

PA 250

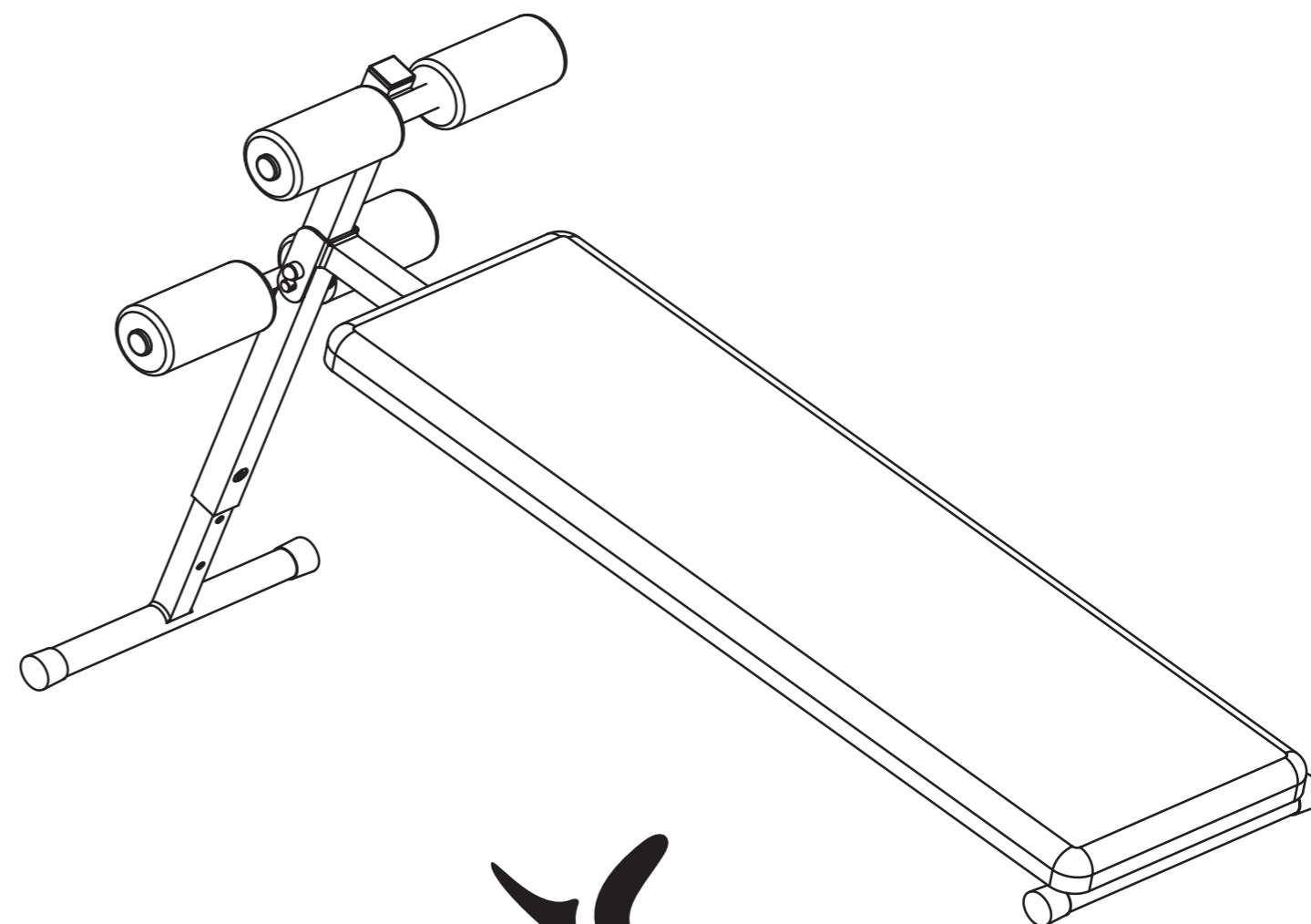
PA 250

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

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

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
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500




DOMYOS



**decathlon
creation©**

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

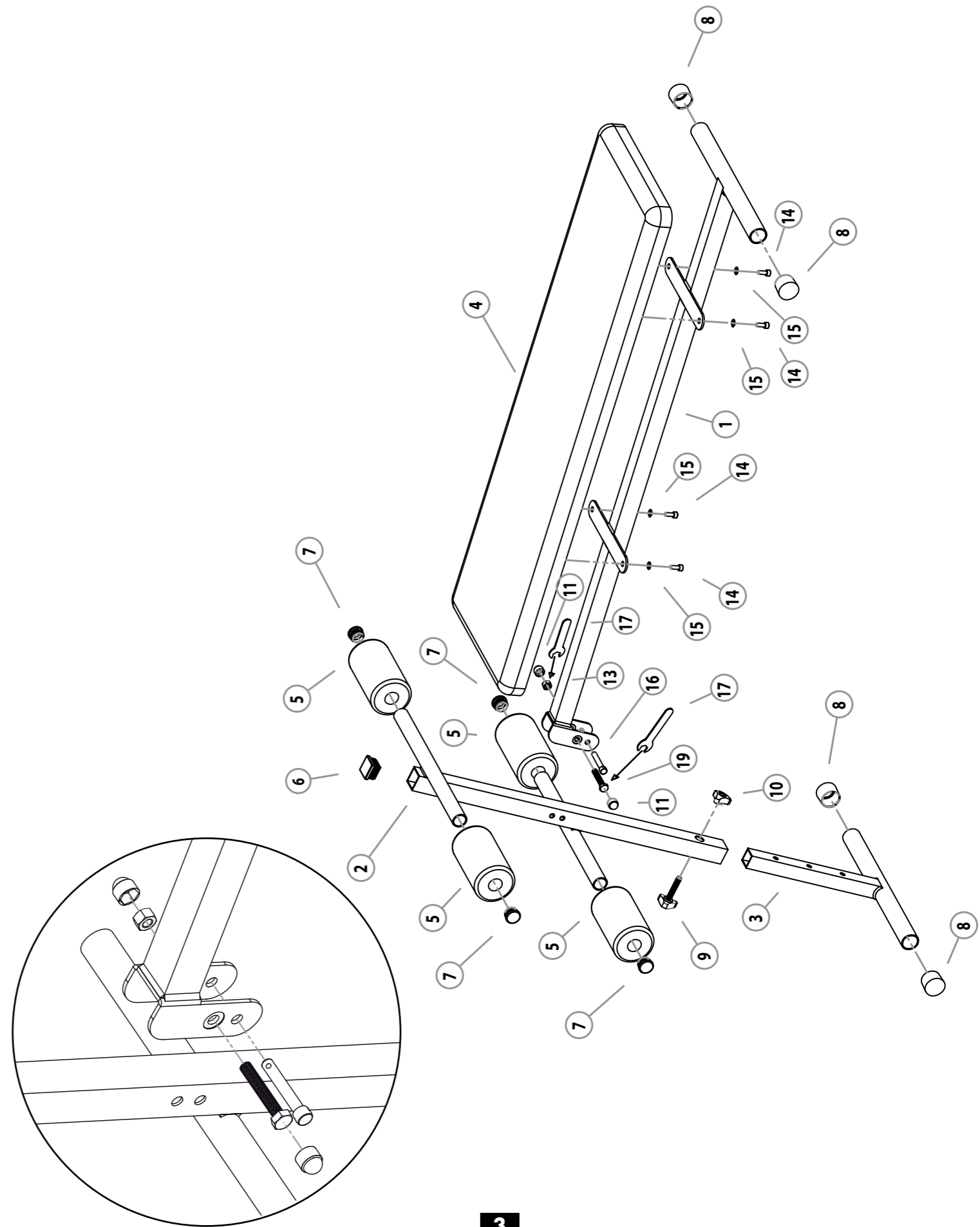
www.decathlon.com Made in Turkey - Hecho en Turkey - 突尼斯制造 - Произведено в Тунисе

Réf. pack : 950.529 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品


DOMYOS

FRANÇAIS	4-5
ENGLISH	6-7
ESPAÑOL	8-9
DEUTSCH	10-11
ITALIANO	12-13
NEDERLANDS	14-15
PORTUGUÊS	16-17
WJĘZYKU POLSKIM	18-19
MAGYAR	20-21
Русский язык	22-23
中文	24-25

Numéro	Quantité
1	1
1,1	1
1,2	2
1,3	1
1,4	1
2	1
2,1	1
2,2	2
3	1
3,1	1
3,2	1
4	1
4,1	1
4,2	1
4,3	1
4,4	4
5	4
6	1
7	4
8	4
9	1
10	1
11	2
12	1
13	1
14	4
15	4
16	1
17	2



Escolheu um aparelho Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos a sua confiança. Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma. Produto criado por desportistas para desportistas. Teremos grande prazer ao receber as suas observações e sugestões relativas aos produtos DOMYOS. Para o efeito, a equipa da sua loja está ao seu dispor assim como o serviço concepção dos produtos DOMYOS. Se quiser escrever-nos, pode enviar um mail ao seguinte endereço: domyos@decathlon.com. Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja sinónimo de prazer para si.

AVISO

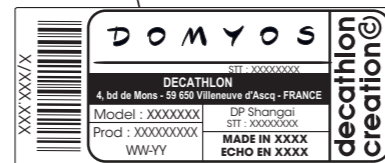
- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

AVISO

- Deixar esta área limpa.

MAXI

110 kg / 240 lbs

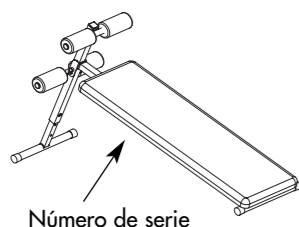


PA 250 11 kg
25 lbs
140 x 66 x 34 cm
55 x 26 x 13 inch

Modelo N°: _____

Número de serie: _____

Para qualquer posterior referência, inscreva o número de série no espaço acima.



AVISO

Leia todos os avisos apostos no produto.

Antes de qualquer utilização deste aparelho, leia todas as precauções de utilização, bem como as instruções deste manual de utilização.

Conserve este manual para futura referência

APRESENTAÇÃO

A prancha PA250 é um aparelho que favorece o reforço dos músculos abdominais. Esta prancha abdominal permite efectuar exercícios de elevação do busto. Estes exercícios visam, nomeadamente, o trabalho dos músculos da perna, "costureiro" e grande oblíquo.

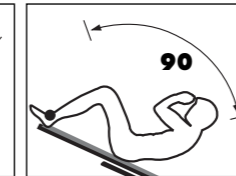
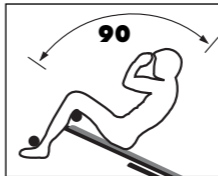
SEGURANÇA

- A montagem deste aparelho deve ser feita por um adulto.
- Consulte o seu médico antes de empreender este programa de exercícios.
- Leia atentamente todas as recomendações referentes à utilização deste aparelho antes de começar a treinar.
- O nível de segurança garantido por este aparelho só poderá ser mantido se for examinado regularmente. Substitua imediatamente qualquer elemento defeituoso e não utilize o aparelho enquanto não tiver sido consertado.
- Coloque o seu aparelho de Fitness num local suficientemente amplo para poder ser utilizado com toda a segurança e assente numa base estável com bom nivelamento.
- Não deixe as crianças brincar próximo do aparelho durante o seu treino. Não deixe as crianças utilizar este aparelho.
- Adaptado para pessoas com menos de 110 kg.

UTILIZAÇÃO

ELEVAÇÃO DO BUSTO :

Este exercício vai solicitar sobretudo a parte superior dos músculos abdominais. Ajuste a inclinação da prancha em função da dificuldade e da intensidade desejada para o exercício.



Sente-se em cima da prancha de maneira a encaixar a parte superior dos pés nas pegas inferiores. (Para intensificar o exercício, pode manter os pés entre a prancha e as pegas superiores).

DECOMPOSIÇÃO DO MOVIMENTO :

Posição de início: sentado em cima da prancha, coloque as mãos rente ao corpo, ao nível do peito ou ao nível da testa. Inspire e debruce-se para trás sem nunca ultrapassar um ângulo superior a 90° entre as coxas e o torso. É inútil ir mais longe. Além disso, se se debruçar demasiado para trás, poderia ferir-se ao nível das lombares. Expelindo o ar, enrole-se sobre si próprio por forma a aproximar o queixo dos joelhos. Não se esqueça de se ir enrolando para contrair os músculos abdominais aproximando o esterno da bacia. Volte para a posição inicial inspirando: os músculos abdominais devem permanecer contraídos. A cabeça e os ombros não se devem relaxar. Volte a fazer o movimento expirando.

Variante do exercício : para uma melhor localização das oblíquas, faça este exercício aproximando alternativamente o ombro do joelho oposto.

ELEVAÇÃO DAS PERNAS :

Este exercício vai solicitar sobretudo a parte inferior dos músculos abdominais. Ajuste a inclinação da prancha em função da dificuldade e da intensidade desejada para o exercício. Deite-se de costas, com as mãos sobre as pegas superiores.

DECOMPOSIÇÃO DO MOVIMENTO :

Com as pernas flectidas, inicie o exercício com as coxas formando um ângulo de 90° com o torso. Não é preciso baixar muito as pernas, porque arriscar-se-ia a colocar as costas em hiper-extensão.



Junte os joelhos aos ombros, expirando. As pernas devem permanecer flexionadas. As nádegas devem manter-se em cima da prancha para contrair os músculos abdominais. Deve contrair os músculos abdominais. Para isso, pense em aproximar o púbis do esterno por forma a criar uma contração abdominal.

Volte para a posição inicial inspirando, sem baixar demasiado as pernas.

TREINO :

Trabalhe por séries de 10 a 50 repetições. Comece progressivamente se for principiante (3 séries de 10 repetições, numa primeira fase, e depois aumente progressivamente o número de repetições e de séries). Para maior eficácia, exerça os músculos abdominais dia sim, dia não. Os músculos abdominais são músculos que podem ser trabalhados todos os dias.

CONSELHOS DE SEGURANÇA :

Na altura de elevar o busto, não coloque as mãos por trás da nuca. Poderia ajudar-se puxando pelos braços e aleijar-se. Quando elevar o busto, apenas a parte inferior das costas deve repousar em cima da prancha. As coxas e o torso devem formar um ângulo máximo de 90° durante todo o exercício. Não se debruce para trás para os exercícios de "elevação do busto" nem estique as pernas para baixo quando fizer exercícios de "elevação das pernas".

MANUTENÇÃO

- Para evitar que a transpiração agrida a prancha e para preservar o seu bom aspecto, limpe o aparelho com um pano embebido em água com sabão.
- Certifique-se, com frequência, que os parafusos estão bem apertados.
- Não arrume a prancha num local húmido (beira da piscina, casa de banho).

GARANTIA COMMERCIAL

A DECATHLON garante este produto em termos de peças e de mão-de-obra, nas condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste e a mão-de-obra, a contar da data de compra, fazendo prova a data do talão da caixa. A obrigação da DECATHLON em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da DECATHLON. Todos os produtos aos quais se aplica a garantia devem ser recebidos pela DECATHLON num dos seus centros acordados, com porte pago, acompanhados pela prova de compra. Esta garantia não se aplica em caso de:

- Danos causados durante o transporte
- Má utilização ou utilização anormal
- Reparações efectuadas por técnicos não autorizados pela DECATHLON
- Utilização para fins comerciais do respectivo produto

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo o país e / ou províncias.

DECATHLON

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