

D E U T S C H

Sie haben ein Fitness-Produkt der Marke DOMYOS gewählt. Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen.

Wir haben die Marke DOMYOS entwickelt, damit alle Sportler in Form bleiben können. Das Produkt wurde von Sportlern für Sportler entwickelt. Ihre Wünsche und Anregungen zu den DOMYOS-Produkten sind herzlich willkommen. Wenden Sie sich hierfür bitte an das Verkaufsteam Ihres Sporthändlers oder die Entwicklungsabteilung für DOMYOS-Produkte. Sie können aber auch eine E-Mail an die Adresse auf der folgenden Website schicken: www.domyos.com Bitte wählen Sie Ihr Land.

Wir wünschen Ihnen ein angenehmes Training und hoffen, dass Ihnen dieses DOMYOS-Produkt viel Vergnügen bereitet.

EINLEITUNG

Der AB EXERCISER ist ein Gerät zur Kräftigung der Bauchmuskeln, insbesondere der großen geraden und der schrägen Bauchmuskulatur.

Bestandteile:

- ein Rahmen; der Sie unterstützt und Ihre Bewegungen führt.
- eine Kopfstütze zur Schonung der Nackenwirbel.

WARNUNGEN

Vor dem Durchführen von Übungsprogrammen ist ein Arzt zu Rate zu ziehen, um sicherzustellen, dass keine Gegenanzeigen vorliegen. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder bereits gesundheitliche Probleme hatten. Lesen Sie vor Gebrauch alle Anweisungen. DECATHLON übernimmt keinerlei Verantwortung für Sach- oder Personenschäden, die durch den Gebrauch dieses Produktes entstehen.

SICHERHEIT

Warnung: Um das Risiko schwerer Verletzungen zu verringern, lesen Sie bitte die folgenden wichtigen Vorsichtsmaßnahmen für den Gebrauch, bevor Sie das Produkt benutzen.

1. Lesen Sie alle Anleitungen in dieser Gebrauchsanweisung, bevor Sie das Produkt benutzen. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung während der gesamten Lebensdauer des Produkts auf.
2. Dieses Gerät darf nur durch Erwachsene aufgebaut werden.
3. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, darauf zu achten, dass alle Benutzer des Produkts über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung hinreichend informiert sind.
4. Domyos übernimmt keine Haftung für Verletzungen und Personen- oder Sachschäden, die auf den unsachgemäßen Gebrauch dieses Produkts durch den Käufer oder eine andere Person zurückzuführen sind.
5. Das Produkt ist für den privaten Gebrauch bestimmt. Benutzen Sie es nicht zu gewerblichen, Vermietungs- oder institutionellen Zwecken.
6. Verwenden Sie das Gerät nur in ausreichend großen geschlossenen Räumen, die vor Feuchtigkeit und Staub geschützt sind. Der Untergrund muss stabil und eben sein. Es muss genug Platz vorhanden sein, um sich gefahrlos zum Gerät hin und darum herum bewegen zu können.
7. Der Benutzer ist selbst für die ordnungsgemäße Wartung des Geräts verantwortlich. Kontrollieren Sie nach dem Zusammenbau und vor dem Gebrauch alle Teile auf einwandfreie Verschraubung und achten Sie darauf, dass keine Teile überstehen. Überprüfen Sie den Zustand der Verschleißteile.
8. Sollte Ihr Gerät beschädigt sein, wenden Sie sich an Ihr DECATHLON-Geschäft und benutzen Sie es erst wieder, wenn es vollständig repariert ist.
9. Lagern Sie das Gerät nicht an feuchten Orten (Schwimmbadrand, Badezimmer, usw.)
10. Tragen Sie keine weiten oder herabhängenden Kleidungsstücke, die sich in der Maschine verfangen könnten. Legen Sie Ihren Schmuck ab.
11. Binden Sie Ihre Haare zurück, damit sie Sie beim Laufen nicht behindern.
12. Wenn beim Trainieren Schmerzen oder Schwindelgefühl auftreten, unterbrechen Sie sofort die Übung, ruhen Sie sich aus und suchen Sie einen Arzt auf.
13. Kinder und Tiere müssen stets vom Gerät fern gehalten werden.
14. Verändern Sie das Produkt nicht.
15. Vermeiden Sie es, beim Üben den Rücken zu krümmen.
16. Gehen Sie beim Auf-, Um- und Abbauen des Produktes immer mit Sorgfalt vor.
17. Überprüfen Sie vor dem Gebrauch, dass die Schrauben richtig angezogen sind.

PFLEGE

Um zu verhindern, dass die Kopfstütze oder die Schutzpolster durch den Schweiß angegriffen werden, sollten Sie ein Handtuch darüber legen oder sie nach jedem Gebrauch abtrocknen.

Wenn Sie sie reinigen wollen, verwenden Sie einen mit Seifenwasser getränkten Schwamm und ein trockenes Tuch zum Nachwischen.

GESCHÄFTSGARANTIE

DOMYOS gibt bei normalen Gebrauchsbedingungen ab Kaufdatum 2 Jahre Garantie. Es gilt das Datum auf dem Kassenzettel. Die Garantie gilt nur für den Erstkäufer.

Die garantierten Verpflichtungen der Firma DOMYOS beschränken sich auf Austausch und Reparatur des Produkts nach Ermessen der Firma DOMYOS.

Alle Produkte, für die diese Garantie gilt, müssen portofrei zusammen mit einem Kaufbeleg an eine von DOMYOS anerkannte Kundendienststelle geschickt werden.

Diese Garantie erstreckt sich nicht auf:

- Transportschäden
- Bedienungsfehler oder unsachgemäßen Gebrauch
- Reparaturen durch nicht von DOMYOS anerkannte Techniker.
- Gebrauch des betroffenen Produkts zu gewerblichen Zwecken

Diese Händlergarantie schließt die in den einzelnen Ländern und/oder Provinzen geltende gesetzliche Garantie nicht aus.

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

VERWENDUNG

Ergänzen Sie Ihr Programm mit Aerobic-Übungen wie Gehen, Laufen, Schwimmen oder Radfahren.
Gönnen Sie Ihren Muskeln zwischen zwei aufeinander folgenden Trainingseinheiten eine Pause von mindestens einem Tag pro Woche.
Achten Sie darauf, mit kontrollierten Bewegungen ausschließlich die Bauchmuskeln zu beanspruchen.
Als Ziel sollten Sie 3 bis 4 Sätze mit 15 bis 20 Wiederholungen pro Reihe anstreben.

Vor der Aufnahme neuer sportlicher Aktivitäten muss ein Arzt aufgesucht werden.

TRAINING:

Wenn Sie bisher nicht viel Sport getrieben haben, sollten Sie in den ersten 3 bis 4 Übungswochen dem Trainingsplan für Anfänger folgen.

Achten Sie darauf, dass Sie während der Belastung aus- und bei der Rückkehr in die Ausgangsposition einatmen. Atmen Sie also beim Anspannen der Bauchmuskeln aus und beim Entspannen ein. Wählen Sie ein Übungstempo, bei dem Sie nicht außer Atem geraten.

Gestalten Sie die Übungsabfolge variabel, damit Ihre Bauchmuskeln sich nicht auf einen bestimmten Trainingsrhythmus einstellen.

TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER:

Wärmen Sie sich mit einer Serie von 10 Wiederholungen auf. Ruhen Sie sich 30 Sekunden lang aus und machen Sie dann eine Serie mit 12 Wiederholungen. Führen Sie nach einer erneuten Pause von 30 Sekunden eine weitere Serie mit 15 Wiederholungen durch.

Ruhen Sie sich 30 Sekunden lang aus, bevor Sie mit einer neuen Übung beginnen. Machen Sie 3 Übungen aus der unten stehenden Liste.

TRAININGSPLAN FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE:

Wärmen Sie sich mit einer Serie von 12 Wiederholungen auf. Ruhen Sie sich 10 bis 15 Sekunden lang aus und machen Sie eine Serie mit 15 Wiederholungen. Es folgt eine Pause von weniger als 10 Sekunden und eine Serie mit 15 Wiederholungen. Senken Sie das Übungstempo bei den letzten 5 Wiederholungen und konzentrieren Sie sich auf die Muskelarbeit. Bleiben Sie bei diesen 5 letzten Wiederholungen 5 Sekunden lang oben (Bauchmuskeln sind angespannt).

Ruhen Sie sich 30 Sekunden lang aus, bevor Sie mit einer neuen Übung beginnen. Machen Sie 3 Übungen aus der unten stehenden Liste.

TRAININGSPLAN FÜR FORTGESCHRITTENE:

Wärmen Sie sich mit einer Serie von 15 Wiederholungen auf. Machen Sie dann 10 Sekunden lang Pause.

Führen Sie eine zweite Serie mit 15 Wiederholungen aus. Bleiben Sie bei den 5 letzten Wiederholungen 5 Sekunden lang oben und kehren Sie sehr langsam in die Ausgangsposition zurück (zählen Sie 5 Sekunden ab). Danach 15 Sekunden Pause.

Es folgt eine dritte Serie mit 20 Wiederholungen. Die 5 letzten Wiederholungen werden mit maximaler Anspannung durchgeführt (der Körper wird an der höchsten Stelle gehalten und langsam abgesenkt). Danach 15 Sekunden Pause.

Die letzte Serie wird mit Maximalbelastung durchgeführt. Machen Sie so viele Wiederholungen wie möglich, wobei Sie darauf achten, die Übung richtig auszuführen und die Bauchmuskeln anzuspannen. 30 Sekunden Pause.

Fahren Sie mit der nächsten Übung fort. Wählen Sie 3 Übungen aus der unten stehenden Liste.

GRUNDÜBUNGEN



SIT-UPS

Beansprucht den oberen Bauchmuskel.

Legen Sie sich zunächst flach auf den Rücken, lassen Sie Ihren Kopf auf der Kopfstütze ruhen, beugen Sie leicht die Beine und nehmen Sie den AB in die Hände. Heben Sie langsam Kopf und Schultern vom Boden und beugen Sie den Oberkörper, bis Ihre Schultern den Boden nicht mehr berühren. Beenden Sie Ihre Bewegung, sobald die Spitzen der Schulterblätter keinen Bodenkontakt mehr haben. Kurz halten. Atmen Sie beim Heben des Oberkörpers aus und spannen Sie die Muskeln an. Atmen Sie beim Senken des Oberkörpers ein.



UMGEKEHRTE SIT-UPS

Beansprucht den unteren Bauchmuskel.

Halten Sie ausgehend von der oben beschriebenen Liegeposition für die SIT-UPS (Bauchpressen) den AB unverkrampft fest. In dieser Übung dient das Gerät als Gegengewicht und Stabilisator. Halten Sie die Knie leicht gebeugt und atmen Sie während der Belastungsphase aus, heben Sie die Beine und das Becken leicht an, bis sich Ihre Knie oberhalb des Brustkorbs befinden. Kurz halten. Atmen Sie bei der Umkehrbewegung in die Ausgangsposition ein. Wiederholen Sie den Vorgang.

SIT-UPS KOMPLETT

Diese Übung beansprucht durch die Kombination von SIT-UPS und UMGEKEHRTEN SIT-UPS die oberen und unteren Bauchmuskeln gleichzeitig. Ziehen Sie ausgehend von der Startposition der UMGEKEHRTEN SIT-UPS die gebeugten Knie langsam bis an die Brust und atmen Sie dabei aus. Heben Sie gleichzeitig die Schulterpartie wie bei den SIT-UPS vom Boden ab. Senken Sie die obere und untere Körperhälfte dann wieder bis zur Ausgangsposition und atmen Sie dabei ein. Wiederholen Sie den Vorgang.



SEITBEUGE

Beansprucht die schrägen Bauchmuskeln, die sich seitlich unterhalb der Rippen befinden.

Legen Sie mit gebeugten zur Seite gedrehten Knien Ihren Kopf auf der Kopfstütze auf. Heben Sie langsam Kopf und Schultern und beugen Sie den Oberkörper, bis die Schultern nicht mehr am Boden liegen. Beim Beugen spannen Sie die Muskeln an und atmen aus, bei der Umkehrbewegung ein. Wiederholen Sie den Vorgang.