

# PA 600

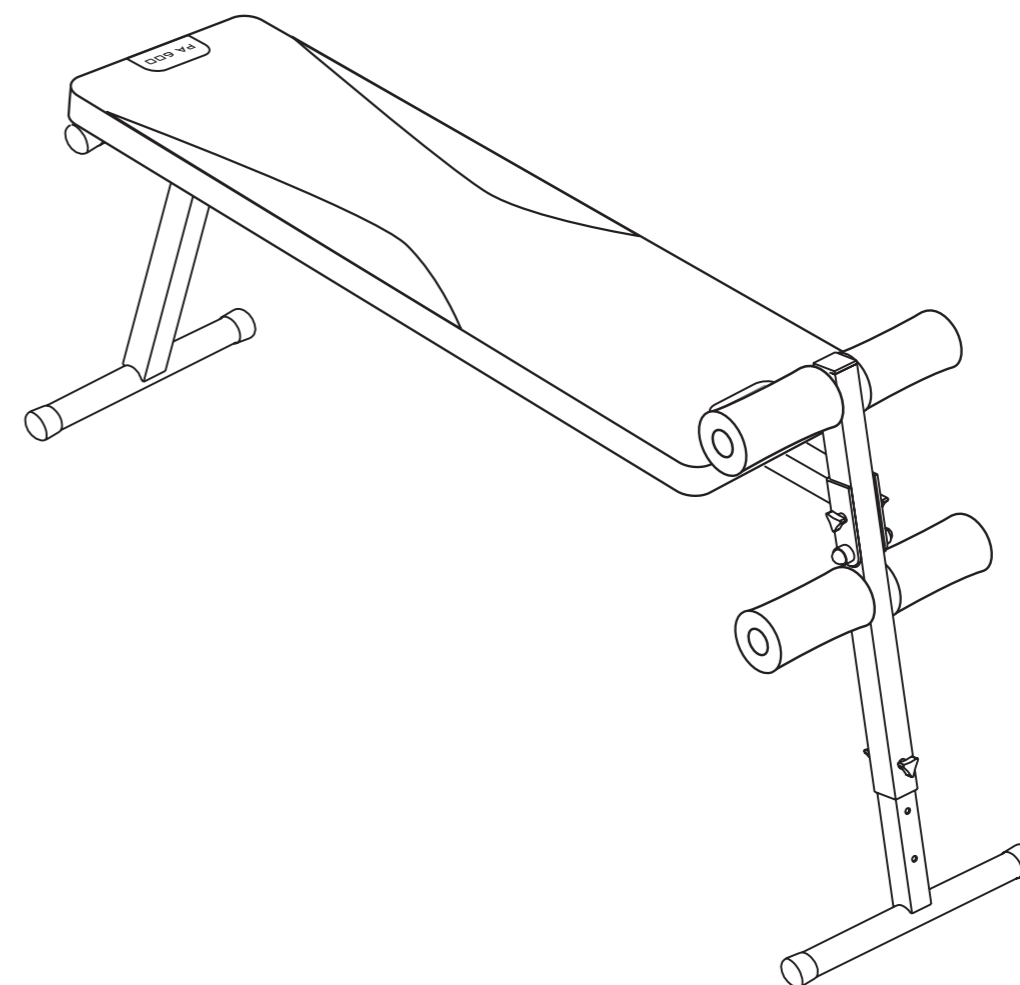
# PA 600

Keep these instructions  
Notice à conserver  
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

**OPERATING INSTRUCTIONS  
NOTICE D'UTILISATION  
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**

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

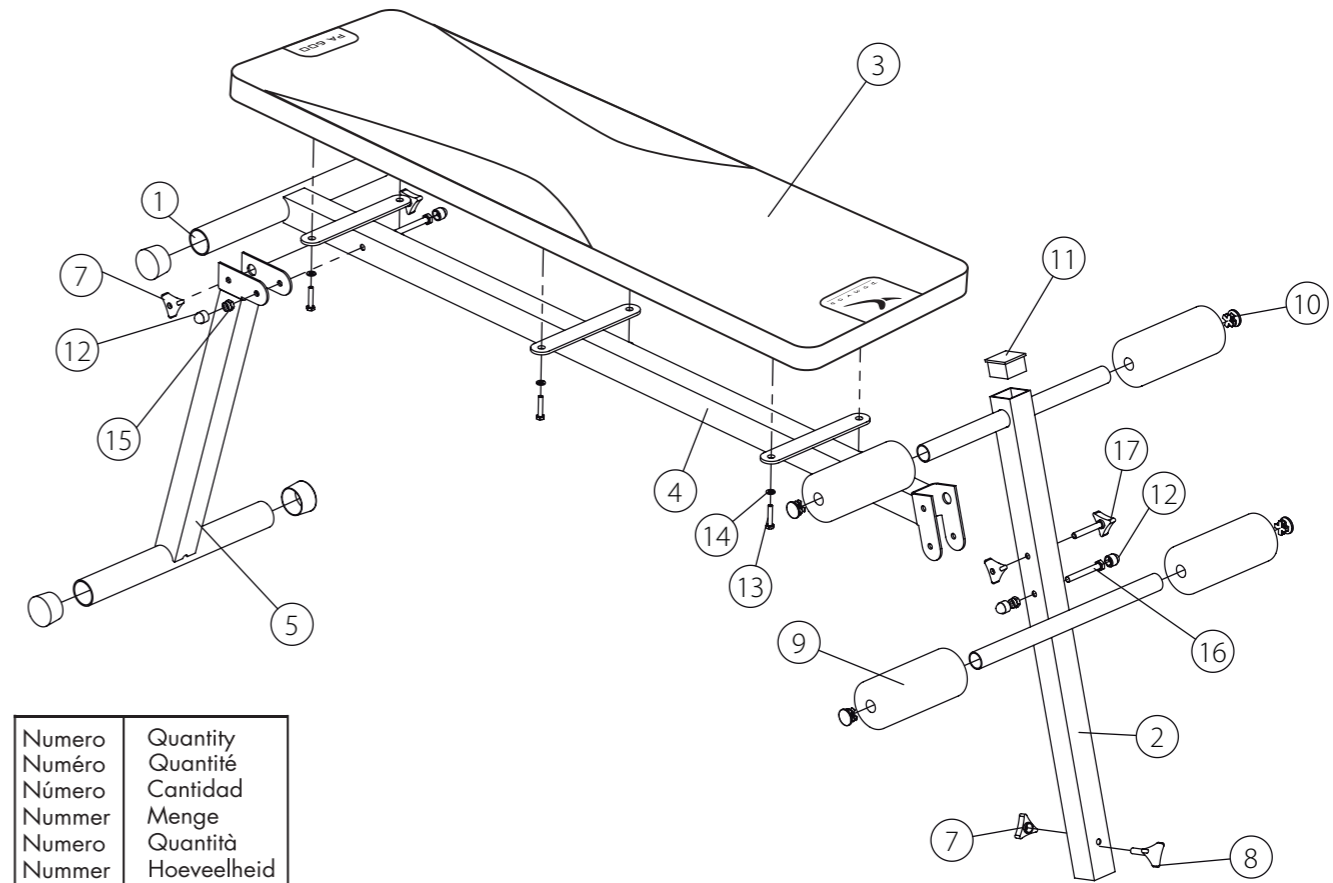


[www.domyos.com](http://www.domyos.com) OXYLANE 4, bd de Mons - BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France  
Made in China - Fabricado na China - 中国制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin  
Réf. Pack : 1225.281 - IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品



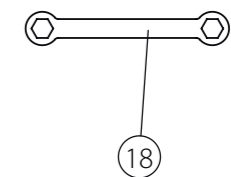
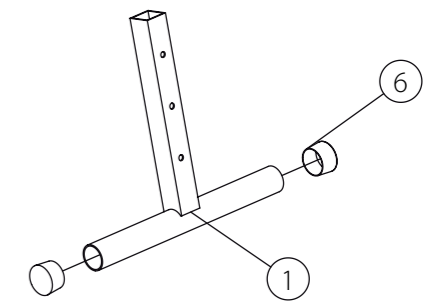
**DOMYOS**

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



Numero	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

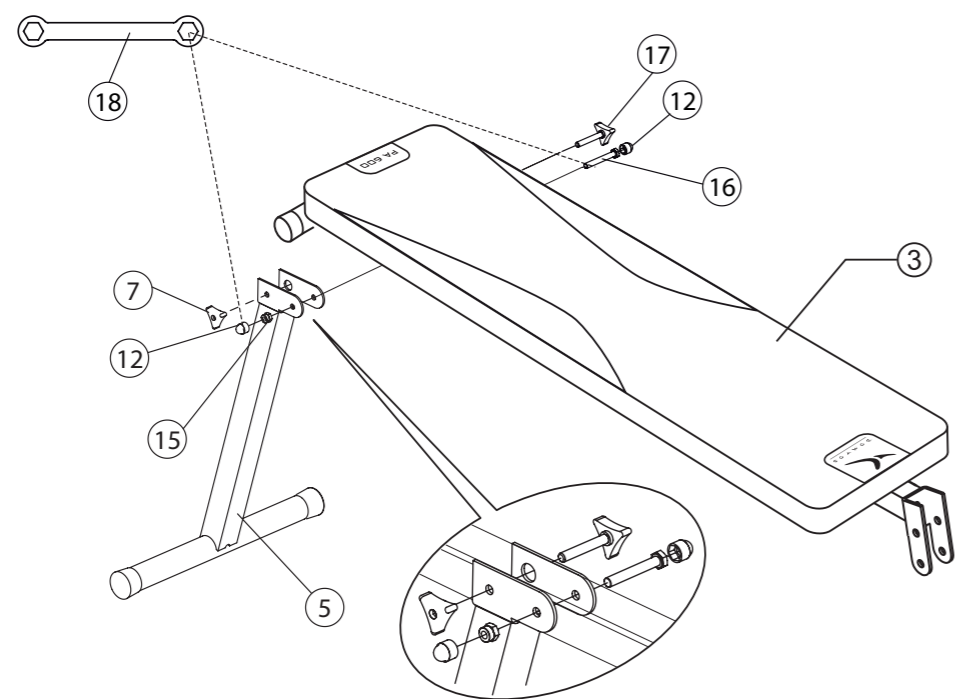
Numero	Quantity
15	2
16	2
17	2
18	2



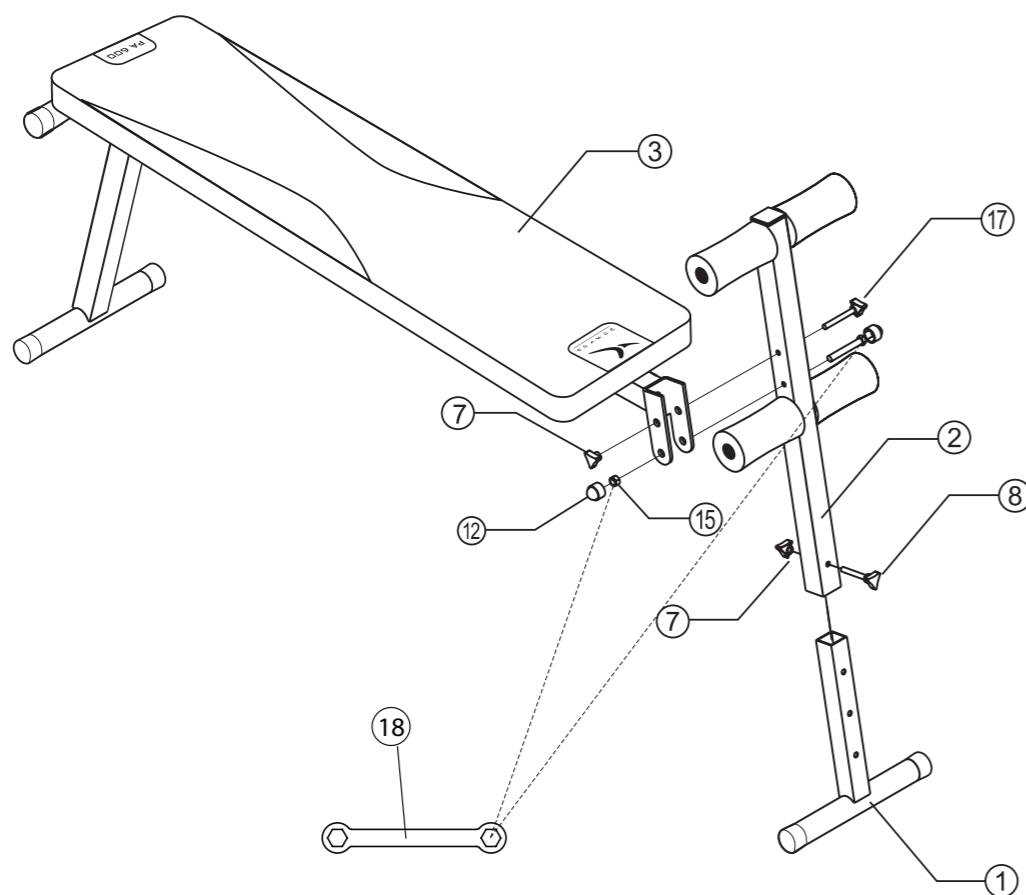
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING  
 • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ  
 • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب  
 • 安装

EXERCICES • EXERCISES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI  
 • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZENIA • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ  
 • EXERCITII • CVIKY • CVIČENÍ • KROPPSÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ  
 • EGZERSIZLER • ВПРАВИ • التمارين • 训练

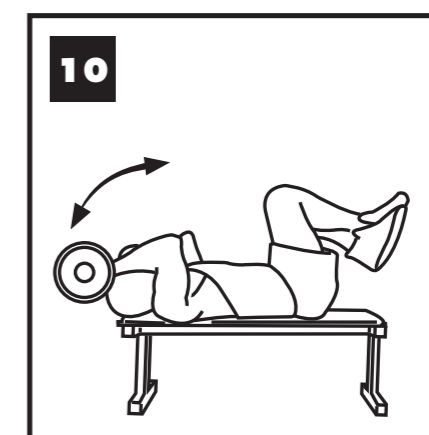
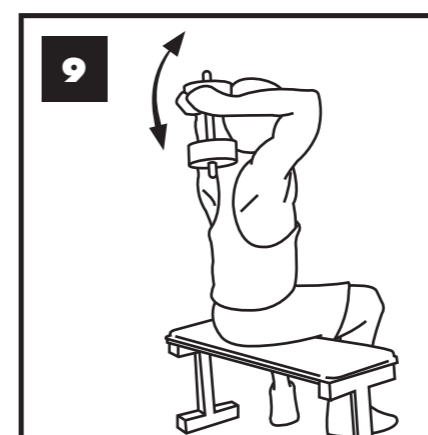
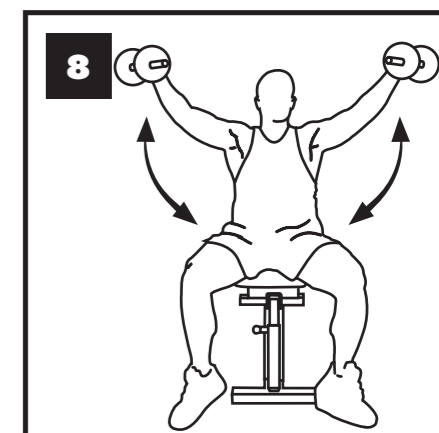
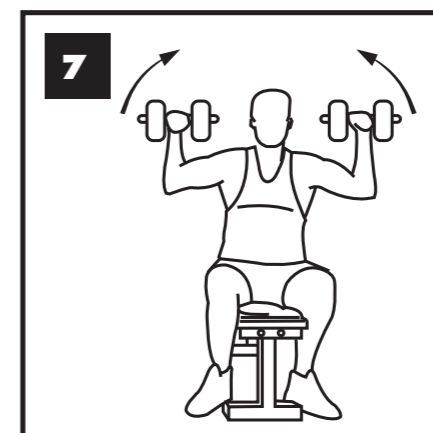
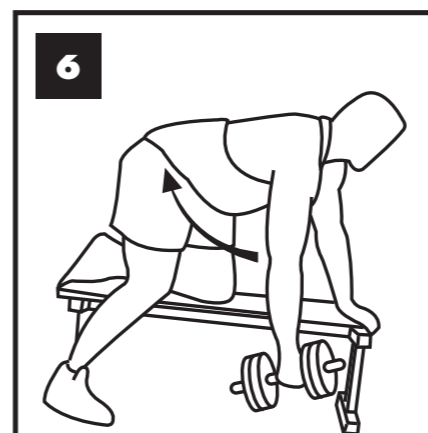
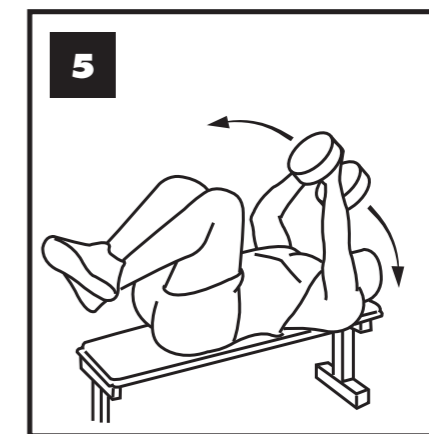
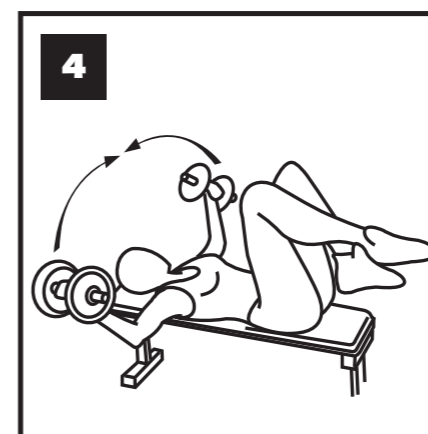
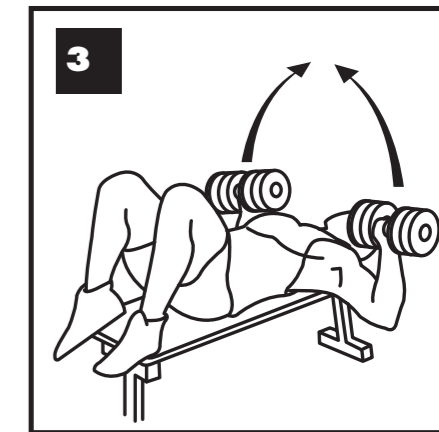
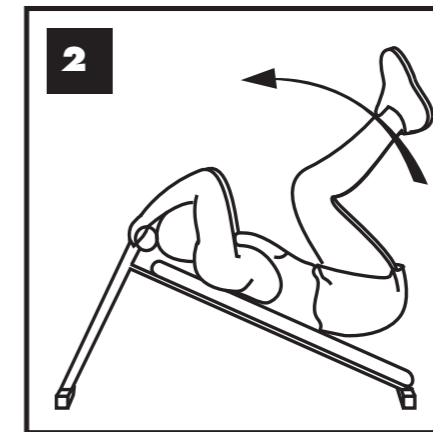
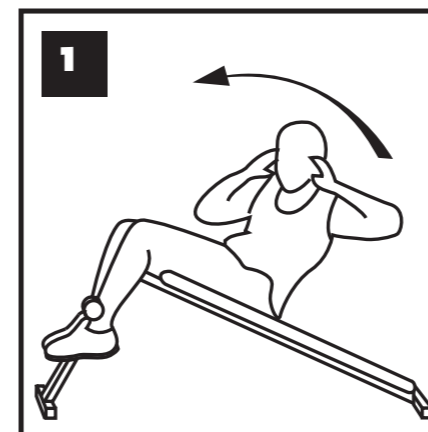
1



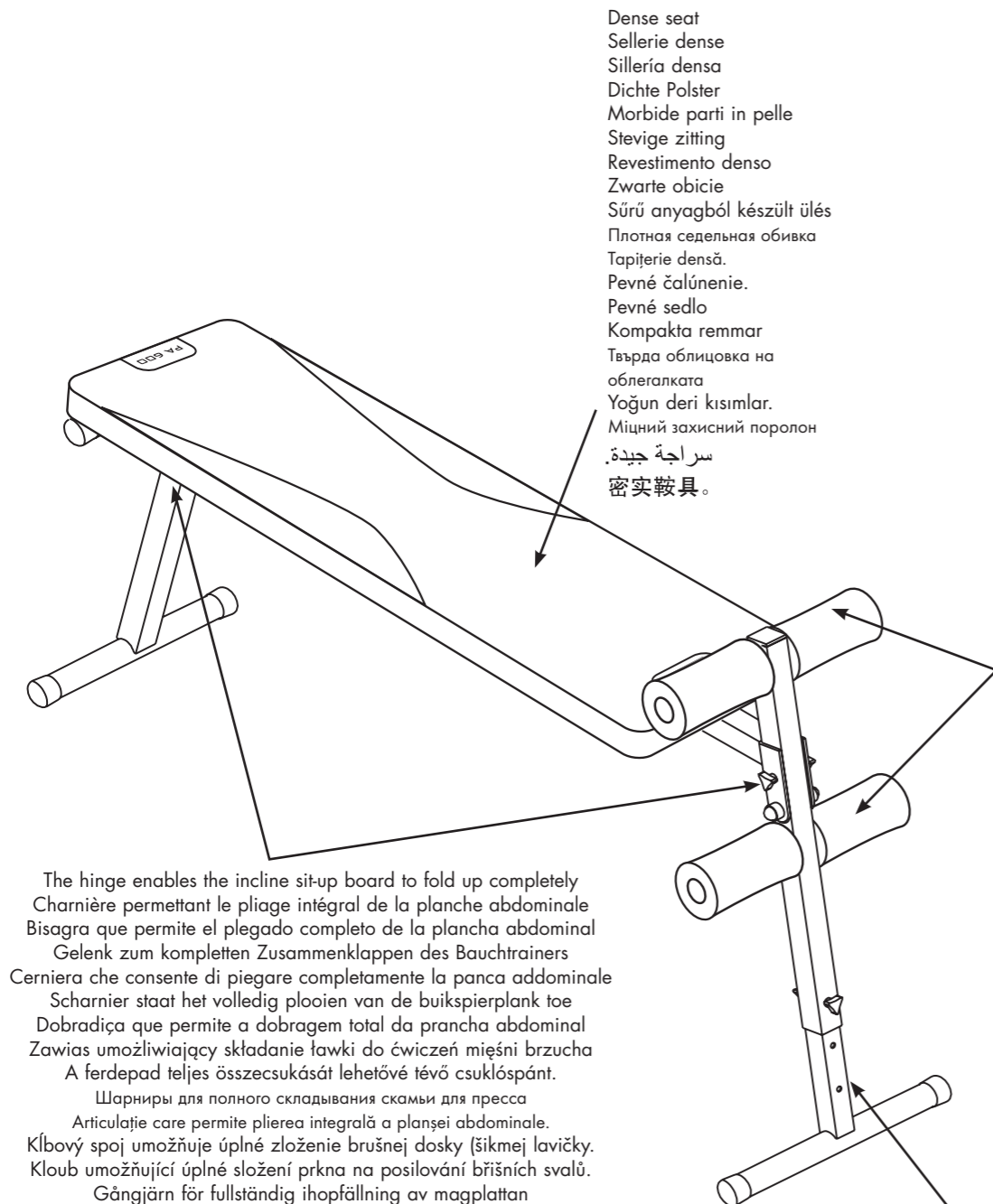
2



4



5

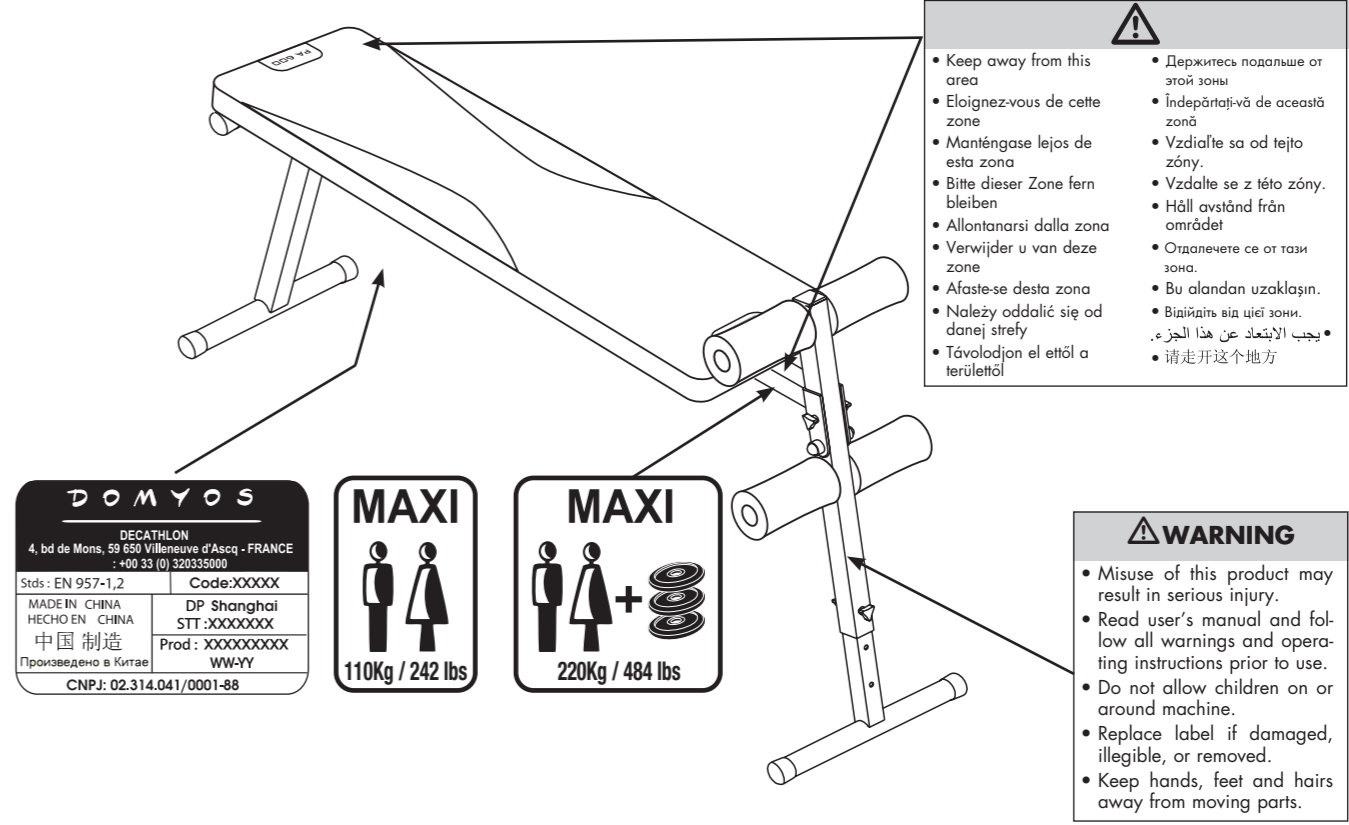


Dense seat  
Sillerie dense  
Sillería densa  
Dichte Polster  
Morbide parti in pelle  
Stevige zitting  
Revestimento denso  
Zwarte obicie  
Sürü anyagból készült ülés  
Плотная седельная обивка  
Tarpiterie densă.  
Pevné čalúnenie.  
Pevné sedlo  
Kompakta remmar  
Твърда облицовка на облегалката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

Foam for knee and ankle protection  
Mousse de protection des genoux et des chevilles  
Espumada 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  
Мякие упоры для коленей и лодыжек  
Burete de protecție pentru genunchi și glezne.  
Penové chrániče na kolenná 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  
إسفنج حماية الركبتين والعرقوبين.  
护膝盖和护踝泡沫。

The hinge enables the incline sit-up board to fold up completely  
Charnière permettant le pliage intégral de la planche abdominale  
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  
Dobratiča que permite a dobragem total da prancha abdominal  
Zawias umożliwiający składanie ławki do ćwiczeń mięśni brzucha  
A ferdepad teljes összecukását 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 сгъване на дъската за коремни преси  
karın tahtasının tamamen katlanmasına imkan veren menteşe  
Шарнір, що дає змогу згинати повністю дошку для черевного пресу  
مفصلة تتيج طي كامل للوح البطن.  
铰链可将健腹器全部折迭。

Incline adjustment notch  
Cran de réglage de l'inclinaison  
Mueller 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



**DOMYOS**  
DECATHLON  
4, bd de Mons, 59 559 Villeneuve d'Ascq - FRANCE  
: +00 33 (0) 320355000  
Stds : EN 957-1,2 Code:XXXXX  
MADE IN CHINA HECHO EN CHINA DP Shanghai STT :XXXXXXXXX  
中国制造 Prod : XXXXXXXXXX WW-YY  
Произведено в Китае  
CNPJ: 02.314.041/0001-88

**MAXI**  
110Kg / 242 lbs

**MAXI**  
220Kg / 484 lbs

- Keep away from this area
- Eloignez-vous de cette zone
- 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 területtől
- Держитесь подальше от этой зоны
- Îndepărtați-vă de această zonă
- Vzdialte sa od tejto zóny.
- Vzdalte se z této zóny.
- Håll avstånd från området
- Отдалитесь от этой зоны.
- 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 todos los 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.
- 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 das avisos e instruções incluídas.
  - Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
  - Se o autocollante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
  - Não aproxime os seus 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 dziecom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
  - Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
  - Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.
- FIGYELMEZTETÉS**
- A szerkezett helytelen használatát súlyos sérülésekhez vezethet
  - Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson 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 kezeit, lábaidat, a hajjal a mozgó alka wrészekétől
- Предупреждение**
- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
  - Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации и рекомендации, которые содержат этот документ
  - Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
  - Если клейкая 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
  - Avertismentele și instrucțiunile pe care acestea le conțin.
  - Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți departe de această.
  - Dacă eticheta este deteriorată, ilizibil sau lipsită, este indicat să 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 žltok chybná 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 deklaren är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
  - Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.
- предупреждение**
- Всё не правильно использование на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
  - Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно нацията на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
  - Не позволявайте деца на този машинно да бъде използвано 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.
- 注意**
- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
  - 使用前请仔细阅读使用说明，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本产品周围玩耍。
  - 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。
- ЗАСТЕРЕЖЕННЯ**
- Вське не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
  - Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтесь усіх попереджень та порад, які вона містить.
  - Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
  - Якщо наклеїтка 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 استخدامهم من قبل الأطفال ويحفظ بعيدا عنهم.
  - يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
  - يمنع تقرب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

**PA 600** **13,4 kg**  
**29,5 lbs**

**150 x 86 x 36 cm**  
**59,1 x 33,9 x 14,2 inch**

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

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

## PRESENTATION

La Planche Abdominale PA 600 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 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 600.
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 cambres 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.

## 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. DOMYOS 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 COMMERCIALE

DOMYOS garantit ce produit pièce et main d'œuvre, dans des conditions normales d'utilisation, 5 ans 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 :

- Dommages causés lors du transport
- Utilisation et/ou stockage en extérieur ou dans un environnement humide
- Mauvais montage
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Mauvais entretien
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrèés par DOMYOS
- Utilisation hors du cadre privé

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

**OXYLANE** - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ Cedex – France