

TL 580

TL 580

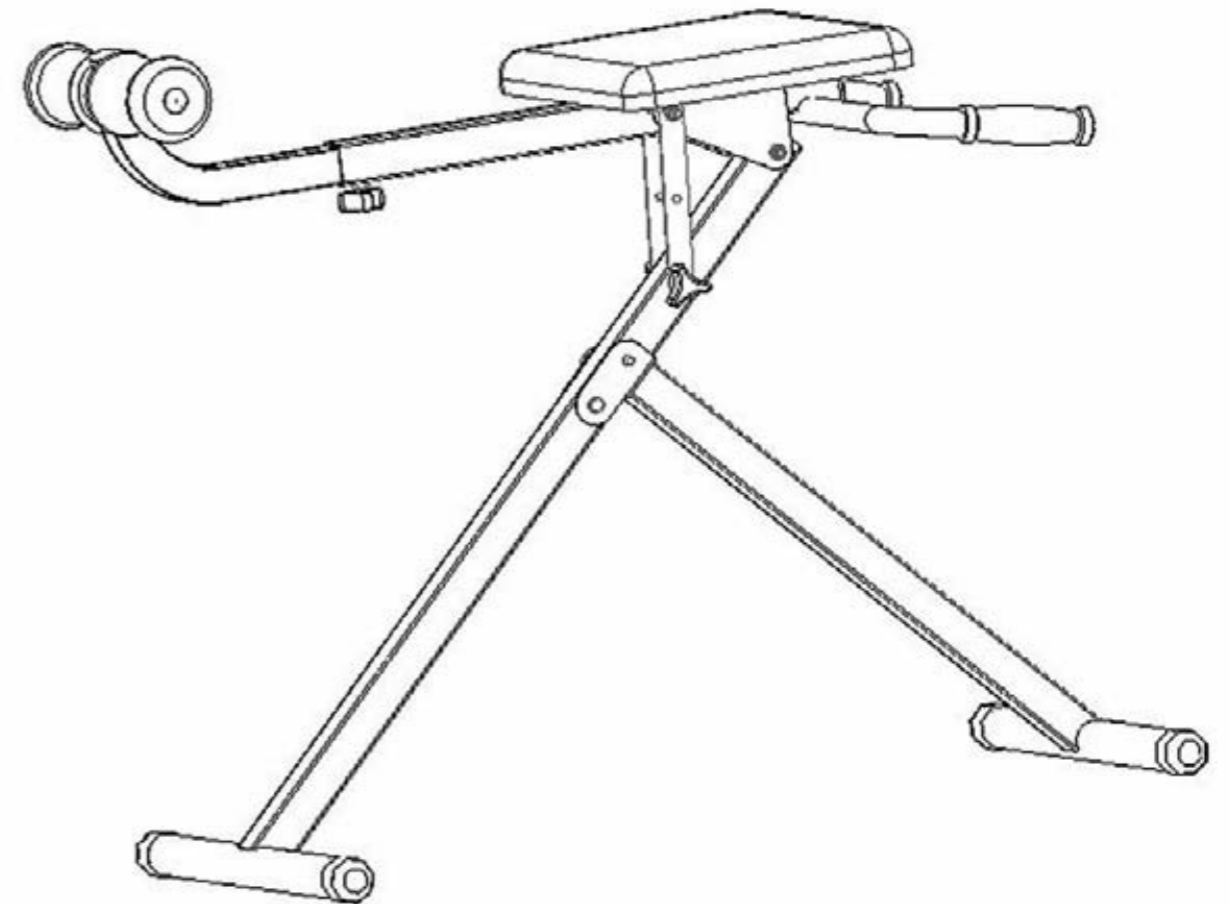
**NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO**

**GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ**

**INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
使用说明书**

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
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500




DOMYOS

decathlon
creation©

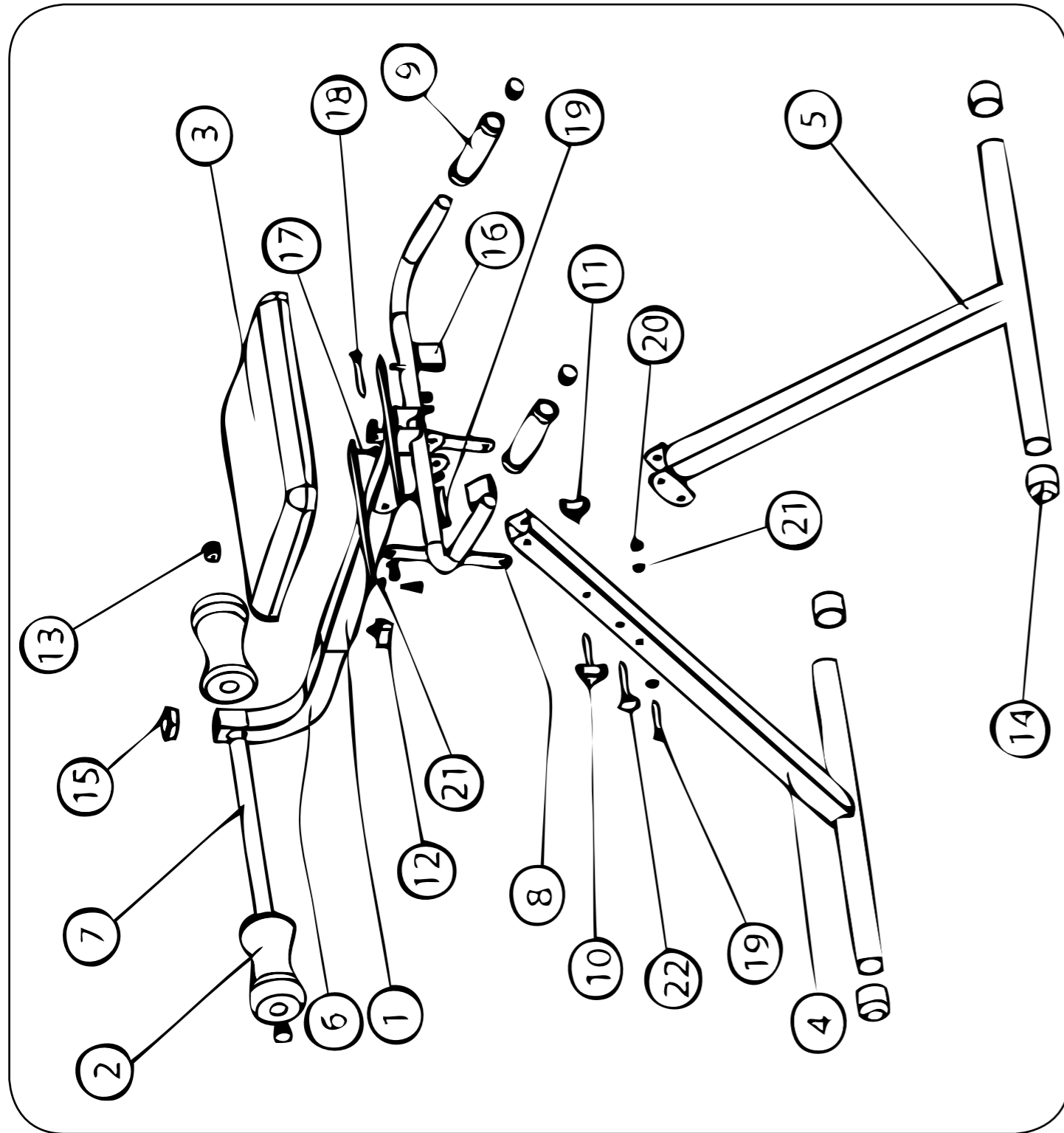
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

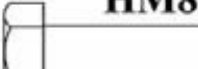





www.decathlon.com Made in Turkey - Hecho en Turquía - 土耳其 制造 - Произведено в Турции

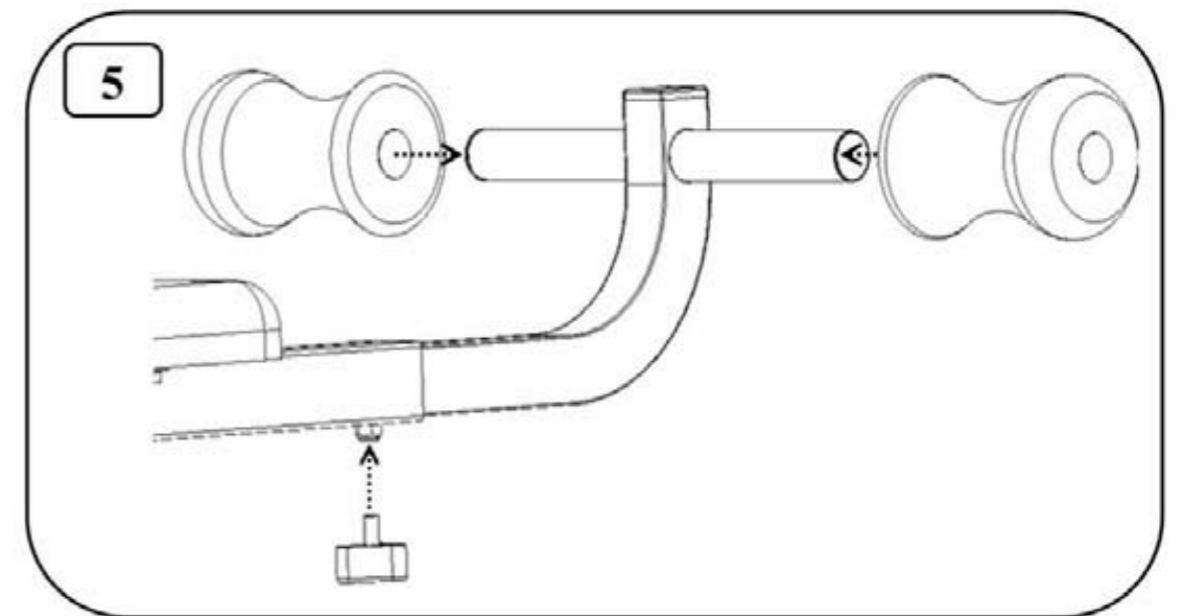
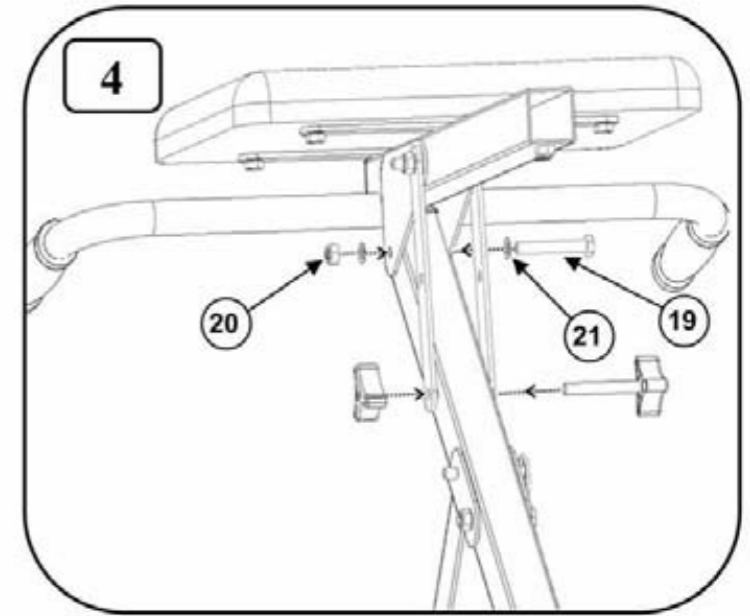
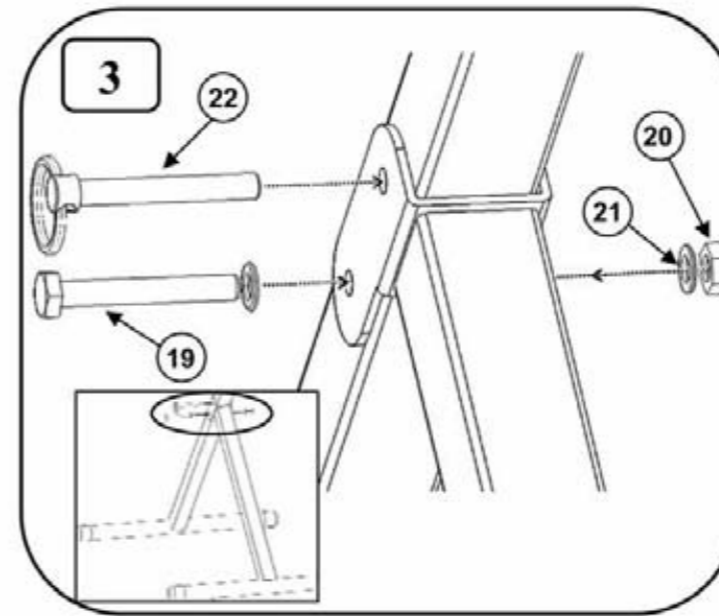
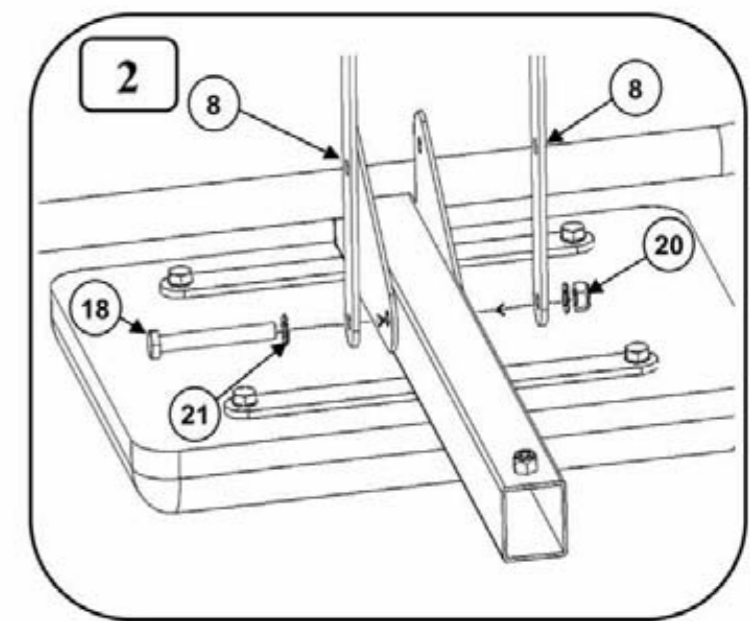
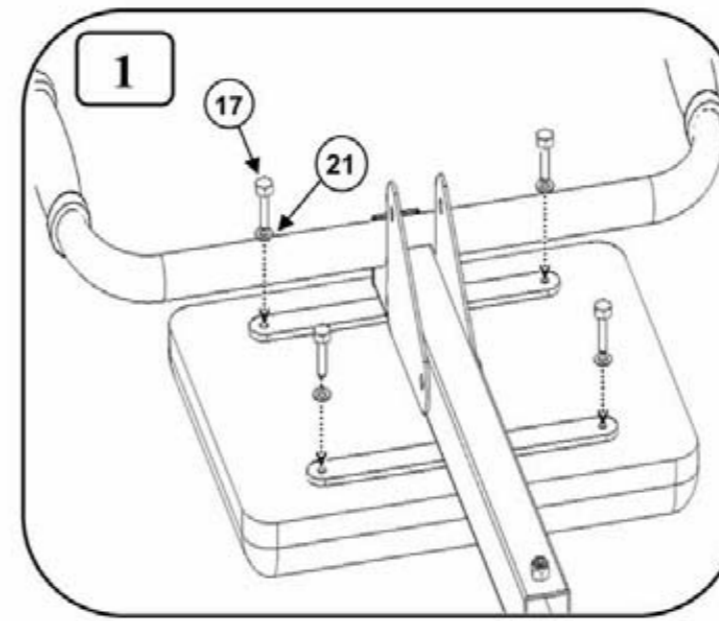
Réf. pack : 1022.875 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品



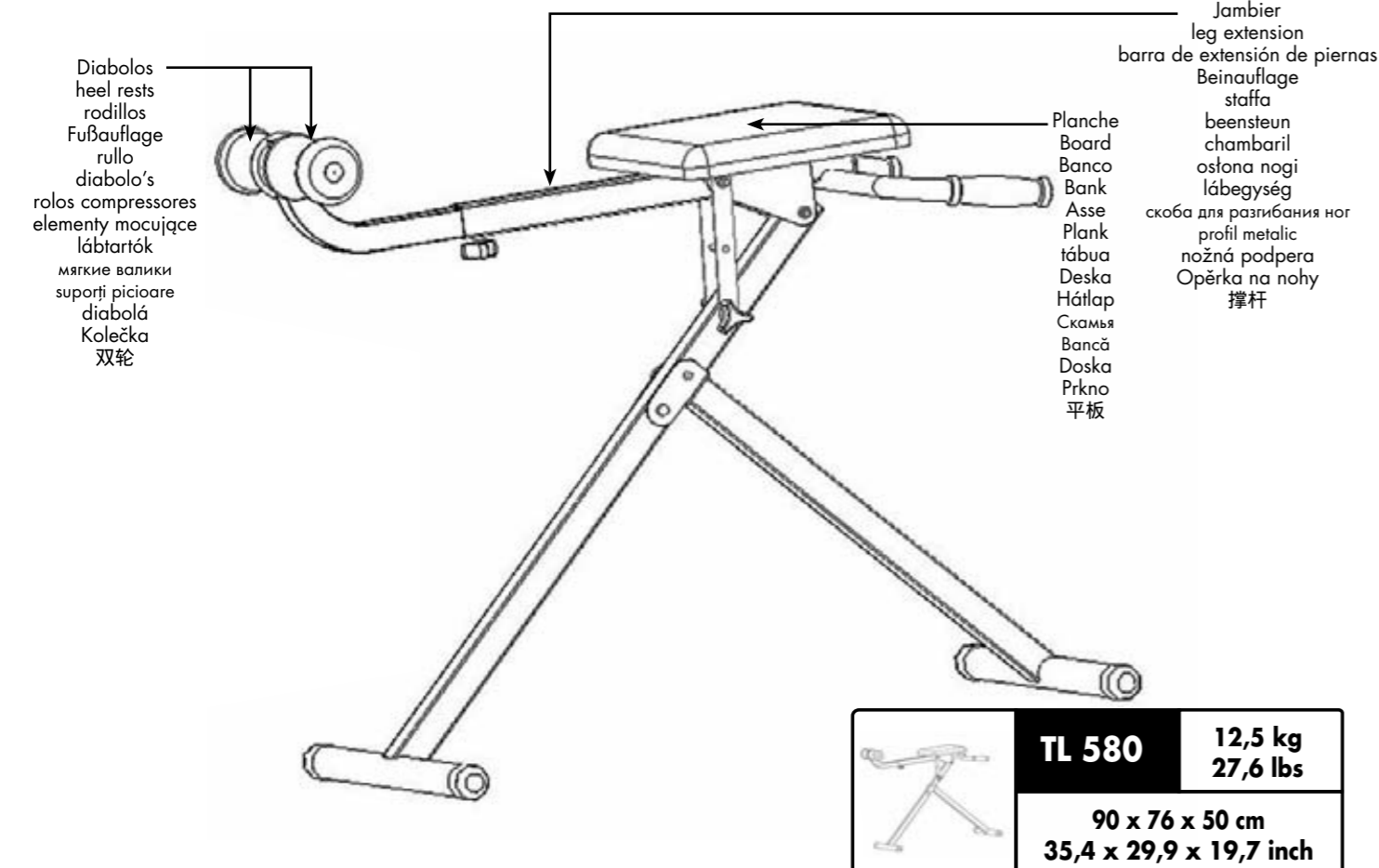
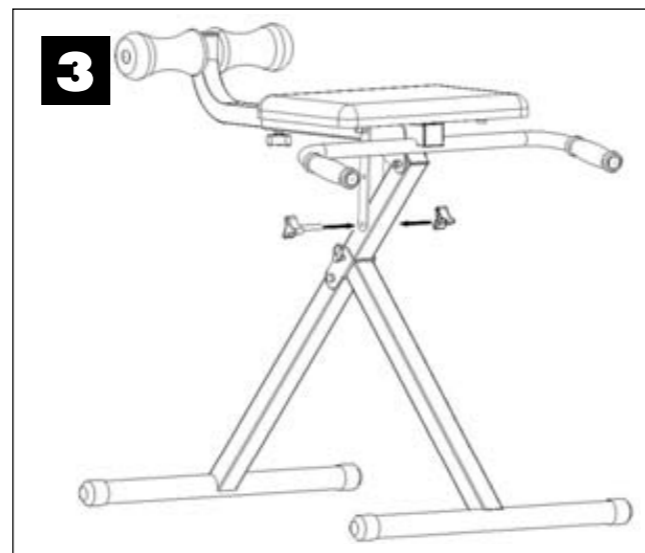
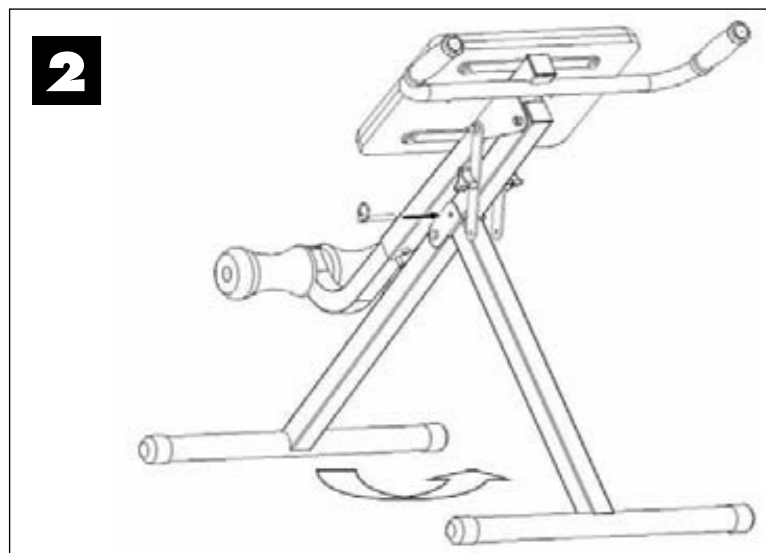
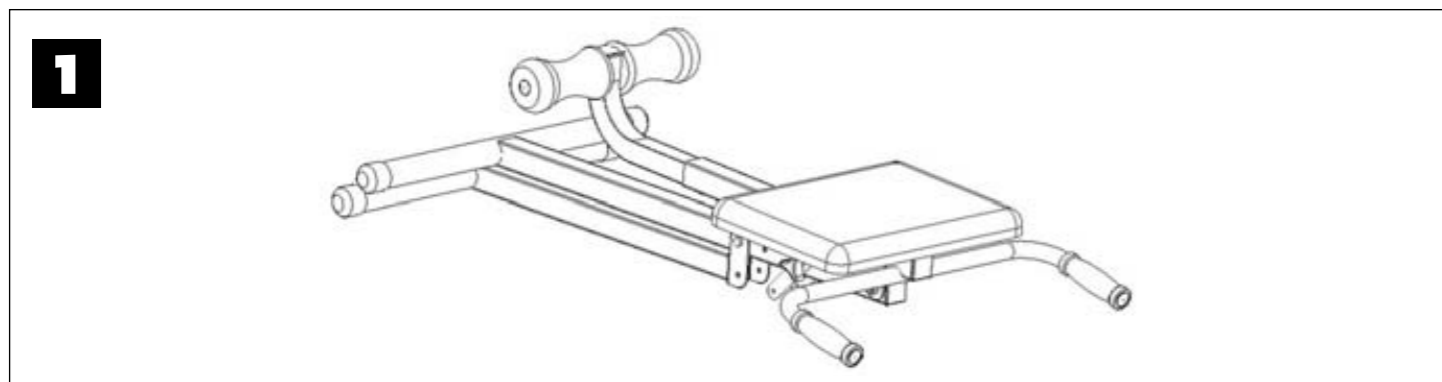
DOMYOS



- ①⑦ X 4  HM8x20
- ①⑨ X 2  HM8x60-22
- ①⑧ X 1  HM8x65-22
- ②② X 1 
- ②③ X 2 
- ②① X 3  M8
- ②① X 10  M8



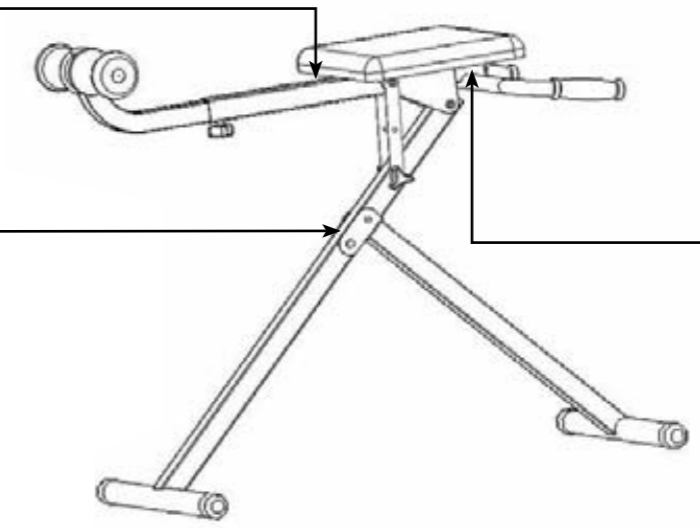
**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
• MONTÁŽ • 安装**



MAXI
110 kg/ 242 lbs

WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hairs away from moving parts.



DOMYOS
DECATHLON
4, bd de Mons, 97 850 Villeneuve d'Ascq - FRANCE
+33 (0) 3 20 33 50 00

Code: DP STT XXXXXXXX
MADE IN HECHO EN Prod: XXXXXXXXXX
制造 Prod: XXXXXXXXXX WW-VY
CNPJ: 02.314.041/0001-88

decahlon creation

AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercarse sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

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.

WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwólaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać ręk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használatra súlyos sérülésekhez vezethet.
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatót.
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek.
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik.
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a haját a mozgó alkatrészekről.

Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения.
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации.
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ.
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить.
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата.

Προειδοποίηση

- Η ακατάλληλη χρήση του προϊόντος εγκυμονεί κίνδυνο σοβαρού τραυματισμού.
- Πριν από κάθε χρήση, διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης και τηρείτε όλες τις προφυλάξεις και τις οδηγίες που περιέχουν.
- Μην επιτρέπετε τη χρήση του μηχανήματος από παιδιά και κρατήστε τα μακριά από αυτό.
- Εάν κάποιο αυτοκόλλητο έχει καταστραφεί, είναι δυσανάγνωστο ή λείπει, θα πρέπει να αντικατασταθεί.
- Μην πλησιάζετε τα χέρια, τα πόδια και τα μαλλιά σας σε κινητά τμήματα.

ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răni grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate
- Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocollantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți.
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítek poškodený, nečitateľný alebo štítek chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a pohybujujúce sa súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě přečtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

注意

- 濫用本產品有造成嚴重傷害的可能。
- 使用前請閱讀使用說明，遵守其中的有關注意事項和操作規定。
- 不要讓兒童使用本產品或在產品周圍玩耍。
- 若標籤受損、印刷模糊或無標籤，則應更換標籤。
- 使手、腳和頭髮遠離運動的部位。

您选择了DOMYOS 牌子的健身器。我们感谢您的信任。
我们创造了DOMYOS的牌子是为了能让所有的运动员保持体形。

这是运动员为运动员创造的产品。
我们将非常高兴得到您对DOMYOS 产品 的所有意见和建议。
为此，专卖店的所有工作人员和DOMYOS的设计部门都会留心听取您的意见和建议。

您可以通过主页网址www. DOMYOS. com和我们联系
我们祝您训练顺利并需要这个DOMYOS 产品给您带来愉快。

介绍

TL 580是家用肌肉锻炼和拉伸器械
此类器械帮助锻炼腰部肌肉（位于沿脊柱部位）
TL580同样可以用于拉伸背部肌肉，特别是当您背部下方疼痛时

安全警示

注意事项：在使用此产品前仔细阅读以下重要的注意事项以便减少伤害的危险。

1. 请在使用产品前阅读本手册的所有使用说明。严格按照使用手册说明的方法使用本品。在产品整个寿命期间保存本使用手册。
2. 产品所有者应该保证所有本品使用者了解所有的使用注意事项。
3. Domyos 对购买者或者其它人由于错误使用该产品而造成的创伤和损害不承担任何责任。
4. 本品仅适于家用。不要将本品用于任何商业、租赁或机构场所。
5. 在室内宽敞平坦结实的地方使用本品，避免潮湿和灰尘。请将器械放置在足够大的空间并且为了确保安全移开器械周围的其它物体。为了保护地面，在本品下放一块地毯盖住地面。
6. 使用者有责任保养好该器械。在本品组装后和每次使用前，检查固定部件都已上紧，并无超出部分。检查最易磨损部件的状况。
7. 如您的器械损坏，应让最近的迪卡侬售后服务部门立即更换所有磨损件或疵件，不要在完全修好前使用器械。
8. 不要将您的器械存放于潮湿处(泳池边、浴室……)
9. 为了在锻炼期间保护您的双脚，穿上运动鞋。不要穿宽松下垂的衣服，它们容易被夹在器械里。并取下所有首饰。
10. 将头发束起，以避免影响锻炼。
11. 如果您在锻炼时感到疼痛或者是头晕，请立即停止锻炼休息去看医生。
12. 儿童和家畜在任何时候均不得接近本品。
13. 在开始这个锻炼计划之前，应该咨询医生，以便确保没有禁忌；尤其是如果您多年未进行体育运动了。
14. 请勿自行维修产品。
15. 使用者的最大体重：110公斤-242磅

医疗注意

寻求竞技水平应该以掌握的方式进行。

35岁以上人士或以前有健康问题的人士在使用该产品进行锻炼前应该向其医生进行咨询。

只有医生可以给您提供最合适的建议。

在使用前，请阅读所有使用说明。

迪卡侬对因使用本品造成的身体创伤或损害不负有责任。

使用

为了得到有效训练请遵照以下指导进行：

- 如果您初次使用，请在开始几星期做短时间练习，不要用力，使肌肉逐渐适应。
- 每次运动前请先热身，可进行加速心脏起搏或者地面运动和拉伸活动。
- 有规律地进行锻炼。
- 请保持背部平坦或拱弯。在锻炼过程中不要挺直背部。
- 我们建议您每星期两次，每次3组，每组10次。

保养

为防止汗水侵蚀器械座椅，每场锻炼后，用毛巾擦干。

轻轻地给移动零件上润滑油，以改善器械运转，防止不必要的磨损。

锻炼介绍

拉伸

- 将桌面调节至45°
- 调节撑杆长度，使双轮位于脚踝之后
- 将脚跟固定在撑杆下，骨盆位于平板上
- 慢慢弯下，拱腰。
- 放松大腿后部和背部的肌肉
- 保持这个姿势几秒至几分钟



肌肉锻炼

- 水平位置调节桌面
- 调节撑杆长度，使双轮位于脚踝之后
- 将脚跟固定在撑杆下，骨盆位于平板上
- 从高位，弯下头部，然后肩部，最后背部下方，使背部弯曲。
- 抬起，收紧臀部肌肉，然后背部下放，肩膀，头部，动作缓慢。
- 重新开始，再做10次
- 动作必须缓慢，时刻控制好下身和抬起
- 别抬起得太高（不超过水平位置）。不得弯曲背部。



起始



到达

商业担保

迪卡侬在正常使用条件下对零件和安装进行保修，从发票上显示的购买之日起，仪器框架保修5年，磨损零件和仪器的安装保修2年。
根据本担保，迪卡侬的义务限制在由迪卡侬自行决定更换或者修理本品。
所有产品的保修应该在迪卡侬授权的维修中心进行，保修时要出示购买凭据。

本担保不适用于下列情况：

- 运输时的毁坏
- 使用不当或异常使用
- 由未经授权的技师修理机器 迪卡侬
- 商业目的使用

本商业担保不与各国和/或各省法定的担保相冲突。