

U heeft voor een Fitness-toestel van het merk DOMYOS gekozen. Wij danken u voor uw vertrouwen.

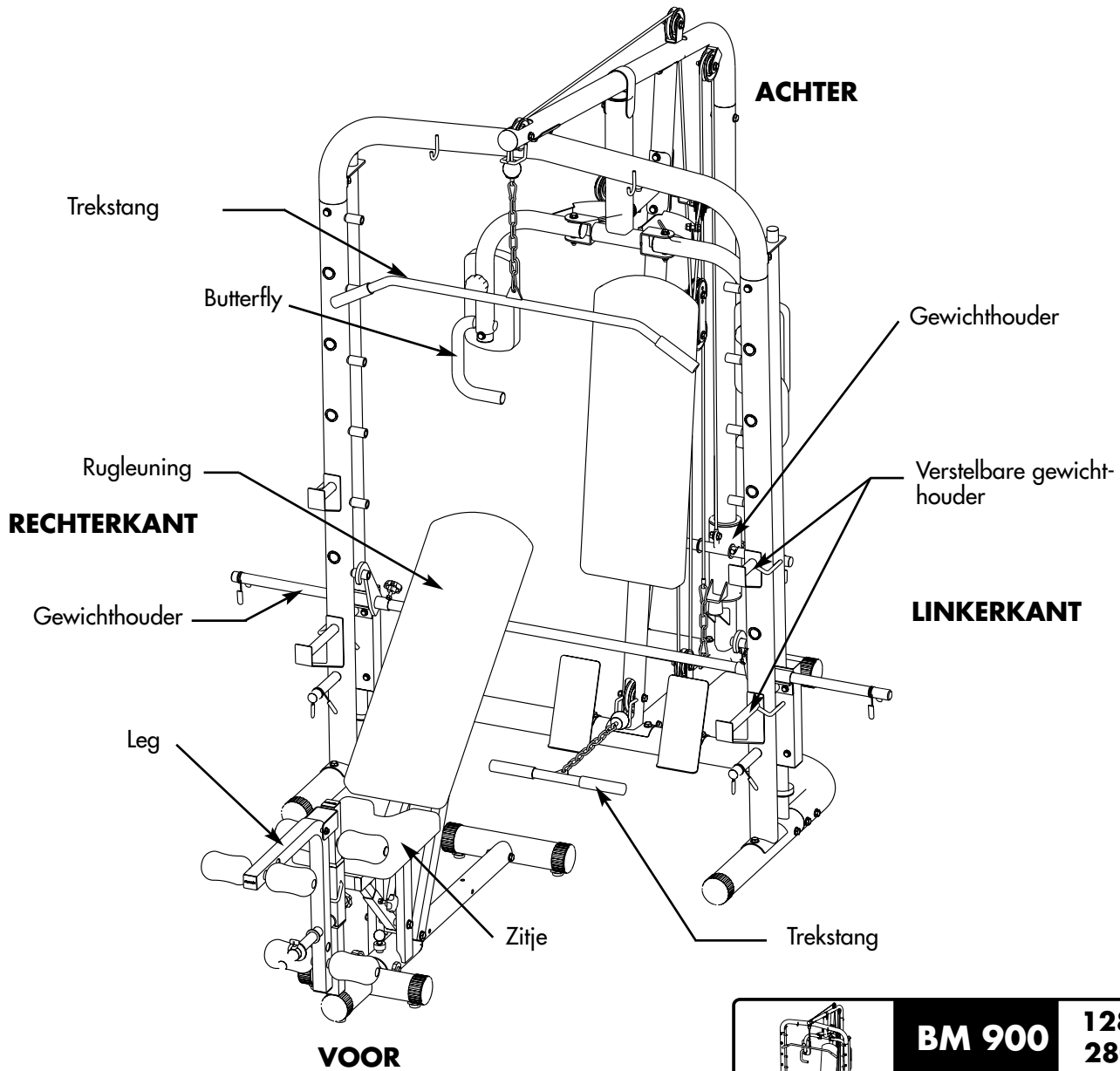
Het merk DOMYOS werd opgericht om alle sportbeoefenaars toe te laten in topconditie te blijven.

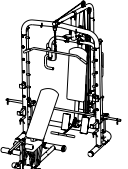
Werkelijk een product dat op punt gesteld werd door sportbeoefenaars voor sportbeoefenaars.

Wij zullen al uw opmerkingen en suggesties betreffende het DOMYOS product dankbaar in ontvangst nemen.

Om dit te bereiken, is het volledig team van uw winkel alsook de afdeling productontwikkeling van de DOMYOS producten één en al aandacht. Als u ons wilt schrijven, kunt u ons een mail sturen op het volgende adres: domyos@decathlon.com.

Wij wensen u een goede training en hopen dat dit DOMYOS product voor u synoniem zal zijn van genoeg.

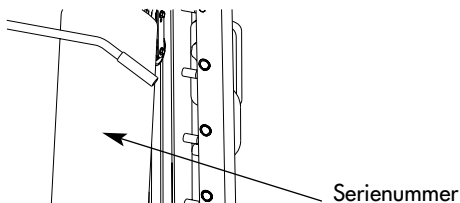


	BM 900	128 kg 280 lbs
	140 x 155 x 225 cm 55 x 61 x 89 inch	

Model N°: _____

Serienummer: _____

Om het later makkelijk terug te vinden, noteert u het serienummer in de daarvoor bestemde ruimte.



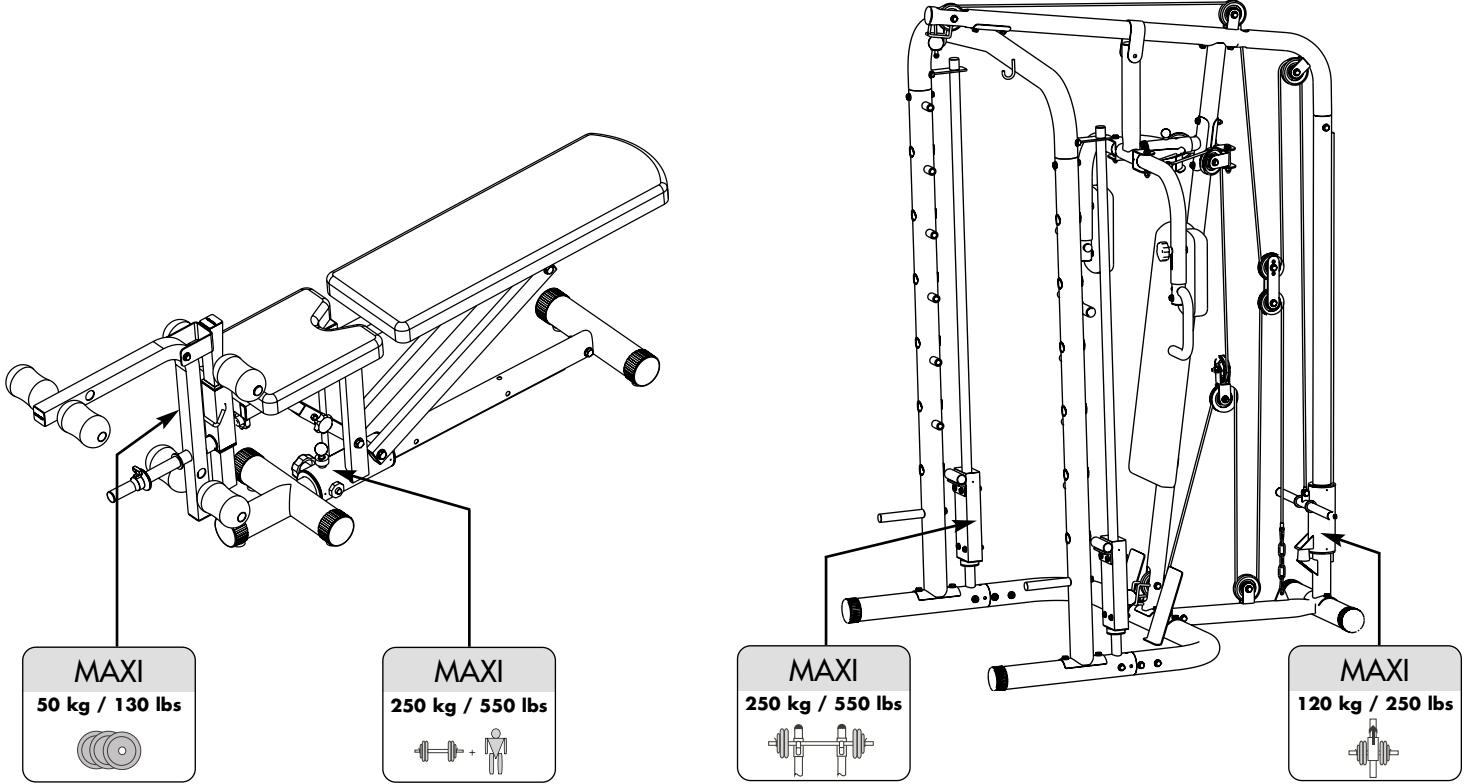
WAARSCHUWING

Alle waarschuwingen lezen die op het product staan.

Voor u het materiaal gebruikt, leest u best alle voorzorgsmaatregelen en de instructies door.

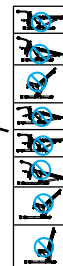
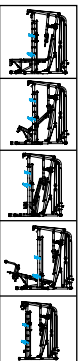
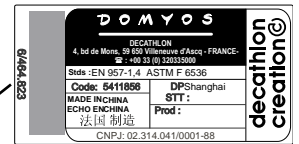
Bewaar deze handleiding om hem later te kunnen raadplegen.

De stickers, waarvan u de afbeeldingen hieronder kan zien, werden op de aangeduide plaatsen gekleefd. Voor de ontbrekende of onleesbare stickers, neemt u contact op met uw DECATHLON winkel en bestelt u een gratis vervangende sticker. Plaats de sticker op het product op de aangegeven plaats.



⚠ 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.



P R E S E N T A T I E

G E B R U I K

De BM900 is een compact en polyvalent krachtstation bestemd voor thuisgebruik. Training op dit type apparaat heeft tot doel al uw spieren te verstevigen en uw lichamelijke conditie te verbeteren door uw spieren stuk voor stuk te oefenen.

De BM900 heeft een grote weerstand en biedt een grote variëteit aan oefeningen.

Dank zij het geleideframe kunt u uw oefeningen in alle veiligheid doen, zelfs met een zwaar geladen stang.

V E I L I G H E I D

- Het apparaat voldoet aan de EN-957-1, 2 en 4 klasse H normen, voor huishoudelijk gebruik.
- Het apparaat is niet gemaakt voor therapeutische doeleinden.
- Het apparaat moet door een volwassene in elkaar worden gezet.
- Het apparaat moet rustig en zonder haast in elkaar worden gezet.
- Het in elkaar zetten duurt 2 uur.
- Installeer uw BM900 in een voldoende grote ruimte voor een veilig gebruik (tenminste 1 meter ruimte rond de bank) en op een stabiele, vlakke ondergrond.
- Om veiligheidsredenen nooit veranderingen aan het apparaat aanbrengen.
- Décathlon neemt geen enkele verantwoordelijkheid voor ongelukken, die het gevolg zijn van aan het apparaat aangebrachte wijzigingen.
- Verwijder alle gewichten voor iedere verandering van positie, oefening of instelling.
- Het apparaat werkt met bewegende katrollen. Vermijd contact tussen kledingstukken, haar of andere objecten en de katrollen.
- Ontladen van de stang: haal de gewichten één voor één en afwisselend van beide kanten weg.
- Maximaal laadgewicht op de steunstang (geleideframe niet inbegrepen): 250 kg.
- Maximaal gewicht van de gebruiker inclusief dit laadgewicht: 250 kg.
- Maximaal laadgewicht op leg: 50 kg.
- Maximaal gewicht op de " gewichten - kolom 120 kg ".
- Gebruik bij voorkeur het geleideframe voor oefeningen, waarbij u voor 100% met het maximale gewicht werkt.
- Laat geen kinderen rond het apparaat spelen, als u aan het trainen bent.
- Laat kinderen het apparaat niet gebruiken.
- Raadpleeg uw arts, alvorens met dit oefenprogramma te beginnen.
- Lees aandachtig de plaat met oefeningen en de aanbevelingen voordat u met de oefeningen begint.
- Controleer voor ieder gebruik:
 - of de spieën goed vast zitten,
 - of de afstellingen (rondos) goed zijn vastgedraaid,
 - of alle gewichten stevig zijn geblokkeerd.

O N D E R H O U D

Gebruik een handdoek om te vermijden dat de zitting door transpiratie wordt aangetast, of wrijf de zitting na gebruik droog.

Smeer de bewegende delen voor een soepele werking en om voortijdige slijtage te voorkomen.

Controleer iedere maand of alle onderdelen goed vastzitten en stevig zijn aangedraaid.

Kapotte onderdelen onmiddellijk vervangen en de bank niet gebruiken voordat de reparatie is uitgevoerd.

C O M M E R C I Ë L E G A R A N T I E

DECATHLON garandeert dit product voor onderdelen en werkuren, in normale gebruiksomstandigheden, gedurende 5 jaar voor het frame en 2 jaar voor de slijtbare onderdelen en de werkuren vanaf de aankoopdatum (datum op het kassaticket).

De verplichtingen van DECATHLON uit hoofde van deze garantie beperken zich tot de vervanging of de herstelling van het product (wordt besloten door DECATHLON).

Alle producten waarvoor de garantie geldt moeten in één van de erkende centra ontvangen worden door DECATHLON, transportkosten betaald, met een afdoend aankoopbewijs.

Deze garantie geldt niet voor:

- Schade veroorzaakt tijdens het vervoer
- Slecht of abnormaal gebruik
- Herstellingen uitgevoerd door niet door DECATHLON erkende herstellende partijen
- Commercieel gebruik van het betrokken product

Deze commerciële garantie sluit de wettelijke garantie die in het land geldt niet uit.

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

O E F E N I N G E N

Hieronder volgt een beschrijving van basisoefeningen voor een harmonieuze ontwikkeling van uw musculatuur.

B O R S T S P I E R E N

Zittend (1)

POSITIE: Zet de handgrepen op borsthoogte. Ga zitten met uw rug plat tegen de rugleuning. Pak de horizontale of verticale handgrepen vast. Het apparaat kan in twee standen worden gezet om het aan uw lichaamsgrootte aan te passen.

OEFENING: Inademen, de hefboom naar voren drukken terwijl u uitademt, de hefboom naar u toehalen terwijl u inademt, zonder tussenpauze.

DE GEBRUIKTE SPIEREN: borstspieren, bovenarmspieren, voorschouderspieren.

Liggend (2-3-4)

POSITIE: Stel de positie tussen de steunstang en de bank zodanig in dat de stang zich ter hoogte van uw schouders bevindt. De bank horizontaal, u ligt op de rug. Pak de stang van de stangsteun. De handen verder uit elkaar dan de schouderbreedte. (Boven en onderarm moeten een hoek van 90° maken in het midden van de beweging). U moet met uw hoofd op de bank blijven liggen. Uw rug moet volkomen plat blijven. Om iedere werveling van de lendenen te voorkomen, kunt u uw hielen op de bank leggen of uw benen intrekken.

OEFENING: Inademen en de stang op borsthoogte brengen zonder hem te laten rusten, druk vervolgens de stang, terwijl u uitademt, zonder stoten omhoog. Uw ellebogen moeten gespreid zijn (uw armen en borstkas moeten een hoek van 90° vormen).

DE GEBRUIKTE SPIEREN: borstspieren, bovenarmspieren, voorschouderspieren.

Schuin naar boven

Zelfde oefening en dezelfde aanwijzingen met de rugleuning onder een hoek van 45°. Zet de zitting omhoog om het werken met holle lendenen te vermijden. In deze positie worden de borstspieren ook geoefend maar wordt meer de nadruk gelegd op het bovenste deel van die spieren.

Schuin naar beneden

Zelfde oefening en dezelfde aanwijzingen met de bank schuin naar beneden. In deze positie worden de borstspieren ook geoefend maar ligt de nadruk op het onderste deel van die spieren.

Liggend gespreid (5-6)

HULPMIDDELEN: BM900. Een paar korte halters.

POSITIE: Zet de bank een stukje van de kooi af. Dezelfde positie als bij de liggende. In plaats van de stang neemt u een korte halter in iedere hand. Begin met de armen gestrekt naar boven (zonder de ellebogen te blokkeren).

OEFENING: Inademen, de armen spreiden zodat de halters omlaag worden gebracht. De ellebogen worden daarbij licht gebogen. Breng de halters niet verder omlaag dan bankhoogte om de schoudergewrichten niet te forceren. Breng, terwijl u uitademt, de halters terug boven de borst.

DE GEBRUIKTE SPIEREN: Borstspieren, voorschouderspieren.

Over het hoofd (7-8)

HULPMIDDELEN: BM900. Een korte halter.

POSITIE: Zet de bank een stukje van de kooi af. Dezelfde positie als bij de liggende. Neem de korte halter in beide handen (controleer eerst of de gietijzeren gewichten stevig zijn geblokkeerd). Begin met de armen half gestrekt, de halter boven de borst.

OEFENING: Inademen en uw borstkas opzetten, breng de armen achter uw hoofd tot de halter ter hoogte van de bank is. Breng de halter, terwijl u uitademt, terug tot boven de borst. De rug moet plat zonder werveling op de bank blijven.

DE GEBRUIKTE SPIEREN: Borstspieren, bovenarmspieren, grote rugspier.

Vlinderslag (9)

POSITIE: Ga zitten op de stoel, met uw rug stevig tegen de rugleuning. Leg uw onderarmen buiten tegen de beklede armstangen. Uw arm moet een rechte hoek met uw bovenlichaam maken. Het apparaat kan in twee standen worden gezet om het aan te passen aan uw lichaamsgrootte.

OEFENING: Inademen, druk de armstangen met uw ellebogen naar binnen. Kom terug in de uitgangspositie zonder de druk te verminderen.

DE GEBRUIKTE SPIEREN: Borstspieren, voorschouderspieren.

R U G S P I E R E N

Trekken tot in de nek (10)

POSITIE: Zittend met het gezicht naar de rugleuning, met rechte rug. Met gespreide armen de dwars stang beetpakken.

OEFENING: Trek de stang, al inademend, tot in de nek. Kom langzaam terug in de uitgangspositie en adem uit, zonder het gewicht te laten rusten. Laat de stang niet lager zakken dan de nek.

DE GEBRUIKTE SPIEREN: de grote rugspieren, achterkant van de schouders.

Trekken tot op de borst (11)

POSITIE: Zet de rugleuning van de BM900 verticaal. Dezelfde oefening als boven, maar nu brengt u de stang tot de onderkant van de hals. U kunt uw handen wijd uit elkaar of dicht bij elkaar plaatsen, de handpalm naar boven of naar beneden.

OEFENING: Tijdens de oefening de rug recht houden. Uw rug mag tijdens de oefening niet van voren naar achteren bewegen.

DE GEBRUIKTE SPIEREN: de grote rugspieren, achterkant van de schouders.

Trekken met de katrol in lage stand (12)

POSITIE: Gezeten op de grond, met rechte rug. Zet uw voeten vast op de voetsteun van het apparaat.

OEFENING: Pak de korte stang vast met de handpalmen naar beneden. Adem in en zet uw borstkas op, breng de stang tot op de hoogte van de navel, terwijl u uw ellebogen naar achteren trekt. Kom terug in de uitgangspositie terwijl u uitademt, zonder het gewicht te laten rusten. Uw bovenlichaam moet een rechte hoek maken met uw dijen gedurende alle bewegingen. Buig vooral niet naar voren of naar achteren.....!!!

DE GEBRUIKTE SPIEREN: de grote rugspieren, achterkant van de schouders, de onderkant van de rug. Ook de biceps werken mee.

MONNIKSKAPSPIEREN

(13)

POSITIE: Rechtop met het gezicht naar de kooi, in lijn met de lage katrol.13

OEFENING: Pak de korte stang vast met de handpalmen naar beneden. Adem in en zet uw borstkas op, breng de stang ter hoogte van de hals, door de ellebogen naar boven te trekken. Kom terug in de uitgangspositie, terwijl u uitademt en zonder het gewicht te laten rusten. Houdt de rug goed recht tijdens de gehele oefening. Buig vooral niet naar voren of naar achteren.....!!!

DE GEBRUIKTE SPIEREN: de monnikskapspieren, deltaspiieren. Ook de biceps werken mee.

SCHOUDERS

Nek en hals (14-15)

POSITIE: Zet de rugleuning onder een hoek van 85°. Zet de zitting omhoog. Breng de bank en de stangsteun in de stand waarin u gemakkelijk de stang kunt pakken, die zich boven de hals moet bevinden.

OEFENING: Pak de stang beet met gespreide armen. Breng de stang, terwijl u inademt, achter in de nek. Terwijl u de lucht uitblaast duwt u de stang boven uw hoofd, totdat uw armen gestrekt zijn, maar zonder de ellebogen volledig te blokkeren.

DE GEBRUIKTE SPIEREN: Buitenste deltaspiieren.

TRICEPS

Franse drukpers (16-17)

POSITIE: Dezelfde houding als bij de liggende oefeningen. Pak de stang in het midden stevig vast (ongeveer 20 cm tussen de handen) met de handpalmen naar boven.

OEFENING: Breng de stang naar uw voorhoofd, terwijl u inademt. Adem uit en breng de stang terug naar boven. U mag alleen de onderarmen gebruiken. De ellebogen, het bovenlichaam en de bovenarmen mogen bij deze oefening niet bewegen.

DE GEBRUIKTE SPIEREN: Triceps.

Zitten en strekken (18)

HULPMIDDELEN: BM900, een korte halter.

POSITIE: U zit op de bank met een rechte rug. Controleer of de gewichten stevig vastzitten. Pak de halter met twee handen vast.

OEFENING: Breng de halter achter in de nek terwijl u inademt. Breng de halter, al uitademend, terug boven uw hoofd. Alleen de onderarmen mogen bewegen. De ellebogen moeten onbeweeglijk blijven.

DE GEBRUIKTE SPIEREN: Triceps.

BICEPS

Curl katrol (19)

POSITIE: Rechtop met het gezicht naar de BM900, in lijn met de lage katrol, met de handpalmen naar boven. De ellebogen in de zij gedrukt. De knieën licht gebogen of één been een stukje voor de andere om de lendenen te ontzien.

OEFENING: Breng de stang naar de borst, terwijl u uitademt. Breng, inademend de stang weer omlaag. De ellebogen en het bovenlijf mogen niet bewegen tijdens de oefening.

DE GEBRUIKTE SPIEREN: Biceps.

DIJEN

Hurken (20-21-22-23)

LET OP: Deze oefening vereist een zekere ervaring en een perfecte houding om ieder risico van blessure te voorkomen. Als u een beginner bent, laat u zich dan goed voorlichten voordat u aan deze oefening begint. Zet niet teveel gewicht op de stang. Begin niet te oefenen als u er niet zeker van bent de juiste houding te hebben gevonden. Een steunband is eveneens noodzakelijk ter bescherming van de lendenen.

POSITIE: Verwijder de bank van de stangsteun. Ga met uw rug naar de stangsteun staan. Pak de stang achter uw monnikskapspieren. De stang moet rusten onder op de monnikskapspieren en niet op de nek. Doe een stap voorwaarts. Uw voeten zijn naar buiten gedraaid, de spreiding van de benen is lichtelijk groter dan de schouderbreedte.

OEFENING: U zakt, terwijl u inademt, door uw knieën. Houdt daarbij rug en hoofd recht. Uw knieën zijn een weinig naar binnen gedraaid. Tijdens de beweging komen uw knieën niet verder naar binnen dan uw voeten. Als uw dijen horizontaal zijn, komt u weer omhoog, terwijl u tegelijkertijd uitademt. Blokkeer uw knieën niet volledig. Zak weer door uw knieën en adem tegelijkertijd in, om vervolgens opnieuw omhoog te komen terwijl u uitademt.

DE GEBRUIKTE SPIEREN: dijspieren, bovenbeenspieren, bilspieren.

Dijspieren (24)

POSITIE: Zet de bank horizontaal, zet de leg in lage stand en breng de diabolo stang op zijn plaats. Ga zitten met rechte rug en de diabolo op uw knieën. Regel de hoogte van de onderste diabolo's tot op enkelhoogte. Belast de leg met de gietijzeren gewichten.

OEFENING: Streck de benen terwijl u uitademt. Kom terug in de oorspronkelijke positie zonder de gewichten te laten vallen. De knie niet volledig blokkeren bij het strekken.

DE GEBRUIKTE SPIEREN: Dijspieren.

O E F E N I N G E N

Bovenbeenspieren (25)

POSITIE: Zet de rugleuning schuin en de stoel in lage stand. Zet de leg in hoge stand. Verwijder de diabolo stang. Plat op de buik op de bank in hoekstand (de hoek beschermt uw lendenen tijdens de oefening). Stel de diabolo's in op enkelhoogte, zo dicht mogelijk bij de hiel. Belast de leg met de gietijzeren gewichten.

OEFENING: Breng uw hiel zo dicht mogelijk bij uw billen. Breng het been terug in de oorspronkelijke stand zonder de gewichten te laten vallen. Uw heup mag tijdens de oefening niet bewegen.

DE GEBRUIKTE SPIEREN: Bovenbeenspieren.

Binnen bovenbeen spieren (26)

POSITIE: Rechtop met uw zij naar de BM900 in lijn met de lage katrol. Bindt de enkelriem aan het been, dat het dichtst bij het apparaat is.

OEFENING: Been gestrekt, beweeg het been voor het andere langs. Kom terug in de oorspronkelijke stand.

DE GEBRUIKTE SPIEREN: Binnen bovenbeen spier.

Binnen bovenbeen spieren (27)

Positie: Rechtop met uw zij naar de BM900 in lijn met de lage katrol, bindt de enkelriem aan het been dat het verst van het apparaat staat.

OEFENING: Been gestrekt, beweeg het been weg van het andere en kom weer terug in de oorspronkelijke stand.

DE GEBRUIKTE SPIEREN: Binnen bovenbeen spier.

Bilspieren (28)

POSITIE: Rechtop, met het gezicht naar de BM900 in lijn met de lage katrol. Bindt de riem aan een enkel.

OEFENING: Been gestrekt, beweeg het been naar achteren en terug

DE GEBRUIKTE SPIEREN: Bilspieren.

BUIKSPIEREN

Het Bovenlijf (29-30-31)

POSITIE: Liggend op de bank. De benen, gebogen onder een hoek van 90° blijven gebogen tijdens de gehele oefening.

OEFENING: Breng de borst naar de knieën, terwijl u uitademt en terug. Uw benen moeten altijd een hoek van maximaal 90° met uw bovenlijf vormen.

DE GEBRUIKTE SPIEREN: De grote rechte buikspier, met nadruk op het bovenste deel van de buikspieren.

Oprichten van het Bovenlijf (32)

Om de oefening moeilijker te maken, kunt u de bank gebruiken als oefenplank voor de buikspieren. Zet de bank in schuine stand en ga zitten met uw voeten onder de diabolo's.

Het onderlijf (33-34)

POSITIE: Gezeten op de rand van de bank, de benen gebogen onder een hoek van 90° met het bovenlijf.

OEFENING: Breng de knieën naar de borst, terwijl u uitademt. Kom terug in de oorspronkelijke positie met de benen onder een hoek van 90° met het bovenlijf. De benen moeten tijdens de gehele oefening gebogen blijven.

De benen (35-36)

Om de oefening moeilijker te maken, kunt u de bank gebruiken als oefenplank voor de buikspieren. Zet de bank in schuine stand. Ga op uw rug liggen, het hoofd ter hoogte van de diabolo's, houdt u vast aan de diabolo's en buig de benen. Breng uw benen naar uw borst.

G E B R U I K

Lees de onderstaande aanbevelingen voor een optimale training:

- Als u begint, train dan eerst gedurende een aantal weken met lichte gewichten om uw lichaam aan de inspanningen te gewennen.
- Doe voor u aan een oefensessie begint, eerst een warming-up, een serie oefeningen zonder gewichten of een aantal grond- en losmaak oefeningen. Verzwaar de gewichten beetje bij beetje.
- Voer alle bewegingen soepel en vloeiend uit, zonder schokken.
- Houd altijd uw rug recht. Vermijdt een holle of bolle rug tijdens de oefeningen
- Een debutant raden wij aan, te werken met series van 10 tot 15 herhalingen, in het algemeen 4 series per oefening. Wissel de

spiergroepen af. Train niet alle spieren iedere dag maar verdeel uw oefeningen over de week:

Voorbeeld van een trainingsschema :

MAANDAG: BORSTSPIEREN EN TRICEPS

DINSDAG: SCHOUDER- en BUIKSPIEREN

WOENSDAG: RUGSPIEREN EN BICEPS

DONDERDAG: RUST

VRIJDAG: DIJSPIEREN EN BUIKSPIEREN

ZATERDAG: RUST