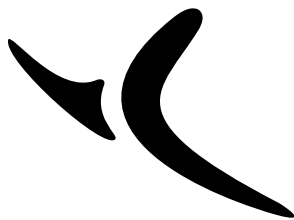
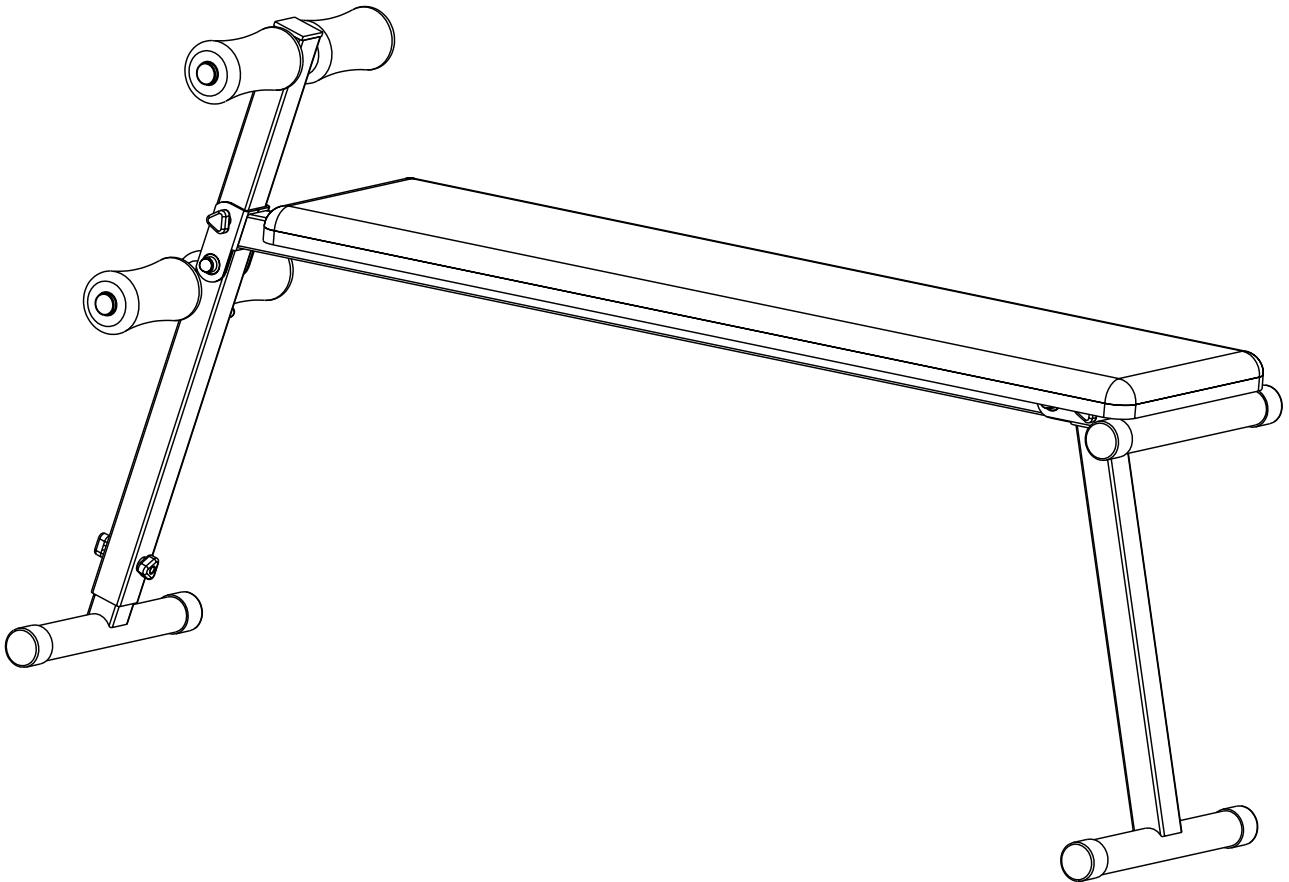


# PA 350

**NOTICE D'UTILISATION**  
**OPERATING INSTRUCTIONS**  
**MODO DE EMPLEO**  
**GEBRAUCHSANWEISUNG**  
**ISTRUZIONI PER L'USO**

**GEBRUIKSHANDLEIDING**  
**MANUAL DE UTILIZAÇÃO**  
**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA**  
**使用说明书**  
**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**  
**Инструкция по использованию**



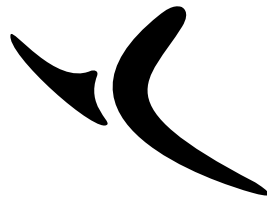
**D O M Y O S**

---

# PA 350

Notice à conserver  
Keep these instructions  
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf  
Istruzioni da conservare  
Conservar instrucciones  
Bewaar deze handleiding  
Instruções a conservar  
Zachowaj instrukcję  
请妥善保管说明书  
Őrizze meg a használati útmutatót  
Сохранить инструкцию

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500



**DOMYOS**

**decathlon**  
**creation©**

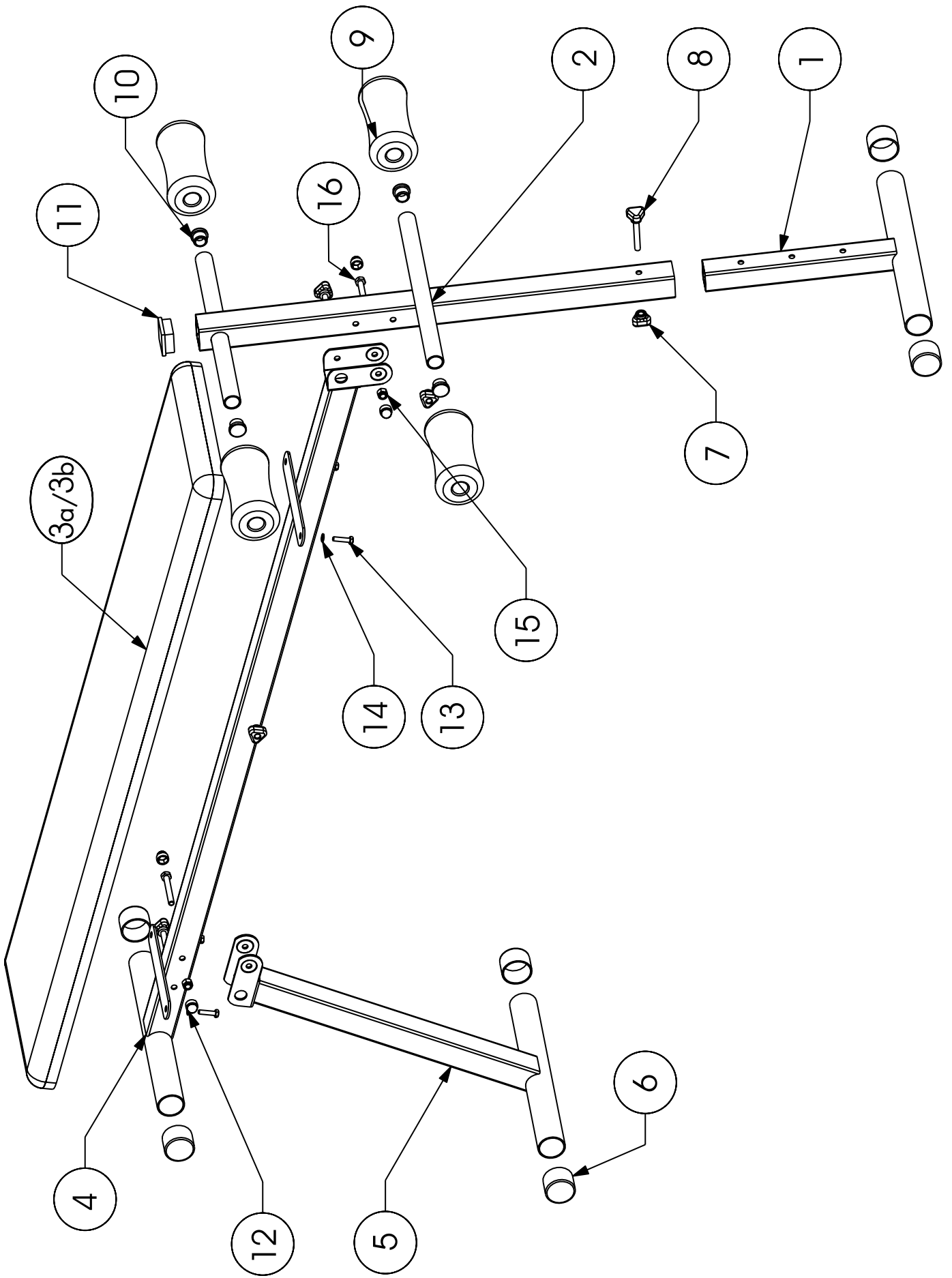
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

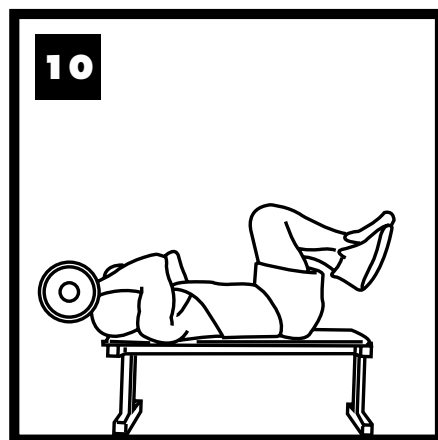
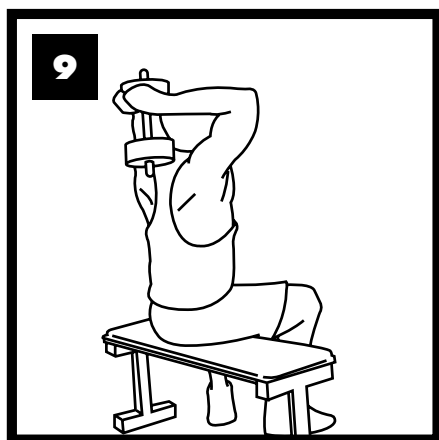
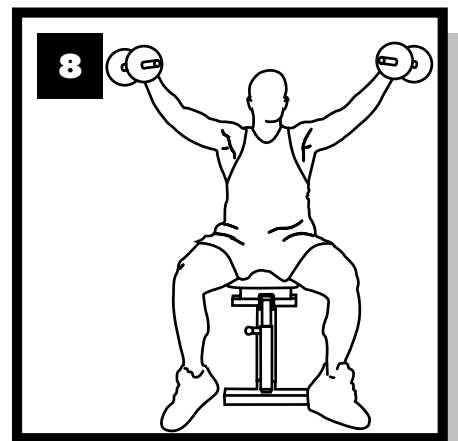
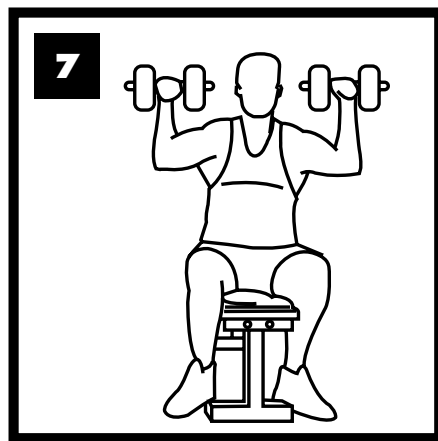
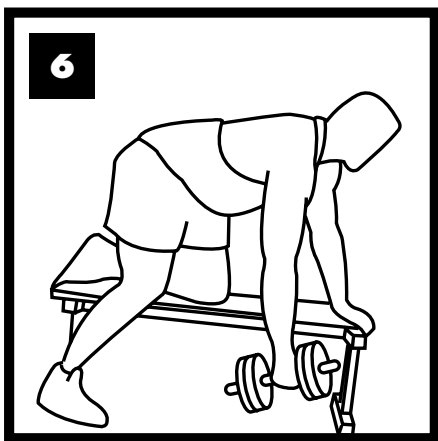
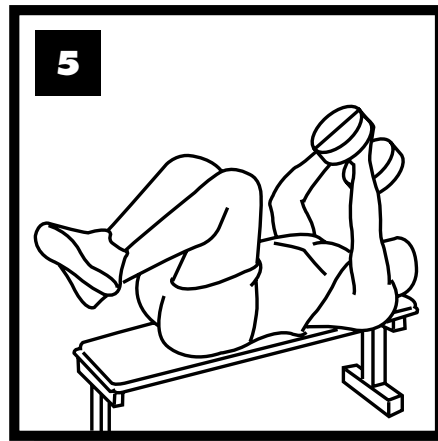
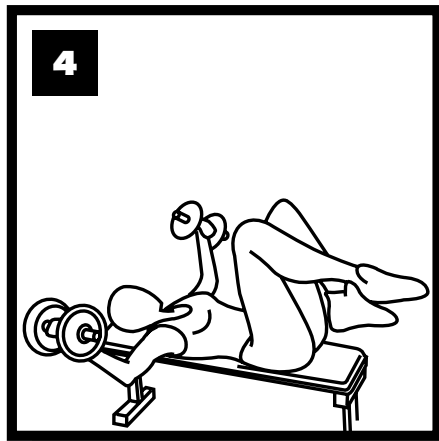
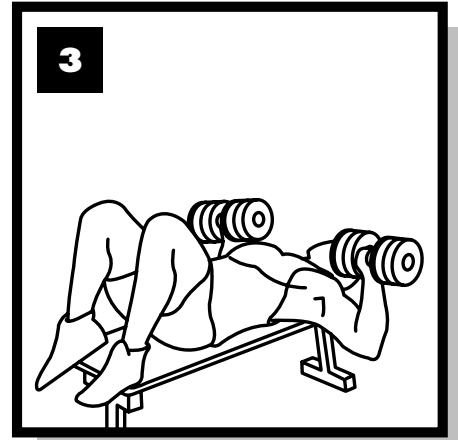
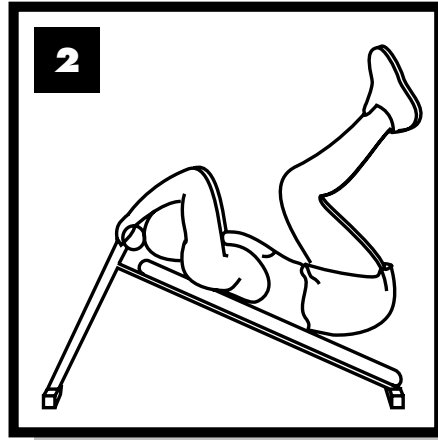
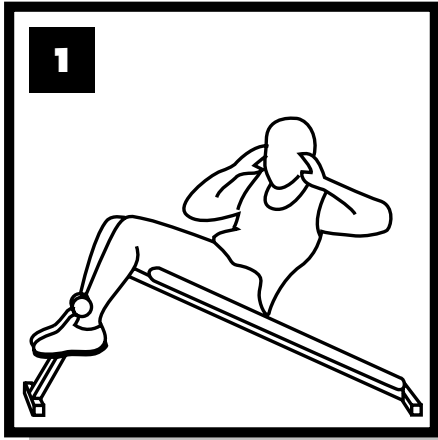
[www.decathlon.com](http://www.decathlon.com)

Made in China - Hecho en China - 制造中国 - Сделано в Китае

Réf. pack : 950.532 - CNPJ : 02.314.041/0001-88







U heeft voor een Fitness-toestel van het merk DOMYOS gekozen. Wij danken u voor uw vertrouwen.

Het merk DOMYOS werd opgericht om alle sportbeoefenaars toe te laten in topconditie te blijven.

Werkelijk een product dat op punt gesteld werd door sportbeoefenaars voor sportbeoefenaars.

Wij zullen al uw opmerkingen en suggesties betreffende het DOMYOS product dankbaar in ontvangst nemen.

Om dit te bereiken, is het volledig team van uw winkel alsook de afdeling productontwikkeling van de DOMYOS producten één en al aandacht. Als u ons wilt schrijven, kunt u ons een mail sturen op het volgende adres: domyos@decathlon.com.

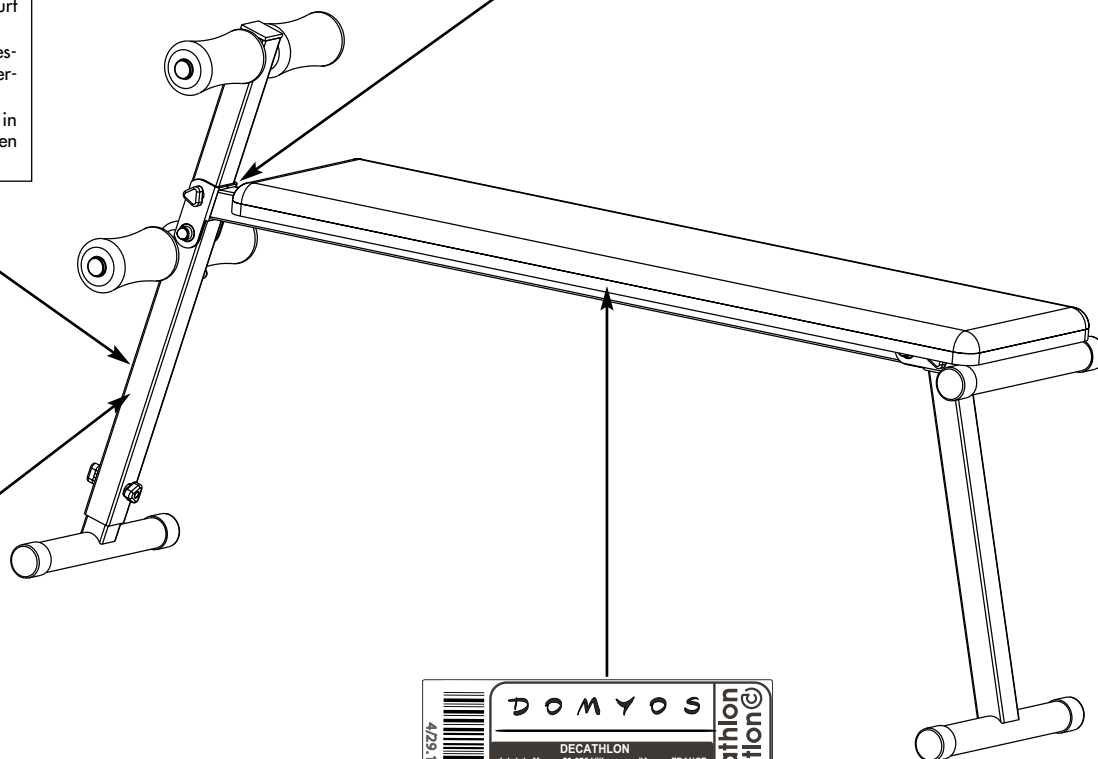
Wij wensen u een goede training en hopen dat dit DOMYOS product voor u synoniem zal zijn van genoeg.

## ⚠ 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.

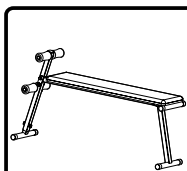
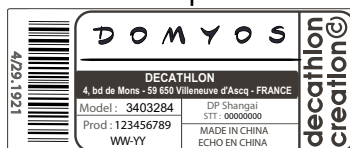
## ⚠ WAARSCHUWING

- Blijf hier vandaan.



## MAXI

110 kg / 240 lbs



**PA 350**

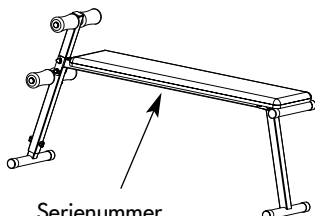
**16 kg  
35 lbs**

**147 x 74 x 34 cm  
58 x 28 x 13 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.

## VOORSTELLING

De PA350 is een buikspierplank die veranderd kan worden in een platte bank. Behalve het werken aan het versterken van de buikspieren (opheffen van de borst en opheffen van de benen) maakt de PA350 het mogelijk, met een paar halters en een verzwaarde staaf, om aan de schouders, borstspieren, armen en rug te werken.

## 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.
- Maximale belading gebruiker + gewicht van de halters = 220 kg.

## TRAINING

Begin met u op te warmen met korte series zonder te forceren.  
Oefen uw spieren in series. Kies 3 oefeningen per sessie en maak 4 series van 10 à 15 herhalingen.

## 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 herstelleraars
- Commercieel gebruik van het betrokken product

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

**DECATHLON**

- 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 -  
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ - Frankrijk -

### DE BUIKSPIEREN

#### Omhoogduwen van het bovenlichaam (1)

Met deze oefening wordt vooral het bovenste gedeelte van de buikspieren getraind. U regelt de schuif 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 lendenspiieren 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.

**VARIANT 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 (2)

Met deze oefening wordt vooral het onderste gedeelte van de buikspieren getraind. U regelt de schuif 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 schaambeenen 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.

**VEILIGHEIDSADVIEZEN VOOR DE BUIKSPIEREN :** 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".

### DE BORST

#### Het drukken met halters (3)

Deze globale oefening bewerkt alle borstspieren (bovenkant van het lichaam). Pak de halters, gelegen op de rug met de benen gekruist en de ellebogen in 90°. Druk de twee halters naar boven. Uw lendenen moeten in contact blijven met de bank tijdens de inspanning. Deze oefening maakt de controle en de coördinatie van de twee armen nodig ten opzichte van het drukken met een staaf.

#### Spreiden (4)

Deze oefening bewerkt de borstspieren op geïsoleerde wijze en oefent het buitenste gedeelte aan het begin van de beweging. De armen zijn half-gebogen (120°), gelegen op de rug en de benen gekruist. Breng de halters in verticale stand door ze naar elkaar te bewegen tot ze elkaar raken. De positie van de ellebogen verandert niet tijdens de beweging. De palmen van de handen moeten naar elkaar gericht zijn om de borstspieren maximaal te bewerken.

#### Pull over (5)

Deze oefening bewerkt de bovenkant van de borstspieren. Het maakt het mogelijk om het openen van de borstkas te bewerken. Gelegen op de rug, de benen gekruist, vatten de handen de schijf van de halter. Breng de halter achter het hoofd en haal hem weer terug tot verticaal boven de ogen. Verifieer of de schijf-stoppen goed zijn aangedraaid voordat u deze oefening begint.

### DE RUG

#### Roeien met één arm (6)

Deze oefening bewerkt het midden- en onderste gedeelte van de rug. Breng uw rug in horizontale positie door te steunen op een hand en een knie. Haal de halter naar boven ter hoogte van het middel terwijl u inademt en de elleboog zo hoog mogelijk optrekt. De rug mag niet bewegen tijdens de beweging.

### DE SCHOULDERS

#### Het drukken van de halters (7)

Deze oefening bewerkt de buitenkant van de deltaspiieren. Gezeten op de bank, de rug recht, brengt u de halters ter hoogte van de schouders. Druk de halters naar boven terwijl u uitademt. Krom de rug niet voor het drukken.

#### Zijdelings opheffen (8)

Deze oefening bewerkt de buitenkant van de deltaspiieren. Gezeten, de rug recht, ellebogen niet geblokkeerd. Breng de halters boven de horizontale positie terwijl u inademt.

### DE ARMEN

#### Strekken in zittende positie (9)

Deze oefening bewerkt de triceps (brachiale triceps en buiten/binnen dijspieren). Gezeten, handen samengevoegd op de schijf van de halter. De armen verticaal, laat de halter achter het hoofd zakken. Krom de rug niet. Haal de handen terug in verticale stand terwijl u uitademt. Verifieer of de schijf-stoppen goed zijn aangedraaid voordat u deze oefening begint.

#### Strekken in liggende positie (10)

Deze oefening bewerkt de triceps (buiten dijspieren en binnen dijspieren). Gelegen op de rug, de benen gebogen, gesloten greep om de staaf. De armen bijna gestrekt, brengt u de staaf naar beneden achter het hoofd of ter hoogte van het voorhoofd. Breng de staaf terug in verticale positie boven de schouders. De ellebogen mogen niet bewegen.