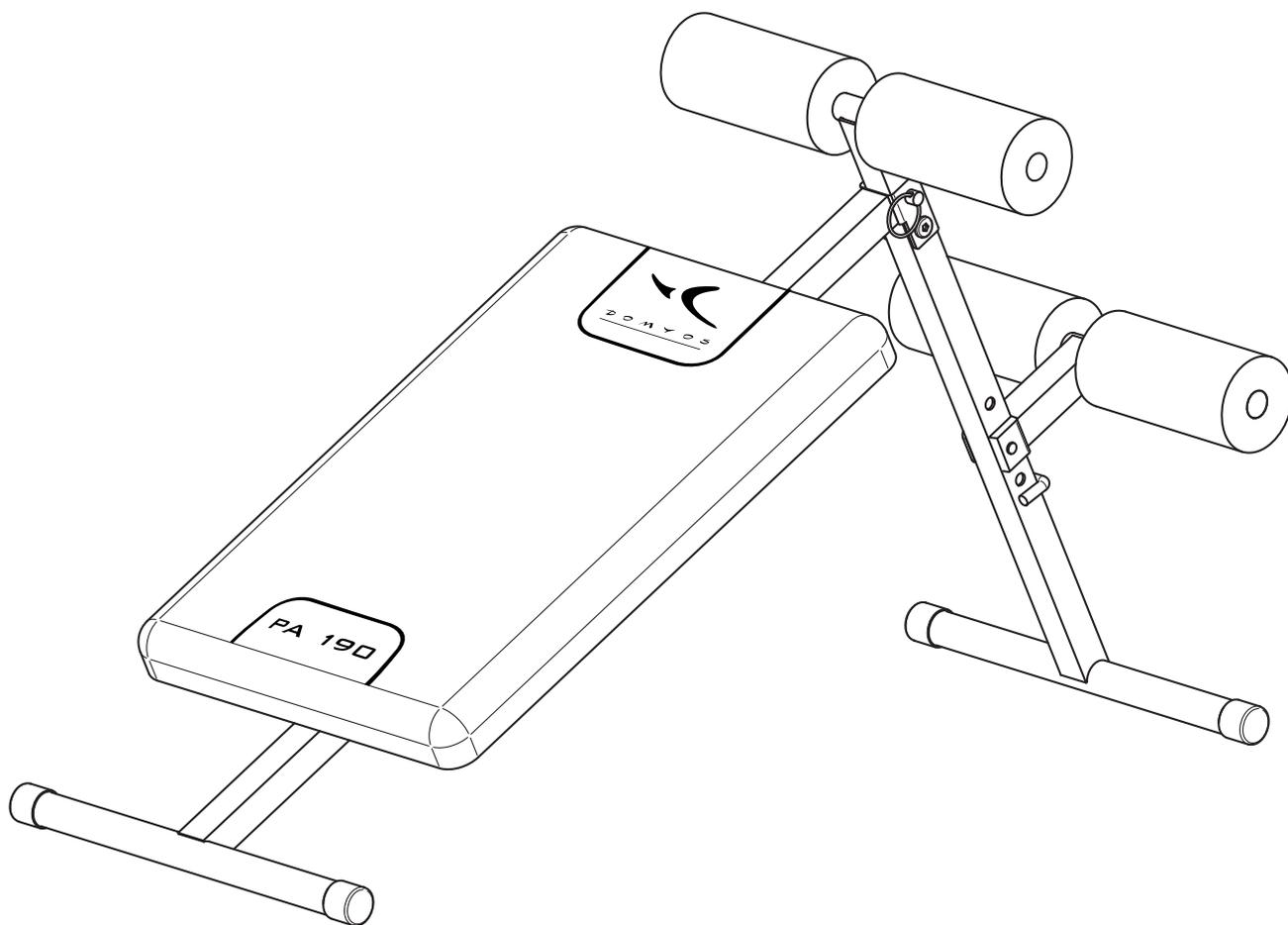


# PA 190

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

**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA**  
**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**  
**ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ**  
**INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE**  
**NÁVOD NA POUŽITIE**  
**NÁVOD K POUŽITÍ**  
**BRUKSANVISNING**

**УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ**  
**KULLANIM KILAVUZU**  
**ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ**  
دليل 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](http://www.domyos.com)

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

Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -

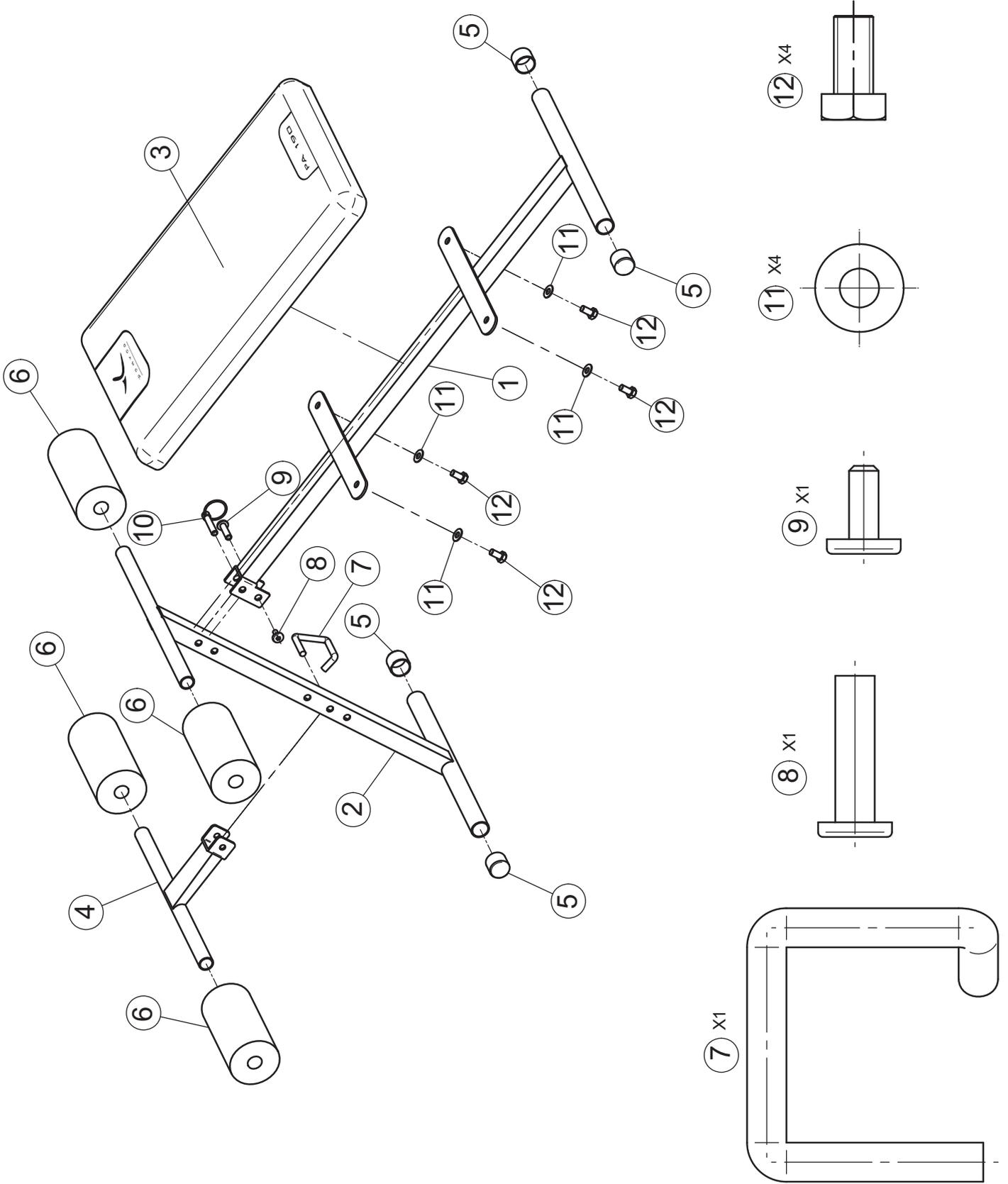
中国 制造 - Произведено в Китае

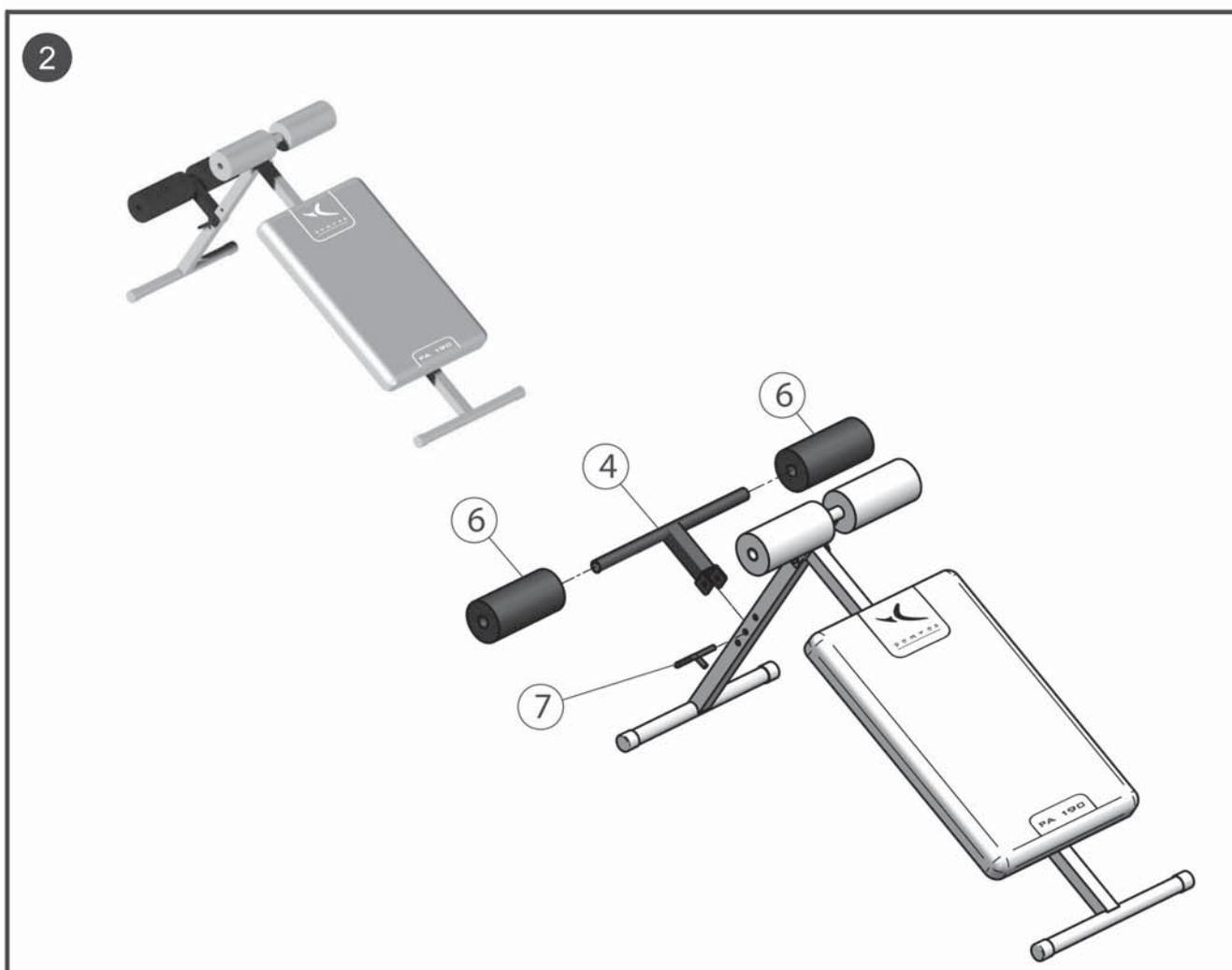
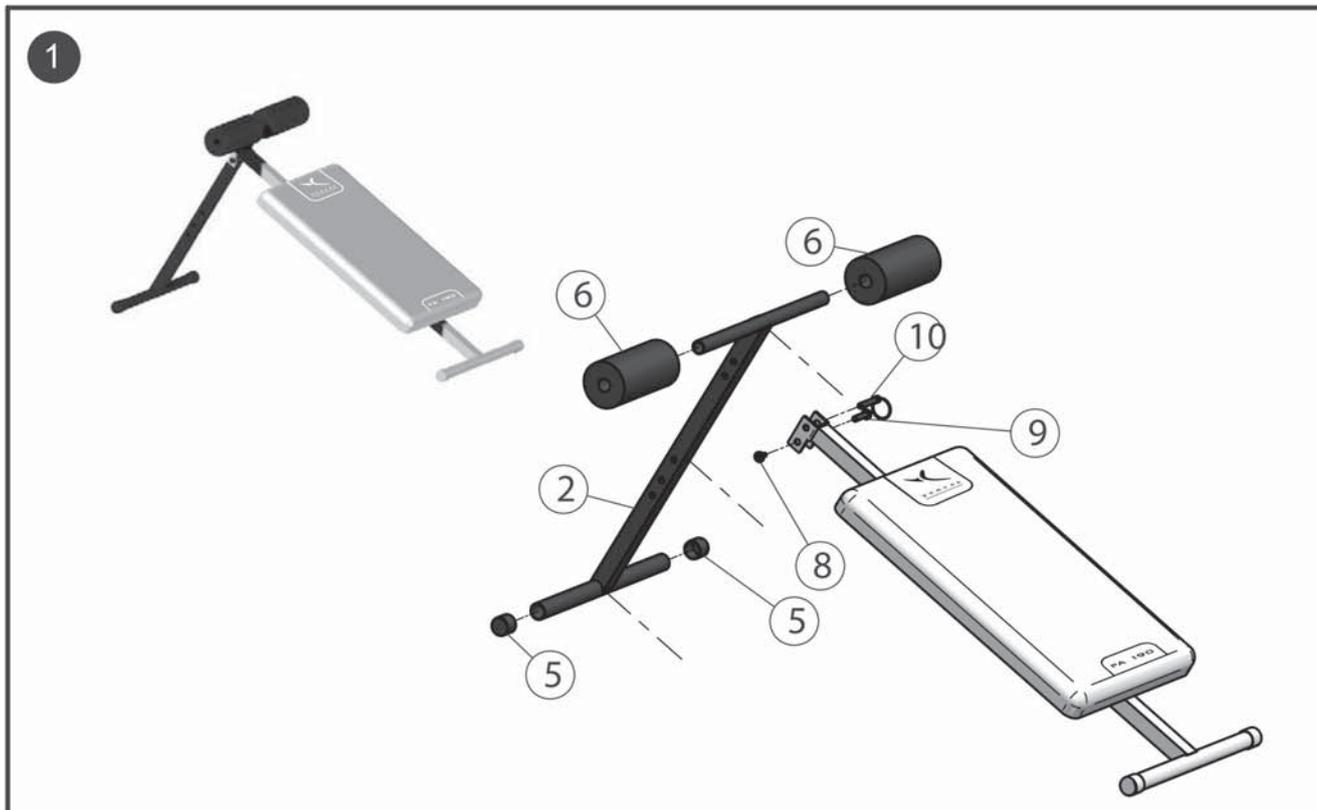


Импортер :  
ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

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

合格品



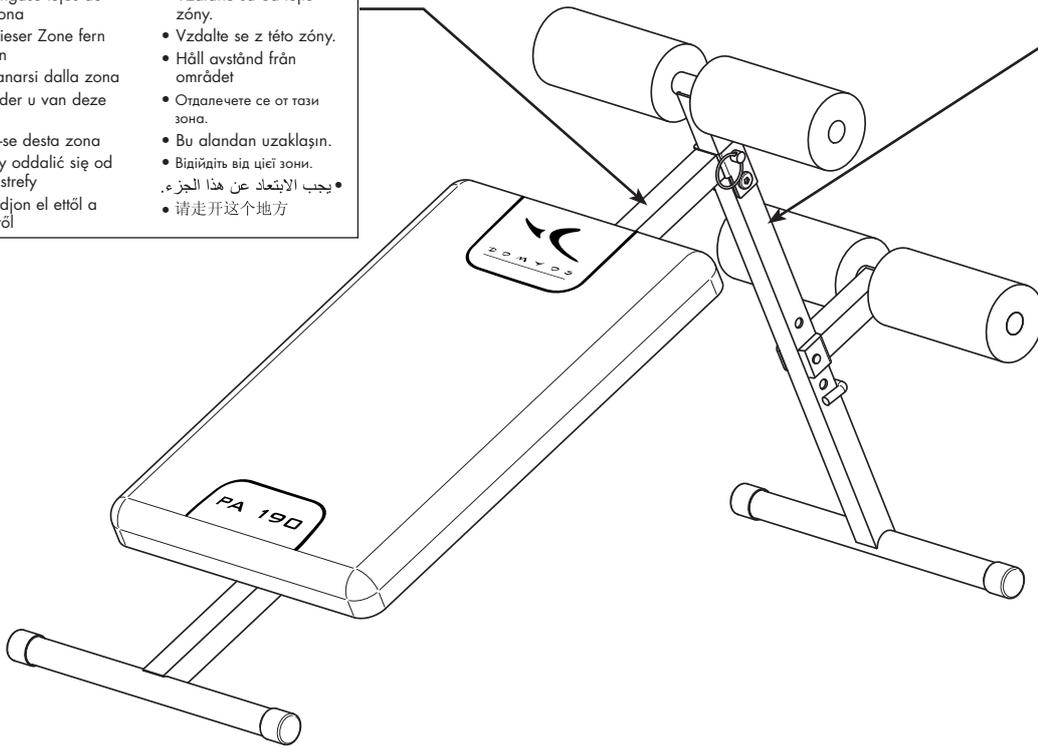




- Eloignez-vous de cette zone
- Keep away from this area
- Manténgase lejos de esta zona
- Bitte dieser Zone fern bleiben
- Allontanarsi dalla zona
- Verwijder u van deze zone
- Afaste-se desta zona
- Należy oddalić się od danej strefy
- Távoldojon el ettől a területtől
- Держитесь подалше от этой зоны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

## 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 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 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.

### 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 autocolante 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, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżaj ręk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

### FIGYELMEZTÉS

- A szerkezet helytelen használatra súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartsa be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatót
- 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 alka wrészektől

### 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 клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить

### 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-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

### UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto 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 čiastočne 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, nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

### WARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga 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:

- Всако 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.
- Ако самозалепващата лента 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, kullanım yöntemi dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermemeyi ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

### ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

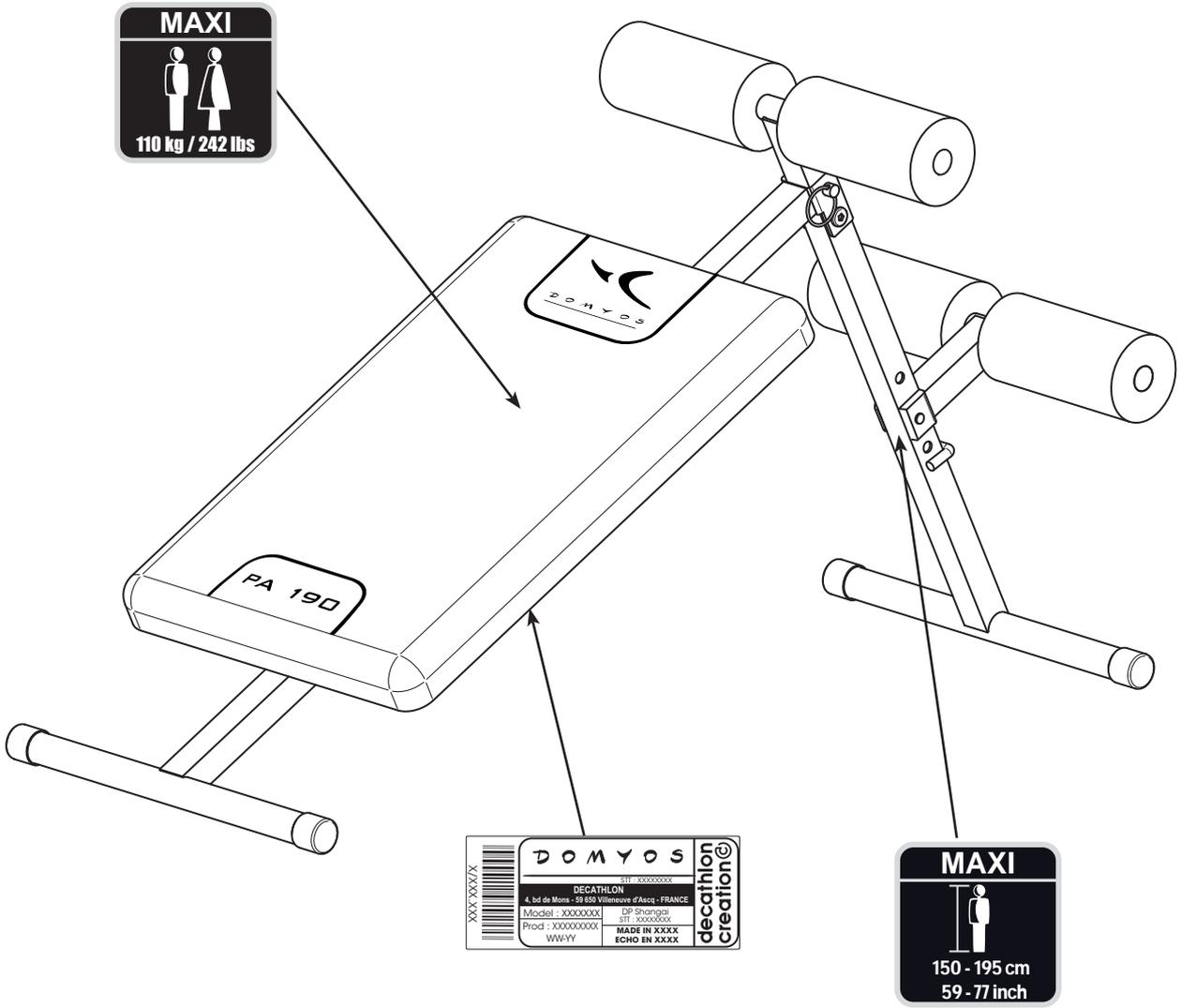
- Вське невідповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена,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

### تذير

- 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

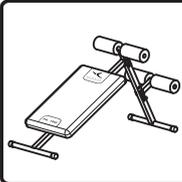
- 濫用本產品有造成嚴重傷害的可能。
- 使用前請閱讀使用說明，遵守其中的有關注意事項和操作規定。
- 不要讓兒童使用本產品或在產品周圍玩耍。
- 若標籤受損、印刷模糊或無標籤，則應更換標籤。
- 使手、腳和頭髮遠離運動的部位。



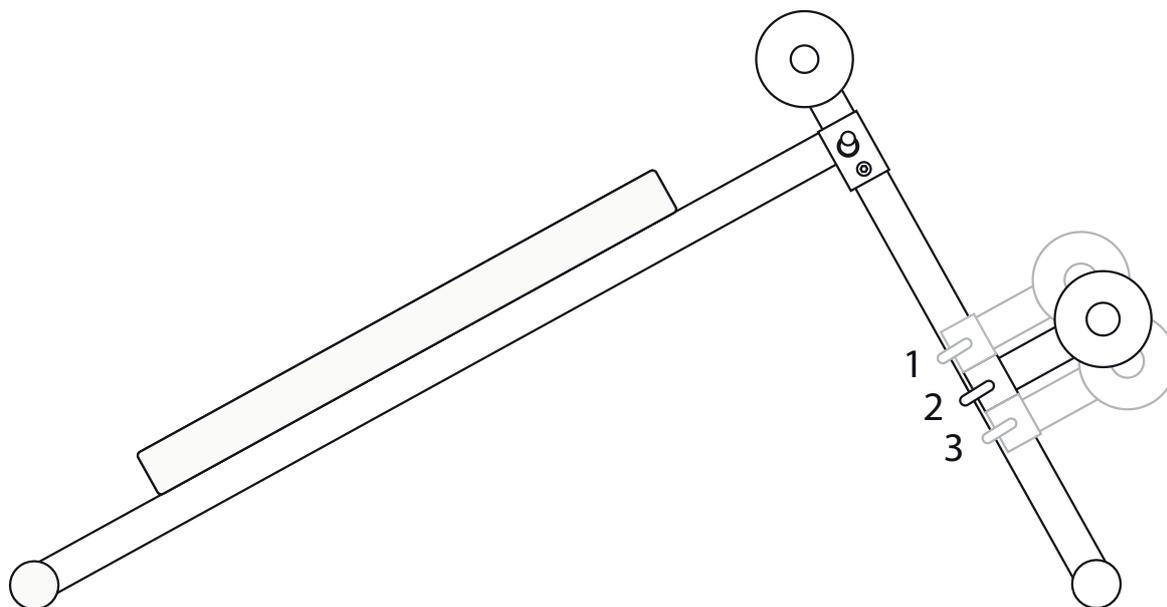
**MAXI**  
  
 110 kg / 242 lbs

**DOMYOS**  
 STT: XXXXXXXX  
**DECATHLON**  
 4, bd de Maizi 93 650 Vitry-sur-Seine FRANCE  
 Model: XXXXXXXX 129 Shanghai STT: XXXXXXXX  
 Prod: XXXXXXXX MADE IN CHINA ECHO EN XXXX  
**decathlon creation®**

**MAXI**  
  
 150 - 195 cm  
 59 - 77 inch



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



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 pohodlnejšie používanie.

Pro lepší pohodlí během užívání vám nabízíme 3 pozice nastavení.

Det finns 3 inställningslägen för en hög användarkomfort.

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

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

Для забезпечення оптимального комфорту, ви маєте можливість вибрати одну з трьох регулювальних позицій.

يوجد 3 أوضاع 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。

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](http://www.domyos.com)

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

## VORSTELLUNG

Der PA190 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

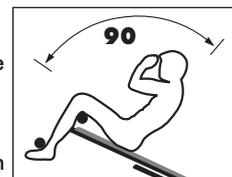
### **ANHEBEN DES OBERKÖRPERS :**

Bei dieser Übung werden vor allem die oberen Bauchmuskeln trainiert. 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.



## 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

DOMYOS gewährt dem Käufer ab dem Kaufdatum für Bauteile und Lohnkosten des Rahmengestells 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 DOMYOS 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 DOMYOS-Zentren gesandt werden.

Sind nicht von dieser Garantie gedeckt:

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

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