

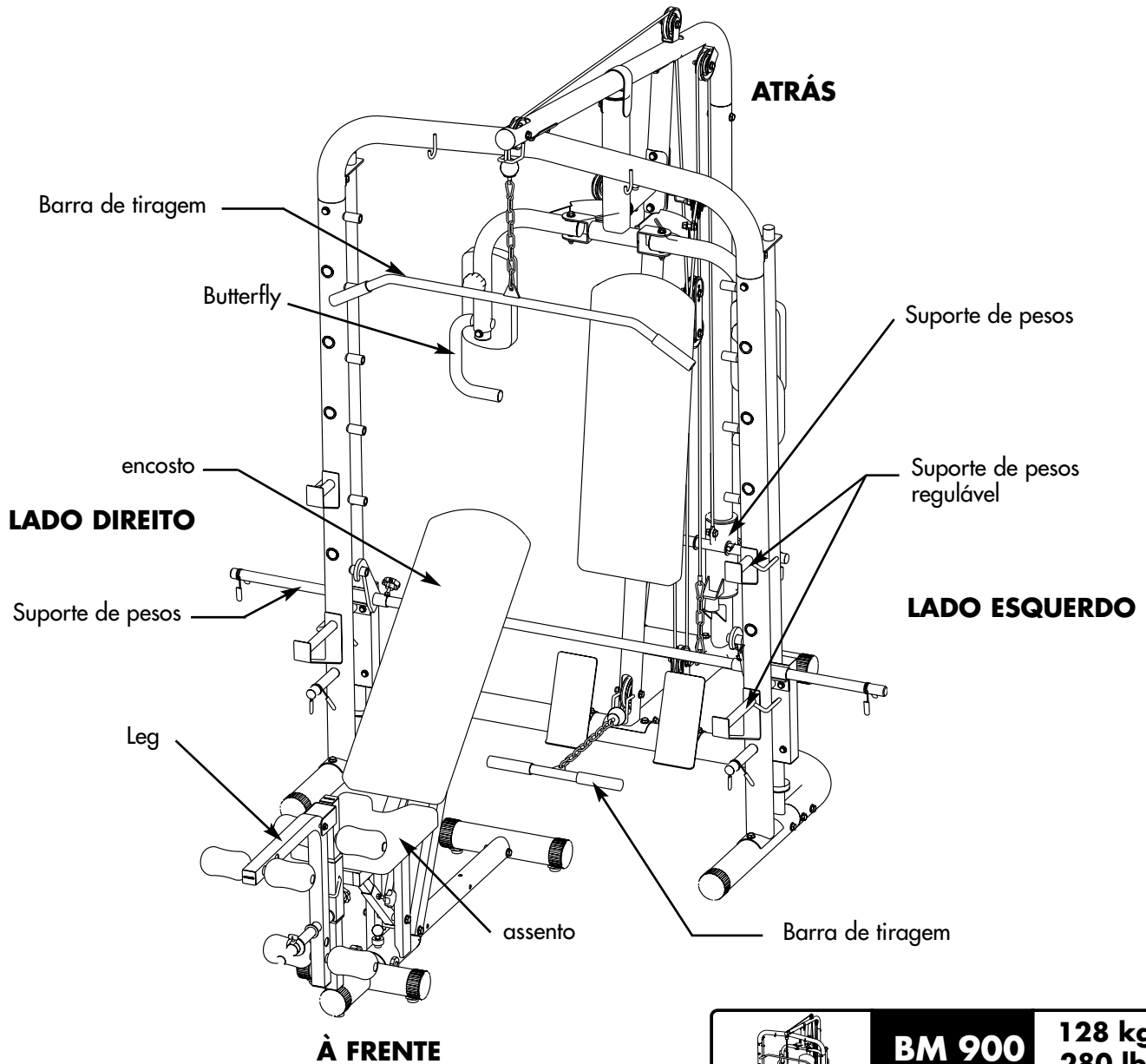
Escolheu um aparelho Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos a sua confiança. Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma. Produto criado por desportistas para desportistas.

Teremos grande prazer ao receber as suas observações e sugestões relativas aos produtos DOMYOS.

Para o efeito, a equipa da sua loja está ao seu dispor assim como o serviço concepção dos produtos DOMYOS.

Se quiser escrever-nos, pode enviar um mail ao seguinte endereço: domyos@decathlon.com.

Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja sinónimo de prazer para si.

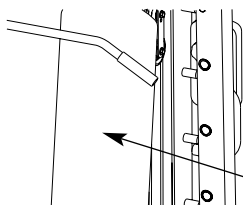


|  |   |                                 |
|--|---|---------------------------------|
|  | <b>BM 900</b>   | <b>128 kg</b><br><b>280 lbs</b> |
|  | <b>140 x 155 x 225 cm</b><br><b>55 x 61 x 89 inch</b> |                                 |

**Modelo N°:** \_\_\_\_\_

**Número de serie:** \_\_\_\_\_

Para qualquer posterior referência, inscreva o número de série no espaço acima.



N° de série

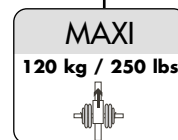
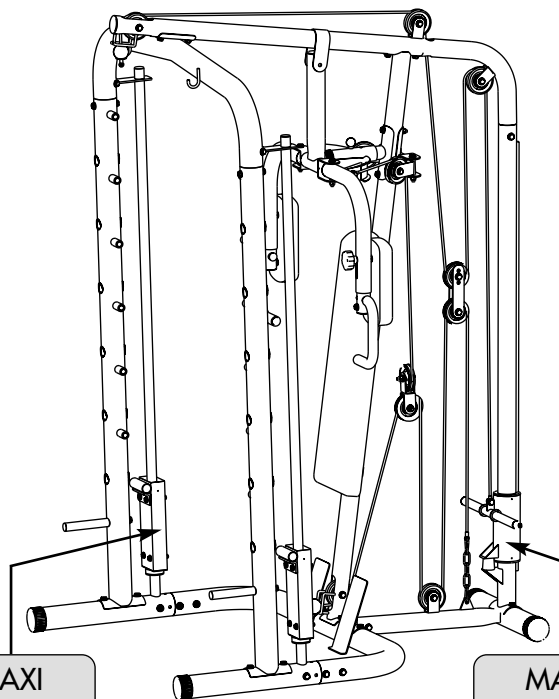
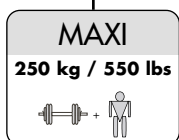
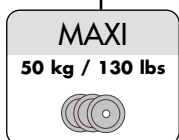
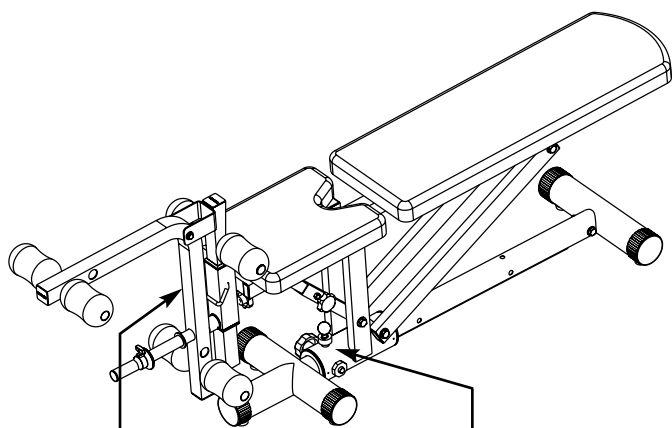
## AVISO

Leia todos os avisos apostos no produto.

Antes de qualquer utilização deste aparelho, leia todas as precauções de utilização, bem como as instruções deste manual de utilização.

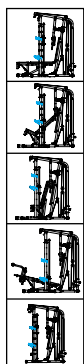
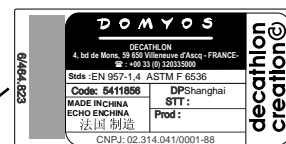
Conserve este manual para futura referência

As etiquetas ilustradas nesta página estão apostas no produto nos locais representados a seguir. Se alguma etiqueta estiver ilegível ou ausente, por favor contacte a sua loja DECATHLON e peça uma etiqueta de substituição gratuita. Substitua a etiqueta do produto no local indicado.



## 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.



## A P R E S E N T A Ç Ã O

### UTILIZAÇÃO

O BM900 é um banco de musculação compacto e polivalente, destinado a uma utilização doméstica.

O exercício neste tipo de aparelho visa tonificar o conjunto da sua massa muscular e melhorar a sua condição física, através de um trabalho localizado músculo a músculo.

A sua grande resistência e a variedade dos exercícios propostos permitirão ao BM900 acompanhá-lo(a) à medida dos seus progressos.

O seu quadro guia permitir-lhe-á efectuar os seus exercícios com toda a segurança, mesmo com a barra muito carregada.

### SEGURANÇA

- Este aparelho está em conformidade com as normas EN-957-1, 2 e 4 classe H, relativas à utilização doméstica.
- Produto não concebido para a utilização com fins terapêuticos.
- A montagem deste aparelho deve ser feita por um adulto.
- O aparelho deve ser montado sem precipitações.
- A montagem requer 2 horas.
- Instale o seu BM900 numa divisão suficientemente ampla para uma utilização com toda a segurança (1 metro no mínimo em torno do banco) e sobre uma base estável com um bom nivelamento.
- Por motivos de segurança, em caso algum deverão ser efectuadas modificações a este produto.

A Décathlon não está obrigada a qualquer responsabilidade em caso de incidente ligado a uma modificação do produto.

- Descarregue todos os pesos antes de qualquer mudança de posição, de exercício ou de qualquer regulação.
- Este produto utiliza roldanas em movimento. Para evitar qualquer aperto, evite que as suas roupas, cabelos ou qualquer outro objecto entrem em contacto com estas roldanas.
- Descarregamento da barra: descarregue os pesos progressiva e alternadamente de cada lado.

- Carga máxima sobre o suporte da barra (fora do quadro guia): 250 kg.
- Peso máximo do utilizador sobre o banco com esta carga: 250 kg.
- Carga máxima sobre o leg: 50 kg.
- Carga máxima "coluna de pesos 120 kg".
- Para os exercícios em que trabalhe a 100% da sua carga máxima, privilegie o quadro guia.
- Não deixe crianças a brincarem na proximidade do aparelho durante os seus exercícios.
- Não deixe crianças utilizarem este aparelho.
- Antes de iniciar este programa de exercícios, consulte o seu médico.
- Leia atentamente a tabela de exercícios e as recomendações antes de começar os seus exercícios.
- Antes de cada utilização, verifique se:
  - os pernos estão correctamente engatados,
  - os dispositivos de regulação (rondos) estão correctamente apertados,
  - todos os discos estão solidamente bloqueados pelos bloqueadores de discos.

### MANUTENÇÃO

Para evitar que a transpiração agrida o assento, utilize uma toalha ou enxugue o assento após cada utilização. Lubrifique ligeiramente as peças móveis para melhorar o seu funcionamento e evitar qualquer desgaste prematuro.

Deve ser efectuado mensalmente o controlo das peças e dos elementos de fixação e de aperto.

Substitua imediatamente qualquer peça defeituosa e não utilize o banco antes da reparação.

### GARANTIA COMMERCIAL

A DECATHLON garante este produto em termos de peças e de mão-de-obra, nas condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste e a mão-de-obra, a contar da data de compra, fazendo prova a data do talão da caixa.

A obrigação da DECATHLON em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da DECATHLON.

Todos os produtos aos quais se aplica a garantia devem ser recebidos pela DECATHLON num dos seus centros acordados, com porte pago, acompanhados pela prova de compra.

Esta garantia não se aplica em caso de:

- Danos causados durante o transporte
- Má utilização ou utilização anormal
- Reparções efectuadas por técnicos não autorizados pela DECATHLON
- Utilização para fins comerciais do respectivo produto

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo o país e / ou províncias.

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

### EXERCÍCIOS

Aqui são descritos os exercícios de base para desenvolver harmoniosamente a sua musculatura.

## E X E R C Í C I O S

## P E I T O R A I S

## Exercício sentado (1)

**POSIÇÃO:** Regule a altura das pegas para que estas cheguem à altura do seu peito. Sentado no assento, apoie bem as suas costas contra o encosto. Agarre as pegas horizontais ou verticais. Duas posições de regulação permitem ajustar a profundidade do aparelho em função da sua estatura.

**EXERCÍCIO:** Inspire, empurre a alavanca de desenvolvimento para a frente, expirando, e volte a puxá-la, inspirando, sem repousar.

**MÚSCULOS SOLICITADOS:** peitorais, tríceps, parte da frente dos ombros.

## Exercício deitado (2-3-4)

**POSIÇÃO:** Ajuste a posição entre o suporte da barra e o banco, para que a barra fique na vertical em relação aos seus ombros. Com o banco plano, deitado(a) de costas, levante a barra do suporte. O espaço entre as suas mãos deve ser superior à sua largura de ombros. (Os seus braços e antebraços devem formar um ângulo de 90° quando estiver a meio do movimento). A sua cabeça deve estar colocada sobre o banco. As suas costas devem estar completamente planas. Para evitar qualquer arqueamento ao nível dos lombares, deverá apoiar os seus calcanhares no banco ou flectir as pernas contra si próprio(a).

**EXERCÍCIO:** Inspire, transportando a barra à altura do peito sem a pousar, e empurre-a, expirando, sem pressa. Os seus cotovelos devem estar afastados (os seus braços e o seu tronco devem formar um ângulo de 90°)

**MÚSCULOS SOLICITADOS:** Peitorais, tríceps, parte da frente dos ombros.

## Exercício inclinado

Mesmo exercício e mesmos conselhos, inclinando o encosto até 45° e elevando o assento para evitar cansar os lombares. Esta posição utiliza, igualmente, os peitorais, mas localiza-se mais particularmente na parte superior deste músculo.

## Exercício declinado

Mesmo exercício e mesmos conselhos, declinando o banco. Esta posição utiliza, igualmente, os peitorais, mas localiza-se na parte inferior.

## Afastamento deitado (5-6)

**MATERIAL:** BM900. Um par de halteres curtos.

**POSIÇÃO:** Soltar o banco da caixa. Mesma posição que para o exercício deitado. Em vez de agarrar a barra, segure num haltere curto em cada mão. Comece com os braços estendidos (sem apertar os cotovelos) por cima do peito.

**EXERCÍCIO:** Inspire e afaste os braços de forma a levar os halteres para baixo. Os seus cotovelos devem flectir ligeiramente. Não leve os halteres mais baixo do que a altura do banco, para não esticar a articulação dos ombros. Volte a colocar os halteres por cima do peito, expirando.

**MÚSCULOS SOLICITADOS:** Peitorais, frente dos ombros.

## Pull over (7-8)

**MATERIAL:** BM900. Um haltere curto

**POSIÇÃO:** Soltar o banco da caixa. Mesma posição que para o exercício deitado. Segure o haltere curto com as 2 mãos, verificando se os discos de união estão solidamente bloqueados pelos bloqueadores de disco. Comece com os braços semi-estendidos e o haltere sobre o peito.

**EXERCÍCIO:** Inspire, enchendo a sua caixa torácica e baixe os braços para trás da cabeça, de modo a posicionar o haltere ao nível do banco. Expirando, volte a colocar o haltere sobre o peito. As costas devem continuar direitas e não devem arquear-se.

**MÚSCULOS SOLICITADOS:** Peitorais, tríceps, grandes dorsais.

## Butterfly (9)

**POSIÇÃO:** Sentado no assento, mantenha as suas costas bem direitas contra o encosto. Coloque os seus antebraços contra as mangas acolchoadas. O seu braço deve fazer um ângulo direito com o seu busto. Duas posições de regulação permitem ajustar a profundidade do aparelho em função da sua estatura.

**EXERCÍCIO:** Inspire e empurre as mangas expirando, com o interior dos antebraços. Não utilize as mãos, mas sim os cotovelos para exercer pressão. Volte à posição inicial, inspirando, sem pousar a carga.

**MÚSCULOS SOLICITADOS:** Peitorais, frente dos ombros.

## D O R S A I S

## Extensão da nuca (10)

**POSIÇÃO:** Sentado(a) de frente para o encosto, com as costas direitas e os braços a segurarem a barra dos grandes dorsais com as mãos bem afastadas.

**EXERCÍCIO:** Estenda a barra até à nuca, inspirando. Volte lentamente à posição inicial, expirando, sem pousar a carga. Não desça a barra para um nível mais baixo do que a nuca.

**MÚSCULOS SOLICITADOS:** grandes dorsais, parte de trás dos ombros.

## Extensão do peito (11)

**POSIÇÃO:** Eleve o encosto do BM900 a 90°. Mesmo exercício que anteriormente, mas com a barra transportada até à base do pescoço. Pode colocar as suas mãos mais juntas ou mais afastadas, com as palmas para cima ou para baixo.

**EXERCÍCIO:** Mantenha as costas direitas ao efectuar o exercício. As suas costas não devem deslocar-se para trás e para a frente durante o exercício.

**MÚSCULOS SOLICITADOS:** grandes dorsais, parte de trás dos ombros.

## E X E R C Í C I O S

### Extensão da roldana baixa (12)

**POSIÇÃO:** Sentado(a) no chão, com as costas direitas, coloque os seus pés sobre o suporte para pés do aparelho.

**EXERCÍCIO:** Segure a barra curta com a palma das mãos face ao chão. Inspirando e enchendo a caixa torácica, leve a barra ao nível do umbigo, estendendo os seus cotovelos para trás. Volte à posição inicial, expirando, sem pousar a carga. O seu busto deve formar um ângulo recto com as suas coxas durante todos os movimentos. Não se deixe descair para a frente nem para trás... ! ! !

**MÚSCULOS SOLICITADOS:** grandes dorsais, parte de trás dos ombros, parte inferior das costas. Participação dos bíceps.

## TRAPÉZIOS

### (13)

**POSIÇÃO:** De pé de frente para a caixa no eixo da roldana baixa.

**EXERCÍCIO:** Segure a barra curta com a palma das mãos voltada para o chão. Inspirando e enchendo a caixa torácica, conduza a barra ao nível da base, estendendo os cotovelos para cima. Volte à posição inicial, expirando, sem pousar a carga. Mantenha as costas bem direitas durante toda a sessão de exercícios. Não se deixe descair nem para a frente nem para trás .... !!!

**MÚSCULOS SOLICITADOS:** Trapézios, deltóides. Participação dos bíceps.

## OMBROS

### Exercício da nuca (14-15)

**POSIÇÃO:** Regule o encosto do banco para 85°. Eleve o assento. Ajuste a posição do banco e do suporte da barra de modo a poder segurar facilmente a barra que deve encontrar-se verticalmente em relação à nuca.

**EXERCÍCIO:** Segure a barra com um afastamento de mãos superior à sua largura de ombros. Conduza a barra para trás da nuca, inspirando. Expire ao empurrar a barra por cima da sua cabeça, até estender os braços sem cerrar completamente os cotovelos.

**MÚSCULOS SOLICITADOS:** Deltóides externos.

## TRÍCEPS

### Prensa Francesa (16-17)

**POSIÇÃO:** Mesma posição que para o exercício deitado. Segure a barra no meio com as mãos juntas (afastamento das mãos de cerca de 20 cm), com a palma da mão para cima.

**EXERCÍCIO:** Conduza a barra para a frente, inspirando. Volte a conduzir a barra para cima, expirando. Só os antebraços devem movimentar-se. Os cotovelos, o tronco e os braços não devem participar nos movimentos.

**MÚSCULOS SOLICITADOS:** Tríceps (extensores dos braços).

### Extensão sentado (18)

**MATERIAL:** BM900, um altere curto.

**POSIÇÃO:** Sentado no banco com as costas bem direitas. Verifique se os discos estão solidamente bloqueados pelos bloqueadores de discos. Segure o altere com as duas mãos.

**EXERCÍCIO:** Leve o haltere para trás da nuca, inspirando. Volte a levar o haltere para cima da cabeça, expirando. Só os antebraços devem movimentar-se. Os cotovelos devem manter-se fixos.

**MÚSCULOS SOLICITADOS:** Tríceps.

## BÍCEPS

### Roldana baixa (19)

**POSIÇÃO:** De pé, de frente para o BM900 no eixo da roldana baixa, com as palmas das mãos voltadas para cima. Os cotovelos junto ao tronco. Os joelhos ligeiramente flectidos ou um pé ligeiramente à frente do outro para proteger as lombares.

**EXERCÍCIO:** Puxe a barra de encontro ao peito, expirando. Volte a levar a barra para baixo, inspirando. Os cotovelos e o tronco não devem mover-se durante todo o movimento.

**MÚSCULOS SOLICITADOS:** Bíceps (flexores do braço).

## COXAS

### Squats (20-21-22-23)

**ATENÇÃO:** Este exercício necessita de um mínimo de prática e de uma posição perfeita para evitar qualquer risco de lesão. Se é iniciante, aconselhe-se antes de começar este exercício. Não coloque muito peso sobre a barra. Não faça este exercício se não estiver seguro da posição. É igualmente necessária uma cintura de musculação para proteger os seus lombares.

**POSIÇÃO:** afaste o banco do suporte da barra. Ponha-se de costas em relação ao suporte da barra. Puxe a barra para trás dos seus trapézios. A barra deve repousar na base dos trapézios e não na nuca. Avance um passo. As pontas dos pés devem estar voltadas para o exterior e o afastamento dos pés deve ser ligeiramente superior à largura das espáduas.

**EXERCÍCIO:** Inspirando, acocore-se, mantendo as costas e a cabeça direita. Os seus joelhos devem estar ligeiramente voltados para o exterior. Os seus joelhos não devem ir mais para a frente do que os pés durante o movimento. Quando as suas coxas ficarem na horizontal, volte à posição inicial, expirando. Não cerre completamente os seus joelhos. Volte à posição de agachamento, inspirando e à posição inicial, expirando.

**MÚSCULOS SOLICITADOS:** Quadríceps, ísquios, glúteos.

### Quadriceps (24)

**POSIÇÃO:** Regule o banco para a posição horizontal, regulando o leg para a posição baixa e adaptando a barra diabolos. Na posição sentada, com as costas bem direitas e o diabolos sob os seus joelhos. Regule a altura dos diabolos inferiores, de modo a que estes cheguem ao nível do tornozelo. Carregue a barra do leg com os discos de fonte.

**EXERCÍCIO:** Estender as pernas, expirando. Voltar à posição inicial, sem deixar cair os pesos. Não cerrar completamente o joelho durante a extensão.

**MÚSCULOS SOLICITADOS:** Quadríceps.

## EXERCÍCIOS

### Ísquio-tibiais (25)

**POSIÇÃO:** Regule o encosto para a posição declinada e o assento para a posição baixa. Regule o leg para a posição alta. Eleve a barra diábolo. Deite-se de barriga sobre o banco em posição angular (o ângulo vai proteger os seus lombares durante o exercício). Regule o leg para que os diabólos cheguem ao nível do tornozelo, o mais próximo possível do calcanhar. Carregue a barra do leg com os discos de fonte.

**EXERCÍCIO:** Aproxime o seu calcanhar o mais próximo possível das suas nádegas. Volte a colocar a perna na posição inicial, sem deixar cair a carga. A sua anca não deve mover-se durante o movimento.

**MÚSCULOS SOLICITADOS:** Ísquio-tibiais.

### Adutores (26)

**POSIÇÃO:** De pé, de perfil em relação ao BM900 no eixo da roldana baixa, engate a correia do tornozelo à perna mais próxima do aparelho.

**EXERCÍCIO:** Com a perna estendida, estenda a perna sobre a outra e depois passe-a na frente desta. Volte à posição inicial.

**MÚSCULOS SOLICITADOS:** Adutores.

### Abdutores (27)

**POSIÇÃO:** De pé, de perfil em relação ao BM900 no eixo da roldana baixa, engate a correia do tornozelo na perna mais afastada do aparelho.

**EXERCÍCIO:** Com a perna estendida, afaste uma perna da outra e depois volte à posição inicial.

**MÚSCULOS SOLICITADOS:** Abdutores.

### Nádegas (28)

**POSIÇÃO:** De pé, face ao BM900 no eixo da roldana baixa, engate a correia a um tornozelo.

**EXERCÍCIO:** Com a perna estendida, estique a perna para trás. Volte à posição inicial.

**MÚSCULOS SOLICITADOS:** Glúteos.

## ABDOMINAIS

### Parte alta (29-30-31)

**POSIÇÃO:** Deitado(a) no banco. As pernas são flectidas a 90° e devem continuar flectidas durante todo o movimento.

**EXERCÍCIO:** Eleve o peito até aos joelhos, expirando. Volte à posição inicial. As suas pernas devem formar um ângulo de 90° máximo com o seu torso.

**MÚSCULOS SOLICITADOS:** Grande recto, localização da parte alta dos abdominais.

### Exercício com o busto inclinado (32)

Para dar mais intensidade ao exercício, pode utilizar o banco como prancha abdominal. Coloque o banco em posição declinada e sente-se no banco, colocando os pés sob os diabólos.

### Parte baixa (33-34)

**POSIÇÃO:** Sentado sobre a tranche do banco. As pernas estão flectidas e formam um ângulo de 90° com o torso.

**EXERCÍCIO:** Leve os joelhos até ao peito, expirando. Volte à posição de partida, ou seja, com as pernas a formarem um ângulo máximo de 90° com o torso. As pernas devem permanecer flectidas durante todo o movimento.

### Exercício com as pernas (35-36)

Para dar mais intensidade ao exercício, pode utilizar o banco como prancha abdominal. Coloque o banco em posição declinada. Deitado de costas, a cabeça ao nível dos diabólos, estenda-se até aos diabólos e torne a dobrar as suas pernas. Volte a colocar a levar as suas pernas até ao peito.

## UTILIZAÇÃO

Para se exercitar da melhor forma, siga as seguintes recomendações:

- Se é um(a) iniciante, comece a exercitar-se durante várias semanas com pesos leves para habituar o seu corpo ao trabalho muscular.
- Faça exercícios de aquecimento antes de cada sessão, para um trabalho cardiovascular, com séries sem peso ou exercícios no chão de aquecimento e de alongamento. Aumente as cargas progressivamente.
- Efectue todos os movimentos com regularidade, sem pressas.
- Mantenha sempre as costas direitas. Evite arquear ou arredondar as costas durante o movimento.
- Para um(a) iniciante, trabalhe com séries de 10 à 15 repetições, em geral 4 séries por exercício. Alterne os grupos musculares. Não tra-

balhe todos os músculos no mesmo dia, mas divida os seus exercícios.

*Exemplo de plano de exercícios:*

SEGUNDA: PEITORAIS/TRÍCEPS

TERÇA: OMBROS/ABDOMINAIS

QUARTA: COSTAS/BÍCEPS

QUINTA: REPOUSO

SEXTA: COXAS/ABDOMINAIS

SÁBADO/DOMINGO: REPOUSO