

ROMÂNĂ

Ați ales un aparat pentru Fitness marca DOMYOS. Vă mulțumim pentru încrederea dumneavoastră. Am creat marca DOMYOS pentru a permite tuturor sportivilor să se antreneze la domiciliu. Produsele noastre sunt create de sportivi pentru sportivi. Ne-am bucura să primim din partea dumneavoastră observații și sugestii privind produsele DOMYOS. În acest scop, personalul magazinului, precum și echipa de creație a produselor DOMYOS sunt pregătite să vă asculte.

Dacă doriți să ne scrieți ne puteți trimite un mesaj la adresa următoare : www.domyos.com

Vă dorim un antrenament plăcut și sperăm că acest produs DOMYOS va deveni pentru dumneavoastră sinonim cu plăcerea.

PREZENTARE

AB EXERCISER este un aparat care vă permite să vă întăriți mușchii abdominali și mai ales mușchii mari dreپți și mușchii oblici.

El este compus :

- dintr-un cadru, care vă permite să vă ajutați și să vă ghidați mișcarea.
- dintr-un suport pentru cap, care vă permite să evitați o solicitare prea puternică a mușchilor cervicali.

AVERTISMENTE

Înainte de a începe acest program de exerciții, este necesar să consultați un medic pentru a vă asigura că nu există contraindicații. Acest lucru este cu atât mai important la persoanele care au depășit vârsta de 35 de ani sau care au mai avut anterior probleme de sănătate. Citiți toate instrucțiunile înainte de utilizarea aparatului. DECATHLON își declină orice responsabilitate pentru orice răni corporale sau pagube aduse bunurilor rezultate în urma utilizării acestui produs.

SIGURANȚĂ

Avertisment : pentru a reduce riscul de lovituri, citiți instrucțiunile importante de folosire de mai jos înainte de a utiliza produsul

1. Citiți toate instrucțiunile din acest manual înainte de utilizarea produsului. Păstrați acest manual pe toată durata de viață a produsului.
2. Montarea acestui aparat trebuie să fie făcută de către un adult.
3. Îi revine proprietarului obligația de a se asigura că toți utilizatorii produsului sunt informați în mod corespunzător cu privire la toate instrucțiunile de folosire.
4. Domyos este exonerat de orice răspundere cu privire la plângerile pentru rănilor sau pentru daunele suferite de orice persoană sau bun care au drept cauză utilizarea necorespunzătoare a acestui produs de către cumpărător sau de către orice altă persoană.
5. Produsul este destinat doar pentru o utilizare la domiciliu. A nu se utiliza aparatul într-un scop comercial, pentru închiriere sau într-un cadru instituțional
6. Utilizați acest produs în interior, la adăpost de umiditate și de praf, pe o suprafață plană și solidă și într-un spațiu suficient de mare. Asigurați-vă că dispuneți de un spațiu suficient de mare pentru ca accesul și deplasarea în jurul aparatului să se poată face în deplină siguranță.
7. Îi revine utilizatorului responsabilitatea de a asigura buna întreținere a aparatului. După montarea produsului și înainte de fiecare utilizare, verificați ca elementele de fixare să fie bine strânse, dar nu exagerat. Verificați starea pieselor care sunt cele mai expuse la uzură.
8. În caz de deteriorare a produsului, aduceți-l la magazinul Décathlon și nu-l mai utilizați până la repararea sa totală.
9. Nu depozitați produsul într-un loc umed (lângă piscină, în baie...)
10. Nu purtați îmbrăcăminte largă sau care atârână deoarece s-ar putea agăța de aparat. Scoateți-vă toate bijuteriile.
11. Prindeți-vă părul pentru a nu vă incomoda în timpul efectuării exercițiilor.
12. Dacă aveți dureri sau amețeli în timpul efectuării exercițiilor, opriți-vă imediat, odihniți-vă și apoi adresați-vă unui medic.
13. Nu permiteți niciodată accesul copiilor și animalelor de casă în apropierea aparatului.
14. Nu încercați să reparați singur produsul.
15. În timpul exercițiilor, evitați să curbați spatele.
16. Orice operație de montare/demontare a produsului trebuie să fie efectuată cu grijă.
17. Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă șuruburile sunt bine strânse.

ÎNTREȚINERE

Pentru a evita ca transpirația să nu dăuneze suportului pentru cap sau bureților de protecție, utilizați un prosop pentru a-i acoperi sau ștergeți-i după fiecare utilizare. Dacă vreți să îi curățați, atunci folosiți un burete impregnat în apă cu săpun și ștergeți-i cu un material uscat.

GARANȚIE COMERCIALĂ

DOMYOS garantează acest produs, în condiții normale de utilizare, timp de 2 ani, începând de la data cumpărării, data de pe bonul de casă făcând dovada. Această garanție se aplică doar la primul cumpărător.

Obligația DOMYOS, în virtutea acestei garanții, se limitează la înlocuirea sau la repararea produsului, la discreția DOMYOS.

Toate produsele pentru care garanția este aplicabilă trebuie să fie primite de DOMYOS într-unul din centrele sale autorizate, cu taxe postale plătite de expeditor, însoțite de o dovadă satisfăcătoare a cumpărării.

Această garanție nu se aplică în caz de:

Defecțiuni produse în timpul transportului

Utilizare incorectă sau în afara parametrilor normali

Reparații efectuate de tehnicieni neautorizați de DOMYOS

Utilizarea în scopuri comerciale a produsului în cauză

Această garanție comercială nu exclude garanția legală aplicabilă în funcție de țară și/sau de provincie.

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

UTILIZARE

Adăugați programului dumneavoastră de antrenament exerciții aerobe așa cum sunt mersul, alergarea, natația sau ciclismul. Oferiți-le mușchilor dumneavoastră cel puțin 1 zi de odihnă pe săptămână, între două antrenamente consecutive. Este important să izolați mușchii corpului de mușchii abdominali și să-i lucrați pe aceștia cu mișcări controlate. Obiectivul dumneavoastră trebuie să fie de 3-4 serii pe fiecare exercițiu, cu câte 15-20 de repetări pe serie.

Înainte de a practica orice fel de sport, este necesar să consultați un medic

ANTRENAMENT :

Dacă nu sunteți sportiv, respectați antrenamentul pentru nivelul începător pentru primele 3-4 săptămâni de exercițiu.

În ceea ce privește respirația, trebuie să expirați atunci când faceți efort și să inspirați atunci când reveniți în poziția inițială. Deci, expirați atunci când vă contractați mușchii abdominali și inspirați când îi decontractați. Ritmați-vă respirația cu cadența exercițiului dumneavoastră astfel încât să nu respirați cu greutate. Variați ordinea exercițiilor astfel încât să nu vă obișnuieți mușchii abdominali cu un ritm și cu o ordine specifică de antrenament.

NIVELUL ÎNCEPĂTOR :

Încălziți-vă cu o serie de 10 repetări. Odihniți-vă timp de 30 de secunde. Reîncepeți cu o serie de 12 repetări. Odihniți-vă timp de 30 de secunde. Reîncepeți cu o serie de 15 repetări. Odihniți-vă timp de 30 de secunde înainte de a trece la un alt exercițiu. Efectuați 3 exerciții din lista de mai jos.

NIVELUL INTERMEDIAR :

Încălziți-vă cu o serie de 12 repetări. Odihniți-vă între 10 și 15 secunde. Apoi 15 repetări. Odihniți de minim 10 secunde. Serie de 15 repetări. Apoi efectuați ultimele 5 repetări, scăzând ritmul de execuție și concentrându-vă pe contracție. Pentru aceste ultime 5 repetări, rămâneți în poziție ridicată (mușchii abdominali contractați) timp de 5 secunde. Odihniți-vă 30 de secunde înainte de a trece la un alt exercițiu. Efectuați 3 exerciții din lista de mai sus.

NIVELUL AVANSAT

Încălziți-vă cu o serie de 15 repetări. Odihniți-vă 10 secunde. Urmează o a doua serie de 15 repetări. Pentru ultimele 5 repetări, rămâneți în poziție ridicată 5 secunde, apoi coborâți foarte încet în poziție inițială, îngreunând coborârea (numărați 5 secunde pentru a reveni în poziția inițială). 15 secunde de repaus. O a treia serie de 20 de repetări din care ultimele 5 trebuie să fie în contracție maximă (Blocare în poziție ridicată, revenire în poziție inițială, controlând coborârea). 15 secunde de repaus. Ultima serie pentru acest exercițiu va fi una de intensitate maximă. Executați atâtea repetări cât este posibil, efectuând perfect exercițiul și contractând mușchii abdominali. Repaus de 30 de secunde. Treceți la exercițiul următor. Efectuați 3 exerciții din lista de mai sus.

EXERCIȚII



RIDICAREA BUSTULUI (CONTRACȚIE PLIATĂ)

Izolează partea superioară a mușchilor abdominali. Pentru a începe, fixați capul pe suportul pentru cap și întindeți-vă pe spate, îndoind lejer picioarele și ținând de AB. Dezlipiți lejer capul și umerii de sol, apoi îndoiți corpul până când umerii nu mai ating solul. Opriți mișcarea atunci când vârful celor 2 omoplați vor fi dezlipite de sol. Expirați când ridicați corpul și contractați-vă mușchii. Inspirați coborând din nou spre sol.



RIDICAREA INVERSĂ A BUSTULUI (CONTRACȚIE PLIATĂ)

Izolează partea inferioară a mușchilor abdominali. Cu plecare din aceeași poziție ca pentru RIDICAREA BUSTULUI (Contracție pliată), țineți de AB fără contracție ; în acest exercițiu, trebuie să utilizați aparatul ca punct de balans și stabilizator. Păstrând picioarele lejer îndoite și expirând în timp ce lucrați, ridicați încet picioarele și bazinul până când genunchii ajung deasupra pieptului. Pauză. Inspirați coborând picioarele și corpul până în poziția inițială. Reluați mișcarea.

RIDICAREA COMPLETĂ A BUSTULUI (CONTRACȚIE PLIATĂ)

Lucrează în același timp partea superioară și partea inferioară a mușchilor abdominali, combinând mișcările de la RIDICAREA BUSTULUI și RIDICAREA INVERSĂ A BUSTULUI. Plecând de la aceeași poziție de început, păstrând genunchii pliați ca pentru RIDICAREA INVERSĂ A BUSTULUI, expirați și ridicați-i până la nivelul pieptului. În același timp, dezlipiți umerii de sol ca la primul exercițiu pentru RIDICAREA BUSTULUI. Inspirați coborând în același timp partea superioară și partea inferioară a corpului până în poziția inițială. Reluați mișcarea.



RIDICARE ÎNCLINATĂ

Izolează mușchii oblici care se află pe lateralele corpului, mai jos de coaste. Menținând capul pe suportul pentru cap, genunchii fiind îndoiți și roțiți într-o parte, ridicați încet capul și umerii și îndoiți corpul în față, până când umerii se desprind de sol. Expirați și contractați-vă mușchii abdominali la ridicare, inspirați la coborâre. Reluați mișcarea.