

PA 150

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS

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

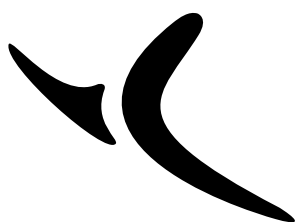
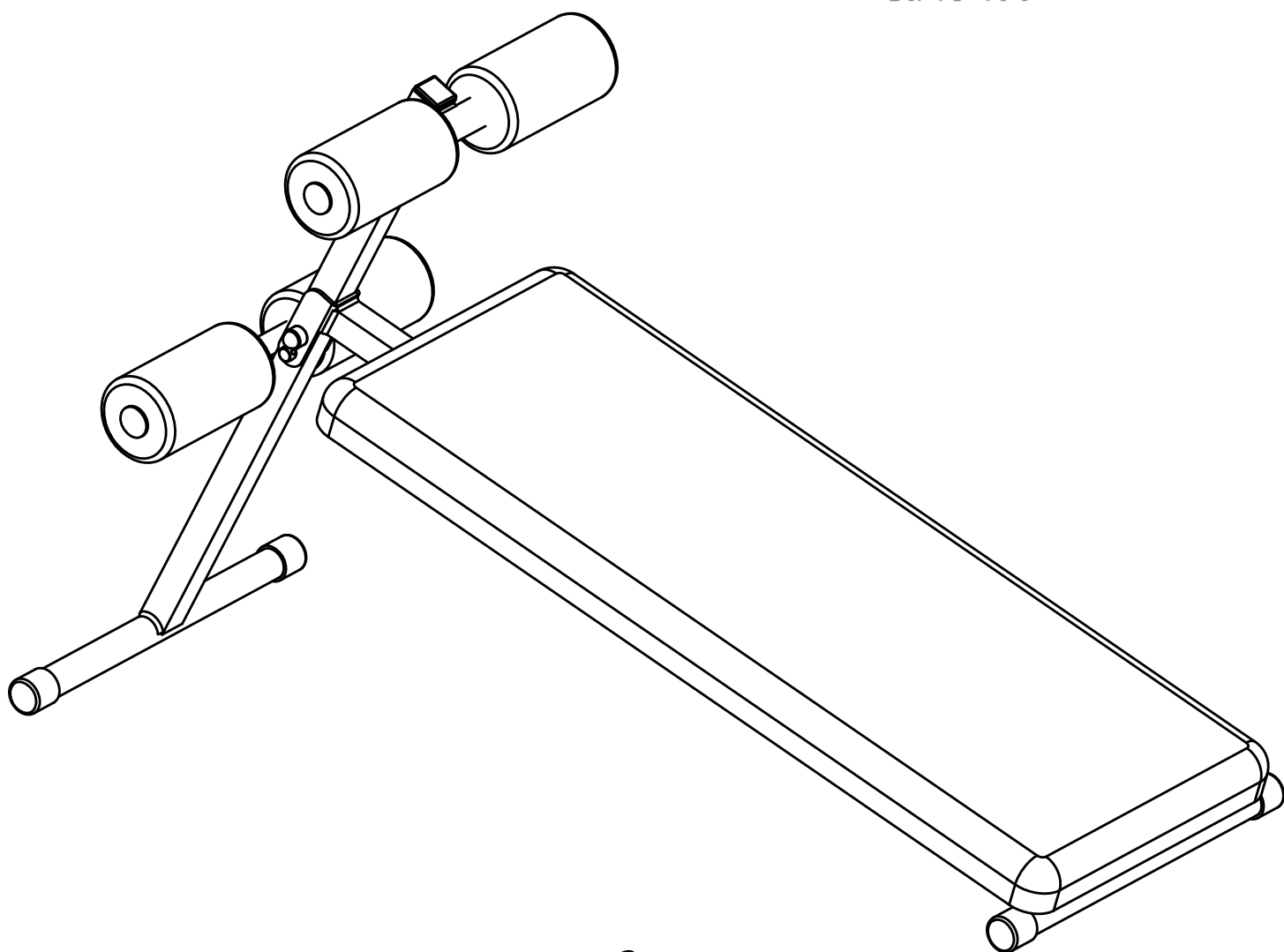
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ
ISTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ

使用说明书

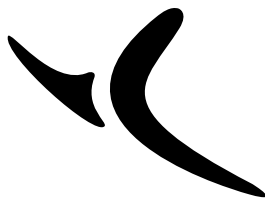


D O M Y O S

PA 150

Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Οδηγίες χρήσης για φύλαξη
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500



DOMYOS

**decathlon
creation©**

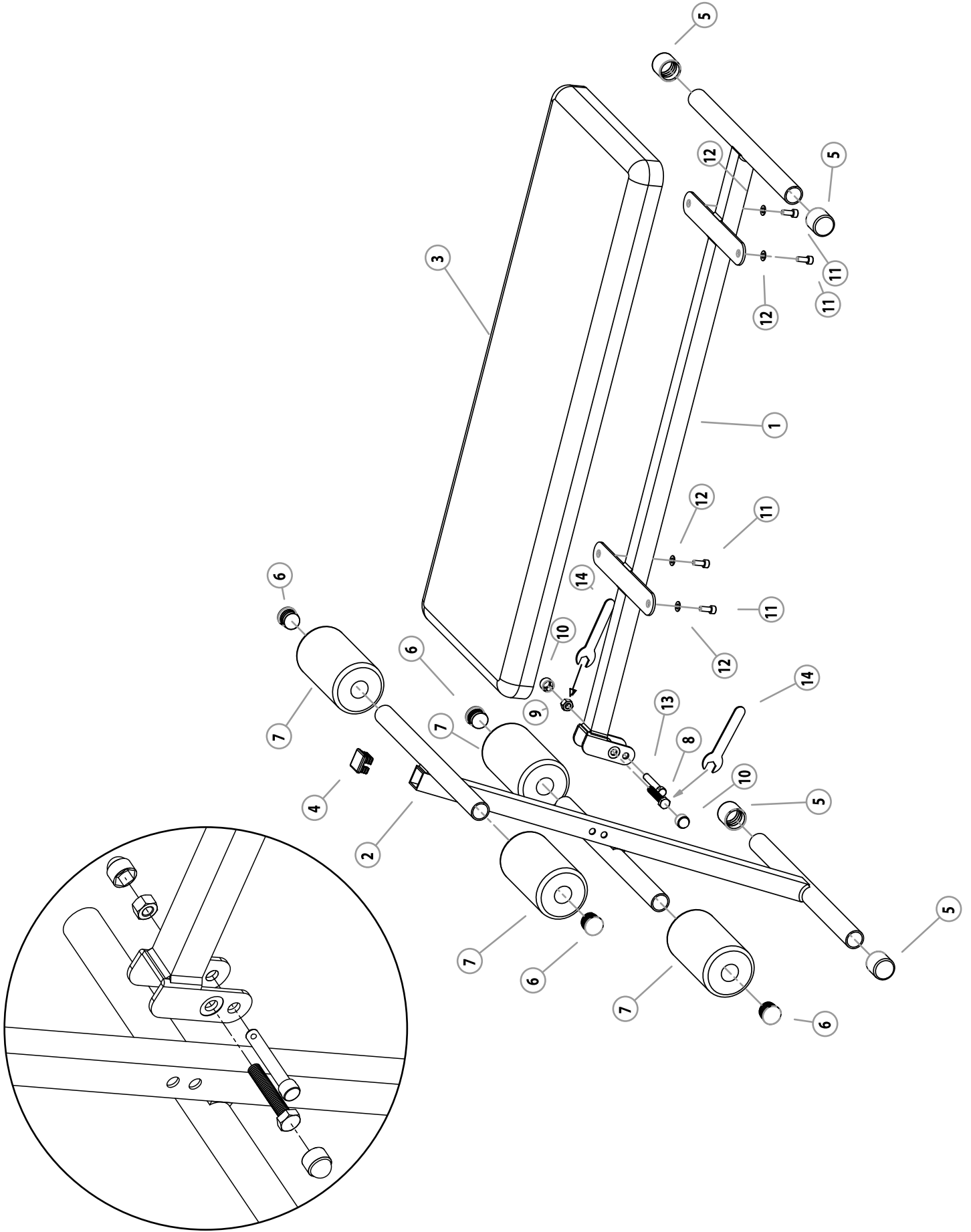
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

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

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



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



N E D E R L A N D S

U koos een fitnessstoel van het merk DOMYOS. Graag willen wij u voor dat vertrouwen danken.

We creëerden het merk DOMYOS om sporters te helpen in vorm te blijven.

Dit product werd gecreëerd door sportieve mensen voor sportieve mensen.

Al uw opmerkingen en suggesties over DOMYOS-producten zijn steeds welkom.

U kunt daarvoor steeds terecht bij het team van uw winkel of de ontwerpdienst van de DOMYOS-producten.

U kunt ons ook terugvinden op www.DOMYOS.com

We wensen u alvast een goede training toe en hopen dat dit DOMYOS-product voor u voortaan synoniem is aan sportplezier.

⚠ WAARSCHUWING

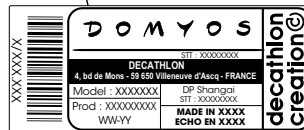
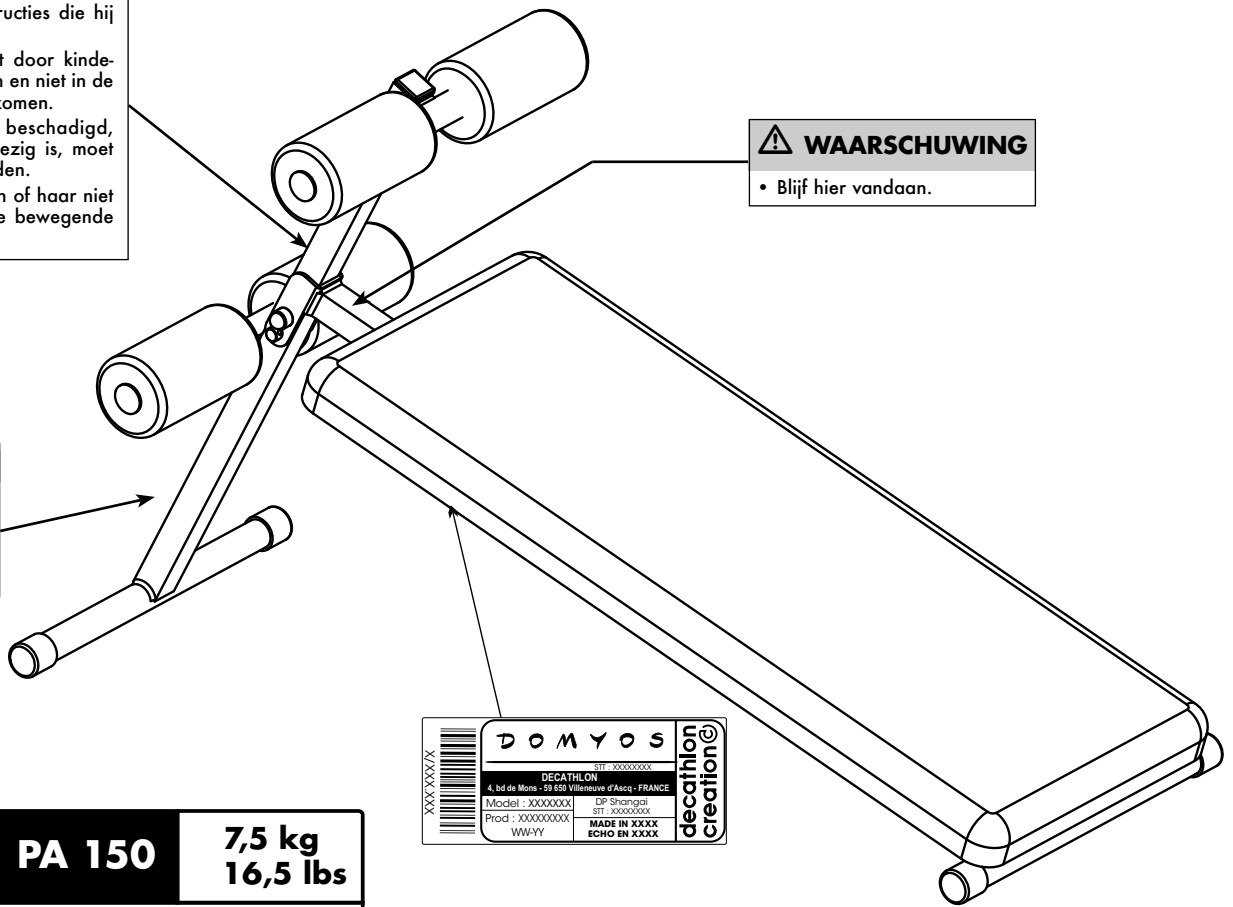
- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- 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.

⚠ WAARSCHUWING

- Blijf hier vandaan.

MAXI

110 kg / 240 lbs

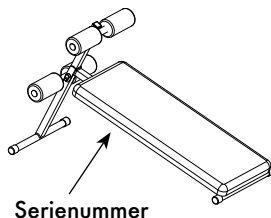


	PA 150	7,5 kg 16,5 lbs
130 x 34 x 48 cm 41 x 13 x 19 inch		

Model N°: _____

Serienummer: _____

Om het later makkelijk terug te vinden, noteert u het serienummer in de daarvoor bestemde ruimte.



Serienummer

WAARSCHUWING

Alle waarschuwingen lezen die op het product staan.

Voor u het materiaal gebruikt, leest u best alle voorzorgsmaatregelen en de instructies door.

Bewaar deze handleiding om hem later te kunnen raadplegen.

VORSTELLING

De PA150 is een apparaat om uw buikspieren sterker te maken. Met deze buikspiertrainer kan men oefeningen uitvoeren door het omhoogduwen van het bovenlichaam. Het is vooral bestemd voor het trainen van de rechte en de schuine buikspieren.

VEILIGHEID

- De montage van dit toestel moet door een volwassene gebeuren.
- Raadpleeg uw huisarts alvorens met dit oefenprogramma te beginnen.
- Lees alle aanbevelingen betreffende het gebruik van dit apparaat aandachtig door voordat u gaat trainen.
- Dit apparaat kan alleen veilig blijven als het regelmatig wordt geïnspecteerd. Vervang defecte onderdelen onmiddellijk en gebruik het apparaat niet als het nog niet gerepareerd is.
- Plaats uw Fitnessapparaat in een ruimte die groot genoeg is om het apparaat veilig te gebruiken en op een stevige en vlakke ondergrond.
- Laat uw kinderen niet in de onmiddellijke nabijheid van het toestel spelen tijdens uw training. Laat uw kinderen dit toestel niet gebruiken.
- Geschikt voor personen met een gewicht tot 110 kg.

GEBRUIK

OMHOOGDUWEN VAN HET BOVENLICHAAM :

Met deze oefening wordt vooral het bovenste gedeelte van de buikspieren getraind. U regelt de schuinite van de plank naar gelang de intensiteit waarmee u deze oefening wilt uitvoeren. U gaat op de plank zitten met de bovenkant van uw voeten tegen de onderste steunen.

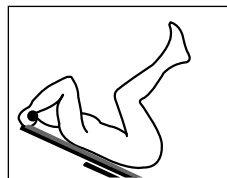
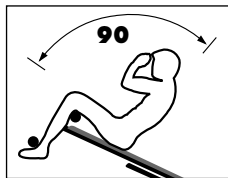
ONTLEDING VAN DE BEWEGING :

In de beginstand, zit u op de plank, met uw handen langs uw lichaam, ter hoogte van uw borst of uw voorhoofd. U ademt in, leunt naar achteren zonder verder te gaan dan een hoek van 90° tussen uw dijbenen en uw bovenlichaam. Het is onnodig verder te gaan. Trouwens, als u te ver naar achteren leunt, kunt u uw lendenspieren beschadigen. U ademt uit en buigt naar voren, zodat uw kin dichterbij uw knieën komt. U moet naar voren buigen, zodat uw buikspieren aangespannen worden en uw borstbeen dichterbij uw bekken komt. U ademt in en komt weer in de beginstand, uw buikspieren blijven gespannen. Uw hoofd en schouders mogen niet ontspannen worden. Doe de beweging opnieuw, terwijl u uitademt.

Variante van de oefening : voor een betere lokalisering van de schuine buikspieren, doet u deze oefening achtereenvolgens met uw linker schouder naar uw rechterknie en omgekeerd.

OPTILLEN VAN DE BENEN :

Met deze oefening wordt vooral het onderste gedeelte van de buikspieren getraind. U regelt de schuinite van de plank naar gelang de intensiteit waarmee u deze oefening wilt uitvoeren. U gaat op uw rug op de plank liggen en pakt de steunen met uw handen vast.



ONTLEDING VAN DE BEWEGING :

Uw benen zijn opgetrokken. U begint de oefening met uw dijbenen in een hoek van 90° met uw bovenlichaam. U hoeft uw benen niet te laag te laten zakken. Uw rug zou dan trouwens te ver gestrekt kunnen worden.

U ademt uit en brengt uw knieën dichterbij uw schouders. Uw benen moeten opgetrokken blijven. Uw billen moeten een beetje van de plank loskomen zodat uw buikspieren worden

aangetrokken. U moet eraan denken uw buikspieren aan te trekken. Daarvoor moet u uw schaambeent dichterbij uw borstbeen brengen zodat uw buikzone gespannen wordt.

U komt terug naar de beginstand terwijl u inademt, en laat uw benen niet te laag zakken.

TRAINING :

Werk per serie van 10 tot 50 bewegingen.

U voert het aantal bewegingen langzaam op als u een beginner bent (3 series van 10 bewegingen in het begin en vervolgens verhoogt u langzaam het aantal bewegingen en series).

Voor een betere doeltreffendheid, doet u de buikspieroefeningen om de dag. Buikspieren kunnen dagelijks getraind worden.

VEILIGHEIDSTIPS :

Tijdens het omhoogduwen van uw bovenlichaam, plaatst u uw handen niet achter uw nek. U zou zich kunnen helpen door aan uw armen te trekken en gewond kunnen raken.

Tijdens het omhoogduwen van uw bovenlichaam rust alleen de onderkant van uw rug op de plank.

Tijdens de hele oefening moeten uw dijbenen en uw bovenlichaam een hoek van maximaal 90° vormen. Leun niet naar achteren tijdens het "omhoogduwen van uw bovenlichaam" en strek uw benen niet tijdens het "optillen van de benen".

ONDERHOUD

Om te voorkomen dat transpiratievocht de plank beschadigt en om hem altijd mooi te houden, maakt u het apparaat schoon met een doekje met wat sopwater. Controleer regelmatig dat alle schroeven goed aangedraaid zijn. Leg de plank niet op een vochtige plaats (rand van een zwembad, badkamer...).

COMMERCIEËLE GARANTIE

DECATHLON garandeert dit product voor onderdelen en werkuren, in normale gebruiksomstandigheden, gedurende 5 jaar voor het frame en 2

jaar voor de slijtbare onderdelen en de werkuren vanaf de aankoopdatum (datum op het kassaticket).

De verplichtingen van DECATHLON uit hoofde van deze garantie beperken zich tot de vervanging of de herstelling van het product (wordt besloten door DECATHLON).

Alle producten waarvoor de garantie geldt moeten in één van de erkende centra ontvangen worden door DECATHLON, transportkosten betaald, met een afdoend aankoopbewijs.

Deze garantie geldt niet voor:

- Schade veroorzaakt tijdens het vervoer
- Slecht of abnormaal gebruik
- Herstellingen uitgevoerd door niet door DECATHLON erkende herstellende
- Commercieel gebruik van het betrokken product

Deze commerciële garantie sluit de wettelijke garantie die in het land geldt niet uit.