

# AB 600

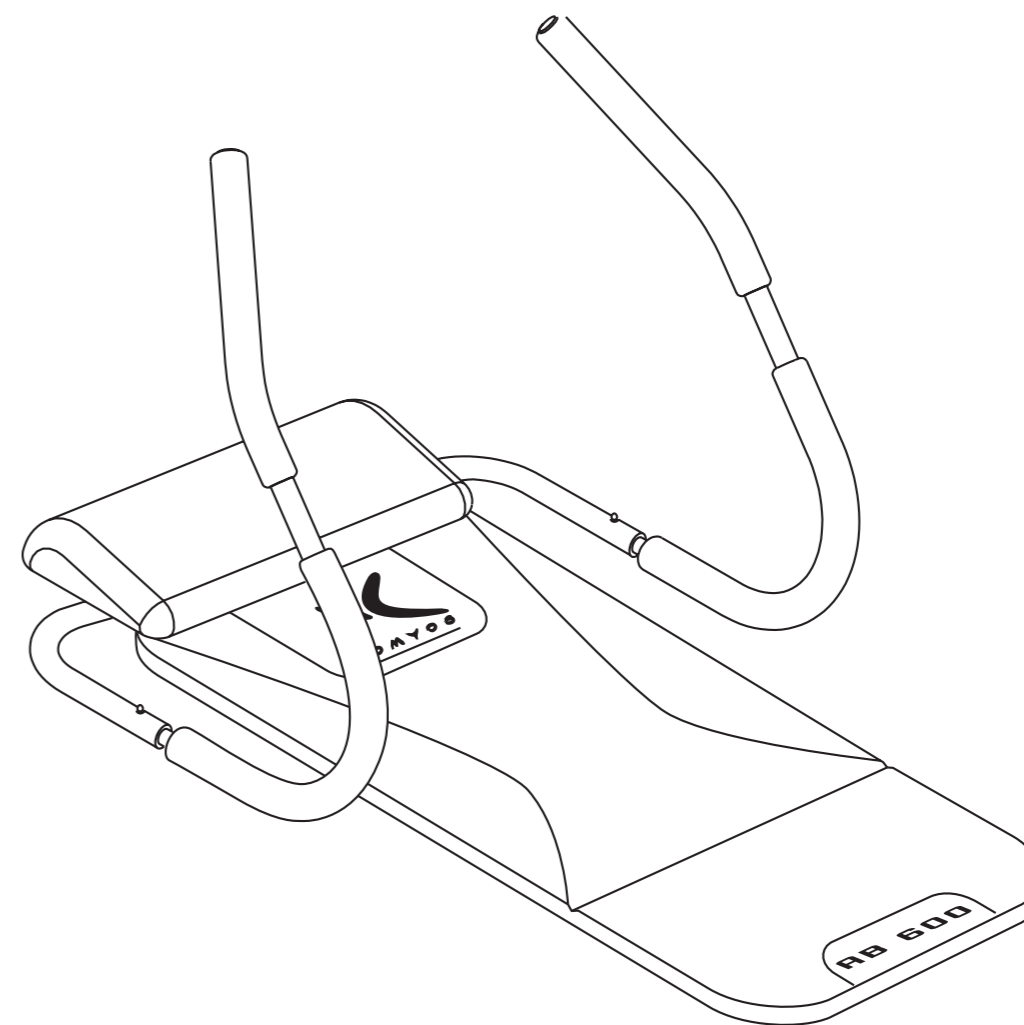
# AB 600

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

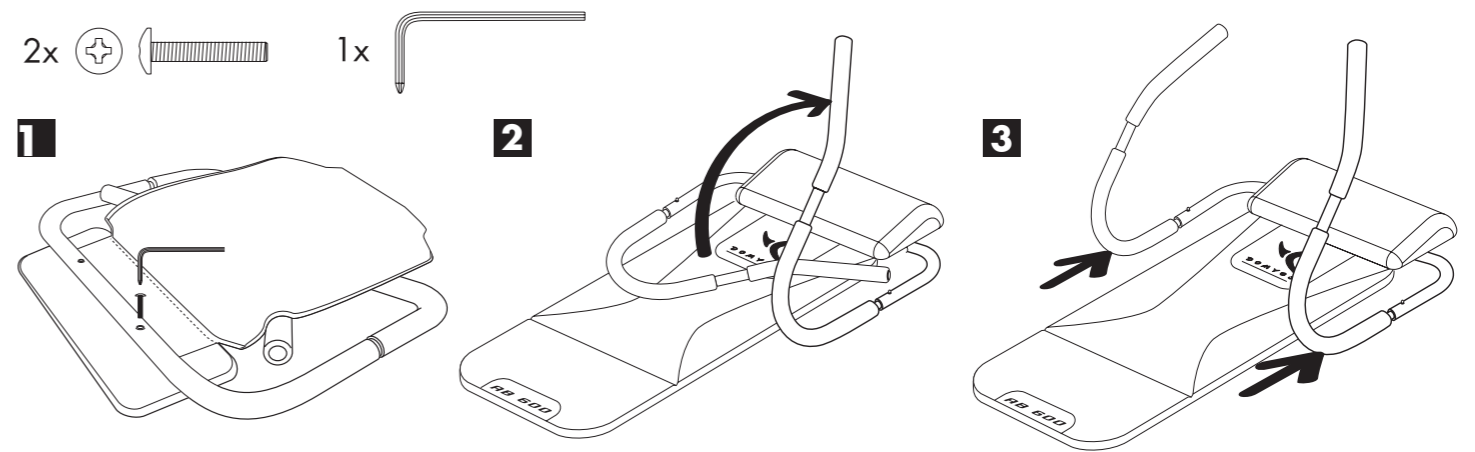
ИМПОРТЕР : ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3



[www.domyos.com](http://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

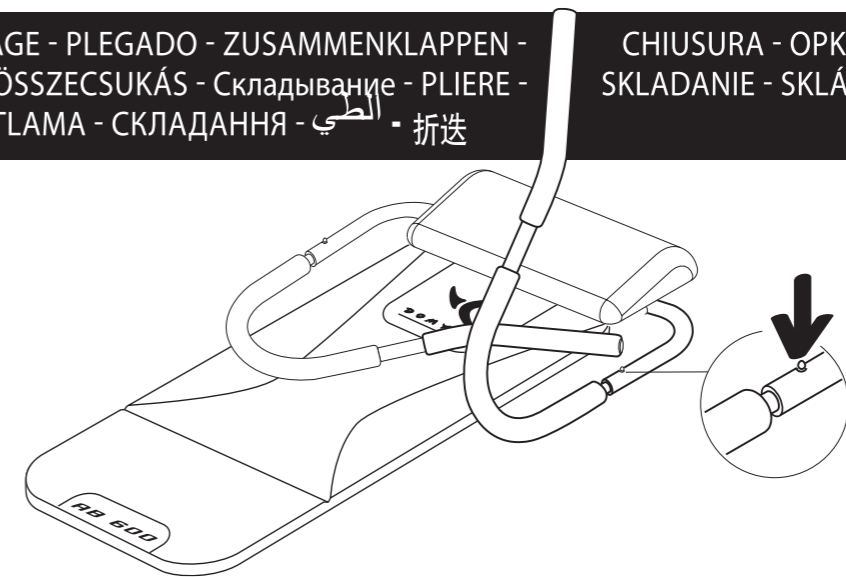
 **DOMYOS**

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 - 折迭

CHIUSURA - OPKLAPPEN - DOBRAGEM  
 SKŁADANIE - SKLÁDÁNÍ - ИНОПВИКНИНГ -

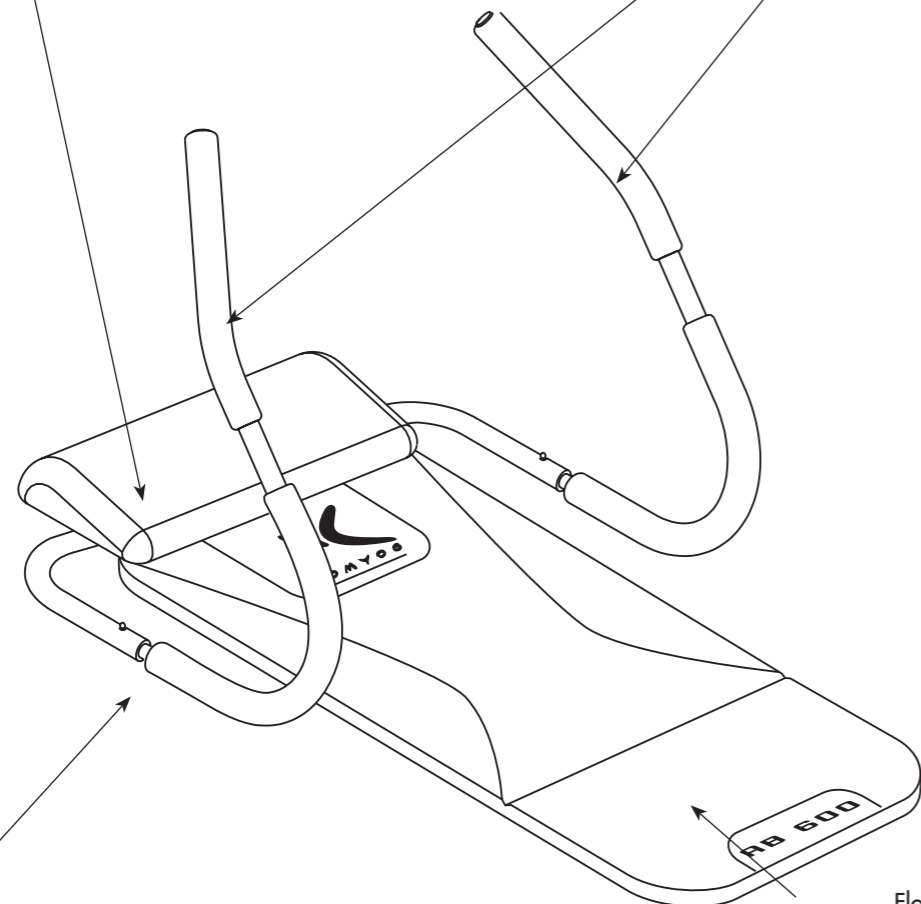


EXERCICES - EXERCICES - EJERCICIOS - ÜBUNGEN - ESERCIZI - OEFENINGEN  
 EXERCÍCIOS - ĆWICZENIA - GYAKORLATOK - УПРАЖНЕНИЯ - ЕХЕРСІТІ - CVIKY - CVIČENÍ  
 KROPPSÖVNINGAR - УПРАЖНЕНИЯ - EGZERSÍZLER - ВПРАВИ - العربية - 中文




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  
Rúčky  
Držadla  
Handtag  
Ръкохватки  
Tutma kolları  
Рукоятки  
المقابض  
把手



Folding system  
Système de pliage  
Sistema de doblado  
Klappsystem  
Sistema di chiusura  
Vouwstelsysteem  
Sistema de dobragem  
System składowania  
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

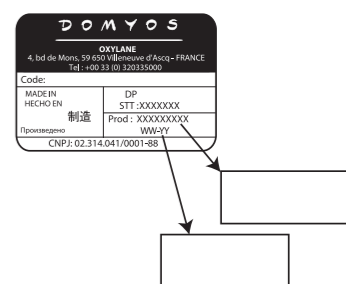
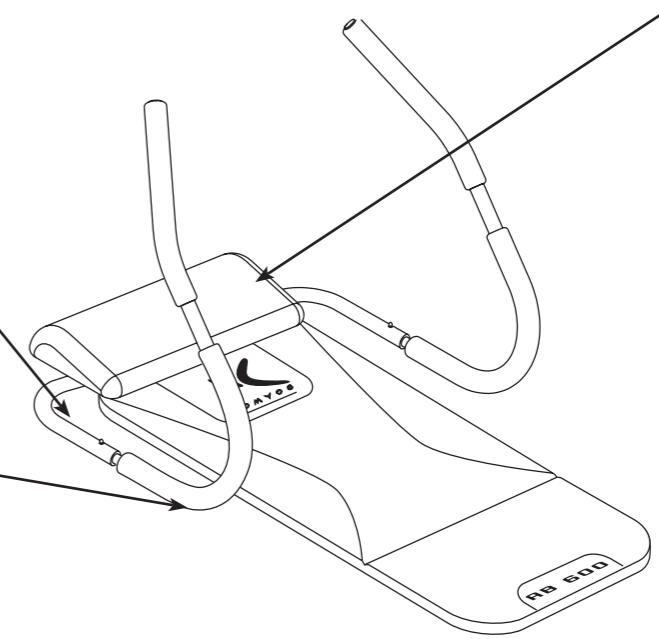
Floor mat (back protection)  
Tapis de sol (protection pour le dos)  
Tapiz de suelo (protección para la espalda)  
Matte (Schutz für den Rücken)  
Tappeto da pavimento (protezione per la schiena)  
Mat (bescherming van de rug)  
Tapete do chão (proteção para as costas)  
Dywanik (dla zabezpieczenia 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)

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



**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.
- 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 útmutatót!
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek.
- Csereélje ki a címkéit, ha sérült, olvashatatlanná vagy hiányzik.
- Tartsa távol a kezeit, lábakat, 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.

**ATENȚIE**

- 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 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 štítek chýba na výrobku, je nutné jej 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.

**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 ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanımı yetemlini 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 наклеїва 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。

U koos een fitnessstoestel van het merk DOMYOS. Graag willen wij u voor dat vertrouwen danken. We creëerden het merk DOMYOS om sporters te helpen in vorm te blijven. Dit product werd gecreëerd door sportieve mensen voor sportieve mensen. Al uw opmerkingen en suggesties over DOMYOS-producten zijn steeds welkom. U kunt daarvoor steeds terecht bij het team van uw winkel of de ontwerpdienst van de DOMYOS-producten. U kunt ons ook terugvinden op [www.domyos.com](http://www.domyos.com). We wensen u alvast een goede training toe en hopen dat dit DOMYOS-product voor u voortaan synoniem is aan sportplezier.

## OVERZICHT

Met behulp van dit fitnessstoestel versterkt u de buikspieren, in het bijzonder de rechte en de schuine buikspieren. Het toestel bestaat uit:

- een frame, waarmee u de beweging gecontroleerd kunt uitvoeren.
- een hoofdsteun, waardoor u voorkomt dat u de nekspieren teveel aanspant.

## WAARSCHUWING

Raadpleeg uw arts voor u met een oefenprogramma begint. Dat is vooral belangrijk wanneer u ouder dan 35 jaar bent, vroeger gezondheidsproblemen heeft gehad, of indien u al jaren niet aan sport heeft gedaan. Lees alle instructies voor gebruik.

## BEVEILIGING

**Om het risico op ernstige verwondingen tot het uiterste te beperken, leest hieronder belangrijke waarschuwingen voor het gebruik van dit product.**

1. Lees alle aanwijzingen van deze handleiding alvorens het product te gebruiken. Gebruik dit product alleen op de wijze zoals beschreven is in deze handleiding. Bewaar deze handleiding gedurende de levensduur van het product
2. De montage van het apparaat dient te gebeuren door een volwassene.
3. Het is de taak van de eigenaar zich ervan te overtuigen dat alle gebruikers van het product goed op de hoogte zijn van alle gebruiksaanwijzingen
4. DOMYOS kan niet aansprakelijk worden gesteld voor klachten wegens verwondingen of schade toegebracht aan personen of voorwerpen, die het gevolg zijn van een verkeerd gebruik van het product, door de koper of een andere persoon
5. Het product is alleen geschikt voor huishoudelijk gebruik. Gebruik het product niet voor commerciële, verhuur- of institutionele doeleinden.
6. Gebruik het product binnen, op een vrijgemaakte droge en stofvrije plaats en zorg voor een vlakke ondergrond. Controleer of u over voldoende ruimte beschikt om het apparaat te bereiken en om veilig rond het apparaat te kunnen lopen. Leg ter bescherming van de vloer iets onder het product.
7. Het product niet opstellen op een vochtige plaats (rand van een zwembad, badkamer, ...)
8. De gebruiker dient voor elk gebruik het apparaat te controleren, en indien nodig bepaalde onderdelen opnieuw vast te schroeven. Vervang onmiddellijk alle versleten of defecte onderdelen.
9. Draag sportschoenen om uw voeten te beschermen tijdens het oefenen. Draag GEEN ruimzittende of loshangende kleding; dit zou vast kunnen komen te zitten in het toestel. Doe al uw sieraden af.
10. Maak uw haar vast zodat het u niet hindert als u traint
11. Als u pijn voelt of u wordt duizelig tijdens het doen van een oefening, stop dan onmiddellijk om uit te rusten en raadpleeg uw dokter.
12. Wanneer uw spieren moe beginnen te worden, rust dan even uit, en ga vervolgens weer verder. Zorg ervoor dat uw spieren niet oververmoeid raken! Dit kan tot uitputting of blessures leiden.
13. Houd kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van het toestel
14. Houd uw handen en voeten uit de buurt van de bewegende onderdelen
15. Sleutel niet zelf aan uw product
16. Gebruik uw product niet meer wanneer het beschadigd is, maar breng het naar uw Décathlonwinkel.
17. Doe voorafgaand aan de training een goede warming-up. Begin rustig aan, en stel uzelf realistische doelen.
18. Zorg ervoor dat u tijdens de training constant en regelmatig beweegt.
19. De montage en demontage van het product dient steeds zorgvuldig te gebeuren.

## GEBRUIK

### TRAINING:

Indien u niet aan sport doet, houd dan gedurende 3 à 4 weken de training op beginnersniveau aan. Let er bij de ademhaling op dat u uitademt bij inspanning, en inademt wanneer u terugkomt in de startpositie. U ademt dus uit wanneer u uw buikspieren aanspant, en ademt in wanneer u de buikspieren weer ontspant. Probeer uw ademhalingsritme dusdanig aan te passen aan de oefening, dat u niet in ademnood komt. Varieer de volgorde van de oefeningen, zodat uw buikspieren niet wennen aan een bepaald ritme of een bepaalde volgorde.

Voeg aerobe oefeningen toe aan uw trainingsprogramma, zoals wandelen, hardlopen, zwemmen of fietsen. Geef uw spieren tenminste 1 dag per week rust tussen twee opeenvolgende trainingssessies. Het is belangrijk om de buikspieren te isoleren en om ze met gecontroleerde bewegingen te trainen. Stel als doel steeds 3 à 4 series oefeningen te doen, van elk 15 à 20 herhalingen per serie.

### NIVEAU BEGINNERS:

Doe een warming up met een serie van 10 herhalingen. Rust gedurende 30 seconden. Begin opnieuw met een serie van 12 herhalingen. Rust gedurende 30 seconden. Begin opnieuw met een serie van 15 herhalingen. Rust 30 seconden tot 1 minuut voordat u met een volgende oefening begint. Doe drie oefeningen uit de lijst

### NIVEAU GEMIDDELD:

Doe een warming up met een serie van 12 herhalingen. Rust gedurende 10 tot 15 seconden. Doe vervolgens 15 herhalingen. Rust tenminste 10 seconden. Doe vervolgens 15 herhalingen. Voer de laatste 5 herhalingen langzamer uit, waarbij u zich concentreert op het aanspannen van de spieren. Blijf bij deze laatste 5 herhalingen gedurende 5 seconden iets omhoog gericht (buikspieren aangespannen). Rust 30 seconden voordat u met een volgende oefening begint. Doe drie oefeningen uit de lijst

### NIVEAU GEVORDERD:

Doe een warming up met een serie van 15 herhalingen. Rust gedurende 10 seconden. Doe een tweede serie van 15 herhalingen. Houd bij de laatste 5 herhalingen een wat hogere positie vast gedurende 5 seconden, en ga vervolgens langzaam terug naar de oorspronkelijke positie, terwijl u de neergaande beweging tegenhoudt (tel 5 seconden om terug te keren naar de oorspronkelijke positie). Neem 15 seconden rust. Doe een serie van 20 herhalingen, waarbij u tijdens de laatste 5 herhalingen de spieren maximaal aanspant (stoppen in een hoge positie, zeer langzaam terug naar starthouding). Neem daarna 15 seconden rust. De laatste serie oefeningen is een serie waarin u de spieren maximaal gebruikt. Doe zoveel mogelijk herhalingen, waarbij u de oefening steeds perfect uitvoert en u de buikspieren aanspant. Rust 30 seconden. Ga naar de volgende oefening. Doe drie oefeningen uit de lijst

## ONDERHOUD

Het apparaat heeft zeer weinig onderhoud nodig. Maak het apparaat schoon met een natte spons met een beetje zeep, en droog het apparaat na met een droge doek. Controleer regelmatig of alle schroeven nog goed aangedraaid zijn.

## GARANTIEBEWIJS

DOMYOS biedt garantie voor dit product en voor de reparatiekosten, in normale gebruiksomstandigheden gedurende 5 jaar en dit vanaf de aankoopdatum, waarbij de datum van de kassabon geldt als bewijs.

De verplichting van DOMYOS uit hoofde van deze garantie beperkt zich tot de vervanging of de reparatie van het product, naar goeddunken van DOMYOS.

Alle producten waarop de garantie van toepassing is moeten naar een van de erkende DOMYOS -centra worden gebracht, port betaald, met een correct aankoopbewijs.

Deze garantie geldt niet in geval van:

- Schade die wordt veroorzaakt tijdens het vervoer
- Gebruik en/of opslag buiten, of in een vochtige omgeving
- Slechte montage
- Onjuist gebruik of abnormaal gebruik
- Slecht onderhoud
- Reparaties die zijn uitgevoerd door technici die niet officieel erkend zijn door DOMYOS
- Gebruik anders dan privégebruik

Deze handelsgarantie vormt geen uitsluitel voor de wettelijk geldende garantie van het betreffende land / de betreffende provincie.

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