

PA 190

**NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS**

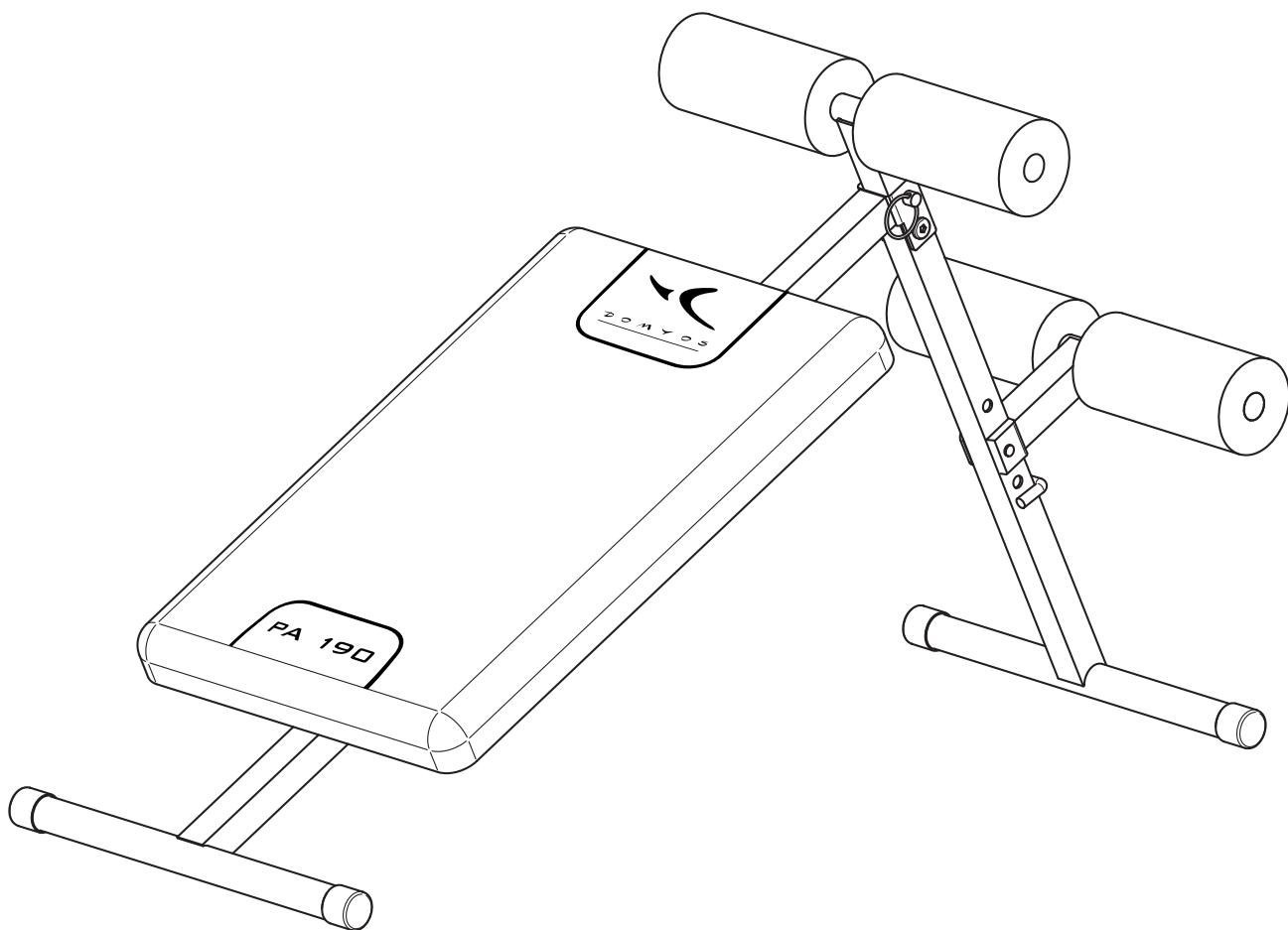
**MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO**

**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**

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

**УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU**

**ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دلیل استخدام
使用说明书**



PA 190

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



oxylane

www.domyos.com

OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

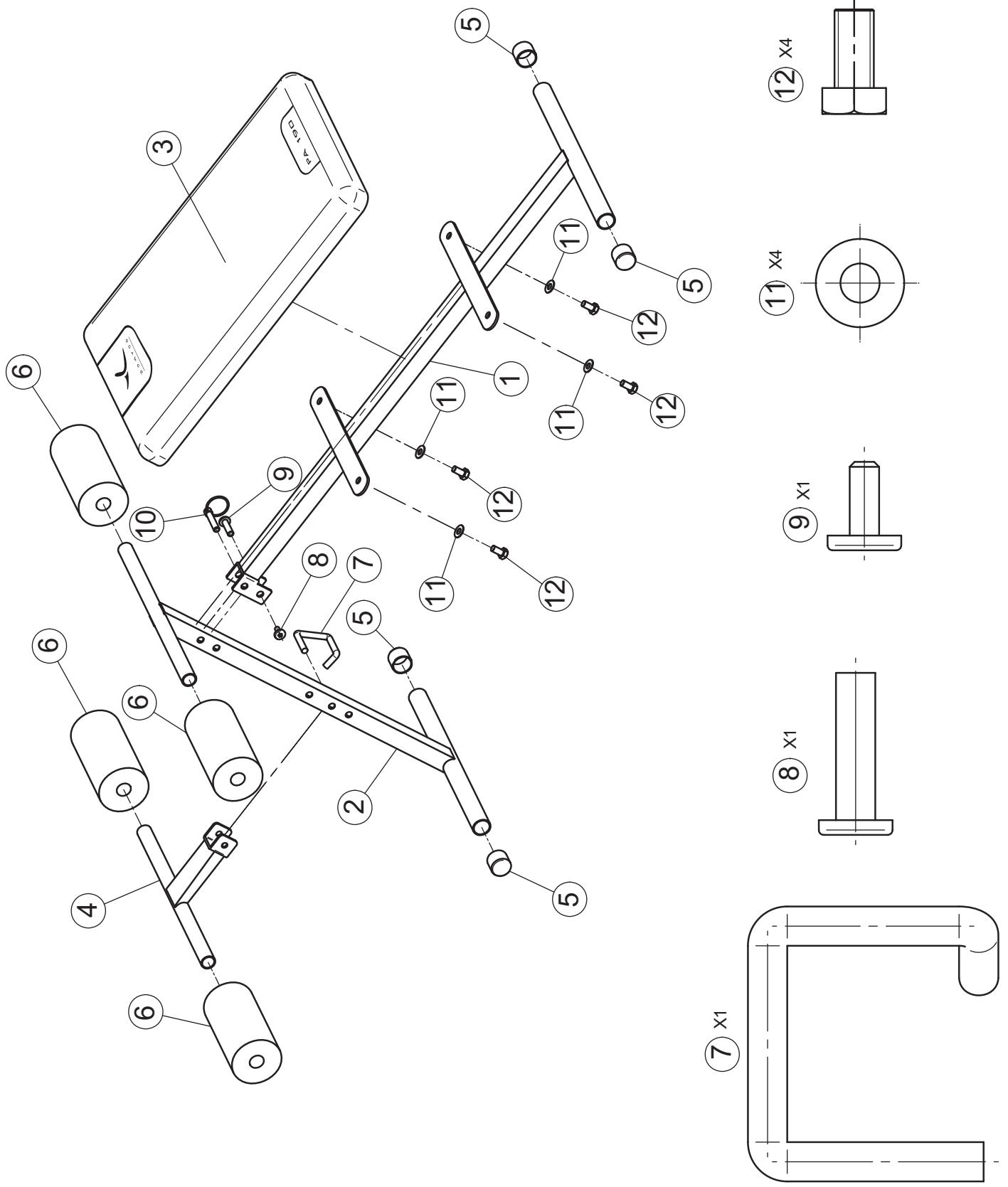
Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -
中国 制造 - Произведено в Китае

Импортер :
ООО «Октяблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский
район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

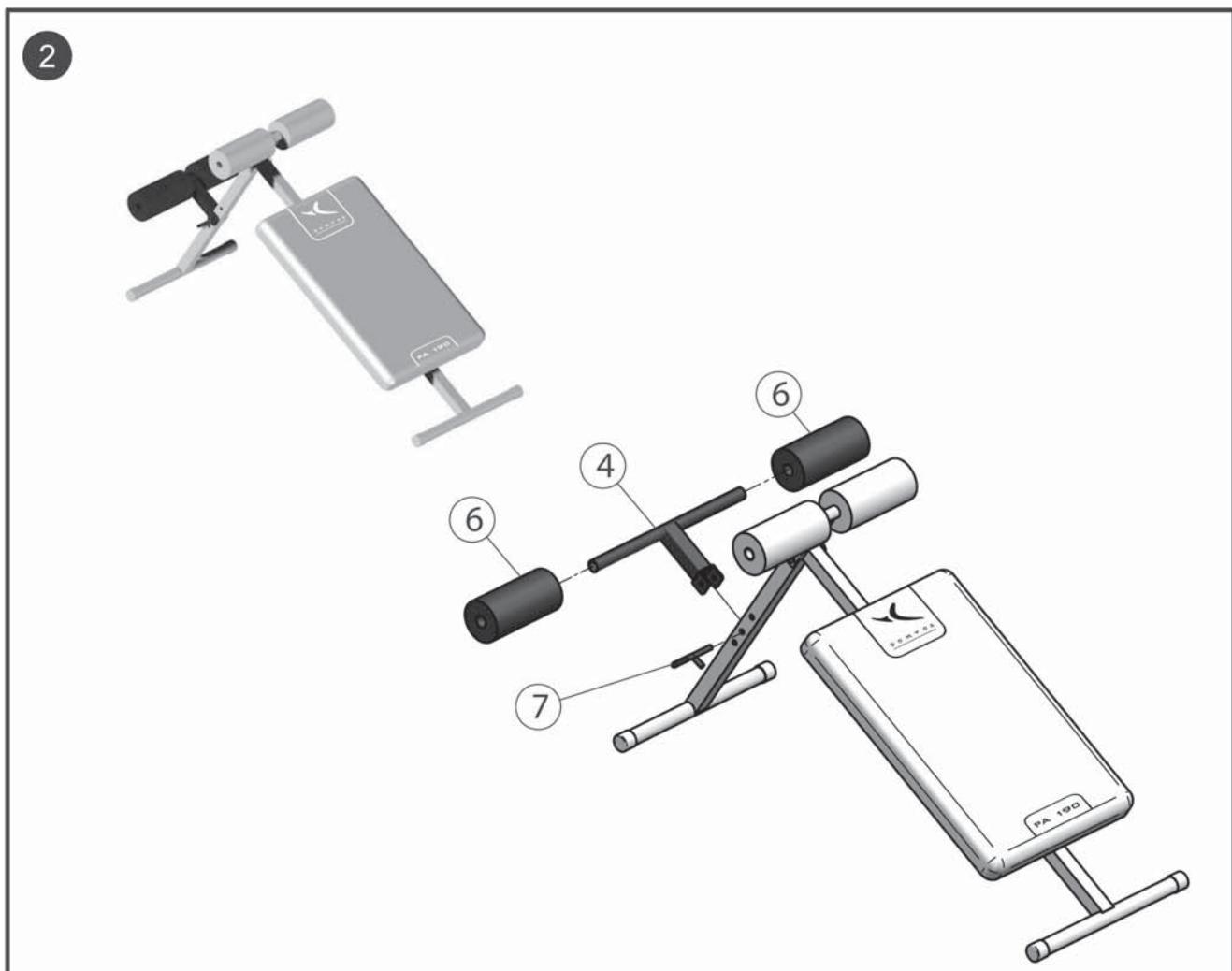
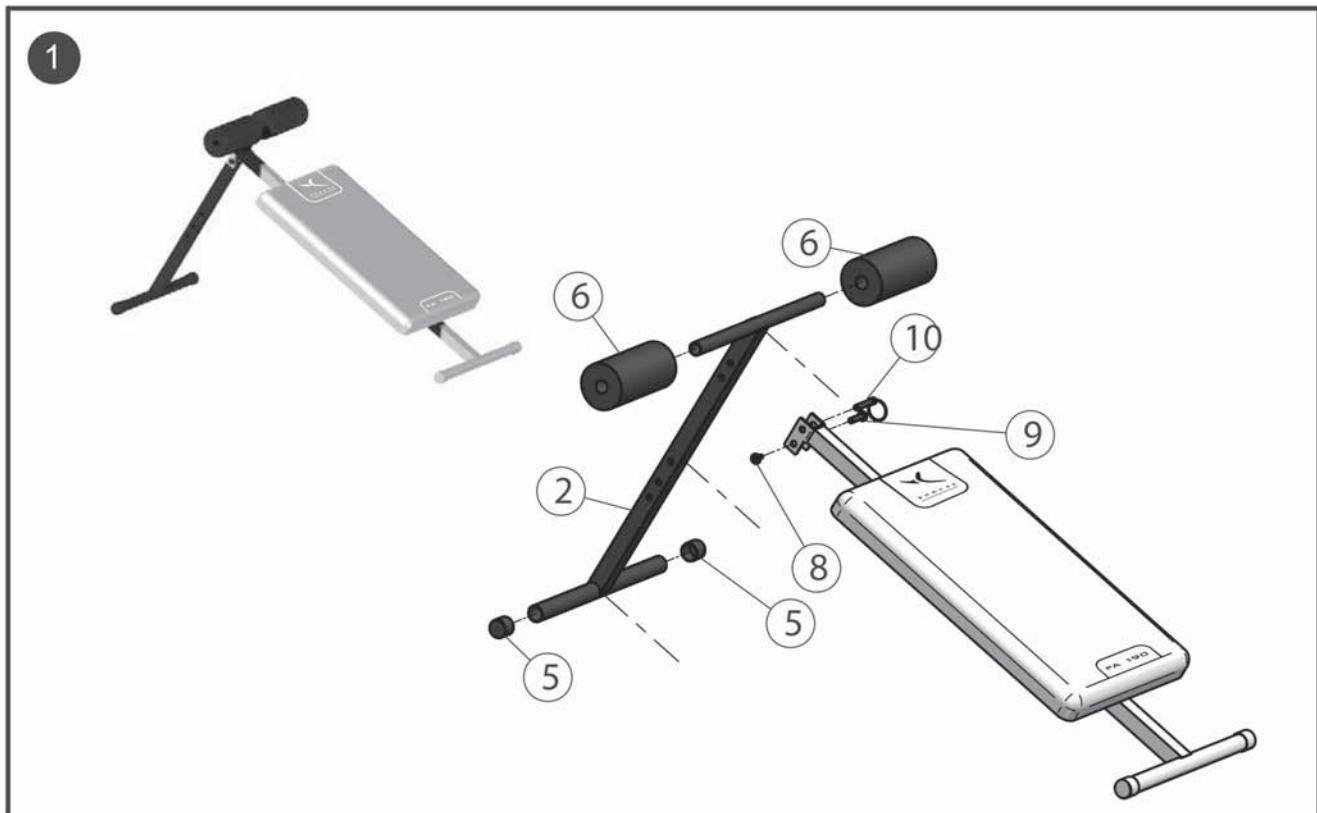
Réf. pack : 1159.239 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

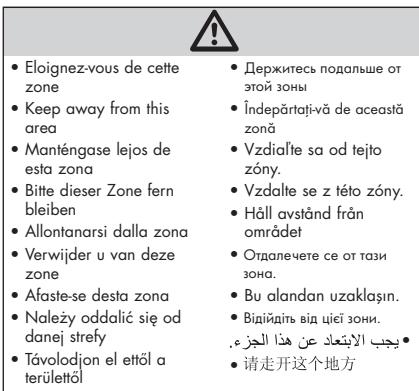


合格品

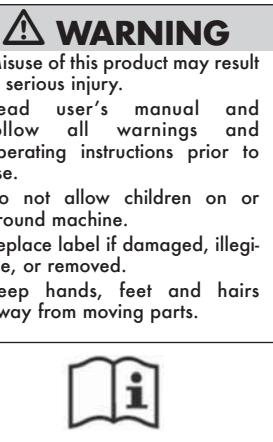
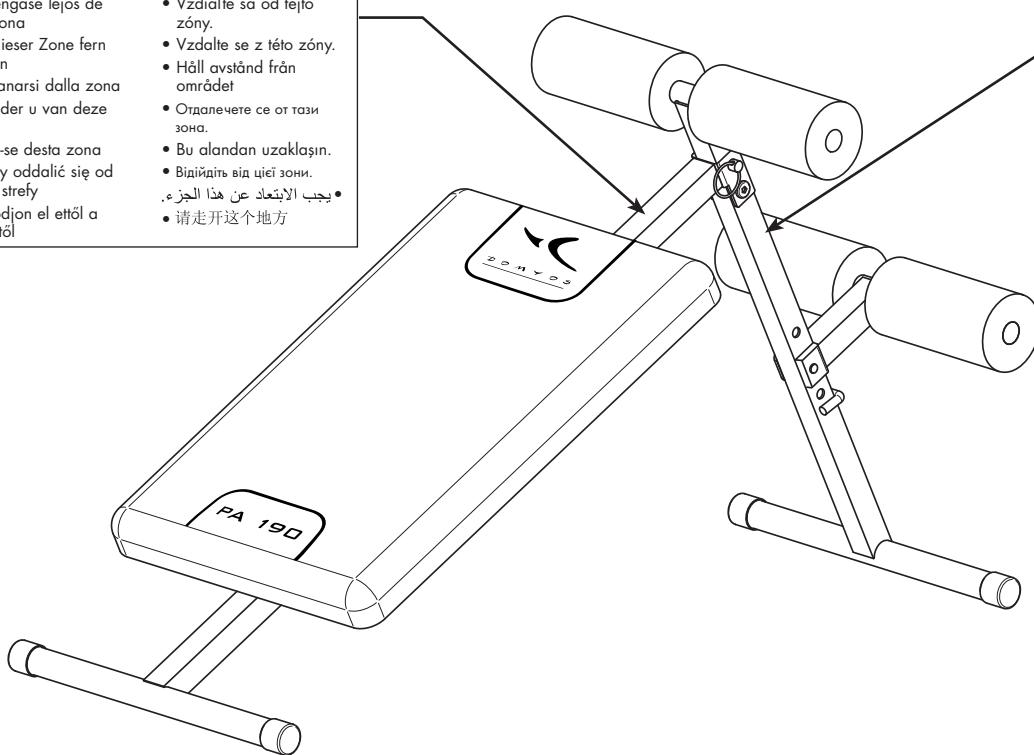


**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ •
MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • الترکیب • 安裝**





- Держитесь подальше от этой зоны
- Îndepărtați-vă de această zonă
- Vzdialte sa od tejo zóny.
- Vzdalte se z této zóny.
- Håll avstånd från området
- Отдалечете се от тази зона.
- Bu alandan uzaklaşın.
- Відмайдіть від цієї зони.
- يجب الابتعاد عن هذه الجزء.
- 请走开这个地方



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 qui l'accompagnent.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de celle-ci.
- 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 impróprio 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 acercar 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 le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illegibile 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.

ADVERTÊNCIA

- 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 autocollant est déformé, défiguré ou abîmé, il convient de le remplacer.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabeças de toutes les pièces en mouvement.

UWAGA

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

FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használálat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartsa be minden figyelmeztetést, illetve használónál utalhatatlanul.
- Ne hagyja, hogy a gyerekkel a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatalan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezéket, lábakat, a hajat a moszgál alka wibrázsuktól

Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения.
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации и соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержатся в этом документе.
- Не позволяйте детям использовать эту машину.
- Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить

ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să căță cu atenție modul de folosire și să respectați toate Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copilor să utilizeze această mașină și înețeți departe de aceasta.
- Dacă autocollantul este deteriorat, illizibil sau lipsesc, este indicat să-l înlocujiți.
- Nu vă apropi冶ăți mâinile, picioarele și părul de piele în mișcare.

UPOZORNENIE

- Akékolvek nevhodné použitie tohto výrobku môže vyvolať väčšiu poranenie.
- Pred akémkolvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod k použitiu a respektujte všecky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovolíte deťom, aby tento prístroj používali a priblížovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítek poškodený, nečitateľný alebo šítko chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepriblížujte ruke, nohy a vlasy k pohybujúcim sa súčasťam.

UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohto výrobku môže zpôsobiť väčšiu poranenie.
- Před akýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte deťem, aby tento přístroj používaly a priblížovaly se k němu.
- Ještěliže je samolepicí štítek poškozen, nečitelný nebo výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepriblížujte ruce, nohy a vlasy k pohybujúcim sa súčasťam.

VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att försöka allvarliga personskador.
- Läs nog nära bruksanvisningen innan du använder maskinen 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 deklen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, foterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всъко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начин на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да буде използвана от деца и им държете на разстояние от нея.
- Ако самолепещата лента е повредена, нечестива или липсва, тя трябва да бъде заменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движението на части.

UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yönetmeliği dikkate okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatları uymanız gereklidir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermemen ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yaptığınız etkiz zarar görmüş, okunsaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı harket halindeki parçalarla yakaştırılmayın.

ZАСТЕРЕЖЕННЯ

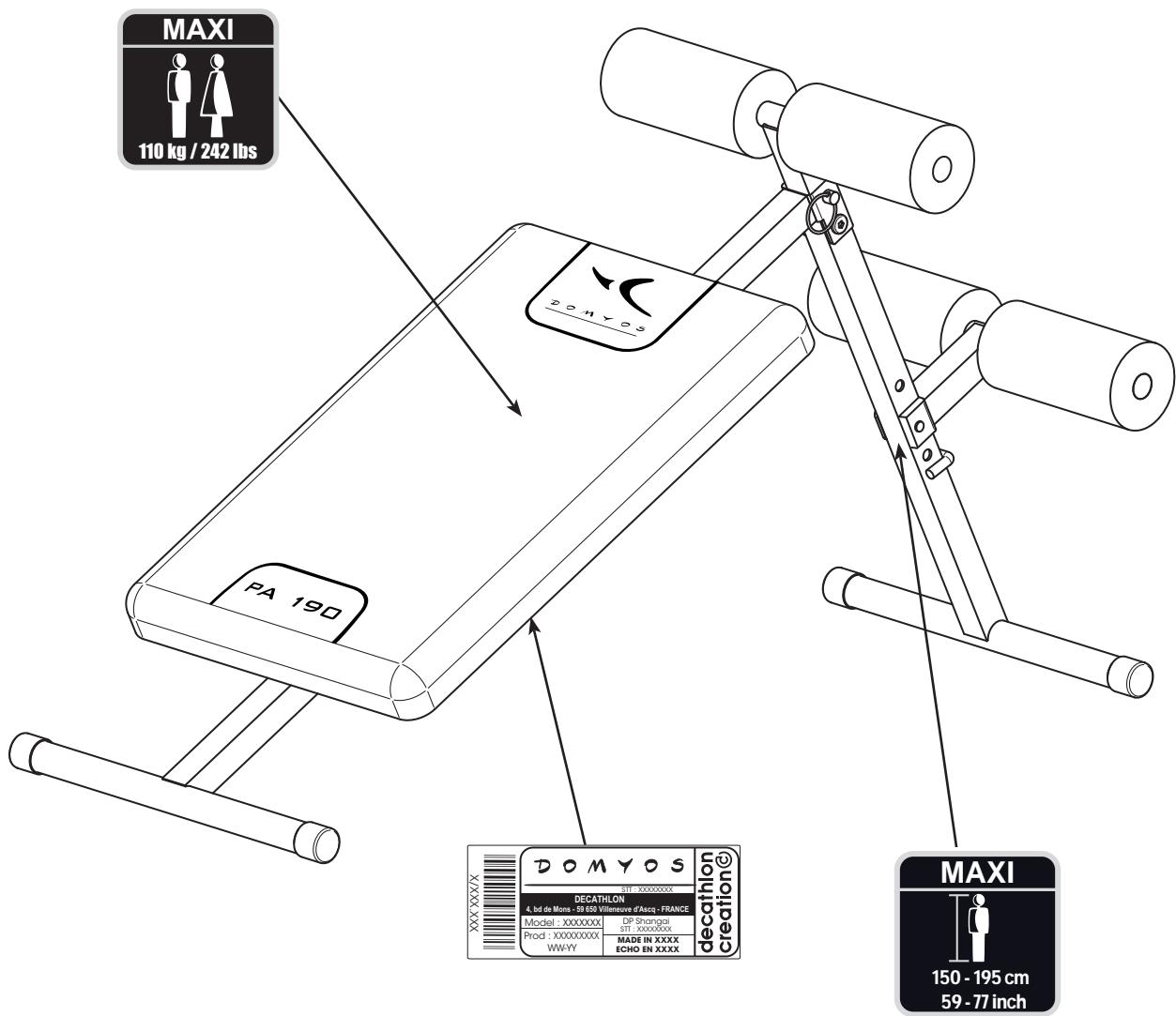
- Всік не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтесь усіх попереджень та порад, які вони містять.
- Не дозволяйте дітям користуватися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наблизяйте руки, ноги чи волосся до деталей, що рухаються.

تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتوجيهات التي تضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويعطى عدداً منع.
- يجب استبدال اللامعنة إذا تلفت أو تشتتت أو فقدت.
- يمنع تفريغ البودينج والمقدمة والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

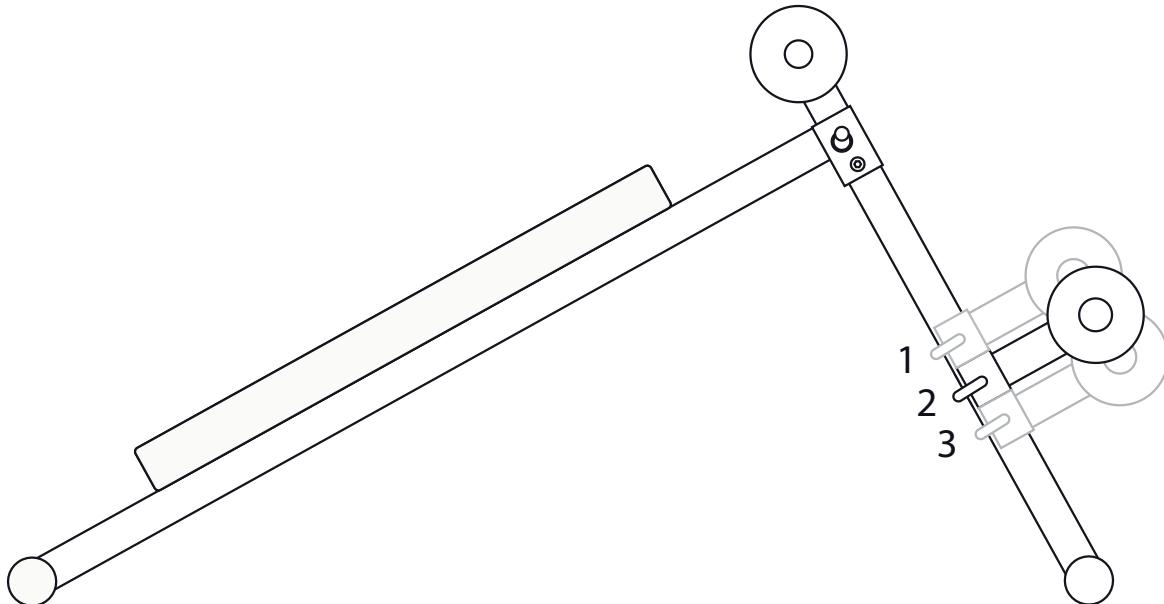
注意

- 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。



	PA 190	6 kg 13,2 lbs
	95 x 24 x 49 cm 37,4 x 9,4 x 19,3 inch	

**REGLAGES • ADJUSTMENTS • AJUSTES • EINSTELLUNGEN • REGOLAZIONI • AFSTELLINGEN
• REGULAÇÕES • USTAWIENIA • BEÁLLÍTÁSOK • РЕГУЛИРОВКА • REGLAJE • NASTAVENIA •
NASTAVENÍ • INSTÄLLNINGAR • РЕГУЛИРОВКИ • AYARLAR • РЕГУЛЮВАННЯ • الضبط • 调节**



Vous avez 3 positions de réglage pour un meilleur confort d'utilisation.

There are three adjustment settings for better usage comfort.

Tiene 3 posiciones de ajuste para una utilización más confortable.

Für einen größeren Benutzerkomfort haben Sie 3 mögliche Einstellpositionen.

Avete 3 posizioni di regolazione per un migliore comfort d'utilizzo.

Voor een groter gebruiksgemak kunt u het product afstellen op 3 verschillende posities.

Dispõe de 3 posições de regulação para um maior conforto de utilização.

Masz 3 położenia regulacji w celu uzyskania lepszego komfortu użytkowania.

A kényelmesebb használat érdekében 3 beállítási lehetőség áll rendelkezésre.

Для повышения комфортности использования у Вас имеется 3 положения регулировки.

Dispuneți de 3 poziții de reglare pentru un mai bun confort de utilizare.

Máte 3 polohy nastavenia pre pohodlniešie používanie.

Pro lepší pohodlí během užívání vám nabízíme 3 pozice nastavení.

Det finns 3 inställningslägen för en hög användarkomfort.

Имате 3 позиции за регулиране за повече удобство по време на употреба.

Daha iyi bir kullanım konforu için, 3 ayar konumuna sahipsiniz.

Для обеспечения оптимального комфорта, вы можете выбрать одну из трех регулювальных позиций.

يوجد ٣ اوضاع قابلة للضبط لسهولة الاستخدام.

有3种位置调节可供您选择，以达到最佳使用效果。

F R A N Ç A I S

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 s'entraîner à domicile.

Ce produit est 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.

Vous pouvez nous retrouver également sur www.domyos.com

Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

PRESENTATION

La PA 190 est un appareil permettant le renforcement des abdominaux. Cette planche abdominale permet d'effectuer des exercices de relevé de buste. Ces exercices visent notamment à travailler les muscles grands droits et grands obliques.

SÉCURITÉ

- Le montage de cet appareil doit être effectué par un adulte.
- Consultez votre médecin avant d'entreprendre ce programme d'exercices.
- Lisez attentivement toutes les recommandations quant à l'utilisation de cet appareil avant de commencer votre entraînement.
- Le niveau de sécurité de cet appareil ne pourra être conservé que s'il est examiné régulièrement. Remplacez immédiatement tout élément défectueux et gardez l'appareil hors-service jusqu'à sa réparation.
- Placez votre appareil de Fitness dans un endroit suffisamment large pour être utilisé en toute sécurité et sur une base stable avec un bon nivellement.
- Ne laissez pas des enfants jouer à proximité de cette planche pendant votre entraînement ou utiliser cet appareil.
- Convient pour des personnes dont le poids est inférieur à 110 kg.

UTILISATION

RELEVÉ DE BUSTE :

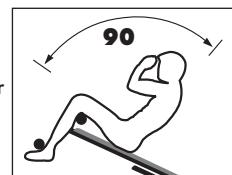
Cet exercice va solliciter plus particulièrement la partie haute des abdominaux. Asseyez-vous sur la planche de façon à caler le dessus de vos pieds sur les diabolos inférieurs.

DÉCOMPOSITION DU MOUVEMENT :

Position de départ, assis sur la planche, placez vos mains le long du corps, au niveau de la poitrine ou au niveau du front. Inspirez, et penchez-vous en arrière sans jamais dépasser un angle supérieur à 90° entre vos cuisses et votre torse. Il est inutile d'aller au delà. De plus, si vous vous penchez exagérément en arrière, vous pourriez vous blesser au niveau des lombaires. En soufflant recroquevillez-vous de manière à rapprocher votre menton de vos genoux. Pensez à vous recroqueiller de manière à contracter vos abdominaux en rapprochant votre sternum de votre bassin.

Revenez à la position initiale en inspirant : vos abdominaux doivent rester contractés. Votre tête et vos épaules ne doivent pas se relâcher. Recommencez le mouvement en expirant.

Variante d'exercice : pour une meilleure localisation des obliques, faites cet exercice en rapprochant alternativement votre épaule du genou opposé.



ENTRETIEN

Pour éviter que la transpiration n'agresse votre PA 190, nettoyez l'appareil avec un chiffon imbibé d'eau savonneuse.

Vérifiez régulièrement le serrage de toutes les vis.

Ne stockez pas la PA 190 dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain...).

GARANTIE COMMERCIALE

DOMYOS garantit ce produit pièce et main d'œuvre, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

L'obligation de DOMYOS en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable, doivent être reçus par DOMYOS dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat suffisante.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommage causé lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrées par DOMYOS
- Utilisation à des fins commerciales du produit concerné

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces