

RBR 560

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
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书



oxylane®
www.domyos.com

OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -
中国 制造 - Произведено в Китае



Импортер:
ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1135.560 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

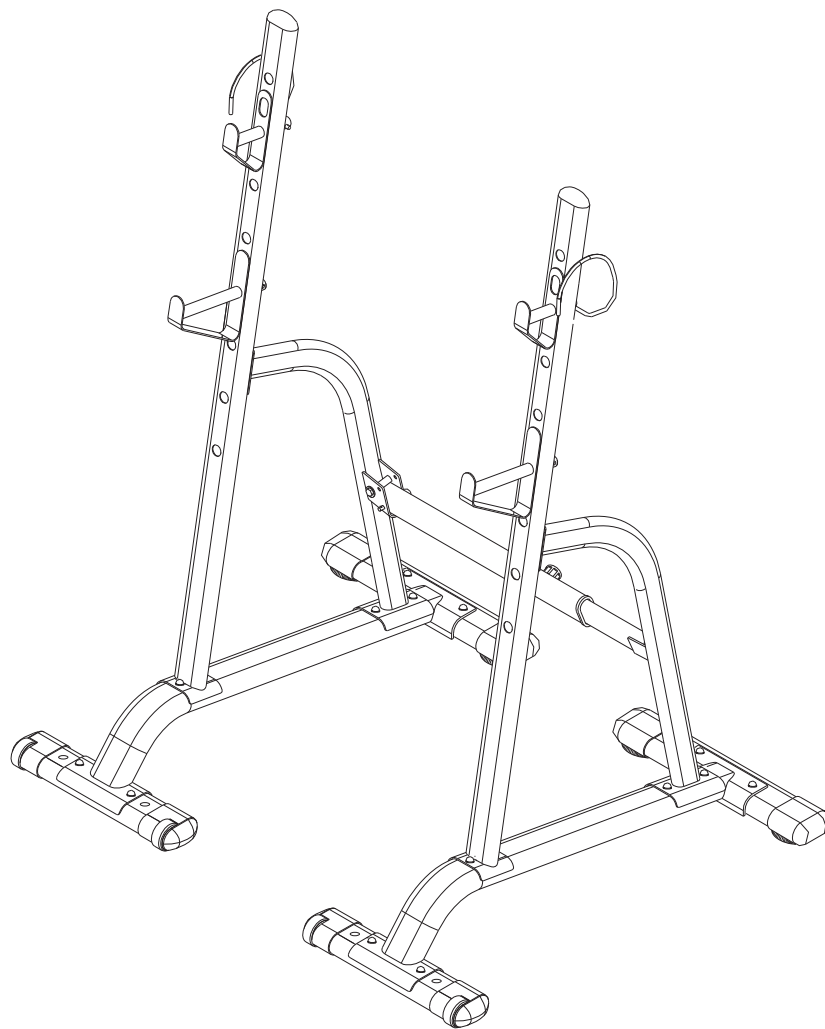
合格品

RBR 560

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

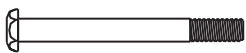
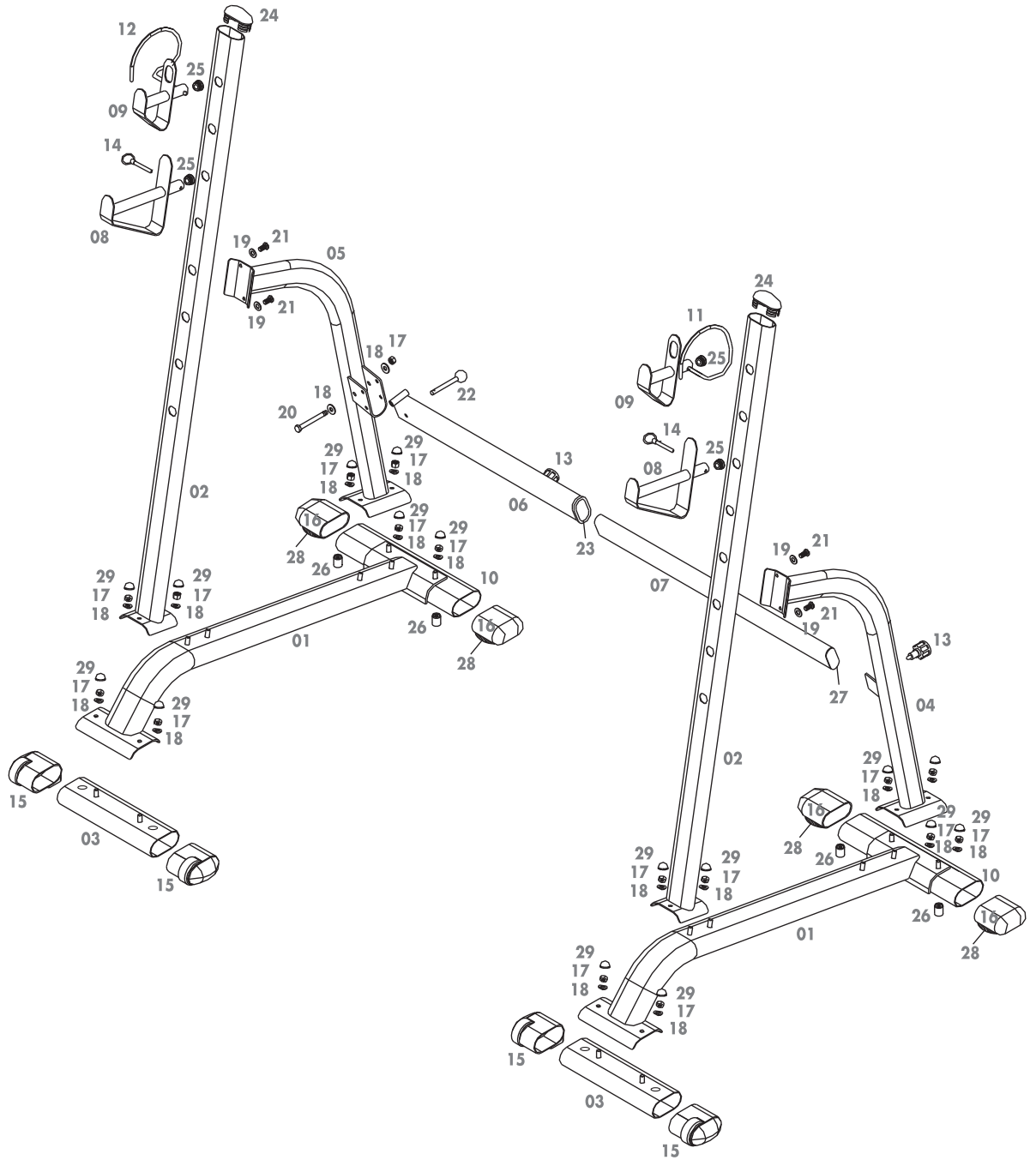
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING

УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明



**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
 • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب
 • 安装**

Numéro	Quantité
Numero	Quantity
Número	Cantidad
Nummer	Menge
Numero	Quantità
Nummer	Hoeveelheid
Número	Quantidade
Nummer	Ilość
szám	menyiség
номер	количество
Numărul	cantitate
Číslo	Množstvo
Císlo	Množství
Nummer	Antal
Номер	Количество
Numara	Miktar
Номер	Кількість
رقم	الكمية
号码	数量
1	2
2	2
3	2
4	1
5	1
6	1
7	1
8	2
9	2
10	2
11	1
12	1
13	2
14	2
15	2x2
16	4
17	17
18	18
19	4
20	1
21	4
22	1
23	1
24	2
25	4
26	4
27	1
28	4
29	16



20 M10X65-20



17 M10



18 M10



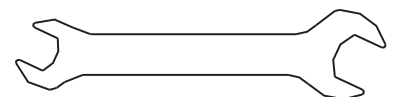
21 M8X20



19 M8

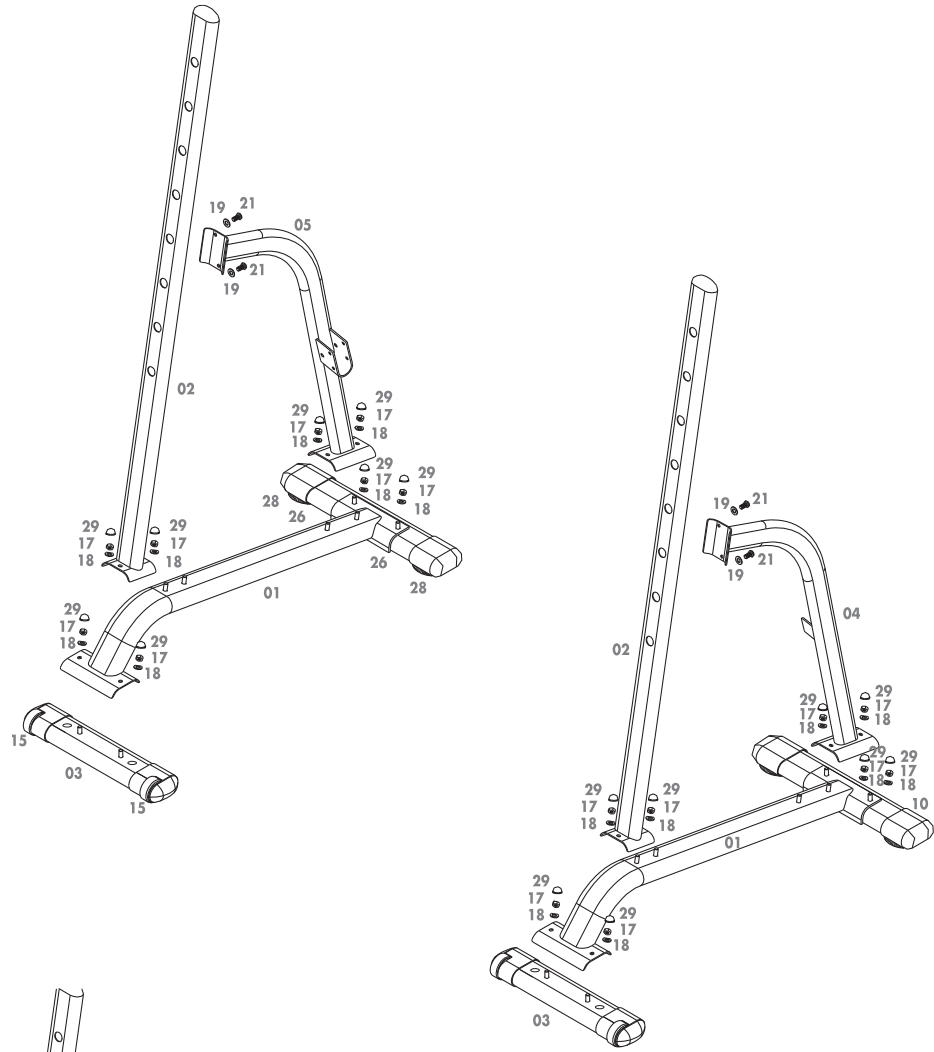


29

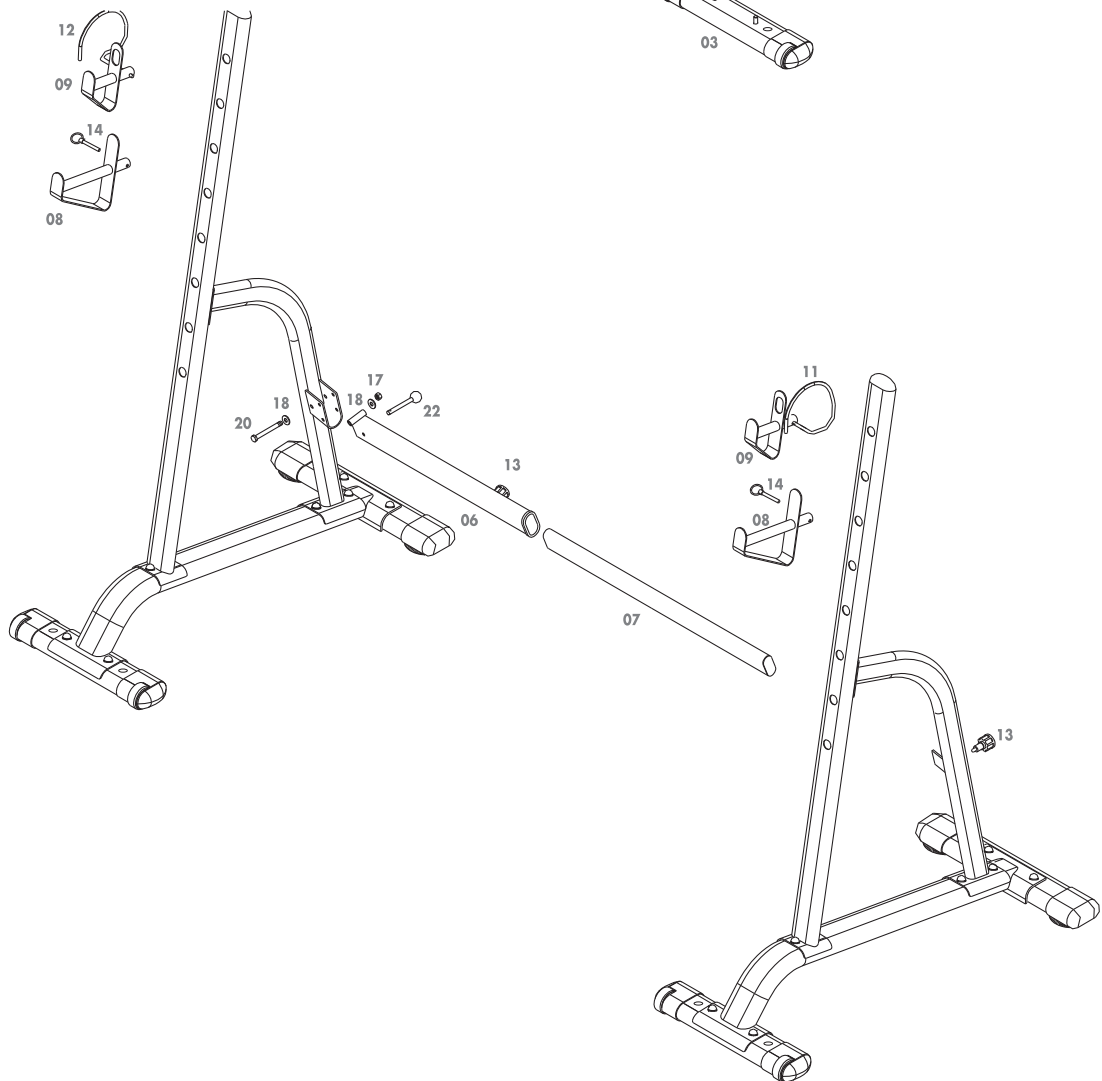


x2

1




2



4


**EXERCICES • EXERCİŞES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI
 • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZEŃ • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ
 • EXERCİȚII • CVIKY • CVIČENÍ • KROPPSÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ
 • EGZERSİZLER • ВПРАВИ • التمارين • 训练**

Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza - Vertrekpositie
 - Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Start - Pornire
 - Zăciatok - Spuštění - Start - Изходно положение -
 Başlangıç - Изходно положение - البداية - 起点

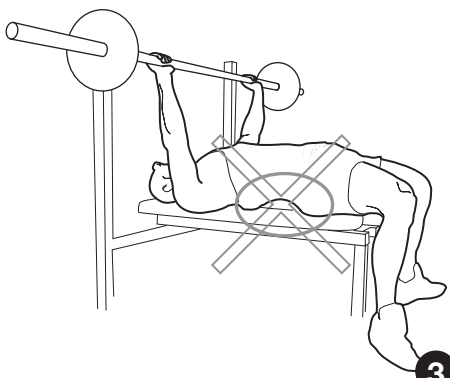


1

Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
 Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
 Sosire - Koniec - Конеч - Mål - Крайно
 положение - Varış - Крайно
 положение - الوصول - 终点



2




3

Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza - Vertrekpositie
 - Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Start
 - Pornire - Zăciatok - Spuštění - Start - Изходно положение -
 Başlangıç - Изходно положение - البداية - 起点




4

Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
 Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
 Sosire - Koniec - Конеч - Mål - Крайно
 положение - Varış - Крайно
 положение - الوصول - 终点



5

Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza - Vertrekpositie
 - Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Start - Pornire
 - Zăciatok - Spuštění - Start - Изходно положение -
 Başlangıç - Изходно положение - البداية - 起点



6

Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
 Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
 Sosire - Koniec - Конеч - Mål - Крайно
 положение - Varış - Крайно
 положение - الوصول - 终点

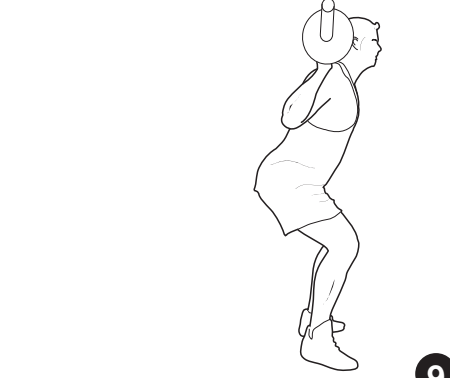


7

Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza - Vertrekpositie
 - Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Start
 - Pornire - Zăciatok - Spuštění - Start - Изходно положение -
 Başlangıç - Изходно положение - البداية - 起点



8

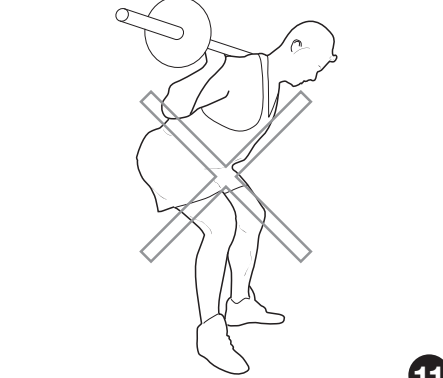


9

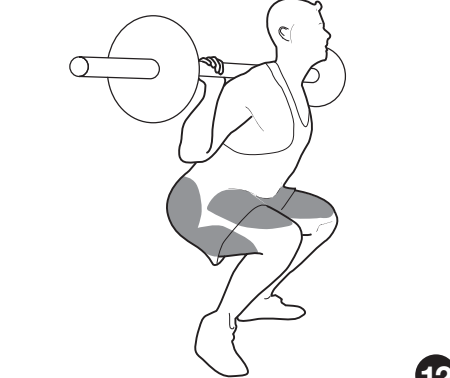
Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
 Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
 Sosire - Koniec - Конеч - Mål - Крайно
 положение - Varış - Крайно
 положение - الوصول - 终点



10



11



12

FRANÇAIS

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 s'entraîner à domicile.

Nos produits sont créés par des sportifs pour des sportifs.

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

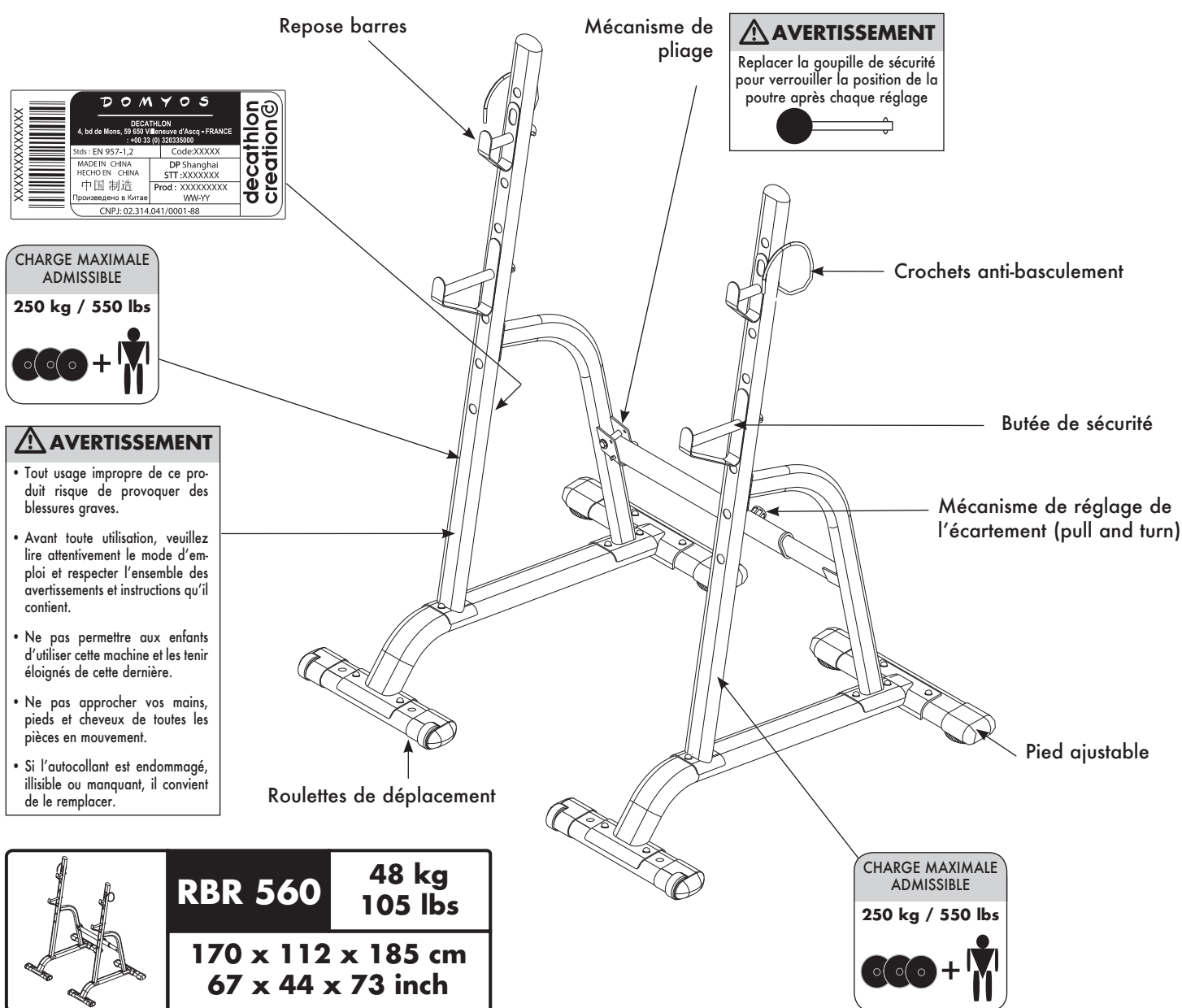
Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.

Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse du site internet : www.domyos.com en choisissant votre pays.

Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

PRESENTATION

Ce produit est un support vous permettant de reposer votre barre au cours de vos exercices. Il est utilisable pour le squat ainsi que pour les mouvements de développés en association avec un banc plat ou inclinable de type BI 460. Les supports courts vous permettent de reposer la barre entre chaque exercice. Ces supports de poids supérieurs sont équipés de crochets de sécurité et non pas de goupilles. Les butées (supports longs) vont vous servir de sécurité pour reposer la barre en position basse en cas de défaillance. Ces butées sont équipées de goupilles.



AVERTISSEMENT

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLÉE. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

SÉCURITÉ

Avertissement : pour réduire le risque de blessure grave, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après avant d'utiliser le produit.

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi
3. 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.
4. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
5. Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité, 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. Veillez à ce que ce produit n'endommage pas votre sol.
6. 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. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure.
7. 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.
8. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, ...)
9. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport.
10. 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.
11. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
12. Ne bricolez pas votre produit.
13. Avant tout changement de position ou pliage enlevez la barre et les poids des repose-barres.
14. Chargez et déchargez la barre simultanément des deux côtés. Le chargement d'un seul côté pourrait faire basculer la barre malgré les crochets anti-basculement. Ces crochets de sécurité doivent recouvrir la barre d'exercice durant le chargement ou le déchargement de celle-ci
15. Charge maximum: 250 Kg
16. Nous vous recommandons de fixer votre RBR560 au sol à l'aide des trous se situant sur les pieds avant. Vous rapprochez d'un professionnel afin de définir les éléments de fixation en fonction de la nature de votre sol.

ENTRETIEN

Ce produit ne nécessite qu'un minimum d'entretien. Si vous désirez le nettoyer alors utiliser une éponge et de l'eau claire pour les toutes les parties de votre appareil. Ensuite séchez le avec un chiffon sec.

REGLAGE

Pour régler la largeur de votre repose barre, utilisez la poignée de Pull and Turn. Dévissez et tirez sur la poignée sans la retirer complètement. Ensuite vous pouvez ajuster la largeur.

GARANTIE

DOMYOS garantit ce produit, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'oeuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acheteur.

L'obligation de DOMYOS en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable, doivent être réceptionnés par DOMYOS dans l'un de ses centres agréés (1 magasin DECATHLON), en port payé, accompagnés de la preuve d'achat.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

Dommage causé lors du transport.

Mauvaise utilisation ou utilisation anormale.

Réparations effectuées par des techniciens non-agrèés par DOMYOS.

Utilisation à des fins commerciales du produit concerné.

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces

OXYLANE, 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 - 59665 VILLENEUVE D'ASCQ - France

UTILISATION

Pour un entraînement optimal, il convient de suivre les recommandations suivantes :

- Si vous êtes débutant, commencez à vous entraîner pendant plusieurs semaines avec des poids légers pour habituer votre corps au travail musculaire.
- Echauffez-vous avant chaque séance par un travail cardio-vasculaire, des séries sans poids ou des exercices au sol d'échauffement et d'étirements. Augmentez les charges progressivement.
- Effectuez tous les mouvements avec régularité, sans à-coups.
- Gardez toujours le dos plat. Evitez de creuser ou d'arrondir le dos pendant le mouvement.
- Pour un débutant, travaillez par séries de 10 à 15 répétitions, en général 4 séries par exercice. Alternez les groupes musculaires. Ne travaillez pas tous les muscles chaque jour mais répartissez votre entraînement.

EXERCICES

PECTORAUX

Développé couché 1-2-3

A effectuer avec un banc plat.

Matériel : Un banc plat, une barre de musculation de 1m55 minimum, des disques de fonte, le RBR560.

Position : Réglez la distance entre le repose-barre et le banc, ainsi que la hauteur des chandelles de manière à pouvoir saisir la barre. Banc plat, couché sur le dos, saisissez la barre du repose barre. La prise de main doit être supérieure à votre largeur d'épaules. (Vos bras et avant-bras doivent former un angle de 90° lorsque vous êtes en milieu de mouvement). Votre tête doit être posée sur le banc. Votre dos doit être complètement plat. Pour éviter toute cambrure au niveau des lombaires, vous pouvez poser vos talons sur le banc ou replier vos jambes sur vous-même.

Exercice : Inspirez, en amenant la barre à hauteur de la poitrine sans la poser, poussez la barre en expirant, sans à-coup. Vos coudes doivent être écartés (vos bras et votre torse doivent former un angle de 90°)

Muscles sollicités : Pectoraux, triceps, avant des épaules.

Développé incliné

A effectuer avec un banc inclinable.

Même exercice en inclinant le dossier jusqu'à 45°, en inclinant le siège et en augmentant la hauteur des chandelles.

Cette position sollicite également les pectoraux mais localise plus particulièrement la partie supérieure de ce muscle.

Développé décliné

A effectuer avec un banc inclinable.

Même exercice en déclinant le banc et en abaissant au maximum le repose - barre. Bloquez le leg avec la goupille pour pouvoir coincer les jambes lors de l'exercice.

Cette position sollicite également les pectoraux mais localise la partie inférieure.

EPAULES

Développé nuque 4-5

A effectuer avec un banc inclinable à 85°.

Matériel : Un banc inclinable, une barre de musculation de 1 m 55 minimum, des disques de fonte, le RBR560.

Position : Réglez le dossier du banc à 85°. Réglez le siège à l'horizontale et les chandelles en position haute, reculez le banc vers le repose-barre de manière à pouvoir saisir la barre facilement.

Exercice : Saisissez la barre avec une prise de main supérieure à votre largeur d'épaule. Amenez la barre derrière la nuque en inspirant. Soufflez en poussant la barre au-dessus de votre tête, jusqu'à tendre les bras sans verrouiller complètement les coudes.

Muscles sollicités : Deltoïdes externes.

TRICEPS

Presse Française 6-7

A effectuer avec un banc plat.

Matériel : Un banc plat, une barre de musculation, des disques de fonte, le RBR560.

Position : Même position que pour le développé couché. Saisissez la barre au milieu avec une prise serrée (écartement des mains d'environ 20 cm).

Exercice : Amenez la barre vers le front en inspirant. Ramenez la barre vers le haut en expirant. Seuls les avant-bras doivent bouger. Les coudes, le torse et les bras ne doivent pas participer au mouvement.

Muscles sollicités : Triceps (extenseurs des bras).

CUISSES

Squats 8-9-10-11-12

ATTENTION ! Cet exercice nécessite un minimum de pratique et une position parfaite pour éviter tout risque de blessure. Si vous débutez, faites-vous conseiller avant de commencer cet exercice. Ne mettez pas trop de poids sur la barre. Ne faites pas cet exercice si vous n'êtes pas sûr de la position.

Matériel : RBR560, une barre 1 m 55 minimum, l'idéal étant de s'entraîner avec une barre de 1 m 75 minimum si vous chargez lourdement la barre (à partir de 100 kg). Une ceinture de musculation est également nécessaire pour protéger vos lombaires.

Position : Réglez la hauteur du repose barre et placez les crochets de sécurité de manière à pouvoir reposer la barre dessus en cas de diffi-

culté pour remonter la barre. Placez-vous face au repose-barre du côté opposé au banc. Saisissez la barre derrière vos trapèzes. La barre doit reposer sur la base des trapèzes et non pas sur la nuque. Reculez d'un pas. Les pointes des pieds sont tournées vers l'extérieur, l'écartement des pieds est légèrement supérieur à la largeur des épaules.

Exercice : En inspirant, accroupissez-vous en gardant le dos droit et la tête droite. Vos genoux sont légèrement tournés vers l'extérieur. Vos genoux n'arrivent pas plus loin que vos pieds lors du mouvement. Dès que vos cuisses arrivent à l'horizontal, remontez en expirant. Ne verrouillez pas complètement vos genoux. Revenez en position accroupie en inspirant, puis remontez à nouveau en expirant.

Muscles sollicités : Quadriceps, ischios, fessiers.