

# PA 660

**NOTICE D'UTILISATION  
OPERATING INSTRUCTIONS**

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

**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA  
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**

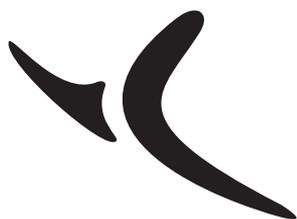
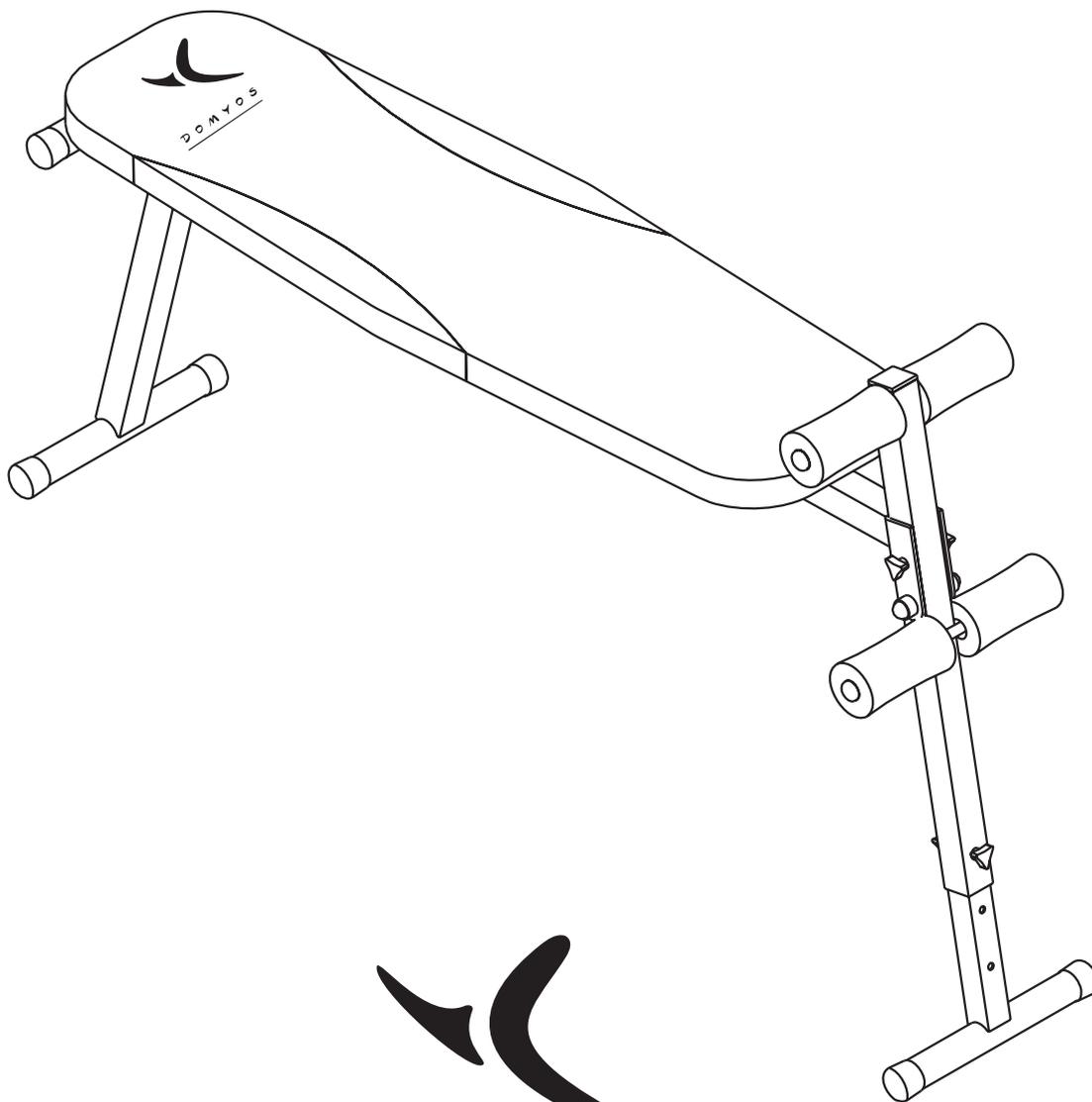
**ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ  
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE  
NÁVOD NA POUŽITIE  
NÁVOD K POUŽITÍ  
BRUKSANVISNING**

**УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ  
KULLANIM KILAVUZU**

**ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ**

دليل الاستخدام

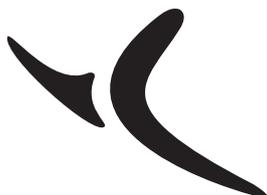
使用说明



**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**

---



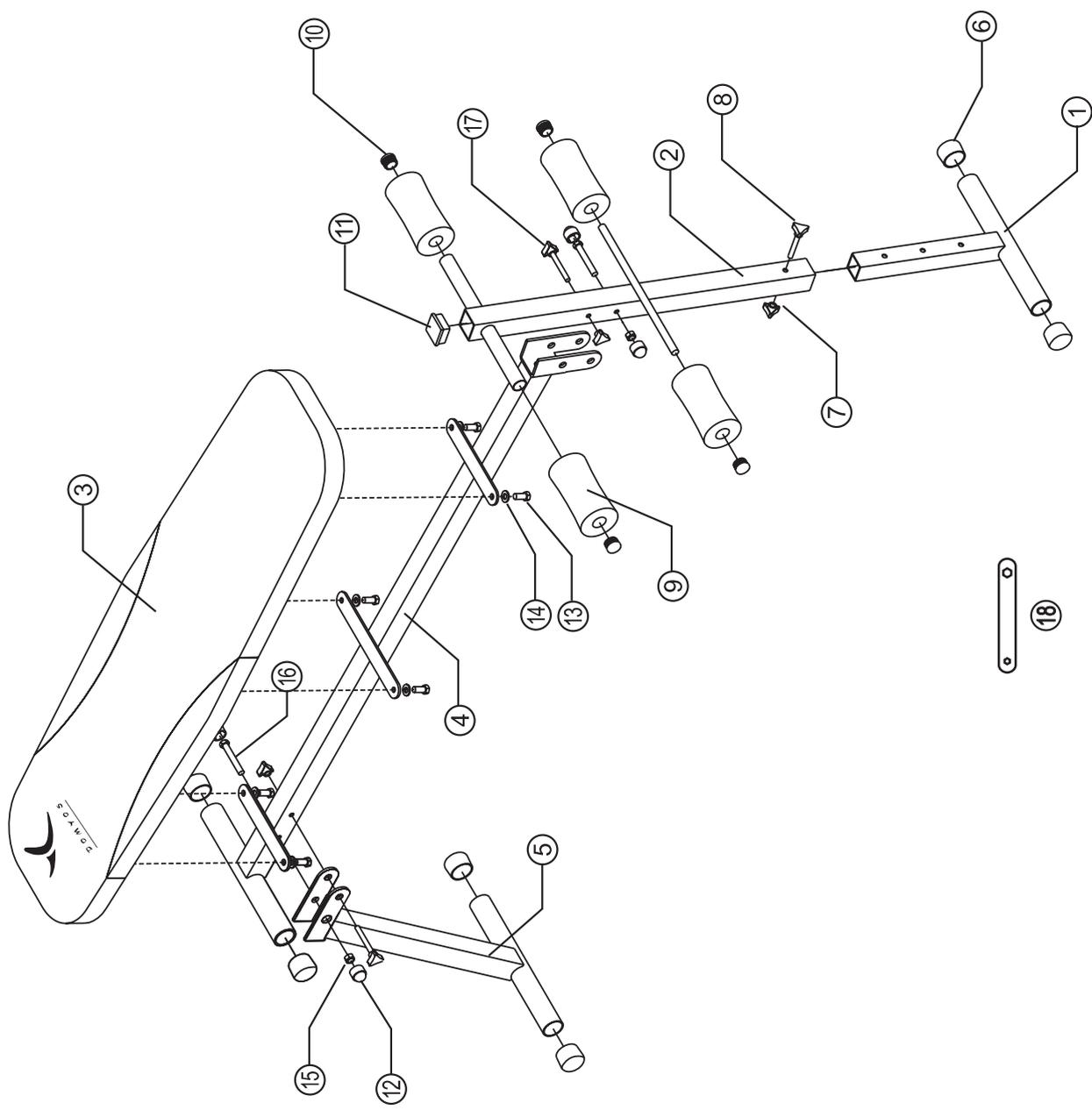
**decathlon**  
**creation©**

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

[www.decathlon.com](http://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**

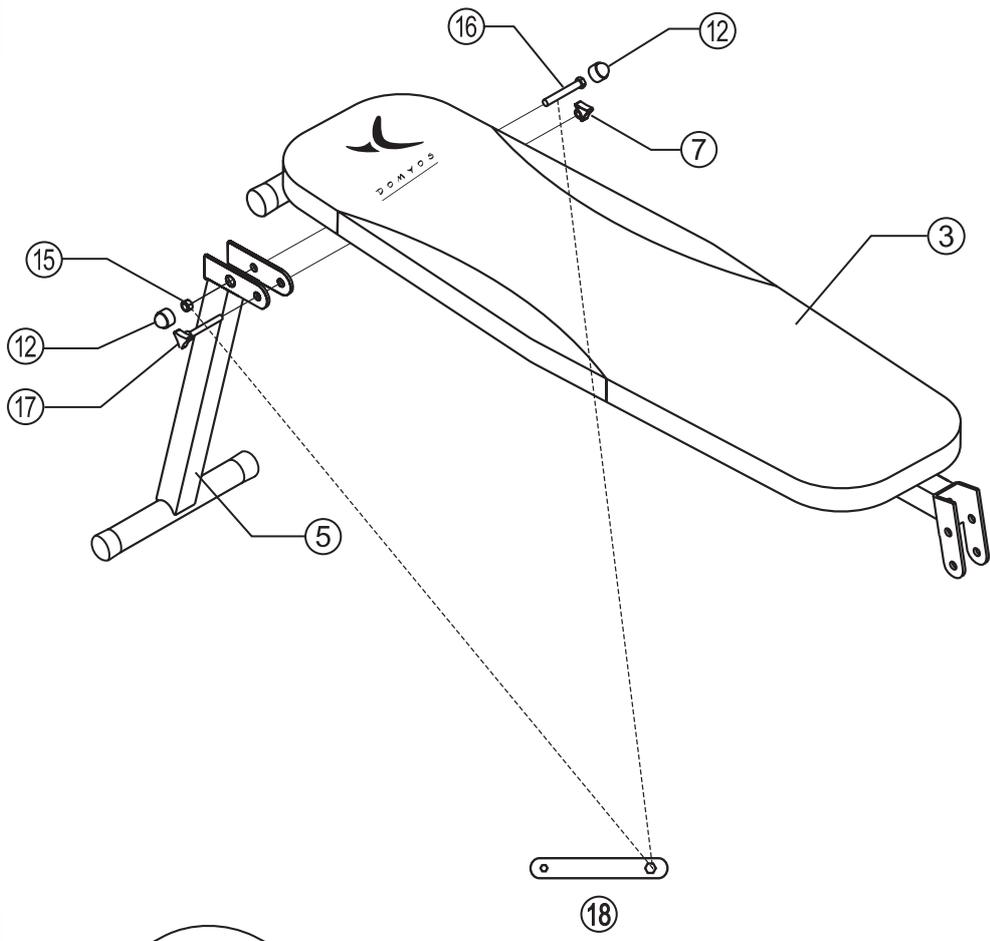


Numéro	Quantity
15	2
16	2
17	2
18	2

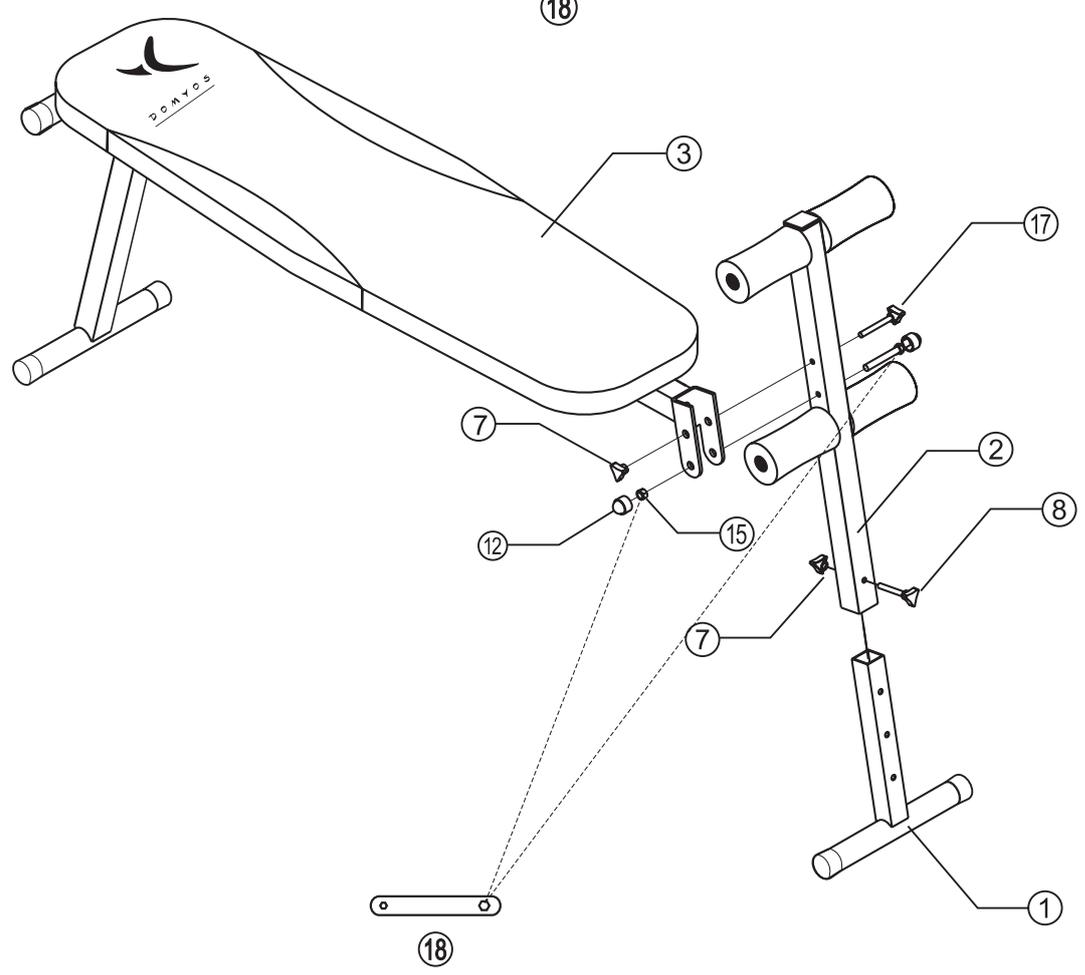
Numéro	Quantity
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1
6	6
7	3
8	1
9	4
10	4
11	1
12	4
13	6
14	6

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

1

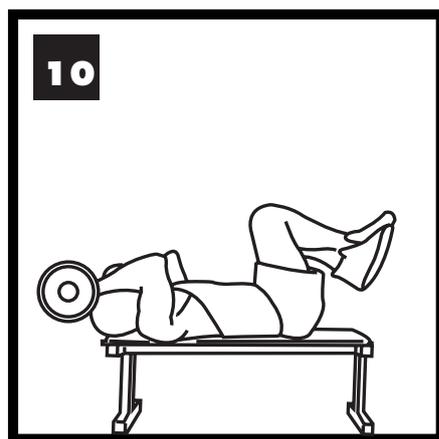
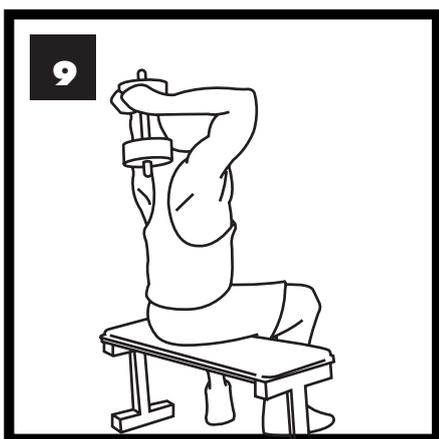
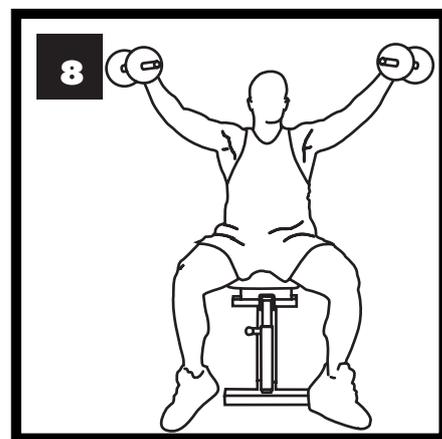
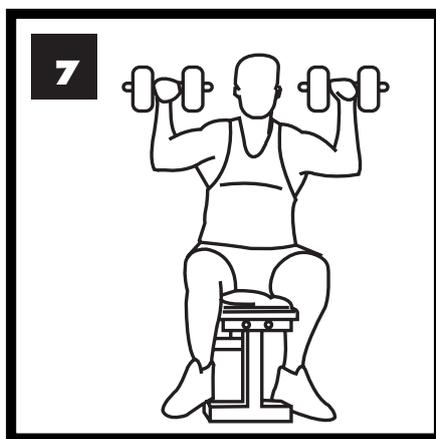
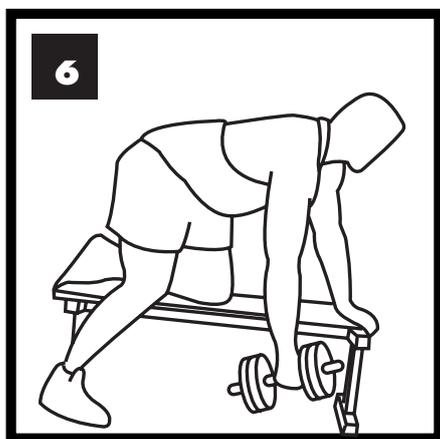
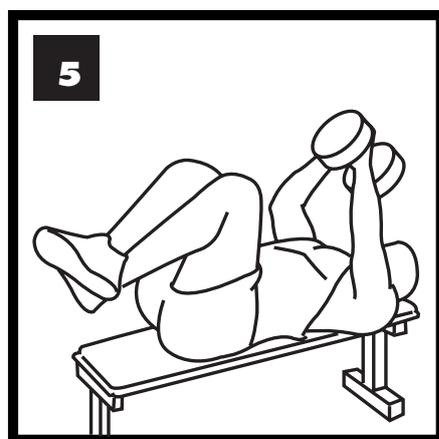
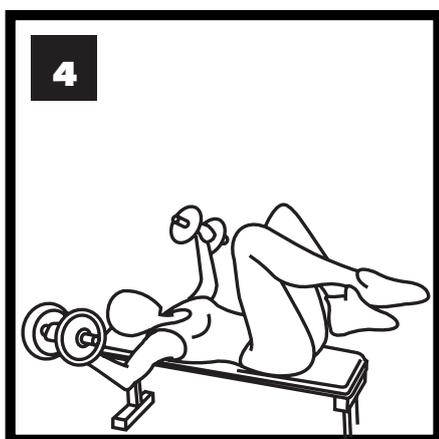
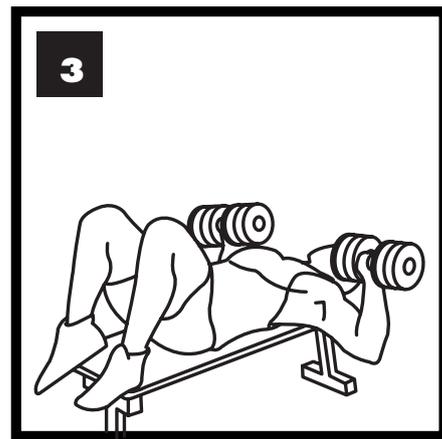
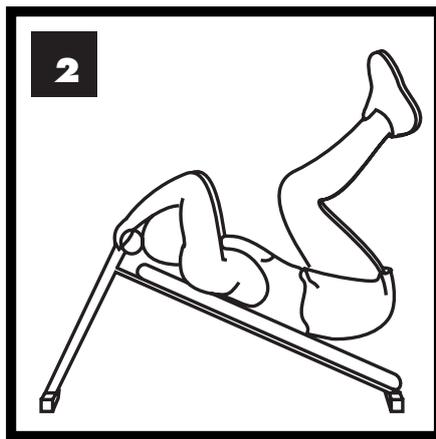
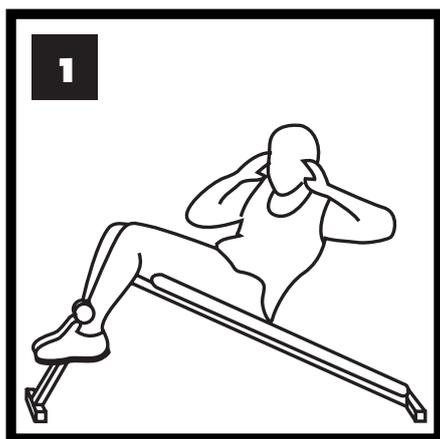


2



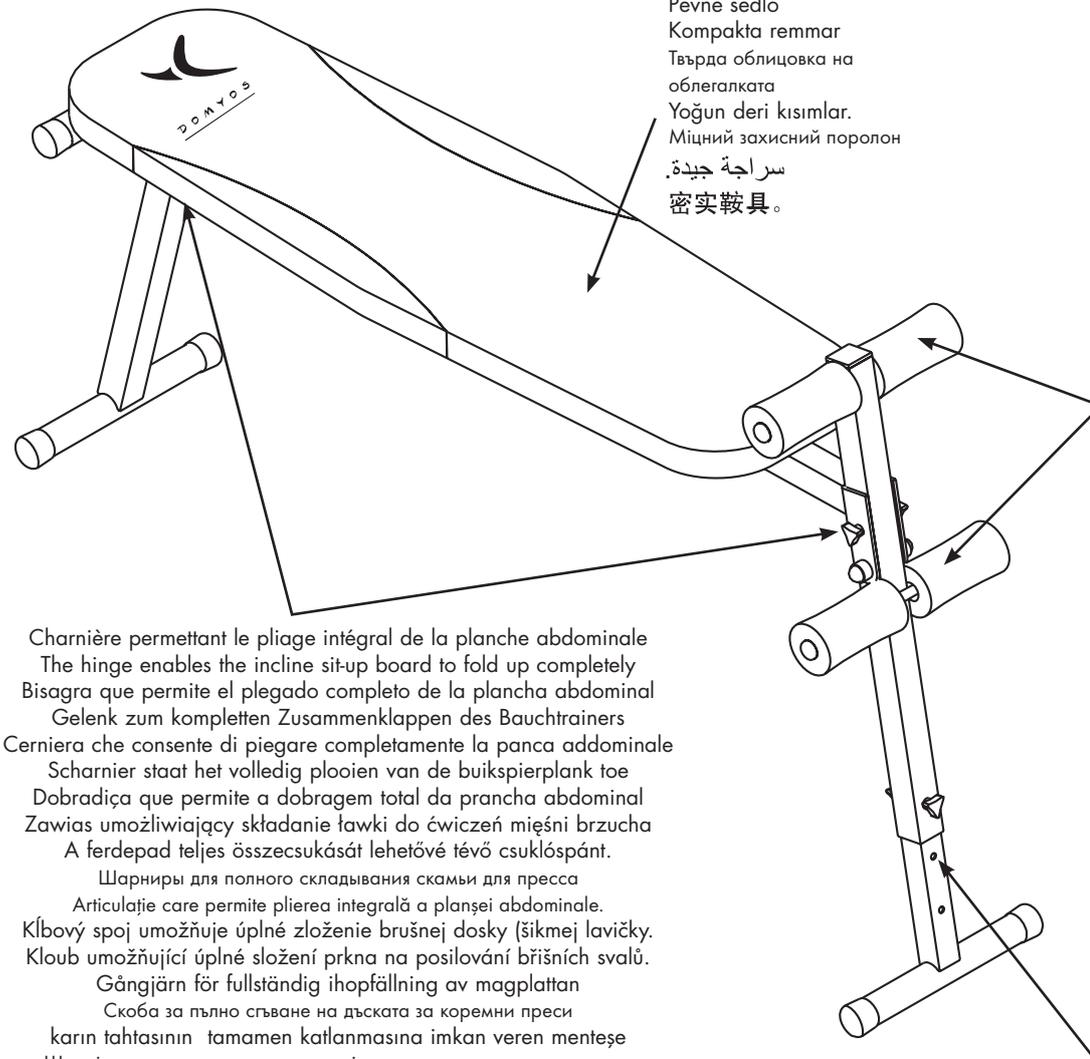
4

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



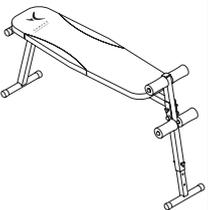
Sellerie dense  
 Dense seat  
 Sillería densa  
 Dichte Polster  
 Morbide parti in pelle  
 Stevige zitting  
 Revestimento denso  
 Zwarte obicie  
 Sűrű anyagból készült ülés  
 Плотная седельная обивка  
 Tapițerie densă.  
 Pevné čalúnenie.  
 Pevné sedlo  
 Kompakta remmar  
 Твърда облицовка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

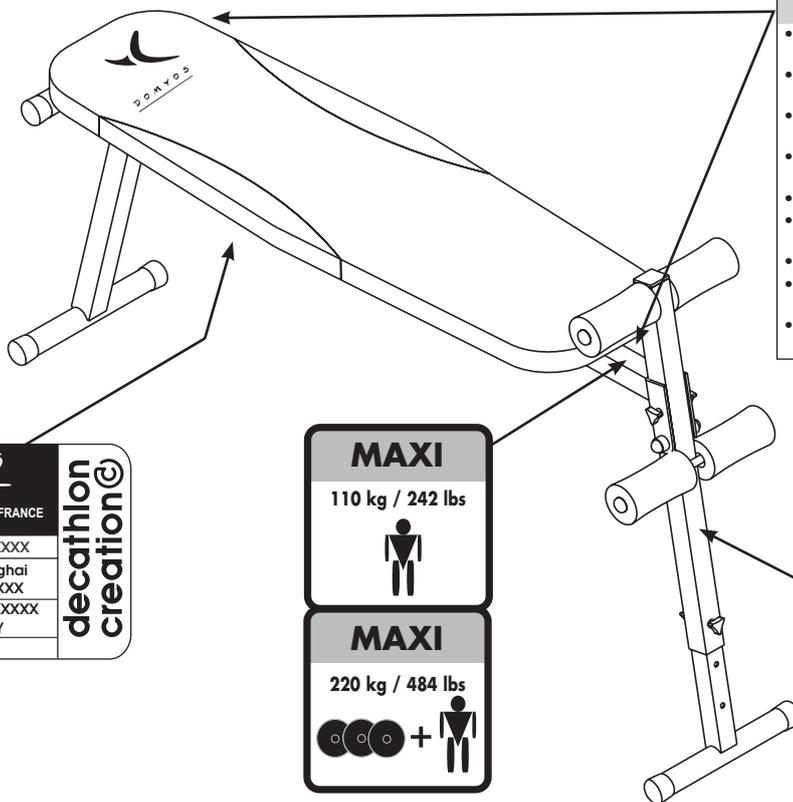
Mousse de protection des genoux et des chevilles  
 Foam for knee and ankle protection  
 Espumade protección para las rodillas y los tobillos  
 Schutzpolster für die Knie und Fußgelenke  
 Schiuma di protezione per ginocchia e caviglie  
 Beschermingsmousse voor de knieën en de enkels  
 Espuma de 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 предпазване 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

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



- 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: XXXXXXXXXX  
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 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, 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 răni 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 autocolanul 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 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 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 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**
- 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 التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
  - يمنع استخدامه من قبل الأطفال وحفظ 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。

Sie haben ein Fitness-Produkt der Marke DOMYOS gewählt. Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen. DOMYOS ist eine Marke für alle Sportler, die zu Hause trainieren 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 DOMYOS-Entwicklungsabteilung. Sie können uns aber auch unter der folgenden Adresse eine Nachricht schicken: [domyos@decathlon.com](mailto:domyos@decathlon.com)  
Wir wünschen Ihnen ein angenehmes Training und hoffen, dass Ihnen dieses DOMYOS-Produkt viel Vergnügen bereitet.

## EINLEITUNG

Der Bauchtrainer PA 660 ist ein kompaktes und vielseitiges Gerät zum Aufbau und zur Stärkung der Muskeln.  
Trainingsarten:

1. Stärkung des Muskelkorsetts im Bauchbereich.
2. Kräftigung der Armmuskulatur unter Verwendung von Hanteln oder Gewichtsstäben.

## SICHERHEIT

**Warnung: Um das Risiko schwerer Verletzungen zu verringern, lesen Sie bitte die folgenden wichtigen Vorsichtsmaßnahmen für den Gebrauch, bevor Sie das Produkt benutzen.**

1. Lesen Sie alle Anleitungen in dieser Gebrauchsanweisung, bevor Sie das Produkt benutzen. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung während der gesamten Lebensdauer des Produkts auf.
2. Die Montage muss durch mindestens einen Erwachsenen durchgeführt werden.
3. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, darauf zu achten, dass alle Benutzer des Produkts über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung hinreichend informiert sind.
4. Domyos übernimmt keine Haftung für Verletzungen und Personen- oder Sachschäden, die auf den unsachgemäßen Gebrauch dieses Produkts durch den Käufer oder eine andere Person zurückzuführen sind.
5. Das Produkt ist für den privaten Gebrauch bestimmt. Benutzen Sie es nicht zu gewerblichen, Vermietungs- oder institutionellen Zwecken.
6. Verwenden Sie das Gerät nur in ausreichend großen geschlossenen Räumen, die vor Feuchtigkeit und Staub geschützt sind. Der Untergrund muss stabil und eben sein. Es muss genug Platz vorhanden sein, um sich gefahrlos um das Gerät herum bewegen zu können. Legen Sie gegebenenfalls einen Teppich unter das Gerät, um den Bodenbelag zu schützen. Achten Sie aber darauf, dass der PA 660 auf dem Teppich einen festen Stand hat.
7. Der Benutzer ist selbst für die ordnungsgemäße Wartung des Geräts verantwortlich. Kontrollieren Sie nach dem Zusammenbau und vor dem Gebrauch alle Teile auf einwandfreie Verschraubung und achten Sie darauf, dass keine Teile überstehen. Überprüfen Sie den Zustand der Verschleißteile
8. Abgenutzte oder fehlerhafte Teile sind unverzüglich zu ersetzen. Wenden Sie sich hierzu an den Kundendienst eines DECATHLON-Geschäfts in Ihrer Nähe. Benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn es vollständig repariert ist.
9. Lagern Sie das Gerät nicht an feuchten Orten (Schwimmbadrand, Badezimmer, usw.)
10. Tragen Sie zum Schutz Ihrer Füße während der Übungen Sportschuhe. Tragen Sie KEINE weiten oder herabhängenden Kleidungsstücke, die sich in der Maschine verfangen könnten. Legen Sie Ihren Schmuck ab.
11. Binden Sie Ihre Haare zurück, damit sie Sie beim Laufen nicht behindern.
12. Wenn beim Trainieren Schmerzen oder Schwindelgefühl auftreten, unterbrechen Sie sofort die Übung, ruhen Sie sich aus und suchen Sie einen Arzt auf.
13. Kinder und Tiere müssen stets vom Gerät fern gehalten werden.
14. Halten Sie Ihre Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.
15. Vor dem Durchführen dieses Übungsprogramms ist ein Arzt zu Rate zu ziehen, um sicherzustellen, dass keine Gegenanzeigen vorliegen. Dies gilt vor allem für Anwender, die mehrere Jahre lang keinen Sport getrieben haben.
16. Verändern Sie das Produkt nicht.
17. Vermeiden Sie es, beim Üben den Rücken zu krümmen.
18. Gehen Sie beim Auf-, Um- und Abbauen des Produktes immer mit Sorgfalt vor.
19. Maximalgewicht des Benutzers: 110 kg ohne Gewichte. Die Maximalbelastung beträgt 110kg/242lbs für die Stange und 220kg/484lbs für das Gerät.
20. Bei Einstellung des Neigungswinkels dürfen Sie nicht auf der Bank sitzen bleiben.
21. Überprüfen Sie vor dem Gebrauch immer, ob die Bolzen fest sitzen.

## PFLEGE

Um zu vermeiden, dass der Schweiß die Polster angreift, sollten Sie ein Handtuch verwenden oder die Polster nach jedem Gebrauch abwischen.

Fetten Sie die beweglichen Teile etwas, um Reibungen und unnötigem Verschleiß vorzubeugen.

## WARNUNGEN

Bevor Sie ein Übungsprogramm aufnehmen, sollten Sie immer Ihren Arzt zu Rate ziehen. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder bereits gesundheitliche Probleme hatten. Lesen Sie vor Gebrauch alle Anweisungen. DECATHLON übernimmt keinerlei Verantwortung für Sach- oder Personenschäden, die durch den Gebrauch dieses Produktes entstehen.

## VERWENDUNG

Um optimale Trainingserfolge zu erzielen, sollten Sie die folgenden Ratschläge befolgen.

- Bereiten Sie sich vor jeder Fitnessseinheit mit einem Herz-Kreislauf-Training, Übungsserien ohne Gewichten oder Aufwärm- und Dehnübungen am Boden vor.
- Führen Sie alle Bewegungen langsam und gleichmäßig aus.
- Achten Sie darauf, den Rücken immer gerade zu halten. Vermeiden Sie es, während der Übungen den Rücken zu krümmen.

Anfänger sollten X Serien mit einer bestimmten Erholungsphase zwischen den Serien einplanen. Die Erholungsphase können Sie bei der Kontrolluntersuchung zusammen mit Ihrem Arzt festlegen. Sorgen Sie für abwechselnde Beanspruchung der Muskelgruppen. Trainieren Sie nicht jeden Tag alle Gruppen, sondern verteilen Sie das Training auf mehrere Tage.

## GARANTIE

DOMYOS gibt bei normalen Gebrauchsbedingungen ab Kaufdatum 5 Jahre Garantie auf den Rahmen sowie 2 Jahre auf Verschleißteile und die Verarbeitung. Es gilt das Datum auf dem Kassenzettel. Die Garantie gilt nur für den Erstkäufer.

Die garantiegemäßen Verpflichtungen der Firma DOMYOS beschränken sich auf Austausch und Reparatur des Produkts nach Ermessen der Firma DOMYOS.

Alle Produkte, für die diese Garantie gilt, müssen portofrei zusammen mit dem Kaufbeleg an einen von DOMYOS anerkannten Kundendienst (einen DECATHLON-Händler) geschickt werden.

Diese Garantie erstreckt sich nicht auf:

- Transportschäden
- Bedienungsfehler oder unsachgemäßen Gebrauch
- Reparaturen durch nicht von DOMYOS anerkannte Personen oder Fachkräfte
- Gebrauch des betroffenen Produkts zu gewerblichen Zwecken

Diese Händlergarantie schließt die in den einzelnen Ländern und/oder Provinzen geltende gesetzliche Garantie nicht aus.

DOMYOS, 4 BOULEVARD DE MONS –  
BP299 – 59665 VILLENEUVE D’ASCQ – France

## Ü B U N G E N

In den folgenden Absätzen werden die Grundübungen zur ausgewogenen Entwicklung Ihrer Muskeln beschrieben.

### DIE BAUCHMUSKELN

#### Sit-Ups (1)

Bei dieser Übung sind die oberen Bauchmuskeln besonders gefordert. Neigen Sie die Bank entsprechend dem gewünschten Schwierigkeitsgrad und der gewünschten Intensität. Setzen Sie sich auf die Bank und haken Sie Ihre Füße an den unteren Polstern ein.

**ABLAUF DER BEWEGUNG:** Ausgangsstellung: Setzen Sie sich auf die Bank und halten Sie Ihre Hände seitlich neben dem Brustkorb oder der Stirn. Atmen Sie ein und neigen Sie den Oberkörper nach hinten. Der Winkel zwischen Oberschenkeln und Oberkörper darf dabei nie größer als 90° sein. Das Überschreiten dieses Winkels bringt keinen zusätzlichen Trainingseffekt und birgt zudem die Gefahr von Verletzungen im Lendenbereich. Beugen Sie sich dann nach vorne, indem Sie das Kinn auf die Knie zu bewegen und atmen Sie dabei aus. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Bauchmuskeln anspannen, während sich Ihr Brustbein dem Becken nähert. Kehren Sie wieder in die Ausgangsposition zurück und atmen Sie dabei ein. Die Bauchmuskeln müssen immer angespannt bleiben. Lassen Sie die Schultern und den Kopf nie absinken. Fahren Sie auf die selbe Weise fort.

**ÜBUNGSVARIANTE:** Zur stärkeren Beanspruchung der schrägen Bauchmuskulatur bringen Sie Ihre Schultern abwechselnd zum gegenüber liegenden Knie.

#### Beinheben (2)

Bei dieser Übung werden die unteren Bauchmuskeln besonders beansprucht. Neigen Sie die Bank entsprechend dem gewünschten Schwierigkeitsgrad und der gewünschten Intensität. Legen Sie sich auf den Rücken und greifen Sie die oberen Griffe mit den Händen.

**ABLAUF DER BEWEGUNG:** Ihre Beine sind angewinkelt. Zu Beginn der Übung bilden Ihre Oberschenkel und Ihr Oberkörper einen 90°-Winkel. Ein weiteres Absenken der Beine ist wirkungslos. Außerdem riskieren Sie eine Überdehnung des Rückens. Bringen Sie Ihre Knie in Richtung Ihrer Schultern und atmen Sie aus. Ihre Beine bleiben angewinkelt. Ihr Po muss sich leicht von der Bank abheben, damit die Bauchmuskulatur beansprucht wird. Versuchen Sie, die Bauchmuskulatur anzuspannen, indem Sie das Schambein in Richtung Brustbein bewegen. Kehren Sie danach wieder in die Ausgangsposition zurück und atmen Sie dabei ein, ohne jedoch die Beine zu weit abzusenken.

#### SICHERHEITSHINWEIS FÜR DIE BAUCHMUSKELÜBUNGEN:

Legen Sie Ihre Hände bei den Sit-Ups nicht in den Nacken. Sie könnten sich beim Ziehen mit den Armen verletzen. Legen Sie bei den Sit-Ups nur den unteren Teil des Oberkörpers auf der Bank ab. Ihre Oberschenkel und Ihr Oberkörper dürfen während der gesamten Übung maximal einen Winkel von 90° bilden. Beugen Sie sich bei den Sit-Ups nicht nach hinten und strecken Sie Ihre Beine bei den Beinheben nicht nach unten.

### DIE BRUST

#### Hantelübung (3)

Diese allgemeine Übung kräftigt die gesamte Brustmuskulatur (Oberkörper). Auf dem Rücken liegend, die Beine übereinander geschlagen. Hanteln aufnehmen und mit den Ellenbogen einen 90°-Winkel bilden. Beide Hanteln nach oben drücken. Ihr Lendenbereich darf sich dabei nicht von der Bank lösen. Bei dieser Übung müssen im Gegensatz zur Übung mit einer Hantelstange beide Arme kontrolliert und koordiniert werden.

#### Flys (4)

Bei dieser Übung werden gezielt die großen Brustmuskeln und zu Beginn der Bewegung die Außenseiten trainiert. Auf dem Rücken liegend, mit gekreuzten Beinen und halb angewinkelten Ellbogen (120°): Strecken Sie die Hanteln so nach oben, dass sie sich berühren, jedoch ohne den Winkel der Ellenbogen zu verändern. Die Brustmuskulatur wird maximal beansprucht, wenn die Handballen einander zugewandt sind.

#### Überzüge (5)

Bei dieser Übung wird der obere Teil der Brustmuskulatur beansprucht und die Öffnung des Brustkorbs trainiert. Auf dem Rücken liegend, mit gekreuzten Beinen, beide Hände umfassen die Handelscheibe: Bringen Sie die Scheibe hinter den Kopf und heben Sie sie wieder nach vorne bis auf Höhe der Augen. Achten Sie vor Beginn darauf, dass die Arretierungen fest sitzen.

### DER RÜCKEN

#### Rudern mit einem Arm (6)

Bei dieser Übung wird die mittlere und untere Rückenpartie beansprucht. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und halten Sie den Rücken waagrecht. Heben Sie die Hantel auf Taillenhöhe und ziehen Sie dabei den Ellenbogen so hoch wie möglich. Die Stellung des Rückens darf sich bei der Übung nicht verändern.

### DIE SCHULTERN

#### Hantelübung (7)

Bei dieser Übung werden die äußeren Deltamuskeln gekräftigt. Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf eine Bank, die Hanteln auf Schulterhöhe. Drücken Sie die Hanteln nach oben und atmen Sie dabei aus. Den Rücken beim Hochdrücken nicht krümmen.

#### Seitheben (8)

Diese Übung kräftigt die äußeren Deltamuskeln. Im Sitzen, mit geradem Rücken, Arme nicht durchgestreckt: Die Hanteln über die Waagrechte hinaus heben und dabei einatmen.

### DIE ARME

#### Strecken im Sitzen (9)

Diese Übung kräftigt den Trizeps (lateral, medialer und langer Kopf). Im Sitzen, beide Hände umfassen die Hantelscheibe: Arme nach oben strecken und das Gewicht hinter dem Kopf nach unten lassen. Den Rücken gerade halten. Die Arme wieder nach oben nehmen und dabei ausatmen. Achten Sie vor Beginn darauf, dass die Arretierungen fest sitzen.

#### Strecken im Liegen (10)

Bei dieser Übung wird der Trizeps trainiert (lateral, medialer und langer Kopf). Auf dem Rücken liegen, die Beine übereinander, die Hantelstange fest umgreifen. Die Hantelstange hinter dem Kopf oder auf Stirnhöhe mit fast gestreckten Armen herablassen. Die Hantelstange wieder senkrecht über die Schultern bringen. Die Ellenbogen müssen fest bleiben.