

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
 Erizzze meg a használati utasítást
 Сохранять Данную инструкцию

A se păstra instrucțiunile de folosire
 Návod je potrebné uchovať
 Návod je třeba uchovat
 Spara bruksanvisningen
 Zاپازتتت ۇپتۋانەتو
 Bu kılavuzu saklayınız
 Збережіть цю інструкцію
 دئیل یجب الءحفاظة به
 请妥善保管说明书

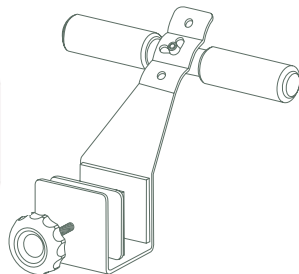


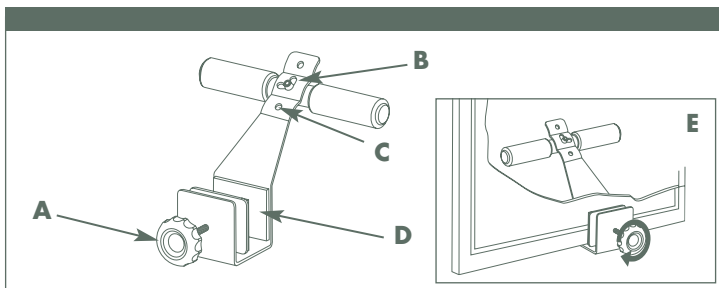
www.decathlon.com DECATHLON SA - 4 boulevard de Mons - BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq cedex - France
 Made in Taiwan - Hecho en Taiwan - 台湾制造 - Произведено на Тайване
 Réf. Pac: 1110.377 - GB 17498-1998 - CNPJ: 02.314.041/0001-88 - 合格品

decathlon
 creation©

BT 300

NOTICE D'UTILISATION
INSTRUCTIONS OF USES
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSAANWIJZING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI TÁJÉKOZTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING
KULLANMA TALIMATI
HALTER TALIMATI
ИНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل استخدام القناعات
哑铃使用说明





4

A

B

C

D

- (F) Mollette de serrage
- (EN) Clamp Knob
- (ES) Rodillo de apriete
- (DE) Stellrädchen
- (IT) Rotella di serraggio
- (NL) Spanwiel
- (PT) Botão de aperto
- (PL) Pokręto dociskowe
- (HU) Szorítóhenger
- (RU) Фиксирующее колесико
- (RO) Moleță de strângere
- (SK) Upinacia skrutka
- (CS) Uťahovací klíčka
- (SV) Åtdragningskruv
- (BG) Регулатор за стягане
- (TR) Sıkma halkası
- (UK) Затискне коліщатко
- (AR) طارة الربط
- (ZH) 蝶形螺栓

- (F) Vis papillon
- (EN) Wing Nut
- (ES) Tornillo de mariposa
- (DE) Flügelschraube
- (IT) Vite a farfalla
- (NL) Vleugerschroef
- (PT) Parafuso borboleta
- (PL) Śruba motylkowa
- (HU) Píllángócsavar
- (RU) Крыльчатая гайка
- (RO) Șurub fluture
- (SK) Skrutka s křídlovou maticou
- (CS) Šroub s křídly
- (SV) Vingmutter
- (BG) Крилат винт
- (TR) Kelebek vida
- (UK) Гвинт-баранець
- (AR) برغي منحن
- (ZH) 紫固滚轮

- (F) Gorge de réglage de la hauteur
- (EN) Grooves for bar height ajustment
- (ES) Ranura de reglaje para la altura
- (DE) Loch für die Höhenstellung
- (IT) Gola di regolazione per l'altezza
- (NL) Groef voor hoogteverstelling
- (PT) Ranhura de regulação da altura
- (PL) Rowek do regulacji wysokości
- (HU) Magasságbeállító horny
- (RU) Выемка регулировки высоты
- (RO) Moleță de reglare a înălțimii
- (SK) Krk s nastavením výšky
- (CS) Drážka pro nastavení výšky
- (SV) Höjdställningsskåra
- (BG) Жлеб за регулиране на височината
- (TR) Yükseklik ayar deliği
- (UK) Паз для регулювання висоти
- (AR) مجرى ضبط الارتفاع
- (ZH) 高度调节槽

- (F) Structure en acier
- (EN) Steel Neck
- (ES) Estructura de acero
- (DE) Stahlstruktur
- (IT) Struttura d'acciaio
- (NL) Staalstructuur
- (PT) Estrutura em aço
- (PL) Konstrukcja stalowa
- (HU) Acélszerkezet
- (RU) Стальной каркас
- (RO) Structură din oțel
- (SK) Ocelová konštrukcia
- (CS) Ocelová struktura
- (SV) Stålkonstruktion
- (BG) Стоманена конструкция
- (TR) Çelik yapı
- (UK) Сталева конструкція
- (AR) هيكل من الفولاذ
- (ZH) 钢结构

5

N E D E R L A N D S

BT 300

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 genoeg.

PRESENTATIE

De optrekstang BT300 is een toestel om de buikspieren te versterken. U kunt er optrekoefeningen mee uitvoeren. De oefeningen bewerken met name de grote rechte en de grote schuine spieren.

N E D E R L A N D S

WAARSCHUWING

Let op: om het risico van ernstige blessures te verminderen, moet u de volgende belangrijke voorzorgsmaatregelen lezen voordat u het product gebruikt.

1. Lees alle instructies van deze handleiding voordat u het product gebruikt. Gebruik dit product enkel zoals is beschreven in de handleiding. Bewaar deze handleiding tijdens de hele levensduur van het product.
2. Dit toestel moet door een volwassene worden gemonteerd.
3. De eigenaar dient ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het product behoorlijk op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
4. Domyos kan niet aansprakelijk worden gesteld bij klachten wegens blessure of schade aan elke persoon of eigendom die het gevolg is van het verkeerde gebruik van het product door de koper of door elke andere persoon.
5. Het product is enkel bestemd voor thuisgebruik. Het mag niet worden gebruikt in een commerciële, huur- of institutionele context.
6. Gebruik het product binnenshuis, buiten het bereik van vocht en stof en op een vlak en stevig oppervlak op een lichte plaats. Zorg voor voldoende ruimte om het product veilig te bereiken en zich errond te verplaatsen. Bedek de vloer onder het product om hem te beschermen. Gebruik de BT300 enkel op een stevige deur van goede kwaliteit.
7. DECATHLON kan niet aansprakelijk worden gesteld voor beschadiging van de installaties.
8. Bewaar uw product niet op een vochtige plaats (rand van het zwembad, badkamer...).

44

N E D E R L A N D S

WAARSCHUWING

9. Na de montage van het product en vóór elk gebruik, moet u controleren of de bevestigingselementen goed vastgedraaid zijn en niet uitsteken. Vervang onmiddellijk alle versleten of defecte onderdelen.
10. Draag om uw voeten te beschermen altijd sportschoenen tijdens de training. Draag ook geschikte kleding. Draag GEEN losse kleding die kan vast raken in het toestel. Doe alle juwelen uit.
11. Bind uw haren samen zodat ze u niet hinderen tijdens de training.
12. Als u pijn hebt of duizelig wordt tijdens het trainen, stop dan onmiddellijk om te rusten.
13. Als uw spieren vermoeid worden, rust dan even voor u verdergaat. Mat uw spieren niet af! Dit veroorzaakt alleen maar uitputting of mogelijke blessures.
14. Hou op ieder ogenblik kinderen en huisdieren uit de buurt van het product.
15. Neem de nodige voorzorgsmaatregelen zodat de deur tijdens uw training niet wordt geopend.
16. Knutsel niet zelf aan het product.
17. Breng het product bij beschadiging terug naar uw Decathlon-winkel en gebruik het niet meer tot het volledig hersteld is. Gebruik uitsluitend de reserveonderdelen van Decathlon.
18. Doe altijd een opwarming voor de training. Begin lichtjes te trainen en stel uzelf realistische doelen.
19. Adem! Hou uw adem niet in, ondanks de inspanning.

45

N E D E R L A N D S

AVVERTENZA

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.

GBRUIK (E)

Open de deur, schroef het spanwiel los en schuif de BT300 onder de deur zoals is aangegeven op figuur. Plaats de BT300 in het midden onderaan de deur en draai het spanwiel vast. Kijk uit dat u het deuropervlak niet beschadigt. Sluit de deur en vergrendel ze voordat u de BT300 gebruikt. De hoogte van de BT300 kan worden versteld : draai daarvoor de vlindermoer los en zet de voetstang op de gewenste hoogte. Plaats de vlindermoer vervolgens terug en draai ze vast.

46

N E D E R L A N D S

BASISBEWEGING

Zet uw voeten vast op de daartoe voorziene plaatsen.

Til om te beginnen uw hoofd en schouders zachtjes van de grond en trek uw borst op tot uw schouders de grond niet meer raken. Adem uit terwijl u uw borst optrekt en span uw spieren. Adem in terwijl u uw borst weer laat zakken. Ontspannen om terug te keren naar de basishouding.

SCHUIN

Hou uw hand onder het hoofd, draai aan het eind van de beweging naar rechts en vervolgens naar links. Ontspannen om terug te keren naar de beginhouding.

LENDENEN

Ga op uw buik liggen. Grijp de voetstang. Til uw benen van de grond. Hou enkele seconden vast en ontspan. Herhaal deze beweging een tiental keer. Let op: geen holle rug!

47

N E D E R L A N D S

LAGE BUIKSPIEREN

Grijp de voetstang. Til uw benen van de grond zoals is aangegeven op de tekening. Herhaal de beweging een twintigtal keer.

HOGЕ BUIKSPIEREN

Zelfde beweging als voor de basisoefening. Stop de beweging halverwege, hou 2-3 seconden vast en ontspan. Herhaal de beweging een twintigtal keer.

48

N E D E R L A N D S

TRAINING

Als u niet sportief bent, train dan eerst 3 tot 4 weken op beginnersniveau. U moet uitademen tijdens de inspanning en inademen terwijl u naar de beginhouding terugkeert. U ademt dus uit terwijl u uw buikspieren opspant en in terwijl u ze ontspant. Pas uw ademhaling aan aan het ritme van de training zodat u niet buiten adem geraakt.

Breid uw trainingsprogramma ook uit met aërobe oefeningen zoals wandelen, lopen, zwemmen of fietsen. Gun uw spieren minstens 1 dag rust per week, tussen twee opeenvolgende trainingen in.

Het is belangrijk dat u de buikspieren isoleert en traint met gecontroleerde bewegingen.

Uw doel moet 3 tot 4 reeksen zijn voor elke oefening, 15 tot 20 herhalingen per reeks.

Varieer de volgorde van uw oefeningen zodat u uw buikspieren niet gewend maakt aan een bepaald ritme en een bepaalde volgorde van de oefeningen.

49

N E D E R L A N D S

COMMERCIEËLE GARANTIE

DOMYOS garandeert dit product in normale gebruiksomstandigheden, gedurende 2 jaar vanaf de aankoopdatum (datum op de kassabon).

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

Alle producten waarvoor de garantie gebruikt wordt, moeten door DOMYOS ontvangen worden in één van de erkende centra, transportkosten betaald, met het aankoopbewijs.

Deze garantie geldt niet voor:

- Schade veroorzaakt tijdens het vervoer
- Slecht of abnormaal gebruik
- Reparaties uitgevoerd door niet door DOMYOS erkende technici
- Commercieel gebruik van het betrokken product

Deze commerciële garantie sluit de wettelijke garantie die in het land / de provincie geldt niet uit.
DECATHLON S.A. 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – Frankrijk