

# PA 600

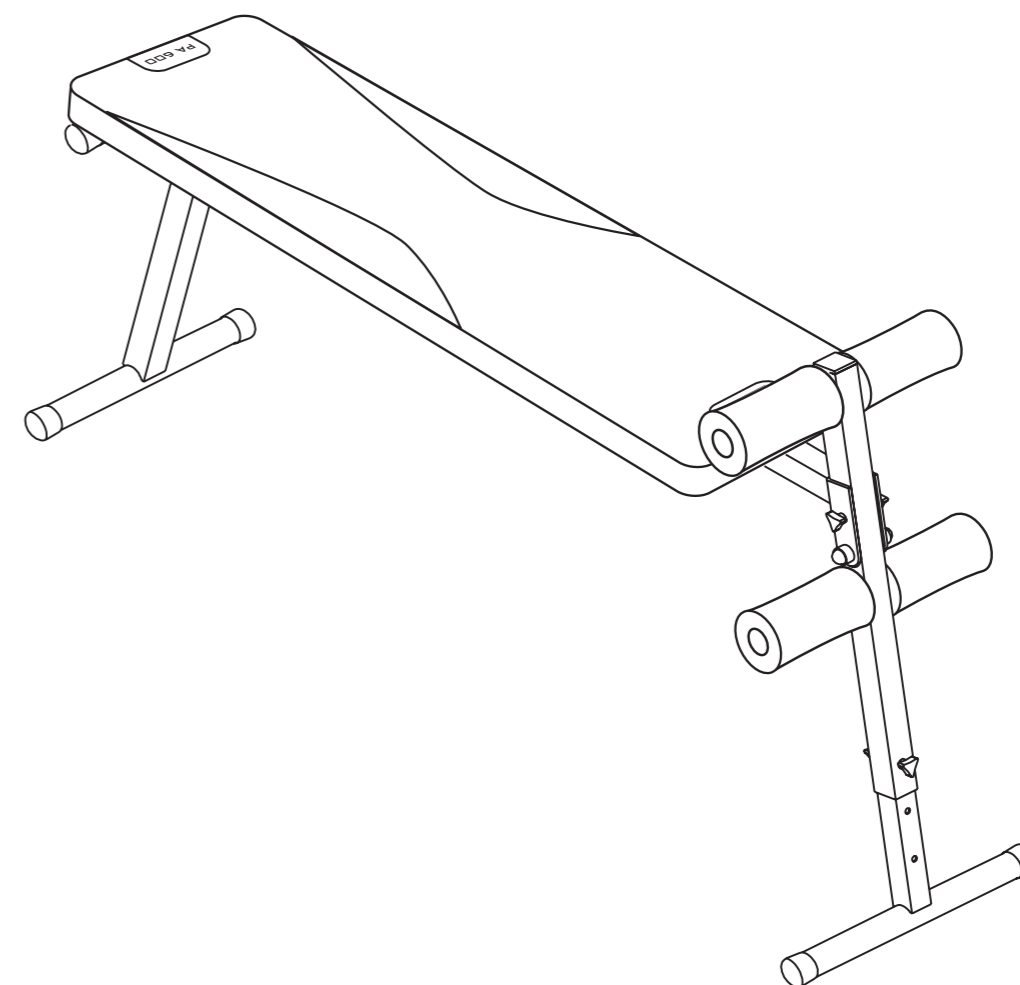
# PA 600

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  
ISTRUCȚIUNI 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

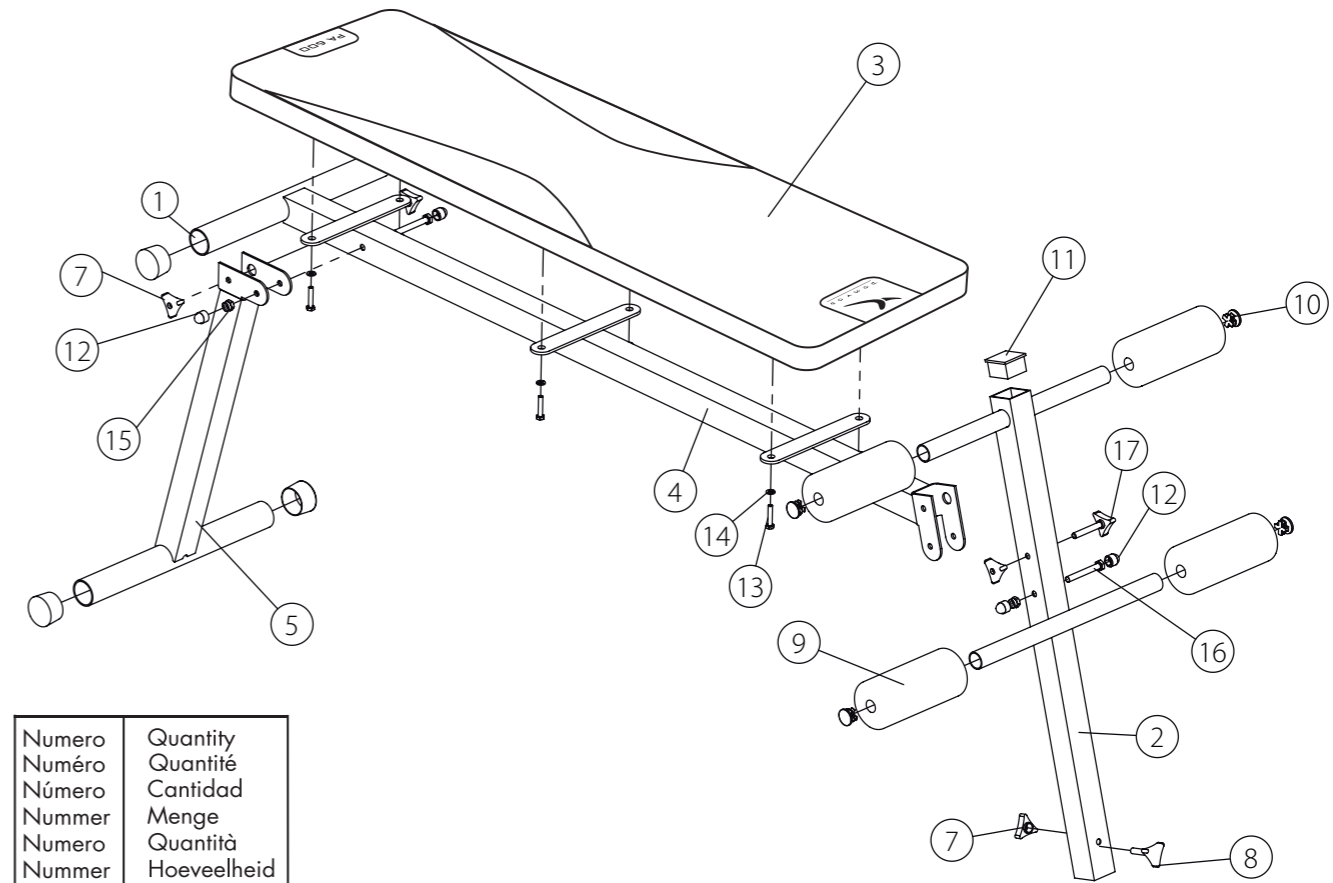


[www.domyos.com](http://www.domyos.com) OXYLANE 4, bd de Mons - BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France  
Made in China - Fabricado na China - 中国制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin  
Réf. Pack : 1225.281 - IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 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



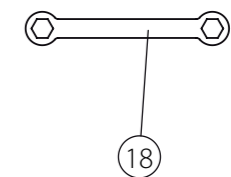
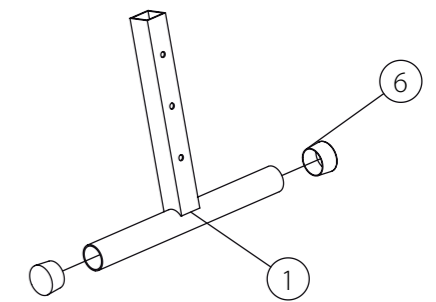
**DOMYOS**

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

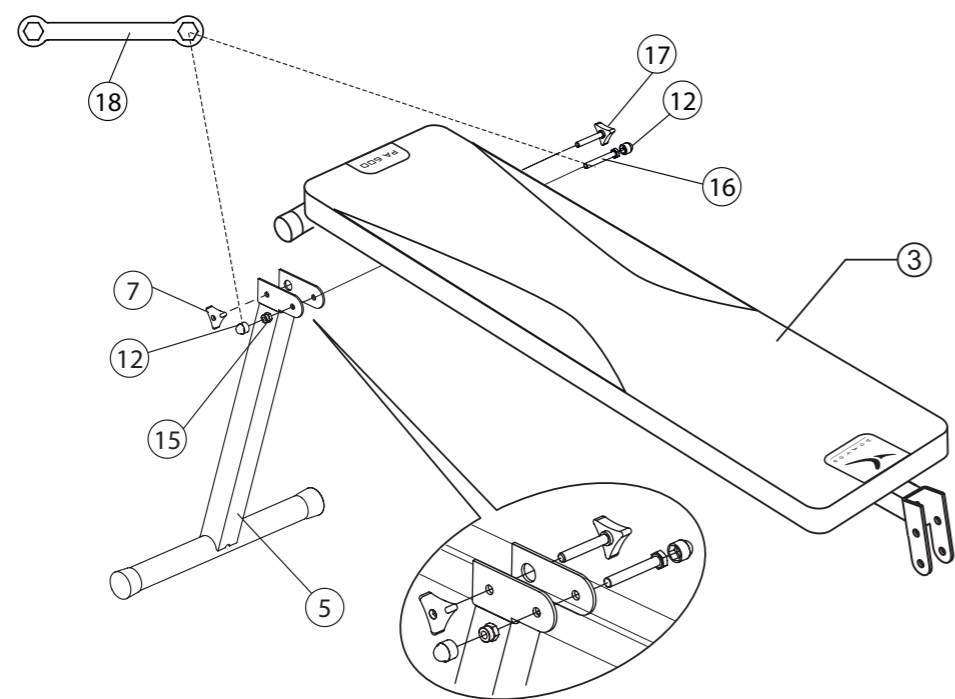
Numero	Quantity
15	2
16	2
17	2
18	2



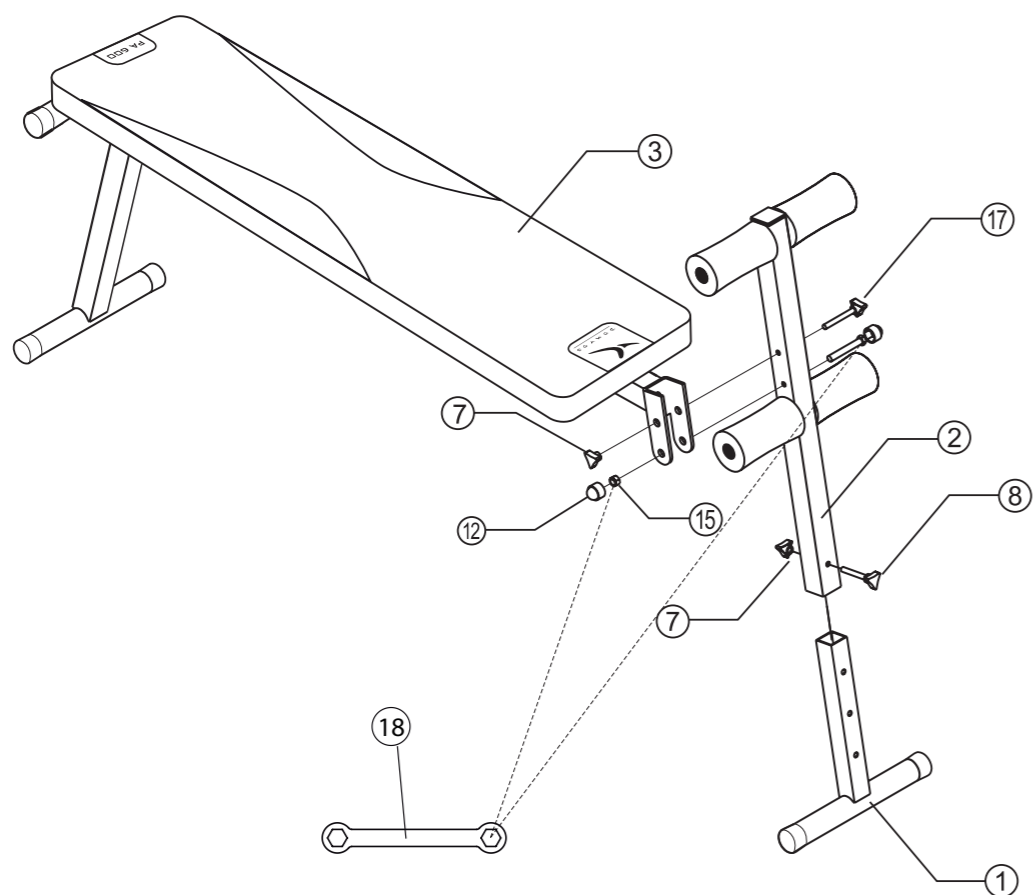
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING  
 • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ  
 • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب  
 • 安装

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

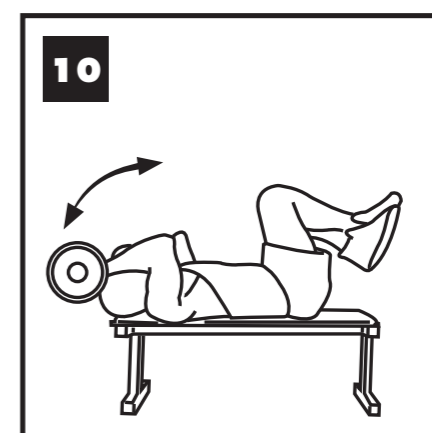
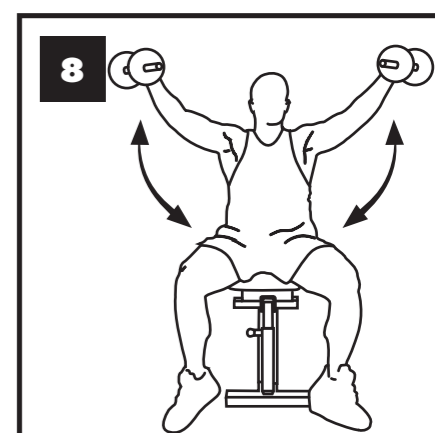
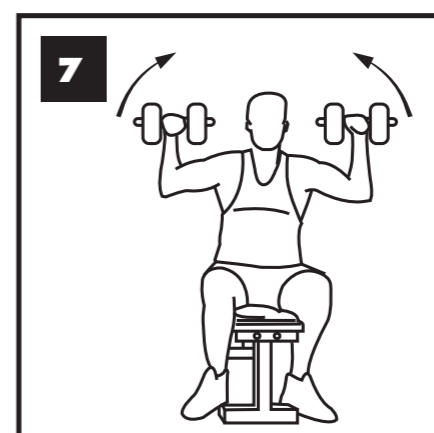
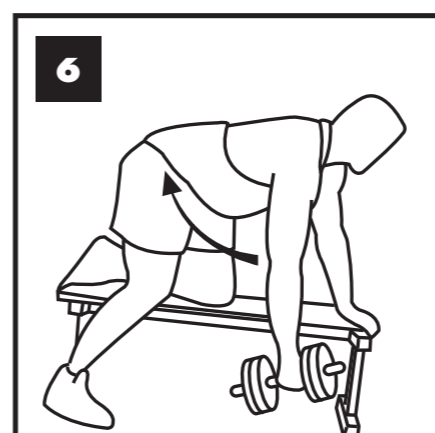
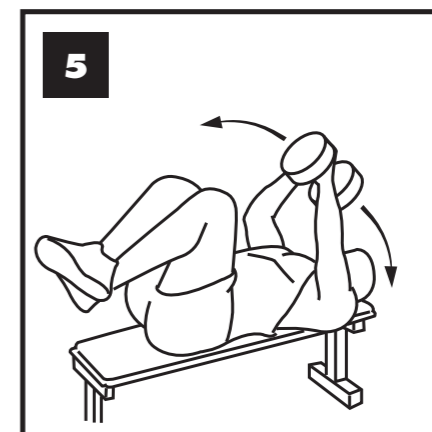
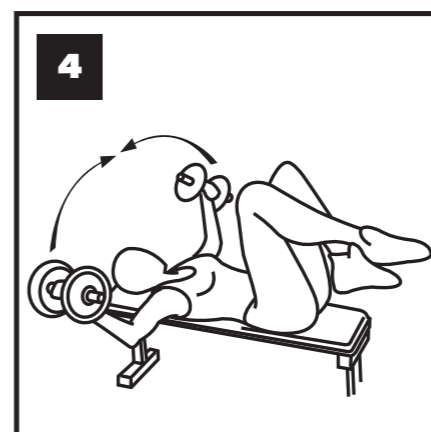
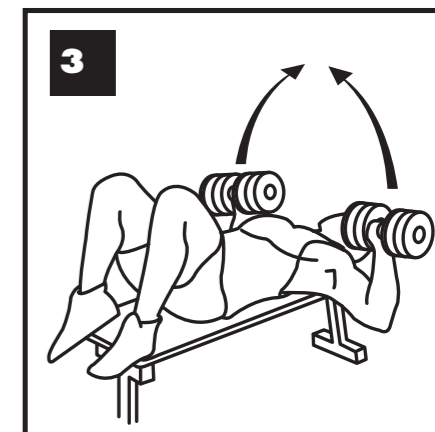
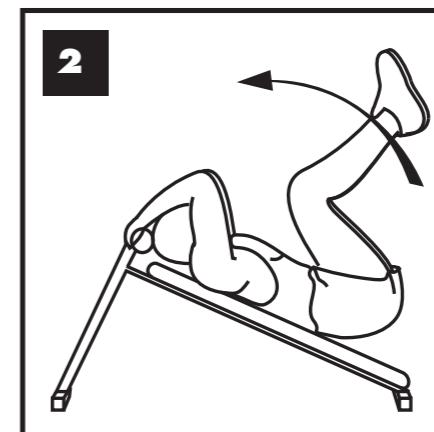
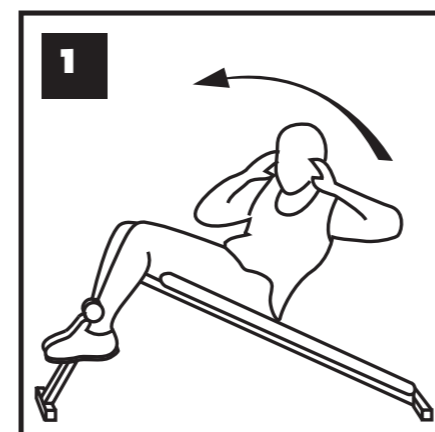
1



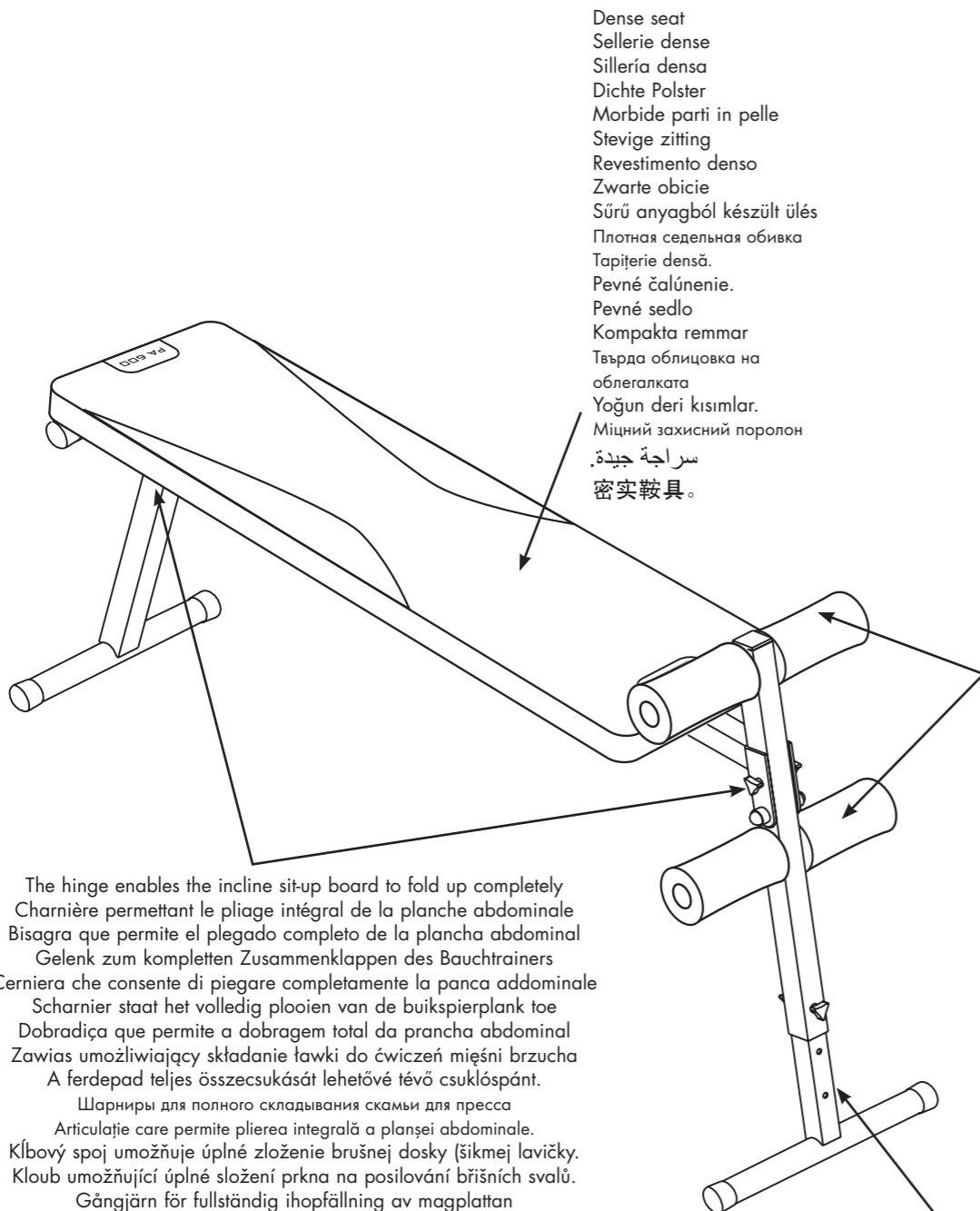
2



4



5



Dense seat  
 Sellerie dense  
 Sillería densa  
 Dichte Polster  
 Morbide parti in pelle  
 Stevige zitting  
 Revestimento denso  
 Zwarte obicie  
 Sürü anyagból készült ülés  
 Плотная седельная обивка  
 Tarifierie densă.  
 Pevné čalúnenie.  
 Pevné sedlo  
 Kompakta remmar  
 Твърда облицовка на облегалката  
 Yoğun deri kısımlar.  
 Міцний захисний поролон  
 سراجة 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  
 Тёрд- és bokavédő habszivacs  
 Мягкие упоры для коленей и лодыжек  
 Burete de protecție pentru genunchi și glezne.  
 Penové chrániče na kolenná a členky.  
 Ochránná pěna pro kotníky a kolena.  
 Skumskydd för knän och vrister.  
 Възглавнички за предпазване на колената и прасците  
 Dirsek ve dizleri koruma süngeri  
 Захисні подушки для колін та щиколоток  
 إسفنجة حماية الركبتين والعرقوبين.  
 护膝盖和护踝泡沫。

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  
 Dobradiça que permite a dobragem total da prancha abdominal  
 Zawias umożliwiający składanie ławki do ćwiczeń mięśni brzucha  
 A ferdepad teljes összecukását lehetővé tévő csuklósránt.  
 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.  
 较链可将健腹器全部折迭。

Incline adjustment notch  
 Cran de réglage de l'inclinaison  
 Muelle de ajuste de la inclinación  
 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  
 Paz regulirovki ugla naklona  
 Grad de reglare al înclinării.  
 Západy na nastavenie sklonu.  
 Zářez nastavení sklonu.  
 Spak för lutningsinställning.  
 Жлеб за регулиране на наклона  
 Eğim ayar dilisi  
 Paz regulovannya nahilyu  
 درجة ضبط الميل.  
 倾斜调节卡槽

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

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

**DOMYOS**  
 DECATHLON  
 4, bd de Mons, 69 559 Villeurbanne d'Asq - 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

**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.

• 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  
 • Отдалечте се от тази зона.  
 • Bu alandan uzaklaşın.  
 • Відійдіть від цієї зони.  
 • يجب الابتعاد عن هذا الجزء.  
 • 请离开这个地方

<p><b>AVERTISSEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.</li> <li>Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.</li> <li>Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.</li> <li>Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.</li> <li>Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.</li> </ul>	<p><b>ADVERTENCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.</li> <li>Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todos los advertencias e instrucciones que contiene.</li> <li>No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.</li> <li>Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.</li> <li>No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.</li> </ul>	<p><b>WARNHINWEIS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.</li> <li>Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.</li> <li>Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.</li> <li>Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.</li> <li>Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.</li> </ul>	<p><b>AVVERTENZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti</li> <li>Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.</li> <li>Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.</li> <li>Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.</li> <li>Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.</li> </ul>	<p><b>WAARSCHUWING</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.</li> <li>Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.</li> <li>Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.</li> <li>Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.</li> <li>Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.</li> </ul>
<p><b>AVISO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.</li> <li>Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto das avisos e instruções incluídas.</li> <li>Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.</li> <li>Se o autocollante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.</li> <li>Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.</li> </ul>	<p><b>UWAGA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.</li> <li>Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.</li> <li>Nie zezwalaj dziecom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.</li> <li>Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, niezczytelności lub ich braku.</li> <li>Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.</li> </ul>	<p><b>FIGYELMEZTETÉS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A szerkezett helytelen használat a súlyos sérülésekhez vezethet</li> <li>Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatót</li> <li>Nie hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek</li> <li>Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik</li> <li>Tartsa távol a kezeket, lábakat, a haját a mozgó alka wrészekétől</li> </ul>	<p><b>Предупреждение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения</li> <li>Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации и соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ</li> <li>Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.</li> <li>Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить</li> <li>Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата</li> </ul>	<p><b>ATENȚIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răni grave.</li> <li>Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate</li> <li>Atenționările și instrucțiunile pe care acestea le conțin.</li> <li>Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți departe de această.</li> <li>Dacă eticheta este deteriorată, ilizibil sau lipsită, este indicat să înlocuiți</li> <li>Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.</li> </ul>
<p><b>UPOZORNENIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Akékolwiek nevhodné použitie tohoto výrobku může vyvolat vážne poranenia.</li> <li>Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.</li> <li>Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.</li> <li>V prípade, že je samolepiaci štítek poškodený, nečitateľný alebo zlítk chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.</li> <li>Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.</li> </ul>	<p><b>UPOZORNĚNÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.</li> <li>Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě přečtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.</li> <li>Zabráňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.</li> <li>Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.</li> <li>Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.</li> </ul>	<p><b>VARNING</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Felaktig användning av denna produkt riskerar att försaka allvarliga personskador.</li> <li>Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.</li> <li>Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.</li> <li>Om deklaren är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.</li> <li>Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.</li> </ul>	<p><b>ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Всёкo неправомерно использование на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.</li> <li>Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.</li> <li>Не позволявайте деца на този машинно да бъде използвано от деца и ги дръжте на разстояние от нея.</li> <li>Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.</li> <li>Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.</li> </ul>	<p><b>UYARI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.</li> <li>Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.</li> <li>Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermemeniz ve onları bu makineden uzak tutun.</li> <li>Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.</li> <li>Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.</li> </ul>
<p><b>ЗАСТЕРЕЖЕННЯ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Вське не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.</li> <li>Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтесь усіх попереджень та порад, які вона містить.</li> <li>Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.</li> <li>Якщо наклеїтка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.</li> <li>Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.</li> </ul>	<p><b>تذير</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.</li> <li>قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.</li> <li>يمنع استخدامهم من قبل الأطفال ويحفظ بعيدا عنهم.</li> <li>يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.</li> <li>يمنع تقرب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.</li> </ul>	<p><b>注意</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>滥用本产品有造成严重伤害的可能。</li> <li>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。</li> <li>不要让儿童使用本产品或在本产品周围玩耍。</li> <li>若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。</li> <li>使手、脚和头发远离运动的部位。</li> </ul>		

Escolheu um aparelho de Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos-lhe a sua confiança. Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas treinem no domicílio. Os nossos produtos são criados por desportistas para desportistas.

Teremos todo o prazer em receber todas as suas observações e sugestões relacionadas com os produtos DOMYOS. Para tal, a equipa da sua loja está à sua disposição, bem como o serviço de concepção dos produtos DOMYOS. Se desejar escrever-nos, pode enviar-nos um e-mail para o seguinte endereço: domyos@decathlon.com. Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja para si sinónimo de prazer.

## APRESENTAÇÃO

A Prancha Abdominal PA 600 é um aparelho de musculação / tonificação compacto e polivalente. Este aparelho permite-lhe realizar:

1. Exercícios de tonificação da cintura abdominal.
2. Exercícios de tonificação dos membros superiores com halteres ou uma barra testada.

## SEGURANÇA

**Advertência: para reduzir o risco de lesões graves, leia as seguintes precauções de emprego importantes antes de utilizar o produto.**

1. Leia todas as instruções deste manual antes de utilizar o produto. Conserve este manual durante todo o tempo de vida do produto.
2. A montagem deste aparelho deve ser feita por um ou dois adultos.
3. Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados sobre todas as precauções de emprego.
4. A Domyos descarta-se de qualquer responsabilidade por queixas devido a ferimentos ou danos infligidos a qualquer pessoa ou qualquer bem, tendo como origem a má utilização deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.
5. O produto destina-se exclusivamente a uma utilização doméstica. Não utilize o produto em qualquer contexto comercial, de aluguer ou institucional.
6. Utilize este aparelho em espaços fechados, ao abrigo da humidade e das poeiras, sobre uma superfície plana e sólida e num local suficientemente extenso. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente à volta do aparelho que lhe permita efectuar os movimentos de deslocação com segurança total. Para proteger o solo, cubra-o com um tapete depois assegure-se de que a superfície fica plana para a máxima estabilidade do seu PA 600.
7. É da responsabilidade do utilizador assegurar-se da boa manutenção do aparelho. Após a montagem do produto e antes de cada utilização, verifique se os elementos de fixação estão bem apertados e não estão salientes. Verifique o estado das peças mais sujeitas ao desgaste.
8. Em caso de degradação do seu aparelho, mande substituir imediatamente qualquer peça gasta ou defeituosa pelo Serviço de Assistência Pós-venda da sua loja DECATHLON mais próxima e não utilize o produto antes da reparação completa.
9. Não guardar o aparelho num local húmido (na beira da piscina, quarto de banho, ...).
10. Para proteger os seus pés durante o exercício, use calçado desportivo. NÃO use roupas largas ou descaídas que possam ficar presas na máquina. Retire todas as suas jóias.
11. Prenda o seu cabelo para não o incomodar durante o exercício.
12. Se sentir dor ou tiver vertigens durante a prática do exercício, pare imediatamente, descanse e consulte o seu médico.
13. Mantenha sempre as crianças e os animais domésticos afastados do aparelho.
14. Não aproxime as suas mãos e pés das peças em movimento.
15. Antes de iniciar este programa de exercícios, é necessário consultar um médico para certificar-se de que não existem contra-indicações; e particularmente se não praticar desporto há já muitos anos.
16. Não faça modificações no seu produto.
17. Quando está a praticar os exercícios, evite qualquer curvatura das suas costas.
18. Qualquer operação de montagem/desmontagem do aparelho deve ser efectuada com cuidado.
19. Peso máximo do utilizador: 110 kg – 242 lbs sem carga. Carga máxima da barra 110 kg / 242 lbs ou seja uma carga máxima do produto a 220 kg / 484 lbs.
20. Não permaneça em cima do banco enquanto regula a inclinação da prancha.

## CONSERVAÇÃO

Para evitar que a transpiração não agride o revestimento do equipamento, coloque uma toalha por cima ou limpe o revestimento do aparelho após cada utilização. Lubrifique ligeiramente as peças móveis para melhorar o seu funcionamento e evite qualquer desgaste inútil.

## ADVERTÊNCIAS

Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Isso é particularmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou que tiveram problemas de saúde anteriormente. Leia todas as instruções antes da utilização. A DOMYOS declina toda a responsabilidade por qualquer ferimento corporal ou dano provocado nos bens resultante da utilização deste produto.

## UTILIZAÇÃO

Para um treino óptimo, convém seguir as seguintes recomendações:

- Faça aquecimento antes de cada sessão para trabalhar a parte cardiovascular, séries de exercícios sem pesos ou exercícios no solo de aquecimento e alongamentos.
- Efectue todos os movimentos com regularidade, sem brusquidão.
- Mantenha sempre as costas direitas. Evite curvar ou arredondar as costas durante o movimento.

Para um principiante, trabalhe em séries de X repetições com tempo de recuperação mínimo entre cada série (este tempo de recuperação pode ser definido pelo seu médico quando da consulta de rotina). Alterne os grupos de músculos. Não trabalhe todos os músculos todos os dias mas reparta o seu treino ao longo de vários dias.

## GARANTIA COMERCIAL

A DOMYOS garante este aparelho peça e mão-de-obra, em condições normais de utilização, 5 anos a contar da data de compra, sendo que a data no ticket da caixa é o comprovante da mesma.

A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discricção da DOMYOS.

Todos os produtos nos quais a garantia se aplica têm de ser recebidos pela DOMYOS num dos seus centros autorizados, com portes pagos, acompanhados pela prova de compra.

Esta garantia não se aplica no caso de:

- Danos causados no decorrer do transporte
- Utilização e/ou armazenamento no exterior ou num ambiente húmido
- Montagem incorrecta
- Má utilização ou utilização anormal
- Manutenção incorrecta
- Reparações efectuadas por técnicos não autorizados pela DOMYOS
- Utilização fora do âmbito privado

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo os países e/ou províncias.

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