

ABDOFIT

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG

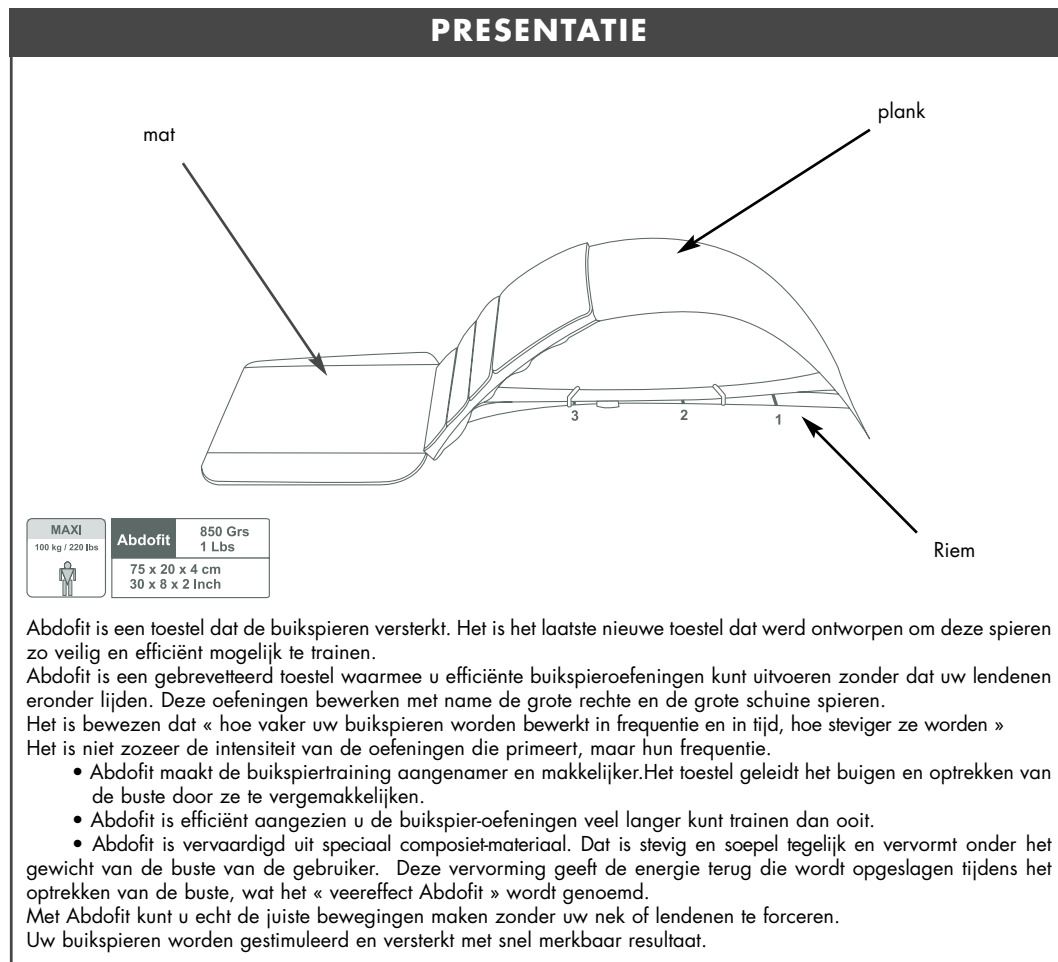
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
使用说明书



N E D E R L A N D S

U heeft voor een Fitness-toestel van het merk DOMYOS gekozen. Wij danken u voor uw vertrouwen. Het merk DOMYOS werd opgericht om alle sportbeoefenaars toe te laten in topconditie te blijven. Werkelijk een product dat op punt gesteld werd door sportbeoefenaars voor sportbeoefenaars. Wij zullen al uw opmerkingen en suggesties betreffende het DOMYOS product dankbaar in ontvangst nemen. Om dit te bereiken, is het volledig team van uw winkel alsook de afdeling productontwikkeling van de DOMYOS producten één en al aandacht. Als u ons wilt schrijven, kunt u ons een mail sturen op het volgende adres: domyos@decathlon.com. Wij wensen u een goede training en hopen dat dit DOMYOS product voor u synoniem zal zijn van genoegen.

PRESENTATIE



N E D E R L A N D S

VEILIGHEID

Waarschuwing: om het risico van ernstige blessures te vermijden, moet u vóór gebruik de hierna volgende voorzorgsmaatregelen lezen.

1 - Lees alle instructies van deze handleiding voordat u het product gebruikt. Gebruik het product enkel zoals is beschreven in de handleiding. Bewaar deze handleiding tijdens de hele levensduur van het product.

2 - Dit toestel moet worden gemonteerd door een volwassene.

3 - De eigenaar dient ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het product behoorlijk op de hoogte zijn van alle gebruiksvoorschriften.

4 - Domyos kan niet aansprakelijk worden gesteld bij klachten over blessures of schade berokkend aan elke persoon of eigendom als gevolg van het verkeerde gebruik van dit product door de koper of door elke andere persoon.

5 - Het product is enkel bestemd voor thuisgebruik en mag dus niet worden gebruikt in een commerciële, huur- of institutionele context.

6 - Gebruik dit product binnenshuis, buiten het bereik van vocht en stof, op een vlak en stevig oppervlak en op een lichte plaats. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte is om veilig bij het toestel te komen en zich errond te verplaatsen. Bedek de vloer onder het product om hem te beschermen.

7 - Bewaar uw product niet op een vochtige plaats (rand van het zwembad, badkamer ...).

8 - Draag sportschoenen om uw voeten tijdens de training te beschermen. Zorg ook voor geschikte kleding. Draag geen wijde of loshangende kleding die kan vastraken in de machine. Doe alle juwelen uit.

9 - Bind uw haren bij elkaar zodat ze u niet hinderen tijdens de training.

10 - Als u pijn hebt of duizelig wordt tijdens het oefenen, stop dan onmiddellijk om te rusten.

11 - Als uw spieren moe beginnen te worden, rust dan even voor u verder oefent. Mat uw spieren niet af! Zo geraakt u alleen maar uitgeput en loopt u kans op blessures.

12 - Hou op ieder ogenblik kinderen en dieren uit de buurt van het product.

13 - Knutsel niet zelf aan het product.

14 - Breng uw product bij beschadiging terug naar uw Decathlon-winkel en gebruik het niet meer tot het volledig hersteld is. Gebruik enkel de reserveonderdelen van Decathlon.

15 - Doe altijd een opwarming voordat u begint te trainen. Begin zachtjes en stel uzelf realistische doelen.

16 - Voer de oefeningen uit met soepele en continue bewegingen.

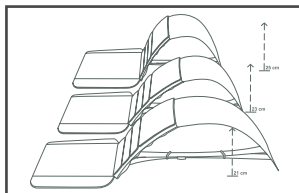
AVVERTENZA

Voordat u een trainingsprogramma begint raadpleegt u een arts. Dat is vooral belangrijk als u ouder bent dan 35 of gezondheidsproblemen hebt gehad, of als u enkele jaren niet aan sport hebt gedaan. Lees alle instructies voor u het product gaat gebruiken.

N E D E R L A N D S

GEBRUIK

Gebruik Abdofit regelmatig, elke dag op uw eigen ritme in reeksen van 10, zo vaak als u kunt (minstens 5 tot 10 minuten). Zo krijgt u zonder pijn en moeite een platte en gespierde buik.



3 regelniveaus:

- Voor beginners wordt aanbevolen om de eerste reeksen buikspieroefeningen uit te voeren in de makkelijkste stand: nr 3 op de riem.
- Schakel geleidelijk aan over op stand 2 op de riem. Dit is het niveau tussen beginner en gevorderde.
- Gebruik nr 1 op de riem zodra u makkelijk kunt oefenen op nr 2 of van in het begin voor de gevorderden.



1 - Steun het composietgedeelte op uw lichaam zoals is aangegeven op het schema en span de riem door op het lipje te drukken. Laat los zodra de pen van de gesp op stand 3,2 of 1 staat.



2 - U kunt uw reeksen buikspieroefeningen uitvoeren :

- Liggend op het tapijt
- Met de rug tegen Abdofit, de benen gebogen
- Adem in tijdens het buigen en uit tijdens het optrekken.



3 - Uw schuine buikspieren kunt u trainen met de volgende oefening.

Voeg aan uw trainingsprogramma ook aërobe oefeningen toe zoals wandelen, lopen, zwemmen of fietsen. Gun uw spieren minstens 1 dag rust per week tussen twee trainingen in. Het is belangrijk om de buikspieren te isoleren en ze te trainen met gecontroleerde bewegingen. Uw doel moet 3 tot 4 reeksen zijn voor elke oefening, met 15 tot 20 herhalingen per reeks.

COMMERCIEËLE GARANTIE

DECATHLON garandeert dit product in normale gebruiksomstandigheden, gedurende 2 jaar vanaf de aankoopdatum (datum op de kassabon).

De verplichtingen van DECATHLON uit hoofde van deze garantie beperken zich tot de vervanging of de reparatie van het product (wordt besloten door DECATHLON).

Alle producten waarvoor de garantie gebruikt wordt, moeten door DECATHLON ontvangen worden in één van de erkende centra, transportkosten betaald, met het aankoopbewijs.

Deze garantie geldt niet voor:

- Schade veroorzaakt tijdens het vervoer
- Slecht of abnormaal gebruik
- Reparaties uitgevoerd door niet door DECATHLON erkende technici
- Commercieel gebruik van het betrokken product

Deze commerciële garantie sluit de wettelijke garantie die in het land / de provincie geldt niet uit.

DECATHLON 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – Frankrijk