

PA 660

**NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS**

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

**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**

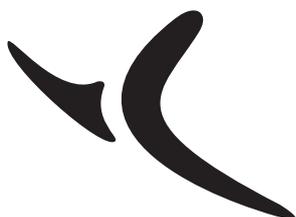
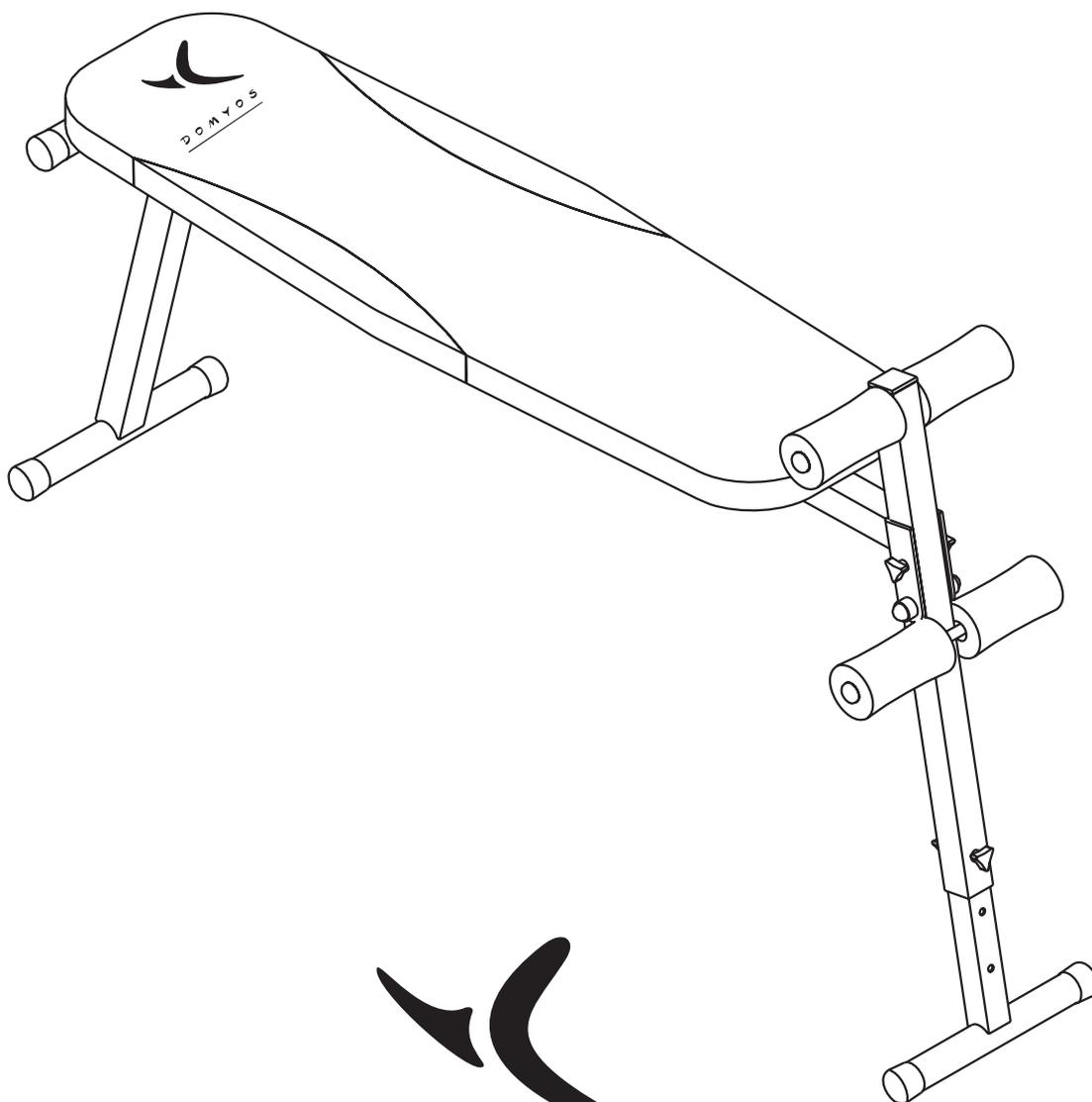
**ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING**

**УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU**

ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ

دليل الاستخدام

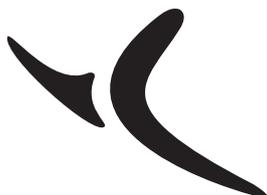
使用说明



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©

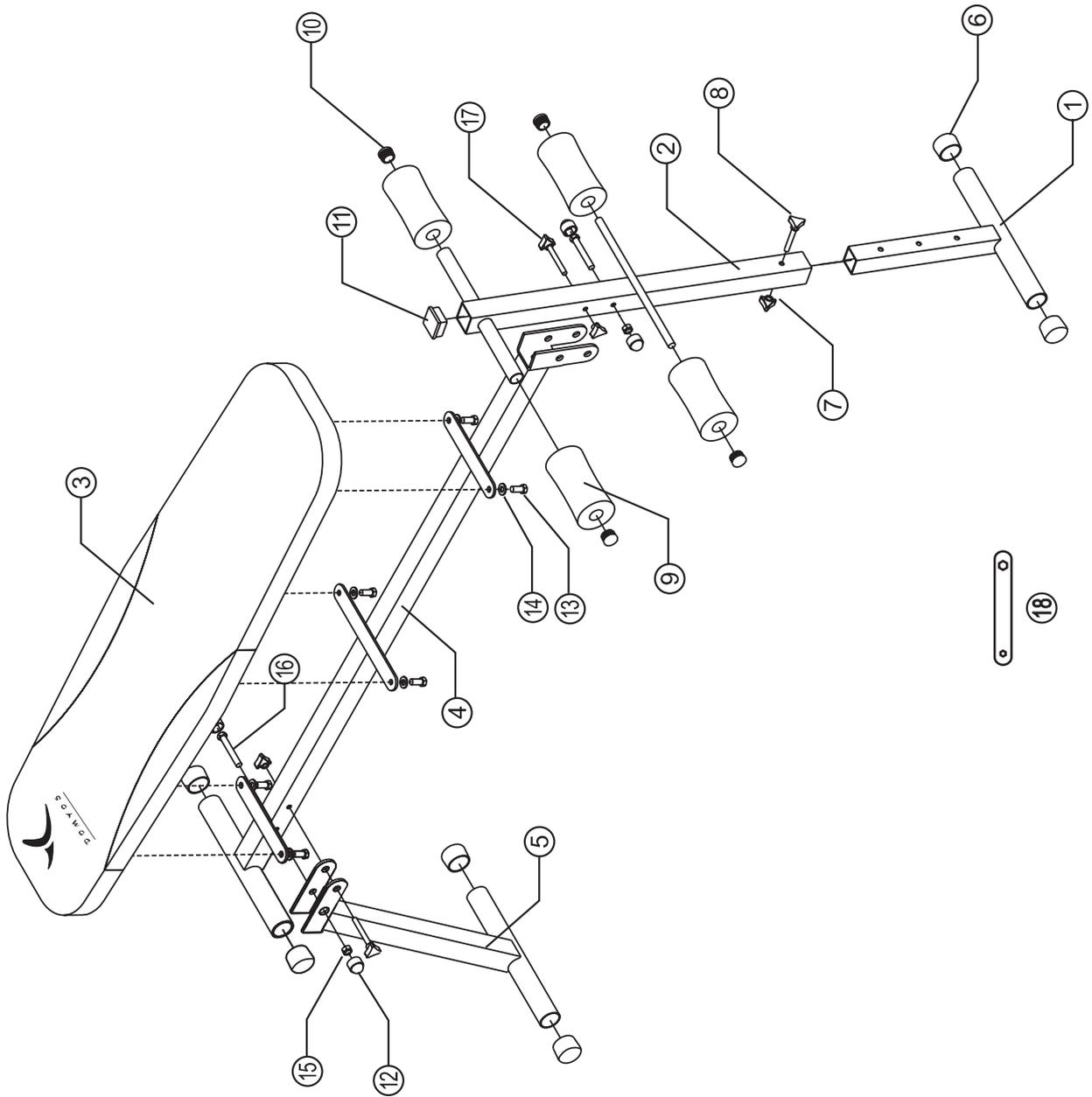
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons, BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

www.decathlon.com 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**

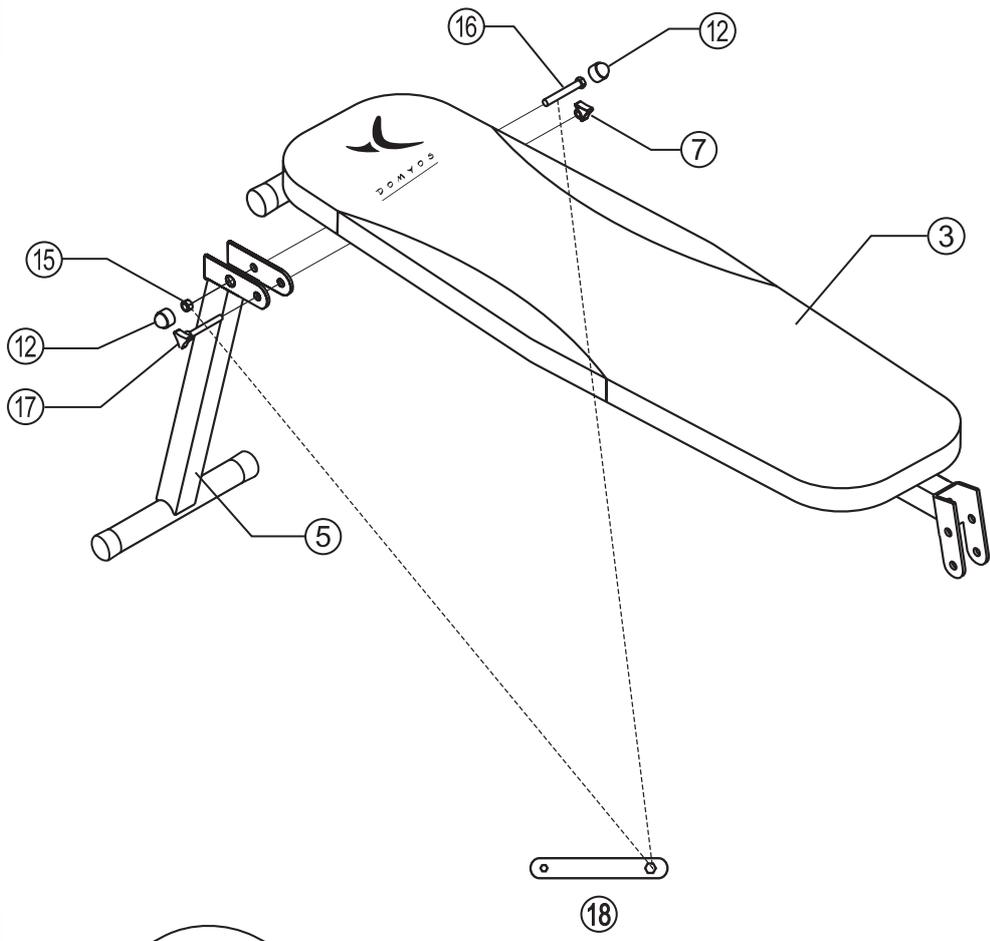


Numéro	Quantity
15	2
16	2
17	2
18	2

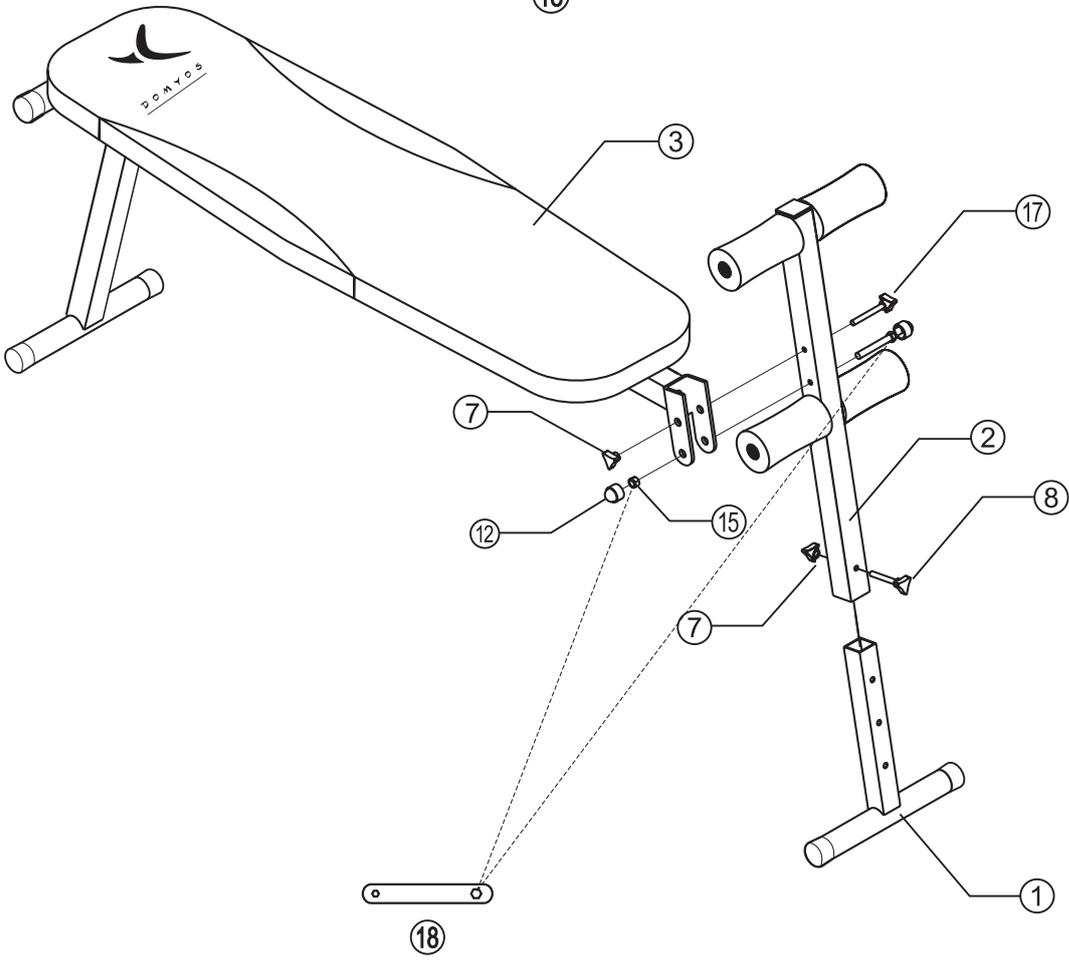
Numéro	Quantity
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1
6	6
7	3
8	1
9	4
10	4
11	1
12	4
13	6
14	6

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

1

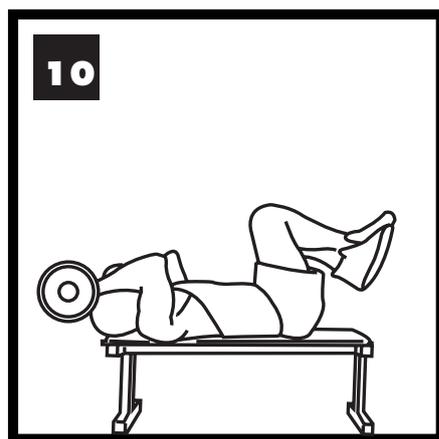
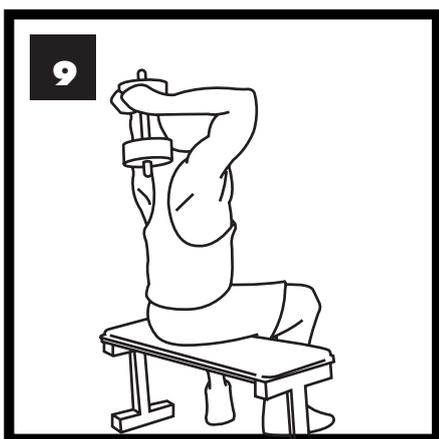
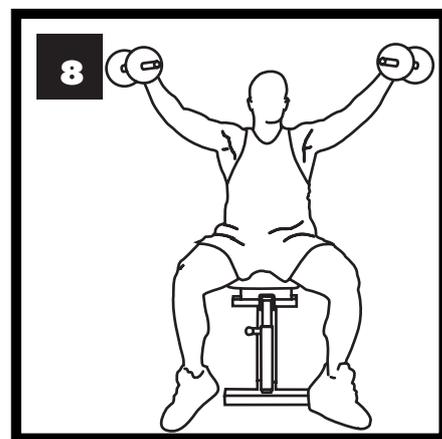
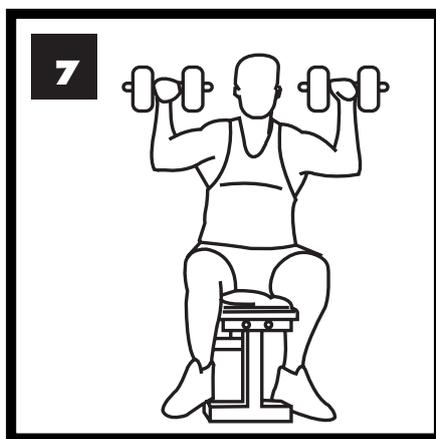
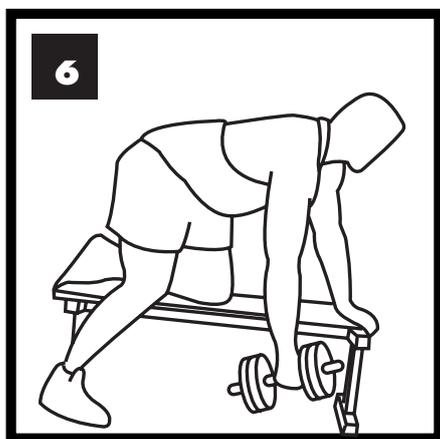
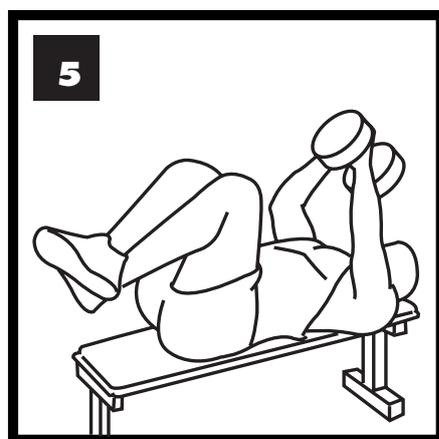
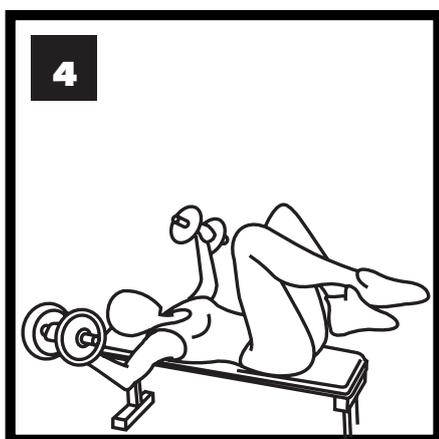
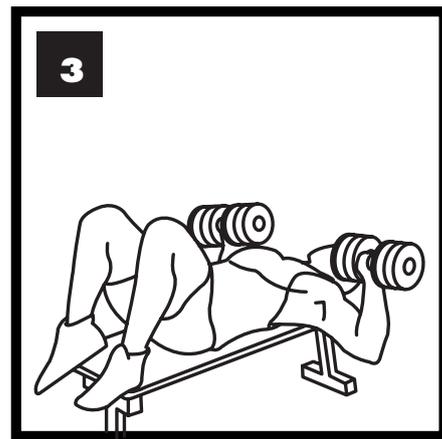
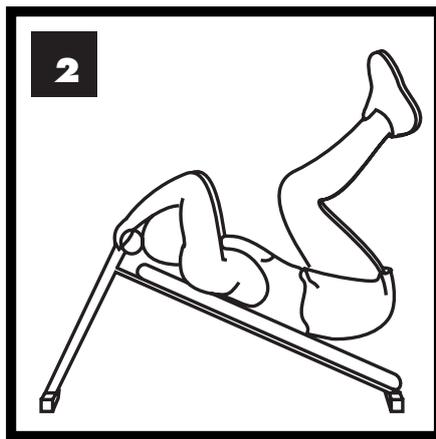
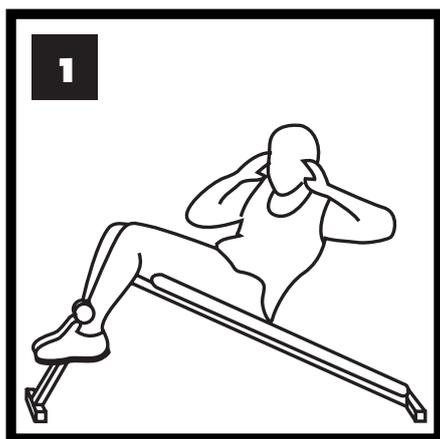


2



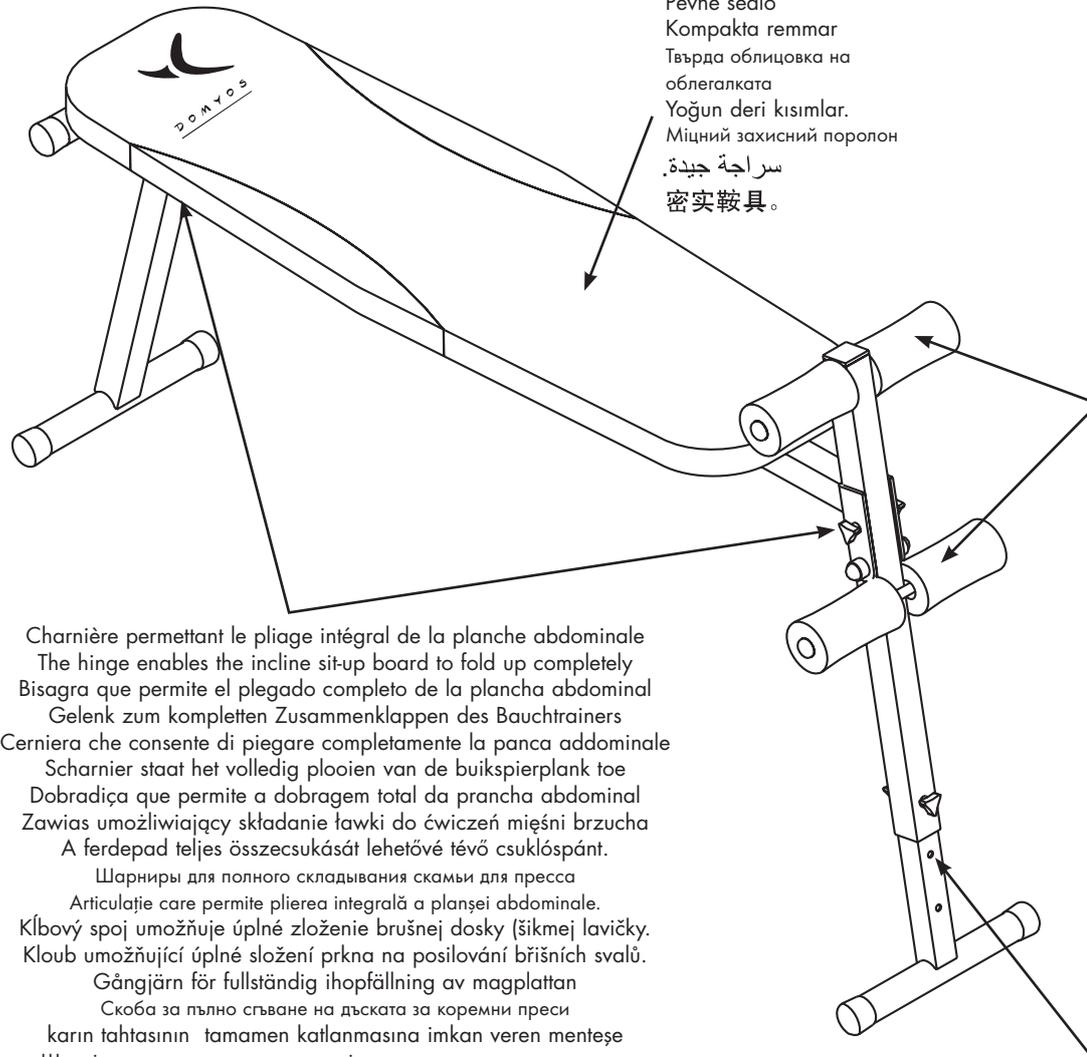
4

EXERCICES • EXERCİŞES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI
• OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZENĀ • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ
• EXERCİȚII • CVIKY • CVIĀENĀ • 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。

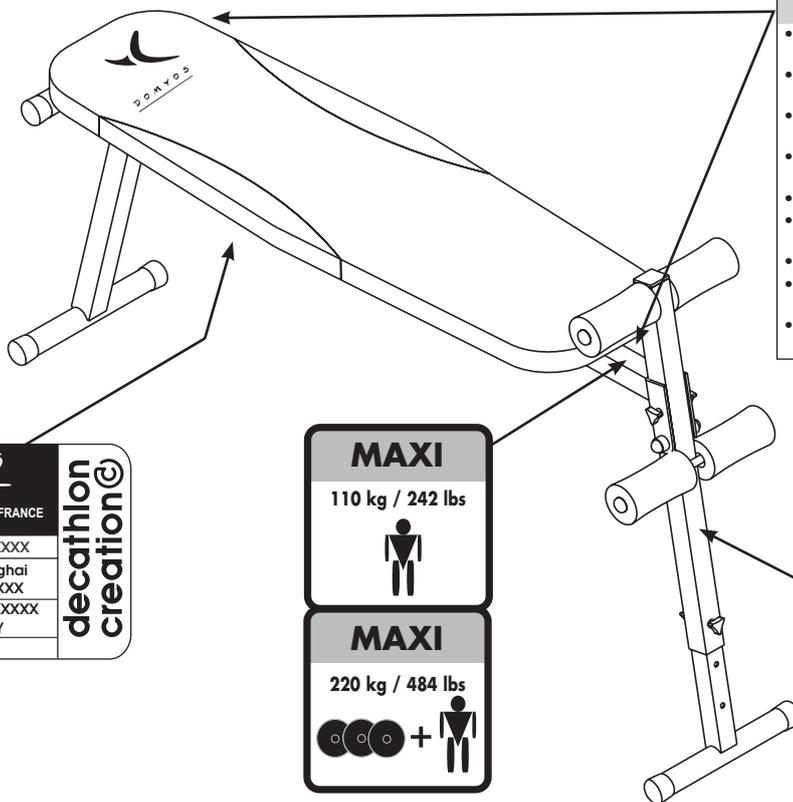
Mousse de protection des genoux et des chevilles
 Foam for knee and ankle protection
 Espumade protección para las rodillas y los tobillos
 Schutzpolster für die Knie und Fußgelenke
 Schiuma di protezione per ginocchia e caviglie
 Beschermingsmousse voor de knieën en de enkels
 Espuma de protecção dos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

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



- 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
- Vzdalte 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: XXXXXXXXX
WW-YY

CNPJ: 02.314.041/0001-88

decathlon 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 autocollante 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 ręk, nóg i włosów do elementów w ruchu.
- FIGYELMEZTETÉS**
- A szerkezet helytelen használata 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 răniiri 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 autocollantul 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 allvarliga 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 наклеїтка 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。

Usted ha elegido un aparato de entrenamiento de la marca DOMYOS, por lo que agradecemos su confianza.

Hemos creado la marca DOMYOS para permitir a todos los deportistas entrenarse a domicilio.

Nuestros productos se han creado por deportistas y para deportistas. Producto creado por deportistas para los deportistas. Estaremos encantados de recibir comentarios y sugerencias sobre los productos DOMYOS. Para ello, el equipo de su tienda está a su disposición, lo mismo que el equipo de creación de los productos DOMYOS. Si desea escribirnos, puede enviarnos un correo electrónico a la siguiente dirección: domyos@decathlon.com

Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea para usted un sinónimo de placer.

PRESENTACIÓN

La plancha abdominal PA 660 es un aparato compacto y polivalente de musculación y tonificación.

Este aparato le permitirá realizar:

1. Ejercicios de tonificación de la cintura abdominal.
2. Ejercicios de tonificación de los miembros superiores con pesas o una barra lastrada.

SEGURIDAD

Advertencia: Para reducir el riesgo de heridas graves, lea las siguientes precauciones de empleo importantes antes de usar el producto.

1. Antes de usar este producto, lea todas las instrucciones de este manual. Conserve el mismo durante toda la vida del producto.
2. Este aparato debe ser montado por una o dos personas adultas.
3. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.
4. Domyos se exime de toda responsabilidad sobre las reclamaciones por heridas o por los daños infligidos a cualquier persona o bien que se origine en una mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona.
5. El producto sólo está destinado a uso doméstico; no lo destine a uso comercial, en alquiler o institucional.
6. Utilice este producto en interiores, protegido de la humedad y del polvo, sobre una superficie plana y sólida, y en un espacio suficientemente grande. Asegúrese de disponer de un espacio suficiente para el acceso y los desplazamientos alrededor del producto, con toda seguridad. Para proteger el suelo, tápelo con un tapete u asegúrese de que la superficie está plana para lograr la máxima estabilidad del PA 660.
7. El usuario es responsable de asegurar un buen mantenimiento del aparato. Después de montar el producto y antes de usarlo, compruebe que los elementos de fijación estén bien apretados y que no sobresalgan. Compruebe también el estado de las piezas más sometidas al desgaste.
8. En caso de degradación del aparato, solicite inmediatamente el reemplazo de cualquier pieza desgastada o defectuosa al Servicio Posventa de su tienda DECATHLON más cercana y no utilice la máquina antes de completar la reparación.
9. No guarde la máquina en un ambiente húmedo (al borde de una piscina, en el cuarto de baño).
10. Para la protección de los pies durante el ejercicio, use calzado deportivo. NO use ropas amplias ni pendientes, que pueden quedar atrapados en la máquina. Quítese todas las joyas.
11. Sujétese el cabello para que no le moleste durante el ejercicio.
12. Si sufre algún dolor o vértigos durante la realización del ejercicio, deténgase inmediatamente, repose y consulte con el médico.
13. Mantenga en todo momento a los niños y a los animales domésticos alejados del producto.
14. No acerque las manos ni los pies a las piezas en movimiento.
15. Antes de iniciar este programa de ejercicios, debe consultar a un médico para asegurarse de que no existen contraindicaciones; sobre todo, si hace años que no hace ningún ejercicio.
16. No haga modificaciones en este producto.
17. Cuando realice los ejercicios, no curve la espalda.
18. Toda operación de montaje y desmontaje del producto debe efectuarse con cuidado.
19. Peso máximo del usuario: 110 kg – 242 lb sin carga. Carga máxima de la barra 110 kg / 242 lb, o sea una carga máxima del producto de 220 kg / 484 lb.
20. No se apoye en el banco cuando ajuste la inclinación de la plancha.
21. Antes de usalo, compruebe que los pasadores están bien enganchados

MANTENIMIENTO

Para evitar que la transpiración dañe el asiento, utilice una toalla o seque el asiento después de cada uso. Engrase ligeramente las piezas móviles para mejorar su funcionamiento y evitar cualquier desgaste inútil.

ADVERTENCIA

Antes de comenzar un programa de ejercicio, consulte a su médico. Esto es importante sobre todo en las personas mayores de 35 años o en las que tienen problemas de salud previos. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto. DECATHLON se exime de toda responsabilidad de cualquier lesión corporal o daño infligido a los bienes a consecuencia de la utilización de este producto.

USO

Para un entrenamiento óptimo, es aconsejable seguir las siguientes recomendaciones:

- Antes de cada sesión, caliente por medio de un trabajo cardiovascular, con series sin pesas o ejercicios de calentamiento y estiramientos en el suelo..
- Efectúe todos los movimientos con regularidad, sin sobresaltos.
- Mantenga siempre la espalda plana. Evite cruzar o combar la espalda durante el movimiento.

Si es principiante, trabaje en series de X repeticiones, con un tiempo de recuperación mínimo entre dos series (este tiempo de recuperación puede ser determinado por su médico durante su visita de control). Alterne los grupos musculares. No trabaje todos los músculos cada día; reparta su entrenamiento durante varios días.

GARANTÍA

DOYMOS garantiza este producto, pieza y mano de obra, en condiciones normales de uso, durante 5 años para la estructura y 2 años para las piezas de uso y la mano de obra, a contar desde la fecha de compra, de lo que da fe la fecha del ticket de compra. Esta garantía sólo se aplica al primer comprador.

La obligación de DOYMOS en virtud de esta garantía se limita al reemplazo o a la reparación del producto, a discreción de DOYMOS.

Todos los productos a los que se aplica la garantía deben ser recibidos por DOYMOS en uno de sus centros autorizados, (una tienda DECATHLON), con portes pagados y acompañados de una prueba

de compra suficiente.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Daño causado durante el transporte.
- Mal uso o uso anormal.
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOYMOS
- Uso para fines comerciales del producto en cuestión.

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según el país o provincia.

DOYMOS, 4 BOULEVARD DE MONS –
BP299 – 59665 VILLENEUVE D’ASCQ – Francia

EJERCICIOS

A continuación, se explican los ejercicios básicos para desarrollar la musculatura de manera armoniosa.

ABDOMINALES

Aumento del busto (1)

Este ejercicio exigirá específicamente a la parte alta de los músculos abdominales. Regule la inclinación del banco para abdominales según la dificultad y la intensidad deseadas para el ejercicio. Siéntese en el banco para enganchar los empeines en los sujetapiés inferiores.

DESCOMPOSICIÓN DEL MOVIMIENTO Posición de partida: sentado en el banco, coloque las manos a lo largo del cuerpo, a la altura del pecho o de la frente. Inspire e inclínese hacia atrás, sin sobrepasar nunca un ángulo de 90° entre los muslos y el torso. Es inútil ir más allá. Además, si se inclina excesivamente hacia atrás, puede dañarse la región lumbar. Espire y encójase, acercando el mentón a las rodillas. Encójase de modo que los músculos abdominales se contraigan, aproximando el esternón a la pelvis. Vuelva a la posición mientras inspira; los abdominales deben permanecer contraídos. La cabeza y la espalda no se deben relajar. Vuelva a iniciar el movimiento expirando.

VARIANTE DEL EJERCICIO Para una mejor localización de los músculos oblicuos, realice este ejercicio acercando alternativamente un hombro a la rodilla opuesta.

Elevación de las piernas (2)

Este ejercicio exigirá especialmente a la parte baja de los abdominales. Regule la inclinación del banco según la dificultad y la intensidad deseadas para el ejercicio. Acuéstese sobre su espalda y sujete con las manos los sujetapiés superiores.

DESCOMPOSICIÓN DEL MOVIMIENTO : Las piernas están encogidas. Arranque el ejercicio, con los muslos formando un ángulo de 90° con el torso. Es inútil descender más las piernas. Además, ello tiene el peligro de poner la espalda en hiperextensión. Acerque las rodillas a los hombros mientras espira. Las piernas deben permanecer encogidas. Las nalgas deben separarse ligeramente del banco para contraer los abdominales. Debe pensar en la contracción de sus abdominales. Para ello, acerque el pubis al esternón, para crear esta contracción abdominal. Vuelva a la posición inicial mientras inspira, sin descender demasiado las piernas.

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA LAS FLEXIONES ABDOMINALES:

Mientras realiza los ejercicios para el busto, no coloque las manos detrás de la nuca. Podría ayudarse tirando de los brazos y lesionarse. Durante el aumento del busto, sólo repose la parte baja sobre la plancha. Los muslos y el torso deben formar un ángulo máximo de 90° en todo momento durante el ejercicio. En los ejercicios de busto, no se incline hacia atrás y no estire las piernas hacia la parte baja de la espalda en los ejercicios de piernas.

PECHO

Realizado con pesas (3)

Este ejercicio global exige al conjunto de los músculos pectorales (parte alta del cuerpo). Tiéndase boca arriba, con las piernas enganchadas, y tome las pesas, con los codos a 90°. Levante las pesas. La región lumbar debe permanecer en contacto con el banco durante el esfuerzo. Este ejercicio precisa el control y la coordinación de ambos brazos en relación con el realizado con una barra.

Brazos abiertos (4)

Este ejercicio exige de manera aislada a los músculos pectorales y ejercita la parte externa al principio del movimiento. Tiéndase boca arriba, con las piernas enganchadas y los codos semiflexionados (120°). Lleve las pesas a la posición vertical, acercándolas hasta que se toquen. La posición de los codos no varía durante el movimiento. Para exigir al máximo los músculos pectorales, las palmas de las manos deben mirarse.

Acercamiento (5)

Este ejercicio exige a la parte superior de los pectorales y permite trabajar la abertura de la caja torácica. Tiéndase boca arriba, con las piernas enganchadas y sostenga con las manos el disco de la pesa. Lleve la pesa detrás de la cabeza y, luego, llévela delante de usted, hasta la vertical de los ojos. Antes de iniciar este ejercicio, verifique que los topes de los discos estén bien apretados.

ESPALDA

Remo con un brazo (6)

Este ejercicio exige a las partes media e inferior de la espalda. Coloque la espalda horizontalmente, apoyándose con las palmas y las rodillas. Lleve la pesa a la altura del pecho, inspirando y llevando el codo lo más alto posible. La espalda no debe moverse durante el movimiento.

HOMBROS

Efectuado con pesas (7)

Este ejercicio exige a los músculos deltoides externos. Sentado en un banco, con la espalda recta. Lleve las pesas a la altura de los hombros. Levante las pesas respirando. No doble la espalda al levantar las pesas.

Elevación lateral (8)

Este ejercicio exige a los deltoides externos. Sentado, con la espalda recta, codos no bloqueados. Lleve las pesas por debajo de la línea horizontal mientras inspira.

BRAZOS

Extensión en posición sentada (9)

Este ejercicio exige a los tríceps (tríceps braquial y vasto externo / interno). Sentado, con las manos juntas sobre el disco de la pesa. Con el brazo en la línea vertical, deje que la pesa descienda detrás de la cabeza. No doble la espalda. Vuelva a subir las manos a la línea vertical mientras espira. Antes de iniciar este ejercicio, verifique que los topes de los discos estén bien apretados.

Extensión en posición acostada (10)

Este ejercicio exige a los tríceps (vasto externo y vasto interno). Acostado boca arriba, piernas enganchadas, agarradera muy apretada sobre la barra. Con los brazos casi extendidos, descienda la barra detrás de la cabeza o a la altura de la frente. Vuelva a subir la barra a la línea vertical de los hombros. Los codos deben permanecer fijos.