

AB 140

AB 140

**NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG**

**ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA**

使用说明书

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Bevar vejledningen
Zachowaj instrukcję
请妥善保存说明书

DECATHLON

4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

www.decathlon.com

D O M Y O S

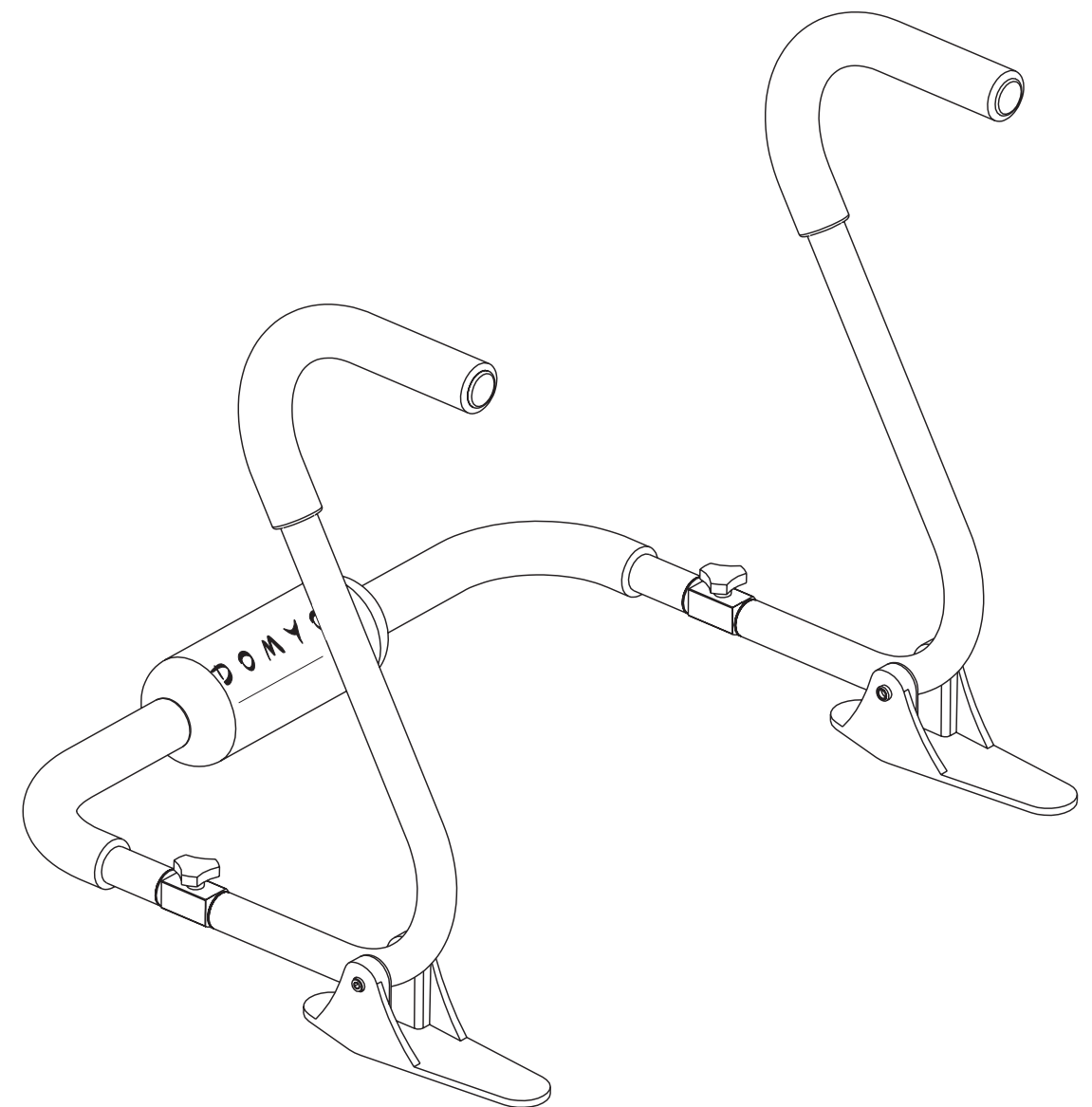
**decathlon
creation©**



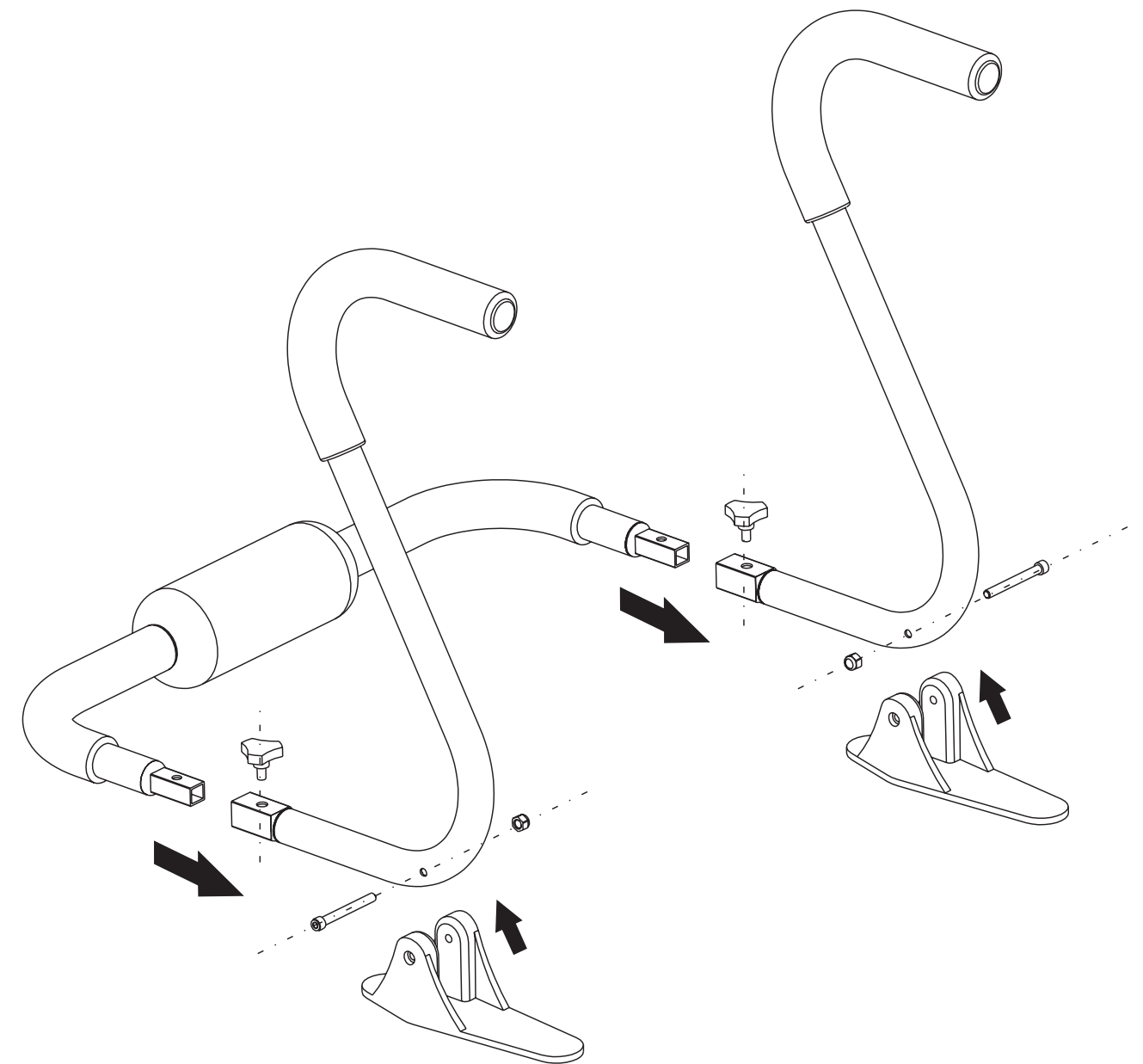
Réf. pack : 516.786

Made in China

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 88 87 89



D O M Y O S



Sie wählen ein Fitnessgerät der Marke DOMYOS und wir bedanken uns für das uns entgegengebrachte Vertrauen. Wir entwickelten die Marke DOMYOS, um allen Sportlern die Möglichkeit zu bieten, in Form zu bleiben.

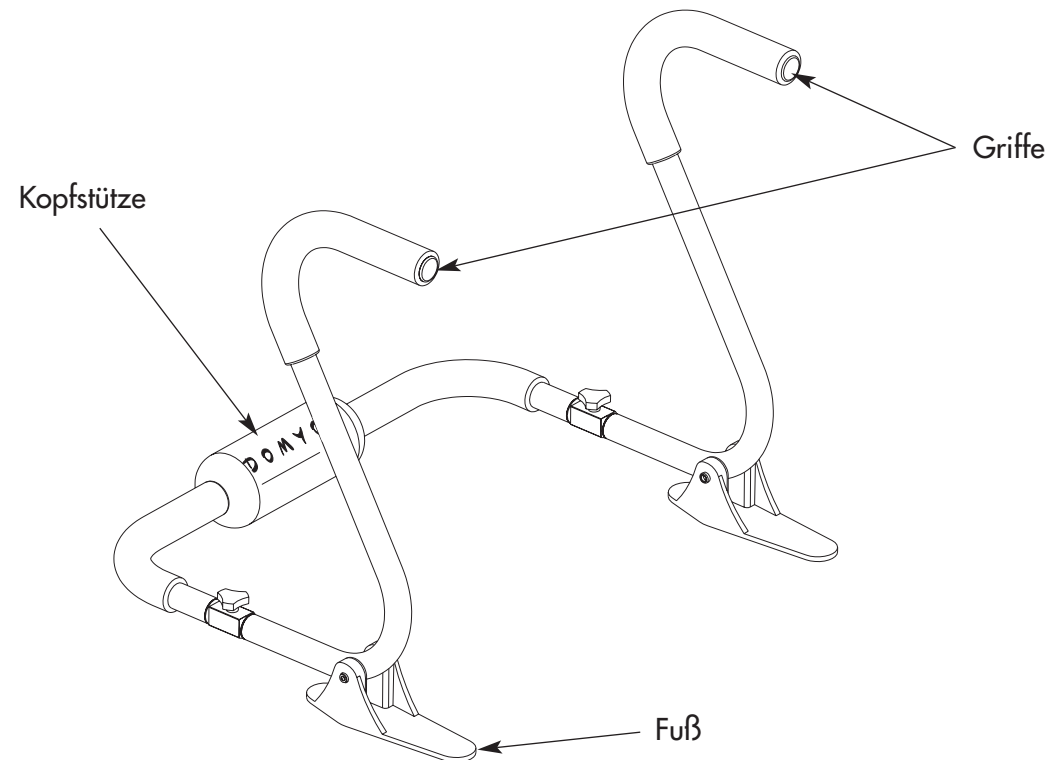
Dieses Produkt wurde von Sportlern für Sportler entwickelt.

Die Mitarbeiter Ihres zuständigen Geschäftes und der Entwicklungsabteilung der DOMYOS-Produkte nehmen gerne alle von Ihnen unterbreitete produktbezogene Bemerkungen und Anregungen entgegen. Wenn Sie uns schreiben möchten, senden Sie bitte Ihre Mitteilungen per E-mail an folgende Adresse: domyos@decathlon.fr

Wir wünschen Ihnen ein angenehmes Training und hoffen, dass Ihnen dieses Produkt der Marke DOMYOS lange Freude bereiten wird.

BESCHREIBUNG

Der AB 140 ist ein Trainingsgerät für die Bauchmuskulatur. Es dient auch zu Übungen für die Verbesserung der Körperhaltung. Die Übungen ermöglichen in erster Linie das Verstärken der großen geraden und schrägen Bauchmuskeln.



	AB 140	2 kg 4,4 lbs
	52 x 53 x 58 cm 20,5 x 21 x 23 inch	

WARNHINWEIS

Vor dem Beginn irgendeines Übungsprogramms bitten wir Sie, Ihren Hausarzt zu konsultieren. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahren oder Personen mit Gesundheitsproblemen und wenn Sie seit mehreren Jahren keinen Sport mehr betrieben haben. Vor dem Gebrauch alle Anweisungen sorgfältig lesen.

SICHERHEIT

Warnung: Um schwere Verletzungen zu vermeiden, sind vor der Benutzung des Gerätes die nachstehenden Vorsichtsmaßnahmen zu lesen.

1. Vor der Benutzung des Gerätes, alle in dieser Gebrauchsanleitung enthaltenen Anweisungen sorgfältig lesen und das Produkt ausschließlich beschreibungsgemäß benutzen. Die Gebrauchsanleitung während der gesamten Lebensdauer des Produktes aufbewahren.
2. Der Aufbau dieses Gerätes darf nur von einem Erwachsenen durchgeführt werden.
3. Es ist Sache des Besitzers, sich zu vergewissern, dass alle Benutzer ordnungsgemäß über sämtliche den Gebrauch betreffende Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
4. Domyos kann nicht für beim Gebrauch bzw. durch unsachgemäßen Umgang mit dem Gerät durch den Käufer oder andere Personen verursachte Verletzungen bzw. Sachschäden haftbar gemacht werden (dies gilt nur auf dem Gebiet der USA).
5. Das Produkt ist dem Gebrauch in Privathaushalten vorbehalten. Es darf daher von Ihnen weder zur Vermietung, noch im kommerziellen oder öffentlichen Bereich eingesetzt werden.
6. Das Gerät in Innenräumen vor Feuchtigkeit und Staub geschützt, auf einer flachen, festen Unterlage und in einem Bereich mit ausreichend Bewegungsfreiheit verwenden. Genügend freien Raum vorsehen, um den Zugang zum Gerät zu sichern und um dieses herum gehen zu können. Den Boden unter dem Gerät abdecken, um ihn zu schonen.
7. Das Gerät nicht in feuchter Umgebung (neben einem Schwimmbassin, im Badezimmer usw.) lagern.
8. Der Benutzer ist dafür verantwortlich, nach erfolgter Montage und vor jedem Gebrauch alle Teile zu überprüfen und fest zu verschrauben. Bitte lassen Sie keine Einstellvorrichtungen überragen. Sofort alle abgenutzten oder defekten Teile auswechseln.
9. Zum Schutz Ihrer Füße während der Trainingsübungen bitte stets Turnschuhe und ebenfalls trainingsgerechte Kleidung tragen. KEINE weiten Kleidungsstücke tragen bei denen die Gefahr besteht, von der Maschine erfasst zu werden. Bitte alle Schmuckstücke ablegen.
10. Langes Haar festbinden, damit es Sie während der Übung nicht behindert.
11. Falls Sie während der Übung einen Schmerz oder Schwindelgefühl verspüren, das Training sofort abbrechen und Ihren Hausarzt zu Rate ziehen.
12. Bei Ermüdung der Muskeln etwas ausruhen lassen und anschließend weiter trainieren. Die Muskulatur nicht bis zur Erschöpfung beanspruchen! Dies kann zu einer Verletzung der Muskeln führen.
13. Kinder und Haustiere jederzeit vom Gerät fernhalten.
14. Hände und Füße von beweglichen bzw. sich drehenden Teilen fernhalten.
15. Keine Veränderungen am Gerät vornehmen.
16. Im Falle einer Beschädigung Ihres AB 140, diesen in Ihr zuständiges Décathlon-Geschäft zurückbringen und den AB 140 erst nach vollständiger Reparatur erneut benutzen. Verwenden Sie ausschließlich Originalersatzteile von Décathlon.
17. Vor dem Training einige Zeit zum Aufwärmen verbringen. Stets langsam mit dem Training beginnen und sich realistische Ziele setzen.
18. Beim Training alle Bewegungen ruhig und gleichmäßig durchführen.
19. Das Produkt sorgfältig zusammen- und auseinanderbauen.

WARTUNG

Der AB 140 benötigt nur ganz wenig Pflege:
Ihn mit einem in Seifenwasser durchtränkten Schwamm reinigen und mit einem trockenen Tuch trockenreiben.

ANWENDUNG

Ergänzen Sie Ihr Trainingsprogramm stets mit zusätzlichen Aerobic-Übungen (Gehen, Laufen, Schwimmen, Radfahren ...). Gönnen Sie Ihrer Muskulatur bei intensivem Training pro Woche mindestens einen Ruhetag zwischen zwei Übungsreihen. Es ist wichtig, die Bauchmuskeln zu isolieren und mit kontrollierten Bewegungen zu trainieren. Ihr Ziel sollte bei 3 bis 4 Übungsreihen pro Übung mit 15 bis 20 Wiederholungen pro Übungsreihe liegen.

GRUNDÜBUNGEN



CRUNCH (HOCKSTELLUNG)
Isoliert den oberen Teil der Bauchmuskeln. Lassen Sie zunächst den Kopf auf der Nackenstütze und legen Sie sich flach auf den Rücken, beugen Sie danach leicht die Beine und halten Sie den AB fest. Heben Sie den Kopf und die Schultern leicht vom Boden ab und beugen Sie danach den Körper, bis die Schultern den Boden nicht mehr berühren. Pause. Atmen Sie beim Anheben des Körpers aus und spannen Sie die Muskeln an. Atmen Sie beim Absenken auf den Boden aus.



UMGEKEHRTER CRUNCH (HOCKSTELLUNG)
Isoliert den unteren Teil der Bauchmuskeln. Halten Sie in derselben Ausgangsposition wie beim CRUNCH (Hockstellung) den AB ohne Verkrampfen fest, der bei dieser Übung als Pendel und Ausgleich dient. Halten Sie die Beine leicht gebeugt und atmen Sie bei der Übung aus, heben Sie die Beine und das Becken langsam an, bis sich die Knie über der Brust befinden. Pause. Atmen Sie beim Absenken der Beine bis zur Ausgangsstellung ein. Wiederholen Sie die Übung.



SCHRÄGE AUFWÄRTSBEWEGUNG
Isoliert die schrägen Bauchmuskeln, die sich auf den Seiten unter den Rippen befinden. Lassen Sie den Kopf auf der Nackenstütze, die Knie gebeugt und zu einer Seite hin gerichtet. Heben Sie den Kopf und die Schultern langsam an, beugen Sie den Körper nach vorn, bis sich die Schultern vom Boden abheben. Atmen Sie bei der Aufwärtsbewegung aus und spannen Sie die Bauchmuskeln an, atmen Sie bei der Abwärtsbewegung ein. Wiederholen Sie die Übung.
Machen Sie nach einer Serie dieselbe Übung auf der anderen Seite.



KOMPLETTER CRUNCH (HOCKSTELLUNG)
Trainiert gleichzeitig den oberen und den unteren Teil der Bauchmuskeln durch die Kombination von CRUNCH und UMGEKEHRTEM CRUNCH. Heben Sie aus derselben Ausgangsposition wie beim UMGEKEHRTEM CRUNCH ausgehend - die Knie gebeugt - und bei gleichzeitigem Ausatmen die Knie langsam bis zur Brust an und heben Sie gleichzeitig - wie bei der ersten CRUNCH-Übung - die Schultern vom Boden ab. Atmen Sie beim gleichzeitigen Absenken von Ober- und Unterkörper bis zur Ausgangsstellung wieder ein. Wiederholen Sie die Übung.



Bringen Sie den ABE 140 in die Position "Push-Up".
Beugen Sie die Knie. Wiederholen Sie die Übung 10 mal.
Sie können dieselbe Übung auch mit gestreckten Beinen durchführen.

TRAINING

Wenn Sie kein trainierter Sportler sind, sollten Sie in den ersten 3 bis 4 Wochen die Übungen für Anfänger machen. Atmen Sie beim Durchführen der Übungsbewegung aus und beim Zurückführen in die Ausgangsstellung wieder ein; d.h. atmen Sie aus, wenn Sie die Bauchmuskeln anspannen und atmen Sie ein, wenn Sie sie entspannen. Passen Sie den Atemrhythmus und den Bewegungsrhythmus aneinander an, damit sie bei der Übung nicht außer Atem kommen.
Wechseln Sie die Übungen ab um Ihre Bauchmuskeln nicht an einen bestimmten Rhythmus und eine feste Übungsreihenfolge zu gewöhnen.

ÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER:

Wärmen Sie sich zunächst mit einer Reihe von 10 Übungen auf, ruhen Sie sich 30 Sekunden lang aus, machen sie mit einer Reihe von 12 Übungen weiter, ruhen Sie sich wieder 30 Sekunden lang aus und machen sie noch einmal mit einer Reihe von 15 Übungen weiter. Ruhen Sie sich danach 30-60 Sekunden lang aus und machen sie danach mit einer anderen Reihe von Übungen weiter. Gehen Sie dabei wie oben beschrieben vor.

ÜBUNG FÜR FORTGESCHRITTENE:

Wärmen Sie sich zunächst mit einer Reihe von 12 Übungen auf, ruhen Sie sich 10-15 Sekunden lang aus, machen sie mit einer Reihe von 15 Übungen weiter, ruhen Sie sich weniger als 10 Sekunden lang aus, machen sie mit einer Reihe von 15 Übungen weiter, wobei sie bei den letzten 5 Übungen die Geschwindigkeit verringern und sich dabei auf die Kontraktion konzentrieren. Bleiben Sie bei den letzten 5 Übungen jeweils 5 Sekunden lang der oberen Position (Bauchmuskeln angespannt).
Ruhen Sie sich danach 30 Sekunden lang aus und machen sie danach mit einer anderen Reihe von Übungen weiter. Machen Sie drei der auf der obigen Liste aufgeführten Übungen.

ÜBUNG FÜR GUT TRAINIERTE:

Wärmen Sie sich zunächst mit einer Reihe von 15 Übungen auf, ruhen Sie sich 10 Sekunden lang aus. Machen Sie eine zweite Reihe mit 15 Übungen und bleiben Sie bei den letzten 5 Übungen jeweils 5 Sekunden lang der oberen Position und senken Sie die Beine danach sehr langsam bis zur Ausgangsposition (ca. 5 Sekunden für die Absenkbewegung), ruhen Sie sich 15 Sekunden lang aus und machen sie mit einer dritten Reihe von 20 Übungen weiter, ebenfalls mit stärkstem Anspannen der Bauchmuskeln (5 Sekunden in oberer Position bleiben, 5 Sekunden Beine lang absenken) und ruhen Sie sich 15 Sekunden lang aus.
Schließen sie daran die anstrengendste Übung an: Machen Sie so viele Übungen hintereinander, wie Sie können, indem Sie jedes Mal 5 Sekunden lang in oberer Position bleiben und 5 Sekunden lang die Beine absenken. Ruhen Sie sich danach 30 Sekunden lang aus.
Wählen Sie danach die nächste Übung auf der obigen Liste. Machen Sie insgesamt 3 Übungen.

GESCHÄFTSGARANTIE

DECATHLON gewährt bei normaler Verwendung 5 Jahre Garantie ab Kaufdatum, Kassabeleg gilt als verbindlich.

Aufgrund dieser Garantiebestimmungen begrenzt sich die Verpflichtung von DECATHLON nach eigenem Ermessen auf den Ersatz oder die Reparatur des Produktes.
Alle Produkte, für welche die Garantie beansprucht wird, müssen Porto bezahlt und zusammen mit einem ausreichenden Kaufnachweis an eines der zugelassenen DECATHLON-Zentren gesandt werden.

Sind nicht von dieser Garantie gedeckt:

- beim Transport entstandene Schäden,
- unsachgemäßer oder unüblicher Gebrauch,
- von nicht von DECATHLON anerkannten Technikern durchgeführte Reparaturen,
- kommerzielle Nutzung des betreffenden Produktes.

Diese Gewährleistung hat nicht den Ausschluss einer gesetzlichen landes- und / oder regionalspezifischen Garantie zur Folge.

DECATHLON

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