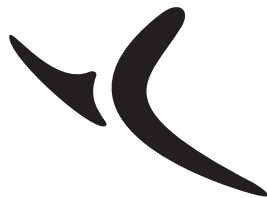


# AB EXERCISER

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  
Őrizze meg a használati útmutatót  
Сохранить инструкцию  
Οδηγίες προς φύλαξη  
请妥善保存说明书



**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 - 中國製造 - Сделанов Китае

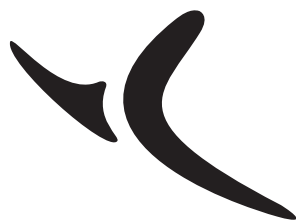
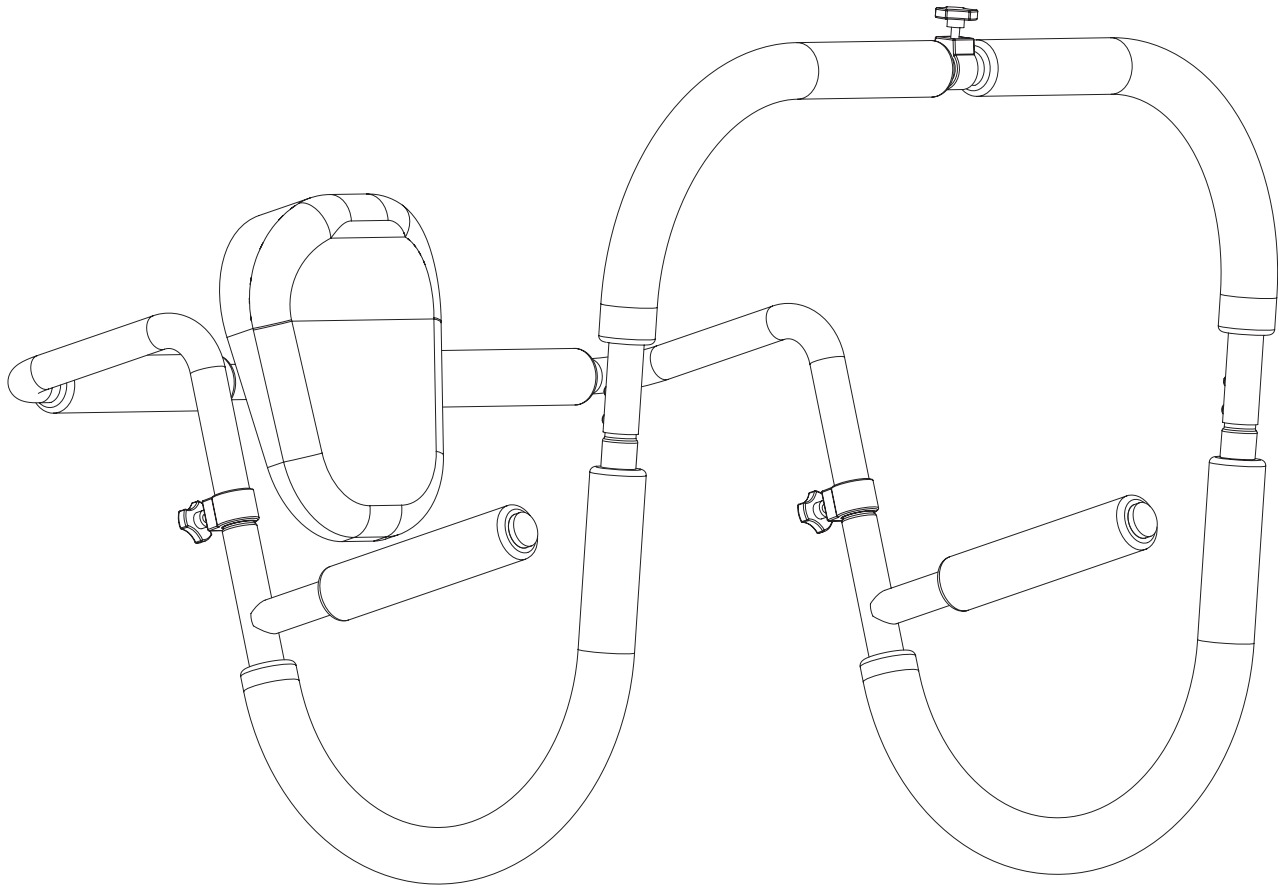
Réf. pack : 903.485 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品



# AB EXERCISER

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

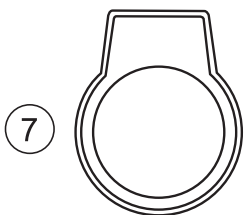
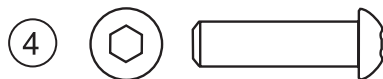
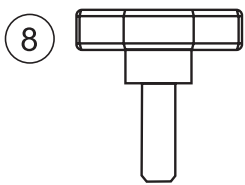
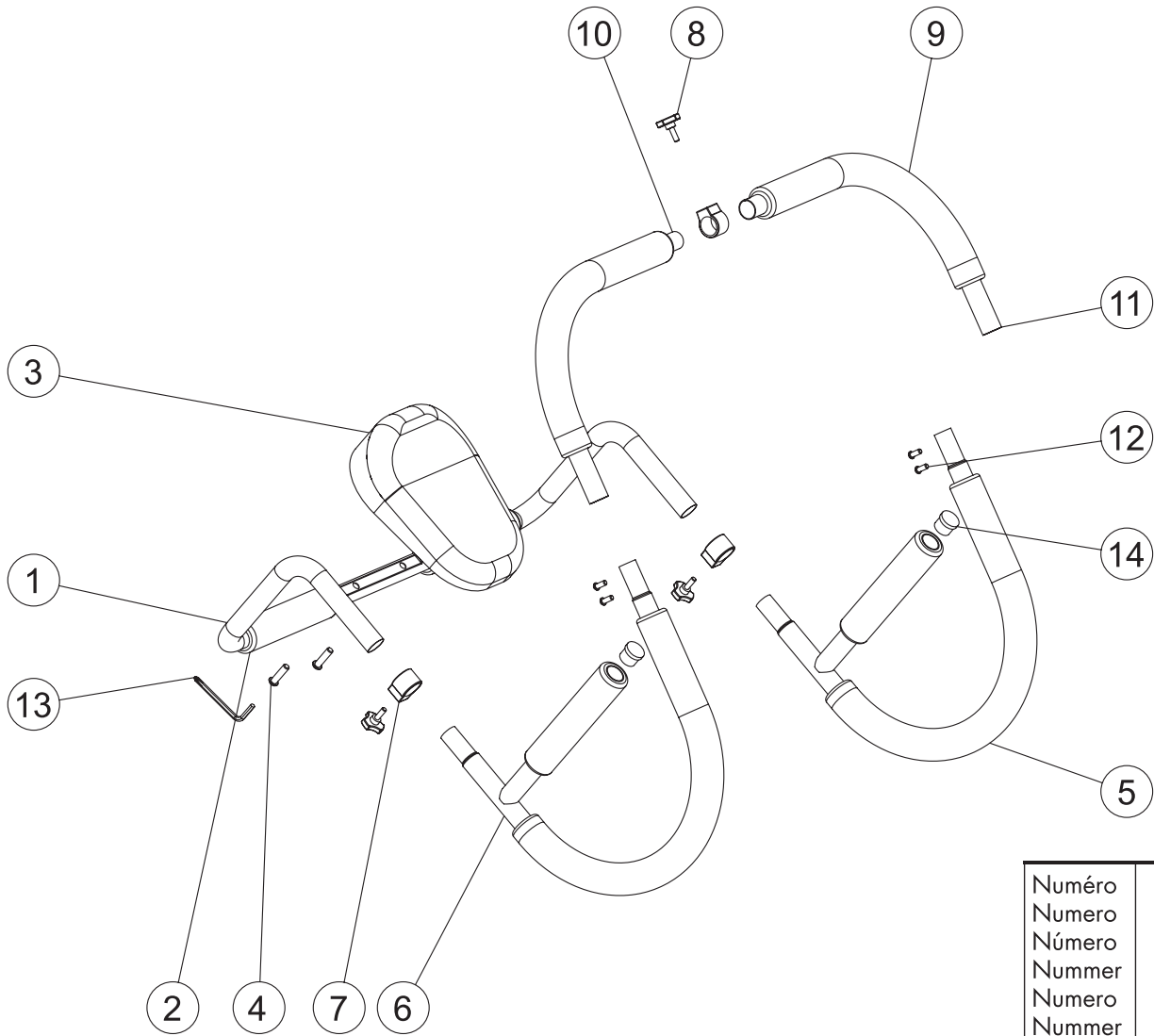
**MANUAL DE UTILIZAÇÃO**  
**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA**  
**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**  
**Инструкция по использованию**  
**Οδηγίες χρήσης**  
**使用说明书**



**D O M Y O S**

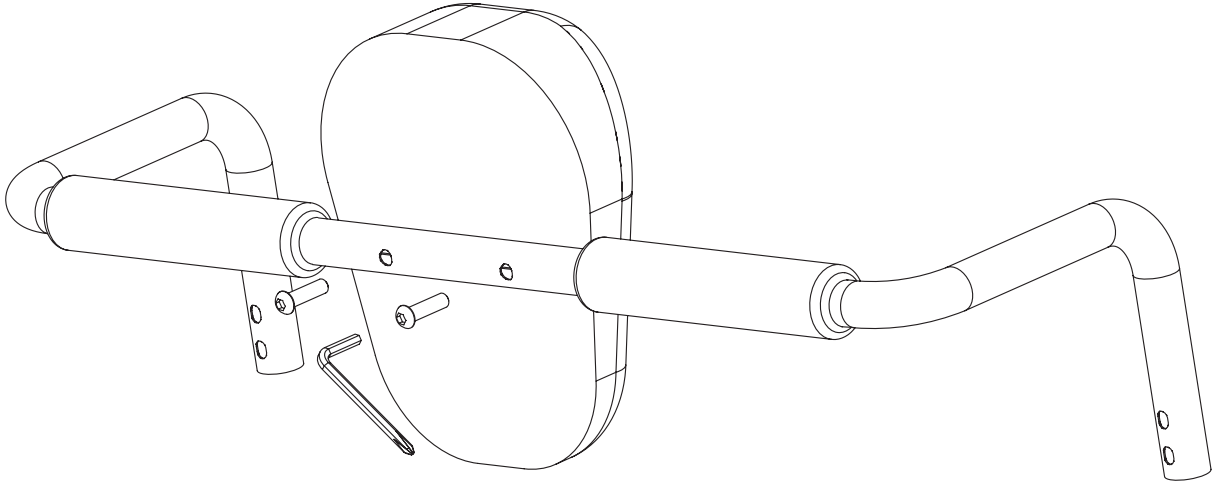
<b>FRANÇAIS</b> .....	6-8
<b>ENGLISH</b> .....	9-11
<b>ESPAÑOL</b> .....	12-14
<b>DEUTSCH</b> .....	15-17
<b>ITALIANO</b> .....	18-20
<b>NEDERLANDS</b> .....	21-23
<b>PORTUGUÊS</b> .....	24-26
<b>WJĘZYKU POLSKIM</b> .....	27-29
<b>MAGYAR</b> .....	30-32
<b>Русский язык</b> .....	33-35
<b>Ελληνικά</b> .....	36-38
<b>中文</b> .....	39-41

**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING  
• MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • Σборка • Συναρμολόγηση • 安裝**

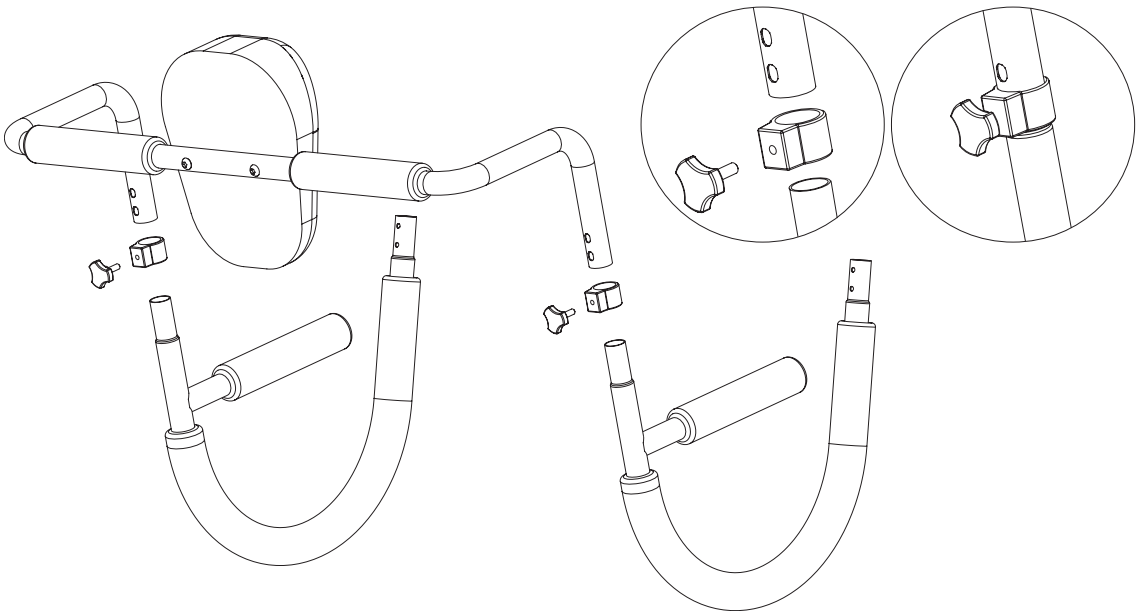


Numéro	Quantité
Numero	Quantity
Número	Cantidad
Nummer	Menge
Numero	Quantità
Nummer	Hoeveelheid
Número	Quantidade
Numer	Ilość
szám	menyiség
номер	количество
αριθμός	ποσότητα
号码	数量
1	1
2	4
3	1
4	2
5	2
6	2
7	3
8	3
9	2
10	1
11	1
12	4
13	1
14	2

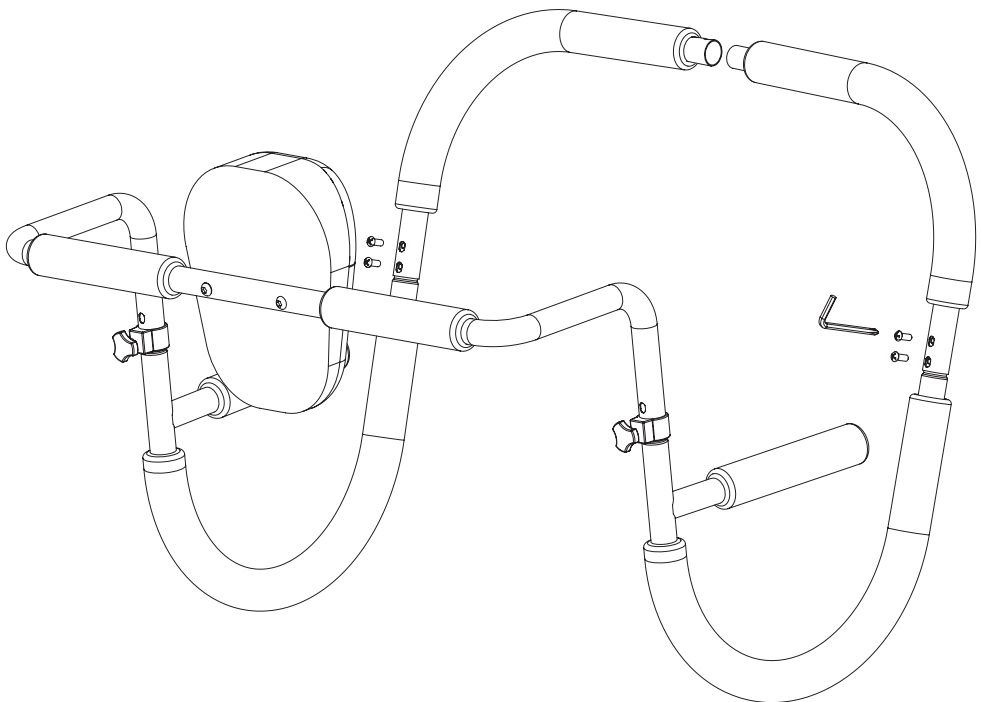
**1**



**2**

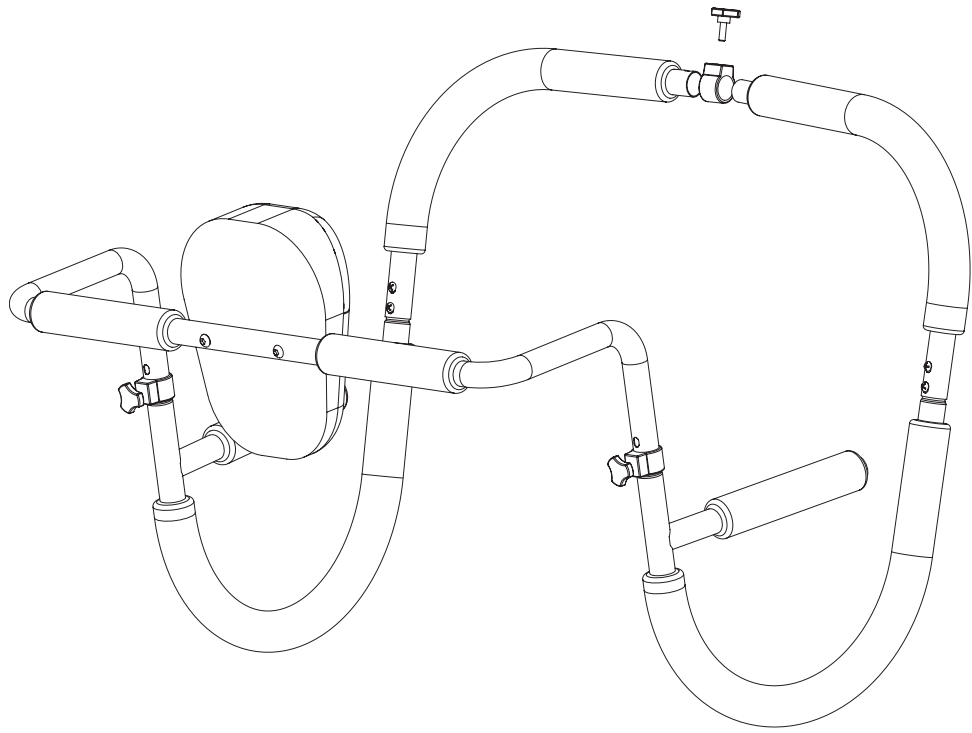


**3**



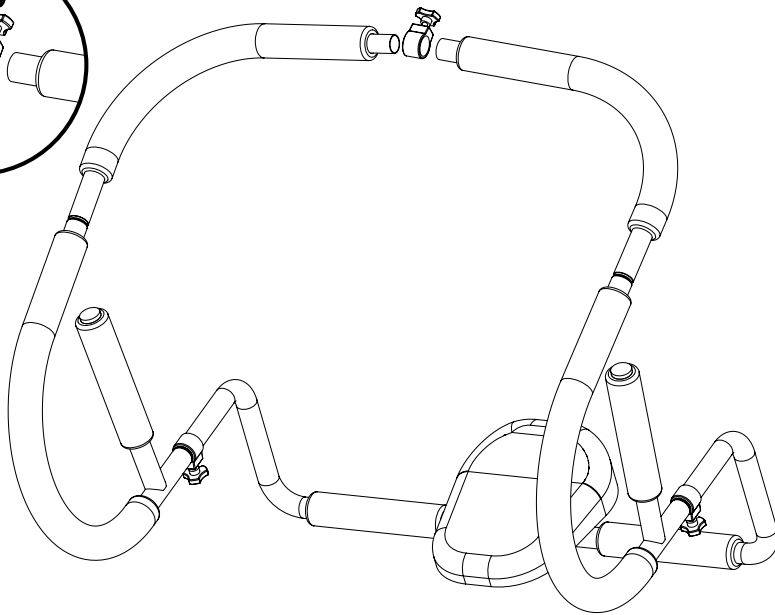
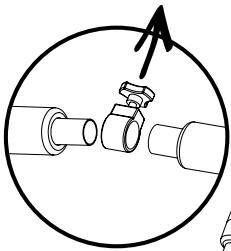
**4**

**4**

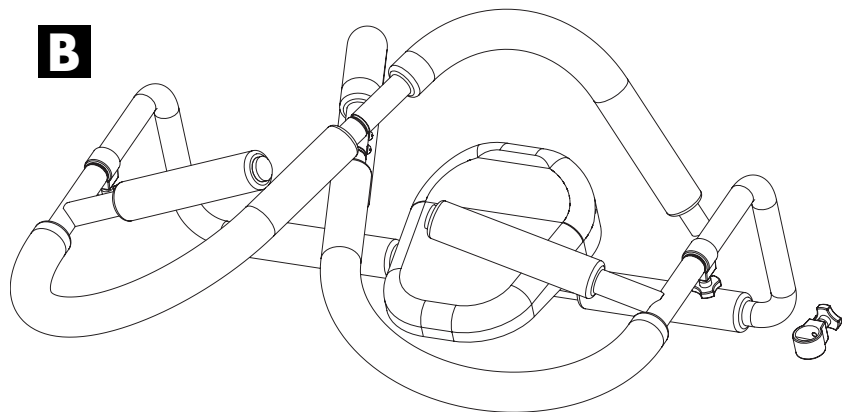


**PLIAGE - FOLDING - PLEGADO - ZUSAMMENKLAPPEN - CHIUSURA - ОРКЛАППЕН - DOBRAGEM - SKŁADANIE - ÖSSZECSUKÁS - Складывание - ΔΙΠΛ ΣΗ - 折叠**

**A**



**B**



**5**

Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.

Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de s'entraîner à domicile.

Nos produits sont créés par des sportifs pour des sportifs.

Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.

Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.

Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse du site internet : [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com) en choisissant votre pays.

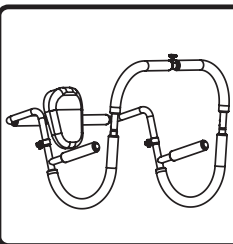
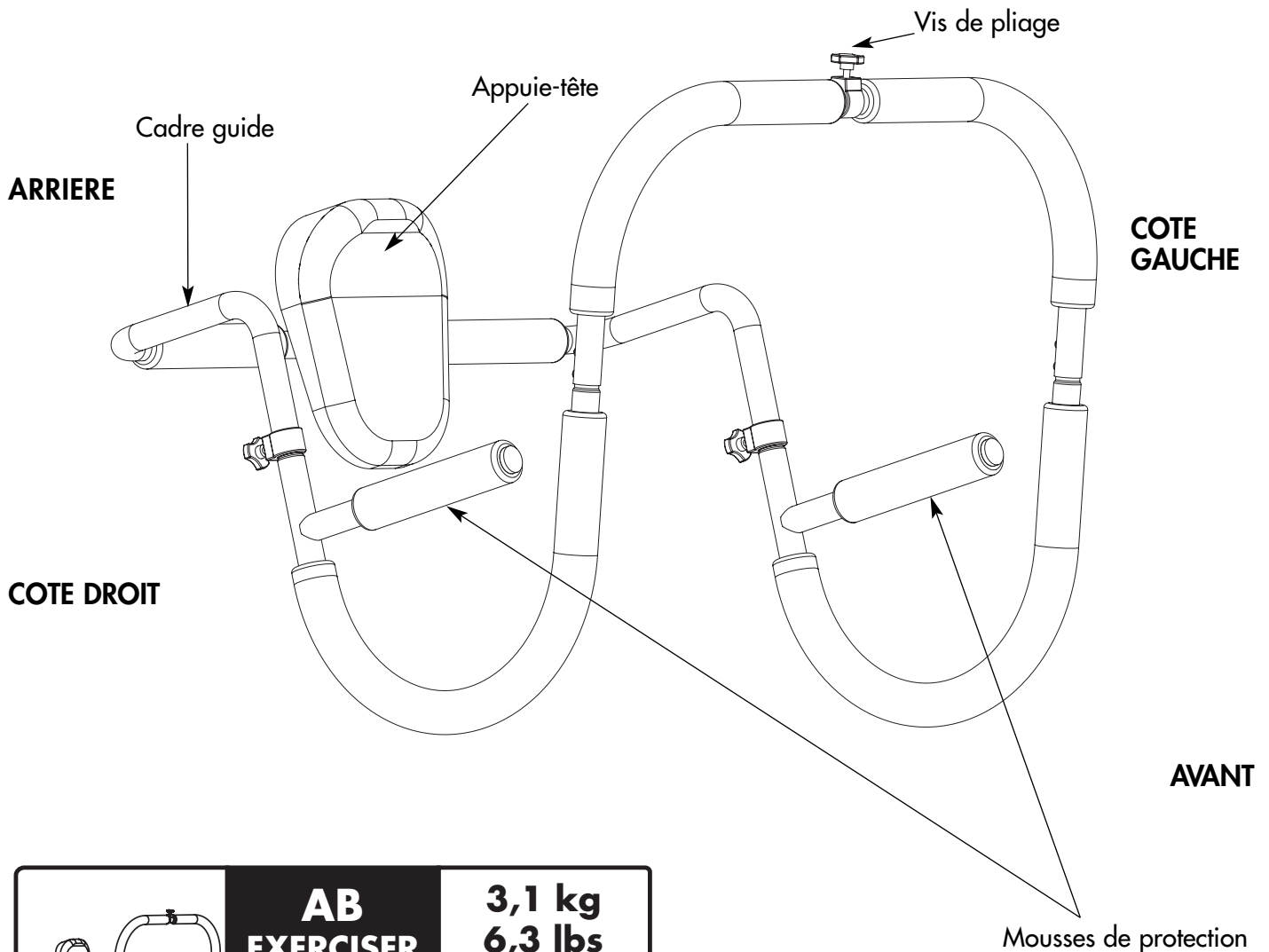
Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

## PRESENTATION

L'AB EXERCISER est un appareil permettant le renforcement des abdominaux et en particulier les muscles grands droits et les muscles obliques.

Il est composé :

- d'un cadre, vous permettant de vous aider et de guider votre mouvement.
- d'un appui-tête, vous permettant d'éviter une sollicitation trop forte de vos cervicales.



**AB  
EXERCISER**

**3,1 kg  
6,3 lbs**

**69 x 56 x 60,5 cm  
27 x 22 x 24 inch**

## AVERTISSEMENTS

Avant d'entreprendre tout programme d'exercice, il est nécessaire pour tous de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications. Cela est plus particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation. DECATHLON décline toute responsabilité pour toute blessure corporelle ou dommage infligé aux biens résultant de l'utilisation de ce produit.

## SÉCURITÉ

**Avertissement : pour réduire le risque de blessure grave, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après avant d'utiliser le produit.**

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Le montage de cet appareil doit être fait par un adulte.
3. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
4. Domyos se décharge de toutes responsabilités concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
5. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
6. Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières, sur une surface plane et solide et dans un espace suffisamment large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès les déplacements autour du produit en toute sécurité.
7. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments de fixation sont bien serrés et ne dépassent pas. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure.
8. En cas de dégradation de votre produit, rapportez le dans votre magasin DECATHLON et ne l'utilisez plus jusqu'à réparation totale.
9. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, ...)
10. Ne pas porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent de s'accrocher à l'appareil. Retirez tous vos bijoux.
11. Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
12. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.
13. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
14. Ne bricolez pas votre produit.
15. Lors de vos exercices, évitez toutes cambres de votre dos.
16. Toute opération de montage/démontage du produit doit être effectuée avec soin.
17. Avant chaque utilisation, vérifiez que les vis sont bien serrées

## ENTRETIEN

Pour éviter que la transpiration n'agresse l'appui-tête ou les mousses de protection, utilisez une serviette pour la recouvrir ou essuyez les après chaque utilisation. Si vous désirez les nettoyer alors utilisez une éponge imprégnée d'eau savonneuse et séchez les avec un chiffon sec.

## GARANTIE COMMERCIALE

DOMYOS garantit ce produit, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 2 ans à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acheteur.

L'obligation de DOMYOS en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable, doivent être réceptionnés par DOMYOS dans l'un de ses centres agréés (1 magasin DECATHLON), en port payé, accompagnés de la preuve d'achat.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

Dommage causé lors du transport.

Mauvaise utilisation ou utilisation anormale.

Réparations effectuées par des techniciens non-agrérés par DOMYOS.

Utilisation à des fins commerciales du produit concerné.

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces

DOMYOS, 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France



## UTILISATION

Ajoutez à votre programme d'entraînement des exercices aérobies tels que la marche, la course à pied, la natation ou le cyclisme.

Donnez à vos muscles au moins 1 jour de repos par semaine entre deux entraînements consécutifs.

Il est important d'isoler les muscles des abdominaux et de les travailler avec des mouvements contrôlés.

Votre objectif doit être 3 à 4 séries pour chaque exercice, 15 à 20 répétitions par série.

**Avant de pratiquer tout sport, il est nécessaire de consulter un médecin.**

### ENTRAÎNEMENT :

Si vous n'êtes pas sportif, respectez l'entraînement niveau débutant pendant les 3 à 4 premières semaines d'exercices.

Pour la respiration, vous devez expirer pendant que vous faites l'effort et inspirer en revenant en position initiale. Donc, vous expirez lorsque vous contractez vos abdominaux et inspirez en les décontractant. Rythmez votre respiration sur la cadence de votre exercice de manière à ne pas vous essouffler.

Variiez l'ordre de vos exercices de manière à ne pas habituer vos abdominaux à un rythme et un ordre d'exercice particulier.

### NIVEAU DEBUTANT :

Echauffez-vous avec une série de 10 répétitions. Reposez vous pendant 30 secondes. Recommencez une série de 12 répétitions. Reposez vous pendant 30 secondes. Recommencez une série de 15 répétitions. Reposez vous 30 secondes à une minute avant de passer à un autre exercice. Faites 3 exercices dans la liste ci-dessous.

### NIVEAU INTERMEDIAIRE :

Echauffez-vous avec une série de 12 répétitions. Reposez vous 10 à 15 secondes. Puis 15 répétitions. Repos moins de 10 secondes. Série de 15 répétitions. Pour les 5 dernières répétitions, ralentissez la vitesse d'exécution en vous concentrant sur la contraction. Pour ces 5 dernières répétitions, restez en position haute (abdominaux contractés) pendant 5 secondes.

Reposez vous 30 secondes avant de passer à un autre exercice. Faites 3 exercices dans la liste ci-dessus.

### NIVEAU AVANCE :

Echauffez-vous avec une série de 15 répétitions. Reposez vous 10 secondes.

Une seconde série de 15 répétitions. Pour les 5 dernières répétitions, restez en position haute 5 secondes, puis redescendez très lentement en position initiale en freinant la descente (comptez 5 secondes pour revenir en position initiale). 15 secondes de repos.

Une troisième série de 20 répétitions dont les 5 dernières en contraction maximale (Blocage en position haute, retour en contrôlant la descente) 15 secondes de repos.

La dernière série pour l'exercice sera une série maximale. Faites autant de répétitions que possible en effectuant parfaitement l'exercice, et en contractant les abdominaux. Repos de 30 secondes.

Passer à l'exercice suivant.

Faites 3 exercices dans la liste ci-dessus.

## EXERCICES



### RELEVÉ DE BUSTE

Isole la partie supérieure des muscles abdominaux.

Pour commencer, gardez la tête sur le repose-tête et couchez-vous à plat sur le dos, fléchissez légèrement les jambes et tenez l'AB. Décollez doucement du sol votre tête et vos épaules puis fléchissez votre torse jusqu'à ce que vos épaules ne touchent plus le sol. Arrêtez votre mouvement lorsque la pointe de vos 2 omoplates sera décollée du sol. Pause. Expirez en montant votre torse et contractez vos muscles. Inspirez en redescendant vers le sol.



### RELEVÉ DE BUSTE INVERSÉ

Isole la partie inférieure des muscles abdominaux.

A partir de la même position de départ que lors du RELEVÉ DE BUSTE (Contraction pliée), tenez l'AB sans crispation ; dans cet exercice, vous devez l'utiliser comme balancier et stabilisateur. Gardez vos jambes légèrement fléchies et expirez en travaillant, levez doucement vos jambes et votre bassin jusqu'à ce que vos genoux soient au-dessus de la poitrine. Pause. Inspirez en les redescendant jusqu'à la position initiale. Recommencez.

### RELEVÉ DE BUSTE COMPLET

Travaille en même temps la partie supérieure et inférieure de vos abdominaux, combinant les mouvements de RELEVÉ DE BUSTE et RELEVÉ DE BUSTE INVERSE. A partir de la même position de départ, gardant vos genoux pliés comme dans le RELEVÉ DE BUSTE INVERSE, expirez et montez-les doucement jusqu'à votre poitrine. En même temps, décollez vos épaules du sol comme dans le premier exercice RELEVÉ DE BUSTE. Inspirez en descendant simultanément le haut et le bas de votre corps jusqu'à la position initiale. Recommencez.



### MONTÉE OBLIQUE

Isole les muscles obliques qui se trouvent sur les côtés, en dessous des côtes.

En gardant la tête sur le repose-tête, vos genoux sont fléchis et tournés sur un côté, soulevez doucement votre tête et vos épaules, fléchissez votre buste en avant jusqu'à ce que vos épaules aient quitté le sol. Expirez et contractez vos abdominaux en montant, inspirez en descendant. Recommencez.