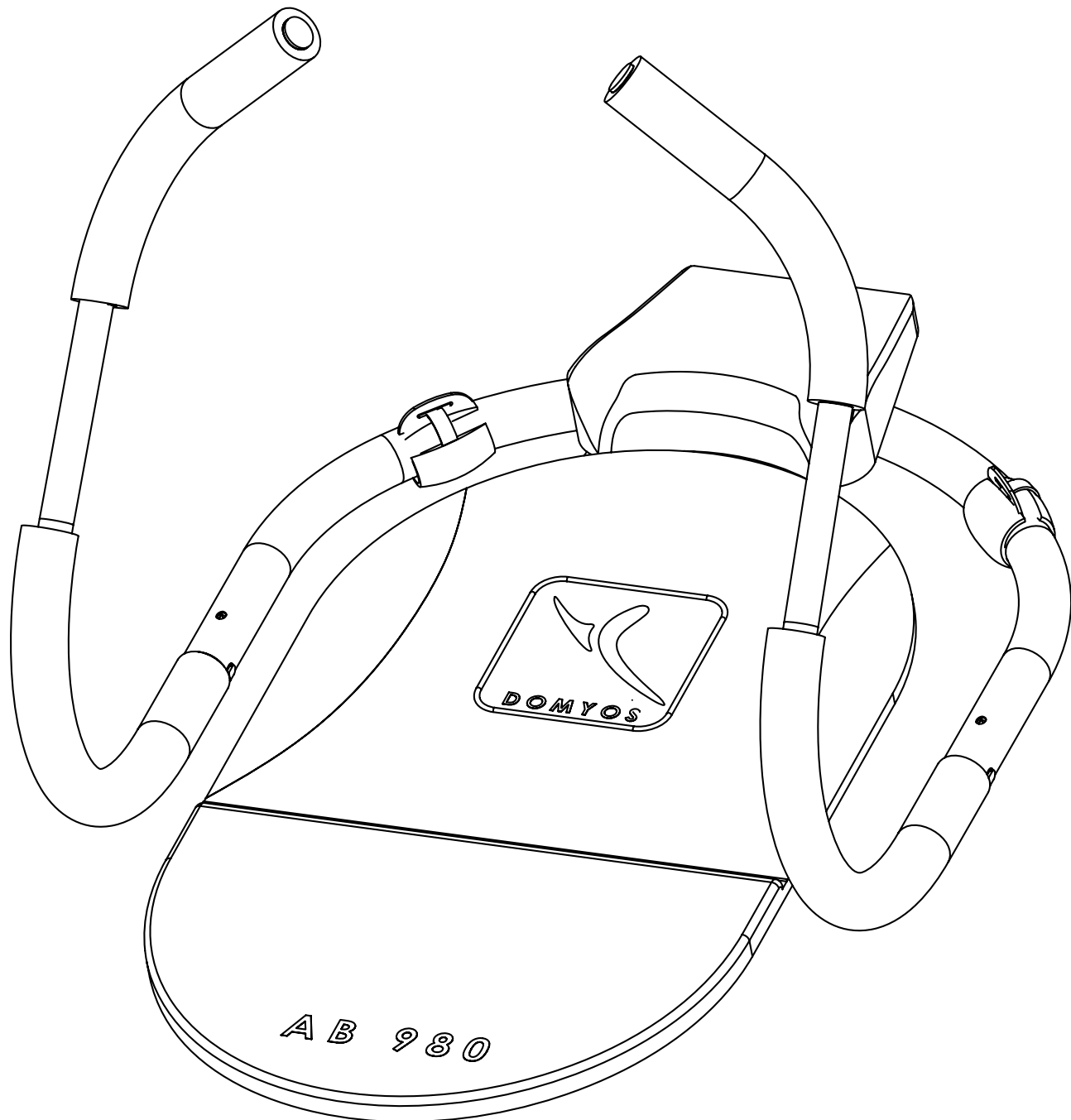


AB 980

**NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO**

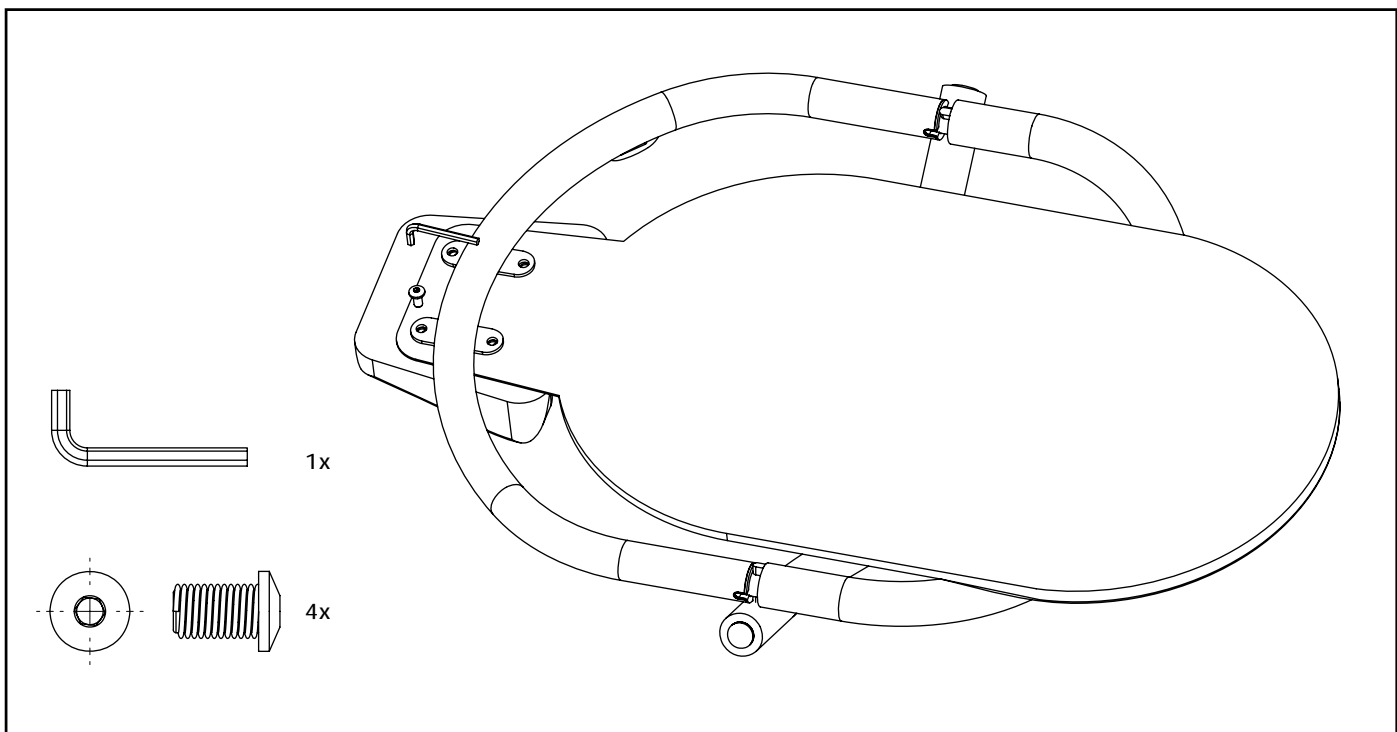
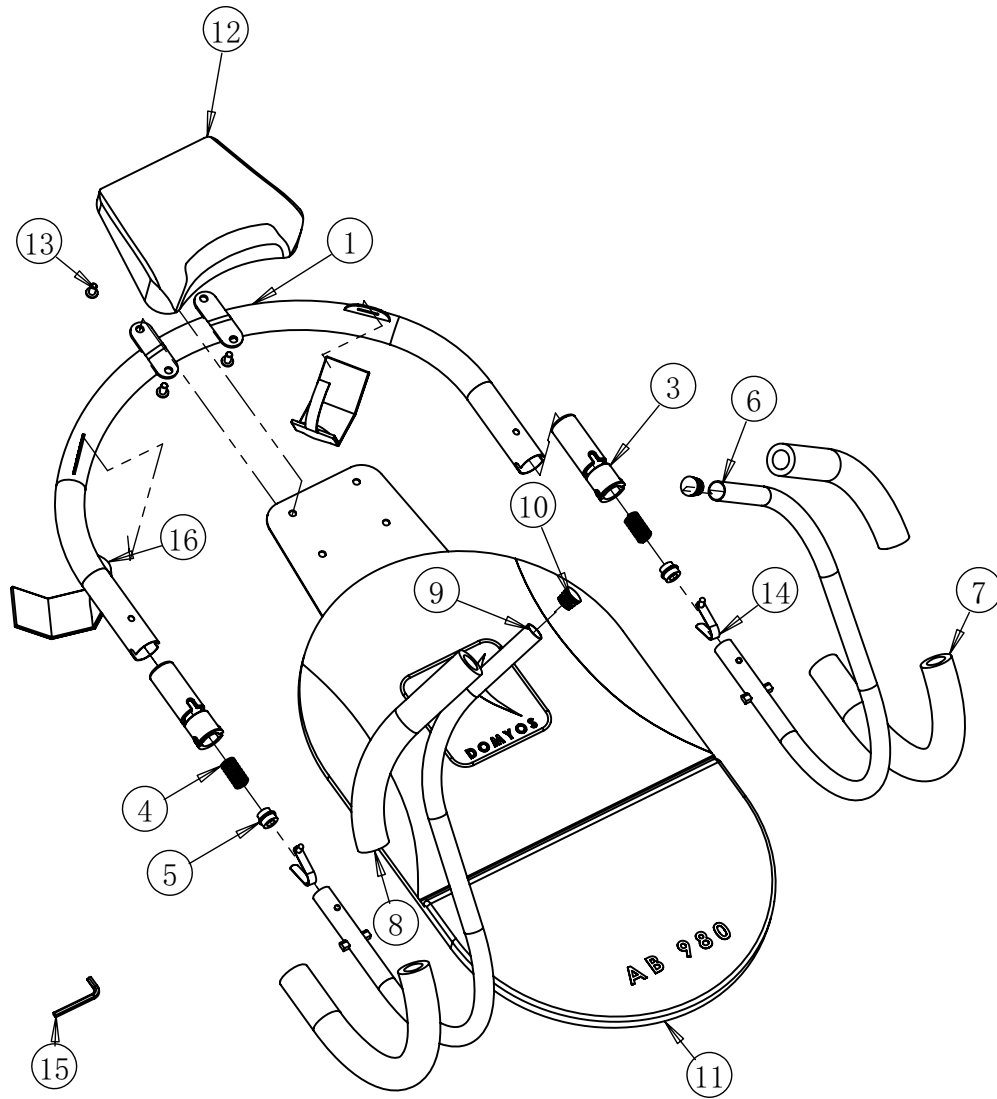
**GEbruIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЪЗОВАНИЮ**

**Ο ΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣΧΗΣ
INSTRUCIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
使用说明书**

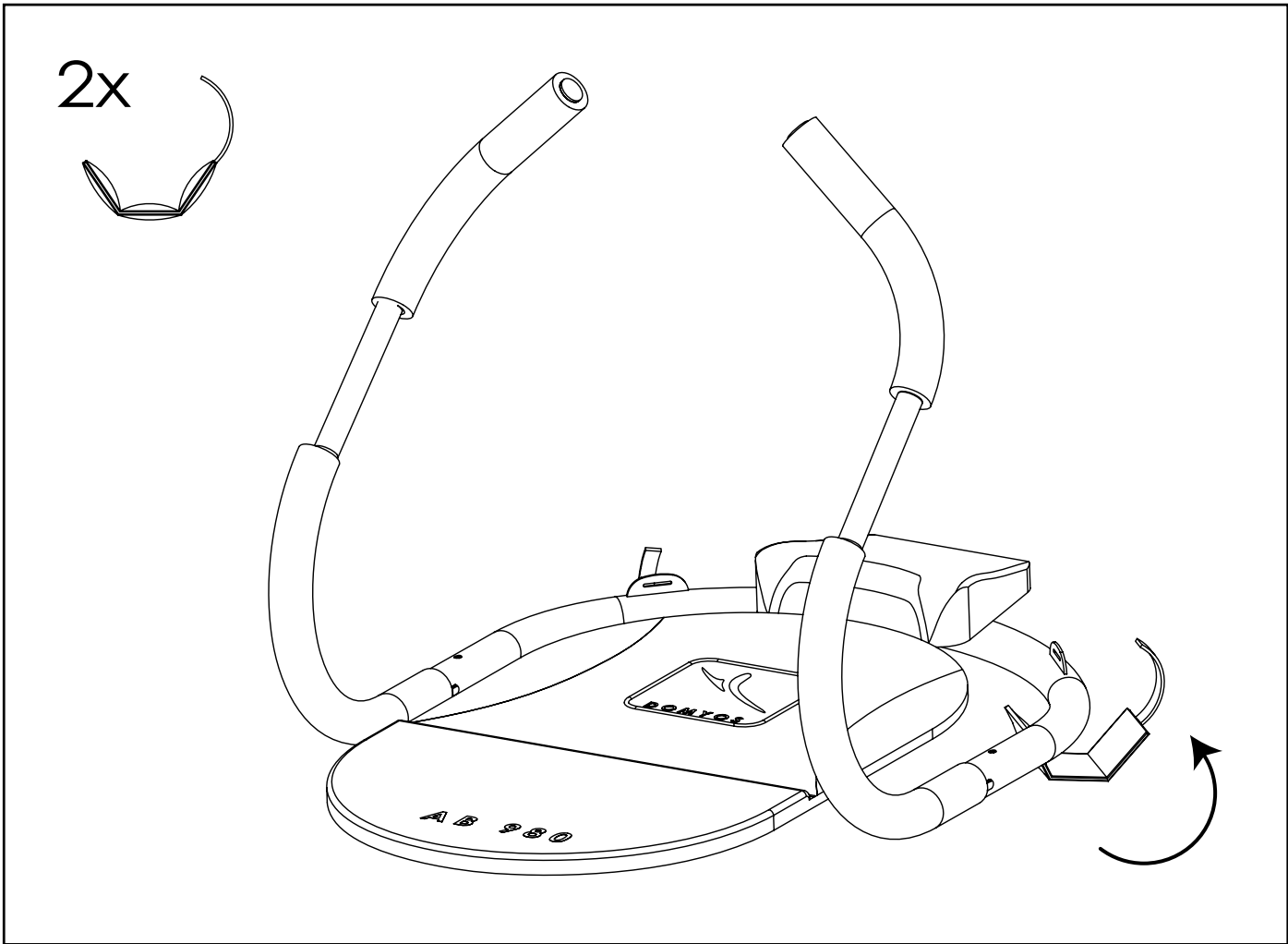


DOMYOS

**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ
 • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装**

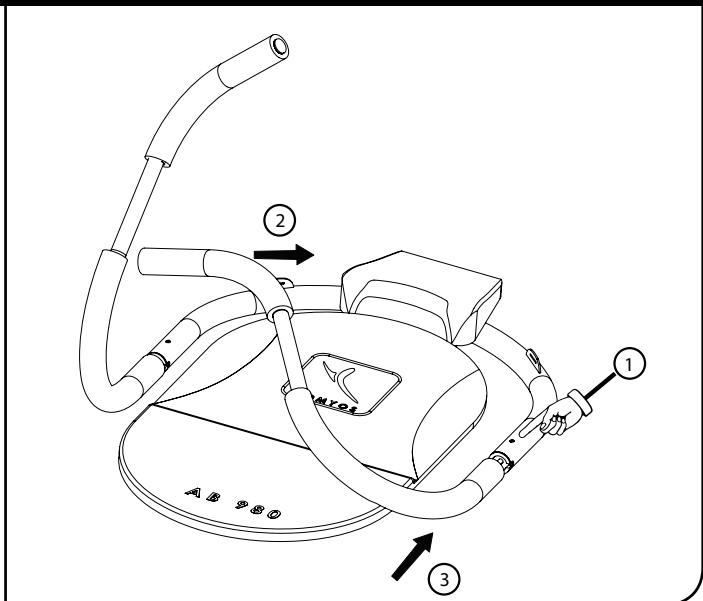
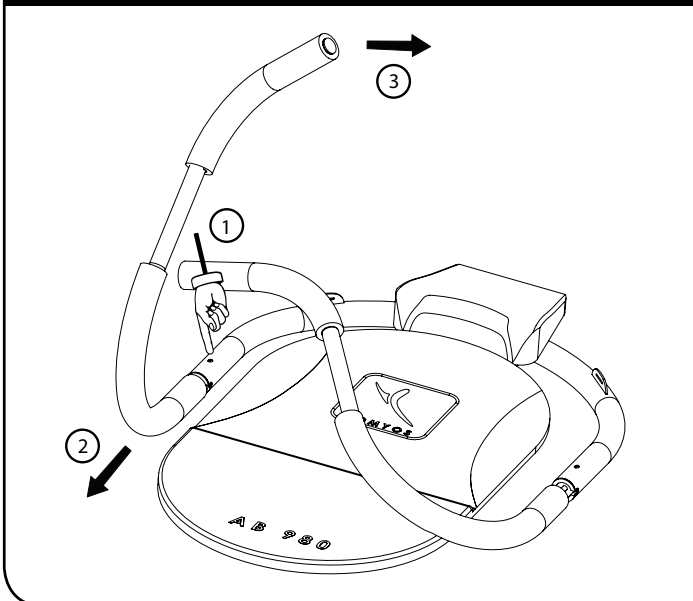


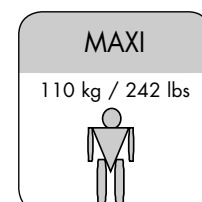
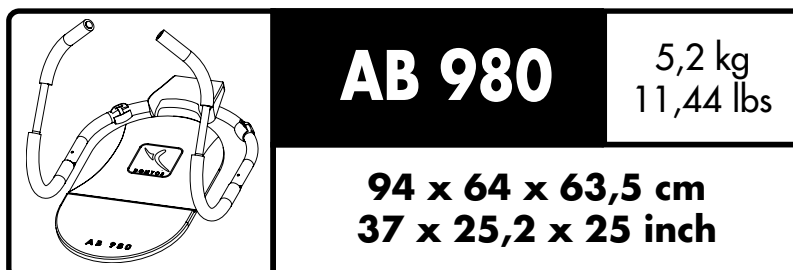
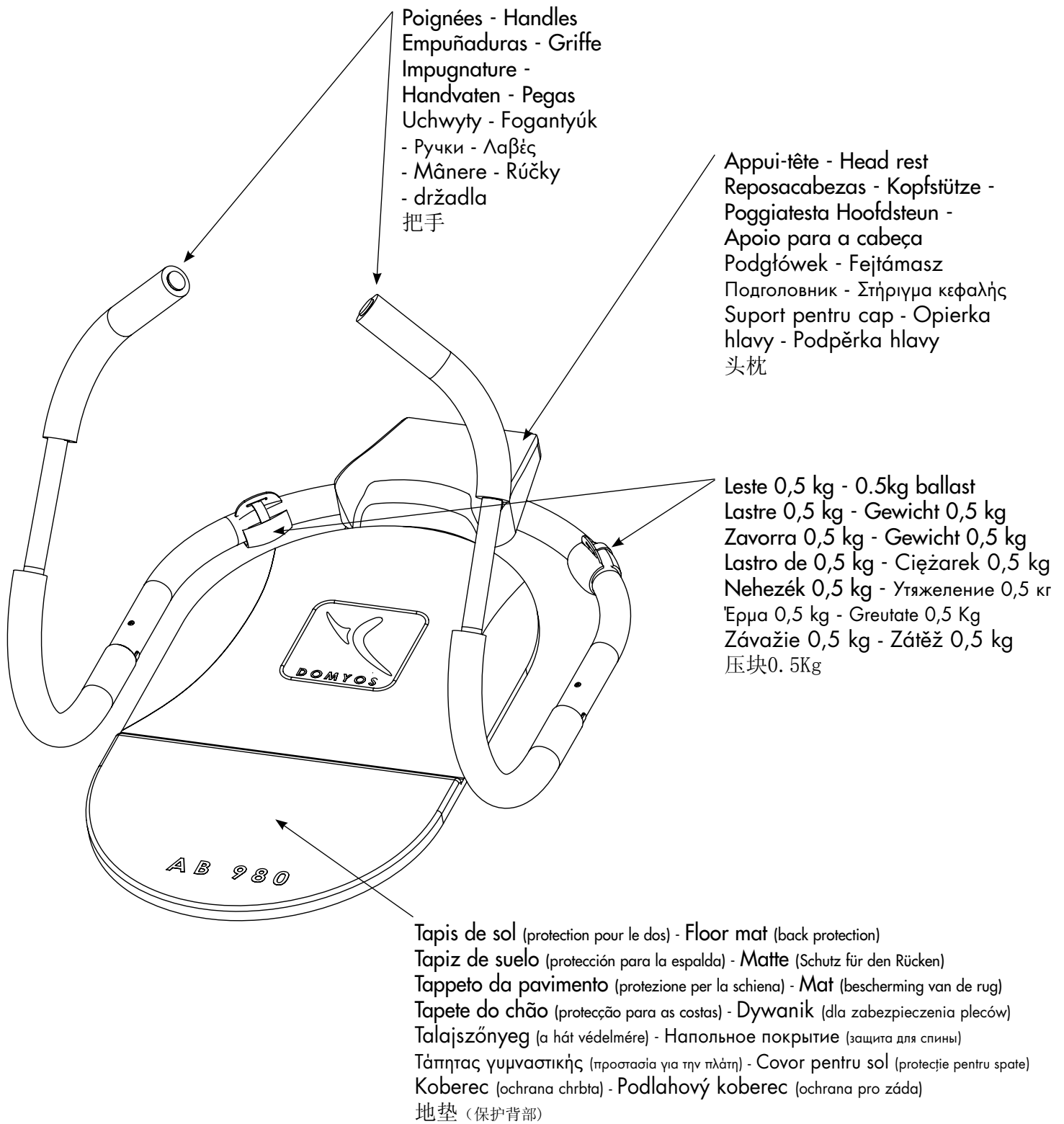
**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ
 • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装**

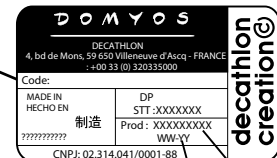


**PLIAGE - FOLDING - PLIEGUE - EINKLAPPEN
 - PIEGATURA - DICHTVOUWEN - DOBRAGEM
 - SKŁADANIE - ÖSSZEHAJTÁS - СКЛАДЫВАНИЕ -
 ΑΝΟΙΓΜΑ - PLIERE - SKŁADANIE - SLOŽENÍ - 折迭**

**DEPLIAGE - UNFOLDING - DESPLIEGUE - AUSKLAPPEN
 - APERTURA - OPENVOUWEN - DESDOBRAGEM -
 ROZKŁADANIE - SZÉTNYITÁS - РАСКЛАДЫВАНИЕ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ
 - DEPLIERE - ROZKŁADANIE - ROZLOŽENÍ - 打开**

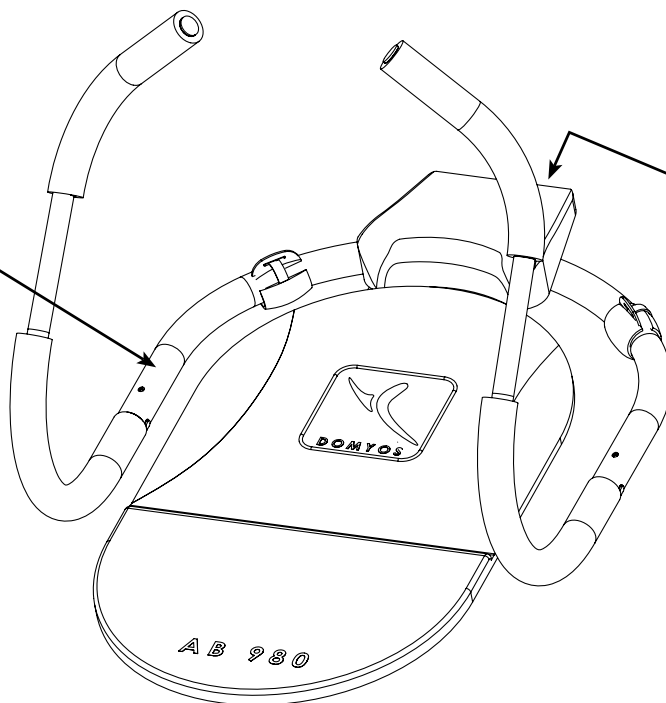






WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hairs away from moving parts.



AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti.
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżaj ręk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használatát súlyos sérülésekhez vezethet.
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást.
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek.
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik.
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a haját a mozgó alkatrészekről.

Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения.
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации.
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ.
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить.
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата.

Προειδοποίηση

- Η ακατάλληλη χρήση του προϊόντος εγκυμονεί κίνδυνο σοβαρού τραυματισμού.
- Πριν από κάθε χρήση, διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης και τηρείτε όλες τις προφυλάξεις και τις οδηγίες που περιέχουν.
- Μην επιτρέπετε τη χρήση του μηχανήματος από παιδιά και κρατήστε τα μακριά από αυτό.
- Εάν κάποιο αυτοκόλλητο έχει καταστραφεί, είναι δυσανάγνωστο ή λείπει, θα πρέπει να αντικατασταθεί.
- Μην πλησιάζετε τα χέρια, τα πόδια και τα μαλλιά σας σε κινητά εξαρτήματα.

ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răni grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate.
- Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți.
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítek poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě přečtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohyblivým součástkám.

注意

- 濫用本產品有造成嚴重傷害的可能。
- 使用前請閱讀使用說明。遵守其中的有關注意事項和操作規定。
- 不要讓兒童使用本產品或在產品周圍玩耍。
- 若標籤受損、印刷模糊或無標籤，則應更換標籤。
- 使手、腳和頭髮遠離運動的部位。

中文

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：

1. 框架，帮助您运动。
2. 头枕，避免颈部过度用力。
3. 2个各重500g的可拆卸压块

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

警告： 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. 应该由成年人进行本器具的安装。
 2. 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
 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. 该仪器符合欧洲规定（CE规定，957-1）。不得将产品用于商业用途，租赁或专业训练
 6. 请将机器放置在平滑的避光防尘防潮的地方。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。不要在室外使用和储藏该机器
 7. 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。
 8. 产品的装卸操作必须小心谨慎。
 9. 请勿自行维修产品。
 10. 当您的机器受到损坏请和迪卡侬商店联系，在完全修好前请不要再用机器。
 11. 不要将您的器械存放于潮湿处（泳池边、浴室...。）
 12. 不允许两人或以上同时使用。
 13. 训练时保持背部挺直。
 14. 将头发束起，以避免影响锻炼。
 15. 不要穿着过宽大的衣服，以免影响锻炼。
 16. 儿童和家畜在任何时候均不得接近本品。
 17. 用柔软抹布擦拭灰尘。留下的痕迹（比如汗迹）可以用微湿的海绵擦拭。
 18. 如果您希望增加训练难度，您可以在需要的位置增加压块。
 19. 使用者最大重量 : 110 Kg (242 Lbs)
- 请注意：如果您头晕，恶心，胸闷或者其它不正常的症状，在重新开始运动之前请马上停止锻炼并且看医生。

中文

保养

为了避免汗水锈蚀座椅，请使用护垫或者在每次使用后擦拭座椅。如果您想清洁，请用带有肥皂水的棉布擦拭，然后用干布拭干。

使用

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。

如要增加训练难度，您可以在需要的位置增加重量。

锻炼：

如果您并不常锻炼，请在最初的3至4周内遵照初始者水平进行锻炼。

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。V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。

初始者水平：

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。根据以下列表做3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。根据以下列表做3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。根据以下列表做3个练习

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
- 不当拆卸
- 不当维护
- 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

运动练习

建议：两边肩胛骨离开地面时，停止



收缩（折迭收缩）

将上半身与腹肌分开。

头部枕在头枕上，背部平躺，轻轻弯曲小腿，保持AB。

慢慢抬起头部和肩部，然后弯曲胸部，直至肩部不再碰到地面。

休息。

抬起胸部呼气，收缩肌肉。

下降时吸气。



收缩（折迭收缩）反向

将下半身与腹肌分开。

与收缩（折迭收缩）的初始位置相同，保持AB，不卷缩。

此项锻炼时，您须将其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。



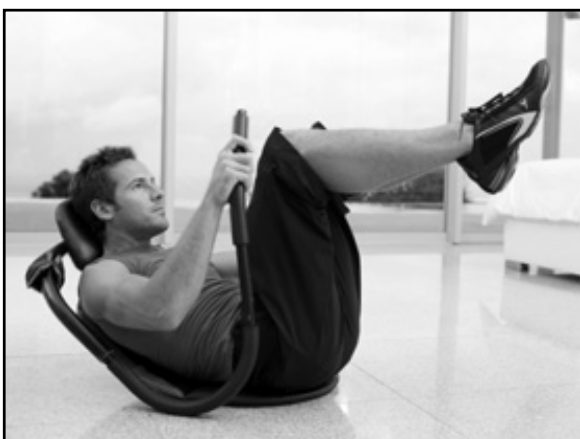
斜边起

将一侧位于肋骨下方的斜肌分开。

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。抬起时呼气，收缩，降下时吸气。

重新开始。

完成一组后，换一侧。



收缩（折迭收缩）完整

将上半身与腹肌分开

同时弯曲腹部上部和下部，结合收缩和反向收缩动作。从同样的初始位置开始，膝盖弯曲，如反向收缩，呼气，慢慢将膝盖弯取至胸部。

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。