

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

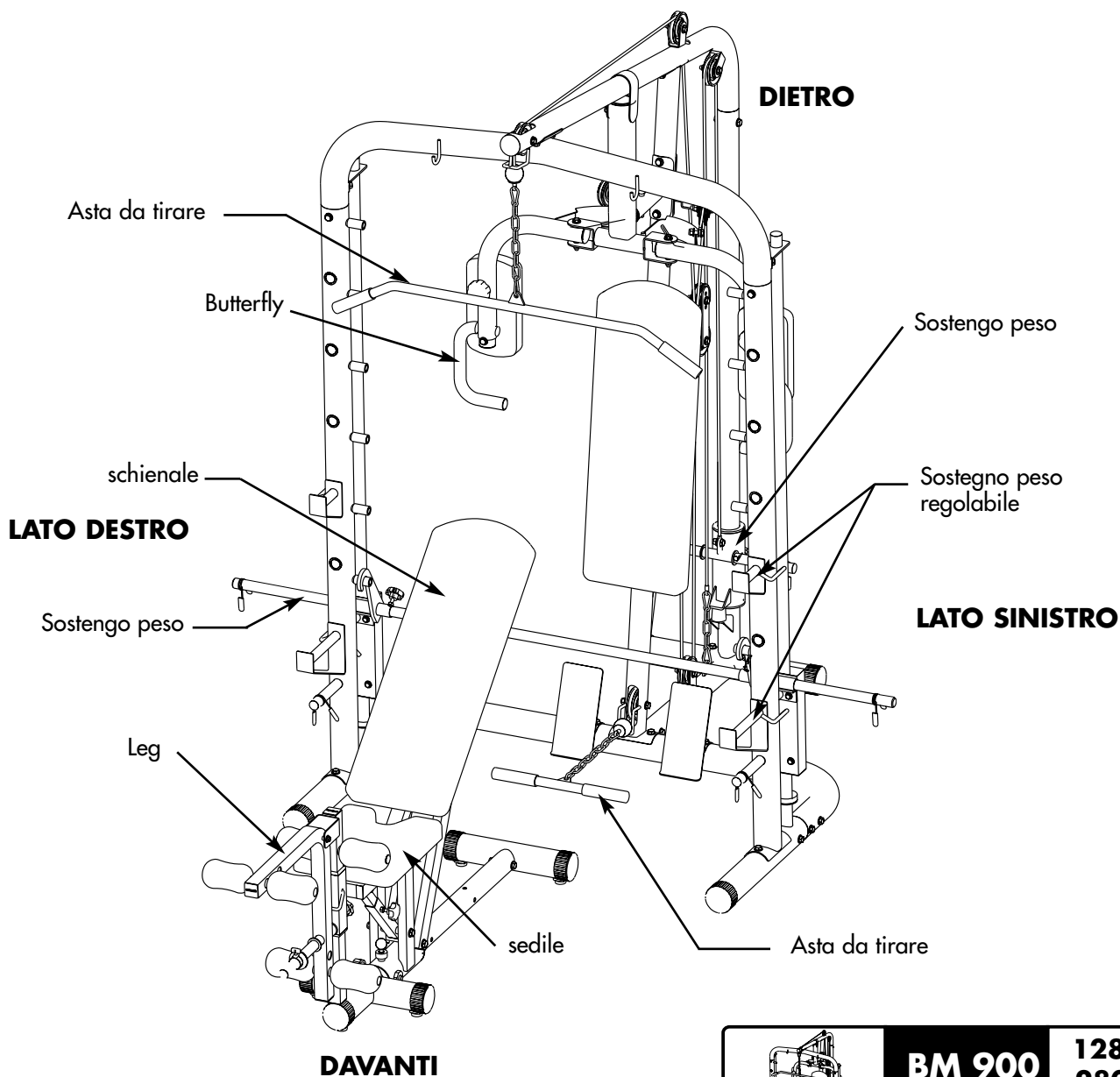
Abbiamo creato la marca DOMYOS per consentire agli sportivi di mantenersi in forma.

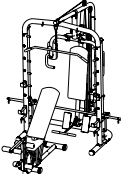
Prodotto creato dagli sportivi per gli sportivi. Saremo lieti di ricevere qualsiasi osservazione e suggerimento sui prodotti DOMYOS.

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.

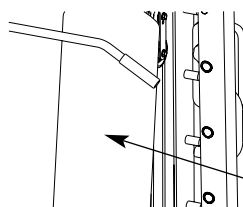


	BM 900	128 kg 280 lbs
	140 x 155 x 225 cm 55 x 61 x 89 inch	

Modello N° °: _____

N° di Serie: _____

Scrivere il numero di serie
nello spazio sovrastante



N° di serie

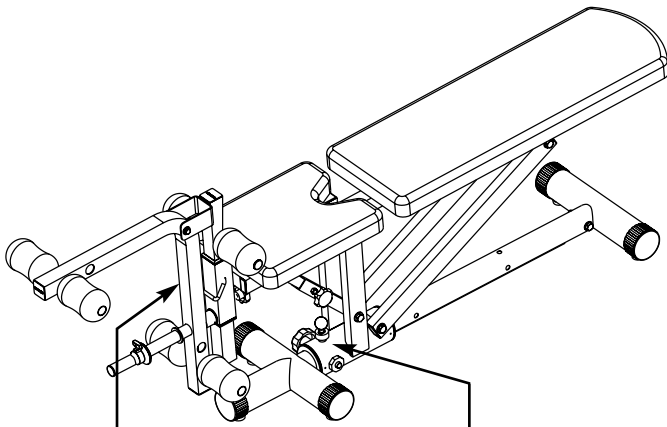
ATTENZIONE

Leggere tutte le avvertenze apposte sul prodotto.

Leggere tutte le precauzioni d'uso e le istruzioni del presente manuale prima di usare l'attrezzo.

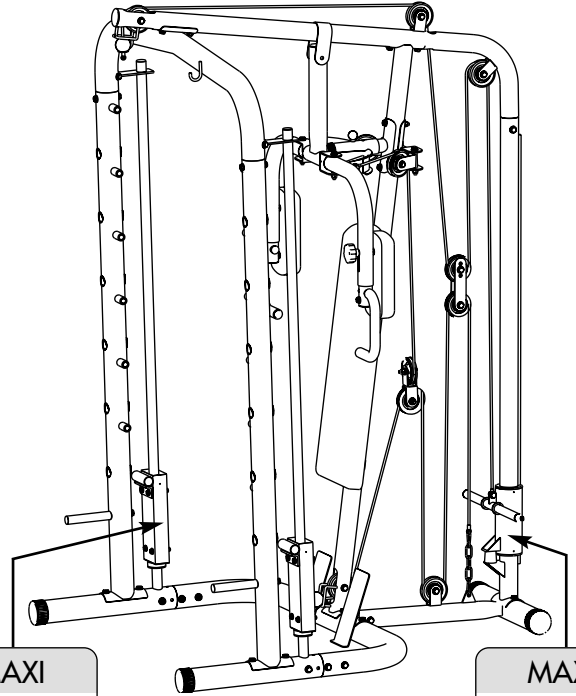
Conservare il presente manuale per poterlo consultare in futuro.

Le etichette illustrate in questa pagina sono state apposte sul prodotto nei punti raffigurati più avanti. Per ogni etichetta mancante o illeggibile, prendete contatto con il vostro negozio DECATHLON e ordinate un'etichetta sostitutiva (gratuita). Rimettete l'etichetta nell'apposito spazio del vostro prodotto.



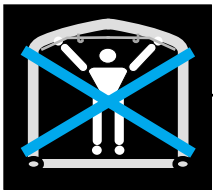
MAXI
50 kg / 130 lbs

MAXI
250 kg / 550 lbs



MAXI
250 kg / 550 lbs

MAXI
120 kg / 250 lbs



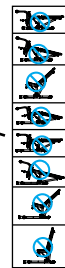
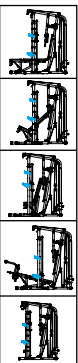
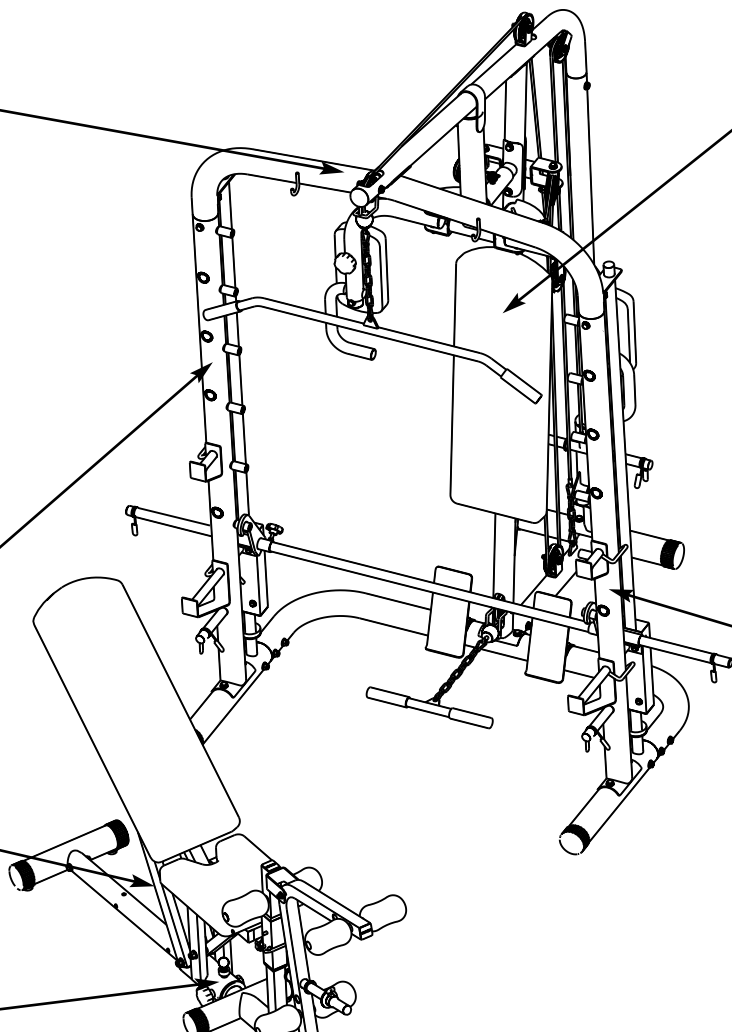
AVVERTENZA

- 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.

Domyos
DECATHLON
4, bd de Mons, 93 500 Villepierre d'Acq - FRANCE
T: +33 (0) 2 32 32 33 92
Norme: EN 957-1, 4 - ASTM F 6536
Codice: 54119588 DPShanghai
MADE IN CHINA STT:
ECHO ENCHINA Prod:
法国制造
CNPJ: 02-214.041/0001-88

02679679

decaathlon creation®



USO

La BM900 è un banco di attrezzi compatto e polivalente, destinato all'uso domestico.

L'allenamento su questo tipo di attrezzo è volto a tonificare tutta la massa muscolare e a migliorare le proprie condizioni fisiche attraverso un lavoro localizzato, muscolo per muscolo.

La grande resistenza e la varietà di esercizi proposti permetteranno alla BM900 di accompagnare l'utilizzatore nel corso dei suoi progressi.

Il telaio guida consente di eseguire gli esercizi nella massima sicurezza, anche con la barra molto carica.

SICUREZZA

- L'apparecchiatura è conforme alle norme EN-957-1, 2 e 4 classe H, relative all'uso domestico.
- L'apparecchiatura non è disegnata per l'uso a fini terapeutici.
- Il montaggio dell'attrezzo deve essere eseguito da un adulto.
- Il montaggio deve essere effettuato senza fretta e richiede circa 2 ore.
- Installare la BM900 in un locale sufficientemente dimensionato per consentirne l'uso in condizioni di sicurezza (minimu 1 metro tutto intorno all'attrezzo) e su una base stabile e ben livellata.
- Per ragioni di sicurezza il prodotto non deve in nessun caso essere modificato.
- Décathlon declina ogni responsabilità in caso di incidente legato alla modifica del prodotto.
- Prima di cambiare posizione, esercizio o modificare una regolazione è necessario scaricare tutti i pesi.
- Il prodotto si serve di pulegge in movimento. Per non rimanere impigliati evitare che gli abiti, i capelli o qualsiasi altro oggetto possa entrare in contatto con le pulegge.
- Scarico della barra: scaricare progressivamente ed alternativamente i pesi da ciascun lato.
- Carico massimo sul poggia barra (al di fuori del telaio guida): 250 kg.
- Peso massimo dell'utilizzatore sul banco con il carico: 250 kg.
- Carico massimo sul leg: 50 kg.
- Carico massimo " colonna di peso 120 kg ".
- Per gli esercizi in cui si lavora al 100% del carico massimo preferire il telaio guida.
- Durante l'allenamento non lasciar giocare i bambini nelle vicinanze dell'attrezzo.
- Non lasciare usare l'attrezzo ai bambini.
- Prima di cominciare il programma di esercizi consultare il proprio medico.
- Leggere attentamente la tavola degli esercizi e le raccomandazioni prima di dare inizio all'allenamento.
- Prima di ogni uso verificare che:
 - le copiglie siano inserite correttamente,
 - i dispositivi di regolazione (mollette di serraggio) siano ben stretti,
 - tutti i dischi siano saldamente bloccati dai ferma-dischi.

MANUTENZIONE

Per evitare che la traspirazione aggredisca la selleria utilizzare un asciugamano oppure asciugare il pellame dopo ogni uso. Ingrassare leggermente i pezzi mobili per migliorarne il funzionamento ed evitarne l'usura prematura.

Ogni mese effettuare una verifica dei pezzi e degli elementi di fissaggio e di serraggio.

Sostituire immediatamente i pezzi difettosi e non servirsi dell'attrezzo fino a quando non sia completamente riparato.

GARANZIA COMMERCIALE

DECATHLON 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 DECATHLON 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 DECATHLON 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 DECATHLON
- Utilizzo a fini commerciali del prodotto interessato

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

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

ESERCIZI

Di seguito vengono descritti alcuni esercizi di base per sviluppare armoniosamente la muscolatura.

P E T T O R A L I

Distensione seduti (1)

POSIZIONE: regolare l'altezza delle maniglie in modo che si trovino all'altezza del petto. Seduti sul sedile, poggiare bene la schiena contro lo schienale. Prendere le maniglie orizzontali o verticali. Regolare la profondità dell'attrezzo secondo la propria statura usando le due posizioni disponibili.

ESERCIZIO: inspirare, spingere la leva di distensione in avanti espirando, riportare la leva di distensione inspirando senza riposare.

MUSCOLI SOLLECITATI: pettorali, tricipiti, parte anteriore delle spalle.

Distensione sdraiati (2-3-4)

POSIZIONE: regolare la posizione tra il porta barra ed il banco in modo che la barra si trovi lungo l'asse verticale delle spalle. Con il banco in piano, sdraiati sulla schiena, prendere la barra dal porta barra. La presa delle mani deve essere più larga della larghezza delle spalle. (Le braccia e gli avambracci devono formare un angolo di 90° quando ci si trova a metà del movimento). La testa deve essere poggiata sul banco. La schiena deve essere completamente distesa in piano. Per evitare di incurvarsi sui lombi poggiare i talloni sul banco oppure ripiegare le gambe verso di sé.

ESERCIZIO: inspirare portando la barra all'altezza del petto senza poggiarla, spingere la barra espirando, senza stratonare. I gomiti devono essere allargati (le braccia ed il torso devono formare un angolo di 90°).

MUSCOLI SOLLECITATI: pettorali, tricipiti, parte anteriore delle spalle.

Distensione inclinati

Stesso esercizio e stessi consigli inclinando lo schienale fino a 5° e sollevando il sedile per evitare di incurvare la fascia lombare. Questa posizione sollecita anche i pettorali ma localizza più particolarmente la parte superiore di questo muscolo.

Distensione reclinati

Stesso esercizio e stessi consigli ma reclinando il banco. Questa posizione sollecita anche i pettorali ma localizza la parte inferiore.

Divaricazioni sdraiati (5-6)

ATTREZZATURA: BM900. Un paio di manubri.

POSIZIONE: estrarre il banco dal telaio. Stessa posizione della distensione da sdraiati, ma invece di prendere la barra, prendere un manubrio in ciascuna mano. Cominciare a braccia tese (senza stringere i gomiti) sopra al petto.

ESERCIZIO: inspirare, allargare le braccia in modo da portare i manubri verso il basso. I gomiti devono flettersi leggermente. Non portare i manubri più in basso dell'altezza del banco per non tirare sull'articolazione delle spalle. Riportare i manubri sopra al petto espirando.

MUSCOLI SOLLECITATI: pettorali, parte anteriore delle spalle.

Pull over (7-8)

ATTREZZATURA: BM900. Un manubrio.

POSIZIONE: estrarre il banco dal telaio. Stessa posizione della distensione da sdraiati. Prendere il manubrio con le 2 mani verificando che i dischi di ghisa siano saldamente bloccati dai fermadischi. Cominciare con le braccia semi tese ed il manubrio al di sopra del petto.

ESERCIZIO: inspirare gonfiando la gabbia toracica, abbassare le braccia dietro alla testa in modo da portare il manubrio all'altezza del banco. Espirando riportare il manubrio sopra al petto. La schiena deve rimanere sul banco e non deve incurvarsi.

MUSCOLI SOLLECITATI: pettorali, tricipiti, grandi dorsali.

Butterfly (9)

POSIZIONE: seduti sul sedile, poggiare bene la schiena contro lo schienale. Mettere gli avambracci contro i manicotti imbottiti. Il braccio deve formare un angolo retto con il busto. È possibile regolare la profondità dell'attrezzo a seconda della propria statura usando le due posizioni di regolazione.

ESERCIZIO: inspirare, spingere in avanti i manicotti con l'interno degli avambracci, espirando per esercitare la pressione usare i gomiti e non le mani. Tornare alla posizione iniziale inspirando, senza posare il carico.

MUSCOLI SOLLECITATI: pettorali, parte anteriore delle spalle.

D O R S A L I

Allungamento nuca (10)

POSIZIONE: seduti di fronte allo schienale con la schiena eretta, le braccia prendono la barra lattissimus con una presa larga.

ESERCIZIO: tirare la barra fino alla nuca inspirando. Tornare lentamente alla posizione iniziale espirando, senza posare il carico. Non far scendere la barra più in basso della nuca.

MUSCOLI SOLLECITATI: grandi dorsali, parte posteriore delle spalle.

Allungamento petto (11)

POSIZIONE: sollevare lo schienale del BM900 a 90°. Stesso esercizio del precedente ma portando la barra alla base. Le mani possono effettuare sia una presa stretta che larga, con i palmi verso l'alto o il basso.

ESERCIZIO: tenere la schiena piatta durante l'esercizio. La schiena non deve muoversi in avanti o indietro durante l'esercizio.

MUSCOLI SOLLECITATI: grandi dorsali, parte posteriore delle spalle.

E S E R C I Z I

Allungamento puleggia bassa (12)

POSIZIONE: seduti a terra con la schiena eretta, bloccare i piedi sul supporto piede dell'attrezzo.

ESERCIZIO: prendere la barra corta con il palmo delle mani rivolto verso terra. Inspirando e gonfiando la gabbia toracica portare la barra all'altezza dell'ombelico tirando i gomiti indietro. Tornare alla posizione iniziale espirando, senza posare il carico. Il busto deve formare un angolo retto con le cosce durante tutti i movimenti. È importante non inclinarsi né indietro né in avanti!

MUSCOLI SOLLECITATI: grandi dorsali, parte posteriore delle spalle, parte bassa della schiena. Partecipazione dei bicipiti.

TRAPEZI

(13)

POSIZIONE: in piedi di fronte alla gabbia, lungo l'asse della puleggia bassa.

ESERCIZIO: prendere la barra corta con il palmo delle mani rivolto verso terra. Inspirando e gonfiando la gabbia toracica portare la barra all'altezza della base tirando i gomiti in alto. Tornare alla posizione iniziale espirando, senza posare il carico. Tenere il busto ben eretto durante tutti i movimenti. È importante non inclinarsi né indietro né in avanti!

MUSCOLI SOLLECITATI: trapezi, deltoidi, partecipazione dei bicipiti.

SPALLE

Distensione nuca (14-15)

POSIZIONE: regolare lo schienale del banco a 85°. Sollevare il sedile. Regolare la posizione del banco e del porta barra in modo da poter prendere facilmente la barra che deve trovarsi lungo l'asse verticale della nuca.

ESERCIZIO: prendere la barra con una presa delle mani più ampia della larghezza delle spalle. Portare la barra dietro alla nuca inspirando. Espirare spingendo la barra sopra alla testa, fino a tendere le braccia senza stringere completamente i gomiti.

MUSCOLI SOLLECITATI: deltoidi esterni.

TRICIPITI

Piastra francese (16-17)

POSIZIONE: stessa posizione della distensione da sdraiati. Prendere la barra al centro con una presa stretta (distanza tra le mani di circa 20 cm), con i palmi rivolti verso l'alto.

ESERCIZIO: portare la barra verso la fronte inspirando. Riportare la barra verso l'alto espirando. devono muoversi solo gli avambracci. I gomiti, il torso e le braccia non devono partecipare al movimento.

MUSCOLI SOLLECITATI: tricipiti (estensori delle braccia).

Estensione seduti (18)

ATTREZZI: BM900, un manubrio.

POSIZIONE: seduti sul banco con la schiena ben eretta. Verificare che i dischi siano saldamente bloccati dai ferma dischi. Prendere il manubrio con le due mani. Esercizio: portare il manubrio dietro la nuca inspirando. Riportare il manubrio sopra alla testa espirando. Devono muoversi solo gli avambracci. I gomiti restano fermi.

MUSCOLI SOLLECITATI: tricipiti.

BICIPITI

Curl puleggia (19)

POSIZIONE: in piedi di fronte all'attrezzo BM900, lungo l'asse della puleggia bassa, con i palmi delle mani rivolti verso l'alto. I gomiti devono aderire al tronco. Le ginocchia leggermente flesse oppure un piede davanti all'altro per proteggere i lombari.

ESERCIZIO: portare la barra verso il petto espirando. Riportare la barra verso il basso inspirando. I gomiti ed il tronco non devono muoversi durante tutto il movimento.

MUSCOLI SOLLECITATI: bicipiti (flessori del braccio).

COSCE

Accovacciati (20-21-22-23)

ATTENZIONE: Questo esercizio richiede un minimo di pratica ed una posizione perfetta per evitare possibili lesioni. I principianti dovranno farsi consigliare prima di cominciare questo esercizio. Non mettere troppi pesi sulla barra. Non eseguire questo esercizio se non si è sicuri della posizione. Per proteggere i muscoli lombari è necessario indossare un'apposita cintura.

POSIZIONE: allontanare il banco dal poggia barra. Mettersi con la schiena rivolta verso il poggia barra. Prendere la barra dietro ai trapezi. La barra deve poggiare alla base dei trapezi e non sulla nuca. Fare un passo in avanti. Le punte dei piedi devono essere rivolte verso l'esterno e la distanza tra i piedi deve essere leggermente superiore alla larghezza delle spalle.

ESERCIZIO: inspirando accovacciarsi mantenendo la schiena e la testa erette. Le ginocchia devono essere leggermente rivolte verso l'esterno. Nel corso del movimento le ginocchia non vanno oltre i piedi. Non appena le cosce raggiungono la posizione orizzontale, risalire espirando. Non stringere completamente le ginocchia. Tornare in posizione accovacciata inspirando e poi risalire di nuovo espirando.

MUSCOLI SOLLECITATI: quadricipiti, ischi, glutei.

Quadricipiti (24)

POSIZIONE: regolare il banco in posizione orizzontale; regolare il leg in posizione bassa e montare la barra manubrio. Mettersi seduti, con la schiena ben eretta ed il manubrio sulle ginocchia. Regolare l'altezza dei manubri inferiori in modo che arrivino all'altezza della caviglia. Caricare l'asta del leg con i dischi in ghisa.

ESERCIZIO: distendere le gambe espirando. Tornare in posizione iniziale senza lasciar cadere i pesi. Non stringere completamente le ginocchia durante l'estensione.

MUSCOLI SOLLECITATI: quadricipiti.

Ischiotibiali (25)

POSIZIONE: regolare lo schienale in posizione reclinata ed il sedile in posizione bassa. Regolare il leg in posizione alta. Togliere la barra manubrio. Mettere il ventre disteso sul banco in posizione angolare (l'angolo protegge i muscoli lombari durante l'esercizio). Regolare il leg in modo che i manubri arrivino all'altezza della caviglia, il più possibile vicino al tallone. Caricare l'asta del leg con i dischi in ghisa.

ESERCIZIO: portare il tallone il più possibile vicino al gluteo. Riportare la gamba in posizione iniziale senza far cadere il carico. L'anca non deve muoversi durante il movimento.

MUSCOLI SOLLECITATI: ischiotibiali.

Adduttori (26)

POSIZIONE: in piedi, di profilo rispetto al BM900 lungo l'asse della puleggia bassa, agganciare la cinghia della caviglia alla gamba più vicina dell'attrezzo.

ESERCIZIO: a gamba tesa, tirare una gamba verso l'altra gamba e poi passarla davanti ad essa. Tornare alla posizione iniziale.

MUSCOLI SOLLECITATI: adduttori.

Abduttori (27)

POSIZIONE: in piedi, di profilo rispetto al BM900 lungo l'asse della puleggia bassa, agganciare la cinghia della caviglia alla gamba più distante dell'attrezzo.

ESERCIZIO: a gamba tesa, allontanare una gamba dall'altra gamba e poi riportarla alla posizione iniziale.

MUSCOLI SOLLECITATI: abduttori.

Glutei (28)

POSIZIONE: in piedi, di profilo rispetto al BM900 lungo l'asse della puleggia bassa, agganciare la cinghia della caviglia.

ESERCIZIO: a gamba tesa, tirare la gamba indietro e poi tornare alla posizione iniziale.

MUSCOLI SOLLECITATI: glutei.

ADDOMINALI**Parte alta (29-30-31)**

POSIZIONE: sdraiati sul banco. Le gambe sono flesse a 90° e devono rimanere flesse per tutto il movimento.

ESERCIZIO: portare il petto verso le ginocchia espirando. Tornare alla posizione iniziale. Le gambe devono formare sempre un angolo di 90° al massimo con il torace.

MUSCOLI SOLLECITATI: retto, localizzazione sulla parte alta degli addominali.

Sollevamento del busto inclinato (32)

Per dare maggiore intensità all'esercizio si può usare il banco come panca addominale. Mettere il banco in posizione reclinata, sedersi sul banco e bloccare i piedi sotto ai manubri.

Parte bassa (33-34)

POSIZIONE: seduti sul bordo del banco. Le gambe sono flesse e formano un angolo di 90° con il torace.

ESERCIZIO: portare le ginocchia verso il petto espirando. Tornare alla posizione iniziale, ossia con le gambe che formano un angolo massimo di 90° con il torso. Le gambe devono restare flesse per tutto il movimento.

Sollevamento delle gambe (35-36)

Per dare maggiore intensità all'esercizio si può usare il banco come una panca addominale. Mettere il banco in posizione reclinata. Sdraiati sulla schiena, con la testa all'altezza dei manubri, tenersi ai manubri e ripiegare le gambe. Sollevare le gambe verso il petto.

U S O

Per un allenamento ottimale è opportuno osservare le seguenti raccomandazioni:

- I principianti devono cominciare ad allenarsi per diverse settimane con pesi leggeri per abituare il corpo al lavoro muscolare.
- Riscaldarsi prima di ogni seduta effettuando un lavoro cardiovascolare, alcune serie senza pesi oppure esercizi a terra di riscaldamento ed allungamento. Aumentare il carico progressivamente.
- Effettuare tutti i movimenti con regolarità, senza strattoni.
- Tenere sempre la schiena dritta. Evitare di incurvarla o arrotondarla durante il movimento.
- I principianti dovranno lavorare eseguendo serie di 10-15 ripetizioni, in generale 4 serie per ogni esercizio. Alternare i gruppi

muscolari. Non far lavorare ogni giorno tutti i muscoli; suddividere l'allenamento.

Esempio di programma di allenamento :

LUNEDÌ: PETTORALI/TRICIPITI

MARTEDÌ: SPALLE/ADDOMINALI

MERCOLEDÌ: SCHIENA/BICIPITI

GIOVEDÌ: RIPOSO

VENERDÌ: COSCE/ADDOMINALI

SABATO E DOMENICA: RIPOSO