

E S P A Ñ O L

Ha elegido un aparato de entrenamiento de la marca DOMYOS, por lo que agradecemos su confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir a todos los deportistas mantenerse en forma. Producto creado por deportistas y para deportistas. Estaremos encantados de recibir comentarios y sugerencias sobre los productos DOMYOS. Para ello, el equipo de su tienda está a su disposición, lo mismo que el equipo de creación de los productos DOMYOS.

Si desea escribirnos, puede enviarnos un correo electrónico a la dirección del sitio siguiente: www.domyos.com eligiendo su país. Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea para usted un sinónimo de placer.

PRESENTACIÓN

El AB EXERCISER es un aparato que permite reforzar los músculos abdominales y particularmente los músculos rectos mayores y los músculos oblicuos.

Se compone de:

- un marco, que le ayudará y guiará su movimiento.
- un reposacabeza, que le permitirá evitar un esfuerzo demasiado fuerte de las cervicales.

ADVERTENCIAS

Antes de iniciar un programa de ejercicios, debe consultar a un médico para asegurarse de que no existen contraindicaciones. Esto es importante sobre todo en las personas mayores de 35 años o en las que tienen problemas de salud previos. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto. DECATHLON se exime de toda responsabilidad por cualquier lesión corporal o daño infligido a los bienes a consecuencia de la utilización de este producto.

SEGURIDAD

Atención: para reducir el riesgo de heridas graves, lea las siguientes precauciones de empleo, importantes antes de usar el producto.

1. Antes de usar este producto, lea todas las instrucciones de este manual. Conserve este manual durante toda la vida del producto.
2. El montaje de este aparato debe ser hecho por un adulto.
3. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.
4. Domyos se exime de toda responsabilidad sobre las reclamaciones por heridas o por los daños infligidos a cualquier persona o bien que se originen en una mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona.
5. El producto sólo está destinado a uso doméstico; no lo destine a uso comercial, en alquiler o institucional.
6. Utilice este producto en interiores, protegido de la humedad y del polvo, sobre una superficie plana y sólida, y en un espacio suficientemente grande. Asegúrese de disponer de espacio suficiente para el acceso y los desplazamientos alrededor del producto, con total seguridad.
7. El usuario es responsable de asegurar un buen mantenimiento del aparato. Después de montar el producto y antes de comenzar a usarlo, verifique que los elementos de fijación estén bien apretados y que no sobresalgan. Compruebe el estado de las piezas más sometidas al desgaste.
8. En caso de degradación del producto, informe de este hecho a su tienda DECATHLON y no use el producto hasta su total reparación.
9. No guarde el producto en un ambiente húmedo (al borde de una piscina, en el cuarto de baño).
10. No use ropa amplia ni colgante, que puede quedar atrapada en la máquina. Quítense todas las joyas.
11. Sujétense el cabello para que no le moleste durante el ejercicio.
12. Si siente dolor o vértigos durante la realización del ejercicio, deténgase inmediatamente, repose y consulte al médico.
13. Mantenga en todo momento a los niños y a los animales domésticos alejados del producto.
14. No haga modificaciones en este producto.
15. Cuando realice los ejercicios, no curve la espalda.
16. Toda operación de montaje/ desmontaje del producto debe efectuarse con cuidado.
17. Antes de cada uso, compruebe que los tornillos estén bien apretados.

MANTENIMIENTO

Para evitar que el sudor estropee el reposacabeza o las espumas de protección, use una toalla para cubrirlos o séquelos después de cada uso. Si desea limpiarlos, utilice una esponja impregnada de agua con jabón y séquelos con un paño seco.

GARANTÍA COMERCIAL

DOMYOS garantiza este producto, en condiciones normales de uso, durante 2 años a contar desde la fecha de compra, de lo que da fe la fecha del ticket de compra. Esta garantía sólo se aplica al primer comprador.

La obligación de DOMYOS en virtud de esta garantía se limita al reemplazo o a la reparación del producto, a discreción de DOMYOS.

Todos los productos a los que se aplica la garantía deben ser recibidos por DOMYOS en uno de sus centros autorizados, con portes pagados y acompañados de una prueba de compra suficiente.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Daño causado durante el transporte.
- Mal uso o uso anormal.
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOMYOS
- Uso para fines comerciales del producto en cuestión.

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según los países y/o provincias.

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

USO

Añada a su programa de entrenamiento ejercicios aeróbicos tales como la marcha, la carrera, la natación o el ciclismo.

Descanse los músculos por lo menos 1 día a la semana, entre dos entrenamientos consecutivos.

Es importante aislar los músculos abdominales y trabajarlos con movimientos controlados.

Su objetivo deben ser 3 a 4 series por cada ejercicio, con 15 a 20 repeticiones por serie.

Antes de practicar cualquier deporte debe consultar a un médico.

ENTRENAMIENTO :

Si no es deportista, respete el nivel de entrenamiento de principiante durante las 3 o 4 primeras semanas de ejercicio.

Para la respiración, debe espirar mientras hace el esfuerzo e inspirar al volver a la posición inicial. De esta manera, espira cuando contrae los abdominales e inspira al relajarlos. Respire rítmicamente siguiendo la cadencia del ejercicio para no perder el aliento.

Varíe el orden de los ejercicios de manera que sus abdominales no se habitúen a un ritmo y un orden de ejercicio determinado.

NIVEL PRINCIPIANTE :

Caliente con una serie de 10 repeticiones. Descanse 30 segundos. Vuelva a comenzar una serie de 12 repeticiones. Descanse durante 30 segundos. Vuelva a comenzar una serie de 15 repeticiones.

Descanse de 30 segundos a un minuto antes de pasar a otro ejercicio. Haga 3 ejercicios de la siguiente lista.

NIVEL INTERMEDIO :

Caliente con una serie de 12 repeticiones. Descanse de 10 a 15 segundos. Luego, 15 repeticiones. Descanse menos de 10 segundos. Serie de 15 repeticiones. Para las 5 últimas repeticiones, disminuya la velocidad de ejecución, concentrándose en la contracción. Para esas 5 últimas repeticiones, permanezca en posición alta (abdominales contraídos) durante 5 segundos.

Descanse 30 segundos antes de pasar a otro ejercicio. Haga 3 ejercicios de la lista de arriba.

NIVEL AVANZADO :

Caliente con una serie de 15 repeticiones. Descanse 10 segundos. Una segunda serie de 15 repeticiones. Para las 5 últimas repeticiones, permanezca en posición alta durante 5 segundos; luego, vuelva a descender muy lentamente a la posición inicial, frenando el descenso (cuenta 5 segundos para volver a la posición inicial). 15 segundos de reposo.

Una tercera serie de 20 repeticiones, de las cuales las 5 últimas en contracción máxima (bloqueo en posición alta, vuelta controlando el descenso). 15 segundos de descanso.

La última serie para el ejercicio será una serie máxima. Realice tantas repeticiones como sea posible, efectuando el ejercicio con perfección y contrayendo los abdominales.

Descanso de 30 segundos.

Pase al ejercicio siguiente. Haga 3 ejercicios de la lista de arriba.

EJERCICIOS



ELEVACIÓN DEL BUSTO

Aísla la parte superior de los músculos abdominales.

Para comenzar, coloque la cabeza sobre el reposacabeza y tiéndase plano de espaldas, flexione ligeramente las piernas y sostenga el AB. Despegue suavemente la cabeza y los hombros del suelo, y después flexione el torso hasta que los hombros ya no toquen el suelo. Detenga el movimiento cuando las puntas de los omoplatos se hayan despegado del suelo. Pausa. Espire subiendo el torso, y contraiga los músculos. Inspire, volviendo a bajar al suelo.



ELEVACIÓN DEL BUSTO INVERSA

Aísla la parte inferior de los músculos abdominales.

A partir de la misma posición de partida que con la ELEVACIÓN DEL BUSTO (contracción plegada), sostenga el AB sin crispación; en este ejercicio debe utilizarlo como balancín y estabilizador. Mantenga las piernas ligeramente flexionadas y espire mientras trabaja; levante suavemente las piernas y la pelvis hasta que las rodillas queden por encima del pecho. Pausa. Inspire mientras vuelve a bajar las rodillas a la posición inicial. Vuelva a empezar.

ELEVACIÓN DEL BUSTO COMPLETO

Trabaja al mismo tiempo las partes superior e inferior de los abdominales, combinando el movimiento de ELEVACIÓN DEL BUSTO y ELEVACIÓN DEL BUSTO INVERSA. A partir de la misma posición de partida, mantenga las rodillas dobladas como en la ELEVACIÓN DEL BUSTO INVERSA; espire y súbalas suavemente hasta el pecho. Al mismo tiempo, separe los hombros del suelo, como en el primer ejercicio ELEVACIÓN DEL BUSTO. Inspire mientras desciende simultáneamente las partes alta y baja de su cuerpo, hasta la posición inicial. Vuelva a comenzar.



SUBIDA OBLICUA

Aísla los músculos oblicuos que se encuentran sobre las costillas y debajo de las mismas.

Mantenga la cabeza sobre el reposacabeza; las rodillas están flexionadas y giradas hacia un costado; levante suavemente la cabeza y los hombros; flexione el busto hacia delante hasta que los hombros se separen del suelo. Espire y contraiga los abdominales mientras sube; inspire mientras desciende. Vuelva a empezar.