

N E D E R L A N D S

U koos een fitnessstoel van het merk DOMYOS. Graag willen wij u voor dat vertrouwen danken.

We creëerden het merk DOMYOS om alle sportlui te helpen in vorm te blijven. Sportproducten voor sportlui door sportlui.

Al uw opmerkingen en suggesties over DOMYOS-producten zijn steeds welkom. U kunt daarvoor steeds terecht bij het team van uw winkel of de ontwerpdienst van de DOMYOS-producten.

U kunt ons ook een e-mailbericht sturen naar het adres van de site: www.domyos.com door uw land te kiezen.

We wensen u alvast een goede training toe en hopen dat dit DOMYOS-product voor u voortaan synoniem is met sportplezier.

VOORSTELLING

De AB EXERCISER is een toestel dat zorgt voor het versterken van de buikspieren en in het bijzonder de grote rechte en schuine spieren.

Het bestaat uit:

- een kader, dat u helpt en begeleidt bij uw beweging.
- een hoofdsteun, dat een te grote druk op uw nekspieren helpt vermijden.

WAARSCHUWING

Alvorens te beginnen aan gelijk welk oefenprogramma, is het voor iedereen vereist een arts te raadplegen ten einde u ervan te verzekeren dat er geen tegenstrijdige aanwijzingen zijn. Dit is in het bijzonder belangrijk voor personen ouder dan 35 of personen die voordien gezondheidsproblemen hebben gehad. Lees alle instructies voor gebruik. DECATHLON is niet verantwoordelijk voor gelijk welke lichamelijke verwondingen of schadegevallen toegebracht aan goederen als resultaat van het gebruik van dit product.

VEILIGHEID

Waarschuwing: om het risico op verwondingen te verminderen, lees de belangrijke gebruiksaanwijzingen hieronder vooraleer het product te gebruiken

1. Lees alle aanwijzingen van deze handleiding alvorens het product te gebruiken. Bewaar deze handleiding gedurende de levensduur van het product.
2. De montage van dit toestel moet door een volwassene uitgevoerd worden.
3. Het is de taak van de eigenaar zich ervan te verzekeren dat alle gebruikers van het product goed op de hoogte zijn van alle gebruiksaanwijzingen.
4. Domyos kan op geen enkele manier aansprakelijk worden gesteld voor klachten wegens verwondingen of schade toegebracht aan personen of voorwerpen en die het gevolg zijn van een verkeerd gebruik van het product, door de koper of een andere persoon.
5. Het product is alleen geschikt voor huishoudelijk gebruik. Gebruik het product niet voor commerciële, verhuur- of institutionele doeleinden.
6. Gebruik dit product binnen, beschut tegen vochtigheid en stofdeeltjes, op een plat en stevig oppervlak en in een ruimte die groot genoeg is. Controleer of u beschikt over voldoende ruimte voor de toegang tot en de verplaatsingen rondom het product ten einde het in alle veiligheid te gebruiken
7. Het is de verantwoordelijkheid van de gebruiker om te zorgen voor een goed onderhoud van het toestel. Ga na de montage van het product en voor elk gebruik na of de elementen die het toestel vastzitten goed vastzitten en niet te hard vastgeschroefd zijn. Ga de staat na van de stukken die het meest blootgesteld zijn aan slijtage.
8. Als uw product beschadigd is, breng het terug naar uw DECATHLON winkel en gebruik het niet meer tot het volledig gerepareerd is.
9. Het product niet opstellen op een vochtige plaats (rand van een zwembad, badkamer, ...)
10. Draag geen ruimzittende of slobberende kledij; deze zou kunnen vasthaken aan het toestel. Doe al uw juwelen uit.
11. Maak uw haar vast zodat het u niet hindert als u traint.
12. Als u pijn voelt of u wordt duizelig tijdens het doen van een oefening, stop dan onmiddellijk om uit te rusten en raadpleeg uw dokter.
13. Hou kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van het product.
14. Hou uw product intact.
15. Vermijd tijdens de oefeningen elke kromming van uw rug.
16. Elke handeling (montage/démontage) van het product moet zorgvuldig worden uitgevoerd.
17. Ga vóór elk gebruik na of de schroeven stevig vast zitten.

ONDERHOUD

Gebruik om te vermijden dat transpiratie uw hoofdsteun of beschermmousse niet aantast een handdoek om het te bedekken of droog ze na elk gebruik. Gebruik dan indien u ze wenst schoon te maken een met zeepwater bevochtigde spons en droog ze met een droog doekje.

COMMERCIEËLE GARANTIE

DOMYOS staat voor dit product, in normale gebruiksomstandigheden, garant gedurende 2 jaar vanaf de aankoopdatum (datum op het kasticket geldt als bewijs). Deze garantie is alleen van toepassing op de eerste koper.

De verplichting van DOMYOS uit hoofde van deze garantie beperkt zich tot de vervanging of de reparatie van het product, naar believen van DOMYOS.

Alle producten waarop de garantie van toepassing is, dienen in ontvangst te worden genomen door DOMYOS in een van de officieel erkende centra, ongefrankeerd en voorzien van het geldige aankoopbewijs.

Deze garantie geldt niet in geval van:

- Schade veroorzaakt tijdens het transport
- Onjuist gebruik of abnormaal gebruik
- Reparaties die zijn uitgevoerd door technici die niet officieel erkend zijn door DOMYOS
- Gebruik voor handelsdoeleinden van het betreffende product

Deze handelsgarantie vormt geen uitsluitel voor de wettelijk geldende garantie van het betreffende land / de betreffende provincie

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

GEBRUIK

Vervolledig uw trainingsprogramma met aerobicoefeningen zoals wandelen, lopen, zwemmen of fietsen.

Gun uw spieren tussen twee opeenvolgende trainingen minstens 1 dag rust per week.

Het is belangrijk de buikspieren te isoleren en eraan te werken met beheerste bewegingen.

Probeer ernaar streven 3 tot 4 reeksen per oefening, 15 tot 20 herhalingen per reeks te halen.

Raadpleeg een arts vooraleer gelijke welke sport te beoefenen.

TRAINING :

Indien u niet vaak sport, blijf dan op trainingsniveau voor beginners gedurende de eerste 3 tot 4 oefenweken.

Wat het ademen betreft, dient u uit te ademen tijdens de inspanning en in te ademen tijdens het terugkeren naar de beginpositie. U ademt dus uit wanneer u uw buikspieren opspant en ademt in wanneer u ze ontspant. Breng het ritme van uw ademhaling op dat van uw oefening ten einde niet buiten adem te raken.

Wissel de volgorde van uw oefeningen af zodat u uw buikspieren niet doet wennen aan een bepaald oefenritme en -volgorde.

BEGINNERNIVEAU:

Warm op met een reeks van 10 herhalingen. Rust gedurende 30 seconden uit. Herbegin een reeks van 12 herhalingen. Rust gedurende 30 seconden uit. Herbegin een reeks van 15 herhalingen.

Rust gedurende 30 seconden tot één minuut uit vooraleer over te gaan naar een andere oefening. Kies 3 oefeningen uit de lijst hieronder.

GEMIDDELD NIVEAU:

Warm op met een reeks van 12 herhalingen. Rust gedurende 10 tot 15 seconden uit. Daarna 15 herhalingen. Kortere rust van 10 seconden. Reeks van 15 herhalingen. Verminder voor de laatste 5 herhalingen de snelheid van uitvoering door u te concentreren op het opspannen. Voor deze laatste 5 herhalingen, blijf in de hoge positie (opgespannen buikspieren) gedurende 5 seconden.

Rust gedurende 30 seconden uit vooraleer over te gaan naar een andere oefening. Kies 3 oefeningen uit de lijst hieronder.

GEVORDERD NIVEAU:

Warm op met een reeks van 15 herhalingen. Rust gedurende 10 seconden uit.

Een tweede reeks van 15 herhalingen. Blijf voor de laatste 5 herhalingen in hoge positie gedurende 5 seconden, keer zeer langzaam terug naar de beginpositie door de daling af te remmen (tel tot 5 om terug te keren in beginpositie). 15 seconden rust.

Een derde reeks van 20 herhalingen, waarvan de laatste 5 in maximale opspanning (Vastzetten in hoge positie, terugkeren door het dalen onder controle te houden). 15 seconden rust.

De laatste reeks van de oefening zal een maximale reeks zijn. Doe zoveel herhalingen mogelijk door de oefening perfect uit te voeren en de buikspieren op te spannen.

30 seconden rust.

Ga over tot de volgende oefening. Kies 3 oefeningen uit de lijst hierboven.

OEFENINGEN



CRUNCH

Isoleer het bovenste gedeelte van de buikspieren.

Laat om te beginnen uw hoofd in de hoofdsteun rusten en ga op uw rug liggen, buig de benen lichtjes en hou de AB vast. Hef uw hoofd en schouders langzaam op van de grond en buig daarna uw bovenlichaam tot uw schouders de grond niet meer raken. Stop uw beweging wanneer de uiteinden van uw schouderbladen de grond niet meer aanraken. Pauzeer. Adem uit en breng uw bovenlichaam omhoog en trek uw spieren samen. Adem in en ga weer op de grond liggen.



OMGEKEERDE CRUNCH

Isoleer het onderste gedeelte van de buikspieren.

Vanuit dezelfde beginpositie zoals van de CRUNCH, hou de AB vast zonder hard te knijpen; in deze oefening moet het gebruikt worden als balans en stabilisator. Hou uw benen lichtjes gebogen en adem uit tijdens de oefening, hef langzaam uw benen en bekken op tot uw knieën zich boven uw borst bevinden. Pauzeer. Adem in en laat uw benen weer zakken tot in de beginpositie. Herbegin.

CRUNCH VOLLEDIG

Werk door de bewegingen van de CRUNCH en de OMGEKEERDE CRUNCH te combineren tegelijkertijd aan uw bovenste en onderste buikspieren. Adem uit vanuit dezelfde beginpositie, met uw knieën gebogen zoals bij de OMGEKEERDE CRUNCH, en hef ze op tot aan uw borst. Hef tegelijkertijd uw schouders op van de grond zoals in de eerste CRUNCH oefening. Adem in en laat op hetzelfde moment uw boven- en uw onderlichaam zakken tot aan de beginpositie. Herbegin.



SCHUINE BUIKSPIEROEFENINGEN

Isoleer de schuine spieren die zich op de zijkanen, onder de ribben bevinden.

Terwijl uw hoofd in de hoofdsteun rust, uw knieën gebogen en naar een kant gedraaid zijn, hef langzaam uw hoofd en schouders op, buig uw bovenlichaam naar voor tot uw schouders de grond niet meer raken. Adem uit en trek uw buikspieren samen door omhoog te gaan, adem in en ga weer liggen. Herbegin.