

# AB 140

# AB 140

**NOTICE D'UTILISATION  
OPERATING INSTRUCTIONS  
MODO DE EMPLEO  
GEBRAUCHSANWEISUNG**

**ISTRUZIONI PER L'USO  
GEBRUIKSHANDLEIDING  
MANUAL DE UTILIZAÇÃO  
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA**

使用说明书

Notice à conserver  
Keep these instructions  
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf  
Istruzioni da conservare  
Conservar instrucciones  
Bewaar deze handleiding  
Instruções a conservar  
Bevar vejledningen  
Zachowaj instrukcję  
请妥善保存说明书

**DECATHLON**

4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

[www.decathlon.com](http://www.decathlon.com)

**D O M Y O S**

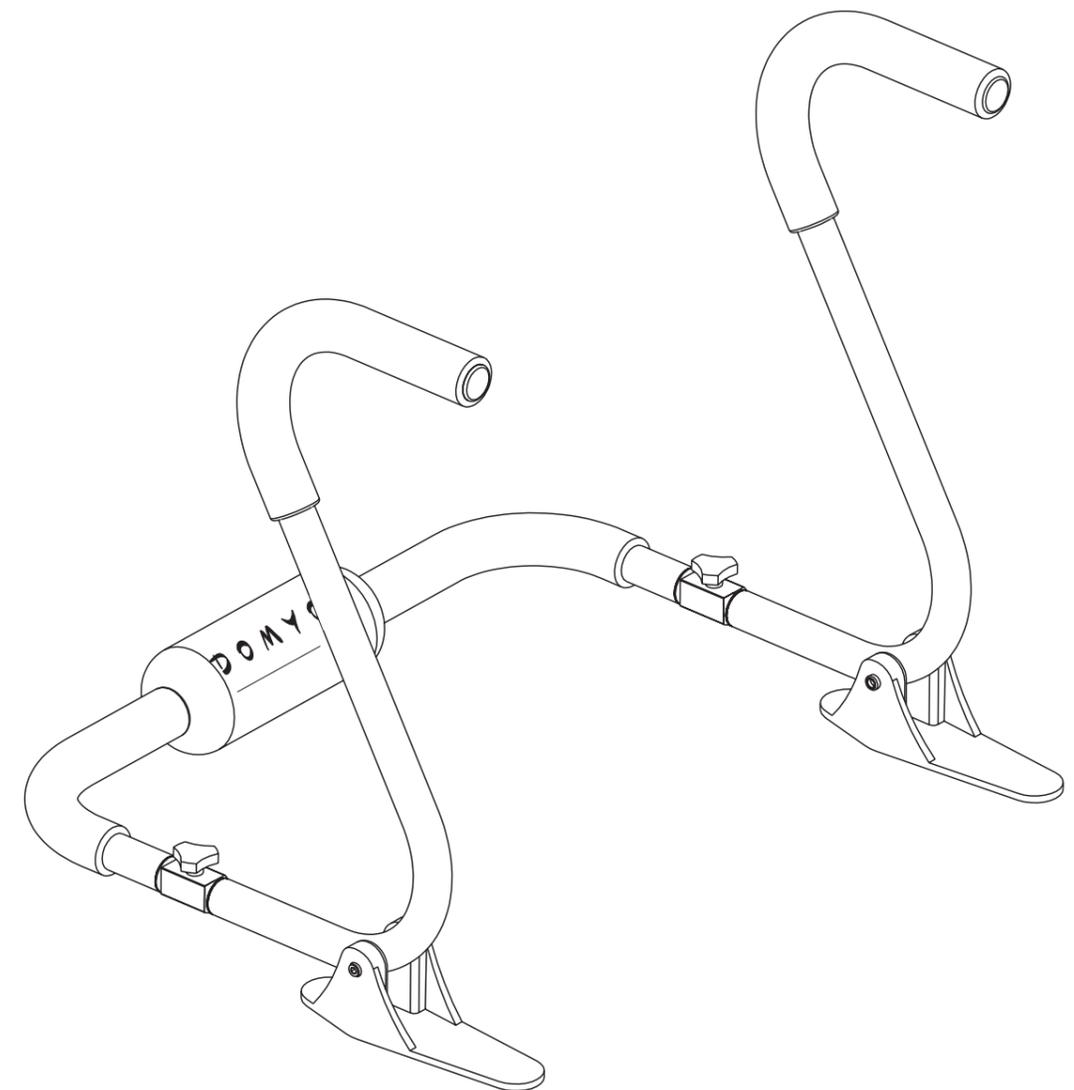
**decathlon  
creation©**



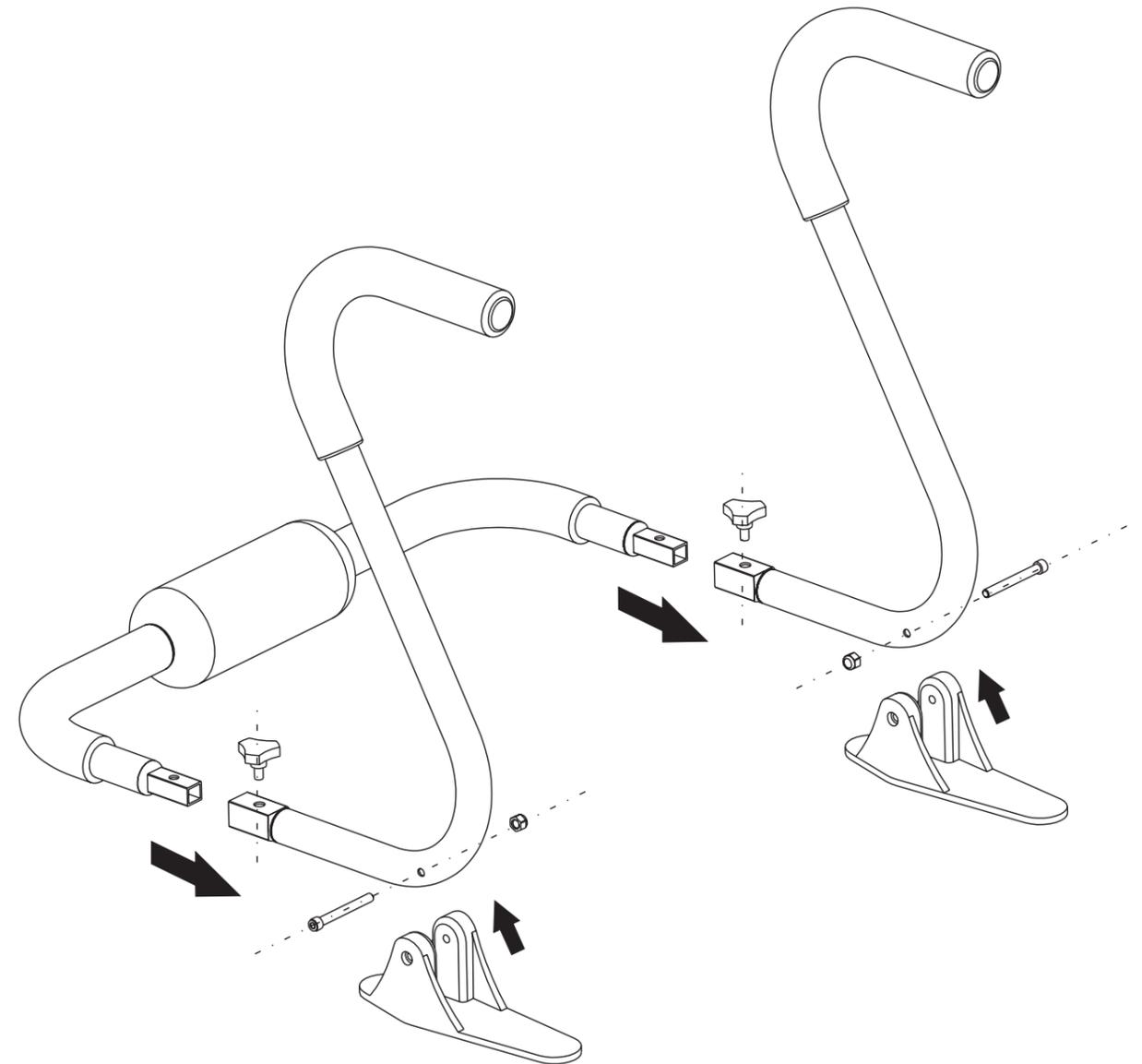
Réf. pack : 516.786

Made in China

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 88 87 89



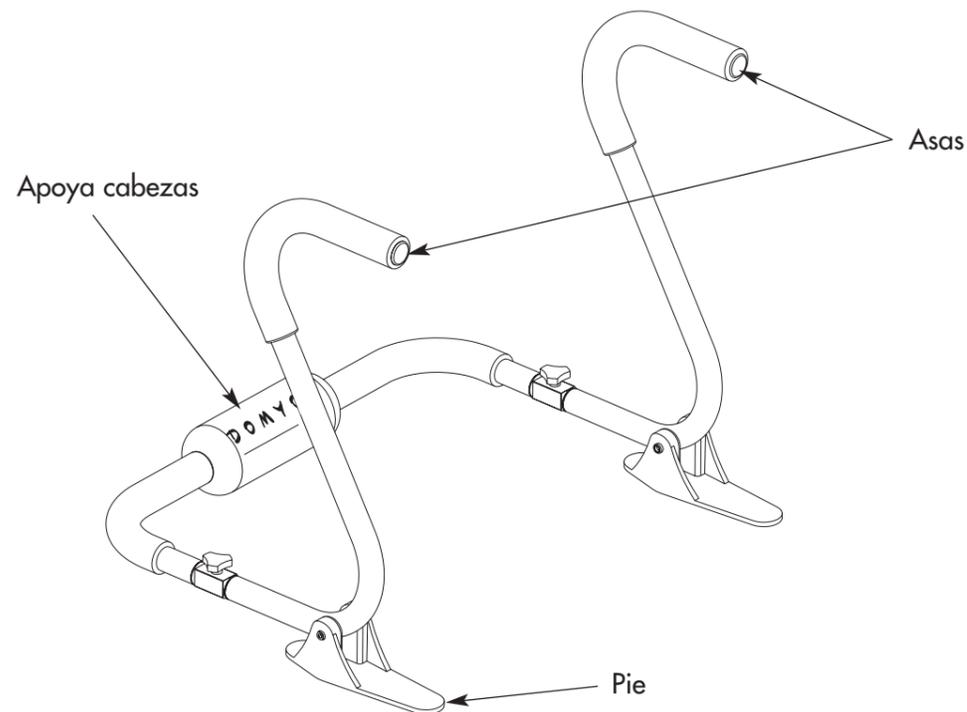
**D O M Y O S**



Has escogido un aparato "Fitness" de marca DOMYOS por lo que agradecemos tu confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todas las personas que aman el deporte puedan mantenerse en forma. De este producto, podemos decir que ha sido creado por deportistas y para deportistas. Si deseas hacer comentarios y/o sugerencias respecto a los productos DOMYOS, será para nosotros un auténtico placer recibirlos, para ello cuentas con el equipo de tu tienda habitual y con el departamento de comunicación de la marca DOMYOS. Si desea escribirnos, puede mandarnos un e-mail a la dirección siguiente: domyos@decathlon.fr. Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea de tu agrado.

## PRESENTACIÓN

El AB 140 es un aparato que permite reforzar abdominales. Este aparato permite efectuar ejercicios de alzamiento de busto. Estos ejercicios tienden especialmente a trabajar los músculos grandes rectos y grandes oblicuos.



	<b>AB 140</b>	<b>2 kg</b> <b>4,4 lbs</b>
		<b>52 x 53 x 58 cm</b> <b>20,5 x 21 x 23 inch</b>

## ADVERTENCIA

Antes de emprender este programa de ejercicios, consulte a un médico. Esto es especialmente importante para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud y si no han practicado deporte desde hace varios años. Lea todas las instrucciones antes de su utilización.

## SEGURIDAD

**Advertencia: para reducir el riesgo de herida grave, lea las precauciones de empleo importantes a continuación antes de utilizar el producto.**

1. Lea todas las instrucciones de este manual antes de utilizar el producto. No utilice este producto de otra manera que no sea la descrita en este manual. Conserve este manual durante toda la duración de vida del producto.
2. El montaje de este aparato debe ser realizado por un adulto.
3. Es el deber del propietario de asegurarse que todos los utilizadores del producto estén informados como conviene acerca de todas las precauciones de empleo.
4. Domyos se libera de cualquier responsabilidad relativa a denuncias por herida o por daños infligidos a cualquier persona o bien cuyo origen pueda ser la utilización o la mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona (válido únicamente para el territorio de los Estados Unidos).
5. El producto solo se destina a una utilización doméstica. No utilice el producto en un contexto comercial, alquiler o institucional.
6. Utilice este producto en el interior, al abrigo de la humedad y del polvo, en una superficie plana, sólida y en un espacio suficientemente amplio. Procure disponer de un espacio suficiente para acceder al producto y desplazarse al rededor del mismo. Cubra el suelo debajo del producto para protegerlo.
7. No almacenar el producto en un lugar húmedo (borde de piscina, cuarto de baño,...).
8. El utilizador tiene la responsabilidad de controlar y atornillar todas las piezas tras el montaje y antes de cada utilización del producto. No deje sobresalir los dispositivos de reglaje. Sustituya inmediatamente todas las piezas desgastadas o defectuosas.
9. Lleve siempre zapatos de deporte para proteger sus pies durante el ejercicio. De la misma manera, lleve prendas apropiadas durante el entrenamiento. NO llevar prendas amplias que podrían ser atrapadas en la máquina. Retire todas sus joyas.
10. Ate su cabello a fin que no lo moleste durante el ejercicio.
11. Si siente un dolor o si padece vértigos mientras realiza el ejercicio, pare inmediatamente, descanse y consulte a su médico.
12. Si empieza a sentir que sus músculos están fatigados, descanse un momento antes de continuar. ¡No agote sus músculos! Esto podría engendrar un agotamiento o una posible herida.
13. En cualquier momento, mantener a los niños y los animales domésticos alejados del producto.
14. Aleje las manos y los pies de las piezas en movimiento.
15. No modifique su producto.
16. En caso de degradación de su AB 140, lleve su producto a su tienda Décathlon y no utilice más AB 140 hasta la reparación total. Utilice únicamente las piezas de recambio Décathlon.
17. Caliéntese antes del ejercicio. Empiece el entrenamiento suavemente y fíjese objetivos realistas.
18. Mantener un movimiento continuo y regular durante el ejercicio.
19. Proceda con cuidado al montaje/desmontaje del producto.

## MANTENIMIENTO

El AB 140 solo necesita un mínimo de mantenimiento:  
Limpiarlo con un trapo impregnado de agua jabonosa y secarlo con un trapo seco.

## UTILIZACIÓN

Añada su programa de entrenamiento de los ejercicios aerobios como la marcha, la carrera pedestre, la natación o el ciclismo. Otorgue a sus músculos al menos 1 día de descanso a la semana entre dos entrenamientos consecutivos. Es importante aislar los músculos de los abdominales y trabajarlos con movimientos controlados. Su objetivo debe ser 3 a 4 series para cada ejercicio, 15 a 20 repeticiones por serie.

## EJERCICIOS



**CRUNCH (CONTRACCIÓN PLEGADA)**  
Aísla la parte superior de los músculos abdominales. Para empezar, mantenga la cabeza sobre el reposacabezas y tumbese de plano sobre la espalda. Flexione ligeramente las piernas y mantenga el AB. Despegue un poco la cabeza y sus hombros del suelo y flexione su pecho hasta que sus hombros ya no toquen el suelo. Pausa. Expire subiendo su pecho y contracte sus músculos. Inspire bajando de nuevo hacia el suelo.



**CRUNCH (CONTRACCIÓN PLEGADA) INVERTIDO**  
Aísla la parte inferior de los músculos abdominales. A partir de la misma posición de salida del CRUNCH (contracción plegada), mantenga el AB sin crispaciones, en este ejercicio debe utilizarlo como balancín y estabilizador. Mantenga ligeramente las piernas flexionadas y expire mientras trabaja, alce un poco sus piernas y su pelvis hasta que sus rodillas estén encima del pecho. Pausa. Inspire bajándolas hasta la posición inicial. Repita el movimiento.



**SUBIDA OBLICUA**  
Aísla los músculos oblicuos que se encuentran sobre las costillas y debajo de las costillas, manteniendo la cabeza sobre el reposacabezas, sus rodillas están flexionadas y giradas hacia un lado, alce ligeramente su cabeza y sus hombros, flexione su busto hacia adelante hasta que sus hombros se despeguen del suelo. Expire y contraiga sus abdominales, mientras sube, inspire mientras baja. Repita el movimiento. Tras haber terminado una serie, cambie de lado.



**CRUNCH (CONTRACCIÓN PLEGADA) COMPLETO**  
Trabaja al mismo tiempo la parte superior e inferior de sus abdominales, combinando los movimientos de CRUNCH y de CRUNCH INVERTIDO. A partir de la misma posición de salida, conservando sus rodillas plegadas como en el CRUNCH INVERTIDO, expire y súbalas lentamente hasta su pecho. Al mismo tiempo, despegue sus hombros del suelo como en el primer ejercicio de CRUNCH. Inspire bajando simultáneamente la parte baja y alta de su cuerpo hasta la posición inicial. Repita el movimiento.



Coloque su AB 140 en posición Push-Up. Pliegue las rodillas efectúe de 5 a 10 repeticiones. Puede efectuar el mismo ejercicio con las piernas rectas.

## ENTRENAMIENTO

Si no es deportista, respete el entrenamiento nivel principiante durante los 3 a 4 primeras semanas. Para la respiración, debe expirar durante el esfuerzo e inspirar volviendo a la posición inicial. De ahí que espira, cuando contrae sus abdominales e inspira relajándose. Respire al ritmo de su ejercicio de manera a no sofocarse. Varíe el orden de sus ejercicios de manera a no acostumbrarse sus abdominales a un ritmo y un orden de ejercicio.

### NIVEL PRINCIPIANTE:

Calíntese con una serie de 10 repeticiones. Descanse durante 30 segundos. Empiece una serie de 12 repeticiones. Descanse durante 30 segundos. Empiece una serie de 15 repeticiones. Descanse durante 30 segundos a un minuto antes de pasar a otro ejercicio. Haga 3 ejercicios en la lista más arriba.

### NIVEL INTERMEDIARIO:

Calíntese con una serie de 12 repeticiones. Descanse durante 10 a 15 segundos. Y 15 repeticiones. Descanso menos de 10 segundos. Serie de 15 repeticiones. Para las 5 últimas repeticiones, ralentice la velocidad de ejecución concentrándose en la contracción. Para esta 5 últimas repeticiones, permanezca en posición alta (abdominales contraídos) durante 5 segundos. Descanse 30 segundos antes de pasar a otro ejercicio. Haga 3 ejercicios en la lista más arriba.

### NIVEL AVANZADO:

Calíntese con una serie de 15 repeticiones. Descanse 10 segundos. Un segundo serie de 15 repeticiones. Para las 5 últimas repeticiones, permanezca en posición alta 5 segundos, y baje muy lentamente en posición inicial frenando la bajada (cuente 5 segundos para volver en posición inicial). 15 segundos de descanso. Una tercera serie de 20 repeticiones de la cuales las 5 últimas en contracción máxima (Bloqueo en posición alta, vuelta controlando la bajada) 15 segundos de descanso. La última serie para el ejercicio será una serie máxima. Haga todas las repeticiones que pueda efectuando perfectamente el ejercicio, y contrayendo los abdominales. Descanso de 30 segundos. Pasar al ejercicio siguiente. Haga 3 ejercicios en la lista más arriba.

## GARANTÍA COMERCIAL

DECATHLON garantiza este producto, en las condiciones normales de utilización, durante 5 años a partir de la fecha de compra, siendo el ticket de caja la prueba de compra.

La obligación de DECATHLON en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DECATHLON. Todos los productos para los cuales la garantía es aplicada, deben ser recibidos por DECATHLON en uno de sus centros autorizados, en porte pagado, acompañados de la prueba de compra suficiente.

Esta garantía no se aplica en caso de:

- Daño causado durante el transporte
- Mala utilización o utilización anormal
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DECATHLON
- Utilización a fines comerciales del producto concernido.

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

**DECATHLON**

- 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 -  
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ - Francia -