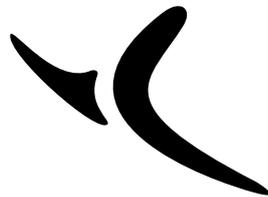


PA 350

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

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

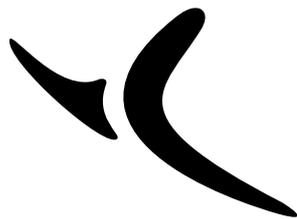
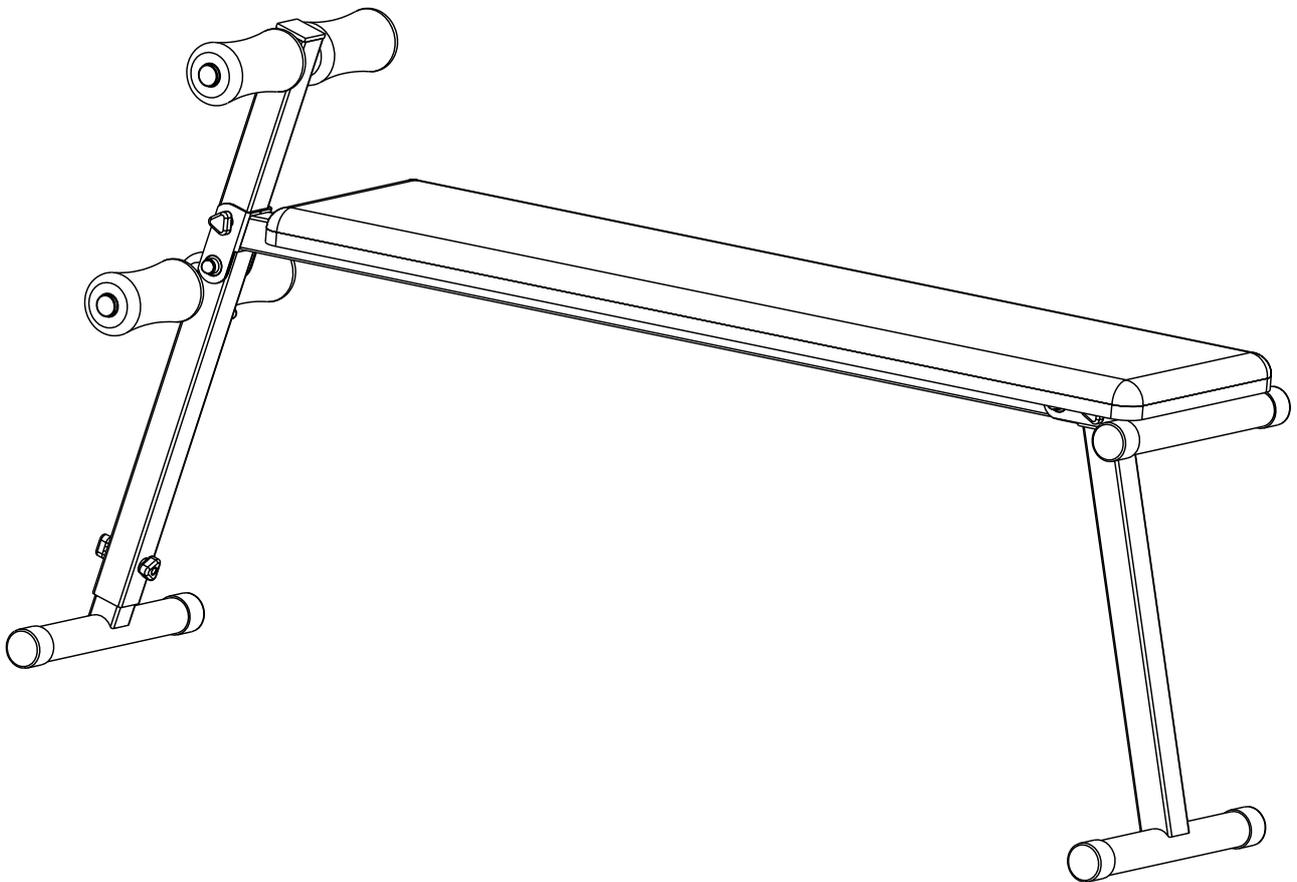
Réf. pack : 950.532 - CNPJ : 02.314.041/0001-88



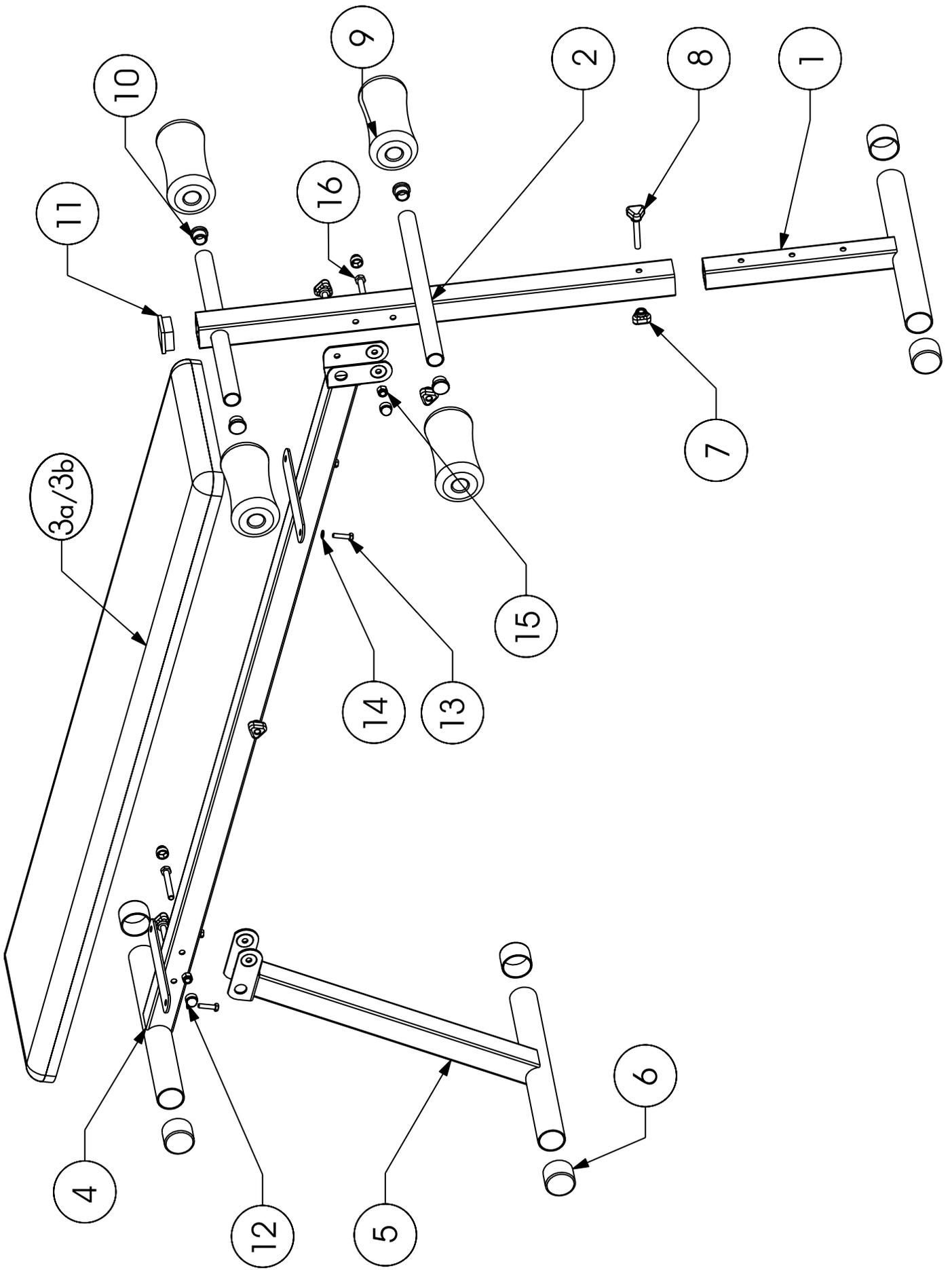
PA 350

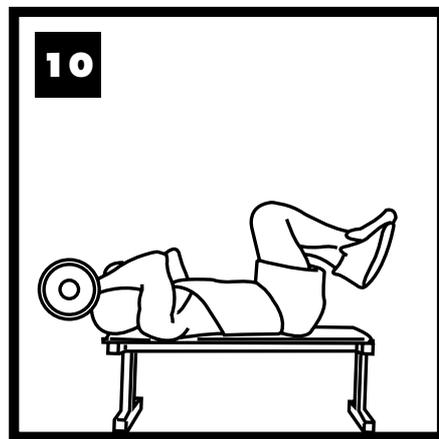
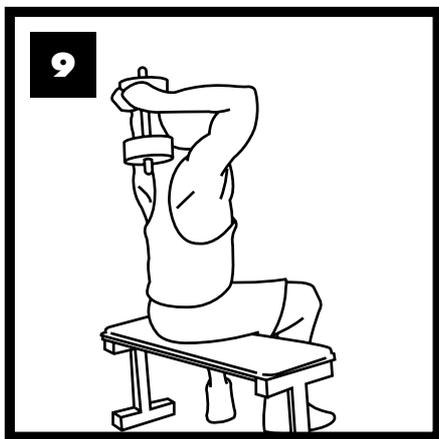
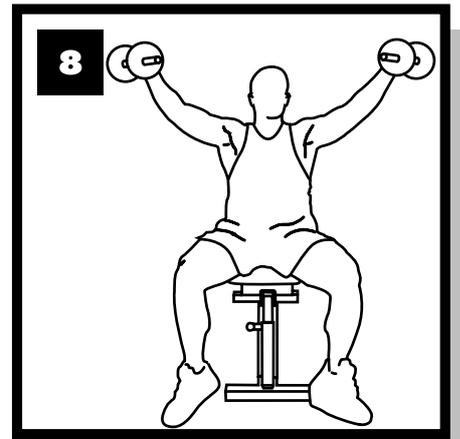
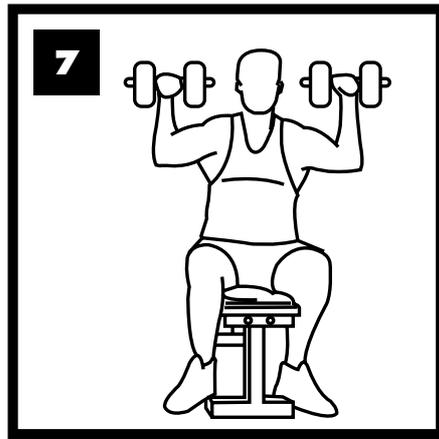
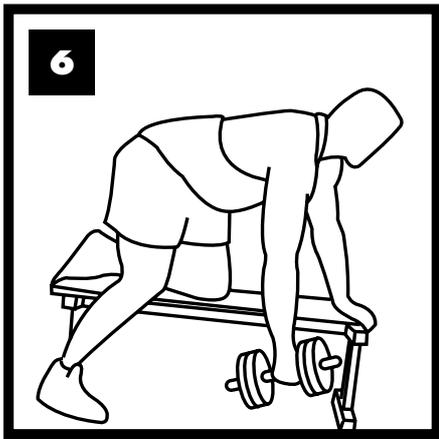
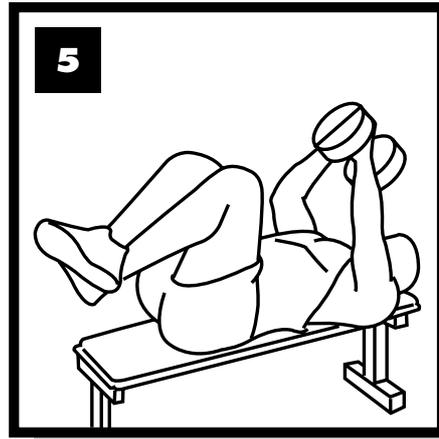
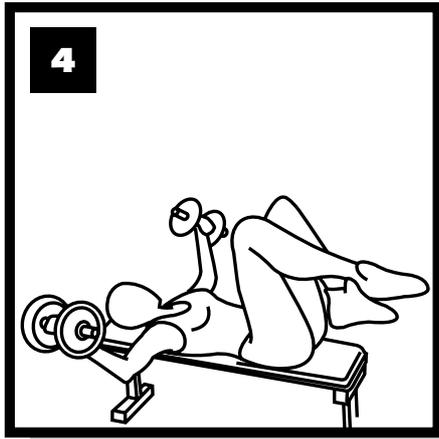
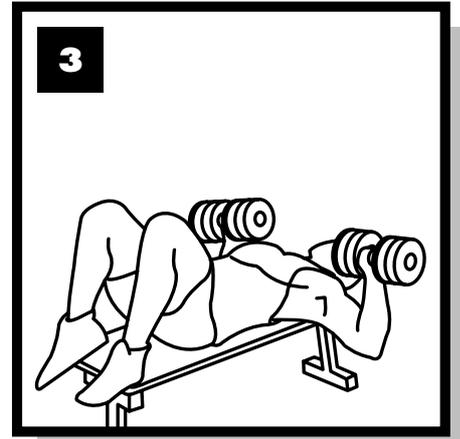
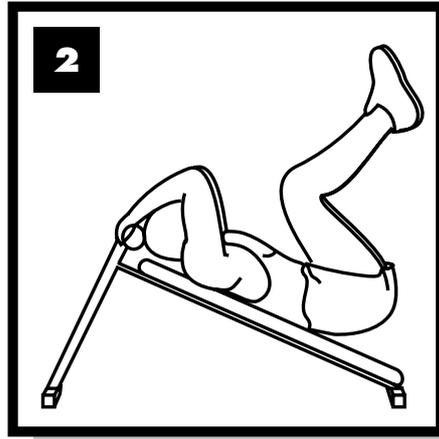
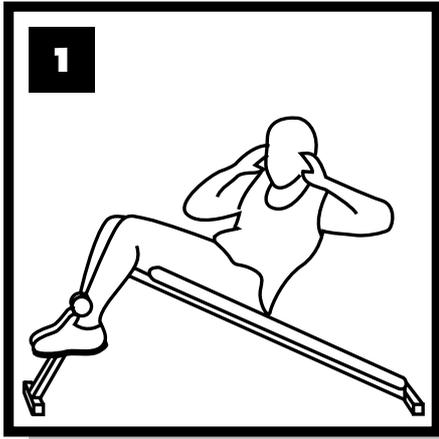
NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO

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



D O M Y O S





Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.

Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la Forme.

Produit créé par des sportifs pour des sportifs.

Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.

Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.

Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : domyos@decathlon.com.

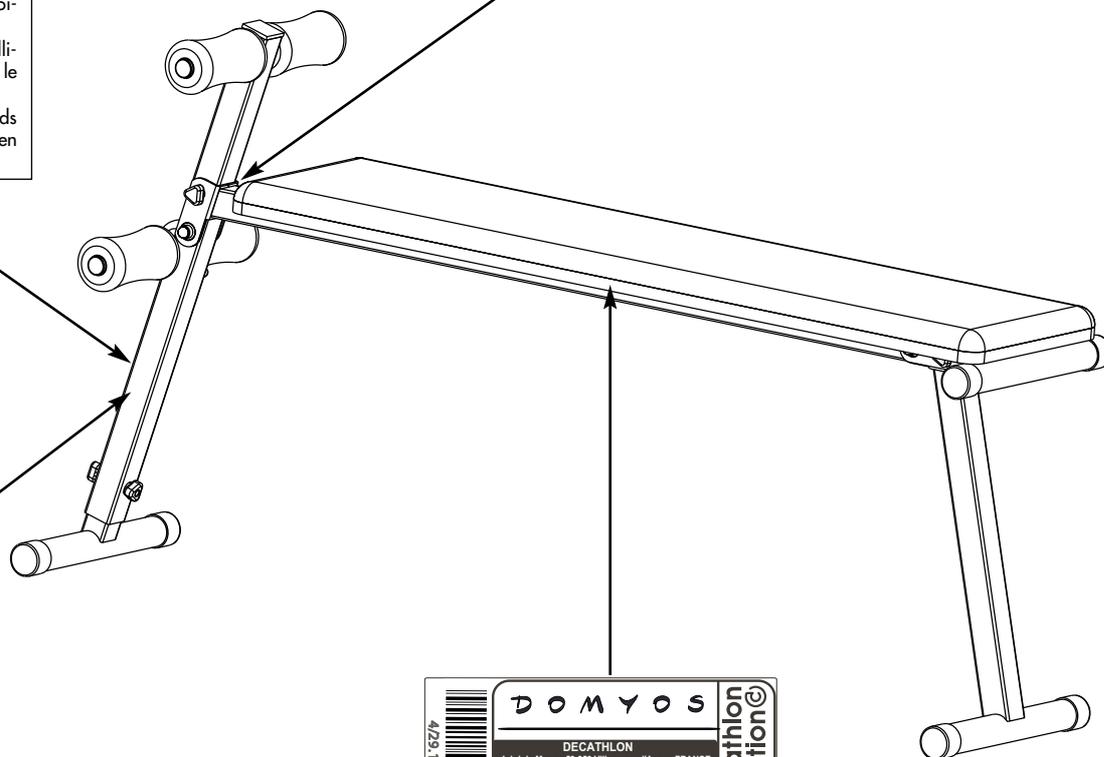
Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

⚠ 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.

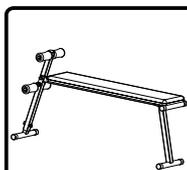
⚠ AVERTISSEMENT

- Eloignez-vous de cette zone.



CHARGE MAXIMALE
ADMISSIBLE

110 kg / 240 lbs



PA 350

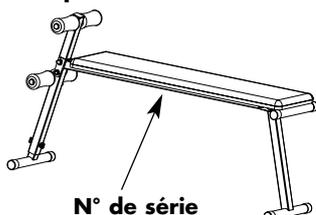
**16 kg
35 lbs**

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

Modèle N° : _____

N° de série : _____

Pour toute référence ultérieure,
veuillez inscrire le numéro de série
dans l'espace ci-dessus.



N° de série

AVERTISSEMENT

Lire tous les avertissements apposés sur le produit.

Avant toute utilisation, lire toutes les précautions d'usage
ainsi que les instructions de ce manuel d'utilisation.

Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

PRESENTATION

La PA350 est une planche abdominale se transformant en banc plat.

Outre le travail de renforcement des abdominaux (relevés de bustes et relevé de jambes), la PA350 permet, avec une paire d'haltère ou une barre lestée, de travailler les épaules, les pectoraux, les bras et le dos.

SÉCURITÉ

- Le montage de cet appareil doit être effectué par un adulte.
- Consultez votre médecin avant d'entreprendre ce programme d'exercices.
- Lisez attentivement toutes les recommandations quant à l'utilisation de cet appareil avant de commencer votre entraînement.
- Le niveau de sécurité de cet appareil ne pourra être conservé que s'il est examiné régulièrement. Remplacez immédiatement tout élément défectueux et gardez l'appareil hors-service jusqu'à sa réparation.
- Placez votre appareil de Fitness dans un endroit suffisamment large pour être utilisé en toute sécurité et sur une base stable avec un bon nivellement.
- Ne laissez pas des enfants jouer à proximité de cette planche pendant votre entraînement ou utiliser cet appareil.
- Convient pour des personnes dont le poids est inférieur à 110 kg.
- Charge maxi utilisateur + poids des haltères = 220 Kg.

ENTRAÎNEMENT

Commencez par vous échauffer avec des séries courtes sans forcer.

Exercez vos muscles par séries. Choisissez 3 exercices par séance et faites 4 séries de 10 à 15 répétitions.

ENTRETIEN

Pour éviter que la transpiration n'agresse votre PA350, nettoyez l'appareil avec un chiffon imbibé d'eau savonneuse.

Vérifiez régulièrement le serrage de toutes les vis.

Ne stockez pas la PA350 dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain...).

GARANTIE COMMERCIALE

DECATHLON garantit ce produit pièce et main d'œuvre, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

L'obligation de DECATHLON en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DECATHLON.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable, doivent être reçus par DECATHLON dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat suffisante.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommage causé lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrérés par DECATHLON
- Utilisation à des fins commerciales du produit concerné

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces

DECATHLON

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

E X E R C I C E S

LES ABDOMINAUX

Relevé du buste (1)

Cet exercice va solliciter plus particulièrement la partie haute des abdominaux. Réglez l'inclinaison de la planche en fonction de la difficulté et de l'intensité souhaitée pour l'exercice. Asseyez-vous sur la planche de façon à caler le dessus de vos pieds sur les diabolos inférieurs.

DÉCOMPOSITION DU MOUVEMENT : Position de départ, assis sur la planche, placez vos mains le long du corps, au niveau de la poitrine ou au niveau du front. Inspirez, et penchez-vous en arrière sans jamais dépasser un angle supérieur à 90° entre vos cuisses et votre torse. Il est inutile d'aller au delà. De plus, si vous vous penchez exagérément en arrière, vous pourriez vous blesser au niveau des lombaires. En soufflant recroquevillez-vous de manière à rapprocher votre menton de vos genoux. Pensez à vous recroqueviller de manière à contracter vos abdominaux en rapprochant votre sternum de votre bassin. Revenez à la position initiale en inspirant : vos abdominaux doivent rester contractés. Votre tête et vos épaules ne doivent pas se relâcher. Recommencez le mouvement en expirant.

VARIANTE D'EXERCICE : pour une meilleure localisation des obliques, faites cet exercice en rapprochant alternativement votre épaule du genou opposé.

Relevé de jambes (2)

Cet exercice va solliciter plus particulièrement la partie basse des abdominaux. Réglez l'inclinaison de la planche en fonction de la difficulté et de l'intensité souhaitée pour l'exercice. Couchez-vous sur le dos, vos mains saisissant les diabolos supérieurs.

DÉCOMPOSITION DU MOUVEMENT : Vos jambes sont recroquevillées. Démarrez l'exercice avec vos cuisses formant un angle de 90° avec votre torse. Il est inutile de descendre les jambes trop bas. De plus, cela risque de placer votre dos en hyper-extension. Rapprochez vos genoux de vos épaules en expirant. Vos jambes doivent rester recroquevillées. Vos fesses doivent décoller légèrement de la planche de manière à contracter vos abdominaux. Vous devez penser à contracter vos abdominaux. Pour cela pensez à rapprocher votre pubis de votre sternum de manière à créer cette contraction abdominale. Revenez à la position initiale en inspirant, sans descendre vos jambes trop bas.

CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR LES ABDOMINAUX :

Lors des relevés de buste, ne placez pas vos mains derrière la nuque. Vous pourriez vous aider en tirant sur vos bras et vous blesser. Lors des relevés de buste, ne reposez que le bas sur la planche. Vos cuisses et votre torse doivent former un angle maximum de 90° à tout moment de l'exercice. Ne vous penchez pas en arrière pour les "relevés de buste" et ne tendez pas vos jambes vers le bas lors des "relevés de jambes".

LA POITRINE

Développé avec haltères (3)

Cet exercice global sollicite l'ensemble des pectoraux (haut du corps). Allongé sur le dos, jambes croisées, prenez les haltères, les coudes à 90°. Poussez vers le haut les deux haltères. Vos lombaires doivent rester en contact avec le banc pendant l'effort. Cet exercice nécessite le contrôle et la coordination des deux bras par rapport au développé avec une barre.

Ecartés (4)

Cet exercice sollicite de façon isolée les pectoraux et exerce la partie externe en début de mouvement. Allongé sur le dos, jambes croisées, les coudes sont semi-fléchis (120°). Amenez les haltères à la verticale en les rapprochant jusqu'à ce qu'elles se touchent. La position des coudes ne varie pas pendant le mouvement. Les paumes des mains doivent se regarder pour solliciter au maximum les muscles pectoraux.

Pull over (5)

Cet exercice sollicite la partie haute des pectoraux. Il permet de travailler l'ouverture de la cage thoracique. Allongé sur le dos, jambes croisées, les mains empaument le disque de l'haltère. Amenez l'haltère derrière la tête puis ramenez-la devant vous à la verticale des yeux. Vérifiez le bon serrage des stop-disques avant de débiter cet exercice.

LE DOS

Rowing d'un bras (6)

Cet exercice sollicite la partie moyenne et inférieure du dos. Positionnez votre dos à l'horizontale par un appui paume-genou. Ramenez l'haltère au niveau de la taille en inspirant et en tirant le coude le plus haut possible. Le dos ne doit pas bouger pendant le mouvement.

LES ÉPAULES

Développé haltères (7)

Cet exercice sollicite les deltoïdes externes. Assis sur un banc, le dos droit. Amenez les haltères à hauteur des épaules. Repoussez les haltères vers le haut en expirant. Ne cambrez pas le dos pour pousser.

Élévations latérales (8)

Cet exercice sollicite les deltoïdes externes. Assis, le dos droit, coudes non verrouillés. Amenez les haltères au-dessus de l'horizontal en inspirant.

LES BRAS

Extension position assise (9)

Cet exercice sollicite les triceps (triceps brachial et vaste externe/interne). Assis, mains jointes sur le disque de l'haltère. Bras à la verticale, laissez descendre l'haltère derrière la tête. Ne cambrez pas le dos. Remontez les mains à la verticale en expirant. Vérifiez le bon serrage des stop-disques avant de démarrer cet exercice.

Extension position couchée (10)

Cet exercice sollicite les triceps (vaste externe et vaste interne). Allongé sur le dos, jambes croisées, prise très serrée sur la barre. Bras presque tendus, descendez la barre derrière la tête ou au niveau du front. Remontez la barre à la verticale des épaules. Les coudes doivent rester fixes.