

PA 660

**NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS**

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

**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**

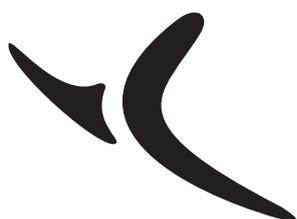
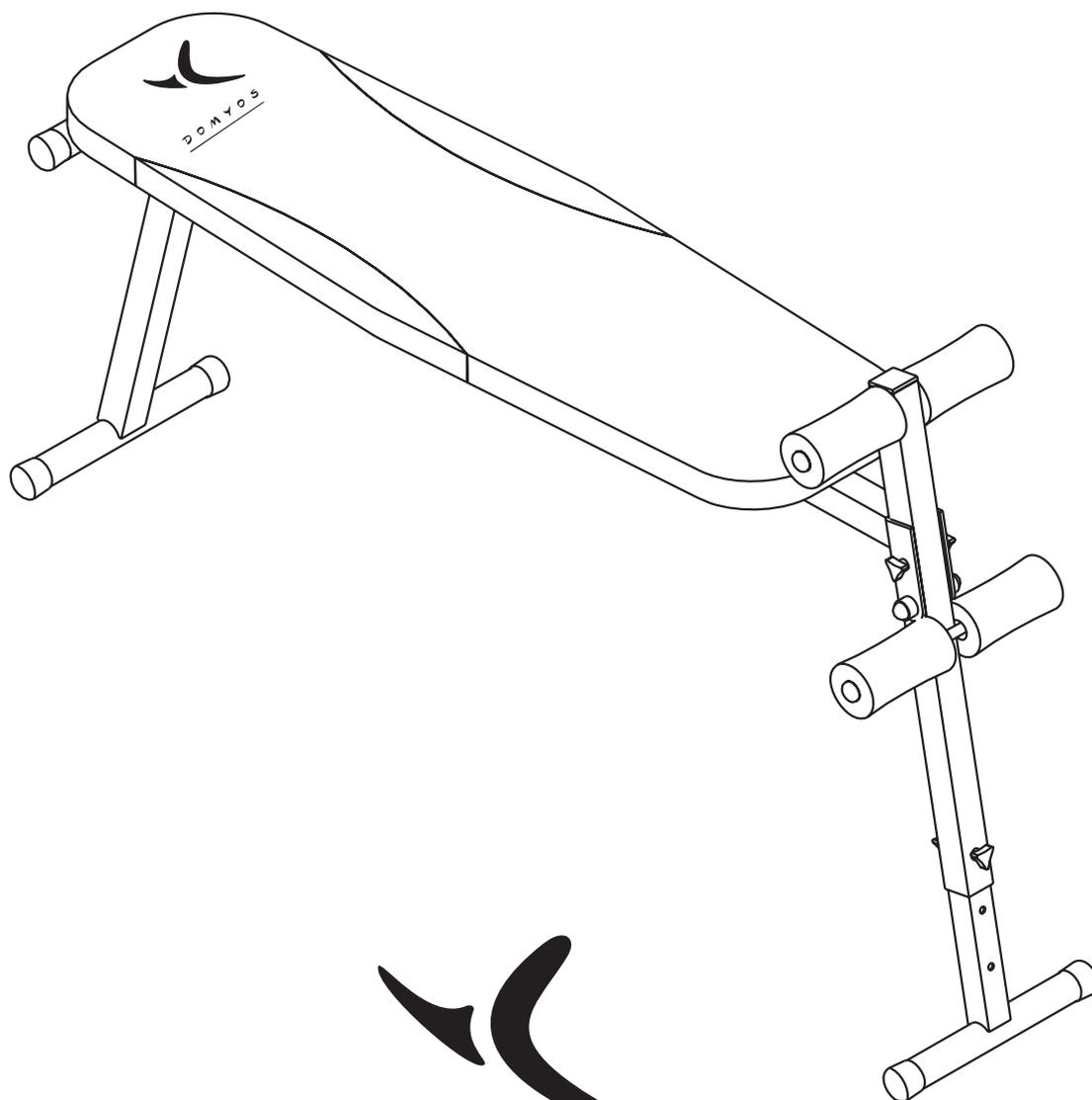
**ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING**

**УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU**

ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ

دليل الاستخدام

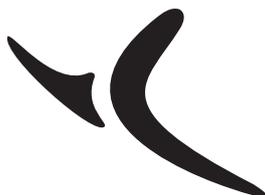
使用说明



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



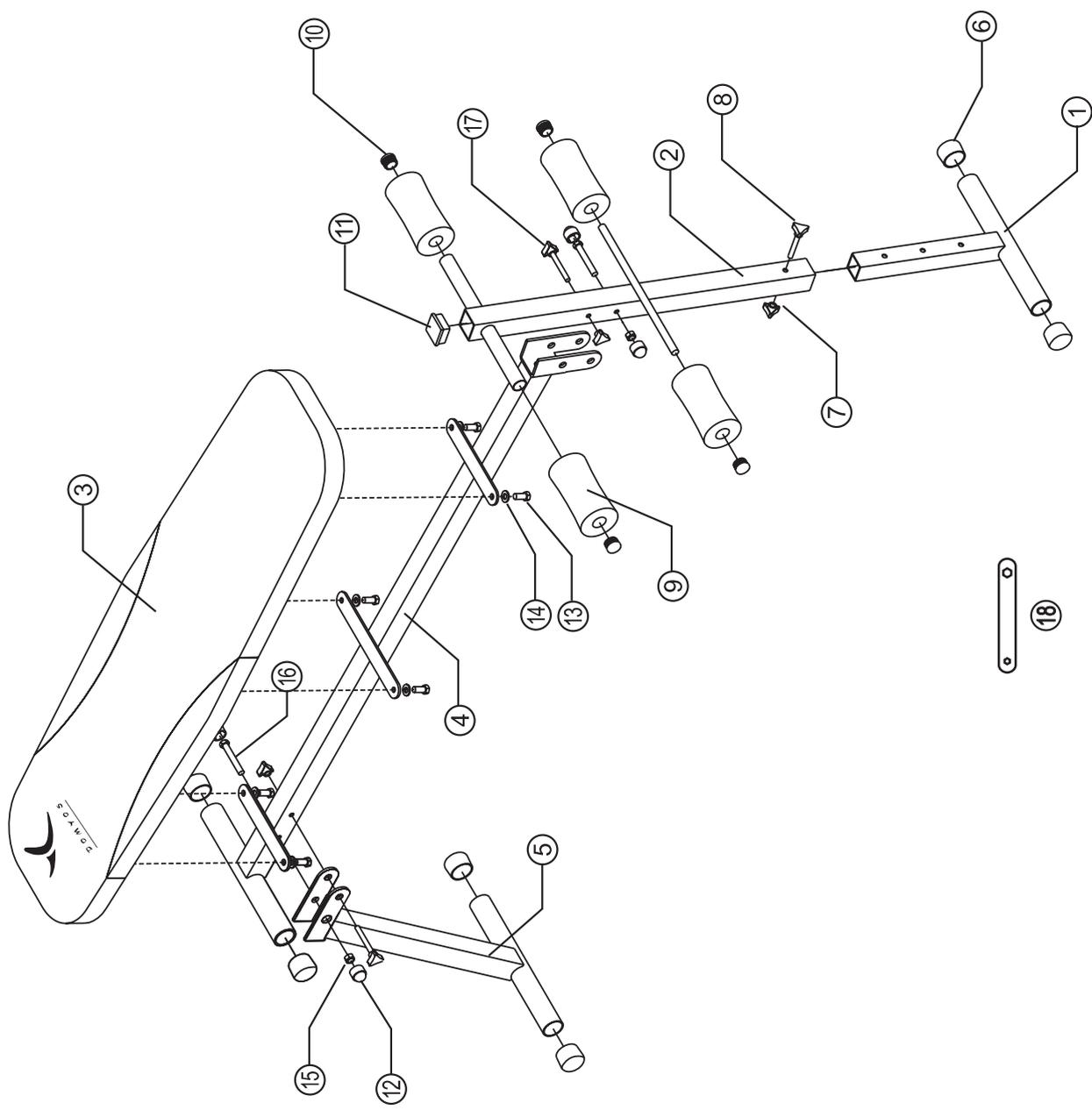
**decathlon
creation©**

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**

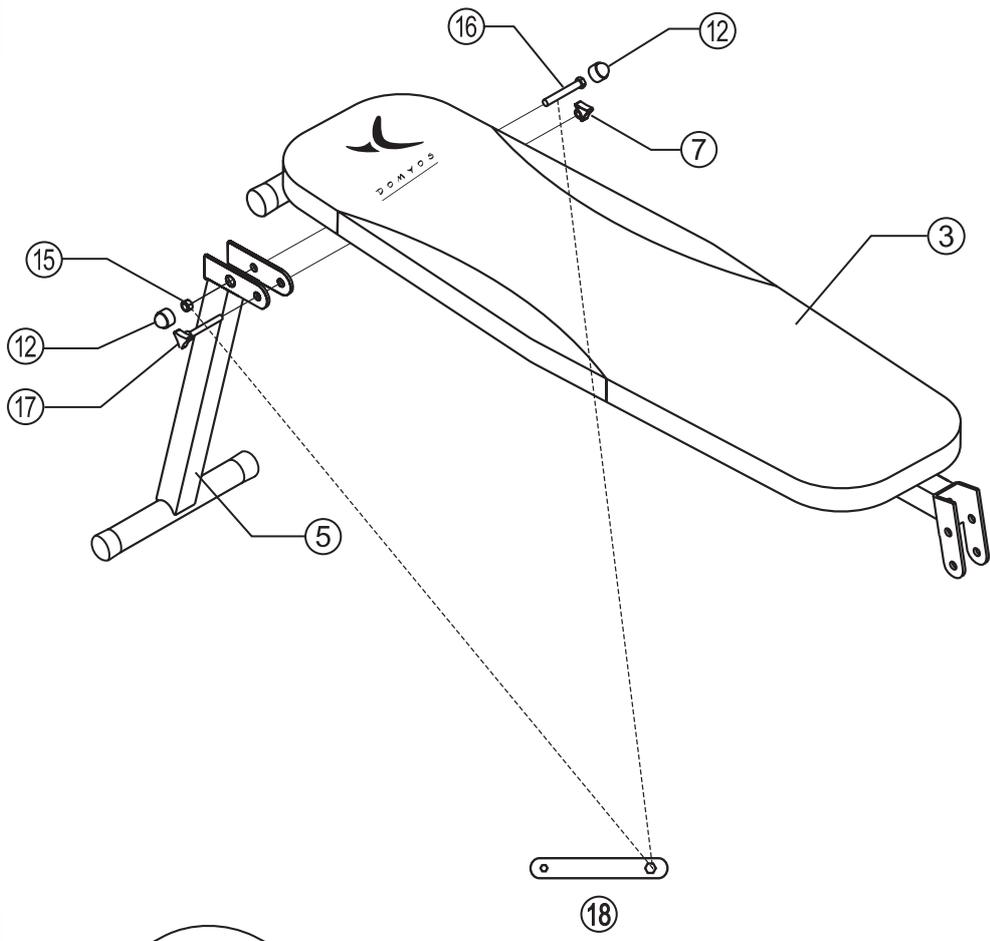


Numéro	Quantity
15	2
16	2
17	2
18	2

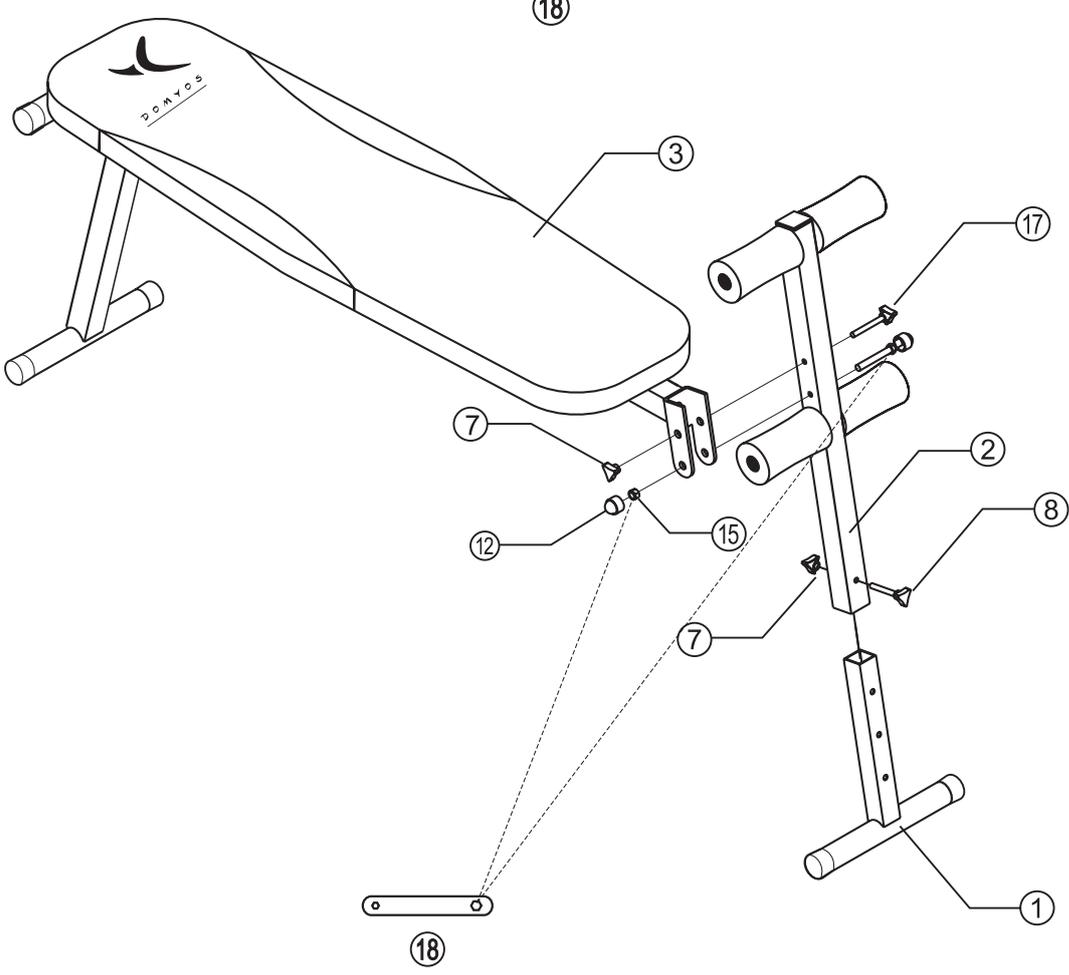
Numéro	Quantity
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1
6	6
7	3
8	1
9	4
10	4
11	1
12	4
13	6
14	6

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

1

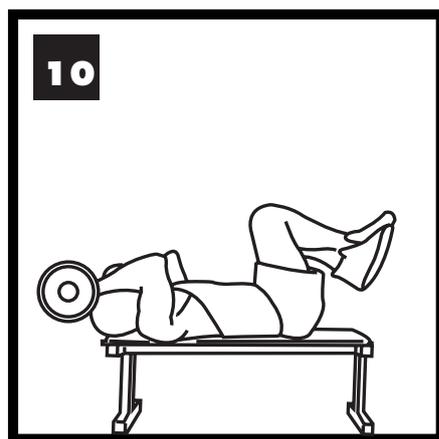
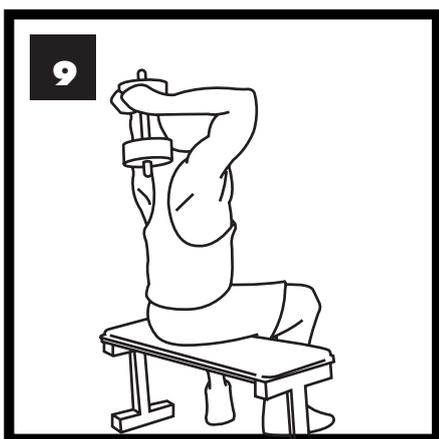
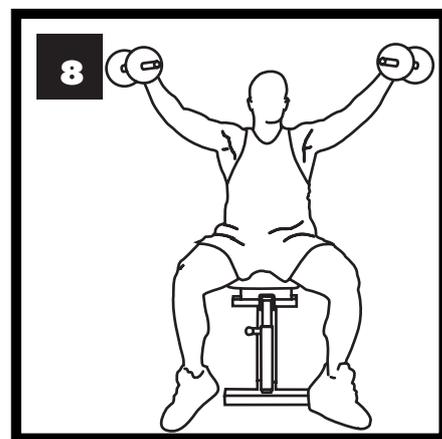
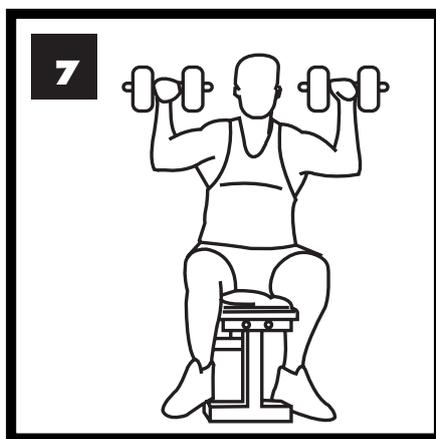
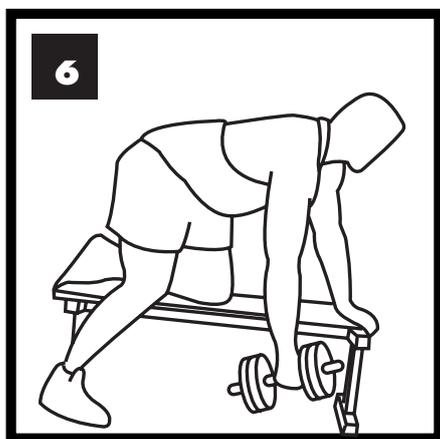
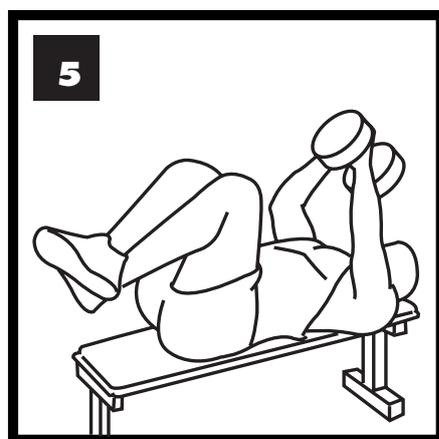
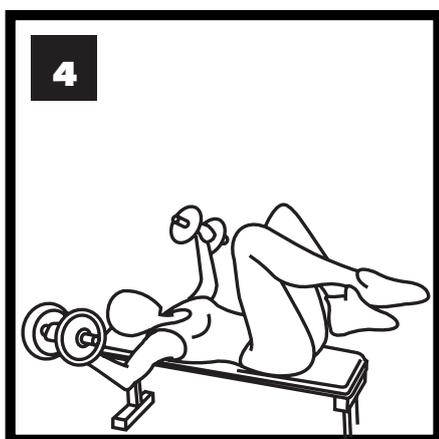
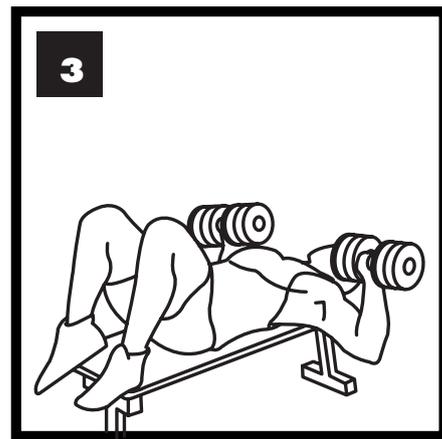
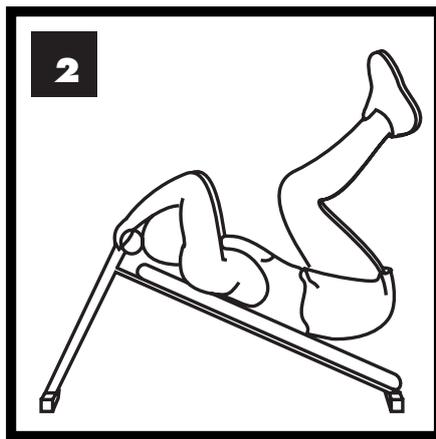
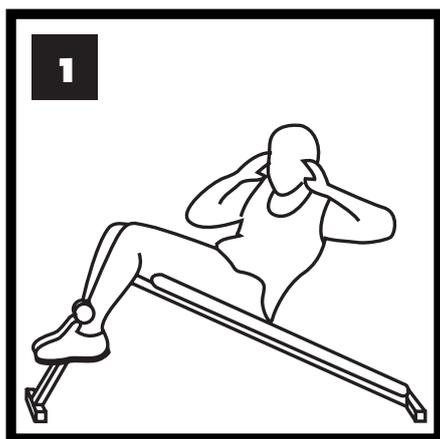


2



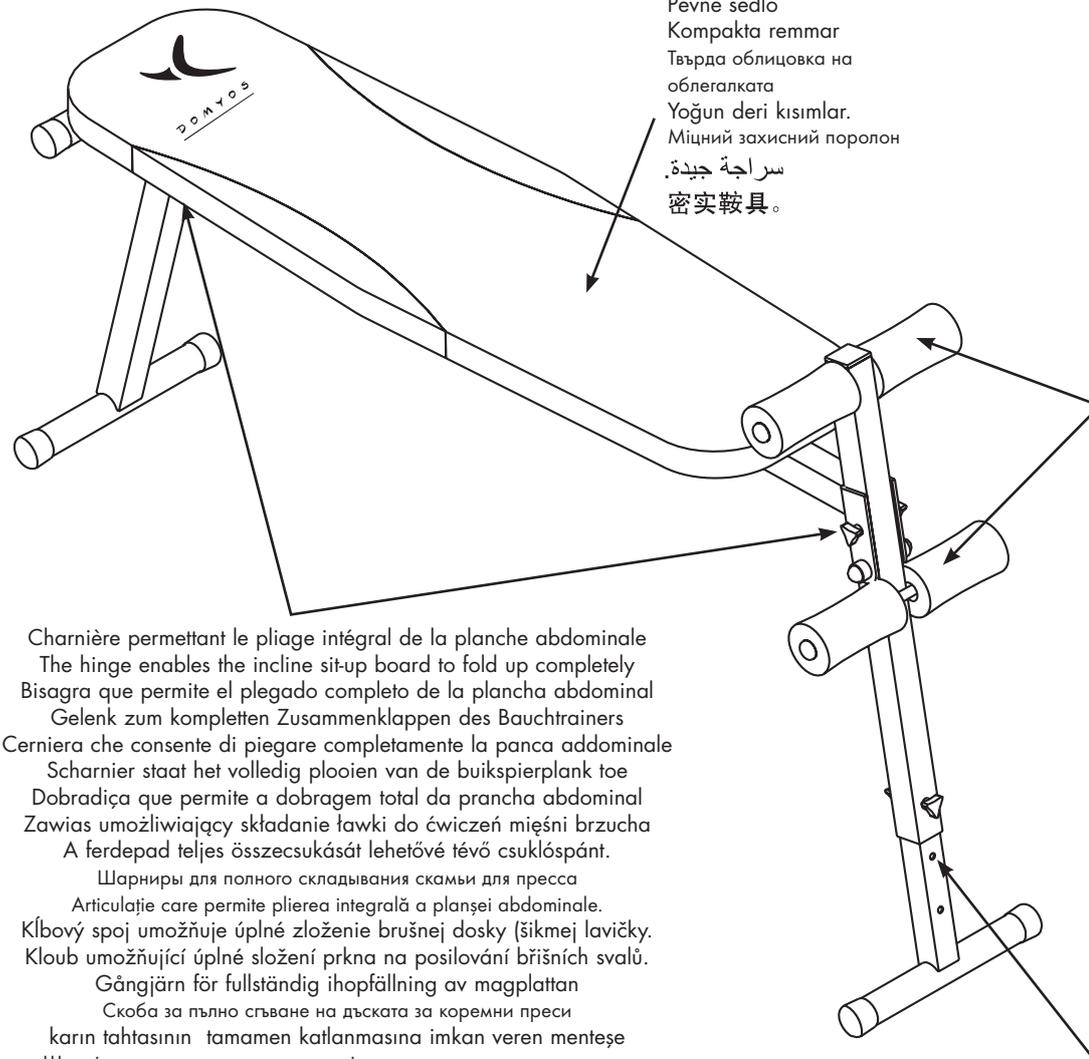
4

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。

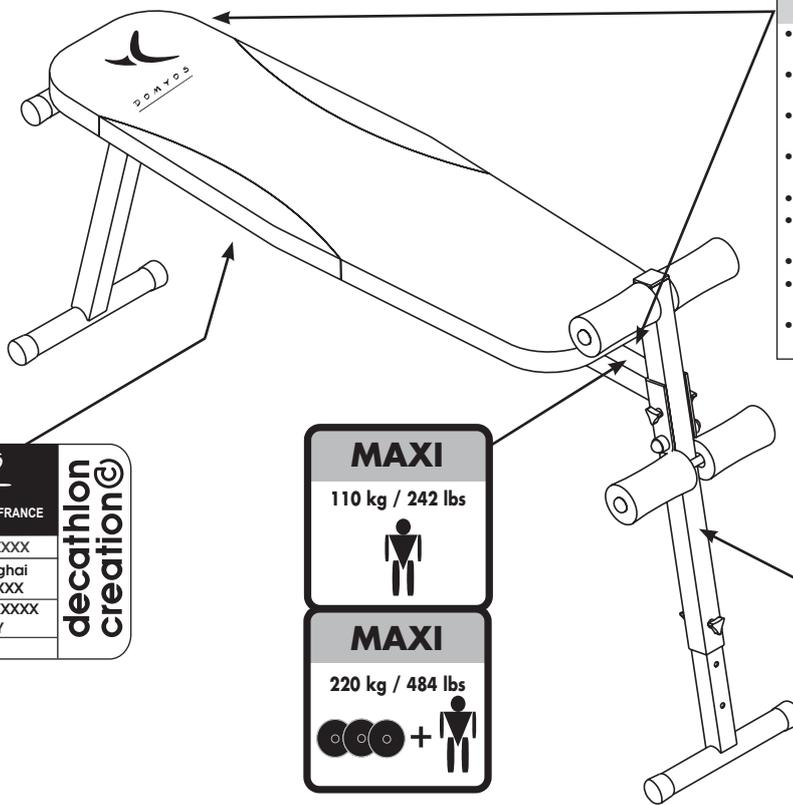
Mousse de protection des genoux et des chevilles
Foam for knee and ankle protection
Espumade protecció para las rodillas y los tobillos
Schutzpolster für die Knie und Fußgelenke
Schiuma di protezione per ginocchia e caviglie
Bescherminingsmousse voor de knieën en de enkels
Espuma de protecção dos joelhos 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
إسفنج 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.
Kĺbový 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
- Távoldoljon 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

deathlon creation®

CNPJ: 02.314.041/0001-88

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 ręk, 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 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 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 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, kullanim yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatları uyanız gerekir.
 - Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermemeyi ve onları bu makineden uzak tutun.
 - Yapışkan 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。

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.

Nos produits sont créés 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.

Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : domyos@decathlon.com

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

PRESENTATION

La Planche Abdominale PA 660 est un appareil de musculation/ tonification compact et polyvalent.

Cet appareil vous permettra de réaliser :

1. Des exercices de tonification de la ceinture abdominale.
2. Des exercices de tonification des membres supérieurs avec des haltères ou une barre lestée.

SÉCURITÉ

Avertissement : pour réduire le risque de blessures graves, lisez les précautions d'emploi importantes ci-dessous avant d'utiliser le produit.

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Le montage de cet appareil doit être fait par un ou deux adultes.
3. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
4. Domyos se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
5. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
6. Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières, sur une surface plane et solide et dans un espace suffisamment large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès les déplacements autour du produit en toute sécurité. Pour protéger le sol, recouvrez-le d'un tapis puis assurez-vous que la surface reste plane pour une stabilité maximum de votre PA 660.
7. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments de fixation sont bien serrés et ne dépassent pas. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure.
8. En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Vente de votre magasin DECATHLON le plus proche et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.
9. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, ...)
10. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux.
11. Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
12. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.
13. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
14. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement.
15. Avant d'entreprendre ce programme d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications ; et particulièrement si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
16. Ne bricolez pas votre produit.
17. Lors de vos exercices, évitez toutes cambures de votre dos.
18. Toute opération de montage/démontage du produit doit être effectuée avec soin.
19. Poids maxi de l'utilisateur : 110 kg – 242 lbs hors charge. Charge maximum de la barre 110 kg / 242 lbs soit une charge maximum du produit à 220 kg / 484 lbs.
20. Ne restez pas sur le banc lors du réglage de l'inclinaison de la planche.
21. Avant chaque utilisation, vérifiez que les goupilles sont bien enclenchées.

ENTRETIEN

Pour éviter que la transpiration n'agresse la sellerie, utilisez une serviette ou essuyez la sellerie après chaque utilisation. Graissez légèrement les pièces mobiles pour améliorer leur fonctionnement et éviter toute usure inutile.

AVERTISSEMENT

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation. DECATHLON décline toute responsabilité pour toute blessure corporelle ou dommage infligé aux biens résultant de l'utilisation de ce produit.

UTILISATION

Pour un entraînement optimal, il convient de suivre les recommandations suivantes :

- Echauffez-vous avant chaque séance par un travail cardio-vasculaire, des séries sans poids ou des exercices au sol d'échauffement et d'étirements.
- Effectuez tous les mouvements avec régularité, sans à-coup.
- Gardez toujours le dos plat. Evitez de creuser ou d'arrondir le dos pendant le mouvement.

Pour un débutant, travaillez par séries de X répétitions avec un temps de récupération minimum entre chaque série (ce temps de récupération peut être défini par votre médecin lors de votre visite de contrôle).

Alternez les groupes musculaires. Ne travaillez pas tous les muscles chaque jour mais répartissez votre entraînement sur plusieurs jours.

GARANTIE

DOMYOS garantit ce produit, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et enfin la main d'oeuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acheteur.

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 réceptionnés par DOMYOS dans l'un de ses centres agréés (1 magasin DECATHLON), en port payé, accompagnés de la

preuve d'achat.

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-agrérés 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

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

E X E R C I C E S

Sont décrits ici les exercices de base pour développer harmonieusement votre musculature.

LES ABDOMINAUX

Relevé du buste (1)

Cet exercice va solliciter plus particulièrement la partie haute des abdominaux. Réglez l'inclinaison de la planche en fonction de la difficulté et de l'intensité souhaitée pour l'exercice. 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 recroqueviller 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.

Relevé de jambes (2)

Cet exercice va solliciter plus particulièrement la partie basse des abdominaux. Réglez l'inclinaison de la planche en fonction de la difficulté et de l'intensité souhaitée pour l'exercice. Couchez-vous sur le dos, vos mains saisissant les diabolos supérieurs.

DÉCOMPOSITION DU MOUVEMENT : Vos jambes sont recroquevillées. Démarrez l'exercice avec vos cuisses formant un angle de 90° avec votre torse. Il est inutile de descendre les jambes trop bas. De plus, cela risque de placer votre dos en hyper-extension. Rapprochez vos genoux de vos épaules en expirant. Vos jambes doivent rester recroquevillées. Vos fesses doivent décoller légèrement de la planche de manière à contracter vos abdominaux. Vous devez penser à contracter vos abdominaux. Pour cela pensez à rapprocher votre pubis de votre sternum de manière à créer cette contraction abdominale. Revenez à la position initiale en inspirant, sans descendre vos jambes trop bas.

CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR LES ABDOMINAUX :

Lors des relevés de buste, ne placez pas vos mains derrière la nuque. Vous pourriez vous aider en tirant sur vos bras et vous blesser. Lors des relevés de buste, ne reposez que le bas sur la planche. Vos cuisses et votre torse doivent former un angle maximum de 90° à tout moment de l'exercice. Ne vous penchez pas en arrière pour les "relevés de buste" et ne tendez pas vos jambes vers le bas lors des "relevés de jambes".

LA POITRINE

Développé avec haltères (3)

Cet exercice global sollicite l'ensemble des pectoraux (haut du corps).

Allongé sur le dos, jambes croisées, prenez les haltères, les coudes à 90°. Poussez vers le haut les deux haltères. Vos lombaires doivent rester en contact avec le banc pendant l'effort. Cet exercice nécessite le contrôle et la coordination des deux bras par rapport au développé avec une barre.

Ecartés (4)

Cet exercice sollicite de façon isolée les pectoraux et exerce la partie externe en début de mouvement. Allongé sur le dos, jambes croisées, les coudes sont semi-fléchis (120°). Amenez les haltères à la verticale en les rapprochant jusqu'à ce qu'elles se touchent. La position des coudes ne varie pas pendant le mouvement. Les paumes des mains doivent se regarder pour solliciter au maximum les muscles pectoraux.

Pull over (5)

Cet exercice sollicite la partie haute des pectoraux. Il permet de travailler l'ouverture de la cage thoracique. Allongé sur le dos, jambes croisées, les mains empaument le disque de l'haltère. Amenez l'haltère derrière la tête puis ramenez-la devant vous à la verticale des yeux. Vérifiez le bon serrage des stop-disques avant de débiter cet exercice.

LE DOS

Rowing d'un bras (6)

Cet exercice sollicite la partie moyenne et inférieure du dos. Positionnez votre dos à l'horizontale par un appui paume-genou. Ramenez l'haltère au niveau de la taille en inspirant et en tirant le coude le plus haut possible. Le dos ne doit pas bouger pendant le mouvement.

LES ÉPAULES

Développé haltères (7)

Cet exercice sollicite les deltoïdes externes. Assis sur un banc, le dos droit. Amenez les haltères à hauteur des épaules. Repoussez les haltères vers le haut en expirant. Ne cambrez pas le dos pour pousser.

Elévations latérales (8)

Cet exercice sollicite les deltoïdes externes. Assis, le dos droit, coudes non verrouillés. Amenez les haltères au-dessus de l'horizontal en inspirant.

LES BRAS

Extension position assise (9)

Cet exercice sollicite les triceps (triceps brachial et vaste externe/interne).

Assis, mains jointes sur le disque de l'haltère. Bras à la verticale, laissez descendre l'haltère derrière la tête. Ne cambrez pas le dos. Remontez les mains à la verticale en expirant. Vérifiez le bon serrage des stop-disques avant de démarrer cet exercice.

Extension position couchée (10)

Cet exercice sollicite les triceps (vaste externe et vaste interne). Allongé sur le dos, jambes croisées, prise très serrée sur la barre. Bras presque tendus, descendez la barre derrière la tête ou au niveau du front. Remontez la barre à la verticale des épaules. Les coudes doivent rester fixes.