

BODY-TRAINING

innovation



ABDO GAIN



BODY-TRAINING

innovation



ABDO GAIN



IT **DEI MUSCOLI ADDOMINALI PROFONDI MOLTO TONICI SONO INDISPENSABILI PER MANTENERE STABILMENTE UN VENTRE PIATTO.**

Innovazione **DOMYOS**, l'**ABDO GAIN** è concepito per modellare la vostra cintura addominale. Questo apparecchio, con un gioco di equilibrio, vi obbliga a sollecitare i muscoli stabilizzatori e profondi.

Vi basta sedervi sul l'**ABDO GAIN**, piegarvi leggermente all'indietro e mantenere una delle 9 posizioni. Ricordatevi di tenere gli addominali contratti per tutta la durata dell'esercizio per proteggere la schiena.

Mantenete ogni posizione 10 secondi poi tornate in posizione seduta per recuperare per 30 secondi. In funzione del vostro livello, potete aumentare il tempo di mantenimento della posizione e diminuire i tempi di riposo*.

DI DESIGN, LUDICO, LEGGERO E TRASPORTABILE, TROVERÀ INNEGABILMENTE IL SUO POSTO A CASA VOSTRA !

* L'esecuzione degli addominali per le persone che hanno problemi di schiena deve essere praticata in modo controllato.

** I livelli di difficoltà esprimono l'intensità del lavoro muscolare basato sulla percezione di un gruppo di tester.

Livello di difficoltà:**

- ★ Facile
- ★★ Medio
- ★★★ Difficile

NL **VOOR EEN PLATTE BUIK IS HET NODIG DAT DE DIEPE BUIKSPIEREN GOED GETRAIND WORDEN.**

ABDO GAIN, een innovatie van **DOMYOS**, is speciaal ontwikkeld voor het trainen van uw buikspieren. Doordat het apparaat uw lichaam aanzet tot balanceren, gebruikt u de stabiliserende en diepe buikspieren.

U hoeft hiervoor slechts plaats te nemen op de **ABDO GAIN**, licht naar achteren te buigen, en een van de 9 posities aan te houden. Ter bescherming van uw rug dient u erop te letten dat u gedurende de gehele oefening uw buikspieren aangespannen houdt.

Houd elke positie ongeveer 10 seconden vast, en kom dan terug in de startpositie. Neem 30 seconden hersteltijd. Afhankelijk van uw trainingsniveau kunt u de tijd dat u de positie vasthoudt uitbouwen, en de rusttijden verkorten*.

DIT LUDIEKE, LICHT EN EENVOUDIG TE VERVOEREN ONTWERP ZAL ZEKER EEN PLEKJE VERWERVEN IN UW HUIS !

* Voor mensen met rugproblemen dient de uitvoering van buikspieroefeningen op een gecontroleerde manier te gebeuren.

** De moeilijkheidsniveaus drukken de intensiteit uit van de spierarbeid zoals die is ervaren door een panel van testers.

Moelijkheidsgraad:**

- ★ Eenvoudig
- ★★ Gemiddeld
- ★★★ Moelijk



Position de départ
Starting position

N°1
★



Position de départ
Starting position









N° 5
★★★★







N° 8
★★★★



oxylane

OXYLANE, 4 boulevard de Mons, BP 299, 59665 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX, FRANCE

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88

Импортер: ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км, ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3
TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Forum İstanbul AVM., Kocatepe Mah. G Blok No: 1, Bayrampaşa 34235 İstanbul, TURKEY

Made in Italy - Fabricado em Itália - Произведено в Италии - İmal edildiği yer İtalya - 意大利制造 合格品