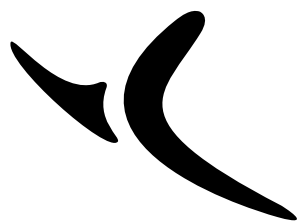
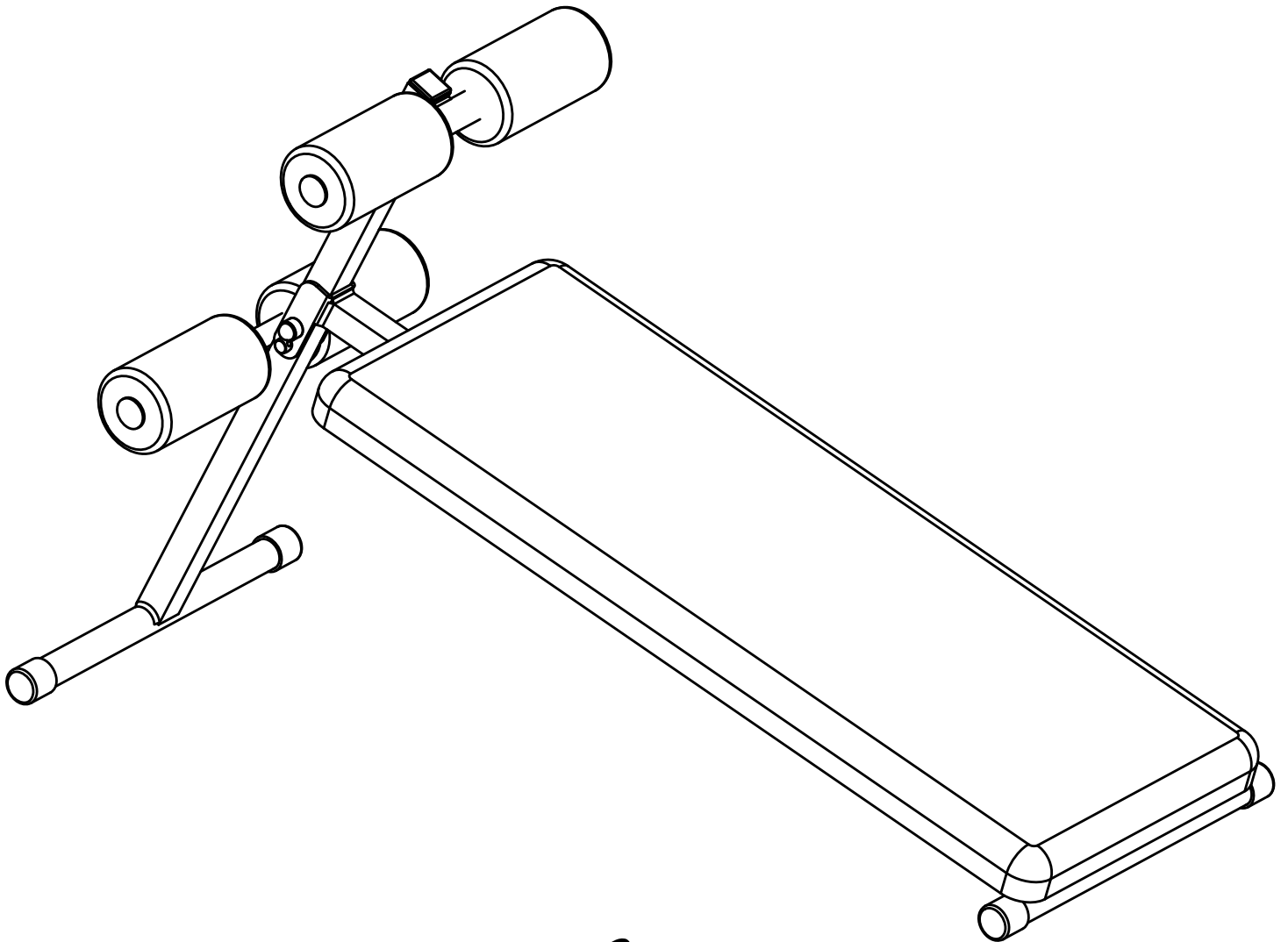


PA 150

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ
ISTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
使用说明书

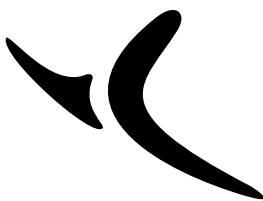


D O M Y O S

PA 150

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
Οδηγίες χρήσης για φύλαξη
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500



DOMYOS

**decathlon
creation©**

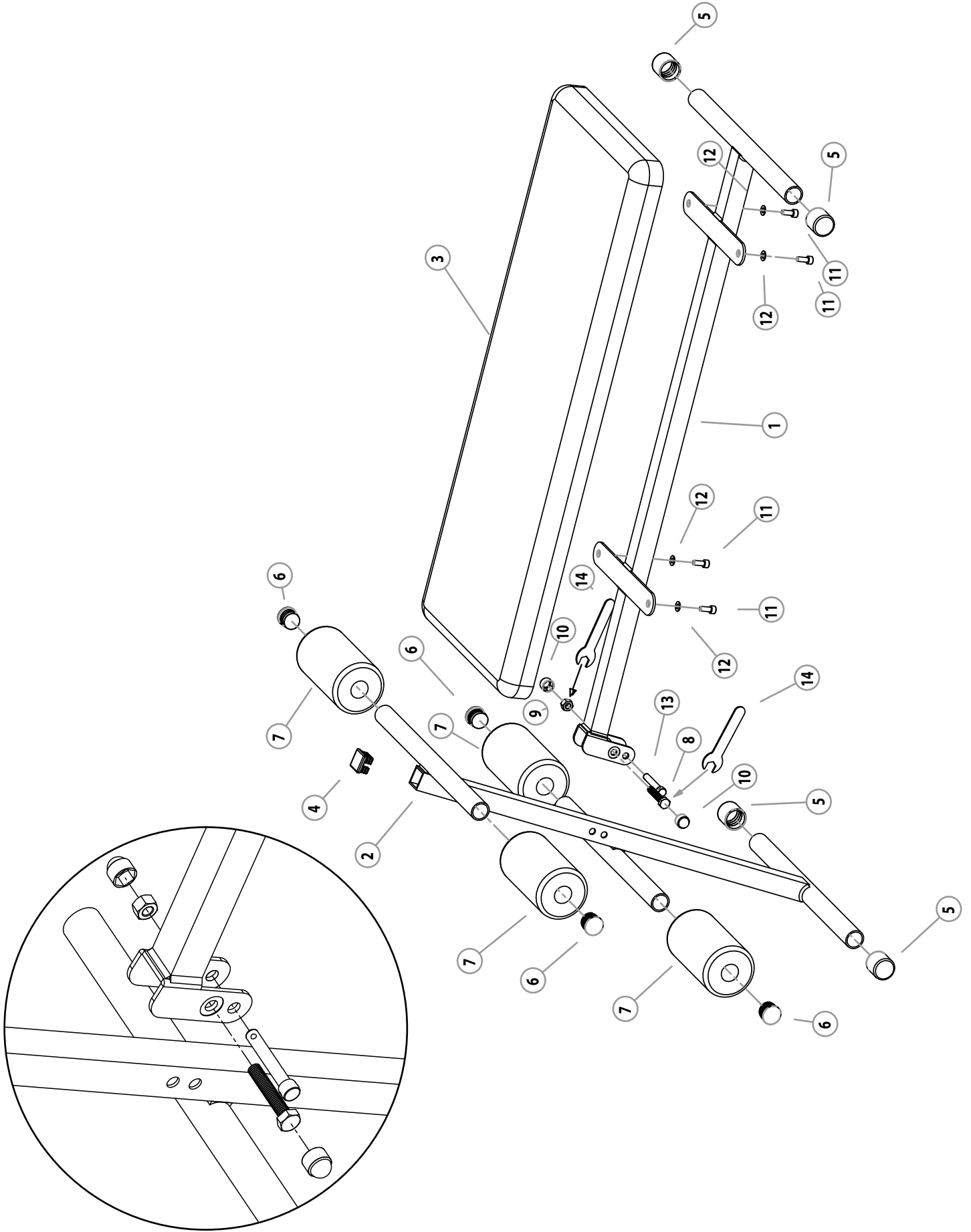
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

www.decathlon.com Made in Turkey - Hecho en Turquía - 土耳其 制造 - Произведено в Турции

Réf. pack : 1026.868 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 **合格品**



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



D E U T S C H

Sie haben ein Fitness-Gerät der Marke DOMYOS gewählt. Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen.

Wir haben die Marke DOMYOS für alle Sportler geschaffen, die sich in Form halten wollen.

Dieses Produkt wurde von Sportlern für Sportler entwickelt.

Ihre Wünsche und Anregungen zu den DOMYOS-Produkten sind herzlich willkommen.

Wenden Sie sich hierfür bitte an das Verkaufsteam Ihres Sporthändlers oder die Entwicklungsabteilung für DOMYOS-Produkte.

Sie finden uns ebenfalls in der Site www.DOMYOS.com

Wir wünschen Ihnen ein angenehmes Training und hoffen, dass Ihnen dieses DOMYOS-Produkt viel Vergnügen bereitet.

⚠️ WARNHINWEIS

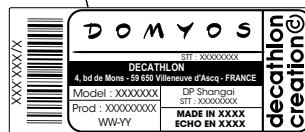
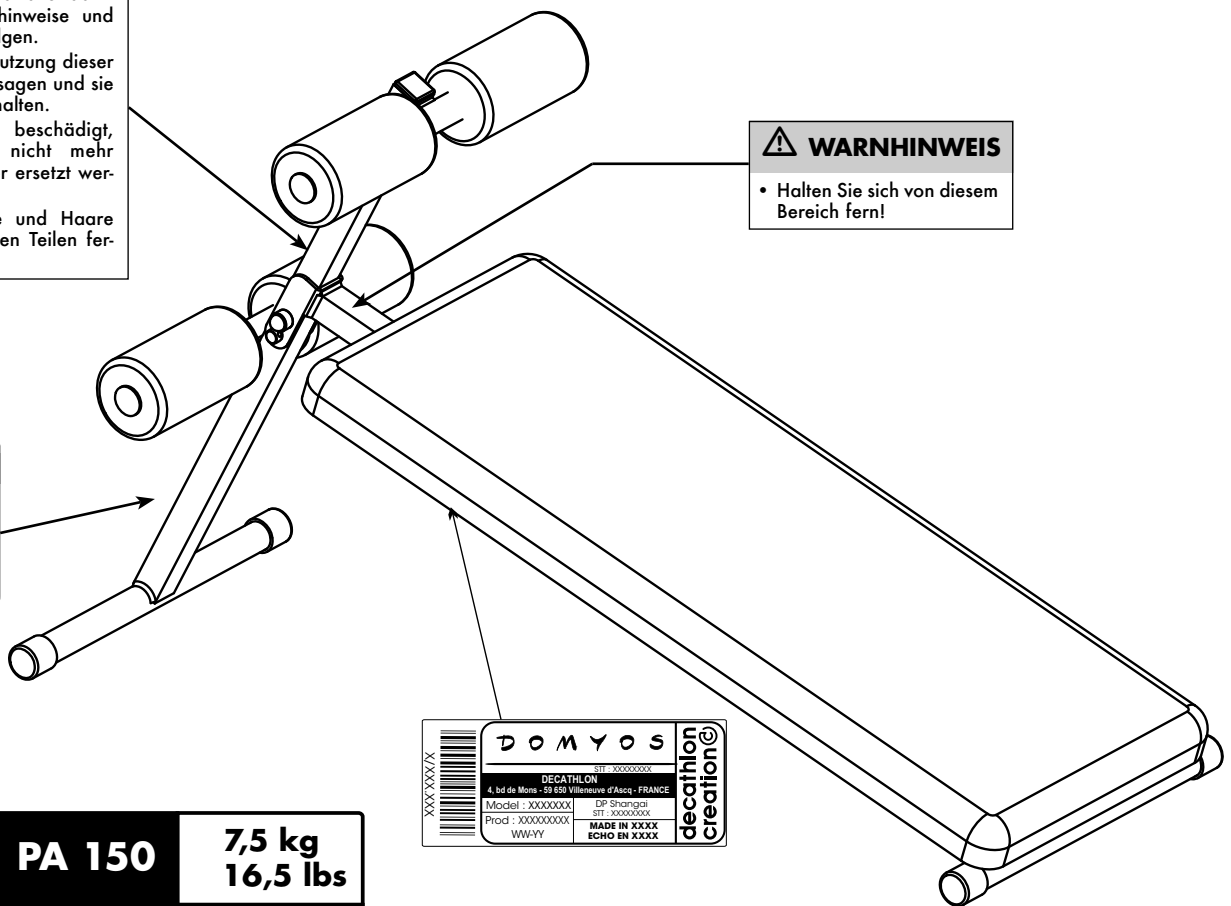
- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

⚠️ WARNHINWEIS

- Halten Sie sich von diesem Bereich fern!

MAXI

110 kg / 240 lbs

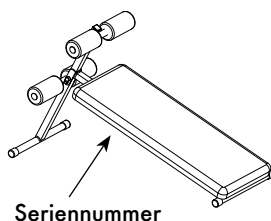


	PA 150	7,5 kg 16,5 lbs
130 x 34 x 48 cm 41 x 13 x 19 inch		

Modell Nr.: _____

Seriennummer : _____

Für jede spätere Bezugnahme bitten wir um den Eintrag der Seriennummer in obigem Feld.



Seriennummer

WARNHINWEIS

Bitte die am Produkt angebrachten Aufkleber lesen.

Vor jedem Gebrauch dieser Ausrüstung, bitte alle üblichen Vorsichtsmaßnahmen und die in dieser Gebrauchsanweisung enthaltenen

Anweisungen aufmerksam lesen und die Gebrauchsanleitung für spätere Bezugnahme aufbewahren.

VORSTELLUNG

Der PA150 ist ein Gerät, das der Stärkung der Bauchmuskeln dient. Dieser Bauchtrainer ermöglicht die Ausführung von Übungen, bei denen der Oberkörper angehoben wird. Diese Übungen sind in erster Linie zum Training der geraden und schrägen Bauchmuskeln bestimmt.

SICHERHEIT

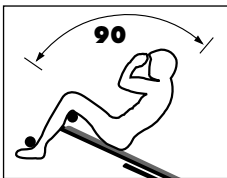
- Dieses Gerät muß von einem Erwachsenen zusammengebaut werden.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit dem Übungsprogramm beginnen.
- Vor dem Trainingsbeginn, lesen Sie alle Bedienungsanleitungen für dieses Gerät aufmerksam durch.
- Das Sicherheitsniveau dieses Gerätes kann nur dann aufrechterhalten bleiben, wenn es regelmäßig überprüft wird. Defekte Teile sind sofort zu ersetzen und das Gerät darf bis zur erfolgten Reparatur nicht mehr benutzt werden.
- Stellen Sie Ihr Fitneßgerät an einer ausreichend breiten Stelle und auf einem stabilen und gut ebenen Untergrund auf, damit es in aller Sicherheit benutzt werden kann.
- Lassen Sie während des Trainings keine Kinder in der Nähe des Gerätes spielen. Lassen Sie keine Kinder dieses Gerät benutzen.
- Geeignet für Personen mit einem Gewicht von weniger als 110 kg.

VERWENDUNG

ANHEBEN DES OBERKÖRPERS :

Bei dieser Übung werden vor allem die oberen Bauchmuskeln trainiert.

Die Schrägstellung des Bauchtrainers je nach dem Schwierigkeitsgrad und dem für die Übung gewünschten Kraftwiderstand einstellen. So auf den Bauchtrainer setzen, daß die Füße mit der Oberseite an den unteren Schaumstoff-Polstern anliegen.



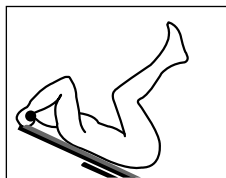
GLIEDERUNG DER BEWEGUNG :

In der sitzenden Ausgangsposition die Hände in Brust- oder Stirnhöhe entlang dem Körper anlegen. Einatmen und sich nach hinten beugen, ohne hierbei mit den Oberschenkeln und dem Oberkörper einen Winkel von mehr als 90° zu bilden. Es ist nicht zu empfehlen, die Übung über diesen Winkel hinaus durchzuführen, da Sie sich in Höhe der Lendenwirbel verletzen könnten. Durch Ausatmen den Rücken so beugen, daß Sie sich mit Ihrem Kinn den Knien nähern. Denken Sie dabei daran, sich so zu beugen, daß sich Ihre Bauchmuskeln anspannen während sich Ihr Brustbein dem Becken nähert. In die Ausgangsstellung zurückgehen und hierbei einatmen: die Bauchmuskeln müssen hierbei gespannt bleiben. Kopf und Schultern hierbei nicht lockern. Die Übung wiederholen und dabei ausatmen.

Übungsvariante : zur besseren Lokalisierung der schrägen Bauchmuskeln die Übung durchführen, indem Sie abwechselnd eine Schulter dem gegenüberliegenden Knie nähern.

ANHEBEN DER BEINE :

Bei dieser Übung werden vor allem die unteren Bauchmuskeln trainiert. Die Schrägstellung des Bauchtrainers je nach dem Schwierigkeitsgrad und dem für die Übung gewünschten Kraftwiderstand einstellen. Legen Sie sich auf den Rücken und halten Sie sich mit den Händen an den oberen Schaumstoff-Polstern fest.



GLIEDERUNG DER BEWEGUNG :

Ihre Beine anwinkeln. Bei Beginn der Übung bilden Ihre Oberschenkel mit dem Oberkörper einen Winkel von 90°. Es ist unnötig, Ihre Beine zu weit zu senken wobei außerdem die Gefahr besteht, daß Ihr Rücken zu stark gestreckt wird. Die Knie Ihren Schultern nähern und hierbei ausatmen. Die Beine müssen hierbei angewinkelt bleiben. Ihr Gesäß muß sich bei der Übung leicht vom Brett abheben, so daß sich

Ihre Bauchmuskeln spannen. Denken Sie daran, Ihre Bauchmuskeln zu spannen. Um die Spannung der Bauchmuskeln zu erwirken, ist Ihr Schambein dem Brustbein zu nähern. In die Ausgangsstellung zurückgehen und hierbei einatmen, ohne die Beine zu stark zu senken.

TRAINING :

Bei jeder Übungsserie je 10 bis 50 Wiederholungen durchführen. Als Anfänger das Training schrittweise erhöhen. (Anfangs 3 Übungsserien von je 10 Wiederholungen durchführen und die Anzahl der Wiederholungen und der Serien nach und nach erhöhen). Ein Training der Bauchmuskeln alle zwei Tage erhöht die Wirksamkeit. Bauchmuskeln können jedoch auch täglich trainiert werden.

RATSCHLÄGE FÜR IHRE SICHERHEIT :

Während der Übungen des Anhebens des Oberkörpers Ihre Hände nicht im Nacken anlegen. Sie könnten dann die Übung durch Ziehen an den Armen unterstützen und sich hierbei verletzen. Während der Übungen des Anhebens des Oberkörpers nur die untere Rückenpartie auf dem Brett zum Auflegen bringen. Der von den Oberschenkeln und dem Oberkörper gebildete Winkel darf während der gesamten Übung nicht mehr als 90° betragen. Beugen Sie sich bei den "Aufrichtübungen des Oberkörpers" nicht nach hinten und bei den "Anhebübungen der Beine" Ihre Beine nicht nach unten ausstrecken.

PFLEGE

Damit Ihr Bauchtrainer nicht von der Transpiration angegriffen wird und dauerhaft intakt bleibt, sollten Sie das Gerät von Zeit zu Zeit mit einem in Seifenwasser angefeuchteten Lappen reinigen. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben fest angezogen sind. Den Bauchtrainer nicht in feuchter Umgebung abstellen (z. B.: am Rand des Swimming-pools, Badezimmer,...).

GESCHÄFTSGARANTIE

DECATHLON gewährt dem Käufer ab dem Kaufdatum für Bauteile und Lohnkosten des Rahmengerüsts dieses Produktes unter normalen Einsatzbedingungen eine Garantie von 5 Jahren. Für Verschleißteile gilt eine 2-jährige Gewährleistung inkl. Lohnkosten. Für das Kaufdatum ist der Kassenbon verbindlich.

Aufgrund dieser Garantiebestimmungen begrenzt sich die Verpflichtung von DECATHLON nach eigenem Ermessen auf den Ersatz oder die Reparatur des Produktes.

Alle Produkte, für welche die Garantie beansprucht wird, müssen Porto bezahlt und zusammen mit einem ausreichenden Kaufnachweis an eines der zugelassenen DECATHLON-Zentren gesandt werden.

Sind nicht von dieser Garantie gedeckt:

- beim Transport entstandene Schäden,
- unsachgemäßer oder unüblicher Gebrauch,
- von nicht von DECATHLON anerkannten Technikern durchgeführte Reparaturen,
- kommerzielle Nutzung des betreffenden Produktes.

Diese Gewährleistung hat nicht den Ausschluss einer gesetzlichen landes- und / oder regionalspezifischen Garantie zur Folge.