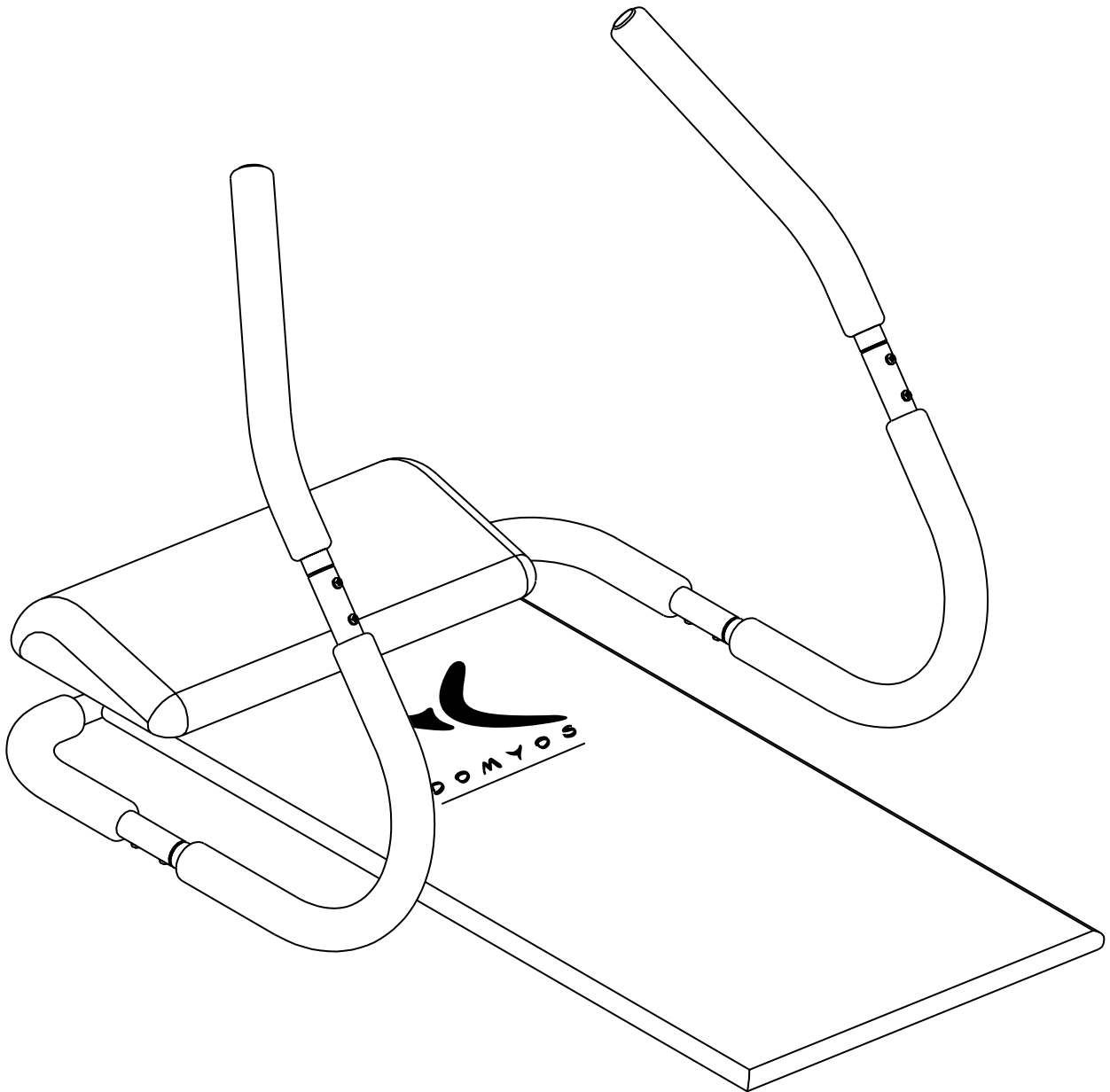


# AB 440

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**

---

# AB 440

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

**DECATHLON**

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

[www.decathlon.com](http://www.decathlon.com)

**D O M Y O S**

---



Réf. pack : 517.308

**decathlon  
creation©**

Made in China

**FRANÇAIS** .....p 4-7

**ENGLISH**.....p 8-11

**ESPAÑOL** .....p 12-15

**DEUTSCH**.....p 16-19

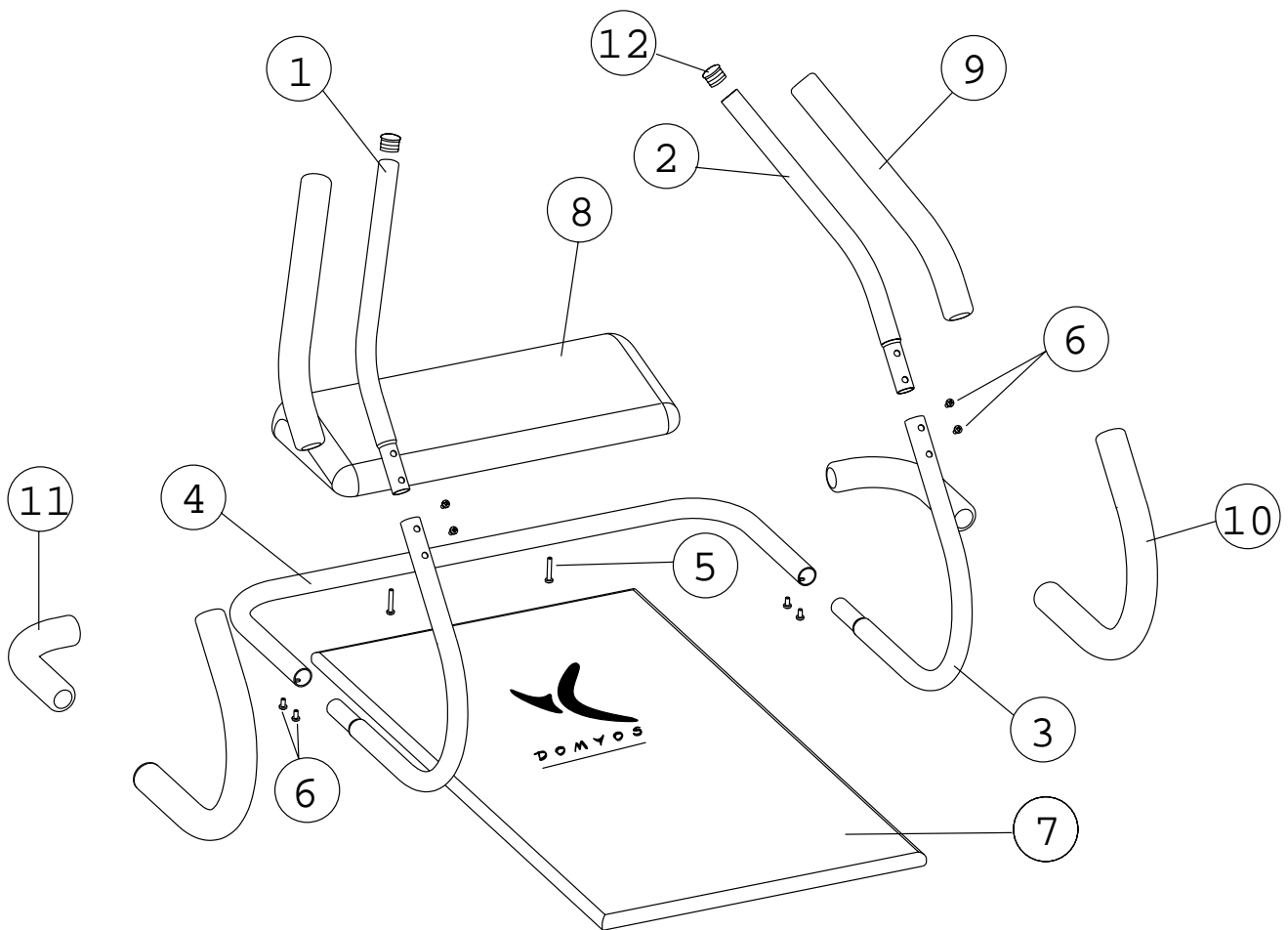
**ITALIANO**.....p 20-23



**NEDERLANDS**.....p 24-27

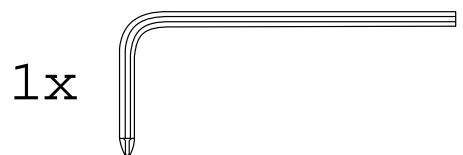
**PORTUGUÊS** .....p 28-31

**WJĘZYKU POLSKIM** .....p 32-35

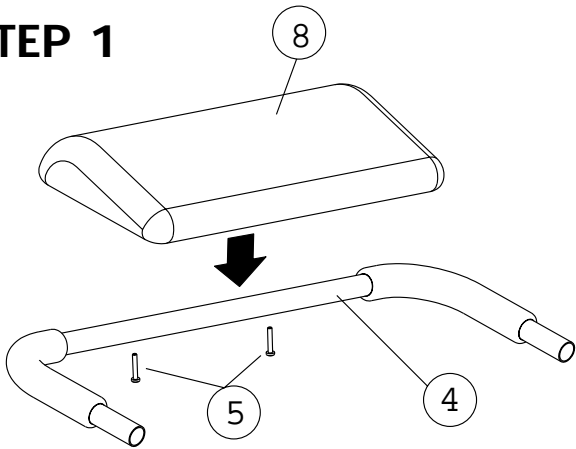
**中文**.....p 36-39



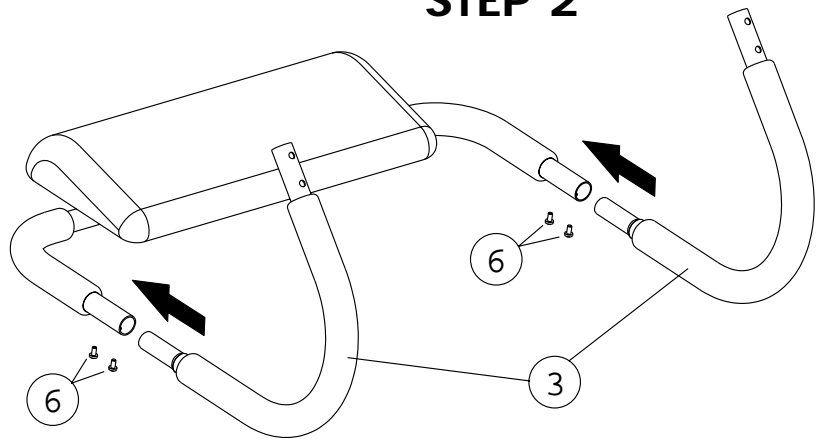
- 8 x  M5x10
- 2 x  M5x30



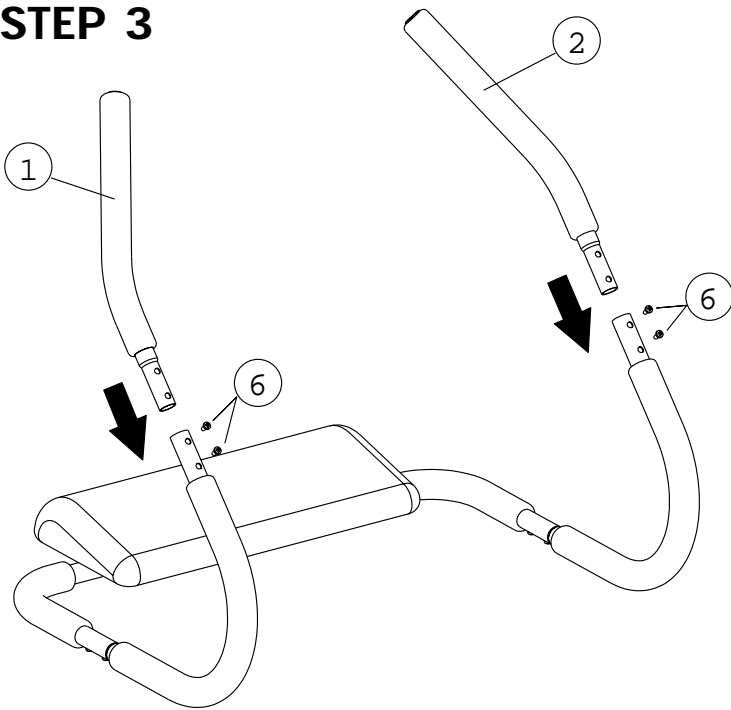
**STEP 1**



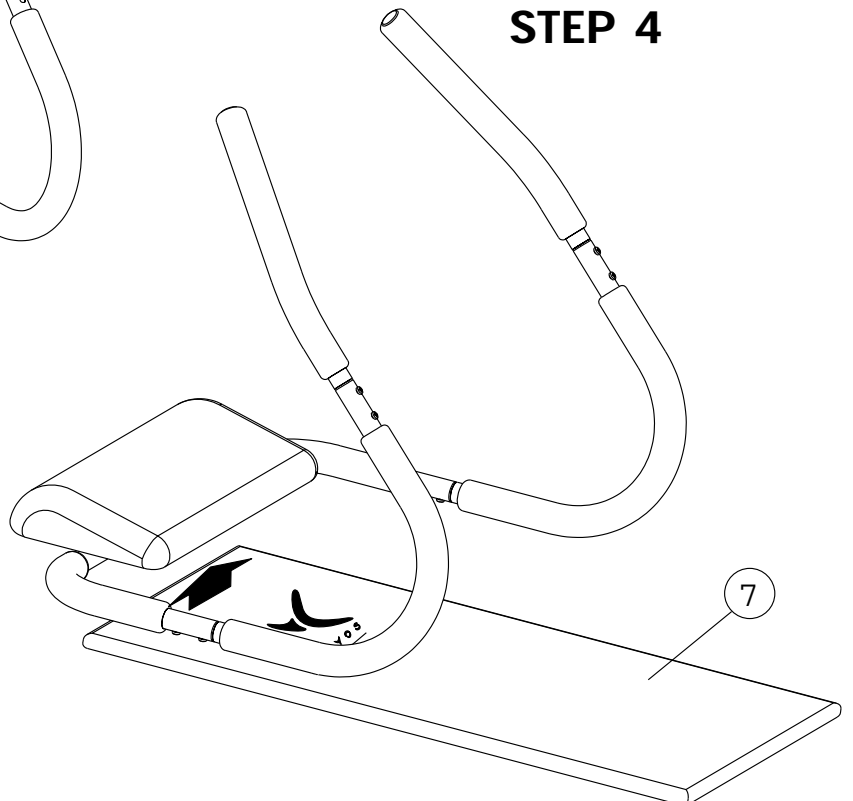
**STEP 2**



**STEP 3**



**STEP 4**



Dziękujemy za wybór urządzenia marki DOMYOS. Markę DOMYOS utworzyliśmy w celu umożliwienia wszystkim zainteresowanym u uprawianiem sportu zachowanie dobrej kondycji fizycznej. Produkt ten został stworzony przez sportowców dla sportowców.

Będziemy wdzięczni za wszelkie nadesłane komentarze i dotyczące wyrobów marki DOMYOS.

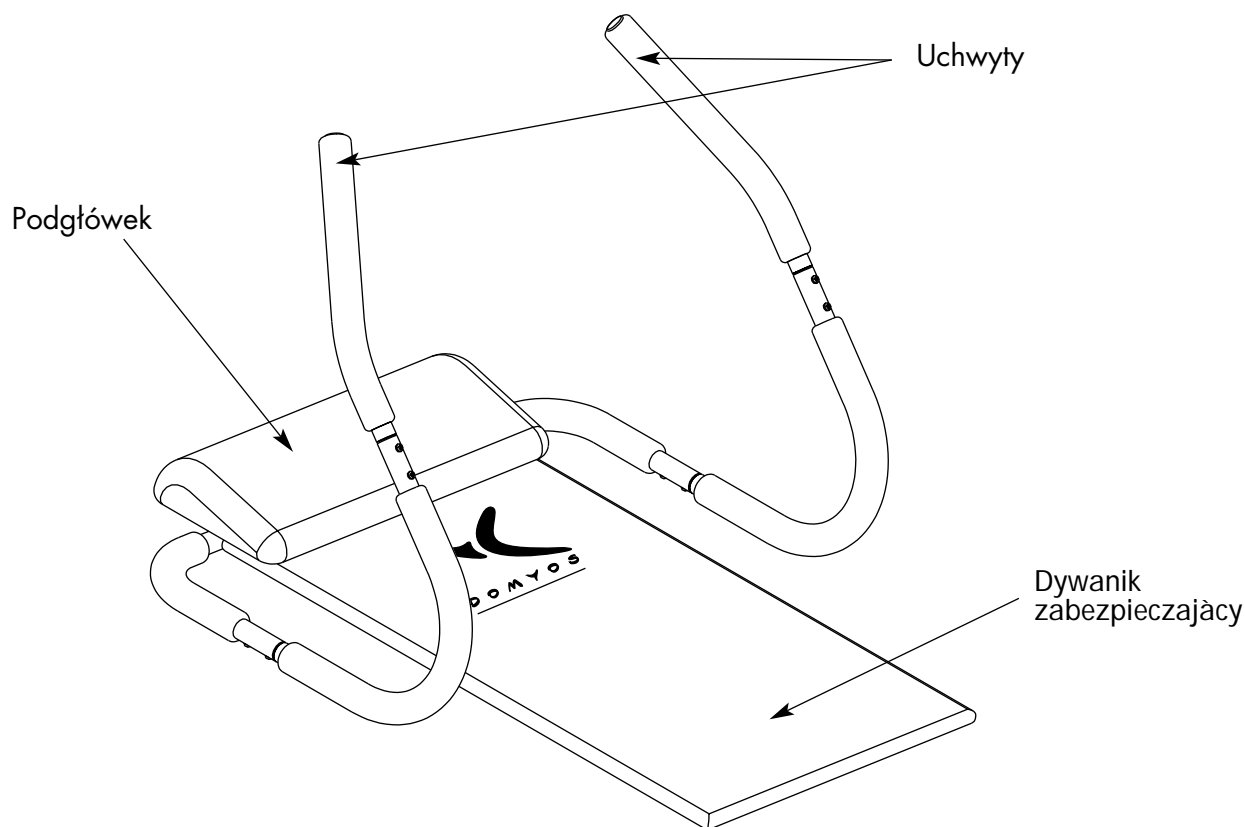
Oczekują ich nie tylko pracownicy sklepu, ale również dział projektowania firmy DOMYOS.

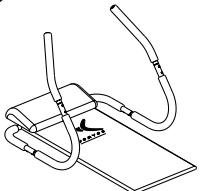
Jeśli chcesz do nas napisać, wyślij mail na następujący adres :domyos@decathlon.fr .

Życzymy doskonałych wyników przy uprawianiu sportu i mamy nadzieję, iż ten wyrób DOMYOS stanie się dla Państwa synonimem jakości.

## PREZENTACJA

AB 440 jest urządzeniem umożliwiającym wzmocnienie mięśni brzucha. Urządzenie umożliwia wykonywanie ćwiczeń skłonów tułowia. Ćwiczenia te są głównie przeznaczone do ćwiczenia wielkiego mięśnia prostego i wielkich mięśni skośnych.



	<b>AB 440</b>	<b>3,6 kg</b> <b>8 lbs</b>
	<b>100 x 68 x 75 cm</b> <b>39 x 27 x 29 inch</b>	

## OSTRZEŻENIE

Przed rozpoczęciem każdego programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób w wieku ponad 35 lat lub posiadających problemy ze zdrowiem lub osób które od dłuższego czasu nie uprawiały sportów. Przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.

## BEZPIECZEŃSTWO

**Ostrzeżenie: aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, należy przeczytać zalecenia obsługi zamieszczone w dalszej części przed użyciem produktu.**

- Należy przeczytać wszystkie instrukcje w podręczniku przed użyciem produktu. Używać produkt tylko zgodnie z przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji. Zachować instrukcję przez cały okres użytkowania produktu.
- Montaż urządzenia musi wykonać osoba dorosła.
- Właściciel urządzenia powinien poinformować wszystkich użytkowników produktu o zaleceniach obsługi produktu.
- Domyos nie ponosi żadnej odpowiedzialności za uszkodzenia ciała lub szkody dla osób trzecich lub szkody materialne spowodowane przez użytkownika lub nieprawidłowym użytkowaniem produktu przez nabywcę lub inne osoby (dotyczy tylko terytorium USA).
- Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytkowania w gospodarstwie domowym. Nie używać produktu do celów komercyjnych, usługowych i innych.
- Używać produkt w pomieszczeniach, z dala od wilgoci i pyłów, na płaskiej, stabilnej powierzchni zapewniającej wystarczającą ilość wolnego miejsca. Upewnij się, że dookoła produktu znajduje się wystarczająca ilość miejsca, aby umożliwić swobodne poruszanie się dookoła. Zabezpieczyć podłogę, przykryć ją wykładziną w miejscu ustawienia produktu.
- Nie przechowywać produktu w miejscu wilgotnym (brzeg basenu, łazienka...).
- Użytkownik ponosi odpowiedzialność za kontrolowanie i dokręcanie wszystkich elementów po montażu i przed każdym użyciem produktu. Zapobiegać wystawianiu elementów regulacyjnych. Wymieniać natychmiast wszystkie zużyte lub uszkodzone części.
- Zakładać zawsze obuwie sportowe dla zabezpieczenia nóg w czasie wykonywania ćwiczenia. Zakładaj właściwe ubranie. **NIE ZAKŁADAĆ** obszernych lub zwisających ubrań, które mogą zaczepić się o elementy urządzenia. Zdjąć całą biżuterię.
- Spiąć włosy, tak, aby nie przeszkadzały w czasie ćwiczenia.
- Jeżeli w czasie ćwiczenia odczuwają Państwo ból lub zawroty głowy, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.
- Jeżeli zaczynasz odczuwać zmęczenie mięśni, odpocznij przez chwilę zanim zaczniesz kontynuować. Nie doprowadzaj do przemęczenia mięśni! Może to spowodować uszkodzenie lub ewentualne kontuzje.
- Przez cały czas, dzieci i zwierzęta domowe muszą przebywać z dala od produktu.
- Nie zbliżać rąk i nóg do elementów w ruchu.
- Nie majsterkować przy produkcie.
- W razie uszkodzenia AB 440, należy oddać produkt do sklepu Décathlon i nie używać AB 440 do pełnej naprawy. Używać wyłącznie części zamiennych Décathlon.
- Wykonaj rozgrzewkę przed ćwiczeniem. Rozpocznij ćwiczenie łagodnie i ustal sobie realne założenia.
- Wykonuj ciągły i regularny ruch w czasie ćwiczenia.
- Zachować ostrożność w czasie montażu/demontażu produktu.

## KONSERWACJA

AB 440 wymaga minimum konserwacji:  
Czyść go wilgotną gąbką i wycieraj miękką ścierką.

## UŻYWANIE

Dodaj do swojego programu ćwiczeń ćwiczenia dotleniające takie jak marsz, bieganie, pływanie lub jazda na rowerze. Zapewnij przynajmniej 1 dzień przerwy w tygodniu między dwoma kolejnymi treningami. Należy wykonywać ćwiczenia wymuszające pracę mięśni brzucha przez wykonywanie kontrolowanych ruchów. Należy wykonywać 3 do 4 serii dla każdego ćwiczenia, 15 do 20 powtórzeń na serię.

## ĆWICZENIA



### SKŁONY

Wymuszają pracę górnej części mięśni brzucha. Oprzeć głowę na podgłówniku i położyć się na plecach, zgiąć lekko nogi i złapać AB. Unieść głowę i barki nad podłogę, następnie zgiąć tułów tak, aby barki nie dotykały podłogi. Przerwa. Wykonać wydech unosząc ciało i napiąć mięśnie. Wykonać wdech opuszczając ciało na podłogę.

### SKŁONY PEŁNE

Wymuszają w tym samym czasie pracę dolnych i górnych mięśni brzucha łącząc ruch skłonów i skłonów odwrotnych. W takiej samej pozycji początkowej, ze zgiętymi kolanami jak w skłonach odwrotnych wykonać wydech i unieść powoli kolana do klatki piersiowej, w tym samym czasie unieść barki nad podłogę jak w skłonach. Wykonać wdech w czasie opuszczania dolnej i górnej części ciała, aż do pozycji początkowej. Powtórzyć.



### SKŁONY ODWROTNE

Wymuszają pracę dolnych mięśni brzucha. W takiej samej pozycji początkowej jak w skłonach, przytrzymać AB bez zaciskania, w tym ćwiczeniu przyrząd należy wykorzystać jako stabilizator. Należy lekko ugiąć nogi i wykonywać wydech w czasie pracy. Unieść powoli nogi i miednicę, tak aby kolana znalazły się nad klatką piersiową. Przerwa. Wykonać wdech opuszczając nogi do pozycji początkowej. Powtórzyć.



### ĆWICZENIE MIĘŚNI SKOŚNYCH

Wymusza pracę mięśni skośnych znajdujących się po bokach i w dolnej bocznej części tułowia. Ułożyć głowę na podgłówniku, kolana zgiąć i obrócić na bok. Unieść powoli głowę i barki, zgiąć tułów do momentu kiedy barki oderwą się od podłogi. Wykonać wydech i napiąć mięśnie w czasie unoszenia, wykonać wdech w czasie opuszczania. Powtórzyć.  
Po zakończeniu serii zmienić bok.

## TRENING

Jeżeli nie jesteś sportowcem, wykonuj ćwiczenia dla początkujących przez pierwsze 3 do 4 tygodni. Przy oddychaniu należy wykonywać wydech w czasie wykonywania wysiłku i wdech w pozycji początkowej. Wydech wykonuje się w czasie napinania mięśni brzucha, a wydech w czasie rozluźniania. Należy oddychać zgodnie z rytmem ćwiczeń w taki sposób, aby nie dostać zadyszki.

Należy zmieniać kolejność ćwiczeń, aby nie przyzwyczajając mięśni brzucha do jednego rytmu i prędkości.

### POCZĄTKUJĄCY:

Zrobić rozgrzewkę wykonując serię 10 powtórzeń. Odpocząć przez 30 sekund. Wykonać serię 12 powtórzeń. Odpocząć przez 30 sekund. Wykonać serię 15 powtórzeń.

Odpocząć przez 30 sekund do jednej minuty przed przejściem do kolejnego ćwiczenia. Wykonać 3 ćwiczenia z listy zamieszczonej powyżej.

### ŚREDNI:

Zrobić rozgrzewkę wykonując serię 12 powtórzeń. Odpocząć 10 do 15 sekund. Następnie 15 powtórzeń. Przerwa poniżej 10 sekund.

Seria 15 powtórzeń. Przy 5 ostatnich powtórzeniach, zmniejszyć prędkość wykonywania ćwiczenia koncentrując się na napięciu mięśni.

Przy 5 ostatnich powtórzeniach, pozostać w pozycji górnej (mięśnie brzucha napięte) przez 5 sekund.

Odpocząć przez 30 sekund przed przejściem do kolejnego ćwiczenia. Wykonać 3 ćwiczenia z listy zamieszczonej powyżej.

### ZAAWANSOWANY:

Zrobić rozgrzewkę wykonując serię 15 powtórzeń. Odpocząć 10 sekund.

Wykonać serię 15 powtórzeń. Przy 5 ostatnich powtórzeniach, pozostać w pozycji górnej przez 5 sekund, następnie zejść powoli do pozycji początkowej hamując opadanie (policzyć do 5 przed powrotem do pozycji początkowej). 15 sekund przerwy.

Wykonać trzecią serię 20 powtórzeń w tym 5 ostatnich z maksymalnym napięciem, (blokada w pozycji górnej, kontrolowany powrót do pozycji początkowej) 15 sekund odpoczynku.

Ostatnia seria w ćwiczeniu będzie serią maksymalną. Należy wykonać tyle powtórzeń ile będzie to możliwe wykonując dokładnie ćwiczenie i napinając mięśnie brzucha.

30 sekund przerwy.

Przejsć do następnego ćwiczenia. Wykonać 3 ćwiczenia z listy poniżej.

## GWARANCJA

DECATHLON udziela gwarancji dla tego produktu na użytkowanie w normalnych warunkach, na okres 5 lat licząc od daty zakupu potwierdzonej na paragonie kasowym. Zobowiązania DECATHLON wynikające z gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy produktu zgodnie z uznaniem DECATHLON.

Wszystkie produkty opatrzone gwarancją, muszą zostać przekazane do DECATHLON do jednego z autoryzowanych centrów, na koszt użytkownika, razem z dowodem zakupu.

Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:

- Uszkodzenia spowodowane transportem
- Nieprawidłowe lub nienormalne użytkowanie
- Naprawy wykonane przez zakłady nie posiadające autoryzacji DECATHLON
- Użytkowanie produktu do celów komercyjnych

Niniejsza gwarancja nie wyklucza gwarancji prawnej obowiązującej w danym kraju i/lub regionie.

### DECATHLON

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