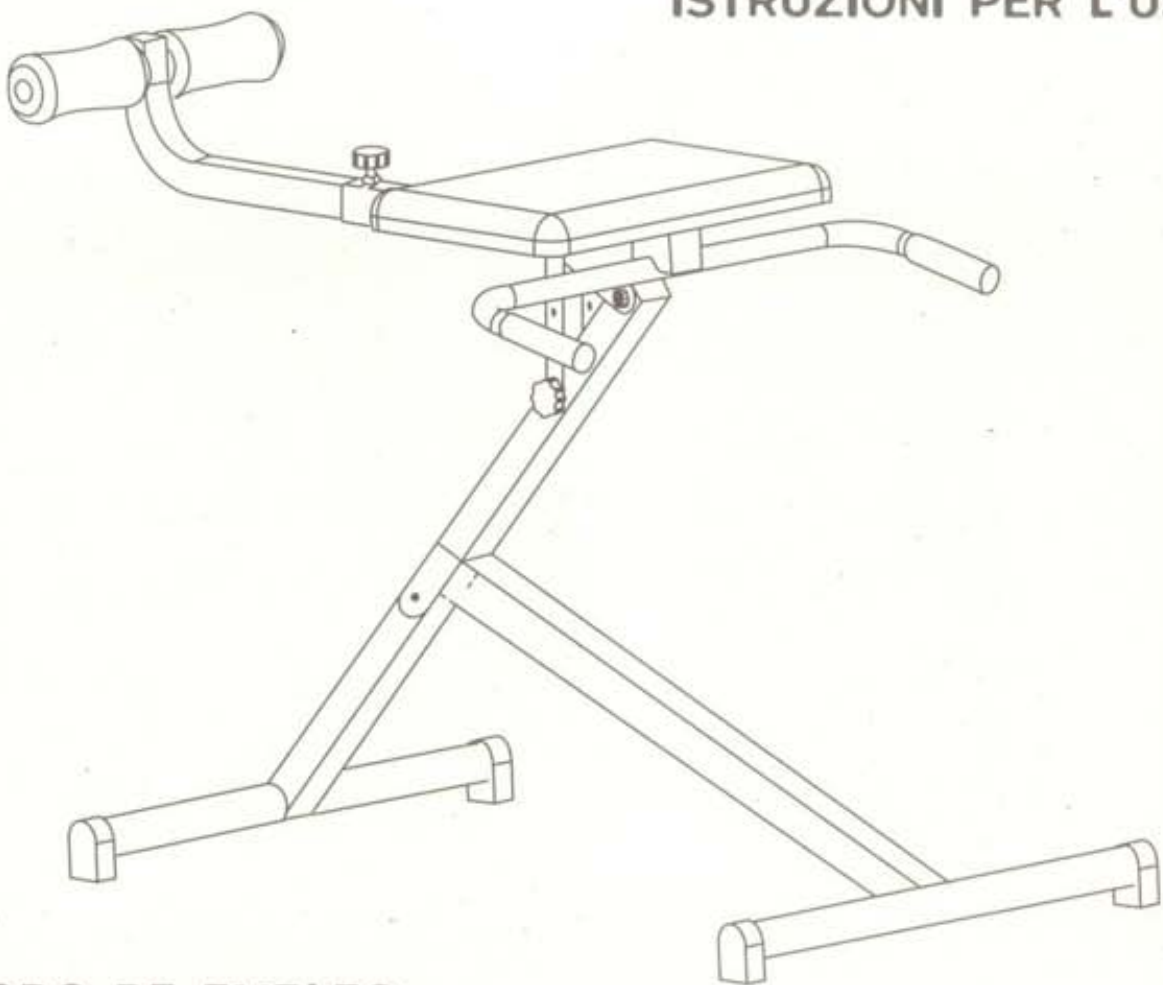


TL 300

NOTICE D'UTILISATION
GEBRAUCHSANWEISUNG
OPERATING INSTRUCTIONS
ISTRUZIONI PER L'USO

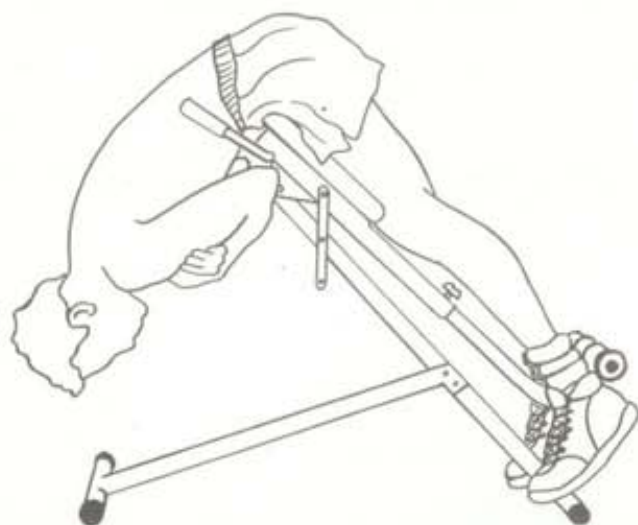


MODO DE EMPLEO
GEBRUIKSHANDLEIDING
BRUGSANVISNING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO



I

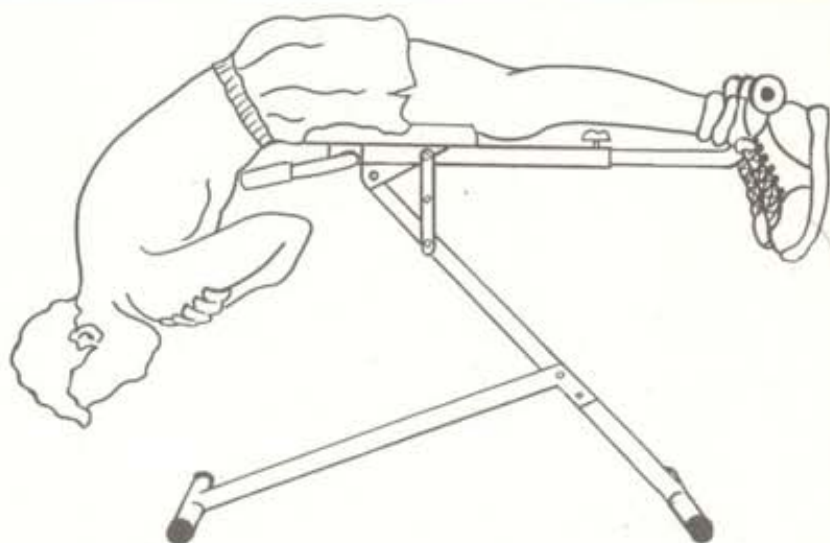
ÉTIREMENTS • STRECKÜBUNGEN • STRETCHING
STIRAMENTI • ESTIRAMIENTOS • STREKKINGSOEFENINGEN
STRÆKÝVELSE • EXTENSÕES



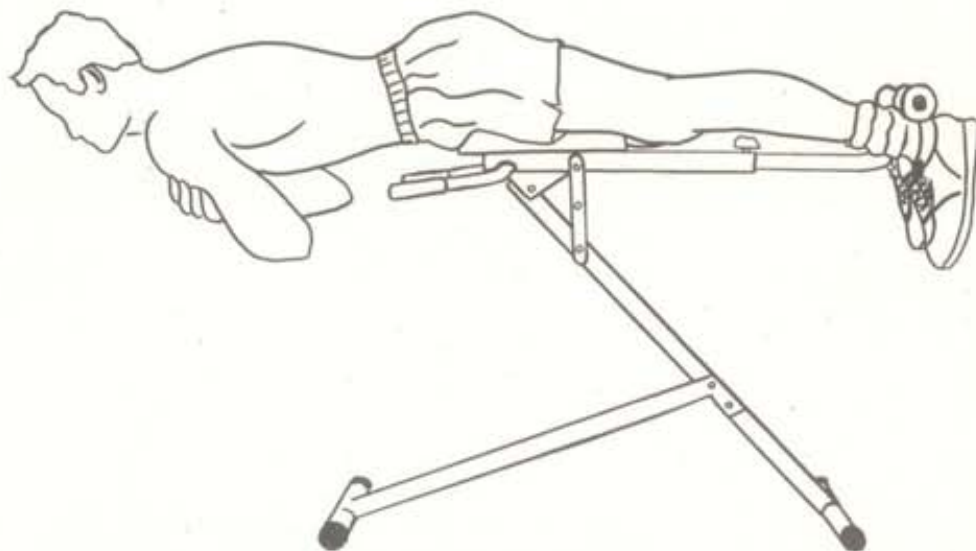
II

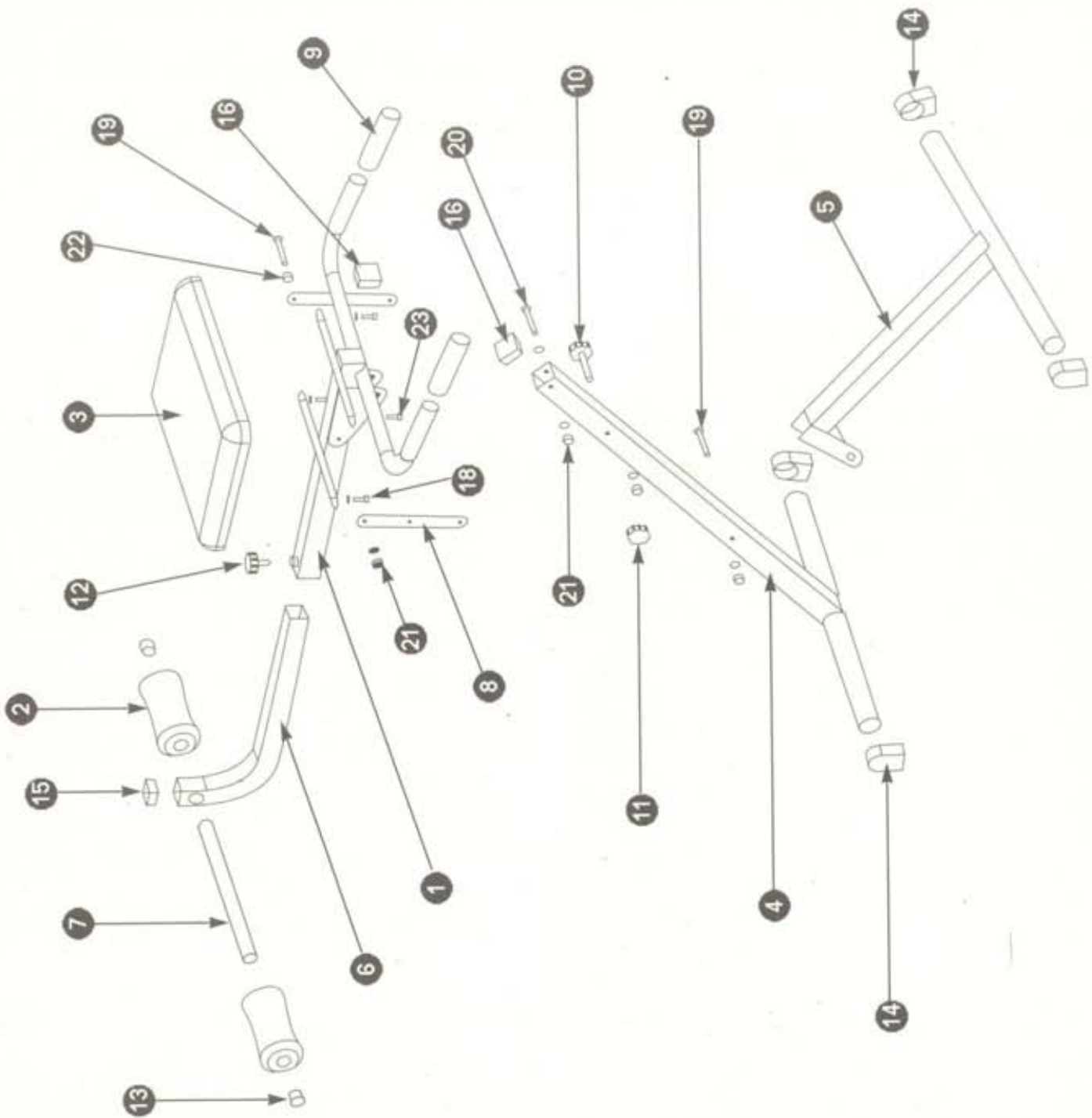
LA MUSCULATION • MUSKELTRAINING • BODY-BUILDING
ALLENAMENTO MUSCOLARE • MUSCULACIÓN • SPIERTRAINING
MUSKELOPTRÆNING • MUSCULAÇÃO

- ① DÉPART
AUSGANGSSTELLUNG
INITIAL POSITION
PARTENZA
COMIENZO
VERTREK
START
PARTIDA



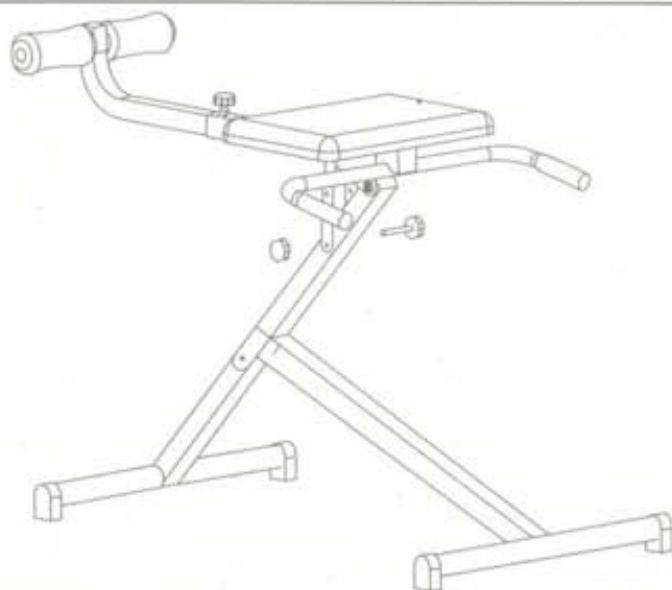
- ② ARRIVÉE
ENDSTELLUNG
END POSITION
ARRIVO
LIEGADA
AANKOMST
SLUT
CHEGADA



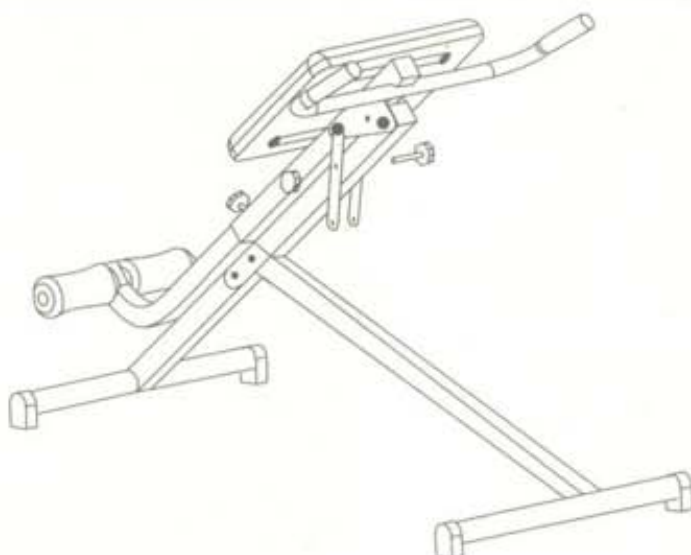


Repère Marker Markierung Riferimento Referencia Item Indice Tabellnummer	Qts Quantity Menge Quantità Cantidad Hoeveelheid Quantidade Menge	Code Item Seria Warencode Codice articolo Codice articulo Artikelcode Código Kode
1	1	203087
2	2	575661
3	1	618619
4	1	203095
5	1	203108
6	1	550467
7	1	550629
8	2	550637
9	2	995121
10	1	210261
11	1	210288
12	1	740279
13	2	799688
14	4	553684
15	1	586159
16	3	553676
17	1	
18	4	
19	1	
20	3	
21	4	
22	8	
23	4	

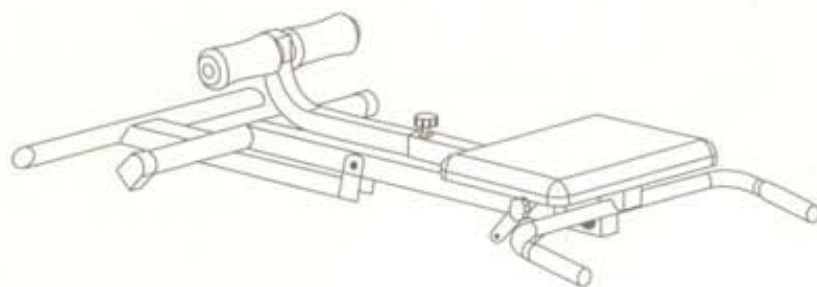
1



2



3



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 garder la forme.

Produit créé 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 utiliser le coupon ci-joint, ou nous envoyer un mail à l'adresse suivante : domyos@decathlon.fr. Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

PRÉSENTATION

La TL300 est une table de musculation et d'étirements à domicile.

L'entraînement sur ce type d'appareil vise à développer les muscles des lombaires (situés le long de votre colonne vertébrale). La TL300 est utile également pour des étirements des muscles du dos, notamment si vous souffrez de douleur dans le bas du dos.

Consultez toujours votre médecin avant de commencer ce type d'entraînement, notamment pour tout problème de dos.

Seul un médecin pourra vous conseiller au mieux sur le traitement le plus adapté.

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 séries courtes, sans forcer pour habituer vos muscles.
- Echauffez-vous avant chaque séance par un travail cardio-vasculaire, ou des exercices au sol d'échauffement et d'étirements.
- Effectuez tous les mouvements avec régularité, sans à-coups.
- Gardez toujours le dos plat ou rond. Ne pas creuser le dos pendant le mouvement.
- Ne faites pas trop de séries pour ce type d'exercice. (3 séries de 10 répétitions, deux fois par semaine sont suffisantes.)

CONSEILS DE SÉCURITÉ

- Le montage de cet appareil doit être fait par un adulte.
- Installez votre TL300 dans une pièce suffisamment large pour une utilisation en toute sécurité.
- Installez votre TL300 sur une base solide et avec un nivellement correct du sol.
- Lisez attentivement les recommandations et exercices avant de commencer votre entraînement.
- Ne laissez pas des enfants jouer à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- Ne laissez pas des enfants utiliser cet appareil.
- Cet appareil est conforme à la norme EN-957-2 classe H relative à l'usage domestique.
- Charge maximale de l'utilisateur : 120 KG.

ENTRETIEN

Pour éviter que la transpiration n'agresse la sellerie, utilisez une serviette ou essuyez la sellerie après chaque utilisation.

Un contrôle des pièces et éléments de fixation doit être effectué avant chaque utilisation.

Remplacez immédiatement toute pièce défectueuse et ne pas utiliser le banc jusqu'à réparation.

GARANTIE

Le TL300 est garanti 5 ans. Cette garantie s'applique pour un usage particulier à domicile.

I ÉTIREMENTS

- 1 Réglez la table à 45°
- 2 Réglez la longueur du jambier, de façon que les diabolos arrivent derrière votre cheville.
- 3 Installez vous de manière à caler vos talons sous le jambier et votre bassin sur la planche.
- 4 Penchez vous lentement en avant en rentrant la tête et en arrondissant le dos.
- 5 Relaxez-vous en relâchant les muscles de l'arrière des cuisses et du dos.
- 6 Gardez cette position pendant quelques secondes à quelques minutes.

II MUSCULATION

- 1 Réglez la table en position horizontale.
- 2 Réglez la longueur du jambier, de façon que les diabolos arrivent derrière votre cheville.
- 3 Installez vous de manière à caler vos talons sous le jambier et votre bassin sur la planche en vous aidant des poignées.
- 4 De la position haute, commencez par baisser la tête, puis les épaules et enfin le bas du dos de manière à vous pencher en enroulant le dos.
- 5 Remontez en commençant par serrer les muscles fessiers, puis le bas du dos, puis les épaules et enfin la tête en vous déroulant lentement.
- 6 Recommencez pour faire une série de 10 répétitions.
- 7 Le mouvement doit être effectué lentement, sans à coup en contrôlant à tout moment aussi bien le mouvement aller que retour.
- 8 Ne remontez pas exagérément. Ne cambrez pas le dos. (pas plus haut que l'horizontal).