

BT 500

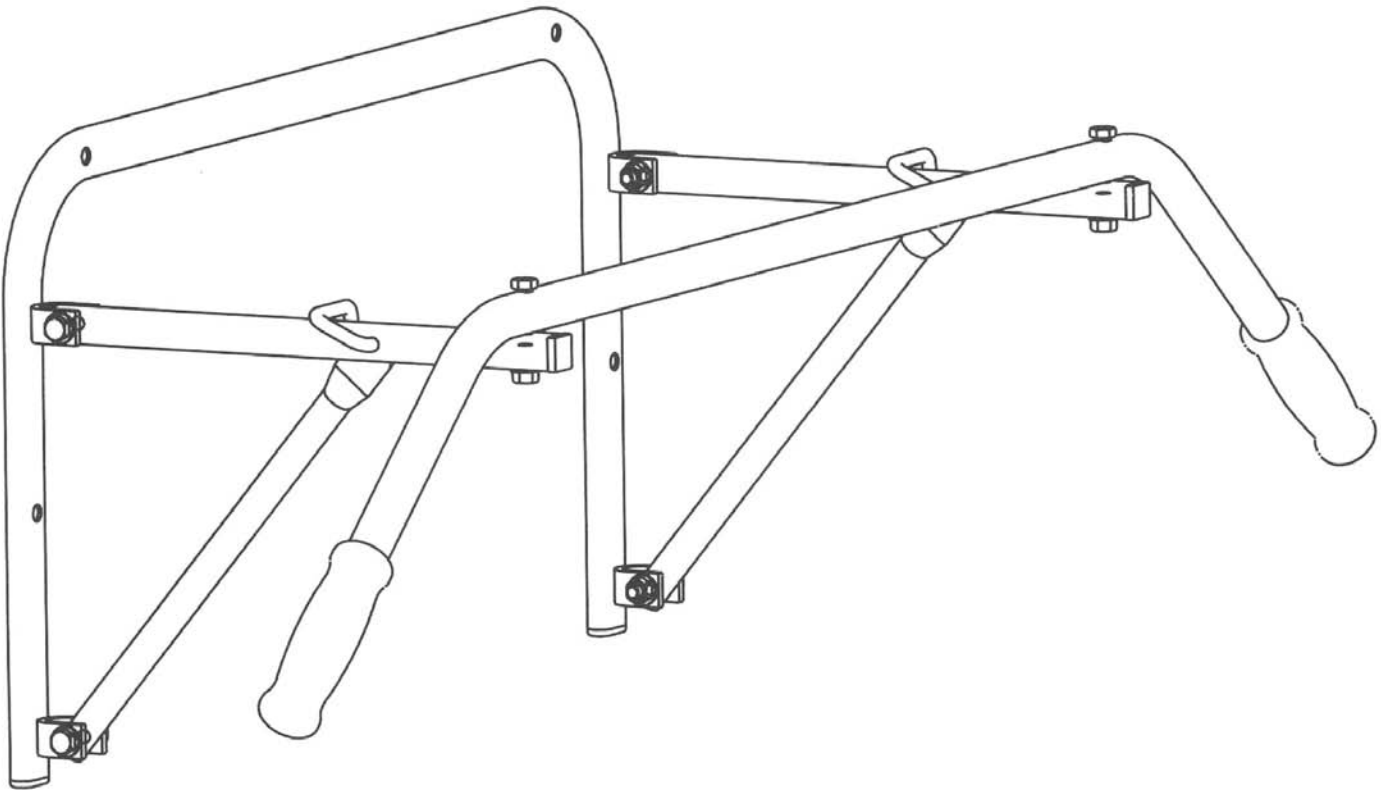
**OPERATING INSTRUCTIONS
NOTICE D'UTILISATION
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO**

**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



BT 500

Keep these instructions
Notice à conserver
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
请妥善保管说明书



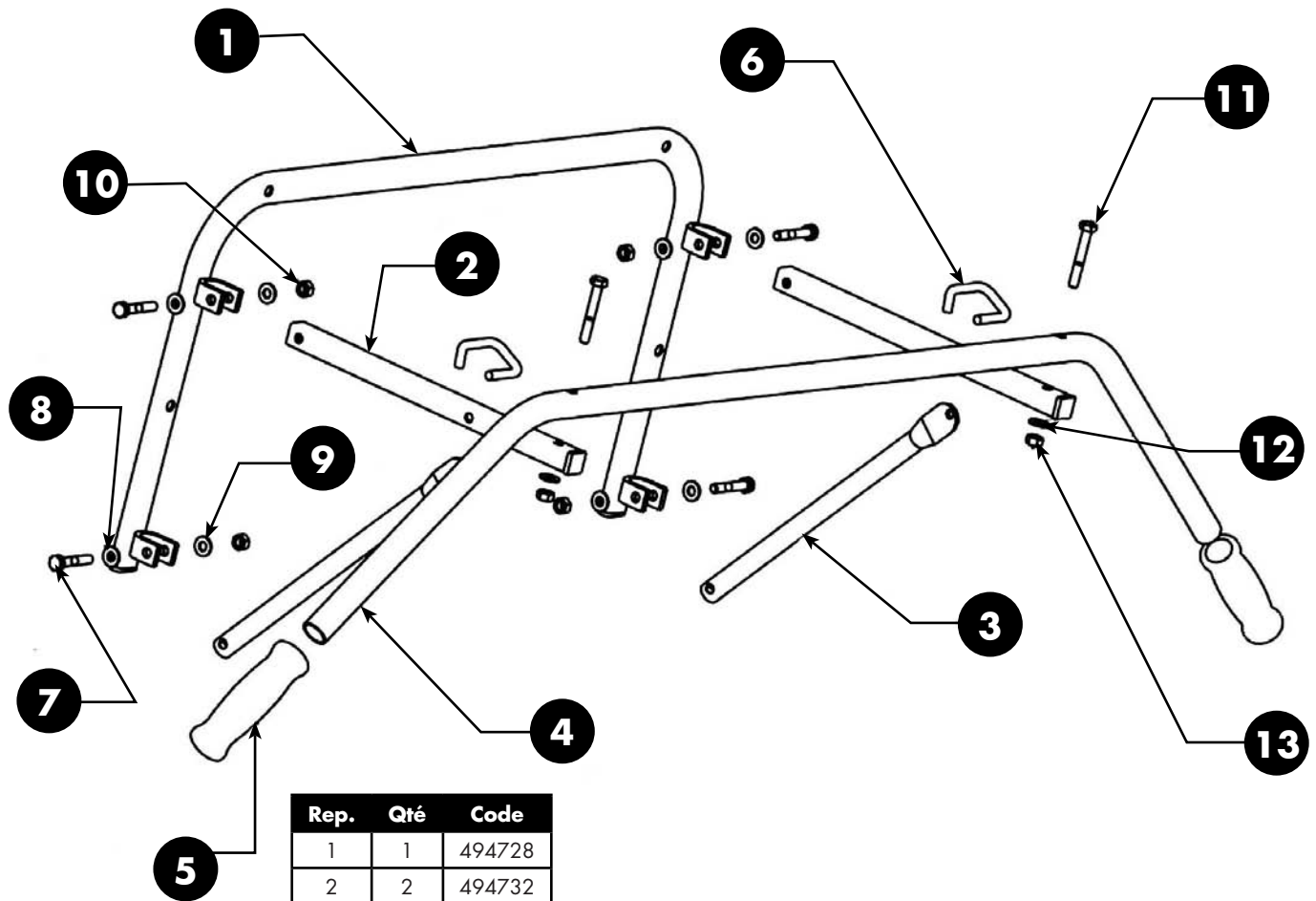
www.domyos.com OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -
中国 制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin

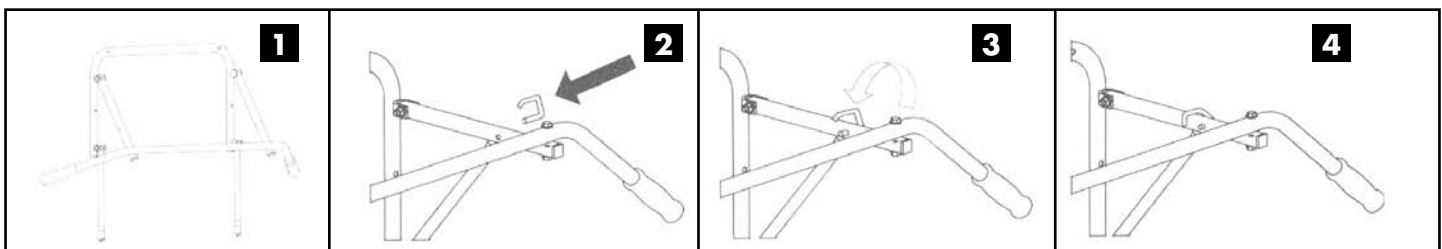


Импортер :
ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1109.398 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品



Rep.	Qté	Code
1	1	494728
2	2	494732
3	2	494740
4	1	494752
5	2	494760
6	2	494764
7	4	
8	4	
9	4	
10	4	
11	2	
12	2	
13	2	



中文

您选择了 DOMYOS 品牌的健身器械。我们对您的信任表示感谢。
我们推出 DOMYOS 品牌的目的，在于使所有从事运动的人保持良好的身体状态。这是一款由从事运动的人员为运动员所设计的健身产品。
我们将十分荣幸地听取您对 DOMYOS 产品的所有看法和建议。为此，您销售商店的员工和 DOMYOS 产品设计部门时刻准备听取您的意见。如果您希望与我们通信联系，您可将电子邮件寄到下面地址：domyos@decathlon.com
我们祝愿您训练顺利，并希望本款 DOMYOS 产品成为您愉快的伴侣。

介绍

BT 500型拉力杆可通过牵拉运动来锻炼上躯肌肉（背阔肌，二头肌，肩部肌）。
该器械同样可进行背部及腰椎部肌肉的拉伸运动。

安全

1. 不要头朝下使用
2. 该器械须一名成年人完成安装。
3. 不要用混凝土块，石膏，木材，胶合板或相似物品来固定器械。
4. 我们没有主动附赠固定螺丝钉，因为在墙上固定BT 500另需固定支架。请您咨询房屋建筑专业人士以征求适合您的体重的支撑系统。
5. 用该器械进行练习前请咨询医生。
6. 在您进行锻炼之前请仔细阅读关于该器械的使用建议。
7. 当您锻炼和使用该器械时请不要让儿童靠近。
8. 每次开始使用器械前，请先空手进行几分钟的轻度热身活动。
9. 确认安全钩已挂好。
10. 时常检查所有螺丝的固定情况。

练习动作



固定杆牵拉：

该练习可锻炼背部的全部肌肉以及带动部分肩部肌肉和二头肌。双手远距离握把，带动下巴到拉杆位置。练习强度由您的体重决定。

起初，在您的肌肉适应承受您的体重前只可做少数重复。如果您是初学者请循序渐进（以7次重复练习为一组，进行3组练习，之后可逐渐增加重复次数和组数）。进行10到25次重复的分组练习。

图片1：双手宽握把，带动您的下巴或上半身到握把位置，控制下降速度，不要过猛。该练习可增加背肌宽度。



图片2：双手紧握把，带动您的下巴或上半身到握把位置，控制下降速度，不要过猛。该练习可增加背肌厚度。

背部拉伸：

该练习可舒缓腰椎疼痛并可拉伸背阔肌。如果您背部疼痛请无论如何先咨询医生。只有医生才知道如何诊断背部疼痛并最终为您指出锻炼时的禁忌症状。双手宽握把。双腿微曲，慢慢向您的胸部带动双膝。保持该姿势几秒后伸开双腿。您也可以保持笔直的姿势，双手宽握，双腿绷直来拉伸背阔肌。不要弯曲脊背下方。

商业保修

BT 500提供2年产品质量保修。只有当该产品在室内使用时保修才可生效。该产品非为健身房环境使用设计。

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