

PA 660

**NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS**

**MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO**

**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**

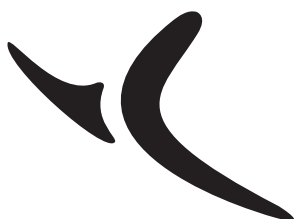
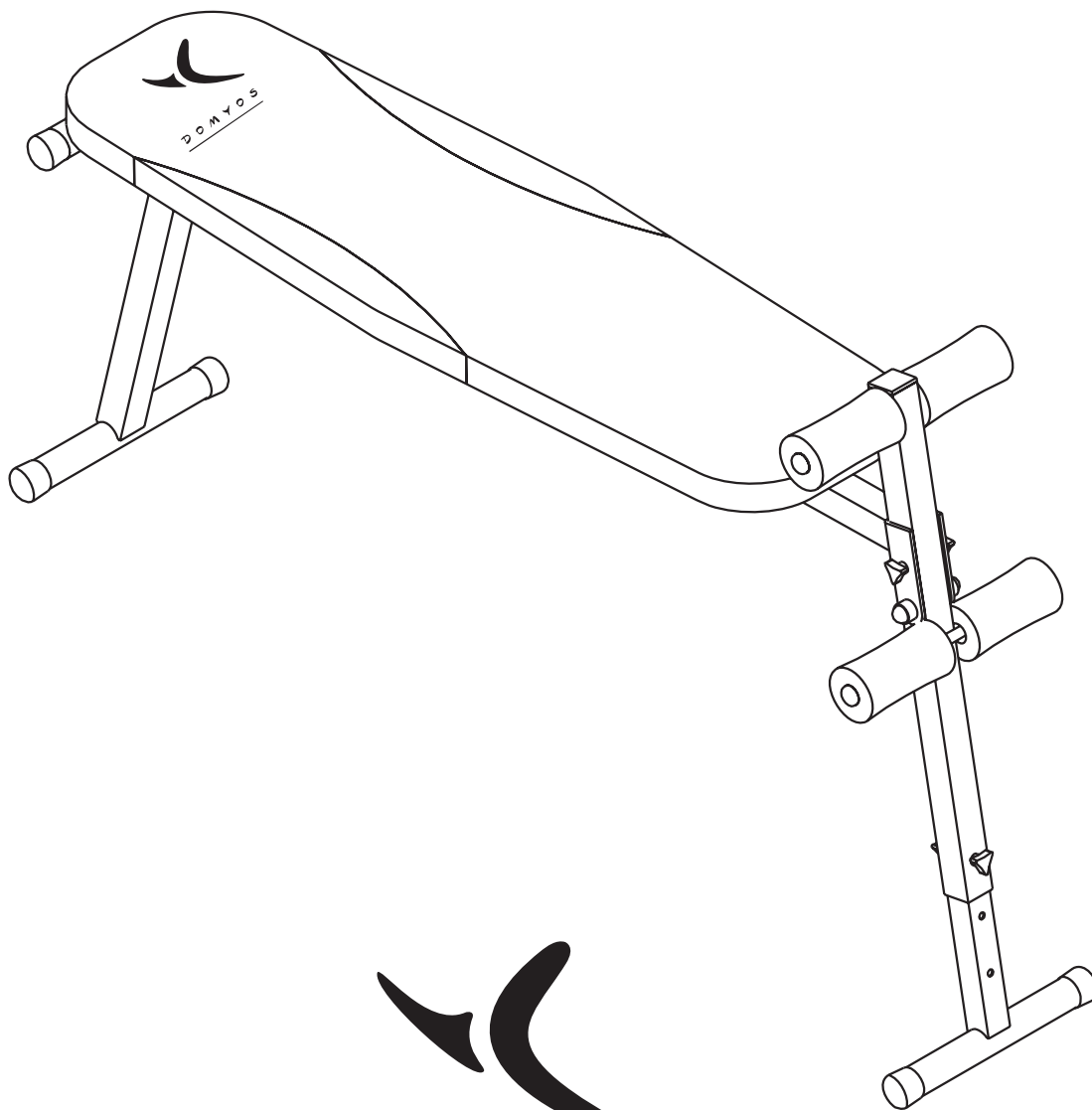
**ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING**

**УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU**

ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ

دليل الاستخدام

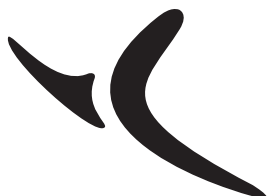
使用说明



DOMYOS

PA 660

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
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书



DOMYOS



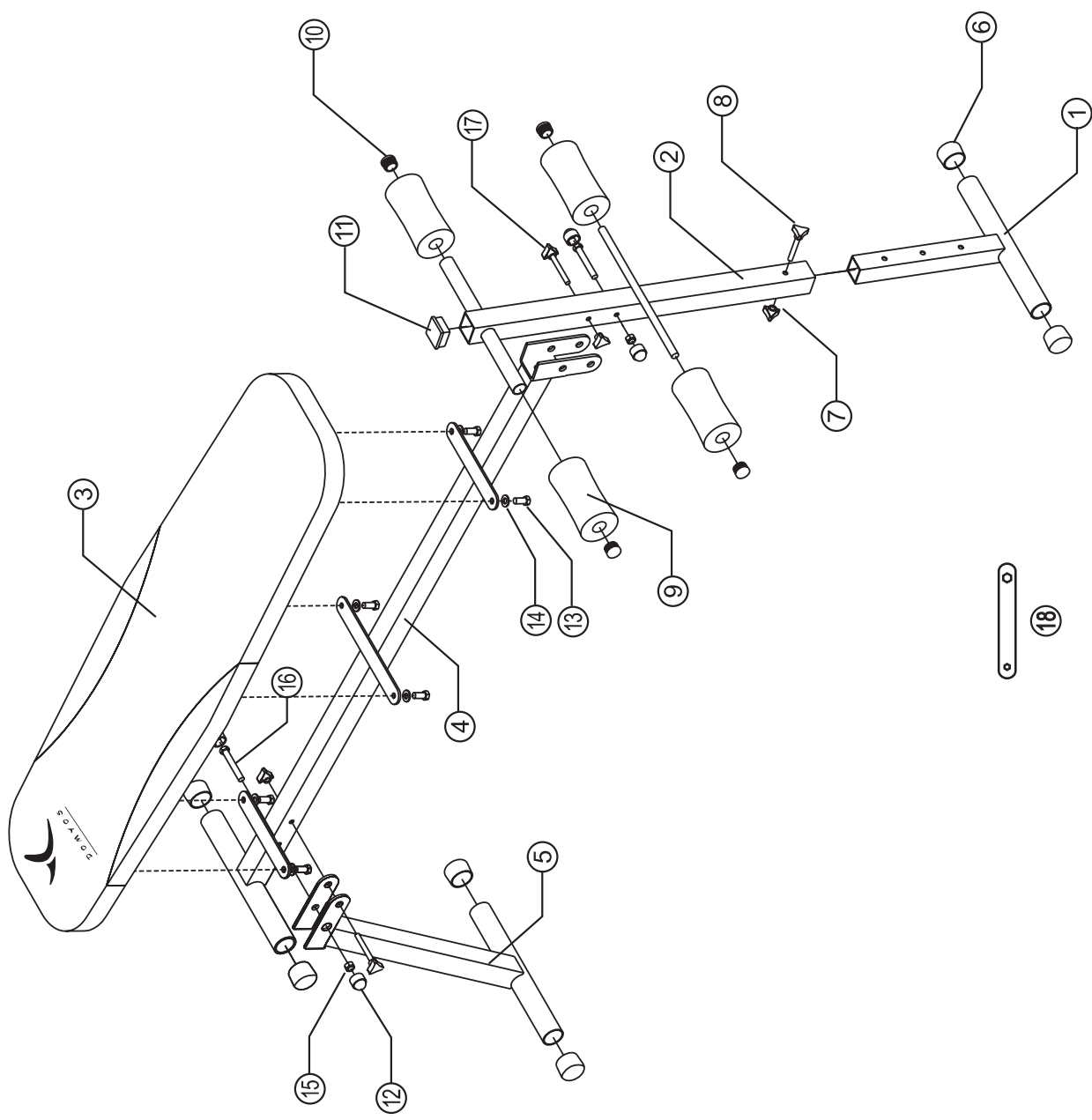
**decathlon
creation©**

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons, BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

www.decathlon.com Made in China - Hecho in China - 中國製造 - Произведено в Китае

Réf. pack : 1101.787 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品

**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
 • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب
 • 安装**

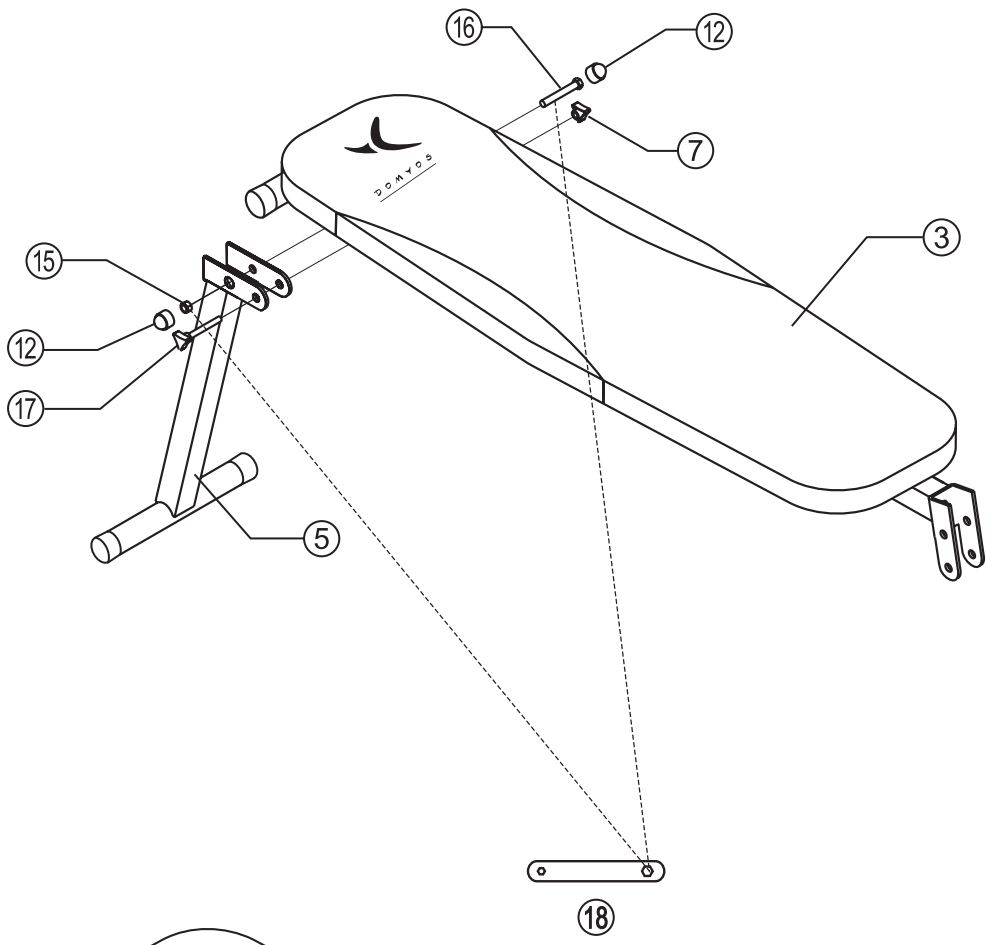


Numéro	Quantity
15	2
16	2
17	2
18	2

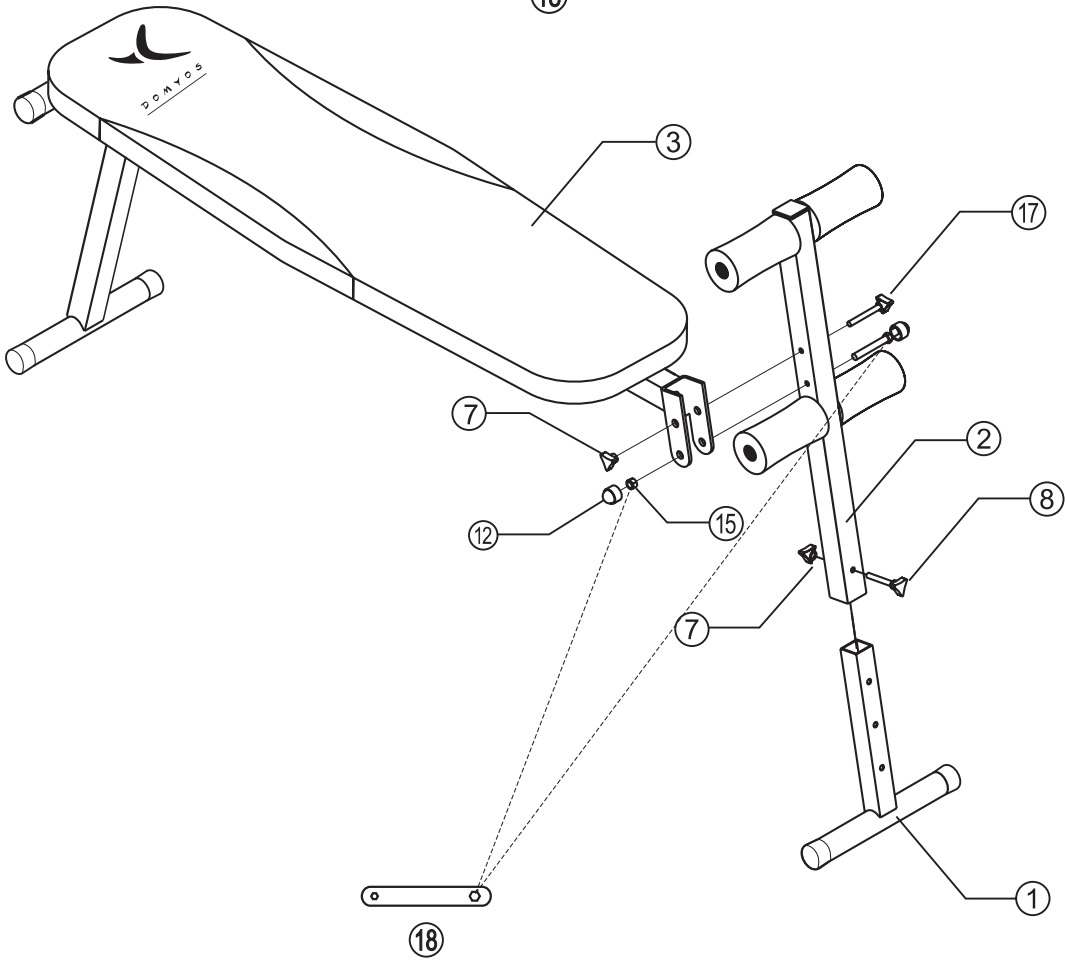
Numéro	Quantity
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1
6	6
7	3
8	1
9	4
10	4
11	1
12	4
13	6
14	6

MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
• MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب
• 安装

1

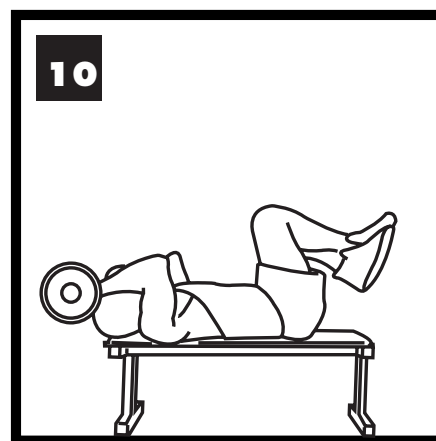
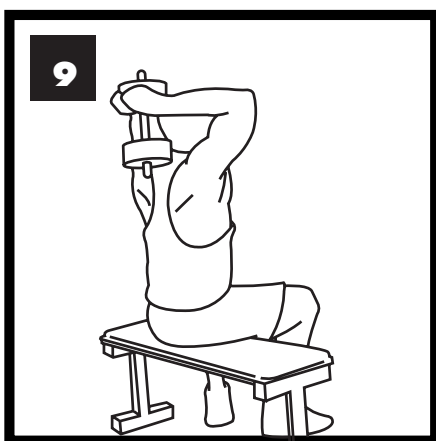
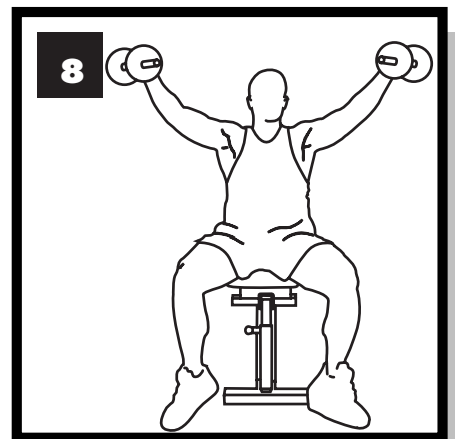
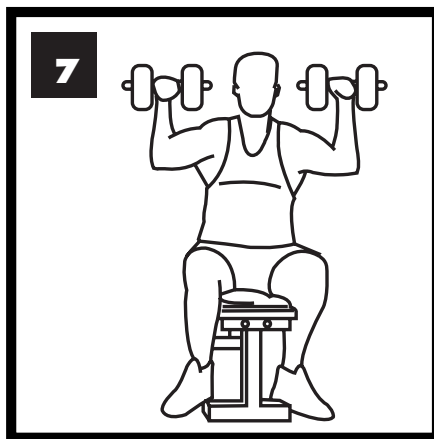
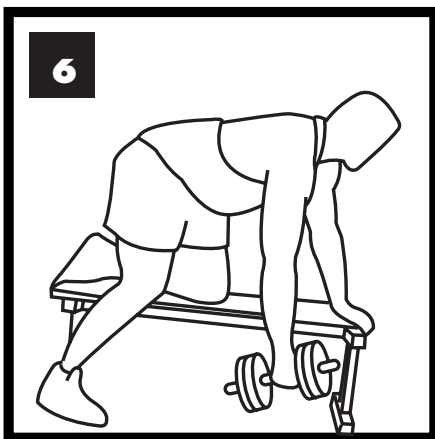
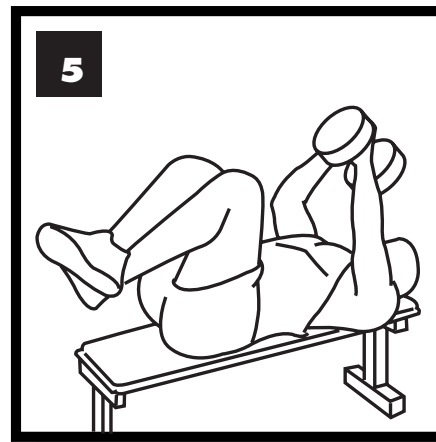
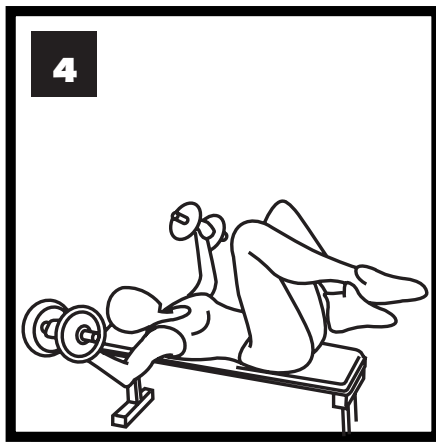
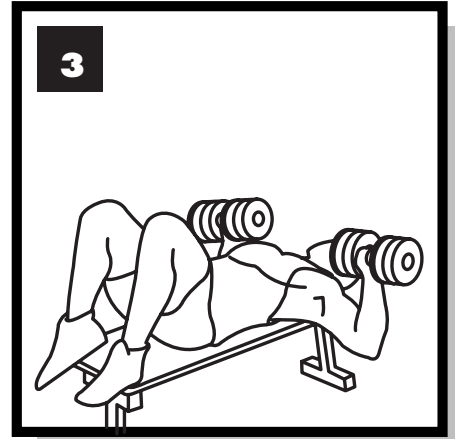
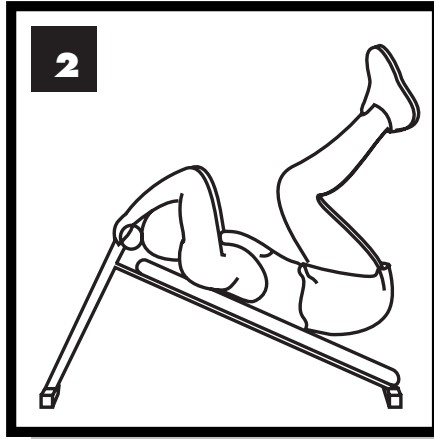
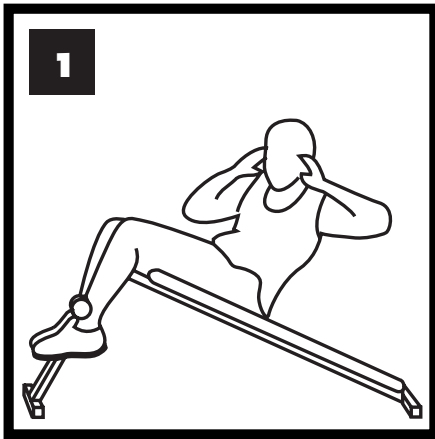


2



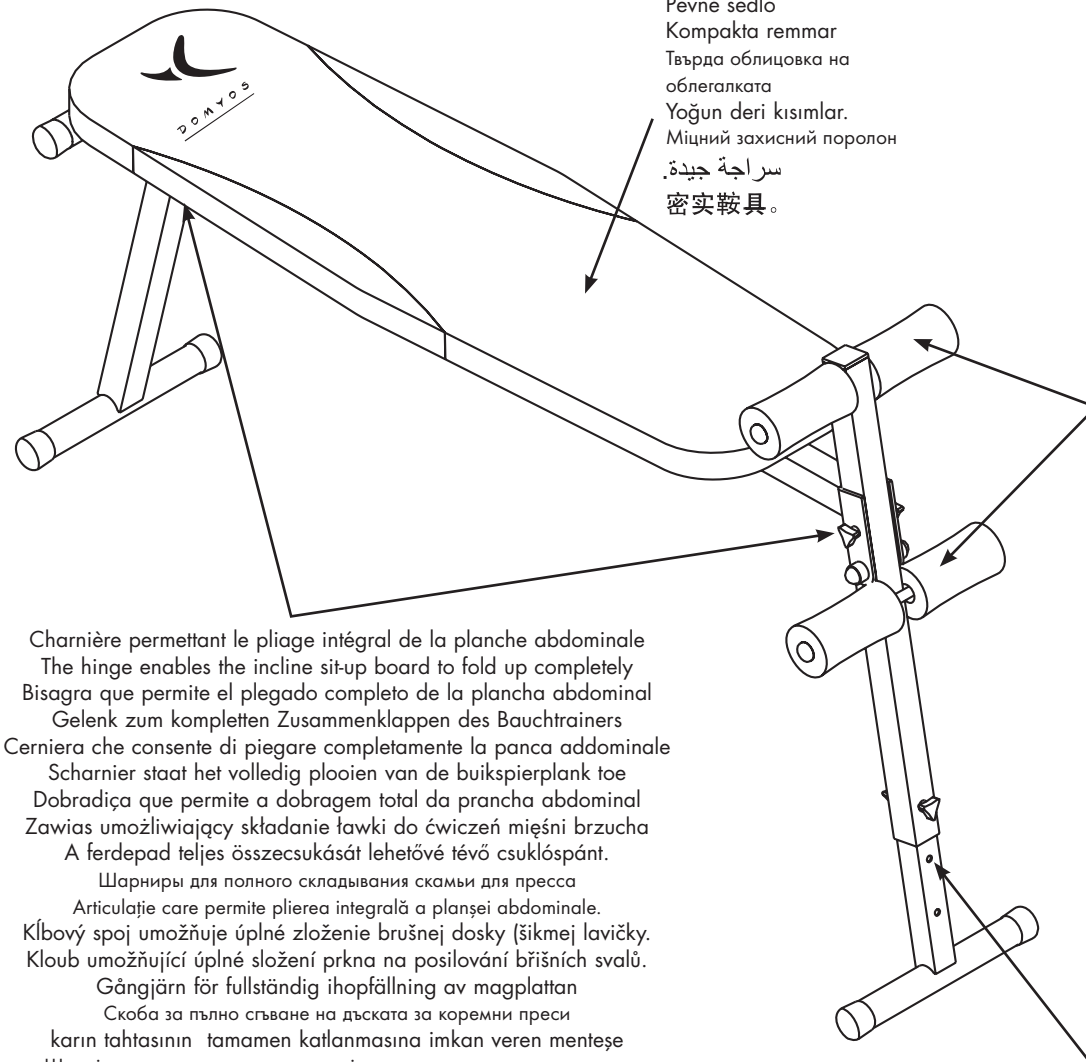
4

EXERCICES • EXERCİŞES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI
• OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZEŃ • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ
• EXERCİȚII • CVIKY • CVIČENÍ • KROPPSÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ
• EGZERSİZLER • ВПРАВИ • التمارين • 训练



Sellerie dense
 Dense seat
 Sillería densa
 Dichte Polster
 Morbide parti in pelle
 Stevige zitting
 Revestimento denso
 Zwarte obicie
 Sűrű anyagból készült ülés
 Плотная седельная обивка
 Tapițerie densă.
 Pevné čalúnenie.
 Pevné sedlo
 Kompakta remmar
 Твърда облицовка на облегалката
 Yoğun deri kısımlar.
 Міцний захисний поролон
 سراجة جيدة.
 密实鞍具。

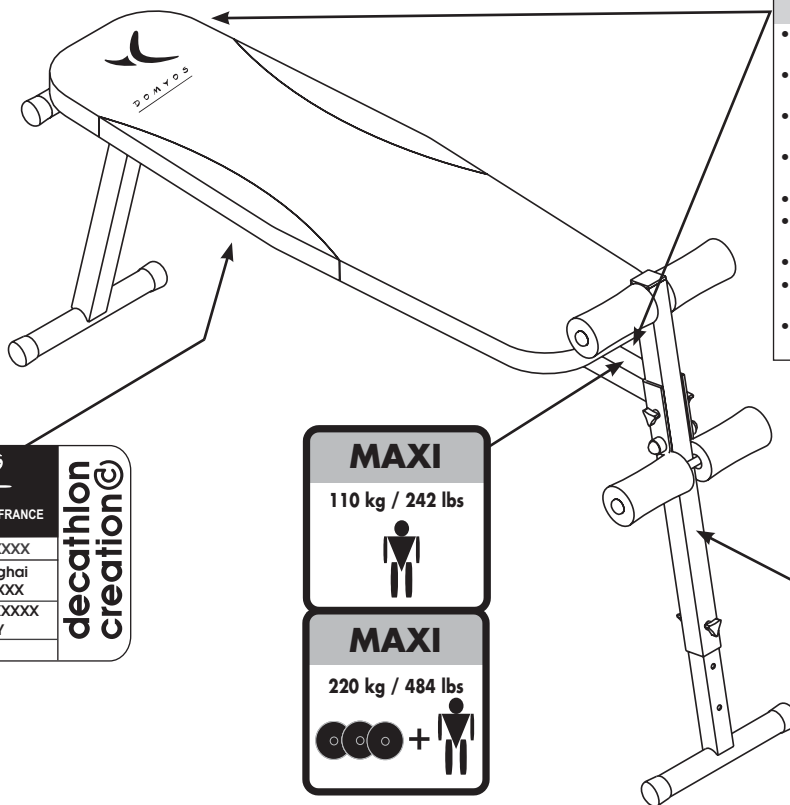
Mousse de protection des genoux et des chevilles
 Foam for knee and ankle protection
 Espumade protección para las rodillas y los tobillos
 Schutzpolster für die Knie und Fußgelenke
 Schiuma di protezione per ginocchia e caviglie
 Beschermingsmousse voor de knieën en de enkels
 Espuma de protecção dos joelhos e dos tornozelos
 Pianka ochronna dla kolan i kostek
 Térd- és bokavédő habszivacs
 Мягкие упоры для коленей и лодыжек
 Burete de protecție pentru genunchi și glezne.
 Penové chrániče na kolená a členky.
 Ochranná pěna pro kotníky a kolena.
 Skumskydd för knän och vrister.
 Възглавнички за предпаване на колената и прасците
 Dirsek ve dizleri koruma süngeri
 Захисні подушки для колін та щиколоток
 إسفنجة حماية الركبتين والعرقوبين.
 护膝盖和护踝泡沫。



Charnière permettant le pliage intégral de la planche abdominale
 The hinge enables the incline sit-up board to fold up completely
 Bisagra que permite el plegado completo de la plancha abdominal
 Gelenk zum kompletten Zusammenklappen des Bauchtrainers
 Cerniera che consente di piegare completamente la panca addominale
 Scharnier staat het volledig plooiën van de buikspierplank toe
 Dobradiča que permite a dobragem total da prancha abdominal
 Zawias umożliwiający składanie ławki do ćwiczeń mięśni brzucha
 A ferdepad teljes összecusukását lehetővé tévő csuklóspánt.
 Шарниры для полного складывания скамьи для пресса
 Articulație care permite plierea integrală a planșei abdominale.
 Kľbový spoj umožňuje úplné zloženie brušnej dosky (šikmej lavičky).
 Kloub umožňující úplné složení prkna na posilování břišních svalů.
 Gångjärn för fullständig ihopfällning av magplattan
 Скоба за пълно съване на дъската за коремни преси
 karın tahtasının tamamen katlanmasına imkan veren menteşe
 Шарнір, що дає змогу згинати повністю дошку для черевного пресу
 مفصلة تتيح طي كامل للوح البطن.
 铰链可将健腹器全部折迭。

Cran de réglage de l'inclinaison
 Incline adjustment notch
 Muelle de ajuste de la inclinación
 Raste zur Einstellung der Neigung
 Tacca di regolazione dell'inclinazione
 Kerf voor het instellen van de inclinatie.
 Encaixe de regulação da inclinação
 Wycięcie do regulacji nachylenia
 Fokok a dőlésszög állítására
 Паз регулировки угла наклона
 Grad de reglare al înclinării.
 Západky na nastavenie sklonu.
 Zářez nastavení sklonu.
 Spak för lutningsinställning.
 Жлеб за регулиране на наклона
 Eğim ayar dişlisi
 Паз регулювання нахилу
 درجة ضبط الميل.
 倾斜调节卡槽

	PA 660	13,4 kg
		29,5 lbs
150 x 86 x 36 cm		
59,1 x 33,9 x 14,2 inch		



- Eloignez-vous de cette zone
- Keep away from this area
- Manténgase lejos de esta zona
- Bitte dieser Zone fern bleiben
- Allontanarsi dalla zona
- Verwijder u van deze zone
- Afaste-se desta zona
- Należy oddalić się od danej strefy
- Távolodjon el ettől a területől
- Держитесь подальше от этой зоны
- Îndepărtați-vă de această zonă
- Vzdalte sa od tejto zóny.
- Vzdalte se z této zóny.
- Håll avstånd från området
- Отдалените се от тази зона.
- Bu alandan uzaklaşın.
- Відійдіть від цієї зони.
- يجب الابتعاد عن هذا الجزء.
- 请走开这个地方

DOMYOS

DECATHLON
4, bd de Mons, 59 650 Villeneuve d'Ascq - FRANCE
+400 33 (0) 320335000

Stds: EN 957-1,2 Code:XXXXX

MADE IN CHINA
HECHO EN CHINA
中国制造
Produced in China

DP Shanghai
STT:XXXXXXX
Prod: XXXXXXXXX
WW-YY

CNPJ: 02.314.041/0001-88

decathlon creation®

MAXI

110 kg / 242 lbs

MAXI

220 kg / 484 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.

- 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 autocollante 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 zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
 - Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, niezeczytelności lub ich braku.
 - Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.
- FIGYELMEZTETÉS**
- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
 - Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
 - 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 клеится этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить
 - Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата
- ATENȚIE**
- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniiri 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 lipsese, este indicat să îl înlocuiți
 - Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.
- UPOZORNENIE**
- Akékoľvek nevhodné použitie tohto 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 štítko chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
 - Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k 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.
- VARNING**
- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvariga personskador.
 - Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
 - Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
 - Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
 - Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.
- ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**
- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
 - Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
 - Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
 - Не позволявайте лентата е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
 - Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.
- UYARI**
- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
 - Her kullanımdan önce, kullanımı yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatları uyanız gerekir.
 - Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermemeyi ve onları bu makineden uzak tutun.
 - Yarışkan etiket mevcut görünüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
 - Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

- ЗАСТЕРЕЖЕННЯ**
- Вське не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
 - Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
 - Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
 - Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
 - Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

- تحذير**
- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
 - قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
 - يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
 - يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
 - يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

- 注意**
- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
 - 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和操作规定。
 - 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
 - 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
 - 使手、脚和头发远离运动的部位。

Ați ales un aparat pentru Fitness marca DOMYOS. Vă mulțumim pentru încrederea dumneavoastră.

Am creat marca DOMYOS pentru a permite tuturor sportivilor să se antreneze la domiciliu.

Produsele noastre sunt create de sportivi pentru sportivi.

Ne-am bucura să primim din partea dumneavoastră observații și sugestii privind produsele DOMYOS.

În acest scop, personalul magazinului, precum și echipa de creație a produselor DOMYOS sunt pregătite să vă asculte.

Dacă doriți să ne scrieți, puteți să ne trimiteți un e-mail pe următoarea adresă : domyos@decathlon.com

Vă dorim un antrenament plăcut și sperăm că acest produs DOMYOS va deveni pentru dumneavoastră sinonim cu plăcerea.

PREZENTARE

Planșa Abdominală PA 660 este un aparat pentru musculatură / tonifiere, compact și polivalent.

Acest aparat vă va permite să realizați :

1. Exerciții de Ofiere a centurii abdominale.
2. Exerciții de tonifiere a membrelor superioare cu ganterele sau cu o bară lestată.

SIGURANȚĂ

Avertisment: pentru a reduce riscul de a vă răni grav, citiți instrucțiunile importate de folosire de mai jos înainte de a utiliza produsul.

1. Citiți toate instrucțiunile din acest manual înainte de a utiliza produsului. Păstrați acest manual pe toată durata de viață a produsului.
2. Montarea acestui aparat trebuie să fie făcută de către unul sau doi adulți.
3. Îi revine proprietarului obligația de a se asigura că toți utilizatorii produsului sunt informați în mod corespunzător cu privire la toate instrucțiunile de folosire.
4. Domyos își declină orice responsabilitate referitoare la orice plângere pentru rănilor sau pentru pagubele provocate oricărei persoane sau oricărui bun, survenite în urma utilizării defectuoase a acestui produs de către cumpărător sau de către o altă persoană.
5. Produsul este destinat exclusiv utilizării la domiciliu. Aparatul nu se va utiliza în nici un context comercial, locativ sau instituțional.
6. Utilizați acest produs în interior, într-un loc ferit de umiditate și praf, așezat pe o suprafață plană și solidă și într-un spațiu suficient de încăpător. Asigurați-vă că dispuneți de un spațiu suficient de mare pentru ca accesul în jurul aparatului să se poată face în deplină siguranță. Pentru a proteja solul, acoperiți-l cu un covor, apoi asigurați-vă că suprafața rămâne plană pentru o stabilitate maximă a aparatului PA 660.
7. Îi revine utilizatorului responsabilitatea pentru menținerea în bună stare a aparatului. După montarea produsului și înainte de fiecare utilizare, verificați dacă elementele de fixare sunt bine strânse, dar nu exagerat. Verificați starea pieselor care sunt cele mai supuse uzurii
8. În cazul deteriorării produsului, solicitați imediat înlocuirea pieselor uzate sau defecte apelând la Serviciul Post Vânzare din cadrul celui mai apropiat magazin DECATHLON și nu mai utilizați aparatul înainte de efectuarea completă a reparației.
9. Nu depozitați produsul într-un loc umed (lângă piscină, în baie, ...)
10. Pentru a vă proteja picioarele în timpul exercițiului, purtați încălțăminte pentru sport. NU purtați haine largi sau care atârână, pentru a evita riscul prinderii acestora în aparat. Scoateți-vă toate bijuteriile.
11. Prindeți-vă părul astfel încât să nu vă deranjeze în timpul efectuării exercițiilor.
12. Dacă resimțiți dureri sau amețeli în timpul efectuării exercițiilor, opriți-vă imediat, odihniți-vă și apoi adresați-vă unui medic.
13. Nu permiteți niciodată accesul copiilor și animalelor de casă în apropierea aparatului.
14. Nu apropiați mâinile și picioarele de părțile aflate în mișcare.
15. Înainte de a începe acest program de exerciții, este necesar să consultați un medic pentru a vă asigura că nu există contraindicații; și, în special, dacă nu ați mai practicat sport de mulți ani.
16. Nu încercați să reparați singur produsul.
17. În timpul exercițiilor, nu arcuțiți spatele.
18. Orice operație de montare/demontare a produsului se va efectua cu grijă.
19. Greutatea maximă a utilizatorului: 110 kg - 242 lbs fără greutateți. Greutatea maximă a barei este de 110 kg / 242 lbs, fie o greutate maximă a produsului de 220 kg / 484 lbs.
20. Nu rămâneți pe bancă în timpul reglării nivelului de înclinare al planșei.
21. Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă cuiele sunt bine fixate

ÎNȚREȚINERE

Pentru ca tapiseria aparatului să nu se deterioreze din cauza transpirației, folosiți un prosop sau ștergeți tapiseria după fiecare utilizare. Gresați ușor piesele mobile pentru a le îmbunătăți funcționarea și pentru a evita orice uzură inutilă.

AVERTISMENT

Înainte de a începe un program de exerciții, consultați medicul. Acest lucru este cu atât mai important la persoanele care au depășit 35 de ani sau care au mai avut anterior probleme de sănătate. Citiți toate instrucțiunile înainte de utilizarea aparatului. DECATHLON își declină orice responsabilitate referitoare la orice lovituri corporale sau pagube provocate bunurilor, survenite în urma utilizării acestui produs.

UTILIZARE

Pentru ca antrenamentul să aibă rezultate optime, respectați următoarele recomandări :

- Încălziți-vă înainte de fiecare ședință, printr-un antrenament cardiovascular, prin serii fără greutate și exerciții de încălzire sau întindere la sol.
- Efectuați mișcări regulate, egale, fără întreruperi.
- Păstrați mereu spatelul drept. Evitați să scobiți sau să arcuriți spatelul în timpul mișcării.

Pentru un începător, lucrați în serii de X repetări, cu un timp minim de recuperare între serii (acest timp de recuperare poate fi definit de către medicul dumneavoastră în timpul controlului medical). Alternați grupele musculare. Nu lucrați toți mușchii în fiecare zi, ci repartizați-vă antrenamentul pe mai multe zile.

GARANȚIE

DOMYOS garantează acest produs, în condiții normale de utilizare, timp de 5 ani pentru structură și 2 ani pentru piesele de uzură și manoperă, începând de la data cumpărării, data de pe bonul de casă făcând dovada. Această garanție nu se aplică decât primului cumpărător.

Obligația DOMYOS, în virtutea acestei garanții, se limitează la înlocuirea sau la repararea produsului, la discreția DOMYOS.

Toate produsele pentru care este aplicabilă garanția trebuie să fie primite de DOMYOS într-unul din centrele sale autorizate (1 magazin DECATHLON), cu taxele poștale plătite de expeditor, însoțite de dovada cumpărării.

Această garanție nu se aplică în caz de :

- Deteriorarea produsului în timpul transportului
- Utilizare incorectă sau în afara parametrilor normali
- Reparații efectuate de tehnicieni neautorizați de DOMYOS
- Utilizarea produsului în scopuri comerciale

Această garanție comercială nu exclude garanția legală aplicabilă în funcție de țară și / sau provincie.

DOMYOS, 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 - 59665 VILLENEUVE D'ASCQ - Franța

R O M Â N Ă

E X E R C I Ț I I

În cele ce urmează vom descrie exercițiile de bază care ajută la dezvoltarea armonioasă a musculaturii.

MUȘCHII ABDOMINALI

Ridicarea bustului (1)

Acest exercițiu va solicita în special partea superioară a mușchilor abdominali. Reglați nivelul de înclinare al planșei în funcție de dificultatea și de intensitatea dorită pentru exercițiu. Așezați-vă pe planșă astfel încât să vă puteți sprijini partea de deasupra a picioarelor de suporturile inferioare.

PREZENTAREA MIȘCĂRII ÎN DETALIU : Din poziția de plecare, așezat pe planșă, plasați mâinile de-a lungul corpului, la nivelul pieptului sau la nivelul frunții. Inspirați și lăsați-vă pe spate fără a depăși niciodată un unghi mai mare de 90° între coapse și corp. Este inutil să depășiți această limită. În plus, dacă vă lăsați prea mult pe spate, puteți avea probleme la nivelul mușchilor lombari. Respirând, ghemuiți-vă astfel încât să vă apropiați bărbia de genunchi. Ghemuiți-vă astfel încât să vă contractați mușchii abdominali, apropiind sternul de bazin. Reveniți în poziția inițială inspirând : abdominalii trebuie să rămână contractați. Capul și umerii nu trebuie să se relaxeze. Reluați exercițiul, expirând.

VARIANTĂ DE EXERCITIU : U: pentru o mai bună localizare a mușchilor oblici, efectuați acest exercițiu apropiind alternativ umărul de genunchiul opus.

Ridicări ale picioarelor (2)

Acest exercițiu va solicita în special partea inferioară a mușchilor abdominali. Reglați nivelul de înclinare al planșei în funcție de dificultatea și de intensitatea dorită pentru exercițiu. Întindeți-vă pe spate și cu mâinile prindeți suporturile superioare.

PREZENTAREA ÎN DETALIU A MIȘCĂRII : Picioarele sunt ghemuite. Începeți exercițiul cu coapsele formând un unghi de 90° cu corpul. Este inutil să coborâți picioarele prea jos.

În plus, riscați să vă plasați spatelul în hiper-extensie. Apropiati-vă genunchii de umeri, expirând. Picioarele trebuie să rămână ghemuite.

Fesele trebuie să se dezlipească lejer de planșă astfel încât să se contracte mușchii abdominali. Trebuie să vă gândiți la contractarea mușchilor abdominali. Pentru aceasta, încercați să apropiați pubisul de stern pentru a crea această contracție abdominală. Reveniți la poziția inițială inspirând, fără a coborî prea tare picioarele.

RECOMANDĂRI DE SIGURANȚĂ PENTRU MUȘCHII ABDOMINALI :

În timpul ridicării bustului, nu plasați niciodată mâinile la ceafă.

V-ați putea ajuta trăgând de brațe și v-ați putea lovi. În timpul ridicărilor de bust, nu așezați decât partea inferioară a corpului pe planșă. Coapsele și corpul trebuie să formeze un unghi de maxim 90° în orice moment al exercițiului. Nu vă lăsați pe spate pentru « ridicările de bust » și nu întindeți picioarele spre în jos în timpul « ridicării picioarelor ».

PIEPTUL

Împins cu ganterele (3)

Acest exercițiu global solicită ansamblul mușchilor pectorali (partea superioară a corpului). Întins pe spate, cu picioarele încrucișate, prindeți ganterele, cu coatele la 90°. Împingeți înspre în sus cele două gantere. Mușchii lombari trebuie să rămână în contact cu banca pe toată durata efortului. Acest exercițiu necesită controlul și coordonarea ambelor brațe în comparație cu împinsul cu o bară.

Exerciții cu mâinile îndepărtate (4)

Acest exercițiu solicită într-o manieră izolată mușchii pectorali și exercită o presiune asupra părții externe la începutul mișcării. Întins pe spate, cu picioarele încrucișate, cu coatele semi-îndoite (120°). Ridicați ganterele pe verticală, apropiindu-le până când se ating. Poziția coatelor nu variază în timpul mișcării. Palmele mâinilor trebuie să fie față în față pentru a solicita la maxim mușchii pectorali.

Pull over (5)

Acest exercițiu solicită partea superioară a mușchilor pectorali. Vă antrenați astfel deschiderea cavității toracice. Întins pe spate, cu picioarele încrucișate, cu mâinile prinzând discul ganterei. Duceți gantera la ceafă, apoi ridicați-o pe verticală, chiar în fața dumneavoastră. Verificați buna strângere a colierelor înainte de a începe acest exercițiu.

SPATELE

Rowing cu un braț (6)

Acest exercițiu solicită partea de mijloc și inferioară a spatelui. Poziționați-vă spatelul pe orizontală, sprijinindu-vă pe palmă-genunchi. Duceți gantera până la nivelul taliei inspirând și ridicând cotul cât mai sus cu putință. Spatele nu trebuie să se miște în timpul mișcării.

UMERII

Împins cu ganterele (7)

Acest exercițiu solicită deltoizii externi. Așezat pe bancă, cu spatelul drept. Duceți gantera la nivelul umerilor. Împingeți ganterele înspre în sus, expirând. Nu arcuți spatelul pentru a împinge.

Ridicări laterale (8)

Acest exercițiu solicită deltoizii externi. Așezat, cu spatelul drept, coatele fără a fi imobilizate. Ridicați ganterele, pe orizontală, inspirând.

BRATELE

Extensii din poziție așezat (9)

Acest exercițiu solicită tricepsii (tricepsul brahial și marele extern/intern). Din poziție așezat, cu mâinile împreunate pe discul ganterei. Cu brațele pe verticală, lăsați să coboare gantera la ceafă. Nu arcuți spatelul. Urcați din nou mâinile, pe verticală, expirând. Verificați buna strângere a colierelor înainte de a începe acest exercițiu.

Extensie din poziție orizontală (10)

Acest exercițiu solicită tricepsii (marele extern și marele intern). Întins pe spate, cu picioarele încrucișate, cu o priză foarte strânsă pe bară. Cu brațele aproape întinse, coborâți bara la ceafă sau la nivelul frunții.

Urcați bara pe verticală, la nivelul umerilor. Coatele rămân fixe.