

U heeft voor een Fitness-toestel van het merk Domyos gekozen. Wij danken u voor uw vertrouwen. Het merk Domyos werd opgericht om alle sportbeoefenaars toe te laten in topconditie te blijven.

Werkelijk een product dat op punt gesteld werd door sportbeoefenaars voor sportbeoefenaars.

Wij zullen al uw opmerkingen en suggesties betreffende het Domyos product dankbaar in ontvangst nemen.

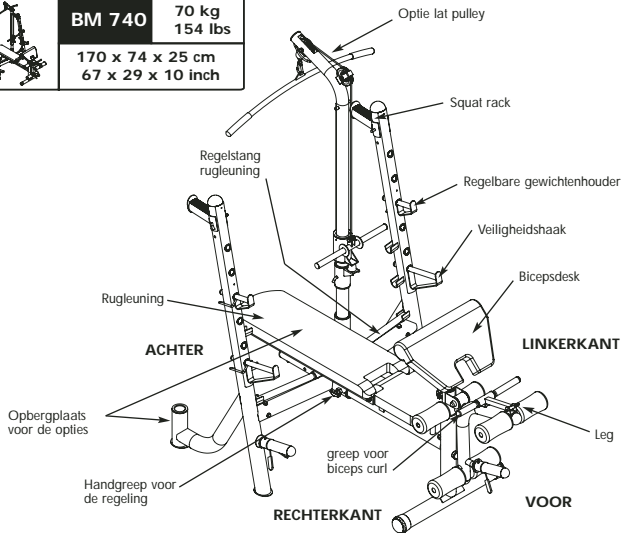
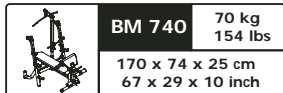
Om dit te bereiken, is het volledig team van uw winkel alsook de afdeling productontwikkeling van de Domyos producten één en al aandacht. Als u ons wilt schrijven, kunt u ons een mail sturen op het volgende adres: domyos@decathlon.com.

Wij wensen u een goede training en hopen dat dit Domyos product voor u synoniem zal zijn van genoegen.

PRESENTATIE

De BM740 is een compact en polyvalent krachtstation voor thuisgebruik.

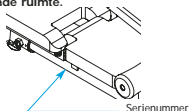
Door te trainen op dit apparaat, versterkt u uw spieren en verbetert u uw fysieke conditie door uw spieren stuk voor stuk te oefenen. Dankzij zijn hoge weerstand kan de BM740 u begeleiden naarmate u vorderingen maakt.



Model N°: _____

Serienummer: _____

Om het later makkelijk terug te vinden, noteert u het serienummer in de daarvoor bestemde ruimte.



WAARSCHUWING

Alle waarschuwingen lezen die op het product staan.

Voor u het materiaal gebruikt, leest u best alle voorzorgsmaatregelen en de instructies door.

Bewaar deze handleiding om hem later te kunnen raadplegen.

VEILIGHEID

Waarschuwing: om ernstige verwondingen te voorkomen, leest u volgende belangrijke voorzorgsmaatregelen door.

1. Lees al de instructies van deze gebruiksaanwijzing voor u het product gebruikt. Gebruik dit product alleen zoals beschreven in deze handleiding. Bewaar deze handleiding zolang u het product gebruikt.
2. Dit apparaat moet worden gemonteerd door een volwassene. Dit moet zorgvuldig gebeuren, zonder overhaasting.
3. De eigenaar van het toestel moet zich ervan verzekeren dat alle gebruikers van het product goed op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
4. Domyos kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor klachten wegens blessure of voor schade aan elke persoon of goed die voortvloeit uit het gebruik of verkeerd gebruik van dit product door de koper of door elke andere persoon.
5. Verwijder vóór elke verandering van positie of oefening en vóór elke regeling de gewichten en de stang van de steunstang of elke andere optie op de bank. Neem de gewichten een voor een weg aan weerszijden van de stang.
6. Het product is alleen bestemd voor huishelijk gebruik. Gebruik het product niet in een commerciële, verhuur, of institutionele context.
7. Gebruik dit product binnenshuis, buiten het bereik van vocht en stof, op een vlak en stevig oppervlak en in een voldoende grote ruimte. Zorg dat u over genoeg ruimte beschikt om u makkelijk en veilig rond het product te bewegen. Bescherm de vloer met een tapijt onder het product.
8. De gebruiker is verantwoordelijk voor het goede onderhoud van het apparaat. Controleer na de montage van het product en vóór elk gebruik of de bevestigingselementen goed aangespannen zijn en niet uitsteken. Controleer de staat van de stukken die het meest aan sleet onderhevig zijn.
9. Laat bij beschadiging van uw product onmiddellijk elk versleten of defect stuk vervangen door de naverkoopdienst van uw DECATHLON-winkel en gebruik het product niet meer voordat het volledig hersteld is
10. Bewaar het product niet op een vochtige plaats (rand van het zwembad, badkamer, ...).
11. Draag sportschoenen om uw voeten tijdens het trainen te beschermen. Draag GEEN wijde of loshangende kleren die kunnen vast raken in de machine. Doe al uw juwelen uit.
12. Bind uw haren samen zodat ze u niet hinderen tijdens het trainen.
13. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het trainen, stop dan onmiddellijk, rust even uit en raadpleeg uw arts.
14. Hou kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van het product.
15. Breng uw handen en voeten niet in de buurt van de bewegende stukken.
16. Laat de regelingselementen niet uitsteken.
17. Om veiligheidsredenen mag u geen wijzigingen aanbrengen aan dit product.
18. Doe de oefeningen niet met gebogen, maar steeds met rechte rug.
19. Elke montage of demontage van het product moet zorgvuldig worden uitgevoerd.
20. Maximumbelasting halterstuur: 140 kg / 300 lbs.
21. Maximumgewicht van de gebruiker op de bank met deze belasting: 110 kg / 240 lbs.

GEBRUIK

Voor een optimale training moet u de volgende aanbevelingen opvolgen:

- Beginners trainen best enkele weken met lichte gewichten om hun lichaam te laten wennen aan de spiertraining.
- Doe voor elke training een cardiovasculaire opwarming, reken zonder gewichten of opwarm- en stretchoefeningen op de vloer. Voer de belasting geleidelijk aan op.
- Doe alle bewegingen regelmatig, zonder schokken.
- Hou de rug altijd plat. Maak hem niet hol of rond tijdens de beweging.

- Beginners moeten werken in reeksen van 10 tot 15 herhalingen, meestal 4 reeksen per oefening. Wissel de spiergroepen af. Train uw spieren niet elke dag maar spreid uw trainingen.

Voorbeeld van een trainingsschema:

MAANDAG: BORSTSPIEREN/TRICEPS
 DINSDAG: SCHOUDERS/BUIKSPIEREN
 WOENSDAG: RUG/BICEPS
 DONDERDAG: RUSTDAG
 VRIJDAG: BOVENBEEENSPIEREN/BUIKSPIEREN
 ZATERDAG/ZONDAG: RUSTDAG

ONDERHOUD

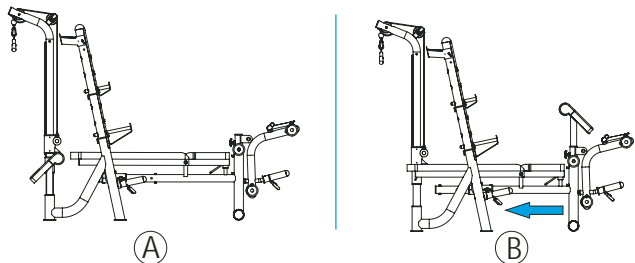
Om te vermijden dat transpiratie de zitting aantast, moet u een handdoek gebruiken of de zitting na elk gebruik afdrogen. De mobiele delen moeten lichtjes worden geïsoleerd om hun werking te verbeteren en elke onnodige sleet te voorkomen.

REGELING

Instellen van de bank

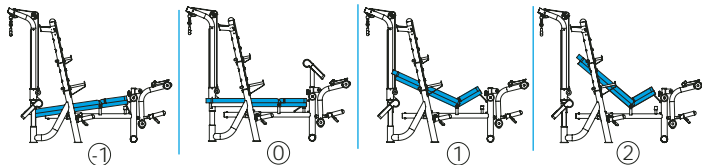
De afstand van de bank ten opzichte van de steunen kan worden gevarieerd.

Trek daarvoor aan de handgreep onder de stoel om het mobiele gedeelte te deblokkeren. Zet de bank voor- of achteruit tot u de gewenste positie bereikt. (A of B). Laat de handgreep los.

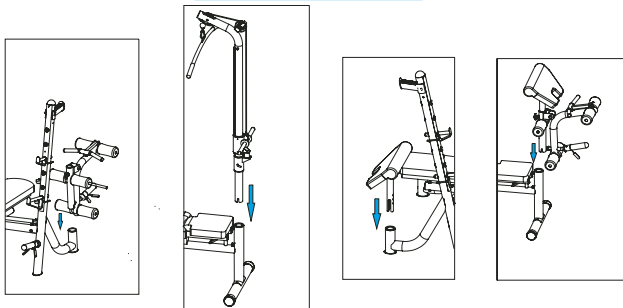


Instellen van de rugleuning

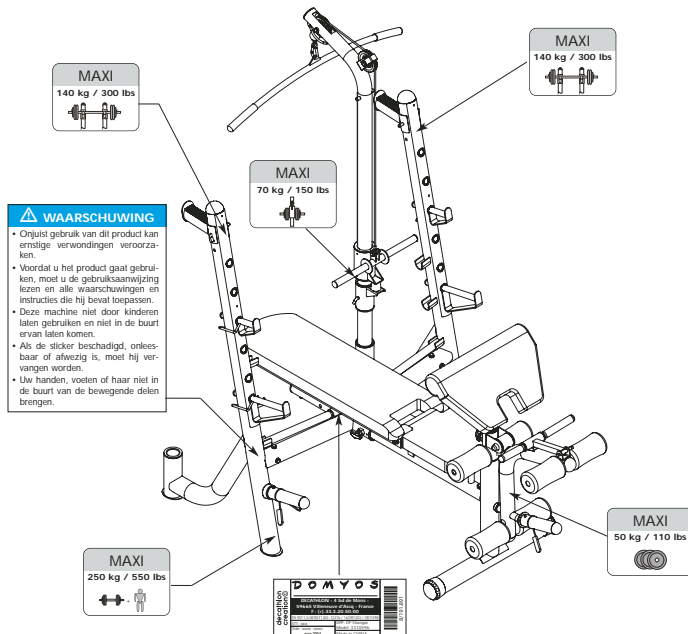
U kunt ook de schuif van de rugleuning veranderen.



instellen van de optie



De stickers, waarvan u de afbeeldingen hieronder kan zien, werden op de aangeduide plaatsen gekleefd. Voor de ontbrekende of onleesbare stickers, neemt u contact op met uw DECATHLON winkel en bestelt u een gratis vervangende sticker. Plaats de sticker op het product op de aangegeven plaats.



COMMERCIELE GARANTIE

DECATHLON garandeert dit product voor onderdelen en werken, in normale gebruiksomstandigheden, gedurende 5 jaar voor het frame en 2 jaar voor de slijtbare onderdelen en de werken vanaf de aankoopdatum (datum op het kassticket).

De verplichtingen van DECATHLON uit hoofde van deze garantie beperken zich tot de vervanging of de herstelling van het product (wordt besloten door DECATHLON).

Alle producten waarvoor de garantie geldt moeten in één van de erkende centra ontvangen worden door DECATHLON, transportkosten betaald, met een afdoend aankoopbewijs.

- Deze garantie geldt niet voor:
- Schade veroorzaakt tijdens het vervoer
 - Slecht of abnormaal gebruik
 - Herstellingen uitgevoerd door niet door DECATHLON erkende herstellert
 - Commercieel gebruik van het betrokken product
- Deze commerciële garantie sluit de wettelijke garantie die in het land geldt niet uit.

O E F E N I N G E N

Hierna zijn enkele basisoefeningen beschreven voor de harmonieuze ontwikkeling van uw spieren.

B O R S T S P I E R E N

Liggend (1,2,3)

Positie van de bank: A **Positie van de rugleuning:** 0

Bank horizontaal, u ligt op uw rug. Grijp de stang van de stangsteun. De handen moeten verder uit elkaar liggen dan uw schouderbreedte. (Uw boven- en onderarmen moeten een hoek van 90° vormen in het midden van de beweging). Leg uw hoofd op de bank, de rug volledig plat. Om ledere werving van de lendenen te voorkomen, kunt u uw hielen op de bank leggen of uw benen intrekken.

Oefening: Inademen en de stang op borsthoogte brengen zonder hem te laten rusten. Druk vervolgens terwij l u uitademt de stang zonder stoten omhoog. Uw ellebogen moeten gespreid zijn (uw armen en bovenlijf moeten een hoek van 90° vormen).

Gebruikte spieren: Borstspieren, triceps, voorschouderpiers.

Schuin naar boven

Positie van de bank: B **Positie van de rugleuning:** 1 of 2

In deze positie traint u ook de borstspieren, maar de nadruk ligt op de bovenste deel van deze spieren.

Schuin naar beneden

Positie van de bank: A **Positie van de rugleuning:** -1

Zelfde oefening met de bank schuin.

In deze positie traint u ook de borstspieren, maar de nadruk ligt op het onderste deel van deze spieren.

Liggend gespreid (4,5)

Positie van de bank: A **Positie van de rugleuning:** 0

Zelfde positie als bij de liggende oefening. In plaats van de stang neemt u een korte haller in elke hand. Begin met de armen gestrekt (zonder de ellebogen te blokkeren) boven de borst.

Oefening: Inademen, de armen spreiden zodat de hallers omlaag worden gebracht. De ellebogen worden daarbij licht gebogen. Breat de hallers niet verder omlaag dan bankhoogte om de schoudergewrichten niet te forceren. Breat, terwij l u uitademt, de hallers terug boven de borst.

Gebruikte spieren: Gebruikte spieren:

Over het hoofd (6,7)

Materiaal: BM740. Een korte haller.

Positie van de bank: A **Positie van de rugleuning:** 0

Zelfde positie als bij de liggende oefening. Neem de korte haller in beide handen, controleer eerst of de gietijzers gewichten slevig zijn geblokkeerd. Begin met de armen half gestrekt, de haller boven de borst.

Oefening: Inademen en uw borstkas opzetten, breng de armen achter uw hoofd tot de haller op bankhoogte is. Breat de haller terwij l u uitademt terug tot boven de borst. De rug moet plat en zonder werving op de bank blijven.

Gebruikte spieren: Borstspieren, triceps, grote rugspieren.

R U G S P I E R E N

Optrekken tot de nek (8)

Positie van de bank: A **Positie van de rugleuning:** 0

Positie: Zittend tegenover de lat pulley, de armen met een brede greep aan de stang.

Oefening: Trek de stang lot aan de nek terwij l u inademt. Keer langzaam terug naar de beginpositie terwij l u uitademt, zonder de stang te laten rusten. Laat de stang niet lager zakken dan de nek.

Bewerkte spieren: grote rugspieren, achterkant van de schouders.

Optrekken tot de borst (9)

Positie: Zelfde oefening als hiervoor, maar u trekt de stang lot onderaan uw hals. U kunt de stang vasthouden met een brede of een smalle greep, de handpalmen naar onder of naar boven.

Oefening: Doe de oefeningen met een platte rug. Uw rug mag tijdens de oefening niet van voor naar achter bewegen.

Bewerkte spieren: grote rugspieren, achterkant van de schouders.

S C H O U D E R S

Nektraining (10,11)

Positie van de bank: B **Positie van de rugleuning:** 0

Oefening: Hou de stang vast met een greep die groter is dan uw schouderbreedte. Trek de stang lot achter de nek terwij l u inademt. Adem uit terwij l u de stang boven uw hoofd tillt, met gestrekte armen, zonder de ellebogen volledig te blokkeren.

Bewerkte spieren: builenste dijspieren

T R I C E P S

Franse drukpers (12,13)

Positie: Zelfde houding als bij de liggende oefeningen. Grijp de stang slevig vast in het midden (de handen ongeveer 20 cm uit elkaar).

Oefening: Breat de stang naar uw voorhoofd terwij l u inademt. Breat terwij l u uitademt de stang terug naar boven. U mag alleen de onderarmen gebruiken. De ellebogen, de borstkas en de armen mogen niet deelnemen aan de beweging.

Gebruikte spieren: Triceps (strekspieren van de armen)

Zitten en strekken (14,15)

Materiaal: BM740, een korte haller.

Positie: U zit op de bank met een rechte rug. Controleer of de gewichten slevig geblokkeerd zijn. Grijp de haller met beide handen.

Oefening: Breat de haller achter in de nek terwij l u inademt. Breat hem boven het hoofd terwij l u uitademt. U mag alleen de onderarmen gebruiken, de ellebogen moeten ontbeweeglijk blijven.

Gebruikte spieren: Triceps

B I C E P S

Biceps curl bench (16,17)

Positie van de bank: A **Positie van de rugleuning:** 0

Materiaal: de BM740, de biceps bench

Positie: Zittend tegenover de bench. Grijp de greep voor de leg curl, de handpalmen naar boven. De ellebogen steunen op de bench.

Oefening: Trek de greep naar de borst terwij l u inademt. Duw de greep naar beneden terwij l u inademt. De schouders en de borst mogen tijdens de oefening niet bewegen.

Bewerkte spieren: Biceps (armbuigspieren).

D I J E N

Benen strekken (18,19)

Positie van de bank: A **Positie van de rugleuning:** 0

Materiaal: BM740, gietijzers gewichten te plaatsen op de LEG.

Positie: Ga zitten met rechte rug. Regel de LEG lot de mousen zich op enkelhoogte bevinden als u de voeten achter de moffen plaatst.

Oefening: Strek de benen terwij l u uitademt. Keer terug naar de beginpositie zonder de gewichten te laten vallen. De knie tijdens het strekken niet volledig blokkeren.

Gebruikte spieren: quadriceps

Benen buigen (20,21)

Positie van de bank: A **Positie van de rugleuning:** -1

Materiaal: BM740, gietijzers gewichten voor de LEG.

Positie: De buik plat op de bank in schuine stand. Regel de LEG lot de mof op enkelhoogte is, zo dicht mogelijk bij de hiel.

Oefening: Breat uw hiel zo dicht mogelijk bij uw billen. Breat het been terug in de beginpositie zonder de belasting te laten vallen. Uw heup mag tijdens de oefening niet bewegen.

Gebruikte spieren: ischiobeenspieren.

Squats (22,23,24,25,26)

Positie van de bank: A **Positie van de rugleuning:** 0

LET OP: Deze oefening vergt enige ervaring en een perfecte positie om elk blessurerisico te vermijden. Beginners worden aangeraden om vooraf advies te vragen. Plaats geen te groot gewicht op de stang. Doe deze oefening niet als u niet zeker bent van de positie.

Om uw lendenen te beschermen draagt u best een steunband.

Positie: Steun met uw rug tegen de hallersteun. Grijp de stang achter uw monnikskappieren. De stang moet onderaan op deze spieren rusten, niet op de nek. Zet één stap vooruit. Uw lenen zijn naar buiten gericht, uw voeten staan iets verder uit elkaar dan uw schouderbreedte.

Oefening: Buig terwij l u inademt door de knieën, met rechte rug en het hoofd rechtop. Uw knieën zijn lichtjes naar buiten gericht en komen tijdens de beweging niet verder dan uw voeten. Zdra uw bovenbenen horizontaal liggen, komt u weer rechtop terwij l u uitademt. Blokkeer uw knieën niet helemaal. Buig terug door de knieën terwij l u inademt en kom opnieuw naar boven terwij l u uitademt.

Bewerkte spieren: Quadriceps, ischio's, bilspieren.

B U I K S P I E R E N

Bovenste deel (27,28,29)

Positie: Liggend op de bank. De benen, gebogen onder een hoek van 90° blijven gebogen tijdens de hele oefening.

Oefening: Breat de borst naar de knieën terwij l u uitademt. Keer terug naar de beginpositie. Uw benen moeten steeds een hoek van maximaal 90° vormen met uw bovenlijf.

Gebruikte spieren: grote rechte spier, het accent ligt op het bovenste deel van de buikspieren.

Onderste deel (30,31)

Positie: Ga op de rand van de bank zitten. De benen zijn gebogen en vormen een hoek van 90° met het bovenlijf.

Oefening: Breat de knieën naar de borst terwij l u uitademt. Keer terug naar de beginpositie, dwz dat de benen een hoek van 90° vormen met het bovenlijf. De benen moeten tijdens de hele oefening gebogen blijven.

W A A R S C H U W I N G

Voordat u een trainingsprogramma begint raadpleegt u een arts. Dat is vooral belangrijk als u ouder bent dan 35 of gezondheidsproblemen hebt gehad, of als u enkele jaren niet aan sport hebt gedaan.

Lees alle instructies voor u het product gaat gebruiken.