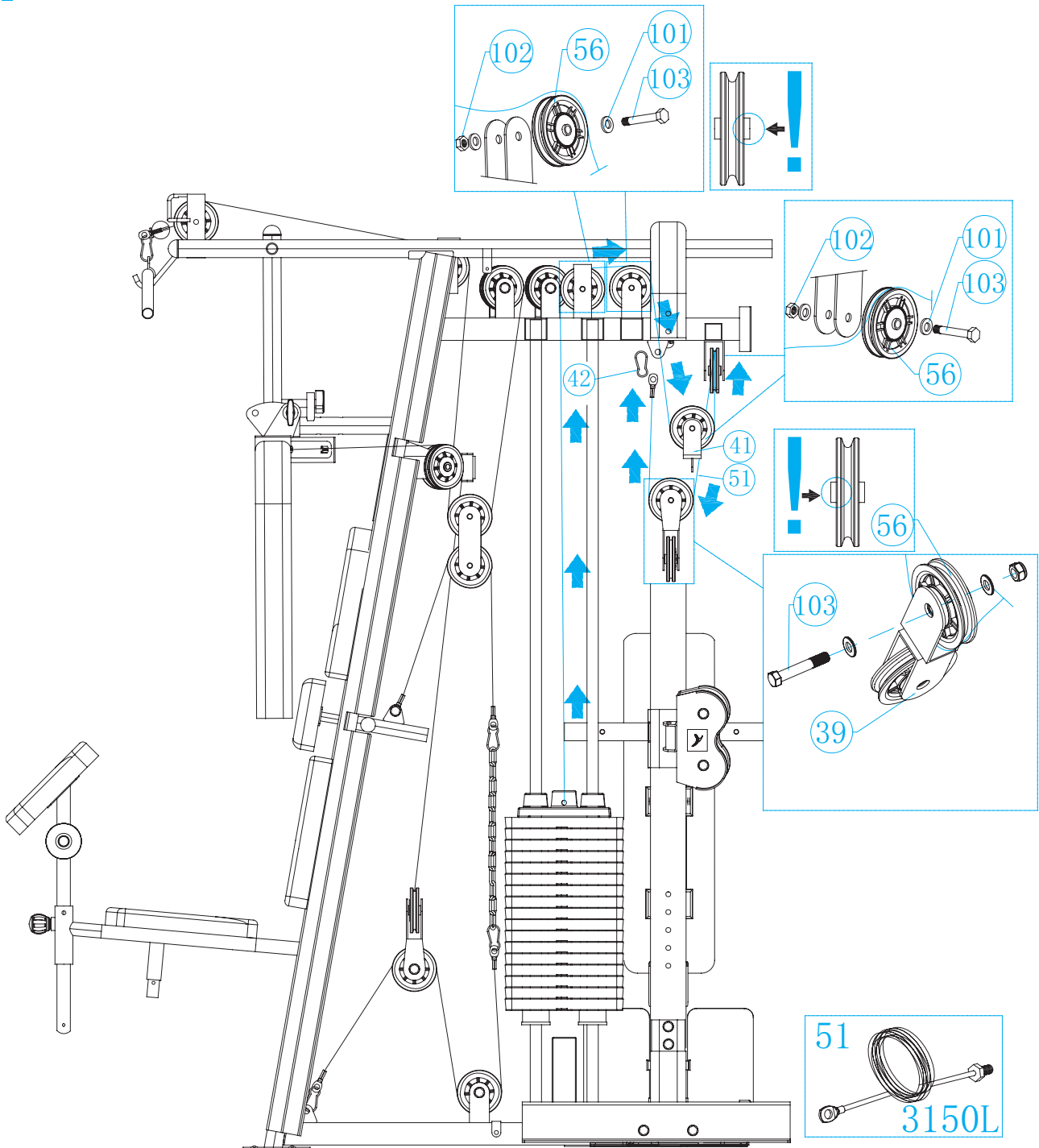
Pensez à passer les câbles en position avant de fixer les poulies. - Put the cables into position before fixing the pulleys. - Piense en poner los cables en su posición antes de fijar las poleas. - Denken Sie daran, die Kabel durchzuführen, bevor Sie die Rollen befestigen. - Ricordare di fare passare i cavi in posizione prima di fissare le pulegge. - Let erop dat u de kabels op de juiste positie aanbrengt voordat u de katrollen vastzet. - Não se esqueça de colocar os cabos na devida posição antes de fixar as polias. - Przed zamocowaniem krążków należy upewnić się, czy linki są właściwie ułożone. - Ügyeljen rá, hogy a kábeleket a csigák elhelyezése előtt rakja a helyükre. - Не забудьте прикрепить шкивы к раме тренажера, предварительно привинтив шкивы к тросу и продев трос через желобки шкивов. - Βάλτε τα συρματοσχοίνα στη σωστή θέση πριν στερεώσετε τις τροχαλίες. - Nu uitați să așezați cablurile în poziție, înainte de a fixa scripetii. - Nezabudnite natiahnuť vedenie predtým ako upevníte kladky. - Pamatajte na to, že před upevněním kladek musíte protáhnout lana. - 在固定滑轮之前安装缆绳。



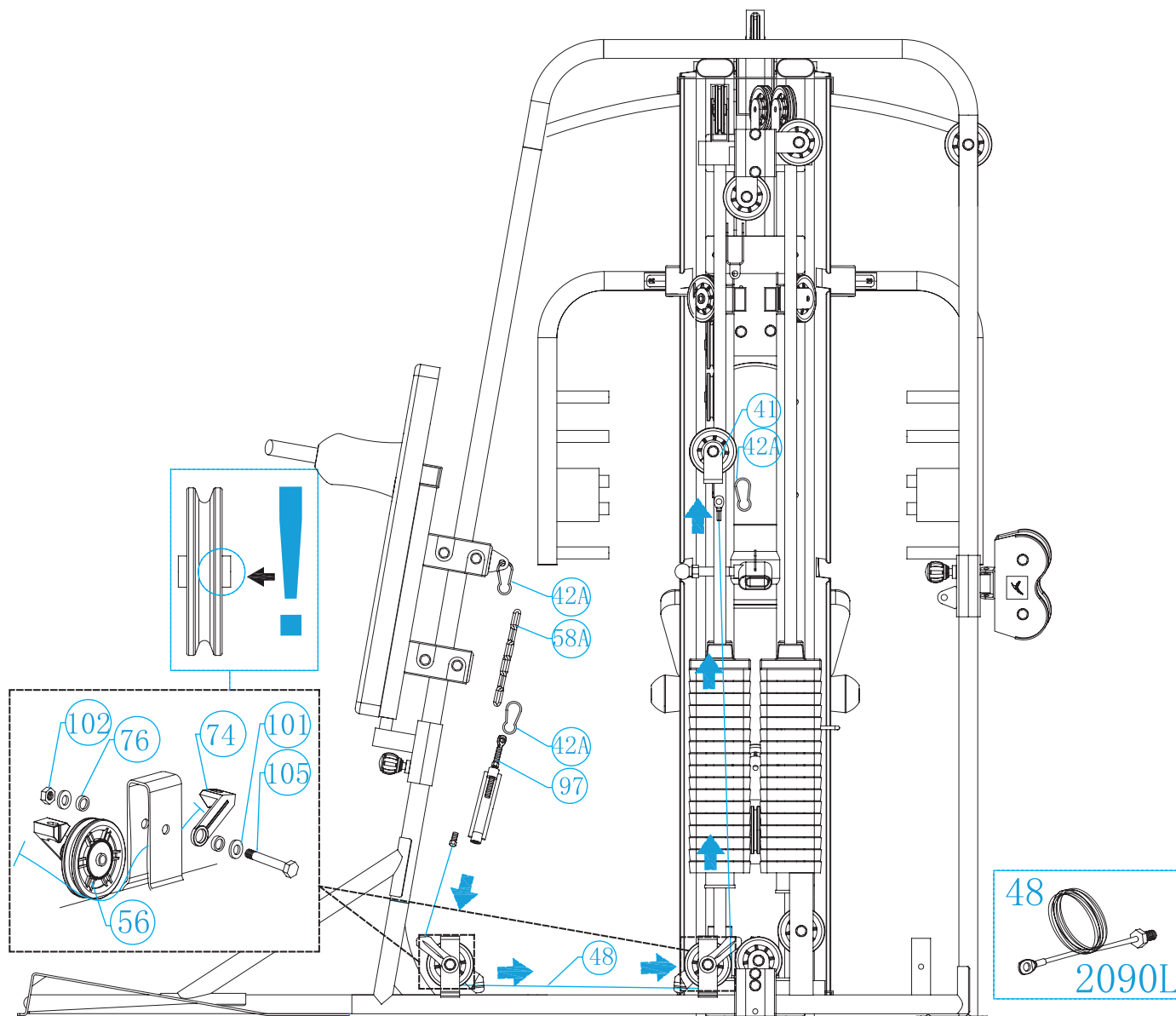
10



11



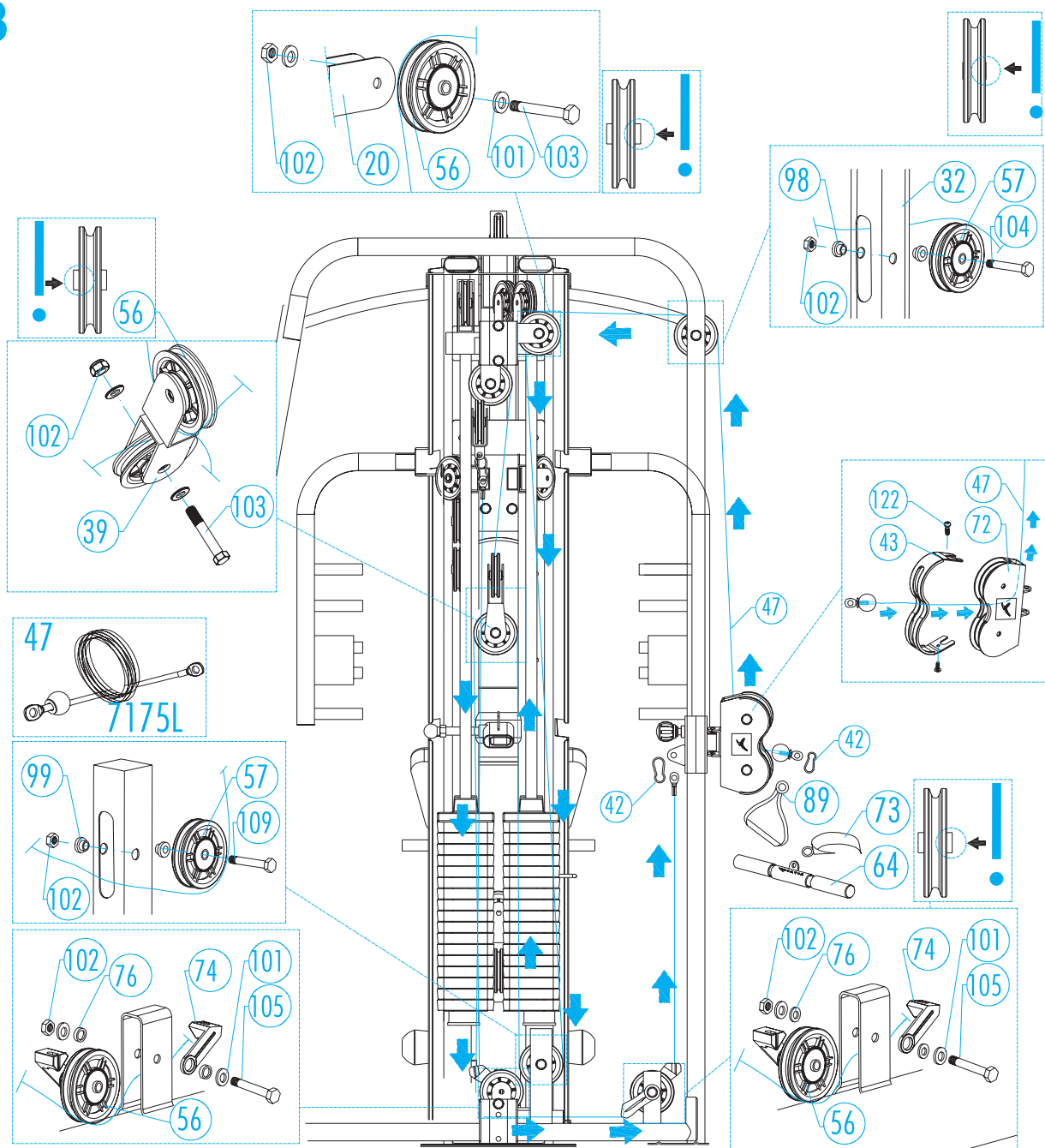
12



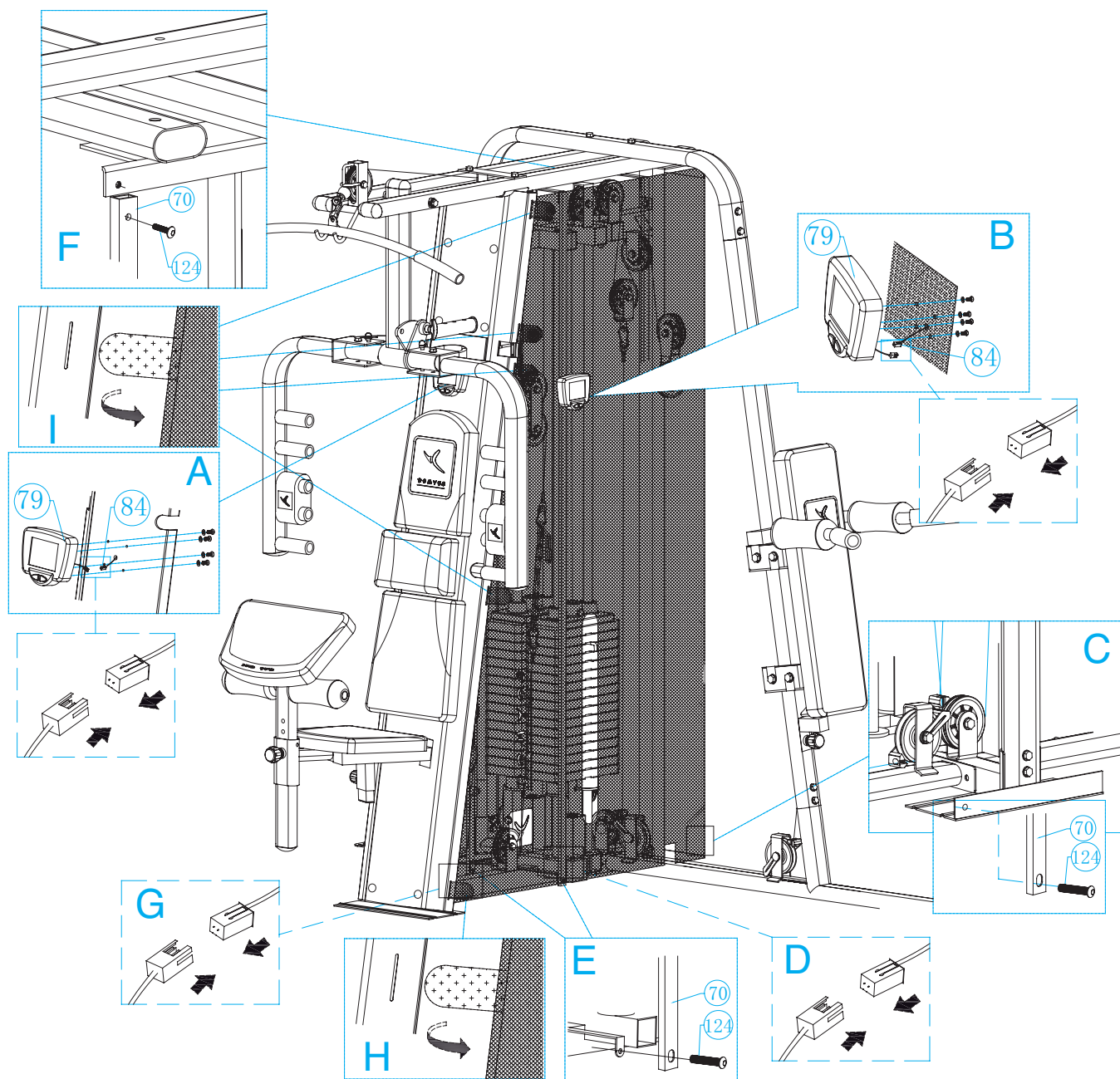
MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安裝

Vérifiez le branchement correct des prises avant la fermeture du carter. - Check that the plugs are correctly connected before closing the casing. - Compruebe la correcta conexión de los enchufes antes de cerrar el cárter. - Überprüfen Sie den korrekten Anschluss der Steckdosen, bevor das Gehäuse geschlossen wird. - Verificare il collegamento corretto delle prese prima della chiusura del carter. - Controleer voordat u de behuizing dichtmaakt of alle stekkers goed zijn aangesloten. - Verifique se as ligações estão correctas antes do fecho do cárter. - Przed zamknięciem obudowy należy sprawdzić poprawność połączeń elektrycznych. - Ellenőrizze a csatlakozások helyes elhelyezését a védőlemez visszazárása előtt. - Прежде чем закрывать корпус, убедитесь в правильном подключении всех электрических соединений. - Ελέγξτε εάν έχει γίνει σωστά η σύνδεση των βυσμάτων πριν κλείσετε το προστατευτικό περίβλημα. - Verificați branșarea corectă a prizelor înainte de închiderea carcasei. - Skontrolujte správné pripojenie el. prívodu predtým, ako uzatvoríte kryt. - Před uzavřením elektrického rozvaděče ověřte, že je stroj správně zapojen. - 关闭机箱之前，检查插座是否正确接通。

13

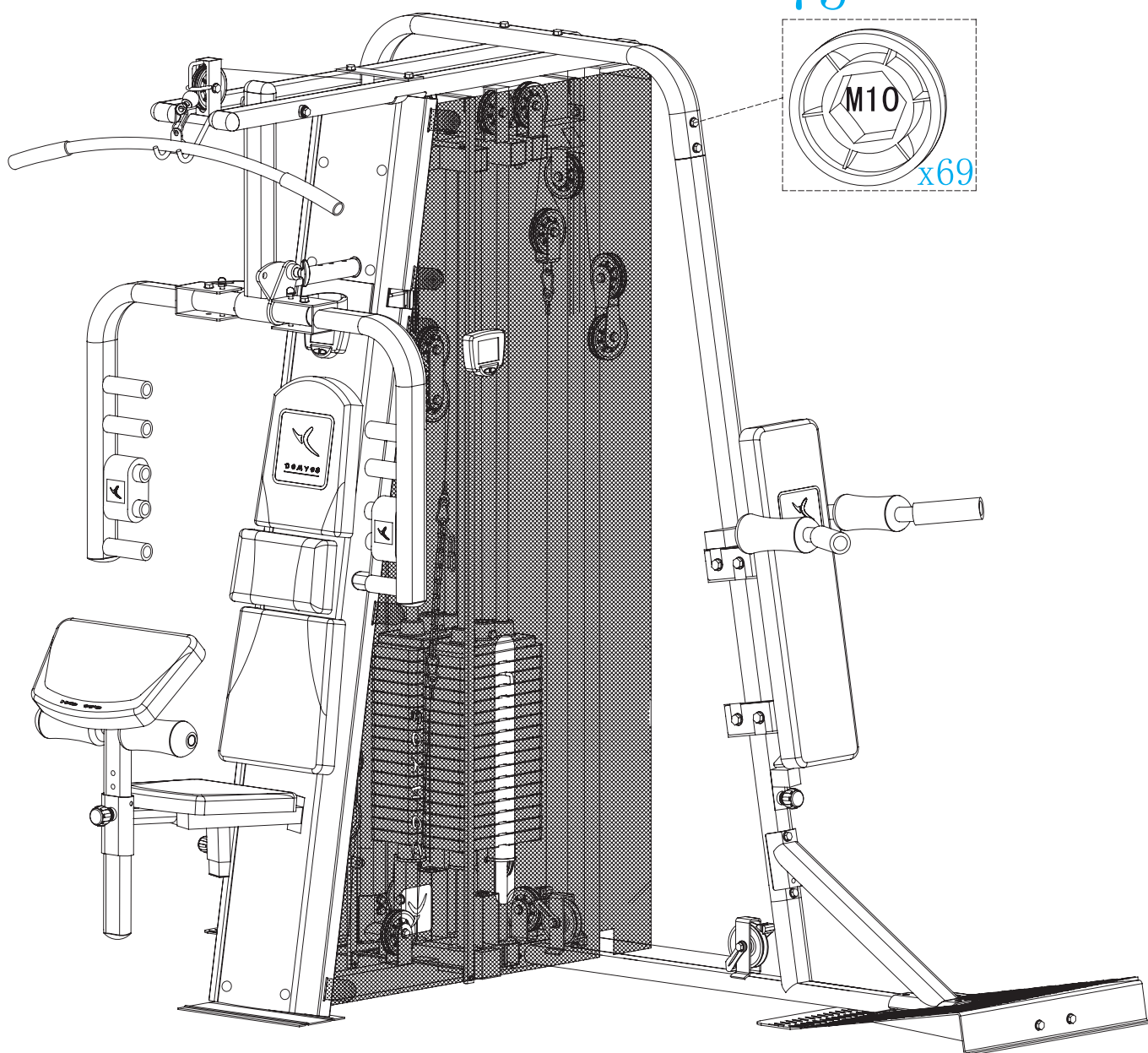
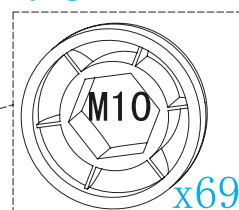


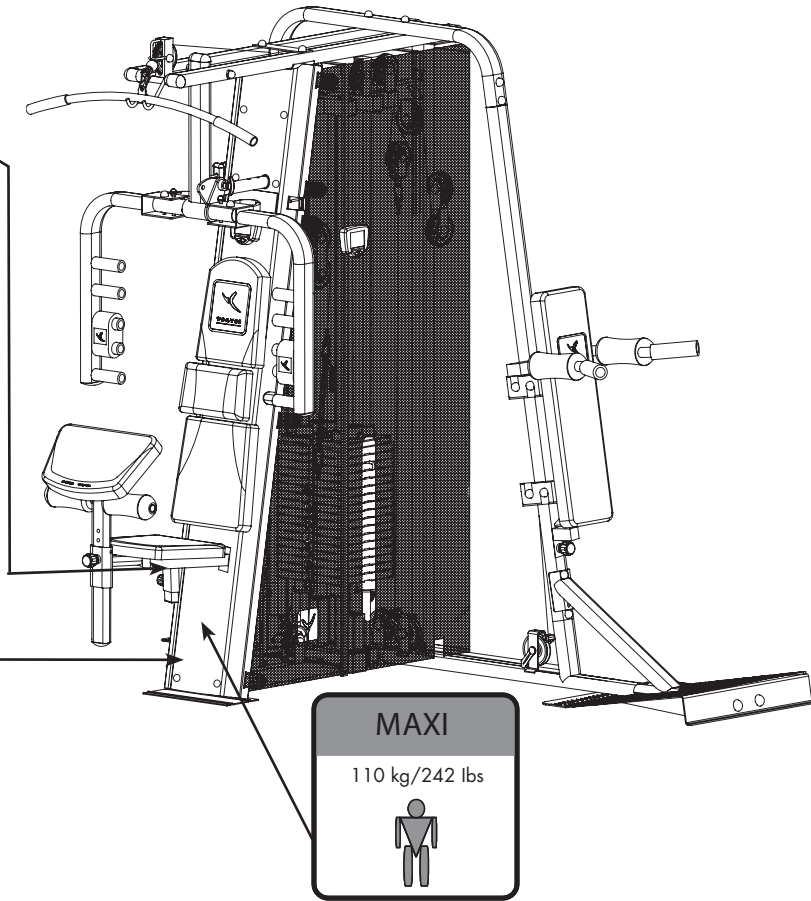
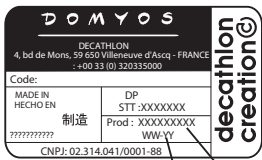
14



15

75





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.

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 bewegend

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 zezwalaj 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 útmutatást
- 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 εξαρτήματα

ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniiri 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 ținându-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul 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 štítok 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。

F R A N Ç A I S

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.

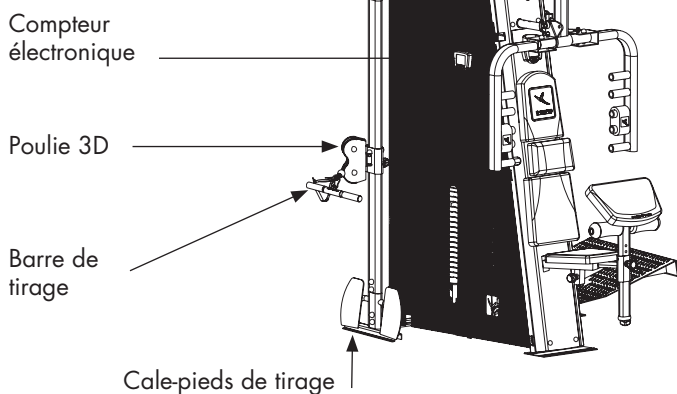
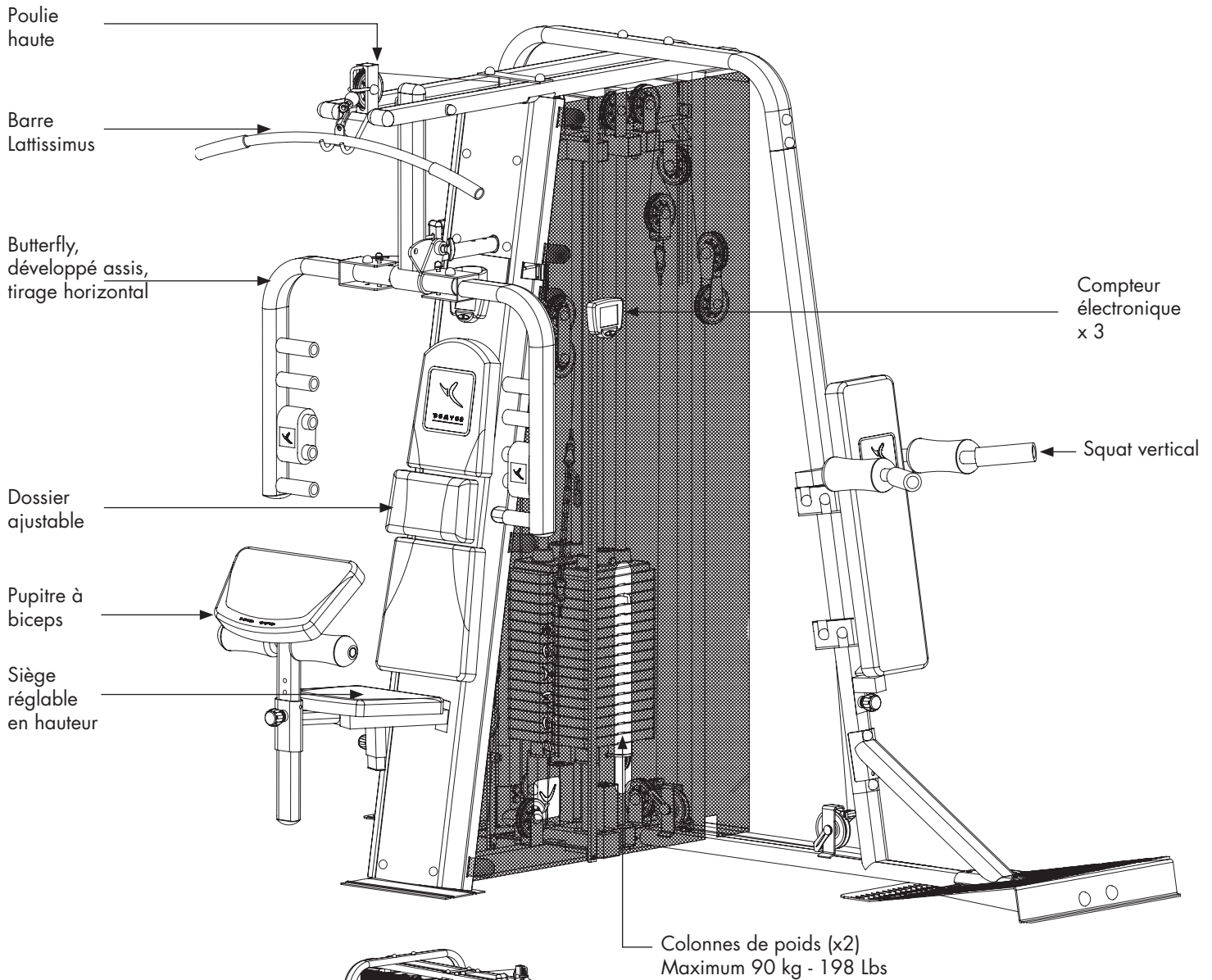
Ce produit est créé par des sportifs pour des sportifs.

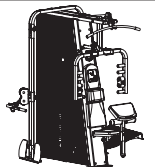
Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.

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.



	HG 970	342,6 kg 755,4 lbs
	179 x 213 x 214 cm 70,5 x 83,9 x 84,3 inch	

PRESENTATION

La Home gym : HG 970 3D ELECTRO porte bien son nom.

3D : car elle incorpore une technologie de poulie permettant de pratiquer dans une multitude de directions.

Et enfin ELECTRO : car vous aurez la possibilité de programmer vos exercices sur un compteur électronique.

Cette HOME GYM est un appareil de musculation polyvalent. L'entraînement qu'il vous sera possible d'effectuer visera à l'amélioration de votre condition physique par un travail de tonification musculaire ou de musculation. Bon entraînement !

SECURITÉ

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

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. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Le montage de ce produit doit être réalisé par 2 adultes.
3. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
4. 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.
5. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, ...).
10. 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.
11. Attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
12. 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.
13. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement.
14. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
15. 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.
16. Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage.
17. Ne bricolez pas votre produit.
18. Lors de vos exercices, ne pas cambrer votre dos, mais tenez-vous droit.
19. Toute opération de montage/démontage du produit doit être effectuée avec soin.
20. A la fin d'une série, la barre libre ne doit pas être jetée contre la structure au risque de détériorer le produit.
21. Les poids utilisés sur les colonnes de poids arrière et sur les barres (guidées et libre) doivent impérativement être placés de manière symétrique. Un mauvais placement risque de provoquer des blessures graves ou de détériorer le produit.
22. Les câbles et les poulies sont des pièces qui sont susceptibles de s'user au cours du temps. Contrôlez régulièrement leur état et contactez le service après vente de votre Décathlon le plus proche en cas de problème.
23. La HG 970 doit être monté et utilisé sur une surface plane et stable.
24. Poids maxi de l'utilisateur : 110 kg – 242 Lbs.
25. La charge maximale autorisée pour les exercices réalisés avec la sangle à cheville est : 60 kg – 132 Lbs.

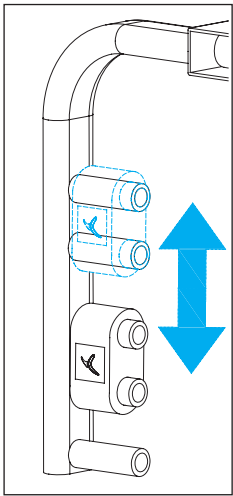
AVERTISSEMENTS

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. 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.

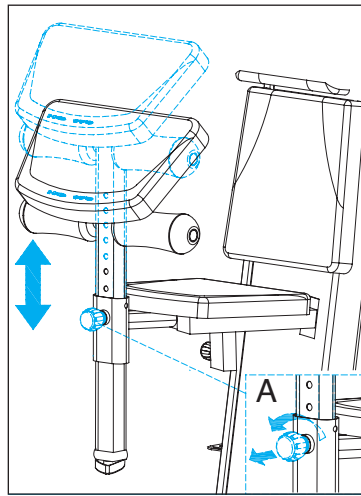
ENTRETIEN

Pour éviter que la transpiration n'agresse la sellerie de votre HG 970 3D ELECTRO, utilisez une serviette ou essuyez la après votre séance d'entraînement. Graissez légèrement les pièces mobiles pour améliorer leur fonctionnement et pour éviter toute usure inutile.

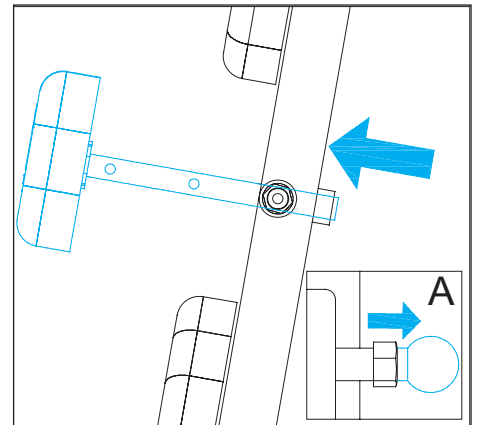
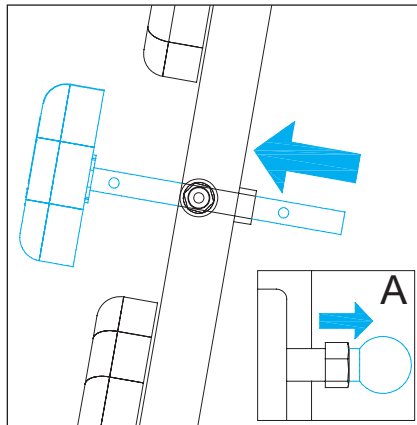
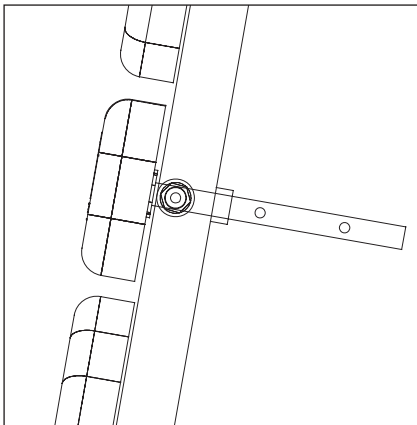
REGLAGES



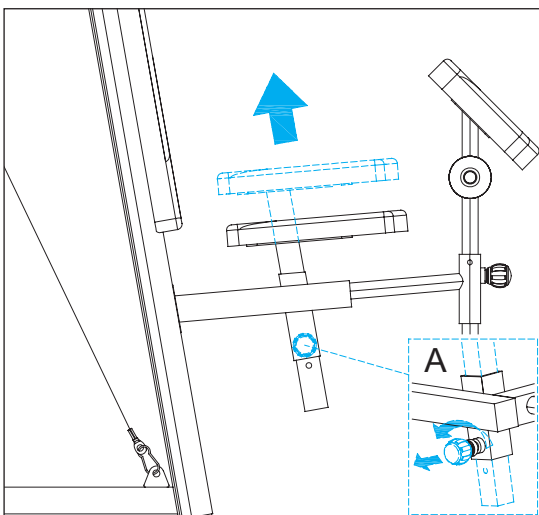
RÉGLAGE SUPPORTS BUTTERFLY : les supports des bras mobiles sont réglables en hauteur.



RÉGLAGE PUPITRE À BICEPS : le pupitre à biceps est réglable en hauteur.

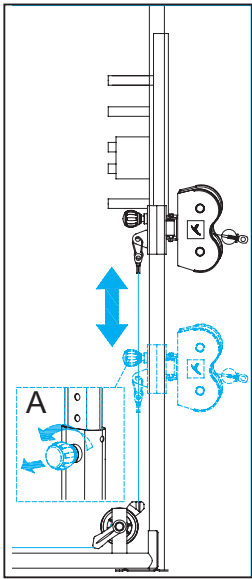


DOSSIER MOBILE
Le dossier mobile peut prendre 3 positions.

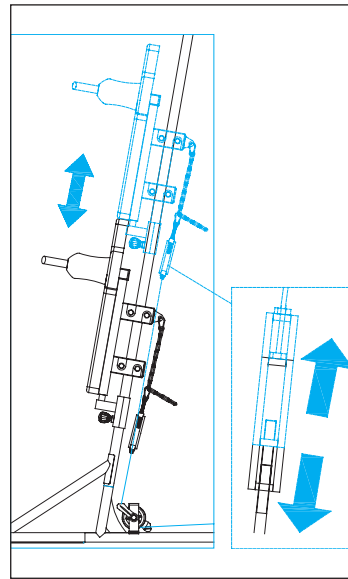


SIÈGE : le siège est réglable en hauteur.

F R A N Ç A I S

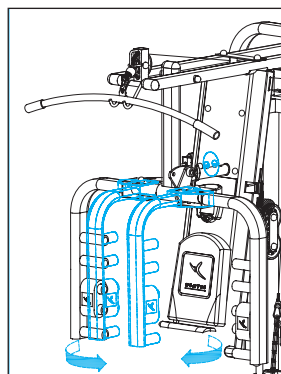
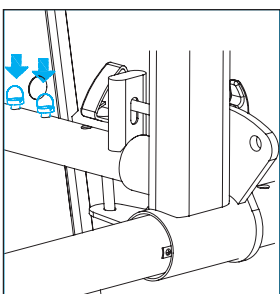
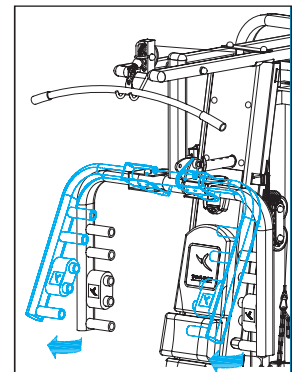
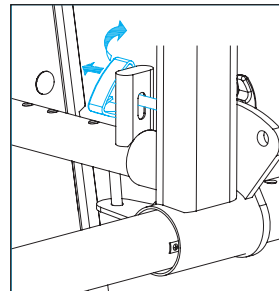
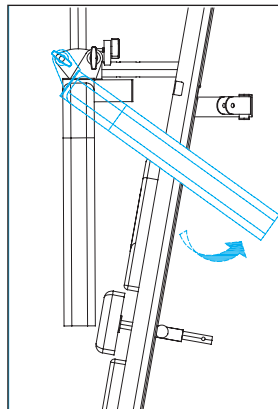
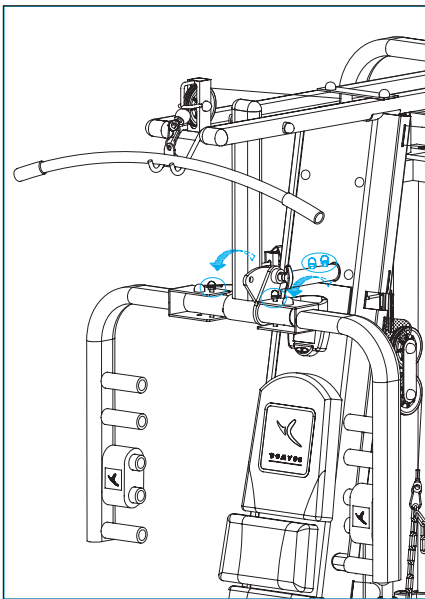


POULIE 3D :
la poulie 3D est réglable en hauteur. Par ailleurs, utiliser les chaînes pour ajuster la position de départ des exercices utilisant la poulie haute ou la poulie 3D. (Nécessaire pour un bon fonctionnement du compteur)



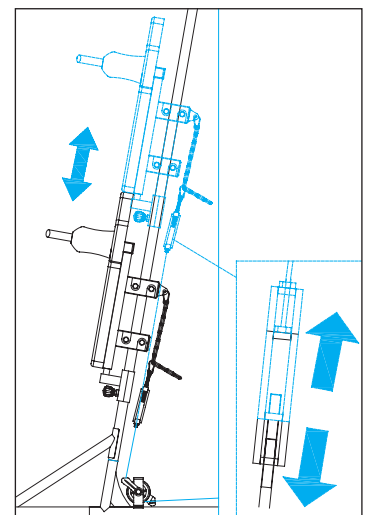
SQUAT :
la position de départ du squat est réglable en hauteur en ajustant la longueur de la chaîne.

BUTTERFLY :

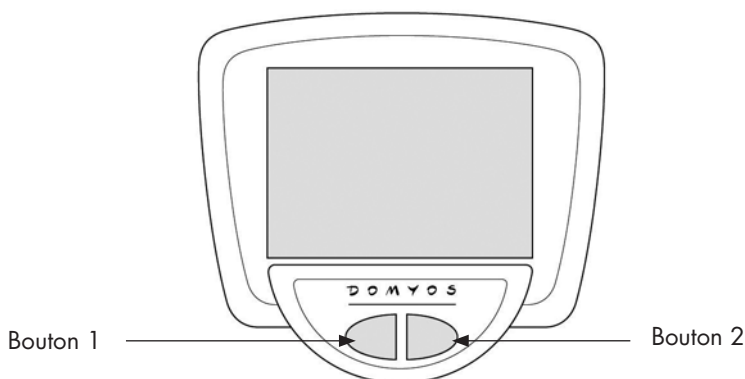


TENSION DU CÂBLE :

Pour régler la tension du câble sur le squat et la poulie 3D, visser la tige en extrémité du câble reliant le squat. Retendre régulièrement le câble si nécessaire. Si le réglage ne suffit pas ajuster les longueurs de chaînes en jouant sur le nombre de maillons.



CONSOLE



FONCTIONS DES TOUCHES

BOUTON 1 :

Permet de passer du mode comptage au mode programme.

Un appui long sur ce bouton permet de passer en mode réglage. Dans le mode réglage ce bouton sert à de passer d'un paramètre réglable au suivant.

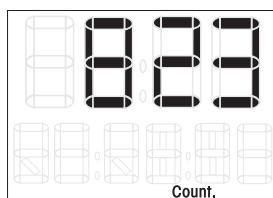
BOUTON 2 :

Permet de faire varier les valeurs paramétrés dans le mode réglage.

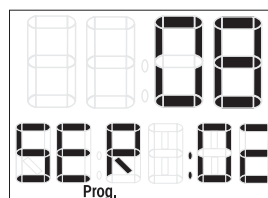
Un appui long permet de faire défiler les valeurs plus rapidement.

REGLAGE DE L'APPAREIL

L'appareil peut fonctionner selon deux modes différents un mode comptage simple ou bien un mode programmable qui permet de paramétrer le nombre de séries, le nombre de répétitions ainsi que le temps de repos entre chaque série.



Exemple d'écran en mode de comptage simple



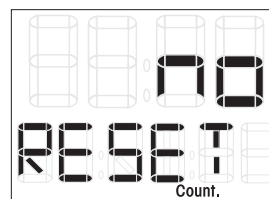
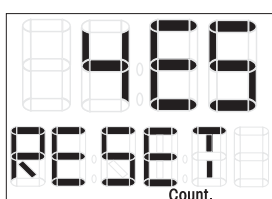
Exemple d'écran en mode programmable

FONCTION COMPTAGE

Cette fonction permet de compter le nombre de mouvements fait avec l'appareil, cette valeur peut être comprise entre 0 et 9999 une fois le total de 9999 atteint l'appareil se remet automatiquement à 0.

Il est possible de remettre cette valeur à Zéro pour se faire il faut se positionner sur le comptage à l'aide du bouton 1, faire ensuite un appui long (2 secondes) sur le bouton 1, l'écran suivant apparaît alors :

Un appui sur le bouton 1 remettra les valeurs à zéros, si vous souhaitez ressortir de ce mode sans remettre les valeurs à 0 appuyez une fois sur le bouton 2 pour obtenir l'écran suivant :

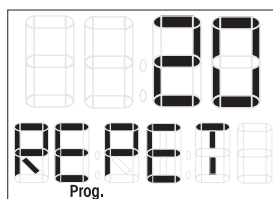


Puis sur le bouton 1 pour ressortir du mode reset.

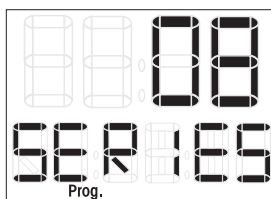
FONCTION PROGRAMMABLE

Cette fonction permet de paramétrer un nombre de séries un nombre de répétition mais également un temps de repos. Vous pouvez ainsi faire un exercice en étant suivi par la machine, l'écran ainsi que différents enchaînements de bips vous permettront de vous situer dans votre exercice. Lorsque le mode sons est activé, un bip est émis pour chaque comptage, deux séries de 2 Bips avec un temps de repos au milieu est émis au début ou à la fin du temps de repos, deux séries de 5 bips avec un temps de repos sont émises à la fin de l'exercice, et l'écran STOP apparaît.

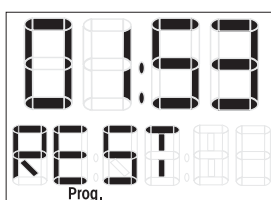
Pour paramétrer les différentes valeurs de ce mode appuyez deux secondes sur le bouton 1 lorsque vous êtes dans ce mode. En premier vous pouvez paramétrer le nombre de répétition, l'écran suivant apparaît :



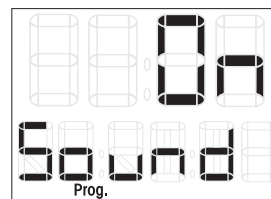
Vous pouvez paramétrer cette valeur entre 1 et 99 à l'aide du bouton 2, lorsque vous avez atteint la valeur désirée appuyez sur le bouton 2 et vous passez alors sur le réglage du nombre de séries :



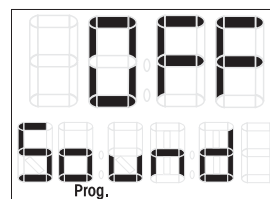
Vous pouvez paramétrer cette valeur entre 1 et 50 à l'aide du bouton 2, lorsque vous avez atteint la valeur désirée appuyez sur le bouton 2 et vous passez alors sur le réglage du temps de repos en commençant par les minutes :



Celles ci sont réglables entre 00 et 59 en appuyant sur le bouton 2, si vous appuyez sur le bouton 1 vous passez sur le mode de réglage des secondes également réglable entre 00 et 59. Après avoir réglé le temps de repos un appui sur le bouton vous permet d'activer ou non le son sur le produit, vous arrivez alors sur l'écran suivant :



Le mot On signifie que le son est actif, pour le passer en mode inactif appuyez sur le bouton 2 l'écran devient alors le suivant et le son est alors inactif :



Une fois le mode choisi vous pouvez sortir du mode réglage en appuyant sur le bouton 1.

MISE EN MARCHÉ ET ARRÊT AUTOMATIQUE

L'affichage se met en route automatiquement lors de la détection d'un mouvement ou lors de l'appuis sur la touche 1. Le produit se met en veille automatiquement au bout de dix minutes s'il n'est pas utilisé, cette fonction de mise en veille automatique est désactivée dans le mode programme lorsque le temps de repos sélectionné est supérieur à 10 minutes.

MISE EN PLACE DES PILES

1. Démontez un pant du carter en textile au moyen des bande auto agrippantes
2. Retirez la console et placez deux batteries de type AA ou UM-3 dans le logement prévu à cet effet à l'arrière de l'écran.
3. S'assurer de la mise en place correcte des batteries et du parfait contact avec les ressorts.
4. Remettre en place le produit et s'assurer de sa tenue.
5. Si l'affichage est illisible ou partiel, veuillez retirer les batteries, attendre 15 secondes et les remettre en place.
6. Si vous retirez les batteries, la mémoire de l'ordinateur s'efface.



B Batterij vrijgesteld van milieutaks. Inleveren bij een Bebat-inzamelpunt.
B Pile exonérée d'écotaxe. A retourner à un point de collecte Bebat.
A
T

RECYCLAGE :

Le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il contient ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

CONSEILS POSITIONS PRINCIPAUX EXERCICES

- **Mains en pronation** : paumes de mains vers le sol. - **Mains en supination** : paumes de mains vers le ciel.

TIRAGE POULIE 3D

TRICEPS POULIE POSITION HAUTE

POSITION : Debout face à l'appareil, les mains en pronation sur la poignée, coudes le long du corps.

Inspirez et effectuez une extension des avant bras en veillant à ne pas écarter les coudes du corps. Expirez en fin de mouvements.

VARIANTE : mains en supination.

MUSCLES SOLLICITÉS : triceps.

BICEPS POULIE POSITION BASSE

POSITION : Debout le dos droit, la barre saisie en supination avec un écartement un peu supérieur à la largeur des épaules.

Inspirez puis fléchissez les avant bras en tirant la poignée vers le haut. Expirez en fin de mouvement.

MUSCLES SOLLICITÉS : dos, deltoïdes, biceps.

RAMEUR TIRAGE À LA POULIE BASSE

POSITION : Assis face à l'appareil, les pieds sur les cales, le buste fléchi.

Inspirez et ramenez la poignée à la base du sternum en redressant le dos et en tirant les coudes en arrière le plus loin possible. Expirez en fin de mouvement et revenir sans à coup à la position de départ.

MUSCLES SOLLICITÉS : dos, deltoïdes, biceps.

ASSIS SUR LE SIEGE

TIRAGE NUQUE

POSITION : Assis face à l'appareil, les cuisses calées sous les boudins, la barre prise en pronation, mains très écartées.

Inspirez et tirez la barre jusqu'à la nuque en ramenant les coudes le long du corps. Expirez en fin de mouvement.

MUSCLES SOLLICITÉS : dos

TIRAGE POITRINE

POSITION : Assis face à l'appareil, les pieds au sol à plat (lors de la durée de l'exercice entier), la barre prise en pronation, mains très écartées.

Inspirez et tirer la barre jusqu'en haut de la cage thoracique et en ramenant les coudes vers l'arrière. Expirez en fin de mouvements.

MUSCLES SOLLICITÉS : dos, trapèze, pectoraux.

BUTTERFLY

POSITION : assis sur le siège, mettez votre dos bien à plat contre le dossier. Placez les avant bras contre les manchons. Votre bras doit faire un angle droit avec votre buste.

Inspirez et poussez en expirant avec l'intérieur des avant bras. N'utilisez pas les mains, mais les coudes pour exercer la pression. Revenez lentement à la position initiale.

MUSCLES SOLLICITÉS : pectoraux, triceps et grands dorsaux.

DÉVELOPPÉ ASSIS

POSITION : assis sur le siège, mettez votre dos bien droit contre le dossier. Saisissez les poignées.

Inspirez et poussez le levier de développé vers l'avant en expirant, ramenez le levier en inspirant sans reposer à chaque répétition.

MUSCLES SOLLICITÉS : pectoraux, triceps, deltoïdes antérieures.

TIRAGE ASSIS

POSITION : assis sur le siège, poitrine contre le dossier ajustable. Saisissez les poignées.

Inspirez et tirez le levier de développé vers l'arrière en expirant, ramenez le levier en inspirant sans reposer à chaque répétition.

MUSCLES SOLLICITÉS : pectoraux, triceps, deltoïdes antérieures.

PUPITRE À BICEPS

Nous vous conseillons les haltères Domyos pour réaliser cet exercice.

POSITION : Assis les bras en appuis sur le banc.

Inspirez et effectuez une flexion des avant bras et expirez en fin d'effort.

MUSCLES SOLLICITÉS : biceps.

SQUAT

REMARQUE : Sur cet exercice, la charge est multipliée par 2 grâce à la démultiplication réalisée sur le chemin de câble. Exemple : Si vous sélectionnez une charge de 20 kg, la charge réelle sera de 40 kg.

POSITION : Calez vos épaules sous les bras du poste à Squats. Le dos repose sur le dossier, les pieds sont à plat sur la plaque inclinée. L'écartement des pieds doit correspondre à celui des épaules.

Expirez lorsque vous remontez. Inspirez lorsque vous descendez

MUSCLES SOLLICITÉS : quadriceps, grand fessier, soléaire, dos.

GARANTIE

DECATHLON garantit ce produit pièces et main d'œuvre, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'œuvre, 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 :

- Dommages causés lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Mauvais montage
- Mauvais entretien
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrèés par DECATHLON
- Utilisation à des fins commerciales

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