

ESPAÑOL

Ha elegido un aparato de entrenamiento de la marca DOMYOS,
por lo que agradecemos su confianza.

Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todos los deportistas se mantengan en forma.

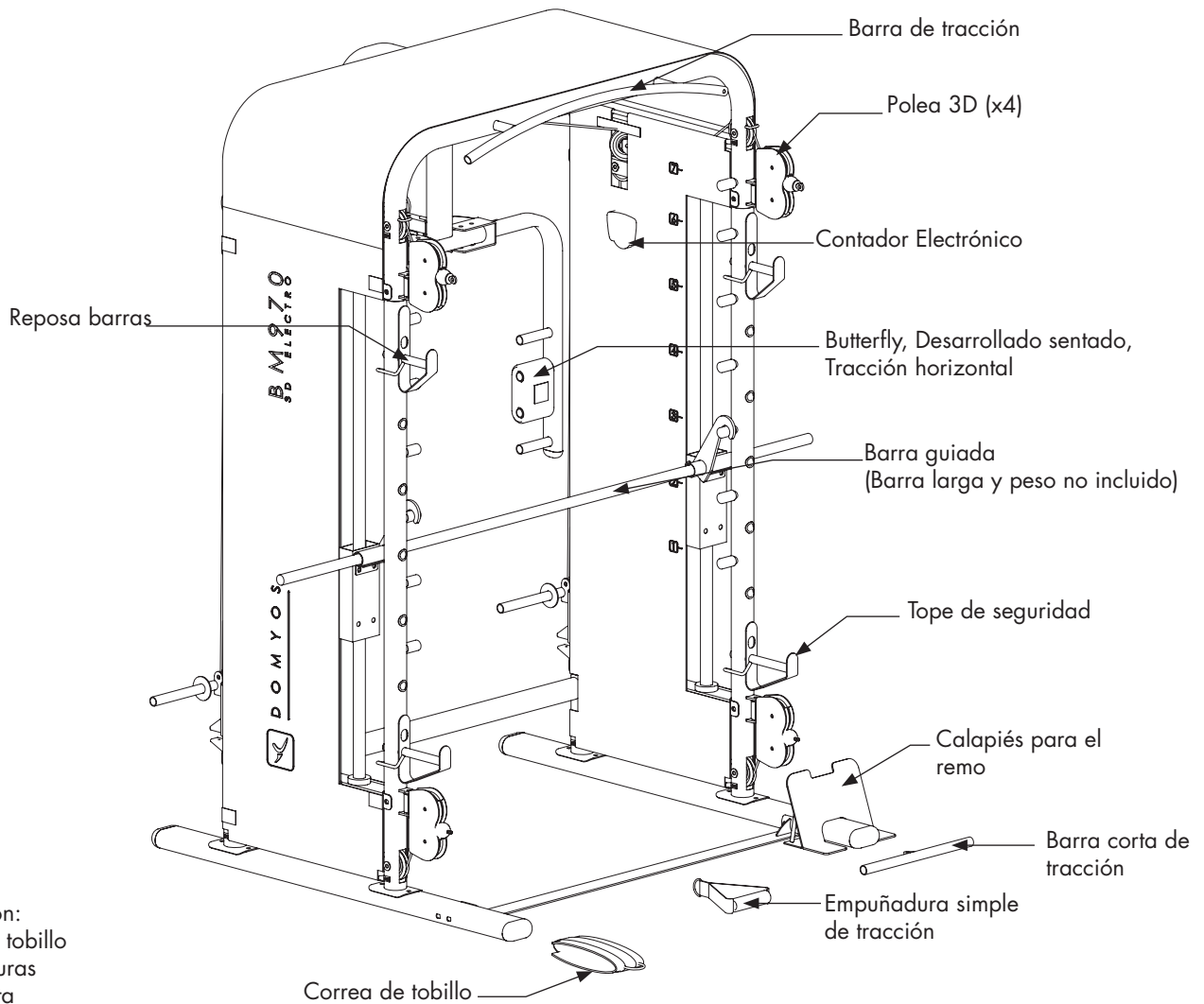
Este producto ha sido creado por deportistas para deportistas.

Estaremos encantados de recibir comentarios y sugerencias sobre los productos DOMYOS.

Para ello, el equipo de su tienda está a su disposición, así como que el equipo de creación de los productos DOMYOS.

También puede visitar la web www.DOMYOS.com

Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea para usted sinónimo de placer.



GARANTÍA

DECATHLON garantiza este producto pieza y mano de obra, en condiciones normales de utilización, durante 5 años para la estructura, 2 años para las piezas de desgaste, a partir de la fecha de compra, dando fe la fecha en el ticket de caja.

La obligación de DECATHLON en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DECATHLON. Todos los productos para los cuales la garantía es aplicable, deben ser enviados a DECATHLON en uno de sus centros autorizados, en porte pagado, acompañados de la prueba de compra.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Daños causados durante el transporte.
- Mal uso o uso anormal.
- Montaje mal realizado
- Mantenimiento incorrecto
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DECATHLON.
- Uso a fines comerciales
- Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según el país o la provincia.

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

PRESENTACIÓN

El banco de musculación : BM 970 3D ELECTRO ha elegido bien su nombre.

3D : Ya que incorpora una tecnología de polea que permite practicar en una multitud de direcciones.

Y por fin ELECTRO : Ya que tendrá la posibilidad de programar sus ejercicios sobre un contador electrónico.

Este banco de musculación es un aparato polivalente. El entrenamiento que le será posible efectuar tenderá a mejorar su condición física gracias a un trabajo de tonificación muscular o de musculación.

Utilización del BI 460 Domyos (vendido por separado) recomendada.

¡Buen entrenamiento!

SEGURIDAD

Advertencia: para reducir el riesgo de heridas graves, lea las precauciones de empleo importantes siguientes antes de utilizar el producto.

1. Antes de usar este producto, lea todas las instrucciones de este manual. Use el producto solo de la manera descrita en este manual. Conserve el mismo durante toda la vida del producto.
2. El montaje de este producto debe ser realizado por 2 adultos.
3. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.
4. Domyos se exime de toda responsabilidad sobre las reclamaciones por heridas o por los daños infligidos a cualquier persona o bien que se origine en la utilización o la mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona.
5. El producto sólo está destinado a uso doméstico; No lo destine a uso comercial, en alquiler o institucional.
6. Utilice este producto en interiores, protegido de la humedad y del polvo, sobre una superficie plana y sólida, y en un espacio suficientemente grande. Procure disponer de un espacio suficiente para un acceso y desplazamientos alrededor del producto con total seguridad. Para proteger el suelo, debe colocar un tapete debajo del aparato.
7. El usuario es responsable de efectuar un buen mantenimiento del aparato. Después de montar el producto y antes de empezar a usarlo, verifique que los elementos de fijación estén bien apretados y que no sobresalgan. Compruebe el estado de las piezas más sometidas al desgaste.
8. En caso de degradación del aparato, solicite inmediatamente la sustitución de cualquier pieza desgastada o defectuosa al Servicio Posventa de su tienda DECATHLON más cercana y no utilice la máquina antes de completar la reparación.
9. No guarde la máquina en un ambiente húmedo (al borde de una piscina, en el cuarto de baño).
10. Para la protección de los pies durante el ejercicio, use calzado deportivo. NO use ropas amplias ni pendientes, que pueden quedar atrapados en la máquina. Quítese todas las joyas.
11. Átese el cabello para que no le moleste durante el ejercicio.
12. Si padece algún dolor o vértigos durante la realización del ejercicio, deténgase inmediatamente, repose y consulte a un médico.
13. No acerque las manos ni los pies a las piezas en movimiento.
14. Mantenga en todo momento a los niños y a los animales domésticos alejados del producto.
15. Antes de iniciar este programa de ejercicios, debe consultar a un médico para asegurarse de que no existen contraindicaciones ; sobre todo, si hace años que no practica ningún deporte.
16. No permita que se rebasen los dispositivos de regulación.
17. No modifique su producto.
18. Durante sus ejercicios, no arquear su espalda, manténgase recto.
19. Cualquier operación de montaje/desmontaje del producto debe ser efectuada con cuidado.
20. Al final de una serie, la barra libre no debe ser tirada contra la estructura con el riesgo de deteriorar el producto.
21. Los pesos utilizados en las columnas de peso trasero y sobre las barras (guiadas y libre) deben imperativamente ser colocadas de manera simétrica. Una mala colocación puede provocar heridas graves o deteriorar el producto.
22. Los cables y las poleas son piezas que son susceptibles de desgastarse con el paso de tiempo. Controle regularmente su estado y contacte el servicio posventa de su Décathlon más próximo en caso de problema.
23. El BM970 debe ser montado y utilizado sobre una superficie plana y estable.
24. Peso máximo del usuario : 110 kg - 242 Lbs
25. La carga máxima autorizada para los ejercicios realizados con la correa de tobillo son 60 kg - 132 lbs.

ADVERTENCIA

Antes de empezar un programa de ejercicio, consulte a su médico especialmente para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud anteriormente. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto. DECATHLON se exime de cualquier responsabilidad respecto a heridas corporales o daños infligidos a los bienes que resulten de la utilización de este producto.

MANTENIMIENTO

Para evitar que la transpiración dañe el asiento de su BM 970 3D ELECTRO, utilice una toalla o séquelo tras su sesión de entrenamiento. Engrase ligeramente las piezas móviles para mejorar su funcionamiento y para evitar cualquier desgaste inútil.

CONSOLA

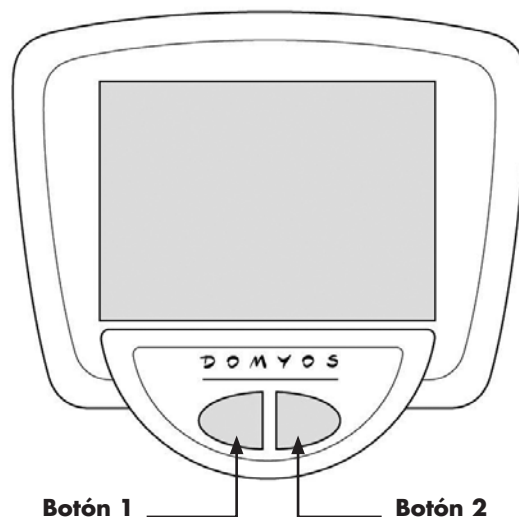
FUNCIONES DE LAS TECLAS

Botón 1 : Permite pasar del modo recuento al modo programa.

Una pulsación larga sobre este botón permite pasar en modo reglaje.

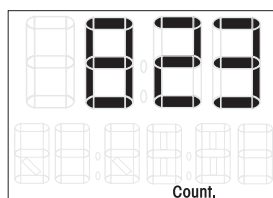
En el modo reglaje este botón sirve para pasar de un parámetro ajustable al siguiente.

Botón 2 : Permite hacer variar los valores configurados en el modo reglaje. Una pulsación larga permite hacer desfilir los valores más rápidamente.

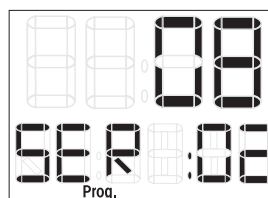


REGLAJE DEL APARATO

El aparato puede funcionar según dos modos diferentes un modo recuento simple o bien un modo programable que permite configurar el número de series, el número de repeticiones así como el tiempo de reposo entre cada serie.



Ejemplo de pantalla en modo recuento simple



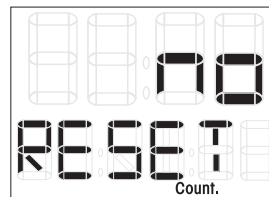
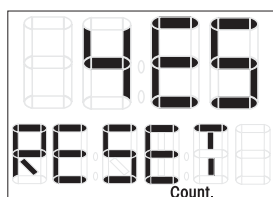
Ejemplo de pantalla en modo programable

FUNCIÓN RECuento

Esta función permite contar el número de movimientos realizado con el aparato, este valor puede estar incluida entre 0 y 9999 una vez alcanzado el total de 9999 el aparato se pone automáticamente a 0.

Es posible poner este valor a Cero. para ello hay que posicionarse sobre el recuento con el botón 1, hacer una pulsación larga (2 segundos) sobre el botón 1, la pantalla siguiente aparece:

Una pulsación sobre el botón 1 pondrá los valores a cero, si desea salir de este modo si poner los valores a 0 pulse una vez el botón 2 para obtener la pantalla siguiente:

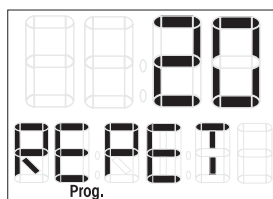


Y sobre el botón 1 para salir del modo reset.

FUNCIÓN PROGRAMABLE

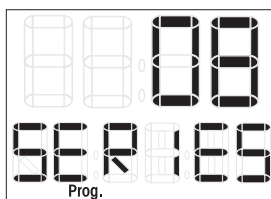
Esta función permite configurar un número de series un número de repetición pero también un tiempo de reposo. También puede hacer un ejercicio siendo seguido por la máquina, la pantalla así como diferentes encadenamientos de bips le permitirán situarse en su ejercicio. Cuando el modo sonidos está activado, un bip es emitido para cada recuento, dos series de 2 Bips con un tiempo de reposo en el medio es emitido al principio o al final del tiempo de reposo, dos series de 5 bips con un tiempo de reposo son emitidas al final del ejercicio, y la pantalla STOP aparece.

Para configurar los diferentes valores de este modo pulse dos segundos el botón 1 cuando se encuentra en este modo. En primer lugar puede configurar el número de repetición, la pantalla siguiente aparece:



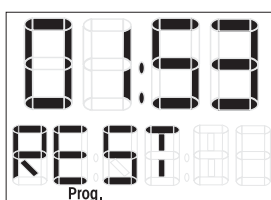
Puede configurar este valor entre 1 y 99 con el botón 2, cuando haya alcanzado el valor deseado

Pulse el botón 2 y pasa al reglaje del número de series:



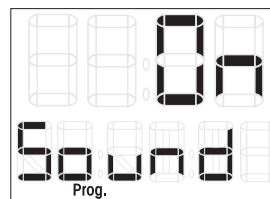
Puede configurar este valor entre 1 y 50 en el botón 2, cuando ha alcanzado el valor deseado

Pulse el botón 2 y pasa entonces al ajuste del tiempo de reposo empezando por los minutos:

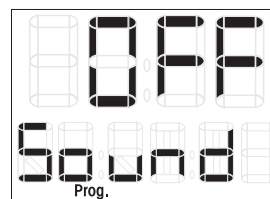


Las mismas son ajustables entre 00 y 59 pulsando el botón 2, si pulsa el botón 1 pasa al modo de reglaje de los segundos también ajustables entre 00 y 59.

Tras haber ajustado el tiempo de reposo una pulsación sobre el botón le permite activar o no el sonido sobre el producto, aparecerá la pantalla siguiente:



La palabra On significa que el sonido está activo, para pasarlo al modo inactivo pulse el botón 2, se pasa a la pantalla siguiente y se inactiva el sonido:



Una vez el modo elegido puede salir del modo reglaje pulsando el botón 1.

PUESTA EN MARCHA Y PARADA AUTOMÁTICA

La pantalla se pone en marcha automáticamente durante la detección de un movimiento o pulsando la tecla 1. El producto se pone en espera automáticamente al cabo de diez minutos si no se utiliza, esta función de puesta en espera automática está desactivada en el modo programa cuando el tiempo de reposo seleccionado es superior a 10 minutos.

COLOCACIÓN DE LAS PILAS

1. Desmonte una parte del carter de tela mediante las tiras auto adhesivas
2. Retire la consola y coloque dos baterías de tipo AA o UM-3 en el alojamiento correspondiente detrás de la pantalla.
3. Asegúrese de la correcta colocación de las baterías y del contacto perfecto con los bornes.
4. Coloque de nuevo el producto y controle que esté bien fijado.
5. Si la pantalla es ilegible total o parcialmente, retire las pilas, espere 15 segundos y vuelva a colocarlas.
6. Si retira las baterías, se borra la memoria del ordenador.



RECICLAJE :

El símbolo de "cubo tachado" significa que este producto y las pilas que contiene no pueden eliminarse con los desechos domésticos. Son objeto de una selección específica.

Coloque las pilas así como su producto electrónico al final de vida en un espacio de recogida autorizado a fin de reciclarlos.

Esta valorización de sus desechos electrónicos permitirá la protección del medioambiente y de su salud.

CONSEJOS POSICIONES PRINCIPALES EJERCICIOS

- **Manos en pronación : palmas de manos hacia el suelo.**
- **Manos en supinación: palmas de manos hacia el cielo.**

BUTTERFLY

Posición: Sentado en el asiento, coloque bien la espalda recta contra el respaldo. Coloque los antebrazos contra los manguitos. Su brazo debe formar un ángulo recto con su busto. Inspire y empuje expirando con el interior de los antebrazos. No utilice las manos, pero los codos para ejercer la presión. Vuelve lentamente a la posición inicial.

Músculos solicitados : pectorales, tríceps y grandes dorsales.

DESARROLLADO SENTADO

Posición: Sentado en el asiento, coloque bien la espalda recta contra el respaldo. Agarre las empuñaduras. Inspire y empuje la palanca de desarrollado hacia adelante expirando, tire de la palanca inspirando sin pausa a cada repetición.

Músculos solicitados : pectorales, tríceps, deltoides anteriores.

SQUAT

La barra (guiada) está colocada sobre sus soportes, colocarse debajo y colocarla sobre los trapecios (un poco más arriba de los deltoides posteriores). Agarre la barra con las manos y tire los codos hacia atrás. Inspire fuertemente, contraiga los músculos abdominales, mire delante de usted y despegue la barra del soporte.

Pies paralelos, ponerse de cuclillas inclinando la espalda hacia adelante controlando la bajada sin curvar la columna vertebral. Cuando los muslos están a la horizontal, efectúe una extensión de las piernas enderezando el busto para recobrar la posición de salida. Expire al final del movimiento.

Músculos solicitados : cuádriceps, los glúteos, los aductores, los abdominales.

DESARROLLADO TUMBADO

Tumbado sobre el banco, posición horizontal, los glúteos en contacto con el banco, los pies en el suelo: agarre la barra, manos en pronación utilizando una distancia superior a la anchura de los hombros. Inspire y baje la barra controlando el movimiento hasta el pecho. Expire al final de esfuerzo.

Músculos solicitados : pectorales, tríceps, deltoides anteriores.

DESARROLLADO INCLINADO

Sentado sobre el banco inclinado entre 45 y 60°, agarre la barra, manos en pronación con una distancia superior a la de los hombros. Inspire y baje la barra sobre el pecho. Desarrolle expirando al final del movimiento.

Músculos solicitados : pectorales, tríceps, deltoides anteriores.

DESARROLLADO DECLINADO

Tumbado cabeza abajo, sobre un banco inclinado, pies fijos en el suelo, agarre la barra, manos en pronación, con una distancia de brazo igual o superior a la anchura de los hombros.

Inspire y baje la barra hacia la parte baja de los pectorales controlando el movimiento, desarrolle expirando al final del movimiento.

Músculos solicitados : pectorales.

Tracción polea 3D :

TRÍCEPS POLEA POSICIÓN ALTA

De pie en frente del aparato, las manos en pronación sobre la empuñadura, codos pegados al cuerpo. Inspire y efectúe una extensión de los antebrazos procurando no separar los codos del cuerpo.

Expire al final del movimiento.

Variante : manos en supinación.

Músculos solicitados : tríceps.

BÍCEPS POLEA POSICIÓN BAJA

De pie con la espalda recta, la barra agarrada en supinación con una distancia un poco superior a la anchura de los hombros.

Inspire y flexione los antebrazos tirando la empuñadura hacia arriba.

Expire al final del movimiento.

Músculos solicitados : bíceps, músculos flexores de los dedos y de la muñeca.

REMO TRACCIÓN DE POLEA BAJA

Sentado en frente del aparato, los pies sobre las calas, el busto flexionado. Inspire y tire de la empuñadura hacia la base del esternón enderezando la espalda y tirando los codos hacia atrás lo más lejos posible. Expire al final del movimiento y volver sin sacudidas a la posición de principio.

Músculos solicitados : dos, deltoides, bíceps.

ABIERTO DE PIE CON POLEA EN VIS-A-VIS

De pie piernas ligeramente abiertas (en medio de las 2 poleas 3D), el busto un poco inclinado, brazos abiertos, empuñaduras simples en manos, codos ligeramente flexionados. Inspire y cierre los brazos hacia abajo para que las empuñaduras estén en contacto. Expire al final de la contracción.

Vuelta sin sacudidas a la posición de inicio.

Músculos solicitados: pectorales.

TRACCIÓN CON BARRA FIJA

En suspensión a la barra, manos muy separadas en pronación. Inspire y efectúe una tracción para colocar la nuca casi en contacto de la barra. Expire al final del movimiento.

Músculos solicitados : Dos, bíceps, pectorales.