

ABDOFIT

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG

ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
使用说明书



ESPAÑOL

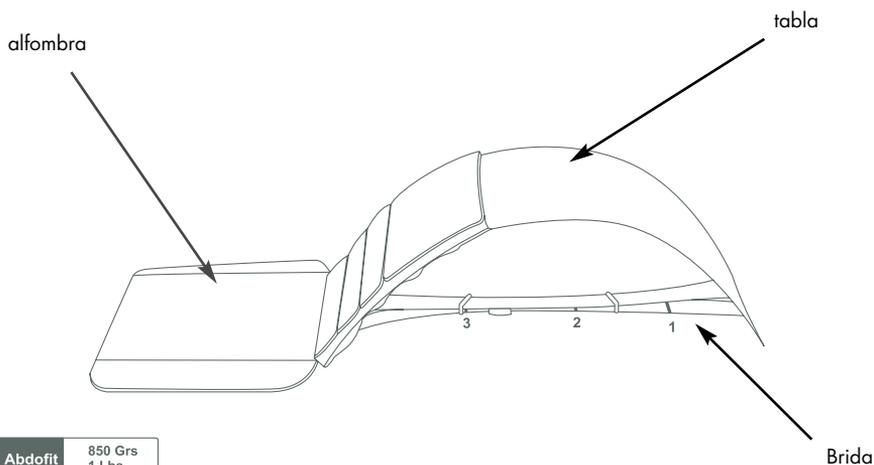
Has escogido un aparato "Fitness" de marca DOMYOS por lo que agradecemos tu confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todas las personas que aman el deporte puedan mantenerse en forma.

De este producto, podemos decir que ha sido creado por deportistas y para deportistas. Si deseas hacer comentarios y/o sugerencias respecto a los productos DOMYOS, será para nosotros un auténtico placer recibirlos, para ello cuentas con el equipo de tu tienda habitual y con el departamento de comunicación de la marca DOMYOS.

Si desea escribirnos, puede mandarnos un e-mail a la dirección siguiente: domyos@decathlon.com.

Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea de tu agrado.

PRESENTACIÓN



MAXI 100 kg / 220 lbs 	AbdoFit 75 x 20 x 4 cm 30 x 8 x 2 Inch	850 Grs 1 Lbs
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	------------------

El AbdoFit es un aparato que permite el fortalecimiento de los abdominales. Este aparato es el último aparato concebido para trabajar sus « Abdominales » de la manera más segura y más eficaz.

AbdoFit es un aparato patentado que le permite hacer ejercicios eficaces para sus abdominales y con total seguridad para sus lumbares. Estos ejercicios tienden especialmente a trabajar los músculos grandes rectos y grandes oblicuos. Está demostrado « cuanto más se solicite sus abdominales tanto en frecuencia como en tiempo más se tonificará » La intensidad no es la que prima sino la frecuencia del trabajo.

- AbdoFit hace más agradable y más fácil el trabajo de los abdominales. Le guía mientras baja el busto y le guía facilitando la subida.
- AbdoFit es eficaz ya que le permite hacer ejercicios para abdominales durante un tiempo de trabajo mucho más largo de lo que podía hacer antes.

• AbdoFit está fabricado en materia compuesta especialmente estudiada. Muy sólida y flexible a la vez que se desforma bajo el peso del busto del usuario. Esta deformación restituye la energía almacenada durante la subida del busto, lo que llamamos « efecto resorte AbdoFit »

Con AbdoFit, podrá verdaderamente efectuar los buenos movimientos sin forzar sobre su nuca o sus lumbares. Sus abdominales serán estimulados y reforzados con resultados rápidamente visibles.

E S P A Ñ O L

SEGURIDAD

Para reducir el riesgo de herida grave, lea las precauciones de empleo importantes a continuación antes de utilizar el producto.

1- Lea todas las instrucciones de este manual antes de utilizar el producto. No utilice este producto de otra manera que no sea la descrita en este manual. Conserve este manual durante toda la duración de vida del producto.

2- El montaje de este aparato debe ser realizado por un adulto.

3- Es el deber del propietario de asegurarse que todos los utilizadores del producto estén informados como conviene acerca de todas las precauciones de empleo.

4- Domyos se libera de cualquier responsabilidad relativa a denuncias por herida o por daños infligidos a cualquier persona o bien cuyo origen pueda ser la utilización o la mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona.

5 - El producto solo se destina a una utilización doméstica. No utilice el producto en un contexto comercial, alquiler o institucional.

6 - Utilice este producto en el interior, al abrigo de la humedad y del polvo, en una superficie plana y sólida y en un espacio suficientemente amplio. Procure disponer de un espacio suficiente para el acceso y los desplazamientos al rededor de la bici con total seguridad. Para proteger el producto, cubrir el suelo debajo del mismo.

7 - No almacenar el producto en un lugar húmedo (borde de piscina, cuarto de baño,...)

8 - Para la protección de sus pies durante el ejercicio, lleve zapatos de deporte. NO llevar prendas amplias o colgantes, que pueden ser atrapadas en la máquina. Retire todas sus joyas

9 - Ate su cabello a fin que no lo moleste durante el ejercicio.

10 - Si siente un dolor o si padece vértigos mientras realiza el ejercicio, pare inmediatamente y descanse.

11 - Si empieza a sentir que sus músculos se cansan, descanse un rato antes de proseguir. ¡No agote sus músculos! Esto podría acarrear únicamente un agotamiento o una posible herida.

12 - En cualquier momento, mantener a los niños y los animales alejados del producto

13 - No modifique su producto.

14 - En caso de degradación de su producto, lleve su producto a su tienda Décathlon y no utiliza más el producto hasta reparación total. Utilice únicamente las piezas de desgaste Décathlon.

15 - Calentarse siempre antes del ejercicio. Inicie el entrenamiento suavemente y fíjese objetivos realistas.

16 - Durante el ejercicio, mantenga un movimiento suelto y continuo.

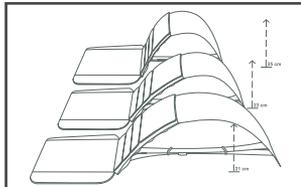
ADVERTENCIA

La práctica del stretching y del yoga le permitirá aumentar su estado de forma general. Sin embargo, es indispensable avanzar gradualmente en la práctica y no forzar nunca. ¡Privilegiar el placer!

ESPAÑOL

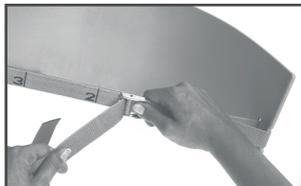
UTILIZACIÓN

Utilizando AbdoFit a menudo cada día a su ritmo con series de 10 tantas veces como pueda (5 a 10 minutos como mínimo) obtendrá un vientre plano y musculoso sin ningún dolor y dificultad.



3 niveles de reglajes:

- Para los principiantes, se aconseja empezar sus primeras series de abdominales con la posición más fácil utilizando el n°3 indicado en la correa.
- Pase progresivamente a la posición n°2 indicada en la correa que representa un nivel intermedio entre principiante y confirmado.
- Utilice el n°1 indicado en la correa en cuanto esté cómodo con el n°2 o desde el inicio para los confirmados.



1- coloque la parte compuesta en apoyo contra usted como lo indica el esquema y tense la correa pulsando la lengüeta. Afloje a la posición 3,2 o 1 a nivel de la muesca de la hebilla.



2 - puede empezar sus series de abdominales

- Sentado sobre la alfombra
- La espalda contra AbdoFit, piernas flexionadas
- Inspirar para bajar y expirar para subir



3 - Para trabajar los abdominales oblicuos, puede efectuar el ejercicio siguiente.

Añada a su programa de entrenamiento ejercicios aerobios como andar, correr, nadar o montar a bici. De a sus músculos como mínimo 1 día de descanso a la semana entre dos entrenamientos consecutivos. Es importante aislar los músculos de los abdominales y trabajarlos con movimientos controlados. Su objetivo debe ser 3 a 4 series para cada ejercicio, 15 a 20 repeticiones por serie.

GARANTÍA COMERCIAL

DECATHLON garantiza este producto, en las condiciones normales de utilización, durante 2 años a partir de la fecha de compra, siendo el ticket de caja la prueba de compra.

La obligación de DECATHLON en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DECATHLON.

Todos los productos para los cuales la garantía es aplicada, deben ser recibidos por DECATHLON en uno de sus centros autorizados, en porte pagado, acompañados de la prueba de compra suficiente.

Esta garantía no se aplica en caso de:

- Daño causado durante el transporte
- Mala utilización o utilización anormal
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DECATHLON
- Utilización a fines comerciales del producto concernido.

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según los países y / o provincias.
DECATHLON 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – Francia