

AB 600

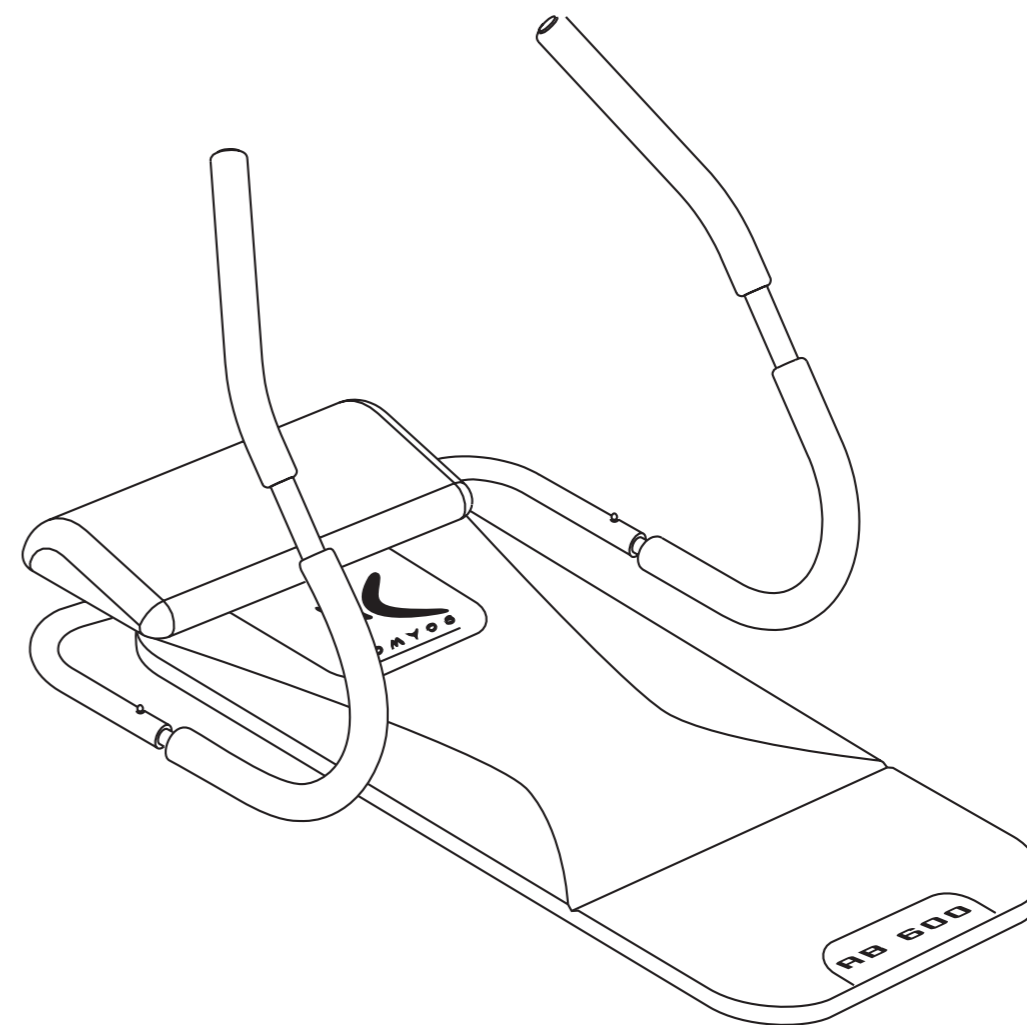
AB 600

Keep these instructions
Notice à conserver
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

**OPERATING INSTRUCTIONS
NOTICE D'UTILISATION
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**

TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti - Mega Center C 36 Blok D: 374 Bayrampaşa - 34235 Istanbul - Turkey

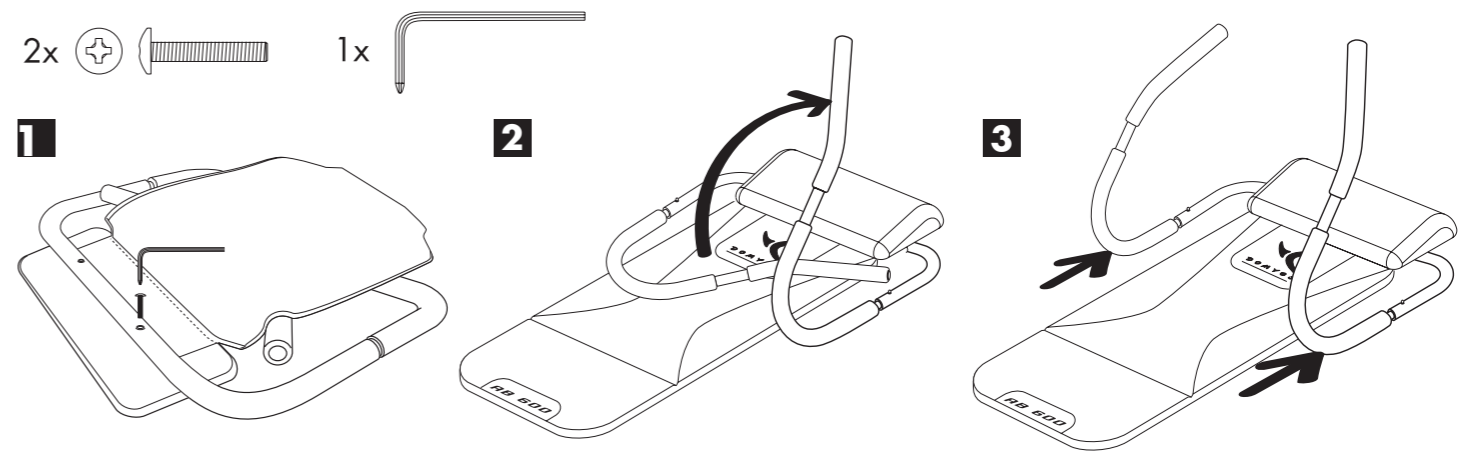
ИМПОРТЕР : ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3



www.domyos.com OXYLANE 4, bd de Mons - BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France
Made in Taiwan - Fabricado em Taiwan - 台湾制造 - Произведено на Тайване - İmal edildiği yer Tayvan
Réf. Pack : 1226.964 - IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品

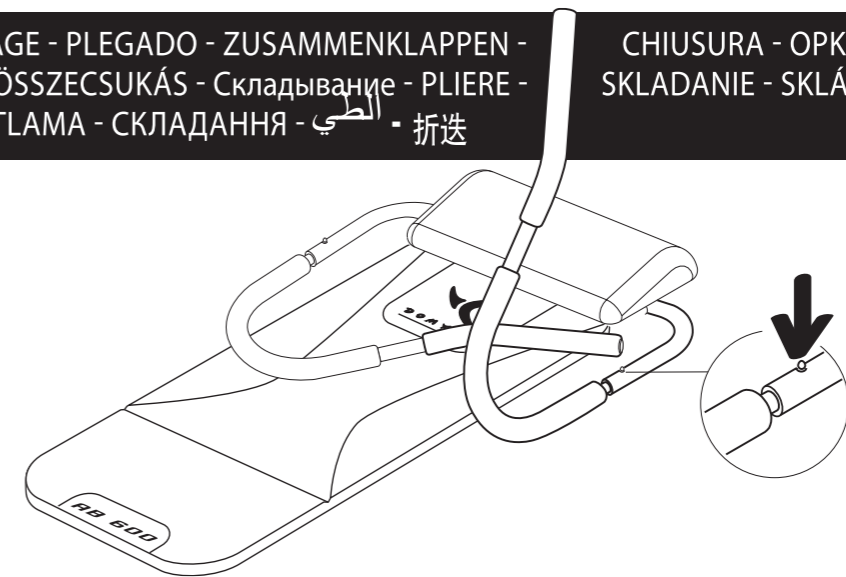
 **DOMYOS**

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



FOLDING - PLIAGE - PLEGADO - ZUSAMMENKLAPPEN -
 - SKŁADANIE - ÖSSZECSUKÁS - Складывание - PLIERE -
 СГЪВАНЕ - КАТЛАМА - СКЛАДАННЯ - الطي - 折叠

CHIUSURA - OPKLAPPEN - DOBRAGEM
 SKŁADANIE - SKLÁDÁNÍ - ИНОПВИКНИНГ -

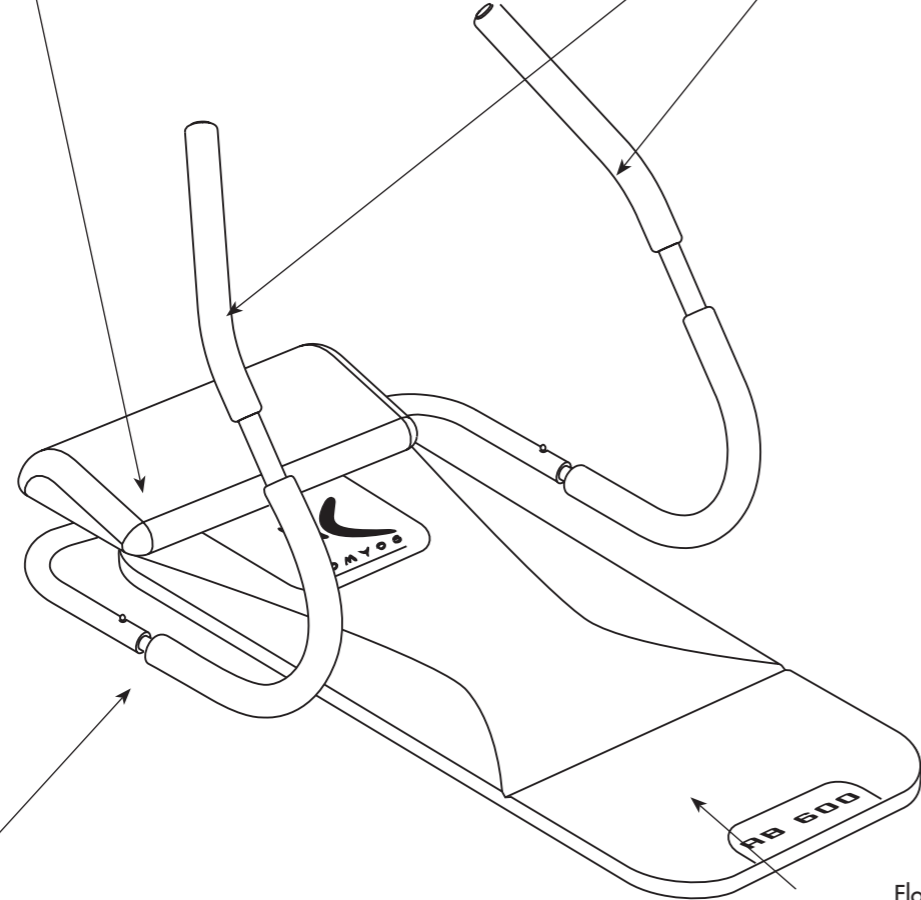


EXERCICES - EXERCICES - EJERCICIOS - ÜBUNGEN - ESERCIZI - OEFENINGEN
 EXERCÍCIOS - ĆWICZENIA - GYAKORLATOK - УПРАЖНЕНИЯ - ЕХЕРСІТІ - CVIKY - CVIČENÍ
 KROPPSÖVNINGAR - УПРАЖНЕНИЯ - EGZERSÍZLER - ВПРАВИ - العربية - 中文



Head rest
Appui-tête
Reposacabezas
Kopfstütze
Poggiatesta
Hoofdsteun
Apoio para a cabeça
Podgłówek
Fejtámasz
Подголовник
Suport pentru cap
Opierka hlavy
Podrěrka hlavy
Nackstöd
Облегалка за главата
Başlık
Підголівник
مسند الرأس
头枕

Handles
Poignées
Empuñaduras
Griffe
Impugnatura
Handvaten
Pegas
Uchwyty
Fogantyúk
Ручки
Mânere
Růčky
Držadla
Handtag
Ръкохватки
Tutma kolları
Рукояткі
المقابض
把手



Folding system
Système de pliage
Sistema de doblado
Klappsystem
Sistema di chiusura
Vouwstelsystem
Sistema de dobragem
System składania
Összecsukó rendszer
Складные системы
Sistem de pliere
Skladací systém
Skládací systém
Viksystem
Система за съгване
Katlama sistemi
Система складання
نظام الطي
折叠式系统

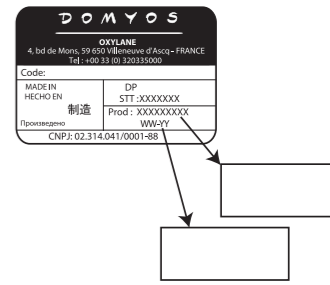
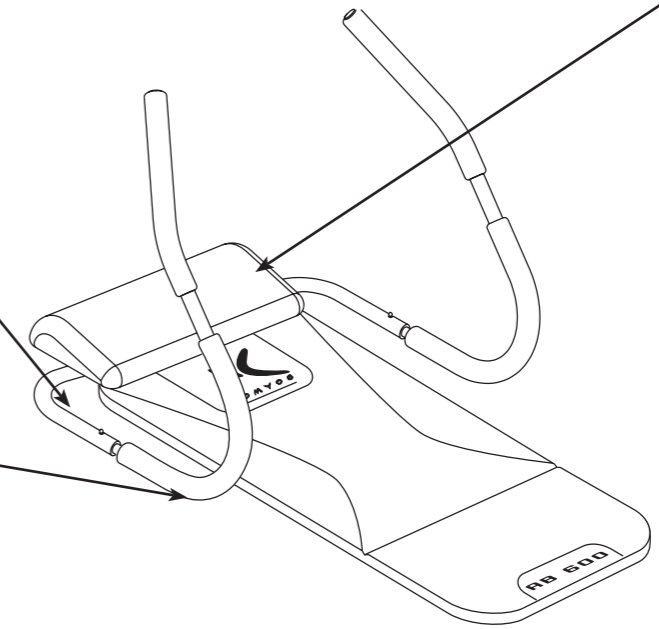
Floor mat (back protection)
Tapis de sol (protection pour le dos)
Tapiz de suelo (protección para la espalda)
Matte (Schutz für den Rücken)
Tappeto da pavimento (protezione per la schiena)
Mat (bescherming van de rug)
Tapete do chão (protecção para as costas)
Dywanik (dla zabezpieczenia pleców)
Talaizszőnyeg (a hát védelmére)
Напольное покрытие (защита для спины)
Covor pentru sol (protecție pentru spate)
Koberec (ochrana chrbta)
Podlahový koberec (ochrana pro záda)
Golvmatta (skydd för ryggen)
Подова настилка /защита за гърба/
Zemin halısı (sirt için koruma)
Захисний килим
(لحمایة الظهر)
地墊 (保护背部)

	AB 600	3,8 kg 8,4 lbs
	91 x 60 x 64 cm 35,8 x 23,6 x 25,2 inch	



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 acercar 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.
- Vooraf 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.
- Przeznaczaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, niezczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżaj ręk, nog 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.
- Csereélje ki a címkéit, ha sérült, olvashatatlanná vagy hiányzik.
- Tartsa távol a kezeit, lábait, a haját a mozgó alka részekétől.

Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые повреждения.
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации.
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержат этот документ.
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить.
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата.

ATENŢIE

- 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 autocollantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să îl înlocuiți.
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

UPOZORNENIE

- Akčkoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže spôsobiť 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 štítek 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.
- Zabráňte 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.

WARNING

- Felalagb 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 deklaren 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.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

UYARI

- Bu ürünü herhangi bir yanlış kullanımla ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanımı yetenekli dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatları uymanız gerekir.
- Cocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermemeniz ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya yırtılmış değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке 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 наклеєна 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

- 濫用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前請閱讀使用說明，遵守其中的有關注意事項和操作規定。
- 不要讓兒童使用本产品或在產品周圍玩耍。
- 若標籤受損、印刷模糊或無標籤，則應更換標籤。
- 使手、腳和头发远离运动的部位。

Du har valt en fitnessutrustning tillverkad av DOMYOS. Vi tackar för förtroendet. Vi har skapat märket DOMYOS för att ge alla idrottare möjlighet att hålla formen. Denna produkt har tagits fram av idrottare för idrottare. Vi tar gärna emot dina kommentarer och förslag om DOMYOS-produkter. Därför är både försäljarna i butiken och teamet som står bakom DOMYOS-produkterna idel öra. Du kan också besöka vår hemsida www.domyos.com. Vi önskar dig lycka till med träningen och hoppas att denna DOMYOS-produkt ger dig mycket nöje.

PRESENTATION

Denna fitnessutrustning används för förstärkning av magmusklerna, i synnerhet de stora raka och de sneda yttre bukmusklerna. Den består av:

- en ram som hjälper dig genom att styra rörelsen.
- ett nackstöd som hjälper dig att undvika överansträngning av nackmusklerna.

VARNING

Rådfråga din läkare innan du inleder ett träningsprogram. Detta är särskilt viktigt då det gäller personer över 35 år eller personer som har haft problem med hälsan tidigare och inte idrottat på flera år. Läs alla instruktioner innan användning.

SÄKERHET

Läs nedanstående viktiga försiktighetsåtgärder innan du använder produkten, för att minska risken för allvarliga skador.

1. Läs alla instruktioner i denna manual innan du använder produkten. Använd produkten endast på det sätt som beskrivs i denna manual. Spara manualen så länge du använder produkten.
2. Apparaten bör monteras av en vuxen.
3. Ägaren bör se till att alla som använder produkten informeras om alla försiktighetsåtgärder.
4. Domyos fransägar sig ansvar i fråga om alla klagomål som gäller kroppsskador eller materiella skador vilka förorsakats av att denna produkt använts felaktigt av ägaren eller av någon annan person.
5. Produkten är avsedd endast för bruk i hemmet. Använd inte produkten i kommersiellt eller institutionellt syfte och inte heller för uthyrning.
6. Använd produkten inomhus, skyddad mot fukt och damm, på ett plant och stadigt underlag och i ett tillräckligt stort utrymme. Kontrollera att det finns tillräckligt utrymme för andra att röra sig omkring produkten i trygghet. Ha någonting på golvet under produkten för att skydda den.
7. Förvara inte produkten på en fuktig plats, bredvid en simbassäng, i ett badrum, ...)
8. Användaren bör granska och vid behov skruva fast alla delar före varje användning av produkten. Ersätt omedelbart alla slitna eller felaktiga delar.
9. Använd sportkor för att skydda fötterna under träningen. Använd INTE lösa eller nedhängande kläder som kan fastna i maskinen. Ta av dig alla smycken.
10. Fäst håret, så att det inte stör dig medan du tränar.
11. Om du känner en smärta eller svindel medan du tränar, sluta omedelbart, vila dig och kontakta din läkare.
12. Om du börjar känna att musklerna blir trötta, vila en stund innan du fortsätter. Trötta inte ut musklerna! Det kunde leda till utmattnings eller en eventuell skada.
13. Håll alltid barn och husdjur på avstånd från produkten.
14. För inte händerna eller fötterna i närheten av de rörliga delarna.
15. Försök inte göra ändringar på produkten.
16. Om produkten skadas, lämna in den i en Décathlon-affär.
17. Värm alltid upp före träningspasset. Börja träna långsamt och ställ upp realistiska mål.
18. Träna med kontinuerliga och regelbundna rörelser.
19. Alla monteringar och demonteringar på produkten bör utföras omsorgsfullt.

ANVÄNDNING

TRÄNING:

Om du inte brukar idrotta, följ anvisningarna för nybörjarnivå under de 3 till 4 första träningsveckorna. Andning: andas ut under ansträngningen och andas in då du återgår till utgångsläget. Du andas alltså ut då du spänner magmusklerna och andas in då du slappnar av dem. Andas i samma takt som du utför övningen, så att du inte blir andfådd. Variera övningarnas ordningsföljd, så att du inte låter magmusklerna vänja sig vid en viss takt och en viss ordningsföljd.

Lägg aeroba övningar som t. ex. gång, löpning, simning eller cykling till ditt träningsprogram. Låt dina muskler vila åtminstone 1 dag per vecka mellan två träningar. Det är viktigt att isolera magmusklerna och ha dem att arbeta med kontrollerade rörelser. Ditt mål bör vara 3 till 4 serier för varje övning och 15 till 20 repetitioner per serie.

NYBÖRJARNIVÅ:

Värm upp med en serie om 10 repetitioner. Vila dig i 30 sekunder. Börja om en serie om 12 repetitioner. Vila dig i 30 sekunder. Börja om en serie om 15 repetitioner. Vila dig 30 sekunder till en minut innan du övergår till en annan övning. Gör 3 övningar från listan.

MELLANNIVÅ:

Värm upp med en serie om 12 repetitioner. Vila dig 10 till 15 sekunder. Sedan 15 repetitioner. Vila mindre än 10 sekunder. Serie om 15 repetitioner. Vid de 5 sista repetitionerna, arbeta i en lägre takt och fokusera på sammandragningen. Vid dessa 5 sista repetitioner, förbli i övre läge (med spända magmuskler) i 5 sekunder. Vila dig 30 sekunder innan du övergår till en annan övning. Gör 3 övningar från listan.

AVANCERAD NIVÅ:

Värm upp med en serie om 15 repetitioner. Vila dig 10 sekunder. En andra serie om 15 repetitioner. Vid de 5 sista repetitionerna, förbli i övre läge i 5 sekunder och sänk mycket långsamt kroppen ner tillbaka till utgångsläget (räkna till 5 sekunder vid återgång till detta läge). 15 sekunders vila. En tredje serie om 20 repetitioner varav de 5 sista med maximalt spända muskler (blockering i övre läge, nedsänkning under kontroll) 15 sekunders vila. Den sista serien av övningen ska vara en maximal serie. Utför så många repetitioner som möjligt och gör övningen rätt med spända magmuskler. Vila i 30 sekunder. Övergå till nästa övning. Gör 3 övningar från listan.

UNDERHÅLL

Produkten kräver ett minimalt underhåll. Rengör den med en svamp som fuktats med tvålatten och torka av med en torr trasa. Kontrollera regelbundet att alla skruvar är åtdragna.

HANDELSGARANTI

DOMYOS garanti för denna produkt gäller vid normal användning i 5 år från den dag räknat då de köptes in. Datum på kassakvittot gäller.

Denna garanti begränsar DOMYOS skyldighet till att byta eller reparera produkten, enligt vad DOMYOS själv bestämmer.

Alla produkter som har en giltig garanti skall skickas till ett servicecenter som auktoriserats av DOMYOS, porto betalt, och åtföljas av ett tillräckligt köpebevis.

Denna garanti gäller inte i följande fall:

- Skador som uppstått under transporten.
- Användning och/eller förvaring utomhus eller i fuktig miljö.
- Felaktig montering
- Felaktig eller onormal användning.
- Felaktigt underhåll
- Reparationer som utförts av tekniker som inte godkänts av DOMYOS.
- Användning i andra sammanhang än privata.

Denna garanti utesluter inte den tillämpliga garantin som är lagstadgad i landet.

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