

您选择了DOMYOS的健身器。我们感谢您对我们的信任。我们创造了DOMYOS牌子是为了能让所有的运动员保持体形。这是运动员为运动员创造的产品。我们将非常高兴得到您对DOMYOS产品的所有意见和建议。为此，专卖店的所有工作人员和DOMYOS的设计部门都会留心听取您的意见和建议。您可以通过主页网址 [www.DOMYOS.com](http://www.DOMYOS.com)和我们联系。我们祝您锻炼顺利并希望DOMYOS的产品能给您带来快乐。

## 介绍

此健身器械可以锻炼腹肌，特别是右直肌和斜肌。

组成：

- 框架，帮助您运动。
- 头枕，避免颈部过度用力。

## 提醒注意

在开始任何练习前，请征求医生意见。  
对于35岁以上、以前有过健康问题或几年都没有进行过锻炼的人士来说这一点非常重要。  
在使用前，请阅读所有使用说明。

## 安全警示

在使用此产品前仔细阅读以下重要的注意事项以便减少伤害的危险。

1. 请在使用产品前阅读本手册的所有使用说明。严格按照使用手册说明的方法使用本品。在产品整个寿命期间保存本使用手册
2. 应该由成年人进行本器具的安装。
3. 产品所有者应该保证所有本品使用者了解所有的使用注意事项
4. Domyos 对购买者或者其它人由于错误使用该产品而造成的创伤和损害不承担任何责任
5. 本品仅适于家用。  
不要将本品用于任何商业、租赁或机构场所。
6. 在室内空地使用此产品，地面平坦，干燥无灰尘。  
请确认放置机器的地方足够大，并且在机器四周通过时绝对安全。  
铺设在器械下面，以保护器械
7. 不要将您的器械存放于潮湿处(泳池边、浴室……)
8. 在机器每次使用前使用者需要检查和紧固所有机器零件。  
任何磨损和毁坏的零件需要立即更换。
9. 为了在锻炼期间保护您的双脚，穿上运动鞋。  
不要穿宽松下垂的衣服，它们容易被夹在器械里。  
并取下所有首饰。
10. 将头发束起，以避免影响锻炼
11. 如果您在锻炼时感到疼痛或者是头晕，请立即停止锻炼休息去看医生。
12. 如果您开始感到肌肉疲劳，休息片刻再继续！  
不要使肌肉精疲力竭  
可能引起衰竭或受伤
13. 儿童和家畜在任何时候均不得接近本品
14. 手脚不得接近运动中的部件
15. 请勿自行维修产品
16. 如果器械损坏，不得再使用，请带到最近的迪卡侬商场。
17. 运动前先做热身  
缓慢开始，制定合理的目标。
18. 运动过程中，动作持续有规律。
19. 产品的装卸操作必须小心谨慎。

## 训练



### 收缩 (折迭收缩)

将上半身与腹肌分开

**开始位置** 头枕靠枕，背部平躺，轻轻弯曲小腿并手扶把手。

**动作** 慢慢从地面抬起头，弯曲上半身直至肩膀不碰到地面。

**休息**

抬起胸部呼气，收缩肌肉

下降时吸气



### 收缩 反向

将下半身与腹肌分开

**开始位置** 与收缩同样的开始位置

扶着扶手但不要太紧张

**动作** 此运动中，您必须将此产品用作平衡器和稳定器。

小腿轻轻弯曲，呼气，慢慢抬起小腿和骨盆，直至膝盖高于胸部

**休息**

下降回复初始位置，同时吸气

重新开始



### 收缩 完整

同时弯曲腹部上部和下部，结合收缩和反向收缩动作。

**开始位置** 与收缩同样的开始位置

**动作** 保持膝盖弯曲，动作同反向收缩，呼气，慢慢将膝盖移至胸部

同时，将肩部从地面抬起，如第一组练习的收缩

吸气，同时将上半身和下半身回复初始位置

重新开始



### 斜边起

将一侧位于肋骨下方的斜肌分开

**开始位置** 头部枕在头枕上，膝盖弯曲，朝一边，慢慢抬起头部和肩部，上半身往前弯曲，直至肩部离开地面。

**动作** 慢慢抬起头部和肩膀，往前弯曲上半身，直至肩膀离开地面

抬起时呼气，收缩，降下时吸气

重新开始

完成一组后，换一侧

## 使用

### 锻炼

如果您并不常锻炼，请在最初的3至4周内遵照初学者水平进行锻炼。  
您应在用力时呼气，并在回到初始位置时吸气。  
因此，您在收缩腹肌时呼气，在放松腹肌时吸气。  
请根据锻炼节拍来调节呼吸节奏，不要造成呼吸急促。  
请改变锻炼次序，以不让您的腹肌习惯于某个练习节奏或练习次序。

请在您的锻炼计划中增加有氧运动，如：行走、跑步、游泳或自行车运动。  
在两次连续锻炼之间，请给您的肌肉每周至少1天的休息。  
分离出腹部肌肉，并以受控的动作来锻炼它们，这一点很重要。  
您的目标应大致在：每次3到4组动作，每组重复15到20次动作。

### 初学者水平：

请用重复10次动作的一组练习来进行热身。  
休息30秒钟。  
重新开始一组重复12个动作的练习。  
休息30秒钟。  
重新开始一组重复15个动作的练习。  
休息30秒至1分钟，然后再进行其它练习。  
实行清单上的三个练习。

### 中级水平：

请用重复12次动作的一组练习来进行热身。  
休息10到15秒钟。  
然后重复15次动作。  
休息10秒以下。  
进行一组重复15次动作的练习。  
在进行最后5次动作的时候，渐渐减缓动作速度，同时将注意力集中在收缩上。  
在进行最后5次动作时，在5秒钟内保持高位（腹肌收缩）。  
休息30秒，然后再进行其它练习。  
实行清单上的三个练习。

### 高级水平：

请用重复15次动作的一组练习来进行热身。  
休息10秒钟。  
重新开始一组重复15个动作的练习。  
在进行最后5个动作时，在高位停留5秒钟，然后减速下降，很缓慢地降至初始位置（请计5秒钟，用以返回初始位置）。  
休息时间为15秒  
第三组，重复20次，在进行最后5次动作的时候，尽最大力收缩（停在高位，缓慢回复原位），休息15秒。  
最后一组练习为最大量。  
完成您所能够完成量的重复动作，进行练习时动作完成质量要高，并注意收缩腹肌。  
休息30秒。  
进行随后的练习。  
实行清单上的三个练习。

## 保养

产品只需要最简单的维护。用以肥皂水浸润的海绵对其进行清洗，并用干布擦干。  
定期检查所有的螺钉是否拧紧。

## 商业担保

迪卡侬在正常使用条件下对零件和安装进行保修，从发票上显示的购买之日起，仪器框架保修5年，磨损零件和仪器的安装保修2年。  
根据本担保，迪卡侬的义务限制在由迪卡侬自行决定更换或者修理本品。  
所有产品的保修应该在迪卡侬授权的维修中心进行，保修时要出示购买凭据。

本担保不适用于下列情况：

- 运输时的毁坏
- 使用不当或异常使用
- 由未经迪卡侬授权的技师修理机器
- 商业目的使用

本商业担保不与各国和/或各省法定的担保相冲突。

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

