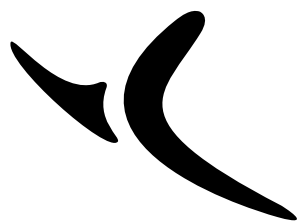
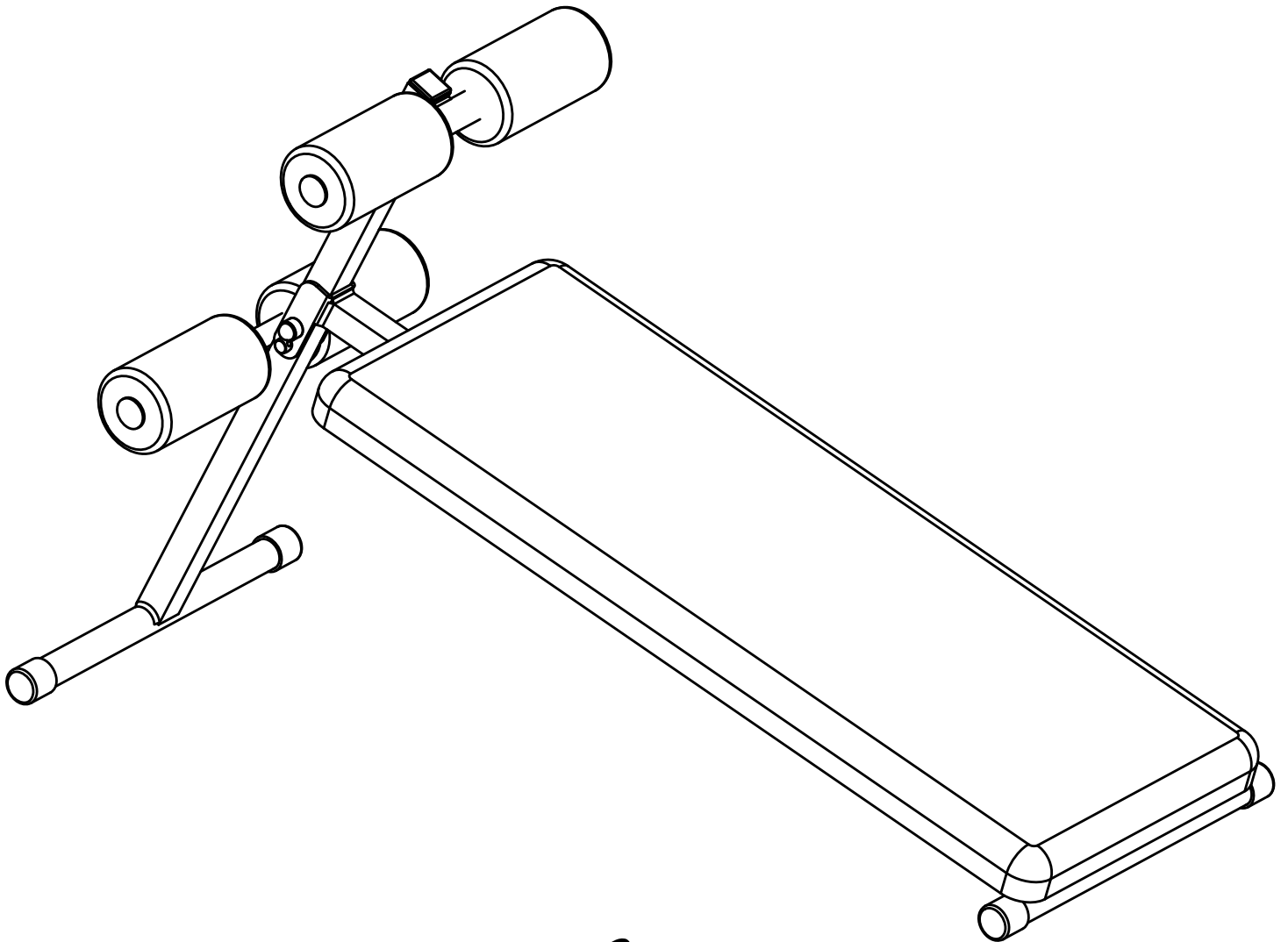


PA 150

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

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ
ISTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
使用说明书

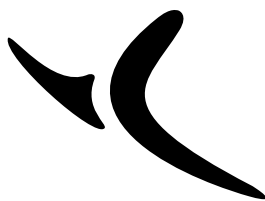


D O M Y O S

PA 150

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
Οδηγίες χρήσης για φύλαξη
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500



D O M Y O S

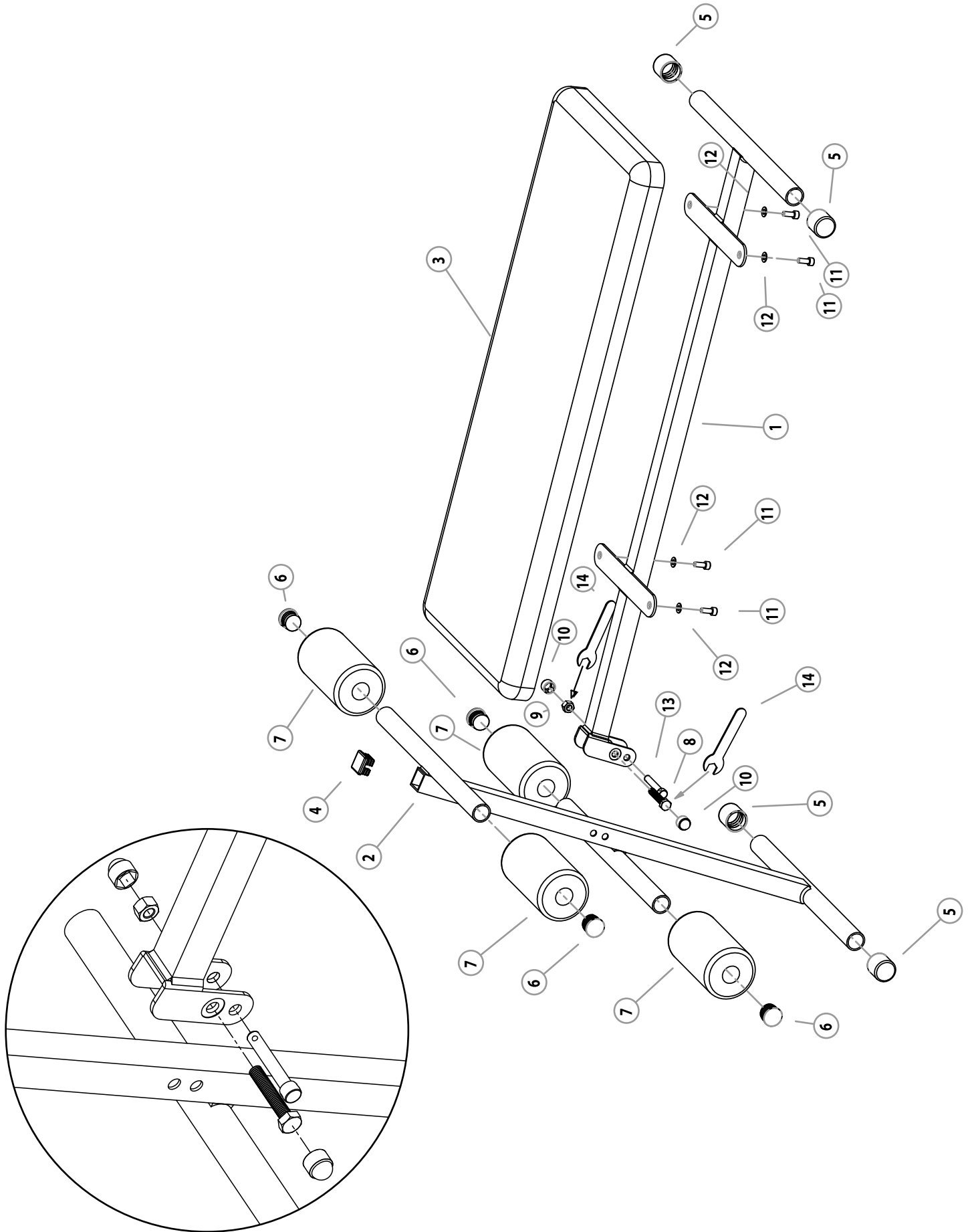
**decathlon
creation©**

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com

Made in Turkey - Hecho en Turquía - 土耳其 制造 - Произведено в Турции
Réf. pack : 1026.868 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 **合格品**



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



中文

介绍

PA150 是加强腹肌的锻炼器械。使用本腹肌板可进行腹肌锻炼，提高胸部。这些练习主要目的是运动大直肌和大斜肌。

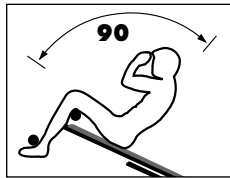
安全

- 应该由成年人进行本器械的安装和设置。
- 在进行该锻炼程序前，先向医生咨询。
- 在开始训练前仔细阅读关于本器械使用的所有建议。
- 只有经常规律性检查本器械，才能保持其安全水平。立即更换所有损坏件，在未修理前，不得使用。
- 将健美器械置于足够宽敞的地方，基底稳定平坦，以便保证安全使用。
- 在您训练使用本器械时，不要让儿童在周围玩耍。
- 适用于体重低于110公斤的人士。

使用

胸提：

本练习尤其激励腹肌上部。根据需要的练习难度和强度调节练习板的倾斜度。坐在练习板上，将两脚勾住下横棒。



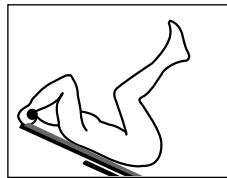
动作分解：

起始位置，坐在板上，将双手置于体侧，在胸脯或前额处。吸气，后倾但大腿和上半身之间不要超过90°角。超过没什么用。此外，如果您过分朝后，有可能使腰部受伤。吹气，蜷缩将下巴接近膝盖。蜷缩时收缩腹肌，将胸骨接近骨盆。吸气回到起始位：腹肌应该仍处于收缩状态。头部和双肩不应放松。呼气重新开始动作。

练习变化：要更好地集中练斜肌，交替将肩部接近对立的膝盖。

腿提：

本练习尤其激励腹肌的底部。将练习板根据练习的难度和强度要求调节斜度。仰卧双手握住上横棒。



动作分解：

蜷缩双腿。将大腿与上身构成90°的角开始练习。不必将腿下降的过低。此外，这样有可能造成背部的过度伸展。呼气将膝盖接近双肩。您的腿应该保持蜷缩。收缩腹肌使臀部稍稍离开练习板。

练习时要想着收缩腹肌。将耻骨接近胸骨以此促成腹肌收缩。吸气回到起始位置，不要将双腿降的太低。

训练：

每10到50个重复动作为一训练系列。如果您是初练者，循序渐进。(开始为10个重复动作为一系列的3个系列，然后逐渐增加重复次数和系列数)。为了更有效，每两天作一次腹肌练习。腹肌是可以每天训练的肌肉。

安全建议：

在胸提时，不要将双手置于颈后。您有可能试图用手臂助拉而受伤。在腿提时，只将下部置于练习板。

在练习的任何时候，您的大腿和上身应该形成最大为90°的角。不要后倾来“胸提”，在“腿提”时不要将腿下拉。

保养

为了避免汗水侵蚀 PA150，用浸有肥皂水的擦布清洁器械。

经常规律性检查所有螺钉是否拧紧。

不要将 PA150 存放于潮湿处(泳池边、浴室……)

商业保修

迪卡龙对本产品提供保修，并包括零件和人工修。保修期从您购买产品之日算起，以标有购买日期的购物票据作为保修凭证。本产品的保修期如下：在正常使用条件下，产品结构部位保修期为5年，易磨损零件及人工保修期限为2年。本保修只对产品的原购买人有效。迪卡龙在本保修前提下的责任只包括产品的更换或修理，并由迪卡龙自行决定对产品是否需要更换或修理。若需修理产品，应将产品带到迪卡龙商店。所有的保修产品都必须送交到被迪卡龙认可的一家保修服务中心，连同必要的购买凭证，并且由用户自行承担运费。

本保修对以下情况无效：

- 在运输当中造成的损坏
- 使用不当或不正常使用
- 由不是迪卡龙所承认的技术人员所作的修理
- 将本产品用于商业用途

本商业保修不排斥在各个国家与/或省份所实施的合法保修。

本保修为您提供法律承认的有关权利。根据省份的不同，保修条件也可能会有所不同，产品出售人员会就次此向您说明。

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

Blank lined paper with horizontal dashed lines.