

innovation

BODY TRAINING



GAIN TRAINER



DOMYOS

EN

GAIN TRAINER **ENHANCE YOUR FIGURE!!**

The innovative **DOMYOS GAIN TRAINER** is designed to tone all the muscles in your body.

This multi-function exercise platform can be used alone or with the **ABDO GAIN***. Fitted with the **ABDO GAIN**, it enables a full workout on an unstable platform.

Compared to a classic workout, working on an unstable platform:

- strengthens your abs
- improves posture

Discover 9 exercises set by a **DOMYOS Club** sports coach. To make best use of your **GAIN TRAINER**, check out more exercises on **www.domyos.com**.

* ABDO GAIN sold separately.

** The levels of difficulty express the intensity of muscle work.

Level of difficulty :**

★ Easy

★★ Medium

★★★ Hard



GAIN TRAINER **BOOSTEZ VOTRE SILHOUETTE !!**

Innovation **DOMYOS**, le **GAIN TRAINER** est conçu pour tonifier l'ensemble des muscles de votre corps.

Ce plateau d'exercices multifonction s'utilise seul ou en complément de l'**ABDO GAIN***. Installé sur l'**ABDO GAIN**, il permet un entraînement complet du corps en instabilité.

Par rapport à un entraînement musculaire classique, travaillez en instabilité pour :

- renforcer vos abdominaux
- une meilleure posture

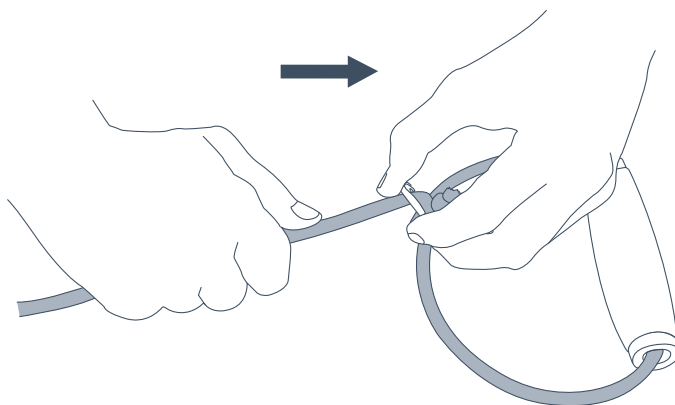
Découvrez 9 exercices préconisés et validés par un coach sportif du **DOMYOS Club**. Pour profiter pleinement de votre **GAIN TRAINER**, retrouvez plus d'exercices sur www.domyos.com.

* ABDO GAIN vendu séparément.

** Les niveaux de difficulté expriment l'intensité du travail musculaire.

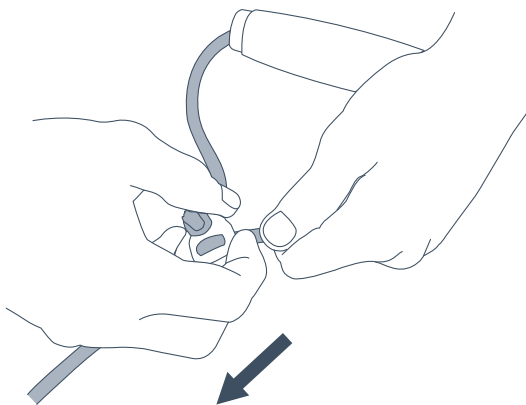
Niveau de difficulté :**

- ★ Facile
- ★★ Moyen
- ★★★ Difficile



- (EN) To lengthen the elastic
- (FR) Pour allonger l'élastique
- (ES) Para alargar la goma elástica
- (DE) Um das Elastikband zu verlängern
- (IT) Per allungare l'elastico
- (NL) Om het elastiek langer te maken
- (PT) Para alongar o elástico
- (PL) Aby wydłużyć taśmę
- (HU) A gumi hosszabbításához

- (RU) Как удлинить эластичный ремешок
- (RO) Pentru a alungi elasticul
- (CS) Pro prodloužení gumy
- (SV) För att göra gummibandet längre
- (BG) За удължаване на ластика
- (TR) Lastığı uzatmak için
- (AR) لتطويل الشريط المطاطي
- (ZH) 用于延长松紧带
- (ZT) 用於延長鬆緊帶



- (EN) To shorten the elastic
- (FR) Pour raccourcir l'élastique
- (ES) Para acortar la goma elástica
- (DE) Um das Elastikband zu verkürzen
- (IT) Per accorciare l'elastico
- (NL) Om het elastiek in te korten
- (PT) Para encurtar o elástico
- (PL) Aby skrócić taśmę
- (HU) A gumi rövidítéséhez

- (RU) Как укоротить эластичный ремешок
- (RO) Pentru a scurta elasticul
- (CS) Pro zkrácení gumy
- (SV) För att göra gummibandet kortare
- (BG) За скъсяване на ластика
- (TR) Lastığı kısaltmak için
- (AR) لتقصير الشريط المطاطي
- (ZH) 用于缩短松紧带
- (ZT) 用於縮短鬆緊帶

N° 1
★



N° 2
★



N° 3
★



N°4
★★★

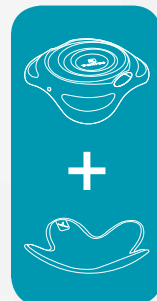


N° 5
★★★

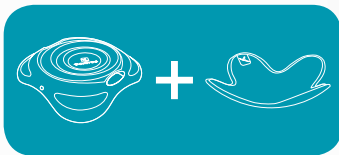


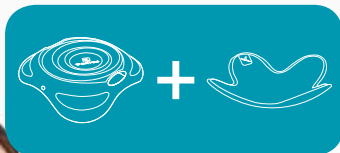


N°6
★★

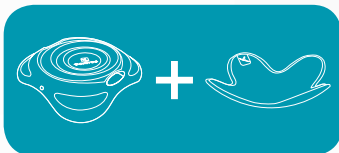


N° 7
★★★★





N°9
★★★★



ES

GAIN TRAINER ¡¡OPERACIÓN SILUETA!!

La nueva innovación de **DOMYOS** para tonificar todos los músculos del cuerpo se llama **GAIN TRAINER**.

Un tablero de ejercicios multifunción que se puede usar por separado o en complemento del **ABDO GAIN***. Al instalarlo sobre el **ABDO GAIN**, permite llevar a cabo un entrenamiento completo del cuerpo por inestabilidad.

En comparación con un entrenamiento muscular clásico, se puede trabajar con la inestabilidad para:
- reforzar los abdominales
- corregir la postura

Descubra 9 ejercicios recomendados y aprobados por un entrenador deportivo del **DOMYOS Club**. Si quiere disfrutar plenamente del **GAIN TRAINER**, encontrará más ejercicios en **www.domyos.com**.

* ABDO GAIN se vende por separado.

** Los niveles de dificultad reflejan la intensidad del trabajo muscular.

Nivel de dificultad**:

★ Fácil
★★ Medio
★★★ Difícil

DE

GAIN TRAINER BOOSTEN SIE IHRE FIGUR!!

Der **GAIN TRAINER**, eine **DOMYOS** Innovation, wurde entwickelt, um alle Muskeln Ihres Körpers zu kräftigen.

Diese Multifunktions-Übungsplatte kann alleine oder zusätzlich mit dem **ABDO GAIN*** verwendet werden. Auf den **ABDO GAIN** montiert ermöglicht sie ein komplettes Training des Körpers bei Instabilität.

Arbeiten Sie im Vergleich zu einem klassischen Muskeltraining bei Instabilität:
- Um Ihre Bauchmuskeln zu kräftigen
- Für eine bessere Haltung

Entdecken Sie 9 Übungen, die von einem Sportcoach des **DOMYOS Club** getestet und empfohlen wurden. Um Ihren **GAIN TRAINER** voll zu nutzen, finden Sie weitere Übungen in der Site **www.domyos.com**.

* ABDO GAIN separat verkauft.

** Die Schwierigkeitsstufen drücken die Intensität der Muskelarbeit aus.

Schwierigkeitsgrad**:

★ Leicht
★★ Mittel
★★★ Schwierig

IT

GAIN TRAINER MIGLIORATE LA VOSTRA SILHOUETTE!!

Innovazione **DOMYOS**, il **GAIN TRAINER** è progettato per tonificare l'insieme dei muscoli del vostro corpo.

Questa pedana di esercizi multifunzione si utilizza da sola o come complemento dell'**ABDO GAIN***. Installata sull'**ABDO GAIN**, permette un allenamento completo del corpo in instabilità.

Rispetto a un allenamento muscolare classico, lavorate in instabilità per:

- rafforzare gli addominali
- una migliore postura

Scoprite 9 esercizi raccomandati e convalidati da un coach sportivo del **DOMYOS Club**. Per sfruttare pienamente la **GAIN TRAINER**, potete trovare più esercizi su www.domyos.com.

* ABDO GAIN venduto separatamente.

** I livelli di difficoltà esprimono l'intensità del lavoro muscolare.

Livello di difficoltà**:

- ★ Facile
- ★★ Medio
- ★★★ Difficile

NL

GAIN TRAINER BOOST JE FIGUUR!!

De innovatieve **DOMYOS GAIN TRAINER** is speciaal ontwikkeld om alle spieren van je lichaam sterker te maken.

Dit multifunctionele oefenplateau kan alleen of in combinatie met de **ABDO GAIN*** worden gebruikt. Wanneer het geïnstalleerd wordt op de **ABDO GAIN**, dan traint u door middel van instabiliteit uw hele lichaam.

Doe in plaats van de klassieke spiertraining deze instabiliteitstraining:

- uw buikspieren worden sterker
- uw lichaamshouding verbetert

Ontdek 9 aanbevolen oefeningen die door de sportcoach van de **DOMYOS Club** goedgekeurd zijn. Profiteer optimaal van de **GAIN TRAINER**, en kijk voor nog meer oefeningen op www.domyos.com.

* ABDO GAIN apart verkocht.

** Met de moeilijkheidsgraad wordt de intensiteit aangeduid van de spierarbeid.

Moelijkheidsgraad**:

- ★ Eenvoudig
- ★★ Gemiddeld
- ★★★ Moelijk

PT

GAIN TRAINER MELHORE A SUA SILHUETA!!!

Inovação **DOMYOS**, o **GAIN TRAINER** é concebido para tonificar a totalidade dos músculos do seu corpo.

Esta base de exercícios multifunções é utilizada de forma autónoma ou em complemento do **ABDO GAIN**®. Instalado no **ABDO GAIN**, permite um treino completo do corpo em instabilidade.

Relativamente a um treino muscular clássico, trabalhe em instabilidade para:

- reforçar os seus abdominais
- uma melhor postura

Descubra 9 exercícios programados e validados por um coach desportivo do **DOMYOS Club**. Para desfrutar plenamente do seu **GAIN TRAINER**, consulte mais exercícios em www.domyos.com.

* ABDO GAIN vendido em separado.

** Os níveis de dificuldade expressam a intensidade do trabalho muscular.

Nível de dificuldade**:

★ Fácil
★★ Médio
★★★ Difícil

PL

GAIN TRAINER UDOSKONALAJ SWOJĄ SYLWETKĘ!

Będący innowacją firmy **DOMYOS** produkt **GAIN TRAINER** został opracowany z myślą o ćwiczeniu mięśni całego ciała.

Wielofunkcyjne urządzenie do ćwiczeń może być używane niezależnie lub w połączeniu z produktem **ABDO GAIN**®. Po zainstalowaniu w **ABDO GAIN**, produkt umożliwia ćwiczenie mięśni całego ciała w postawie niestabilnej.

W porównaniu z klasycznym treningiem mięśniowym, ćwiczenie w postawie niestabilnej umożliwia:

- wzmocnienie mięśni brzucha
- bardziej skuteczne kształtowanie sylwetki

Zobacz 9 ćwiczeń zalecanych i zatwierdzonych przez instruktora sportowego **DOMYOS Club**. Aby skorzystać z urządzenia **GAIN TRAINER** w najlepszy możliwy sposób, zobacz także ćwiczenia zamieszczone na stronie www.domyos.com.

* ABDO GAIN sprzedawany oddzielnie.

** Poziomy trudności odpowiadają intensywności pracy mięśni.

Poziom trudności**:

★ Łatwy
★★ Średni
★★★ Trudny

(HU)

GAIN TRAINER FORMÁLJA ALAKJÁT !!

A **DOMYOS** innovációja, a **GAIN TRAINER** testének minden izmát tónusossá teszi.

Ez az univerzális edzőlap használható önmagában, vagy az **ABDO GAIN*** kiegészítéseként. Az **ABDO GAIN**-re helyezve az instabil helyzetben lévő teljes testet megdolgoztatja.

A hagyományos izomgyakorlatokhoz képest instabil helyzetben dolgozik, hogy:
- erősítse hasizmait
- jobb testtartása legyen

Ismerje meg a **DOMYOS Club** edzője által ajánlott és jóváhagyott 9 programot. A **GAIN TRAINER** teljes kihasználása érdekében további gyakorlatokat talál a www.domyos.com honlapon.

* ABDO GAIN külön kapható.

** A nehézségi szintek az izommunka intenzitását fejezik ki.

Nehézségi szint** :

★ Könnyű
★★ Közepes
★★★ Nehéz

(RU)

GAIN TRAINER СФОРМИРУЙТЕ ПОДЪЯНУТЫЙ СИЛУЭТ!!

Новинка **DOMYOS - GAIN TRAINER** предназначен для приведения в тонус всей мускулатуры вашего тела.

Эта многофункциональная тренировочная платформа используется самостоятельно или в дополнение к тренажеру **ABDO GAIN***. При установке на **ABDO GAIN** она позволяет проводить комплексную тренировку на нестабильной поверхности.

В сравнении с классической тренировкой на развитие мускулатуры, тренировка на нестабильной платформе обеспечивает:
- укрепление мышц брюшного пресса
- улучшение осанки

Откройте для себя 9 рекомендуемых упражнений, одобренных спортивным тренером клуба **DOMYOS Club**. Чтобы использовать ваш **GAIN TRAINER** еще более полноценно, ознакомьтесь с другими упражнениями на www.domyos.com.

* ABDO GAIN продается отдельно.

** Уровень сложности выражает интенсивность мышечной активности.

Уровень сложности** :

★ Легкий
★★ Средний
★★★ Сложный

RO

GAIN TRAINER ÎMBUNĂȚĂȚI-VĂ SILUETA!!

Inovație **DOMYOS**, aparatul **GAIN TRAINER** este conceput pentru tonifierea întregii mase musculare a corpului.

Această platformă de exerciții multifuncțională poate fi utilizată singură sau în completarea aparatului **ABDO GAIN** *. Instalată pe **ABDO GAIN**, platforma vă permite să efectuați un antrenament complet al corpului în instabilitate.

În raport cu un antrenament muscular clasic, folosiți această instabilitate pentru:

- a vă tonifica mușchii abdominali;
- a avea o mai bună ținută a corpului.

Descoperiți cele 9 exerciții recomandate și validate de un antrenor sportiv al **Clubului DOMYOS**. Pentru a profita din plin de aparatul **GAIN TRAINER**, consultați site-ul **www.domyos.com** unde veți regăsi exerciții suplimentare.

* ABDO GAIN vândut separat.

** Nivelurile de dificultate exprimă intensitatea antrenamentului muscular.

Nivel de dificultate**:

- ★ Ușor
- ★★ Mediu
- ★★★ Difícil

CS

GAIN TRAINER ZDOKONALTE SVOU POSTAVU!!!

Novinka od značky **DOMYOS**, **GAIN TRAINER**, byla navržena tak, aby zaktivovala a posílila všechny svaly vašeho těla.

Tato multifunkční cvičební deska se používá samostatně nebo společně s **ABDO GAIN** *. Při instalaci na **ABDO GAIN** umožňuje zapojení celého těla díky vytvořené nestabilitě.

Oproti klasickému posilování svalů cvičíte za nestability, a tak:

- posilujete vaše břišní svaly
- zlepšujete držení těla

Objeďte 9 cviků doporučených a schválených sportovním instruktorem **DOMYOS Clubu**. Na stránce **www.domyos.com** objeďte další cviky a využijte tak váš **GAIN TRAINER** naplno.

* ABDO GAIN v prodeji samostatně.

** Úrovně obtížnosti vyjadřují intenzitu zatížení svalů.

Stupeň obtížnosti**:

- ★ Snadná
- ★★ Středně těžká
- ★★★ Obtížná

SV

GAIN TRAINER TONA DIN SILUETT!

Innovation från **DOMYOS**: **GAIN TRAINER** är utformad för att tona alla muskler i din kropp.

Denna flerövningsutrustning kan användas för sig eller som tillägg till **ABDO GAIN** *. Monterad på **ABDO GAIN**, erbjuder den helkroppsträning via instabilitet.

Jämfört med traditionell styrketräning, medför träning via instabilitet:

- att stärka din magmuskler
- en bättre hållning

Se 9 övningar som rekommenderas och godkänns av en idrottslärare i **Club DOMYOS**. För att dra full nytta av **GAIN TRAINER**, kan du få fler övningar på www.domyos.com.

* ABDO GAIN säljes separat.

** Svårighetsgraden uttrycker intensitet av muskelarbetet.

Svårighetsgrad**:



BG

GAIN TRAINER ОФОРМЕТЕ СИЛУЕТА СИ!!!

Новият продукт на **DOMYOS** - **GAIN TRAINER** е проектиран да тонизира всички мускули на вашето тяло.

Този мултифункционална тренировъчна платформа може да се използва самостоятелно или като допълнение към тренажор **ABDO GAIN** *. Поставена върху **ABDO GAIN**, тя ви дава възможност за цялостна тренировка на тялото чрез упражненията върху нестабилна платформа.

В сравнение с класическите упражнения за тренировка на мускулите, при тренировка, изпълнявани на нестабилна повърхност, вие работите за:

- стягане на коремните мускули
- по-добра стойка

Предлагаме ви 9 препоръчителни упражнения, одобрени от треньор на **DOMYOS Club**. За да се възползвате пълноценно от вашия **GAIN TRAINER**, вижте и другите упражнения в сайта www.domyos.com.

* ABDO GAIN се продава отделно.

** Степените на трудност отразяват интензивността на натоварване на мускулите.

Ниво на трудност**:



TR

GAIN TRAINER SİLÜETİNİZİ GELİŞTİRİN!!

Bir **DOMYOS** yeniliği olan, **GAIN TRAINER** vücudunuzdaki kasların tamamını güçlendirmek üzere tasarlanmıştır.

Çok fonksiyonlu bu egzersiz platformu tek başına veya **ABDO GAIN*** ile birlikte kullanılabilir. **ABDO GAIN**'in üzerine yerleştirildiğinde, dengesiz tam vücut çalışması yapılmasını sağlar.

Klasik bir kas çalışmasına göre, aşağıdaki amaçlarla dengesiz durumda çalışırsınız:
- karın kaslarınızı güçlendirmek
- daha iyi bir duruş sağlamak

Tavsiye edilen ve **DOMYOS Club** spor antrenörü tarafından onaylanan 9 egzersizi keşfedin. **GAIN TRAINER**'dan tam olarak faydalanmak için, www.domyos.com sitesinde daha fazla egzersiz bulabilirsiniz.

* ABDO GAIN ayrı satılır.

** Zorluk seviyeleri kas çalışmasının yoğunluğunu ifade eder.

Zorluk seviyesi** :

★ Kolay

★★ Orta

★★★ Zor

AR

GAIN TRAINER قم بتحسين شكل جسمك !!

الجديد من **DOMYOS** هو **GAIN TRAINER** المصمم لتقوية مجموع عضلات الجسم.

يستخدم قرص الترتيب متعدد الوظائف هذا منفرداً أو كمكمل لجهاز **ABDO GAIN**. عند تركيبه على جهاز **ABDO GAIN**، فإنه يتيح تدريب كامل للجسم في وضع متحرك.

مقارنة بالتمرين التقليدي للعضلات، فإن التمرين في وضع متحرك يفيد في:
- تقوية عضلات البطن
- وضع أفضل

اكتشف 9 تمارين يوضي بها ويؤكدتها مدرب رياضي من نادي **DOMYOS Club**. لتحقيق أقصى استفادة من **GAIN TRAINER**، يمكنك أن تجد المزيد من التمارين على الموقع www.domyos.com.

مستوى الصعوبة**:

★ سهل

★★ متوسط

★★★ صعب

* ABDO GAIN يباع على حدة.

** مستويات الصعوبة تعبر عن شدة المجهود العضلي.

(ZH)

GAIN TRAINER 快速打造完美体型!!

DOMYOS经过创新设计的 **GAIN TRAINER** 健身器是一种可对全身肌肉进行锻炼的健身产品。

该多功能健身平台可单独使用，也可搭配 **ABDO GAIN*** 健身器使用。
当该产品与 **ABDO GAIN** 组合安装时，可进行非稳定式全身肌肉锻炼。

相对于传统肌肉锻炼方式，非稳定式锻炼具有以下特点：

- 可强化腹肌
- 姿势更为理想

体验9种建议训练方式并在 **DOMYOS Club** 健身教练的帮助下进行练习。

为充分利用 **GAIN TRAINER** 健身器的功能，请登陆 www.domyos.com 了解更多训练方式。

* ABDO GAIN另售。

** 难度等级代表肌肉锻炼的强度级别。

难度等级**:

- ★ 简单
- ★★ 中等
- ★★★ 困难

(ZT)

GAIN TRAINER 快速打造完美體型!!

DOMYOS經過創新設計的 **GAIN TRAINER** 健身器是一種可對全身肌肉進行鍛煉的健身產品。

該多功能健身平臺可單獨使用，也可搭配 **ABDO GAIN*** 健身器使用。
當該產品與 **ABDO GAIN** 組合安裝時，可進行非穩定式全身肌肉鍛煉。

相對於傳統的肌肉鍛煉方式，非穩定式鍛煉具有以下特點：

- 可強化腹肌
- 姿勢更為理想

體驗10種建議訓練方式并在 **DOMYOS Club** 健身教練的幫助下進行練習。

為充分利用 **GAIN TRAINER** 健身器的功能，請登陸 www.domyos.com 瞭解更多訓練方式。

* ABDO GAIN另售。

** 難度等級代表肌肉鍛煉的強度級別。

難度等級**:

- ★ 簡單
- ★★ 中等
- ★★★ 困難



OXYLANE, 4 boulevard de Mons, BP 299,
59665 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX, FRANCE

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88

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

TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Forum Istanbul AVM., Kocatepe Mah. G Blok No: 1, Bayrampaşa 34235 Istanbul, TURKEY

台灣迪卡儂有限公司, 台灣台中市408南屯區大墩南路379號, 諮詢電話: (04) 2471-8833

Made in Italy - Fabricado em Itália - Произведено в Италии - İmal edildiği yer İtalya - 意大利制造 合格品 - 義大利製造



BODY TRAINING

innovation



GAIN TRAINER



DOMYOS