

# PA 660

**NOTICE D'UTILISATION  
OPERATING INSTRUCTIONS**

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

**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA  
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**

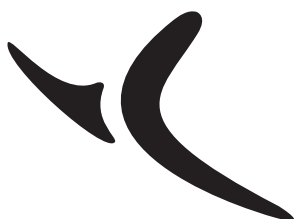
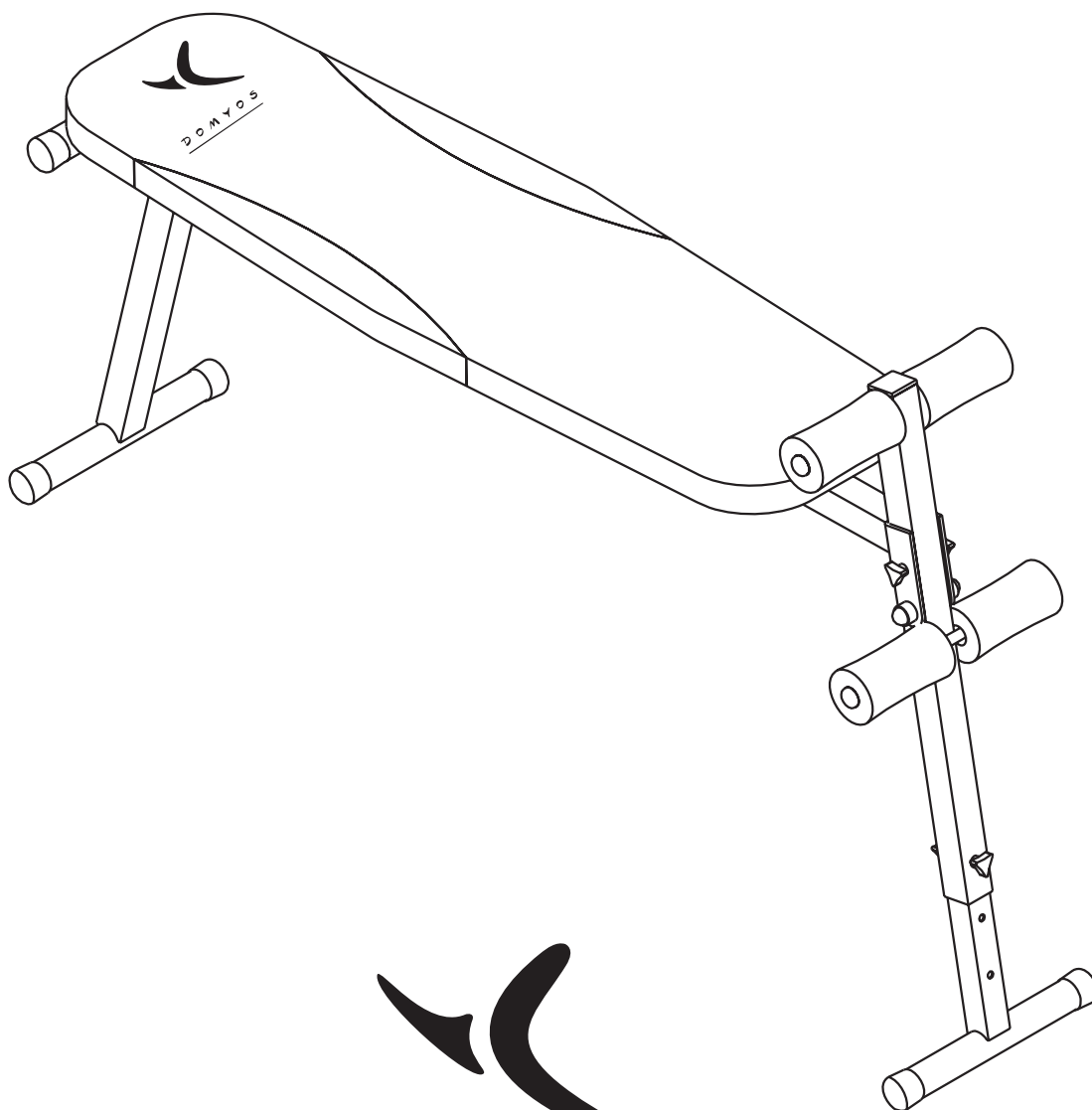
**ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ  
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE  
NÁVOD NA POUŽITIE  
NÁVOD K POUŽITÍ  
BRUKSANVISNING**

**УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ  
KULLANIM KILAVUZU**

**ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ**

دليل الاستخدام

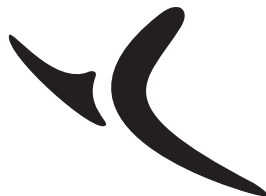
使用说明



**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©**

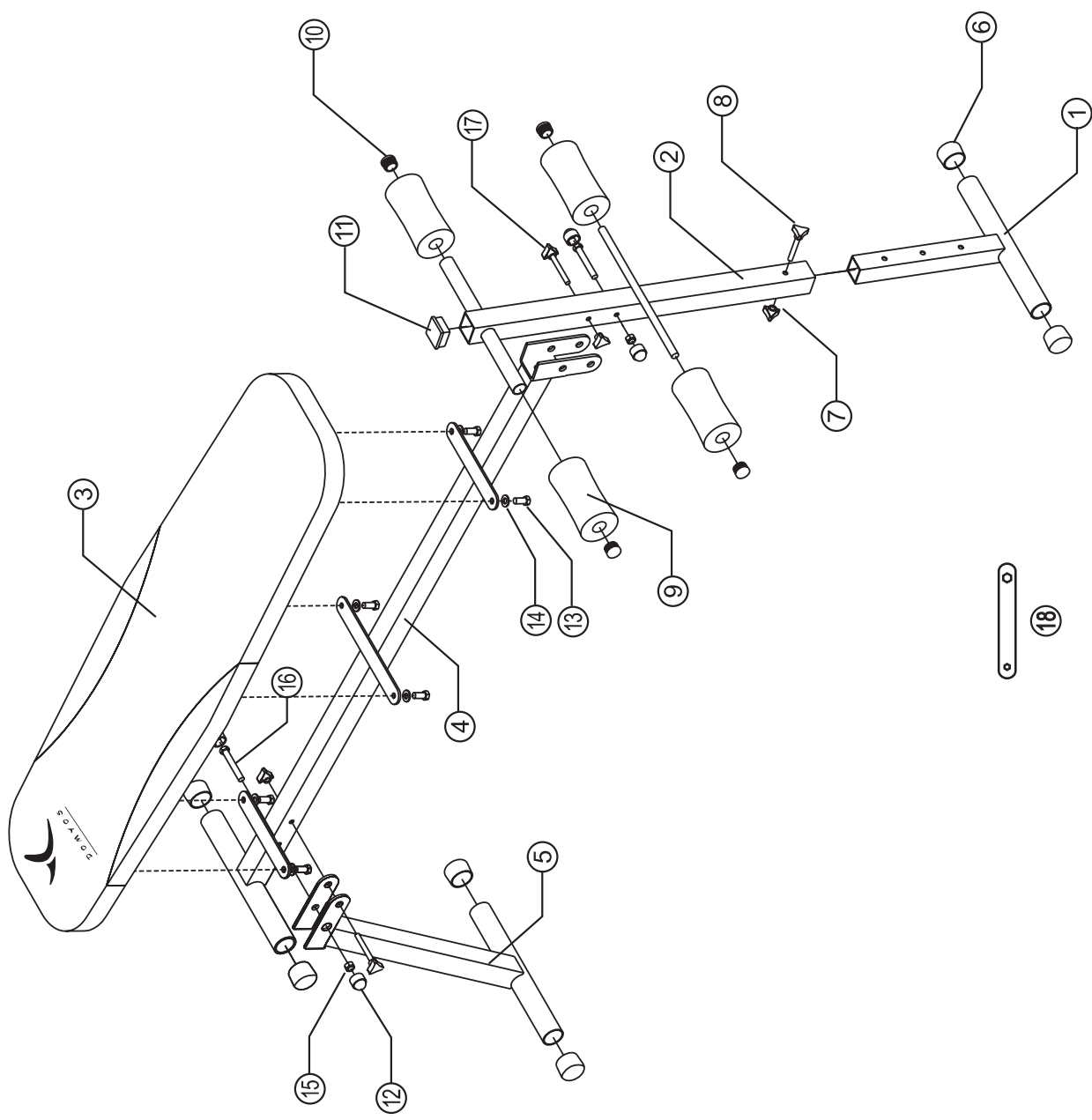
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons, BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

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

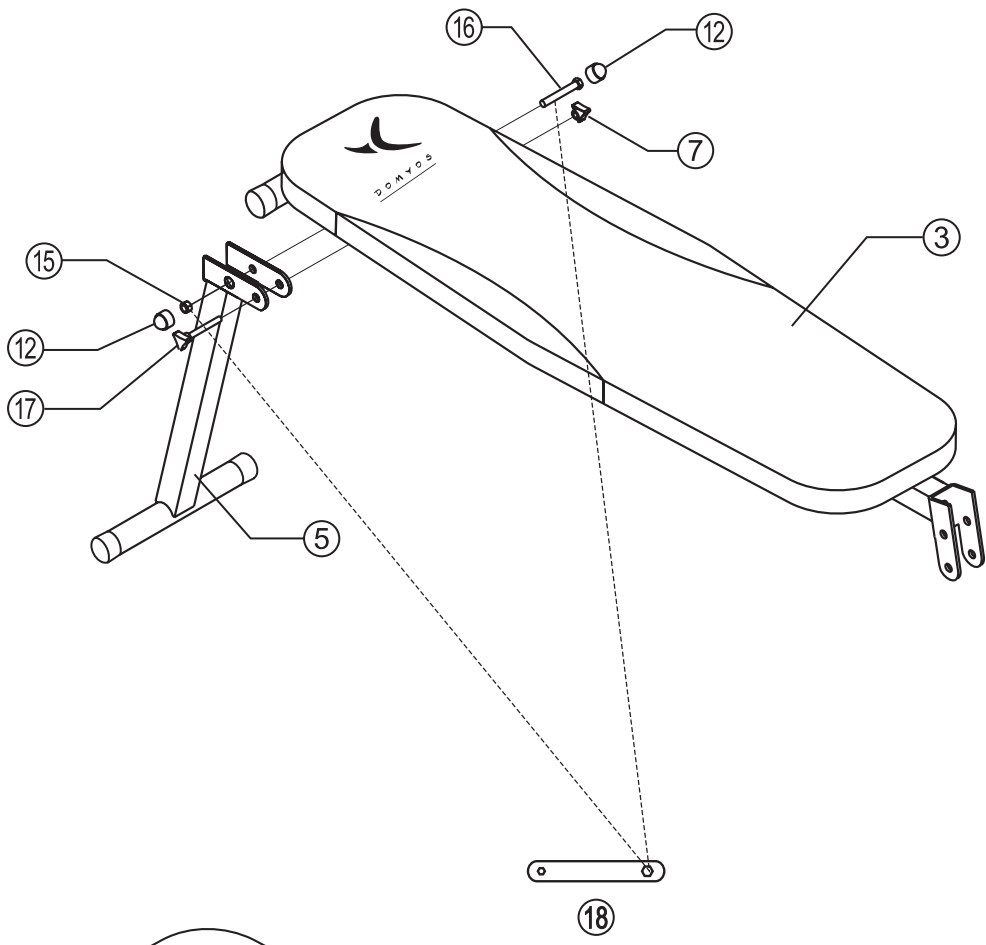


Numéro	Quantity
15	2
16	2
17	2
18	2

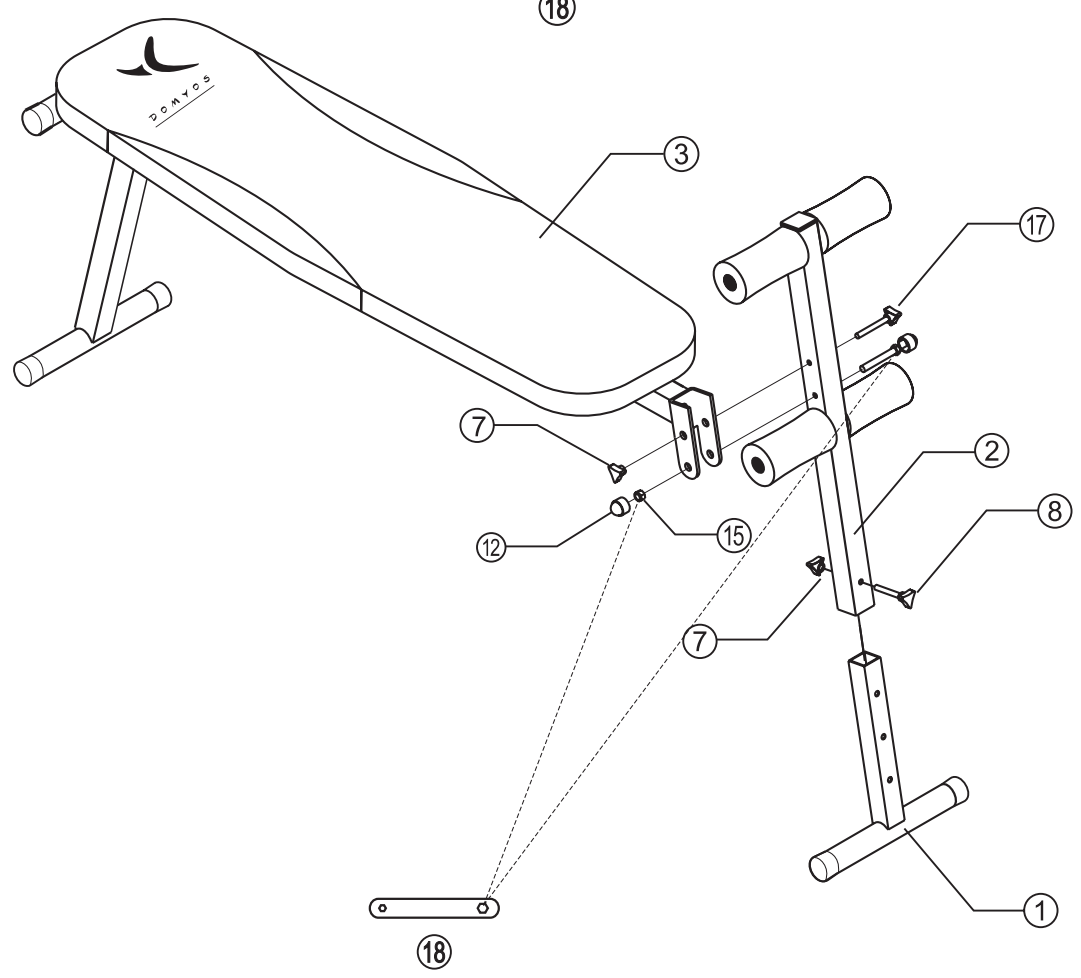
Numéro	Quantity
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1
6	6
7	3
8	1
9	4
10	4
11	1
12	4
13	6
14	6

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

1

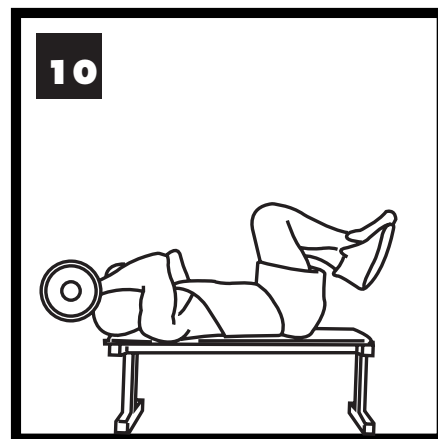
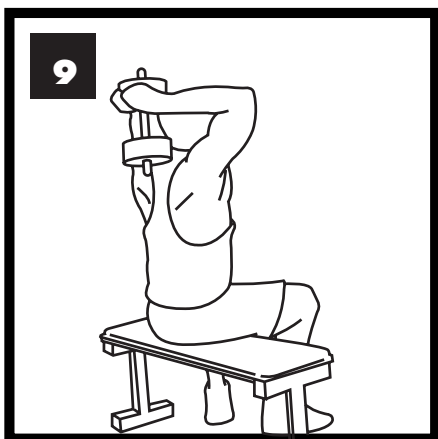
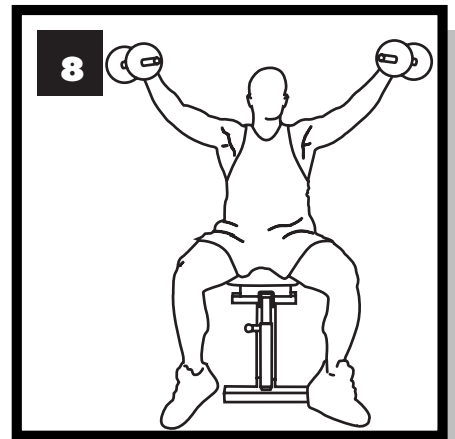
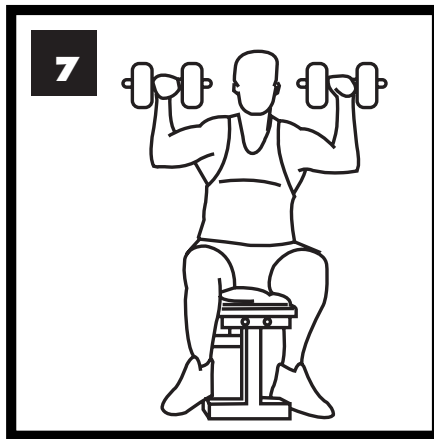
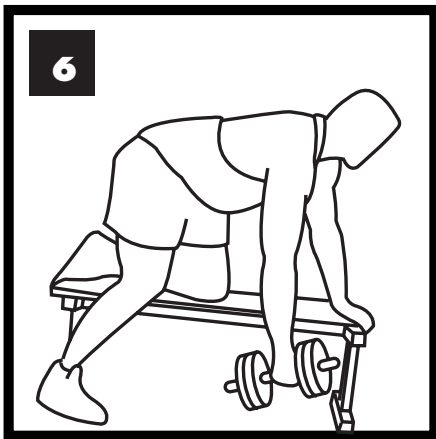
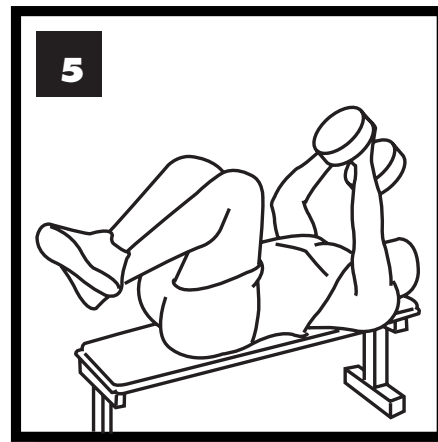
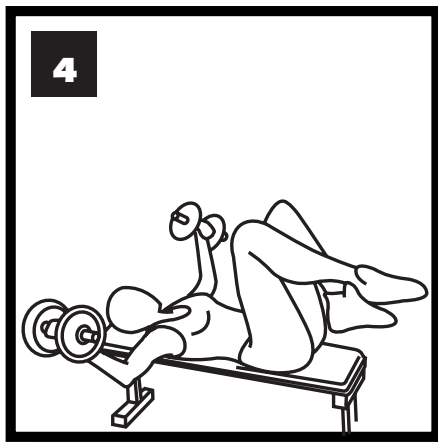
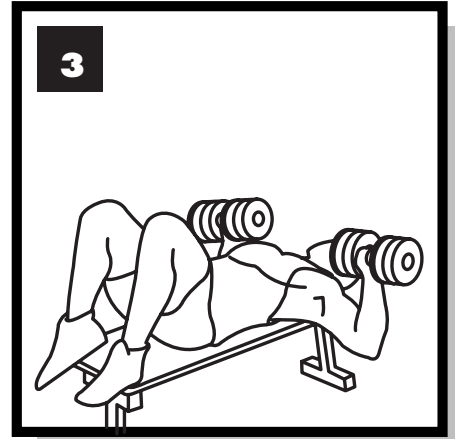
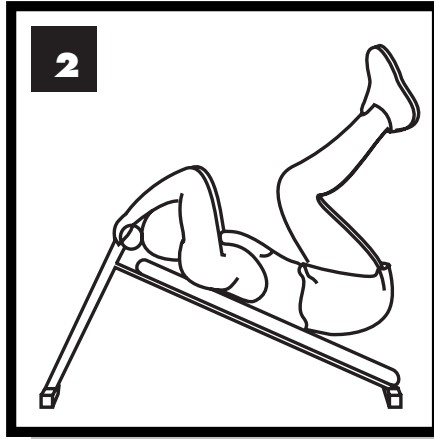
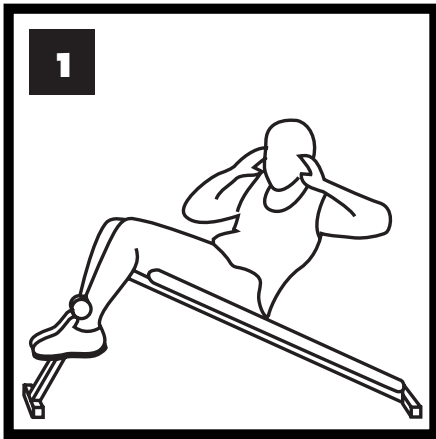


2



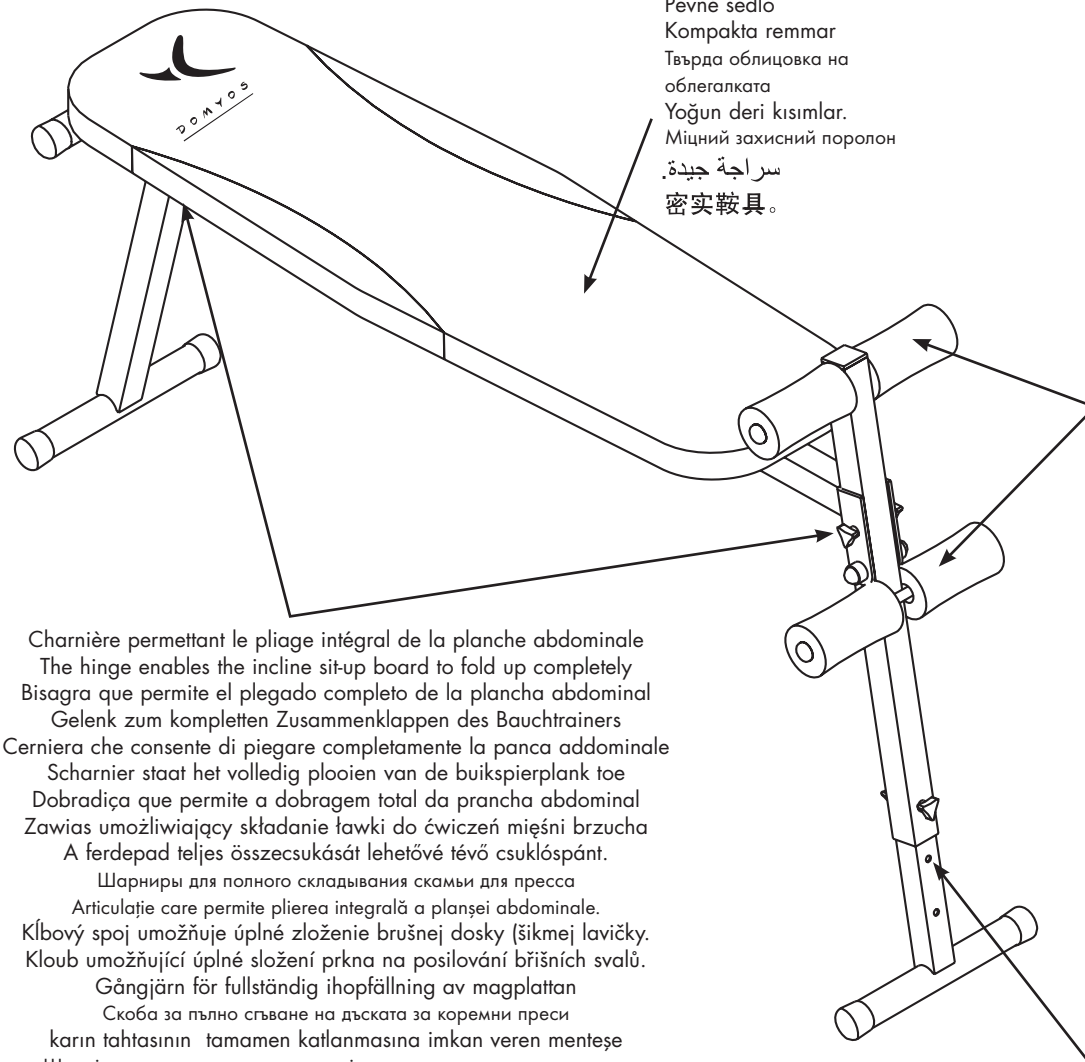
4

EXERCICES • EXERCİŞES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI  
• OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZEŃ • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ  
• EXERCİȚII • CVIKY • CVIČENÍ • 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。

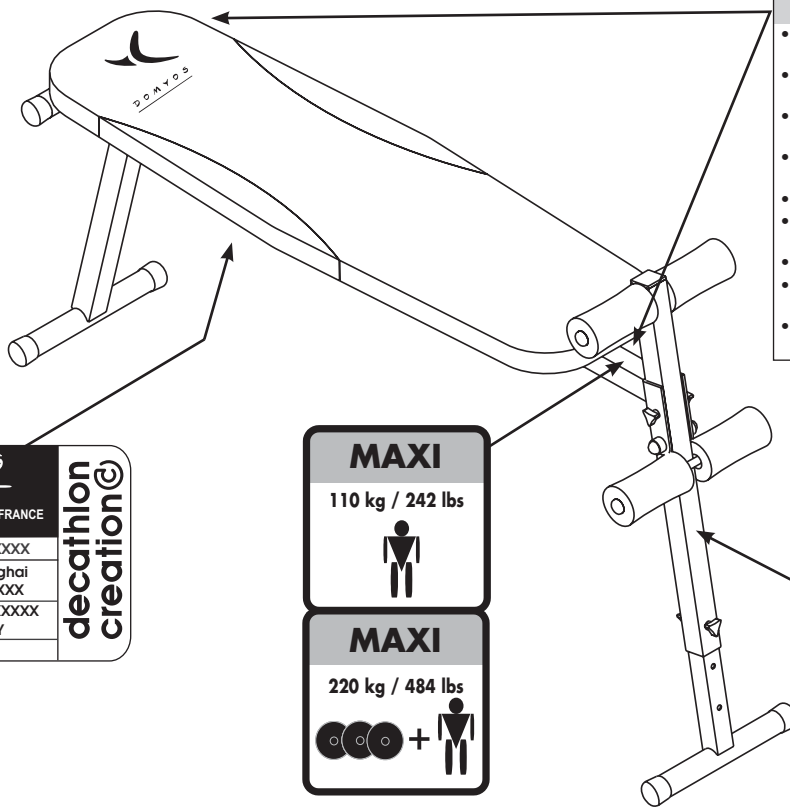
Mousse de protection des genoux et des chevilles  
 Foam for knee and ankle protection  
 Espumade protección para las rodillas y los tobillos  
 Schutzpolster für die Knie und Fußgelenke  
 Schiuma di protezione per ginocchia e caviglie  
 Beschermingsmousse voor de knieën en de enkels  
 Espuma de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



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

	<b>PA 660</b>	<b>13,4 kg</b>
		<b>29,5 lbs</b>
	<b>150 x 86 x 36 cm</b>	
	<b>59,1 x 33,9 x 14,2 inch</b>	



- 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
- Vzdialte 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: XXXXXXXXXX  
WW-YY

CNPJ: 02.314.041/0001-88

deathlon creation®

**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 használatával 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 răni 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 lipsese, 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 الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات 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。

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

We creëerden het merk DOMYOS om alle sportlui toe te laten thuis te trainen.

Onze producten zijn ontworpen voor sportlui door sportlui.

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 een e-mailbericht sturen op het volgende adres: domyos@decathlon.com

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

## VOORSTELLING

De Buikspierplank PA 660 is een compact en polyvalent toestel voor het versterken van de spieren.

Dit apparaat zal u in staat stellen het volgende te doen:

1. Oefeningen voor het versterken van de buikspieren.
2. Oefeningen voor het versterken van de bovenste ledematen met halters of een verzwaarde staaf.

## BEVEILIGING

**Waarschuwing: om het risico van ernstige verwondingen te verminderen, lees de belangrijke gebruiksaanwijzingen hieronder vooraleer het product te gebruiken.**

1. Lees alle aanwijzingen van deze handleiding alvorens het product te gebruiken. Bewaar deze handleiding gedurende de levensduur van het product.
2. De montage van dit toestel moet door één of twee volwassenen worden gedaan.
3. Het is de taak van de eigenaar zich ervan te verzekeren dat alle gebruikers van het product goed op de hoogte zijn van alle gebruiksaanwijzingen.
4. Domyos kan op geen enkele manier aansprakelijk worden gesteld voor klachten wegens verwondingen of schade toegebracht aan personen of voorwerpen en die het gevolg zijn van een verkeerd gebruik van het product, door de koper of een andere persoon.
5. Het product is alleen geschikt voor huishoudelijk gebruik. Gebruik het product niet voor commerciële, verhuur- of institutionele doeleinden.
6. Gebruik dit product binnen, beschut tegen vochtigheid en stofdeeltjes, op een plat en stevig oppervlak en in een ruimte die groot genoeg is. Verzeker u ervan dat u beschikt over voldoende ruimte om u te verplaatsen rondom het product ten einde het in alle veiligheid te gebruiken. Om de vloer te beschermen, leg er een tapijt op en zorg er dan zeker voor dat het oppervlak effen blijft voor een maximale stabiliteit van uw PA 660.
7. Het is de verantwoordelijkheid van de gebruiker om te zorgen voor een goed onderhoud van het toestel. Ga na de montage van het product en voor elk gebruik na of de elementen die het toestel verstevigen goed vastzitten en niet te hard vastgeschroefd zijn. Ga de staat na van de stukken die het meest blootgesteld zijn aan slijtage.
8. In geval van beschadiging van uw product, laat elk versleten of kapot stuk vervangen door de Dienst Na Verkoop van de dichtstbijzijnde DECATHLON-winkel en gebruik het product niet meer vooraleer het volledig hersteld is.
9. Het product niet opstellen op een vochtige plaats (rand van een zwembad, badkamer, ...)
10. Draag sportschoenen om uw voeten te beschermen tijdens het oefenen. Draag GEEN ruimzittende of slobberende kledij; deze zou kunnen vast komen te zitten tussen het toestel. Doe al uw juwelen uit.
11. Maak uw haar vast zodat het u niet hindert als u traint.
12. Als u pijn voelt of u wordt duizelig tijdens het doen van een oefening, stop dan onmiddellijk om uit te rusten en raadpleeg uw dokter.
13. Hou kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van het toestel.
14. Hou uw handen en voeten uit de buurt van de bewegende stukken.
15. Vooraleer te beginnen aan dit oefenprogramma, is het vereist een arts te raadplegen ten einde u ervan te verzekeren dat er geen tegenstrijdige aanwijzingen zijn; en in het bijzonder indien u al verschillende jaren niet meer aan sport hebt gedaan.
16. Hou uw product intact.
17. Vermijd tijdens de oefeningen elke kromming van uw rug.
18. Elke handeling (montage/démontage) van het product moet zorgvuldig worden uitgevoerd.
19. Maximum gewicht van de gebruiker: 110 kg – 242 lbs zonder belasting. Maximale last van de stang 110 kg / 242 lbs of een maximale last van het product van 220 kg / 484 lbs.
20. Blijf niet op de bank zitten tijdens het instellen van de inclinatie van de plank.
21. Ga voor elk gebruik na of de pinnen stevig vastzitten.



## ONDERHOUD

Om te vermijden dat het zweet de zadels aantast, gebruik een handdoek of veeg na elk gebruik de zadels af. Vet de losse onderdelen in om de functionering ervan te verbeteren en elke onnodige slijtage te vermijden.

## WAARSCHUWING

Vooraleer gelijk welk oefenprogramma te beginnen, raadpleeg uw arts. Dit is in het bijzonder belangrijk voor personen ouder dan 35 of personen die voordien gezondheidsproblemen hebben gehad. Lees alle instructies voor gebruik. DECATHLON is niet verantwoordelijk voor gelijk welke lichamelijke verwondingen of schadegevallen toegebracht aan goederen als resultaat van het gebruik van dit product.

## GEBRUIK

Voor een optimale training is het aangeraden de volgende aanbevelingen op te volgen:

- Warm u voor elke sessie altijd op door cardiovasculaire training, reeksen zonder gewichten of opwarmings- en stretchoefeningen op de grond.
- Voer alle oefeningen regelmatig uit, zonder bruusk te werk te gaan.
- Hou uw rug altijd rechtop. Vermijd uit te hollen of te bol te maken

tijdens de oefeningen.

Werk als beginner in reeksen van X herhalingen, met een minimale recuperatie tussen elke reeks (deze recuperatietijd kan bepaald worden door uw arts tijdens uw controlebezoek). Wissel de spiergroepen af. Werk niet dagelijks aan alle spieren, maar deel uw training in verschillende dagen in.

## WAARBORG

DOMYOS garandeert voor dit product, in normale gebruiksomstandigheden, gedurende 5 jaar voor het frame en 2 jaar voor de slijtbare onderdelen en tenslotte het arbeidsloon vanaf de aankoopdatum (datum op het kasticket geldt als bewijs). Deze garantie is alleen van toepassing op de eerste koper.

De verplichting van DOMYOS uit hoofde van deze garantie beperkt zich tot de vervanging of de reparatie van het product, naar believen van DOMYOS.

Alle producten waarop de garantie van toepassing is, dienen in ontvangst te worden genomen door DOMYOS in een van de officieel erkende centra (1 DECATHLON winkel), ongefrankeerd en voorzien van het geldige aankoopbewijs.

Deze garantie geldt niet in geval van:

- Schade veroorzaakt tijdens het transport
- Onjuist gebruik of abnormaal gebruik
- Reparaties die zijn uitgevoerd door technici die niet officieel erkend zijn door DOMYOS
- Gebruik voor handelsdoeleinden van het betreffende product

Deze handelsgarantie vormt geen uitsluitel voor de wettelijk geldende garantie van het betreffende land / de betreffende provincie

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

# N E D E R L A N D S

## O E F E N I N G E N

*Hier zijn de basisoefeningen beschreven om uw spieren op harmonieuze wijze te ontwikkelen.*

### DE BUIKSPIEREN

#### Verstevigen van het bovenlichaam (1)

Deze oefening legt zich voornamelijk toe op het werken aan het bovenste deel van de buikspieren. Stel de afwijking van de plank in functie van de gewenste moeilijkheidsgraad en intensiteit van de oefening in. Ga op de plank zitten zodanig dat uw voeten vastzitten onder de onderste diaboló's.

**ONTLEDING VAN DE BEWEGING:** Plaats uw handen in beginpositie, zittend op de plank, langs uw lichaam, ter hoogte van de borst of ter hoogte van uw voorhoofd. Adem in en buig naar achter zonder evenwel een hoek te vormen van groter dan 90° tussen uw billen en uw bovenlichaam. Het is niet nodig verder door te buigen. Bovendien dreigt u zich te blesseren aan uw lenden indien u te ver naar achter buigt. Krimp terwijl u uitademt zodanig ineen dat uw kin tot bij uw knieën komt. Denk eraan zodanig in te krimpen dat uw buikspieren samentrekken terwijl u uw borstbeen tot bij uw bekken brengt. Keer terug naar de beginpositie terwijl u inademt : uw buikspieren dienen samengetrokken te blijven. Uw hoofd en uw schouders mogen niet ontspannen worden. Doe de beweging opnieuw terwijl u uitademt.

**VARIANT OP DE OEFENING :** voor een betere lokalisatie van de schuine spieren, doe deze oefening terwijl u afwisselend uw schouders tot bij de tegenoverliggende knieën brengt.

#### Verstevigen van de benen (2)

Deze oefening legt zich voornamelijk toe op het werken aan het onderste deel van de buikspieren. Stel de afwijking van de plank in functie van de gewenste moeilijkheidsgraad en intensiteit van de oefening in. Ga op uw rug op de plank liggen zodanig dat uw handen de bovenste diaboló's vastgrijpen.

**ONTLEDING VAN DE BEWEGING :** Uw benen zijn ineengekrompen. Begin de oefeningen met uw billen die een hoek van 90° vormen met uw bovenlichaam. Het is niet nodig de benen te ver te laten zakken. Bovendien dreigt u uw rug te ver uit te rekken. Breng uw knieën tot bij uw schouders terwijl u uitademt. Uw benen dienen ineengekrompen te blijven. Hef uw billen lichtjes van de plank, zodanig dat uw buikspieren samentrekken. U dient eraan te denken uw buikspieren samen te trekken. Denk daarvoor eraan uw bekken tot bij uw borstbeen te brengen, zodanig dat de samentrekking van de buikspieren uitgelokt wordt. Keer terug naar de beginpositie terwijl u inademt, zonder uw benen te ver te laten zakken.

#### VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN VOOR DE BUIKSPIEREN :

Tijdens het verstevigen van het bovenlichaam, leg uw handen niet in uw nek. U zou uzelf kunnen helpen door te trekken op uw armen en u dan blesseren. Tijdens het verstevigen van het bovenlichaam, laat enkel uw onderlichaam op de plank rusten. Uw billen en uw bovenlichaam moeten tijdens de volledige duur van de oefening een hoek vormen van maximaal 90°. Buig voor het "verstevigen van het bovenlichaam" niet naar achter en strek tijdens het "verstevigen van de benen" uw benen niet naar beneden.

### DE BORST

#### Verder ontwikkeld met halters (3)

Deze algemene oefening legt zich toe op alle borstspieren (bovenlichaam). Neem de halters terwijl u op uw rug ligt en uw benen gekruist houdt; uw ellebogen vormen een hoek van 90°. Hef beide halters op. Uw lenden dienen tijdens de inspanning op de bank te blijven liggen. Voor deze oefening is het noodzakelijk beide armen onder controle te houden ten opzichte van de verder ontwikkelde met een stang.

#### Gespreid (4)

Deze oefening legt zich enkel toe op de borstspieren en werkt in het begin van de beweging aan het buitenste deel ervan. Buig uw ellebogen wat (120°) terwijl u op uw rug ligt en uw benen gekruist houdt. Breng de halters verticaal naar u toe tot ze elkaar aanraken. De positie van de ellebogen verandert niet tijdens de beweging. Uw handpalmen dienen naar elkaar gericht te zijn om maximaal te werken aan uw borstspieren.

#### Pull over (5)

Deze oefening legt zich toe op het bovenste deel van de borstspieren. Het zorgt ervoor dat er gewerkt wordt aan de opening van de borstkas. Terwijl u op uw rug ligt en uw benen gekruist houdt, neemt u de halterschiif stevig vast. Breng de halter achter uw hoofd en daarna voor u ter hoogte van uw ogen. Ga vooraleer u deze oefening begint na of de schroeven van de losse schijven stevig vastzitten.

### DE RUG

#### Rowing van één arm (6)

Deze oefening legt zich toe op het middelste en onderste deel van de rug. Ga op uw buik liggen met de handpalmen en knieën naar de grond gericht. Breng de halter ter hoogte van de heup terwijl u inademt en door uw elleboog zo hoog mogelijk te heffen. Uw rug mag niet bewegen tijdens de beweging.

### DE SCHOULDERS

#### Verder ontwikkelde halters (7)

Deze oefening legt zich toe op de buitenste deltaspiieren. Ga rechtop zitten op een bank. Breng de halter ter hoogte van de schouders. Hef de halters opnieuw op terwijl u uitademt. Buig uw rug niet om te drukken.

#### Laterale heffing (8)

Deze oefening legt zich toe op de buitenste deltaspiieren. Ga rechtop zitten, uw ellebogen los. Breng de halters boven uw horizontaal vlak terwijl u inademt.

### DE ARMEN

#### Uitbreiding zittende positie (9)

Deze oefening legt zich toe op de triceps (triceps van de armen en wijde externe/interne triceps). Ga zitten en beide handen samen op de halterschiif. Laat met uw arm naar beneden de halter zakken achter uw hoofd. Buig uw rug niet. Hef uw handen weer op terwijl u uitademt. Ga vooraleer u deze oefening begint na of de schroeven van de losse schijven stevig vastzitten.

#### Uitbreiding liggende positie (10)

Deze oefening legt zich toe op de triceps (wijde externe en wijde interne). Ga op uw rug liggen met uw benen vastgehaakt; neem de stang stevig vast. Laat met bijna gestrekte armen de stang zakken achter uw hoofd of ter hoogte van uw voorhoofd. Hef de stang weer op boven de schouders. Uw ellebogen mogen niet bewegen.