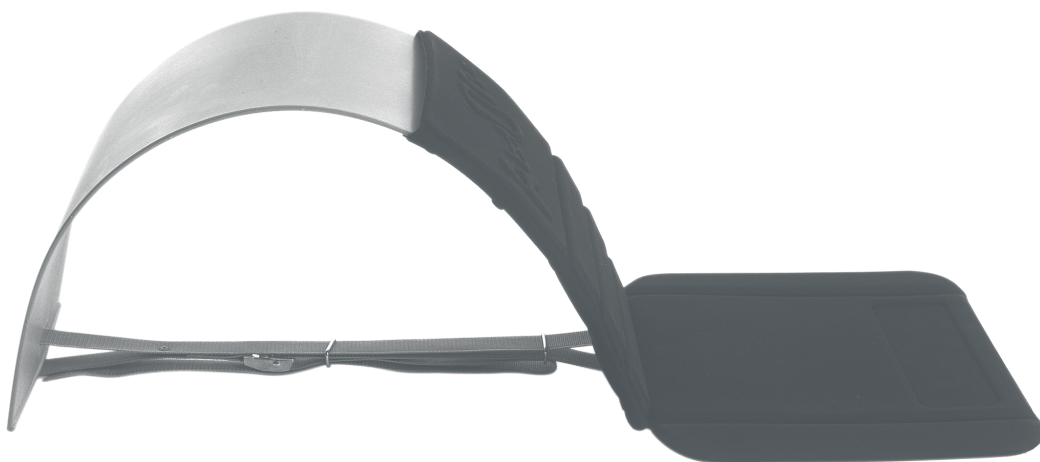


# ABDOFIT

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

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



**DOMYOS**

# ABDOFIT

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 garder la Forme.

Produit créé par des sportifs pour des sportifs.

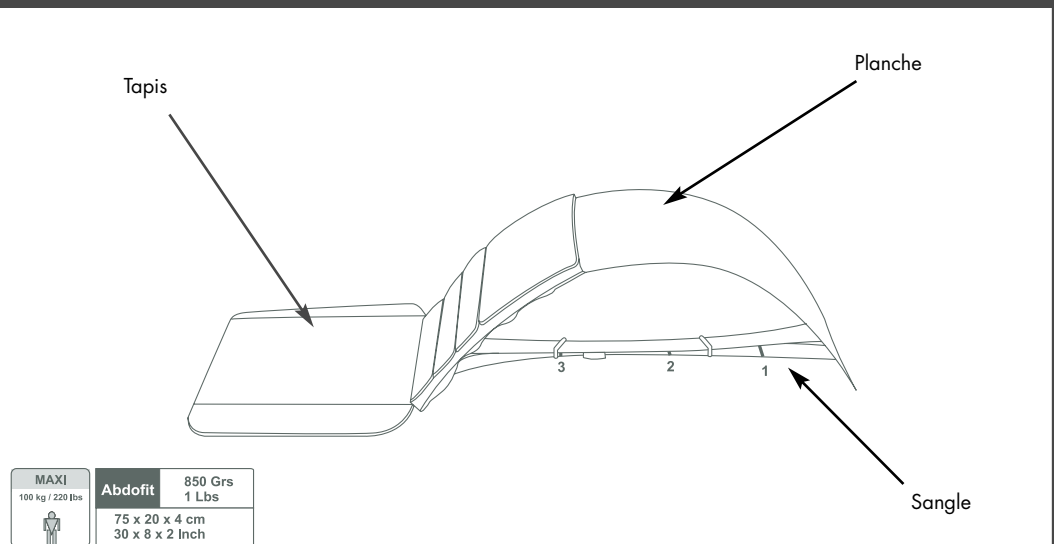
Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS. Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.

Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse suivante :

[domyos@decathlon.com](mailto:domyos@decathlon.com)

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

## PRESENTATION



L'AbdoFit est un appareil permettant le renforcement des abdominaux. Cet appareil est le tout dernier appareil conçu pour travailler vos « Abdos » le plus sûrement et efficacement possible.

AbdoFit est un appareil breveté qui vous permet de faire des exercices efficaces pour vos abdominaux et en toute sécurité pour vos lombaires. Ces exercices visent notamment à travailler les muscles grands droits et grands obliques. Il est démontré que « plus votre sangle abdominale sera sollicitée en fréquence et dans le temps et plus elle se tonifiera ». Ce n'est pas trop l'intensité qui prime mais la fréquence du travail.

- AbdoFit rend agréable et plus facile le travail des abdominaux. Il conduit votre descente de buste et guide sa remontée en la facilitant.
- AbdoFit est efficace car il vous permet de faire des exercices pour abdominaux pendant un temps de travail beaucoup plus long que ce que vous pourriez faire auparavant.
- AbdoFit est fabriqué en matière composite spécialement étudiée.

Très solide et souple à la fois qui se déforme sous le poids du buste de l'utilisateur.

Cette déformation restitue l'énergie emmagasinée lors de la remontée du buste ce que nous appelons « effet ressort AbdoFit ».

Avec AbdoFit, vous allez réellement pouvoir effectuer les bons mouvements sans forcer sur votre nuque ou vos lombaires. Vos abdominaux vont être stimulés et se renforcer avec des résultats vite visibles.

# F R A N Ç A I S

## SECURITE

Pour réduire le risque de grave blessure, 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. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. 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 toute responsabilité en cas de réclamation pour blessure ou dommages à toute personne ou propriété résultant de la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou 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 endroit clair. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès, les déplacements autour du produit en toute sécurité. Recouvrir le sol sous le produit pour protéger celui-ci.
- 7 - Ne stockez pas votre produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain...)
- 8 - Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. Lors de tout exercice, portez une tenue appropriée. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous les bijoux
- 9 - Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
- 10 - Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement et reposez-vous.
- 11 - Si vous commencez à sentir vos muscles se fatiguer, reposez-vous un moment avant de continuer. N'épuisez pas vos muscles ! Cela pourrait uniquement engendrer un épuisement ou une possible blessure.
- 12 - A tout moment, tenir les enfants et animaux éloignés du produit.
- 13 - Ne bricolez pas votre produit.
- 14 - En cas de dégradation de votre produit, rapportez votre produit dans votre magasin Décathlon et n'utilisez plus le produit jusqu'à réparation totale. Utilisez uniquement les pièces de rechange Décathlon.
- 15 - Echauffer-vous toujours avant l'exercice. Commencez l'entraînement doucement et fixez-vous des objectifs réalistes.
- 16 - Pendant l'exercice, gardez un mouvement souple et continu.

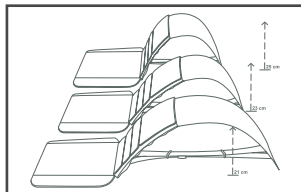
## AVERTISSEMENT

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.  
Lisez toutes les instructions avant utilisation.

# FRANÇAIS

## UTILISATION

En utilisant AbdoFit régulièrement chaque jour à votre rythme en série de 10 autant de fois que vous le pouvez (5 à 10 minutes minimum) vous allez obtenir un ventre plat et musclé sans aucune douleur et difficulté.

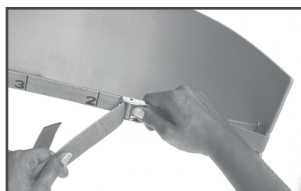


3 niveaux de réglages :

Pour les débutants, il est conseillé de commencer vos premières séries d'abdominaux par la position la plus facile en utilisant le n° 3 indiqué sur la sangle.

Passez progressivement à la position n° 2 indiquée sur la sangle qui représente un niveau intermédiaire entre débutant et confirmé.

Utilisez le n° 1 indiqué sur la sangle dès que vous serez à l'aise avec le n° 2 ou dès le départ pour les confirmés.



1 - mettez la partie composite en appui sur vous comme l'indique le schéma et tendez la sangle en appuyant sur la languette. Relâchez à la position 3, 2 ou 1 au niveau de la griffe de la boucle.



2 - Vous pouvez commencer vos séries d'abdominaux

- Assis sur le tapis
- Le dos contre AbdoFit, jambes fléchies
- Inspirer pour descendre et expirer pour remonter



3 - Pour travailler les abdominaux obliques, vous pouvez effectuer l'exercice suivant.

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.

## GARANTIE COMMERCIALE

DECATHLON 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.

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

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable, doivent être reçus par DECATHLON dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat suffisante.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommages causés lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrèés par DECATHLON
- Utilisation à des fins commerciales du produit concerné

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

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