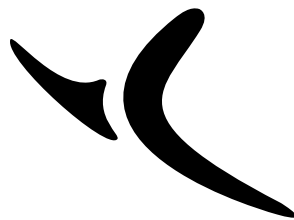
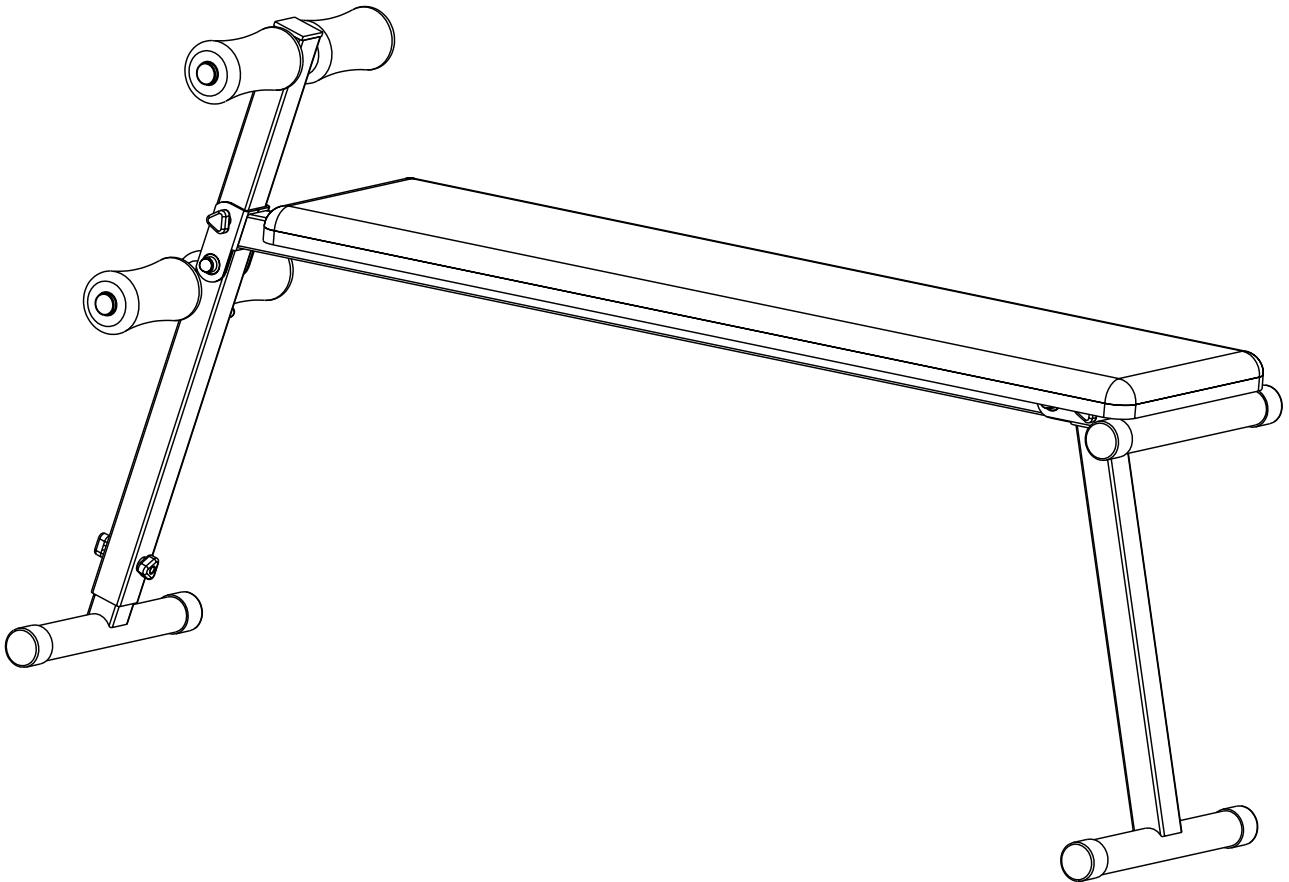


# PA 350

**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**



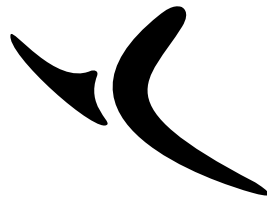
**D O M Y O S**

---

# 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©**

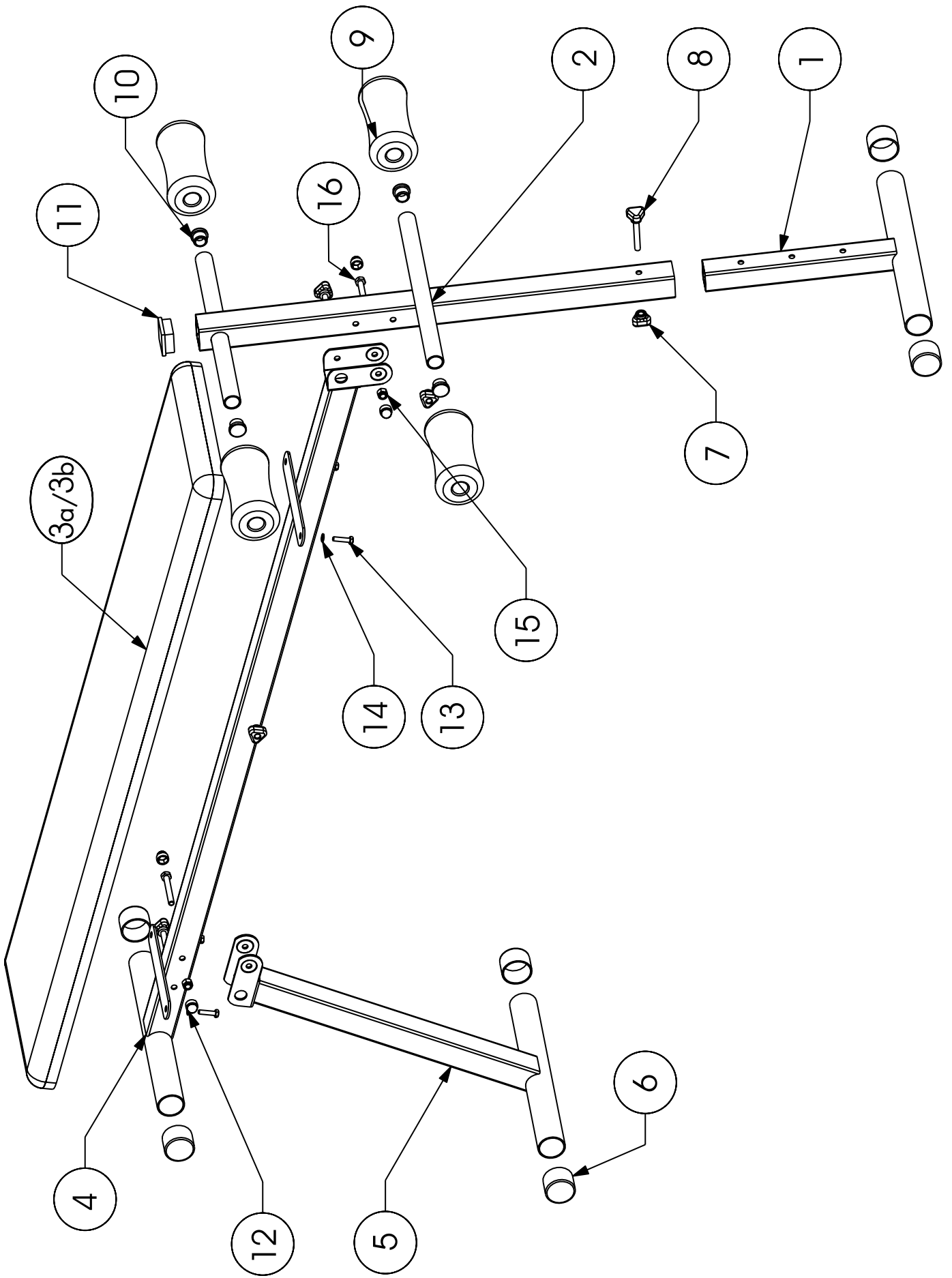
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

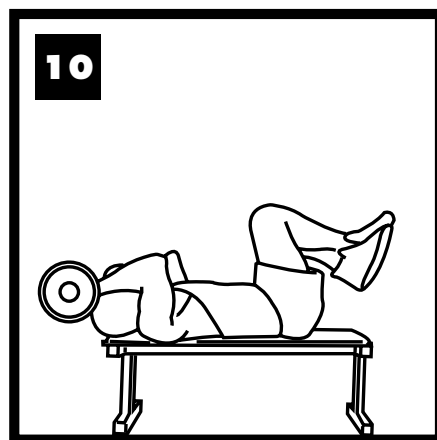
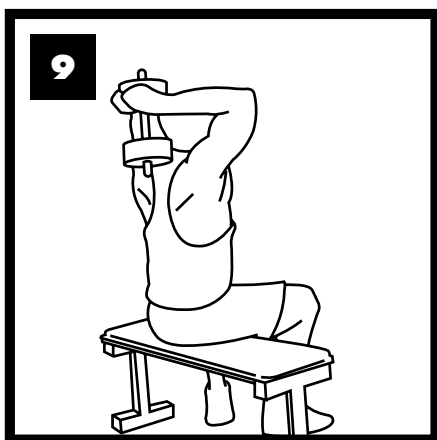
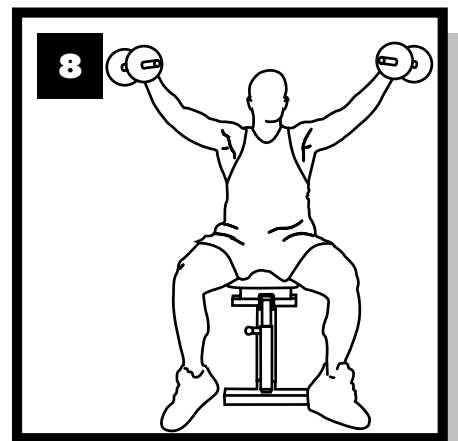
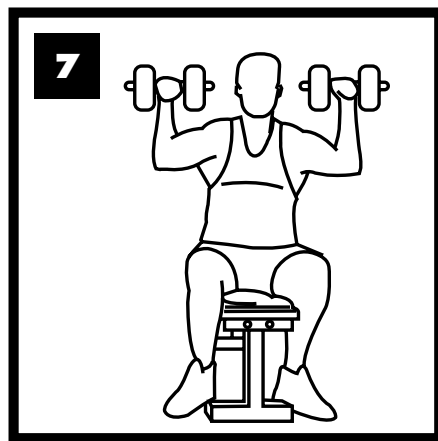
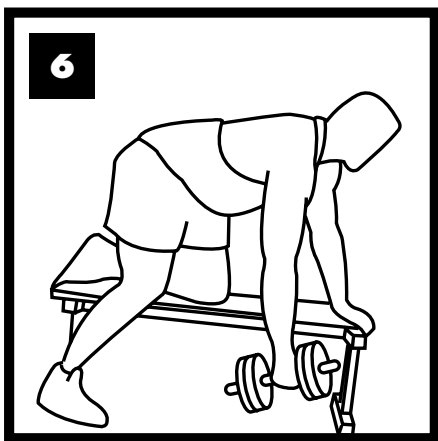
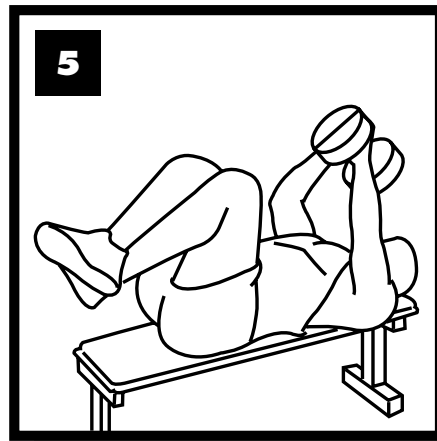
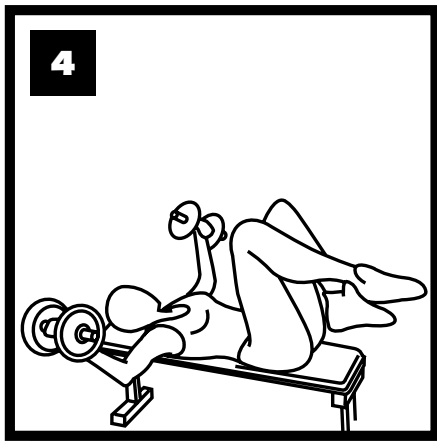
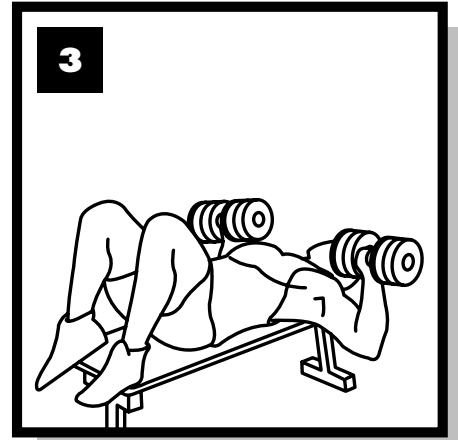
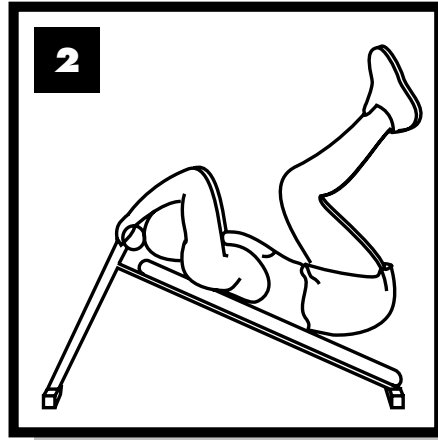
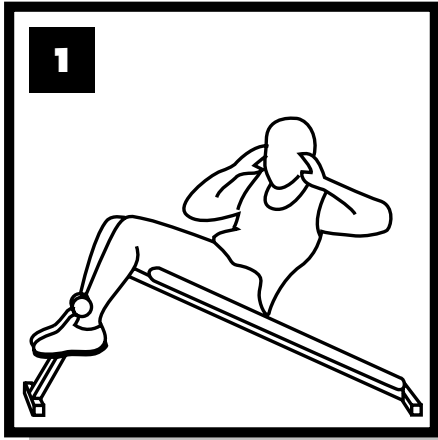
[www.decathlon.com](http://www.decathlon.com)

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

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







Sie wählen ein Fitnessgerät der Marke DOMYOS und wir bedanken uns für das uns entgegengebrachte Vertrauen.

Wir entwickelten die Marke DOMYOS, um allen Sportlern die Möglichkeit zu bieten, in Form zu bleiben.

Dieses Produkt wurde von Sportlern für Sportler entwickelt. Die Mitarbeiter Ihres zuständigen Geschäftes und der Entwicklungsabteilung der DOMYOS-Produkte nehmen gerne alle von Ihnen unterbreitete produktbezogene Bemerkungen und Anregungen entgegen. Wenn Sie uns schreiben möchten, senden Sie bitte Ihre Mitteilungen per E-mail an folgende Adresse: domyos@decathlon.com.

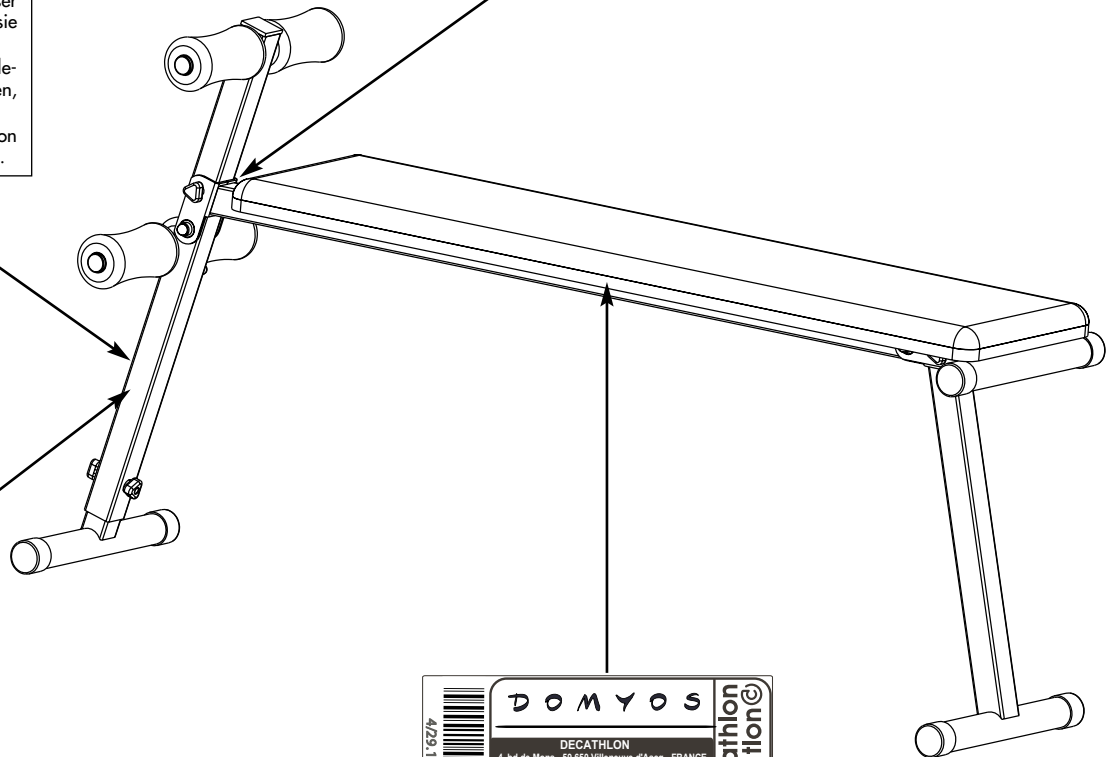
Wir wünschen Ihnen ein angenehmes Training und hoffen, dass Ihnen dieses Produkt der Marke DOMYOS lange Freude bereiten wird.

## ⚠️ 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.

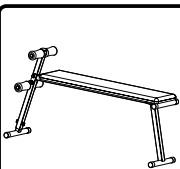
## ⚠️ WARNHINWEIS

- Halten Sie sich von diesem Bereich fern!



## MAXI

110 kg / 240 lbs



**PA 350**

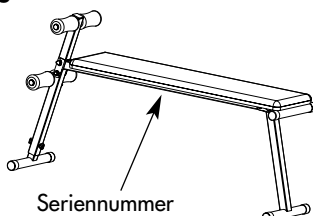
**16 kg  
35 lbs**

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

**Modell Nr.:** .....

**Seriennummer :** .....

Für jede spätere Bezugnahme bitten wir um den Eintrag der Seriennummer in obigem Feld.



## WARNHINWEIS

Bitte die am Produkt angebrachten Aufkleber lesen.

Vor jedem Gebrauch dieser Ausrüstung, bitte alle üblichen Vorsichtsmaßnahmen und die in dieser Gebrauchsanweisung enthaltenen

Anweisungen aufmerksam lesen und die Gebrauchsanleitung für spätere Bezugnahme aufbewahren.

## VORSTELLUNG

Der PA350 ist ein Bauchtrainer, der sich in eine flache Trainingsbank umwandeln läßt. Außer der (Betätigung zur) Stärkung der Bauchmuskeln (Anheben des Oberkörpers und Anheben der Beine) bietet der PA350 die Möglichkeit, mit zwei Kurzhanteln oder einer Langhantelstange die Schultern, die Brustmuskeln, die Arme und den Rücken zu trainieren.

## SICHERHEIT

- Dieses Gerät muß von einem Erwachsenen zusammengebaut werden.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit dem Übungsprogramm beginnen.
- Vor dem Trainingsbeginn, lesen Sie alle Bedienungsanleitungen für dieses Gerät aufmerksam durch.
- Das Sicherheitsniveau dieses Gerätes kann nur dann aufrechs erhalten bleiben, wenn es regelmäßig überprüft wird. Defekte Teile sind sofort zu ersetzen und das Gerät darf bis zur erfolgten Reparatur nicht mehr benutzt werden.
- Stellen Sie Ihr Fitnessgerät an einer ausreichend breiten Stelle und auf einem stabilen und gut ebenen Untergrund auf, damit es in aller Sicherheit benutzt werden kann.
- Lassen Sie während des Trainings keine Kinder in der Nähe des Gerätes spielen. Lassen Sie keine Kinder dieses Gerät benutzen.
- Geeignet für Personen mit einem Gewicht von weniger als 110 kg.
- Maximale Belastung durch den Verwender + Gewicht der Hanteln = 220 kg.

## TRAINING

Beginnen Sie zum Aufwärmen mit kurz anhaltenden Übungen und ohne Kraftanstrengung. Die Muskeln durch Übungsserien trainieren. Wählen Sie pro Gymnastikstunde 3 Übungen und führen Sie hiervon 4 Serien von jeweils 10 bis 15 Wiederholungen durch.

## PFLEGE

Damit Ihr Bauchtrainer nicht von der Transpiration angegriffen wird und dauerhaft intakt bleibt, sollten Sie das Gerät von Zeit zu Zeit mit einem in Seifenwasser angefeuchteten Lappen reinigen. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben fest angezogen sind. Den Bauchtrainer nicht in feuchter Umgebung abstellen (z. B.: am Rand des Swimming-pools, Badezimmer,...).

## GESCHÄFTSGARANTIE

DECATHLON gewährt dem Käufer ab dem Kaufdatum für Bauteile und Lohnkosten des Rahmengerätes dieses Produktes unter normalen Einsatzbedingungen eine Garantie von 5 Jahren. Für Verschleißteile gilt eine 2-jährige Gewährleistung inkl. Lohnkosten. Für das Kaufdatum ist der Kassenschein verbindlich.

Aufgrund dieser Garantiebestimmungen begrenzt sich die Verpflichtung von DECATHLON nach eigenem Ermessen auf den Ersatz oder die Reparatur des Produktes.

Alle Produkte, für welche die Garantie beansprucht wird, müssen Porto bezahlt und zusammen mit einem ausreichenden Kaufnachweis an eines der zugelassenen DECATHLON-Zentren gesandt werden.

Sind nicht von dieser Garantie gedeckt:

- beim Transport entstandene Schäden,
- unsachgemäßer oder unüblicher Gebrauch,
- von nicht von DECATHLON anerkannten Technikern durchgeführte Reparaturen,
- kommerzielle Nutzung des betreffenden Produktes.

Diese Gewährleistung hat nicht den Ausschluss einer gesetzlichen landes- und / oder regionalspezifischen Garantie zur Folge.

**DECATHLON**

- 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 –  
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – Frankreich -

### DIE BAUCHMUSKELN

#### Anheben des Oberkörpers (1)

Bei dieser Übung werden vor allem die oberen Bauchmuskeln trainiert. Die Schrägstellung des Bauchtrainers je nach Schwierigkeitsgrad und dem für die Übung gewünschten Kraftwiderstand einstellen. So auf den Bauchtrainer sitzen, daß die Füße mit der Oberseite an den unteren Schaumstoff-polstern anliegen.

**GLIEDERUNG DER BEWEGUNG :** In der sitzenden Ausgangsposition die Hände in Brust- oder Stirnhöhe entlang dem Körper anlegen. Einatmen und sich nach hinten beugen, ohne hierbei mit den Oberschenkeln und dem Oberkörper einen Winkel von mehr als 90° zu bilden. Es ist nicht zu empfehlen, die Übung über diesen Winkel hinaus durchzuführen, da Sie sich in Höhe der Lendenwirbel verletzen könnten. Durch Ausatmen den Rücken so beugen, daß Sie sich mit Ihrem Kinn den Knien nähern. Denken Sie dabei daran, sich so zu beugen, daß sich Ihre Bauchmuskeln anspannen während sich Ihr Brustbein dem Becken nähert. In die Ausgangsstellung zurückgehen und hierbei einatmen: die Bauchmuskeln müssen hierbei gespannt bleiben. Kopf und Schultern hierbei nicht lockern. Die Übung wiederholen und dabei ausatmen.

**ÜBUNGSVARIANTE :** zur besseren Lokalisierung der schrägen Bauchmuskeln die Übung durchführen, indem Sie abwechselnd eine Schulter dem gegenüberliegenden Knie nähern.

#### Anheben der Beine (2)

Bei dieser Übung werden vor allem die unteren Bauchmuskeln trainiert. Die Schrägstellung des Bauchtrainers je nach Schwierigkeitsgrad und dem für die Übung gewünschten Kraftwiderstand einstellen. Legen Sie sich auf den Rücken und halten Sie sich mit den Händen an den oberen Schaumstoff-polstern fest.

**GLIEDERUNG DER BEWEGUNG :** Ihre Beine anwinkeln. Bei Beginn der Übung bilden Ihre Oberschenkel mit dem Oberkörper einen Winkel von 90°. Es ist unnötig, Ihre Beine zu weit zu senken wobei außerdem die Gefahr besteht, daß Ihr Rücken zu stark gestreckt wird. Die Knie Ihren Schultern nähern und hierbei ausatmen. Die Beine müssen hierbei angewinkelt bleiben. Ihr Gesäß muß sich bei der Übung leicht vom Brett abheben, so daß sich Ihre Bauchmuskeln spannen. Denken Sie daran, Ihre Bauchmuskeln zu spannen. Um die Spannung der Bauchmuskeln zu erwirken, ist Ihr Schambein dem Brustbein zu nähern. In die Ausgangsstellung zurückgehen und hierbei einatmen, ohne die Beine zu stark zu senken.

#### SICHERHEITSTECHNISCHE RATSCHLÄGE BEIM TRAINING DER BAUCHMUSKELN :

Während der Übungen des Anhebens des Oberkörpers Ihre Hände nicht im Nacken anlegen. Sie könnten dann die Übung durch Ziehen an den Armen unterstützen und sich hierbei verletzen. Während der Übungen des Anhebens des Oberkörpers nur die untere Rückenpartie auf dem Brett zum Auflegen bringen. Der von den Oberschenkeln und dem Oberkörper gebildete Winkel darf während der gesamten Übung nicht mehr als 90° betragen. Beugen Sie sich bei den "Aufrichtübungen des Oberkörpers" nicht nach hinten und bei den "Anhebübungen der Beine" Ihre Beine nicht nach unten ausstrecken.

### DER BRUSTMUSKELN

#### Drücken mit Hanteln (3)

Bei dieser Gesamtübung werden alle Brustmuskeln (Oberkörper) trainiert. Auf dem Rücken liegend und mit übereinandergeschlagenen Beinen die Hanteln ergreifen. Die Arme sind im Winkel von 90° angewinkelt. Beide Hanteln nach oben drücken. Während der körperlichen Anstrengung dürfen sich die Lendenwirbel nicht von der Trainingsbank abheben. Diese Übung bedarf im Vergleich zum Drücken mit einer Stange der Kontrolle und der Koordinierung beider Arme.

#### Liegestellung mit gespreizten Armen (4)

Bei dieser Übung werden die Brustmuskeln getrennt beansprucht und die Außenpartie zu Beginn der Bewegung trainiert. Auf dem Rücken liegend, die Beine übereinanderschlagen und die Arme halb anwinkeln (120°). Die Hanteln einander nähern bis sie sich berühren und hierbei in die Senkrechte bringen. Während der Bewegung behalten die Arme die gleiche Stellung (bei). Die Handflächen müssen sich gegenüberliegen, um die Brustmuskeln maximal zu trainieren.

#### Pull over (5)

Bei dieser Übung wird die obere Partie der Brustmuskeln trainiert. Sie bietet die Möglichkeit der Entfaltung des Brustkorbs. Auf dem Rücken liegend, die Beine übereinanderschlagen und die Hantelscheibe mit den Handflächen umschließen. Die Hantel hinter den Kopf führen und wieder noch vorne zurückbewegen, bis sie sich senkrecht zu den Augen befindet. Bevor Sie mit dieser Übung beginnen müssen Sie sich vergewissern, daß die Klemmvorrichtungen der Hantelscheiben festgespannt sind.

## DEN RÜCKEN

#### Rudern mit einem Arm (6)

Bei dieser Übung wird die mittlere und untere Partie der Rückenmuskeln trainiert. Ihren Rücken in die Waagerechte bringen, indem Sie sich auf die Knie und die Handflächen stützen. Die Hantel durch Einatmen bis zur Taillenhöhe führen und hierbei den Ellbogen so weit wie möglich nach oben ziehen. Der Rücken darf sich während dieser Bewegung nicht bewegen.

## DIE SCHULTERN

#### Drücken mit Hanteln (7)

Bei dieser Übung werden die Schultermuskeln trainiert. Auf der Trainingsbank sitzend und mit geradem Rücken die Hanteln bis in Schulterhöhe führen. Dann die Hanteln nach oben drücken und hierbei ausatmen. Beim Drücken darf der Rücken kein Hohlkreuz bilden.

#### Seitliches Emporheben (8)

Bei dieser Übung werden die externen Schultermuskeln trainiert. Mit geradem Rücken sitzend, die Ellbogen nicht blockiert. Die Hanteln über die Waagerechte hinaus emporheben und hierbei einatmen.

## DIE ARME

#### Strecken im Sitzen (9)

Bei dieser Übung werden die Trizeps trainiert (Armbeuger und äußerer/innerer Schenkelmuskel). Sitzend sind die Hände über der Hantelscheibe gefaltet. Mit senkrecht gestreckten Armen, die Hantel hinter dem Kopf herunterführen. Der Rücken darf kein Hohlkreuz bilden. Die Hände wieder in die senkrechte Lage bringen und hierbei ausatmen. Bevor Sie mit dieser Übung beginnen müssen Sie sich vergewissern, daß die Klemmvorrichtungen der Hantelscheiben festgespannt sind.

#### Strecken im Liegen (10)

Bei dieser Übung werden die Trizeps trainiert (äußerer/innerer Schenkelmuskel). Auf dem Rücken liegend, mit angewinkelten Beinen die Stange mit besonders engem Griff umschließen. Mit fast gestreckten Armen die Stange hinter dem Kopf nach unten führen oder in Höhe der Stirn. Die Stange senkrecht zu den Schultern wieder hochheben. Die Ellbogen bleiben unbeweglich.