

PA 660

**NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS**

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

**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**

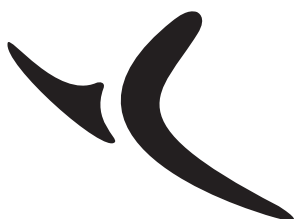
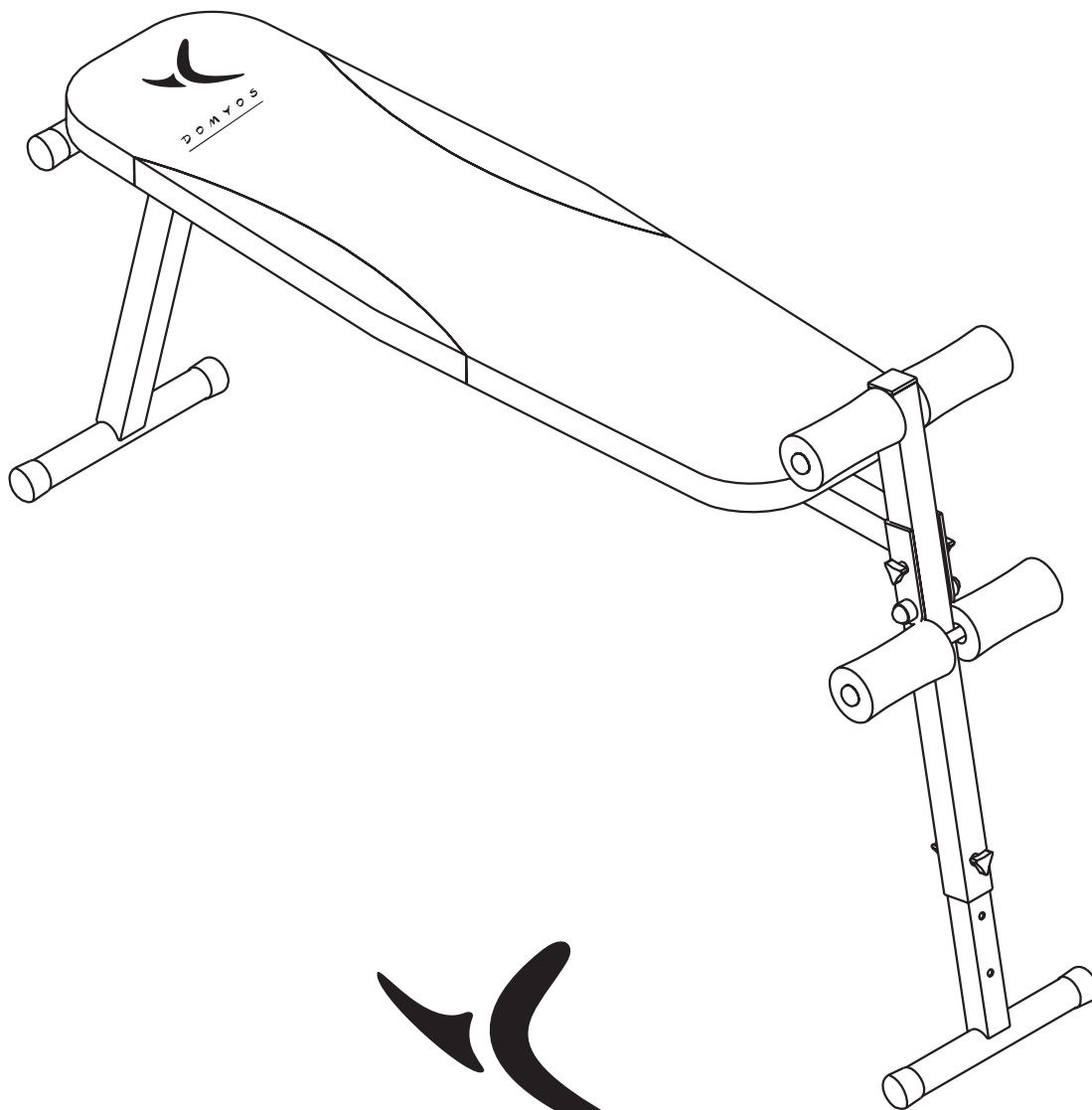
**ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING**

**УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU**

ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ

دليل الاستخدام

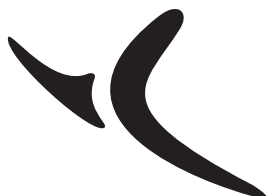
使用说明



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



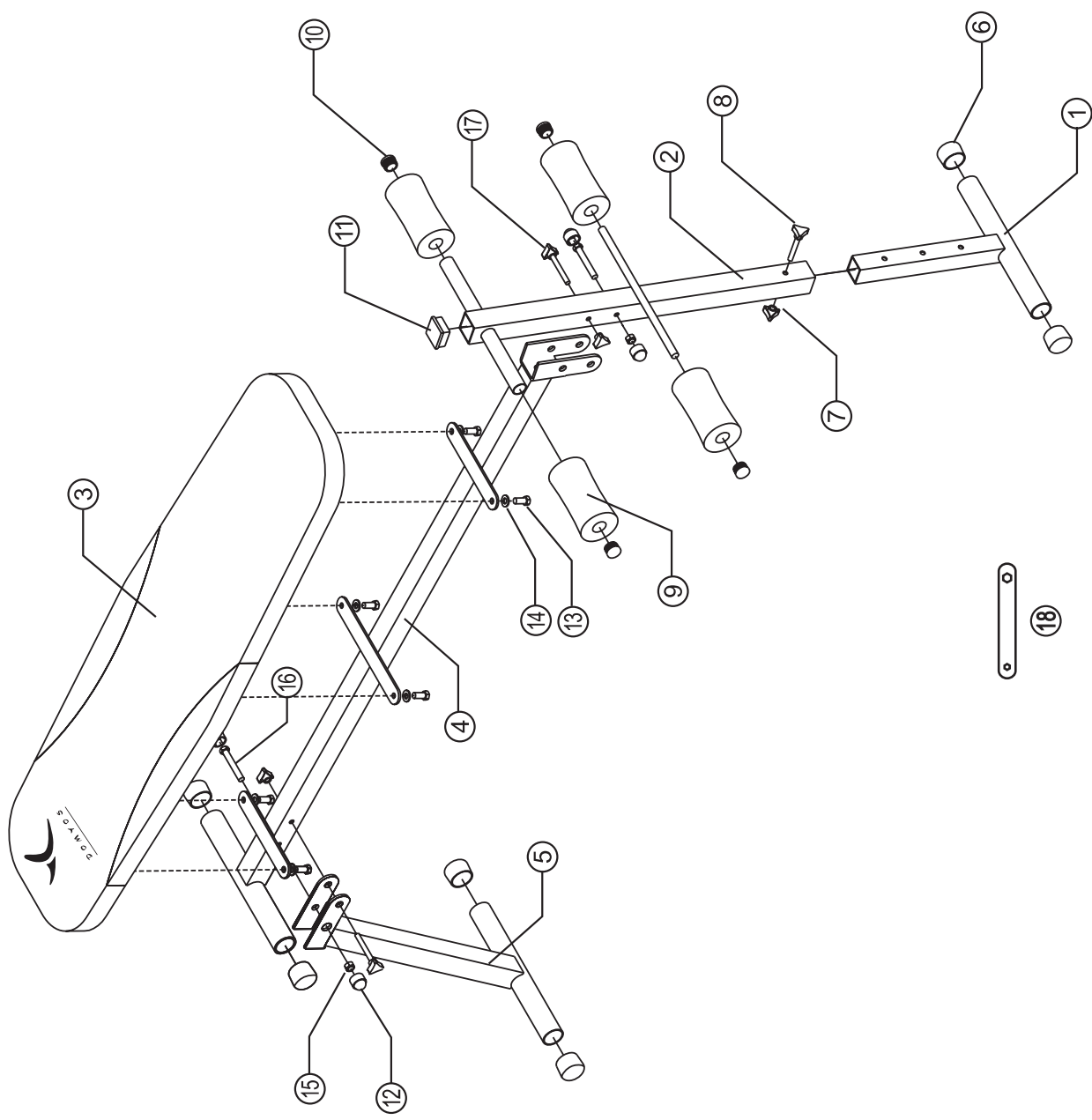
**decathlon
creation©**

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**

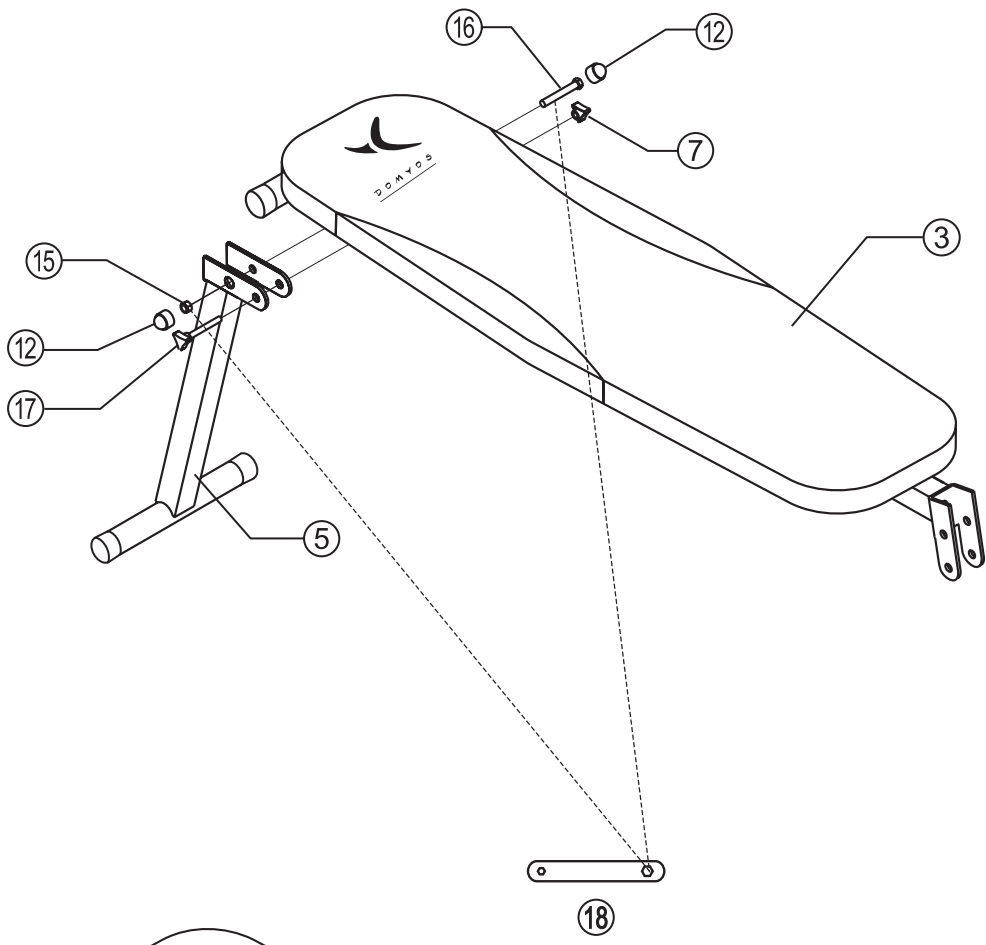


Numéro	Quantity
15	2
16	2
17	2
18	2

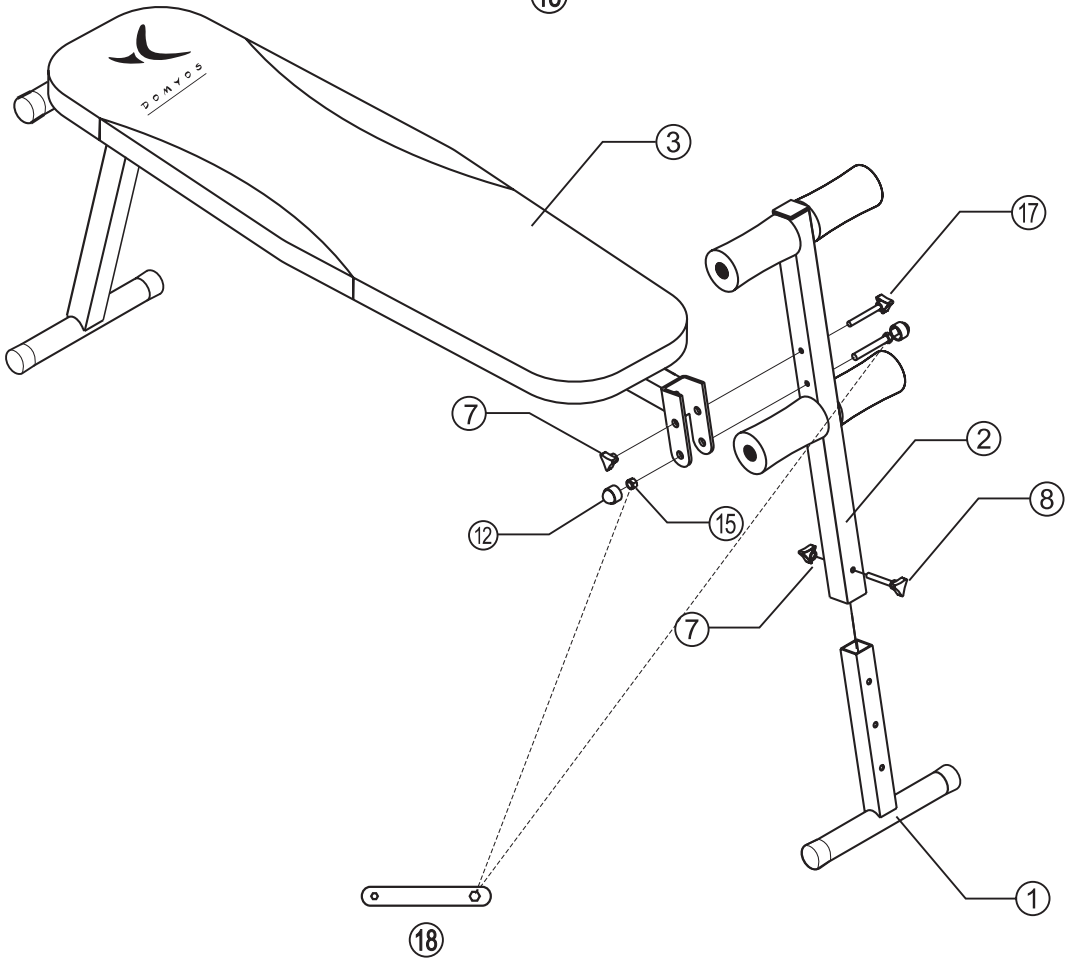
Numéro	Quantity
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1
6	6
7	3
8	1
9	4
10	4
11	1
12	4
13	6
14	6

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

1

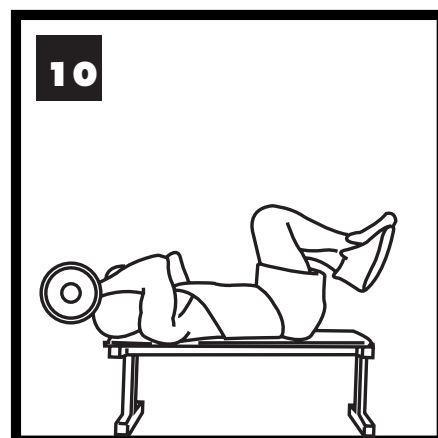
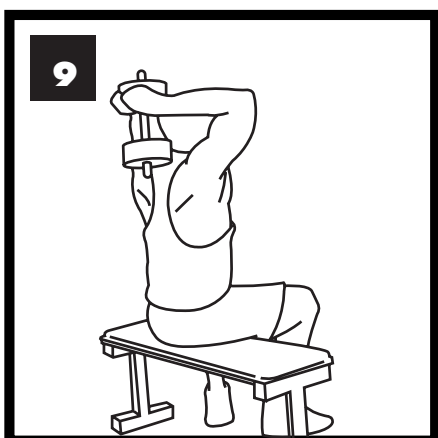
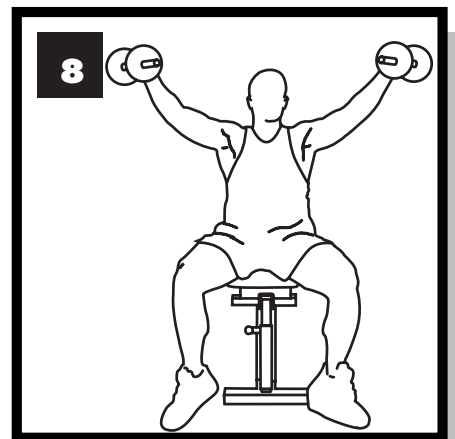
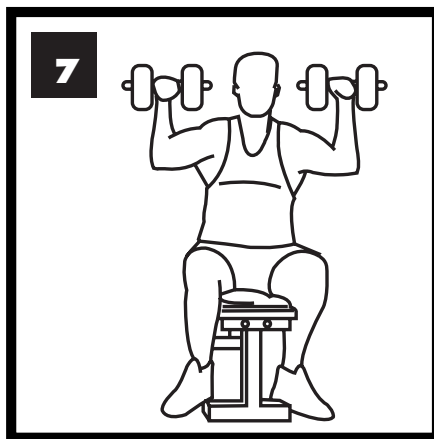
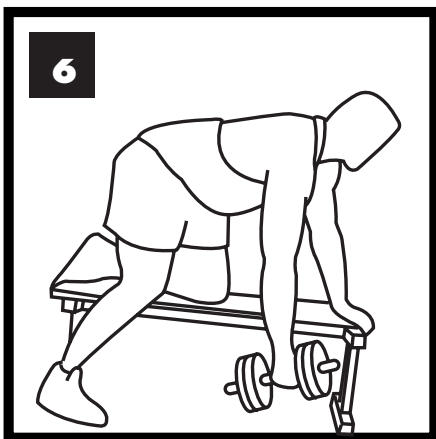
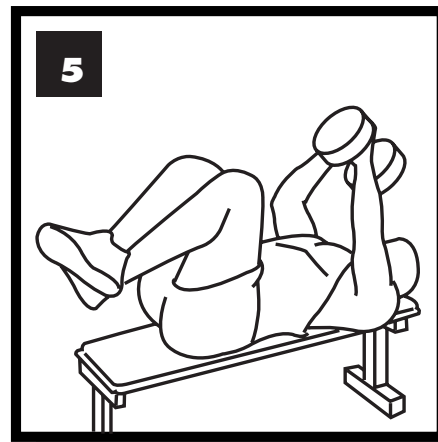
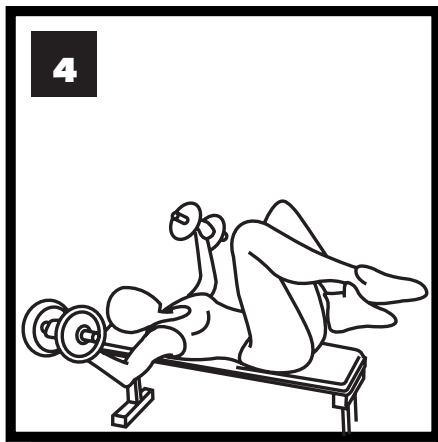
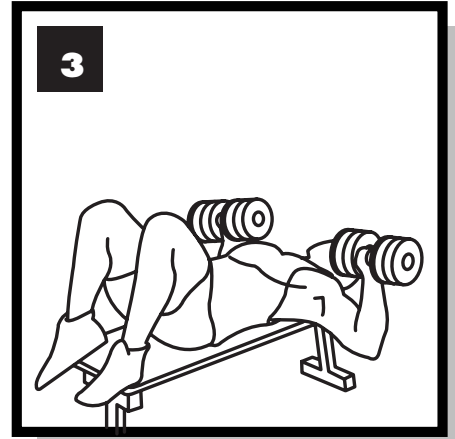
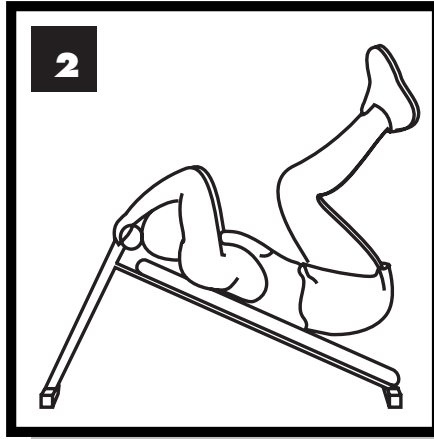
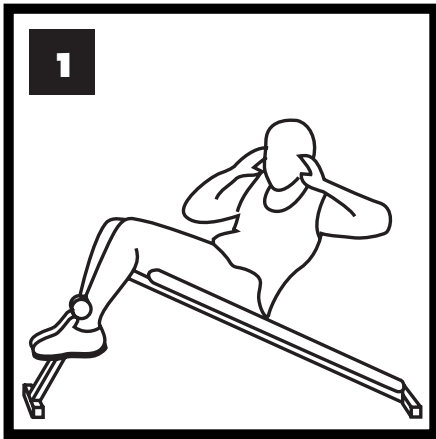


2



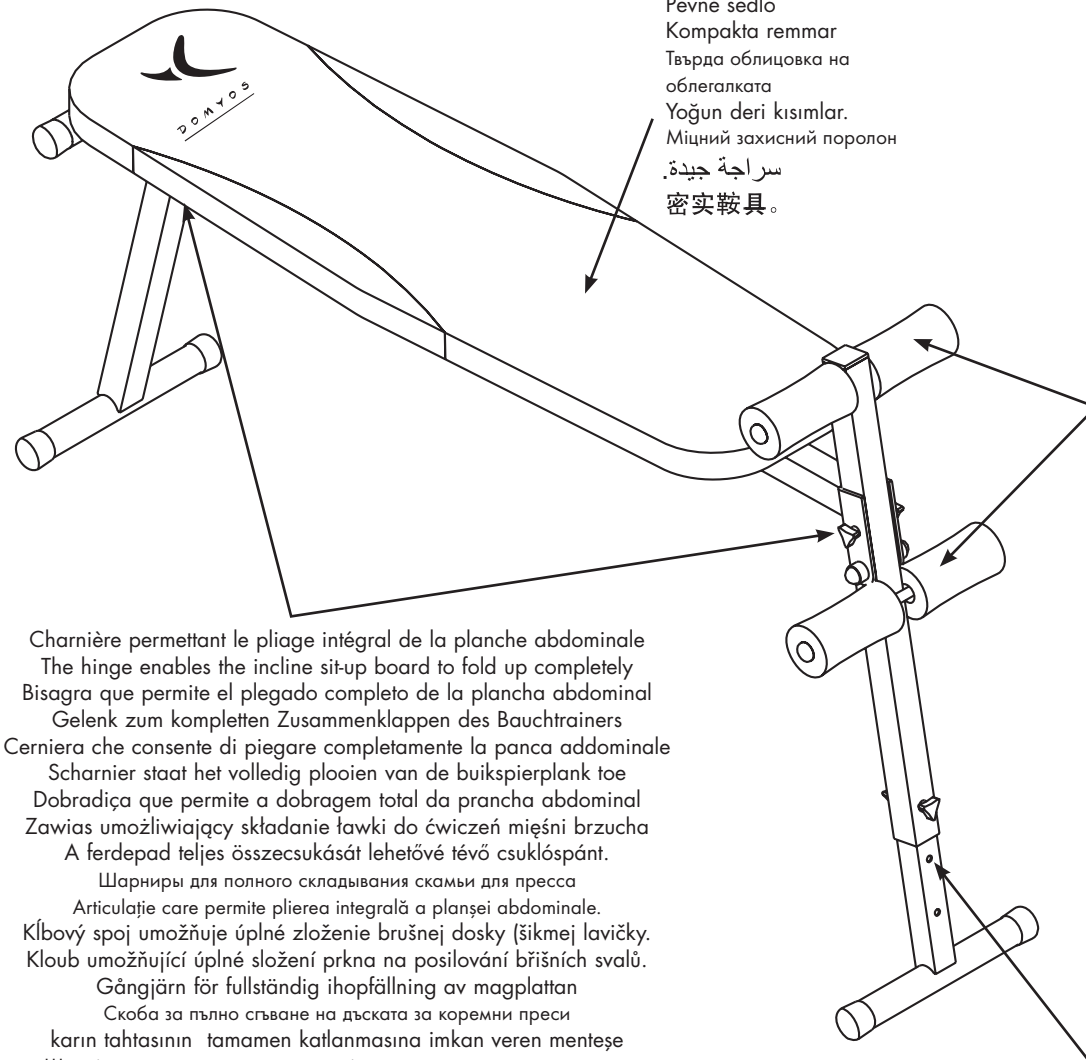
4

EXERCICES • EXERCİŞES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI
• OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZENĀ • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ
• EXERCİŢII • CVIKY • CVIĀENĀ • 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。

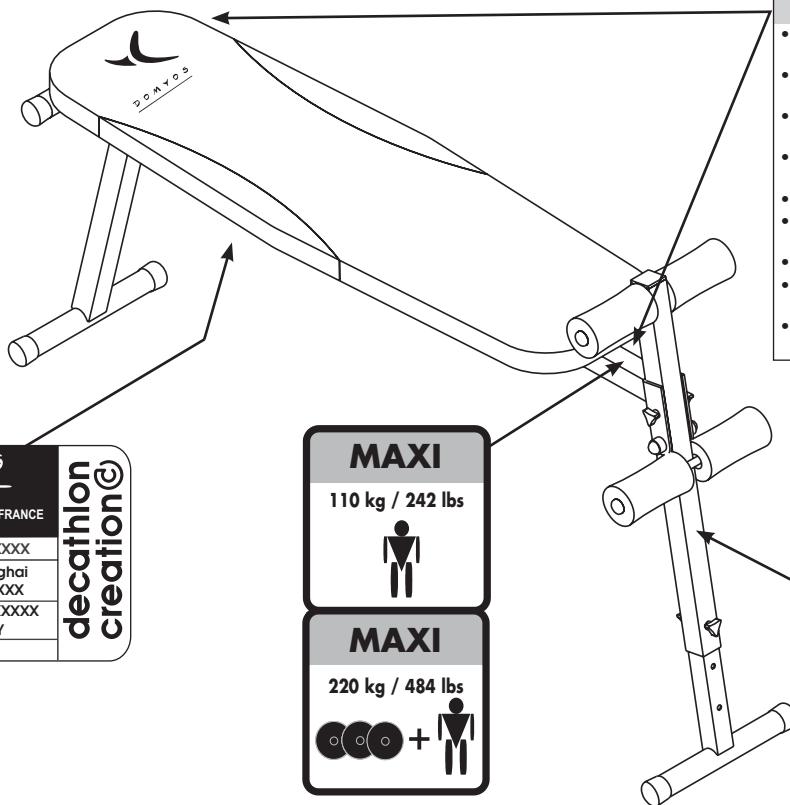
Mousse de protection des genoux et des chevilles
 Foam for knee and ankle protection
 Espumade protección para las rodillas y los tobillos
 Schutzpolster für die Knie und Fußgelenke
 Schiuma di protezione per ginocchia e caviglie
 Beschermingsmousse voor de knieën en de enkels
 Espuma de protecção dos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

	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
- 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: 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 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 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 lipsesc, 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 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 والالتزام بالاهتمام الخاص بجميع التعليمات والتعليقات 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。

Avete scelto un apparecchio Fitness di marca DOMYOS. Vi ringraziamo per la vostra fiducia. Abbiamo creato la marca DOMYOS per permettere a tutti gli sportivi di allenarsi a casa. I nostri prodotti sono creati da sportivi per sportivi.

Saremo felici di ricevere qualsiasi osservazione e suggerimento riguardante i prodotti DOMYOS.

Per questo l'equipe del vostro negozio è a vostra disposizione così come il servizio di progettazione dei prodotti DOMYOS.

Se desiderate scriverci, potete inviarci un'e-mail al seguente indirizzo: domyos@decathlon.com

Vi auguriamo un buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS sia per voi sinonimo di piacere.

PRESENTAZIONE

La panca per addominali PA 660 è un dispositivo per il potenziamento/tonificazione muscolare compatto e polivalente. Questo dispositivo vi permetterà di effettuare:

1. Esercizi di tonificazione della fascia addominale.
2. Esercizi di tonificazione degli arti superiori con manubri o una barra piena.

SICUREZZA

Avvertenza: per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere le importanti precauzioni per l'uso sottostanti prima di utilizzare il prodotto.

1. Leggere tutte le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare il prodotto. Conservare questo manuale per tutta la durata del prodotto.
2. Il montaggio di questo apparecchio deve essere effettuato da uno o due adulti..
3. Spetta al proprietario verificare che tutti gli utilizzatori del prodotto siano adeguatamente informati di tutte le precauzioni per l'uso.
4. Domyos non si assume alcuna responsabilità in caso di lesioni o danni subiti da chiunque o originati dall'utilizzo non corretto di questo prodotto da parte dell'acquirente o di altra persona.
5. Il prodotto è destinato esclusivamente ad un uso domestico. Non utilizzare il prodotto in un contesto commerciale, locativo o istituzionale.
6. Utilizzare questo prodotto all'interno, al riparo da polvere e umidità, su una superficie piana e solida e in uno spazio sufficientemente ampio. Assicurarsi di disporre di spazio sufficiente per accedere a tutti i punti del prodotto in completa sicurezza. Per proteggere il pavimento, sistemare un tappeto sotto al prodotto quindi verificare che la superficie si ancora piana per la massima stabilità della vostra PA 660.
7. È responsabilità dell'utilizzatore assicurare la corretta manutenzione dell'attrezzatura. Dopo il montaggio del prodotto e prima di ogni utilizzo verificare che le parti di fissaggio siano ben serrate e che non sporgano. Verificare lo stato dei pezzi più soggetti a usura.
8. In caso di guasto del prodotto far sostituire immediatamente tutti i pezzi usurati o difettosi dal Servizio post-vendita del negozio DECATHLON più vicino e non utilizzare il prodotto prima della completa riparazione.
9. Non posizionare il prodotto in un luogo umido (bordo di piscina, stanza da bagno...).
10. Per proteggere adeguatamente i piedi durante gli esercizi, indossare scarpe da ginnastica. NON indossare indumenti ampi o ricadenti che possano rischiare di rimanere impigliati nella macchina. Non indossare gioielli.
11. Legarsi i capelli perché non diano fastidio durante l'esercizio.
12. Se si prova dolore o si percepiscono vertigini durante l'esercizio, fermarsi immediatamente, riposarsi e consultare il proprio medico.
13. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dal prodotto.
14. Non avvicinare mani e piedi a nessuna parte in movimento.
15. Prima di intraprendere questo programma di esercizi è necessario consultare un medico per assicurarsi che non sussistano controindicazioni, in particolare se non si pratica uno sport da diversi anni.
16. Non smontare e rimontare il prodotto.
17. Durante lo svolgimento degli esercizi evitare di incurvare la schiena.
18. Tutte le operazioni di montaggio/smottaggio del prodotto devono essere effettuate con cura.
19. Peso massimo dell'utilizzatore: 110 kg – 242 lb fuori carico. Carico max della barra 110 kg / 242 lb ossia un carico massimo del prodotto a 220 kg / 484 lb.
20. Non rimanere sulla panca durante le regolazioni dell'inclinazione.
21. Prima di ogni utilizzo verificare che le coppiglie siano ben innestate.

MANUTENZIONE

Per evitare che la traspirazione rovini le parti in pelle, utilizzare un asciugamano o asciugare le parti dopo ogni utilizzo. Lubrificare leggermente le parti mobili per migliorare il funzionamento ed evitare inutili usure.

AVVERTENZE

Prima di iniziare un qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico. Ciò è particolarmente importante per persone con più di 35 anni o che abbiano avuto problemi di salute in precedenza. Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso. DECATHLON declina ogni responsabilità per qualsiasi lesione fisica o danno causati o risultanti dall'utilizzo del prodotto.

USO

Per un allenamento ottimale è necessario seguire le seguenti raccomandazioni:

- Prima di ogni seduta riscaldarsi con un lavoro cardio-vascolare tramite serie senza pesi e esercizi di riscaldamento e stretching a terra.
- Effettuare tutti i movimenti con regolarità, non a scatti.
- Tenere sempre la schiena piatta. Non inarcare la schiena durante il movimento.

Si consiglia ai principianti di eseguire gli esercizi in serie di X ripetizioni con un tempo di recupero minimo tra una serie e l'altra (il tempo di recupero può essere determinato dal medico al momento della visita di controllo). È bene esercitare alternatamente i gruppi muscolari. Non allenare tutti i muscoli ogni giorno ma suddividere gli esercizi in diverse giornate.

Sono qui descritti gli esercizi di base per sviluppare armoniosamente la propria muscolatura.

GARANZIA

DOMYOS garantisce questo prodotto e la manodopera in condizioni normali d'uso, per 5 anni per la struttura e 2 anni per i pezzi di usura e la manodopera a partire dalla data di acquisto, per la quale fa fede la data sullo scontrino di cassa. La garanzia si applica solo al primo acquirente.

L'obbligo di DOMYOS in virtù di questa garanzia si limita alla sostituzione o alla riparazione del prodotto, a discrezione di DOMYOS.

Tutti i prodotti ai quali si applica la garanzia devono essere ricevuti da DOMYOS in uno dei centri autorizzati (1 negozio DECATHLON), in porto assegnato, accompagnati da una valida

prova di acquisto.

Questa garanzia non si applica in caso di:

- Danno causato dal trasporto
- Utilizzo non corretto o utilizzo anomalo
- Riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da DOMYOS
- Utilizzo a fini commerciali del prodotto in questione

Questa garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile secondo i paesi e/ o le province

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

E S E R C I Z I

Sono qui descritti gli esercizi di base per sviluppare armoniosamente la propria muscolatura.

GLI ADDOMINALI

Sollevamento del busto (1)

Questo esercizio ha lo scopo di sollecitare essenzialmente la parte alta degli addominali. Regolare l'inclinazione della panca in funzione della difficoltà e dell'intensità desiderate dell'esercizio. Sedersi sulla panca in modo tale da bloccare le piante dei piedi sui rulli inferiori.

VARIANTE DELL'ESERCIZIO: Posizione di partenza, seduti sulla panca, posizionare le mani lungo il corpo, a livello del petto o della fronte. Inspirare e inclinarsi all'indietro senza mai eccedere un angolo di 90° tra le cosce e il dorso. Andare oltre non sarebbe di alcuna utilità. Inoltre, in caso di eccessiva inclinazione all'indietro, si rischiano lesioni a livello lombare. Raccogliersi espirando in modo tale da avvicinare il mento alle ginocchia. Eseguire questo esercizio tentando di contrarre gli addominali, avvicinando lo sterno al bacino. Tornare in posizione di partenza inspirando: gli addominali devono restare tesi. La testa e le spalle non devono rilassarsi. Ricominciare il movimento espirando.

VARIANTE DELL'ESERCIZIO: per una localizzazione migliore dei muscoli inclinati, effettuare l'esercizio avvicinando alternativamente la spalla al ginocchio opposto.

Sollevamento delle gambe (2)

Questo esercizio ha lo scopo di sollecitare specificamente la parte bassa degli addominali. Regolare l'inclinazione della panca in funzione della difficoltà e dell'intensità desiderate dell'esercizio. Piegarci sulla schiena e afferrare con le mani i rulli superiori.

SCOMPOSIZIONE DEL MOVIMENTO: Le gambe sono raccolte. Iniziare gli esercizi a partire dalle cosce, formando un angolo di 90° con il dorso. È inutile distendere eccessivamente le gambe. Inoltre, questo tipo di movimento rischia di causare un'ipertensione della schiena. Avvicinare le ginocchia alle spalle espirando. Le gambe devono rimanere raccolte. Sollevare leggermente i glutei dalla panca in modo da contrarre gli addominali. Prestare particolare attenzione alla contrazione degli addominali. Per farlo, avvicinare il pube allo sterno in modo da contrarre correttamente gli addominali. Tornare in posizione iniziale ispirando senza stendere le gambe troppo in basso.

PRECAUZIONI PER LA SICUREZZA DEGLI ADDOMINALI:

Durante i sollevamenti del busto, non posizionare le mani dietro la nuca.

In tal caso, si rischierebbe di aiutarsi esercitando una tensione sulle braccia con conseguenti lesioni. Durante i sollevamenti del busto, poggiare solo i glutei sulla panca. Le cosce e il dorso dovranno formare un angolo massimo di 90° in qualsiasi fase dell'esercizio. Non sporgersi all'indietro durante il "sollevamento del busto" e non allungare le gambe verso il basso durante il "sollevamento delle gambe".

IL PETTO

Sviluppato con manubri (3)

Spingere verso l'alto entrambi i manubri. La zona lombare deve restare a contatto con la panca durante lo sforzo. Questo esercizio richiede il controllo e la coordinazione di entrambe le braccia rispetto allo sforzo prodotto sulla sbarra.

Divaricazioni (4)

Questo esercizio sollecita in modo isolato i pettorali ed esercita la parte esterna ad inizio movimento. Con le gambe distese, braccia incrociate, mantenere i gomiti semi flessi (120°). Portare i manubri in posizione verticale avvicinandoli sino a farli toccare. La posizione dei gomiti non varia durante il movimento. I palmi delle mani devono essere posizionati frontalmente per sollecitare al massimo i muscoli pettorali.

Pull over (5)

Questo esercizio sollecita la parte alta dei pettorali. Consente infatti di lavorare sull'apertura della cassa toracica. Sdraiati sulla schiena, a gambe incrociate, afferrare con le mani il disco del manubrio. Portare il manubrio all'indietro e quindi riportarlo in posizione davanti a sé in verticale rispetto agli occhi. Verificare il corretto fissaggio degli stop dischi prima di iniziare l'esercizio.

LA SCHIENA

Rowing di un braccio (6)

Questo esercizio sollecita la parte media e inferiore della schiena. Posizionare la schiena in orizzontale utilizzando un appoggio palmo-ginocchio. Riportare il manubrio a livello della cintola ispirando e allungando quanto più possibile il gomito. La schiena non deve muoversi durante l'esercizio.

LE SPALLE

Sviluppo manubri (7)

Questo esercizio sollecita i deltoidi esterni. Seduti sulla panca, mantenere la schiena in posizione eretta. Portare i manubri all'altezza delle spalle. Spingere i manubri verso l'alto espirando. Non inarcare la schiena per darsi la spinta.

Sollevamento laterale (8)

Questo esercizio sollecita i deltoidi esterni. Seduti, mantenere la schiena ben eretta ed i gomiti distanziati. Portare i manubri al di sopra della linea orizzontale ispirando.

LE BRACCIA

Allungamento posizione da seduti (9)

Questo esercizio sollecita i tricipiti (tricipite brachiale e vasto esterno/interno). Seduti, con le mani unite sul disco del manubrio. Con il braccio in posizione verticale, lasciar scendere il manubrio dietro la nuca. Non inarcare la schiena. Portare le mani in verticale espirando. Verificare il corretto serraggio dei bloccadischi prima di iniziare l'esercizio.

Allungamento posizione raccolta (10)

Questo esercizio sollecita i tricipiti (vasto esterno e interno). Sdraiati sulla schiena, con le gambe raccolte, afferrare con decisione la sbarra. Con le braccia quasi completamente allungate, far scendere il manubrio dietro la nuca o a livello della fronte. Riportare la sbarra in verticale rispetto alle spalle. I gomiti devono rimanere immobili.