

# AB 600

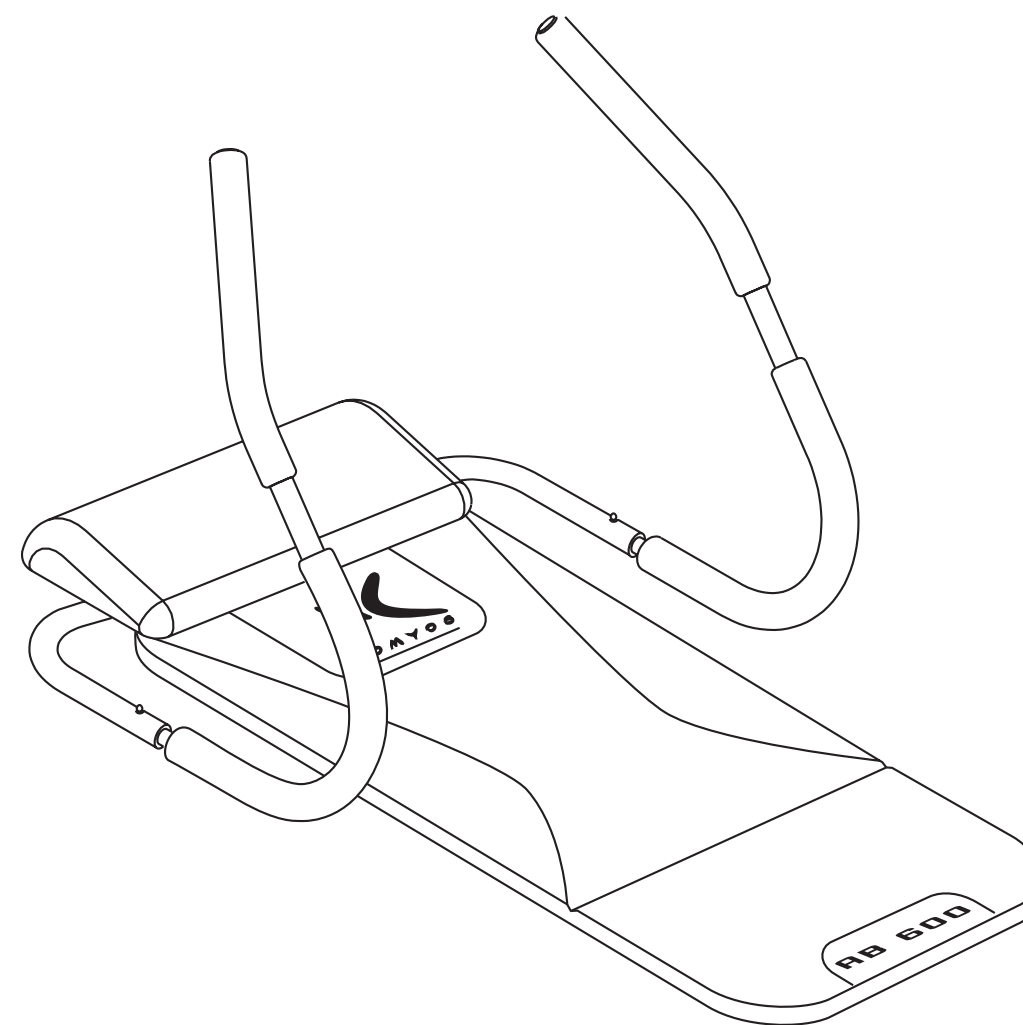
# AB 600

Keep these instructions  
Notice à conserver  
Conservar instrucciones  
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf  
Istruzioni da conservare  
Bewaar deze handleiding  
Instruções a conservar  
Zachowaj instrukcję  
Őrizze meg a használati útmutatót  
Сохранить инструкцию  
Păstrați instrucțiunile  
Návod je potrebné uchovať  
Návod je třeba uchovat  
Spara bruksanvisningen  
Запазете упътването  
Bu kılavuzu saklayınız  
Збережіть цю інструкцію  
دليل يجب الاحتفاظ به  
请妥善保存说明书

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

**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA  
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ  
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ  
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE  
NÁVOD NA POUŽITIE  
NÁVOD K POUŽITÍ  
BRUKSANVISNING**

**УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ  
KULLANIM KILAVUZU  
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ**  
دليل الاستخدام  
使用说明



 **DOMYOS**

TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti - Mega Center C 36 Blok D: 374 Bayrampaşa - 34235 Istanbul - Turkey

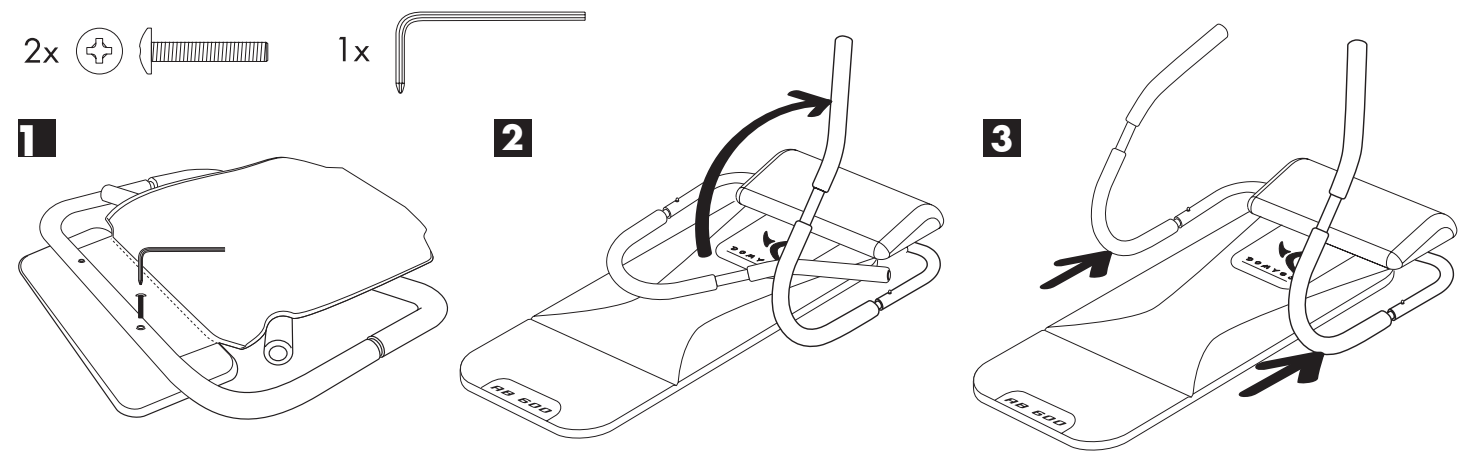
ИМПОРТЕР : ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3



[www.domyos.com](http://www.domyos.com) OXYLANE 4, bd de Mons - BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France  
Made in Taiwan - Fabricado em Taiwan - 台湾制造 - Произведено на Тайване - İmal edildiği yer Tayvan  
Réf. Pack : 1226.964 - IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品

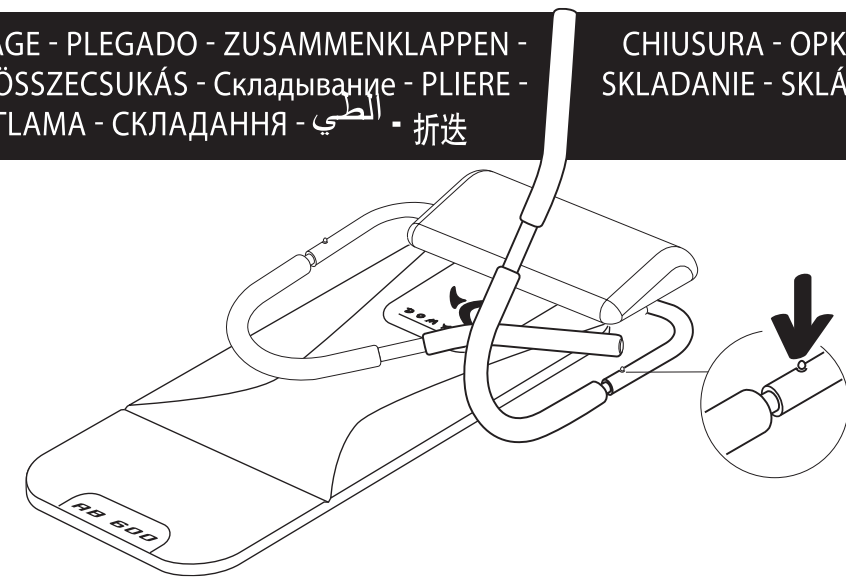
 **DOMYOS**

ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM  
 • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING •  
 МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装



FOLDING - PLIAGE - PLEGADO - ZUSAMMENKLAPPEN -  
 - SKŁADANIE - ÖSSZECSUKÁS - Складывание - PLIERE -  
 СГЪВАНЕ - КАТЛАМА - СКЛАДАННЯ - الطي - 折迭

CHIUSURA - OPKLAPPEN - DOBRAGEM  
 SKŁADANIE - SKLÁDÁNÍ - ИНОПВИКНИНГ -

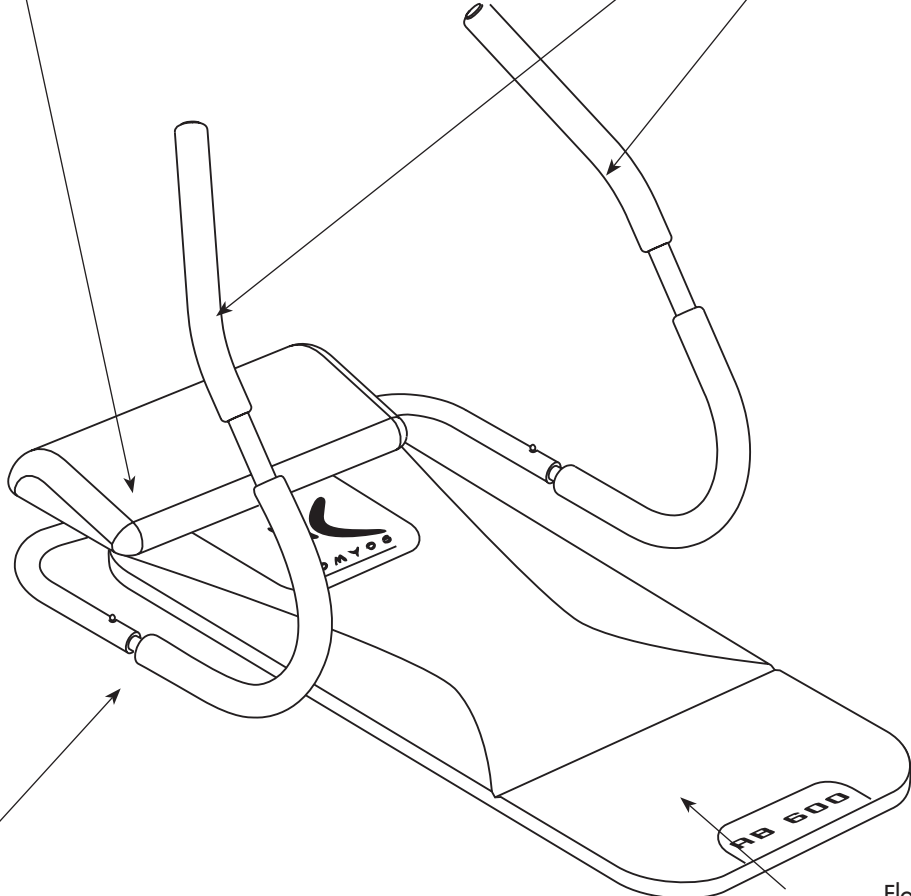


EXERCICES - EXERCICES - EJERCICIOS - ÜBUNGEN - ESERCIZI - OEFENINGEN  
 EXERCÍCIOS - ĆWICZENIA - GYAKORLATOK - УПРАЖНЕНИЯ - ЕХЕРСІТІ - CVIKY - CVIČENÍ  
 KROPPSÖVNINGAR - УПРАЖНЕНИЯ - EGZERSÍZLER - ВПРАВИ - العربية - 中文



Head rest  
Appui-tête  
Reposacabezas  
Kopfstütze  
Poggiatesta  
Hoofdsteun  
Apoio para a cabeça  
Podglówek  
Fejtámasz  
Подголовник  
Suport pentru cap  
Opierka hlavy  
Podrěrka hlavy  
Nackstöd  
Облегалка за главата  
Başlık  
Підголівник  
مسند الرأس  
头枕

Handles  
Poignées  
Empuñaduras  
Griffe  
Impugnatura  
Handvaten  
Pegas  
Uchwyty  
Fogantyúk  
Ручки  
Mânere  
Růčky  
Držadla  
Handtag  
Ръкохватки  
Tutma kolları  
Рукоятки  
المقابض  
把手



Folding system  
Système de pliage  
Sistema de doblado  
Klappsystem  
Sistema di chiusura  
Vouwstelsysteem  
Sistema de dobragem  
System składowania  
Összecsukó rendszer  
Складные системы  
Sistem de pliere  
Skladací systém  
Skládací systém  
Viksystem  
Система за съгване  
Katlama sistemi  
Система складання  
نظام الطي  
折叠式系统

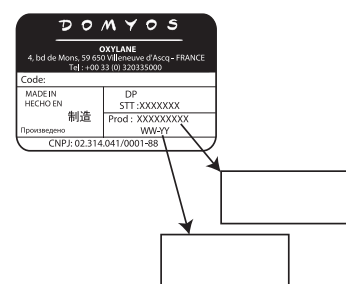
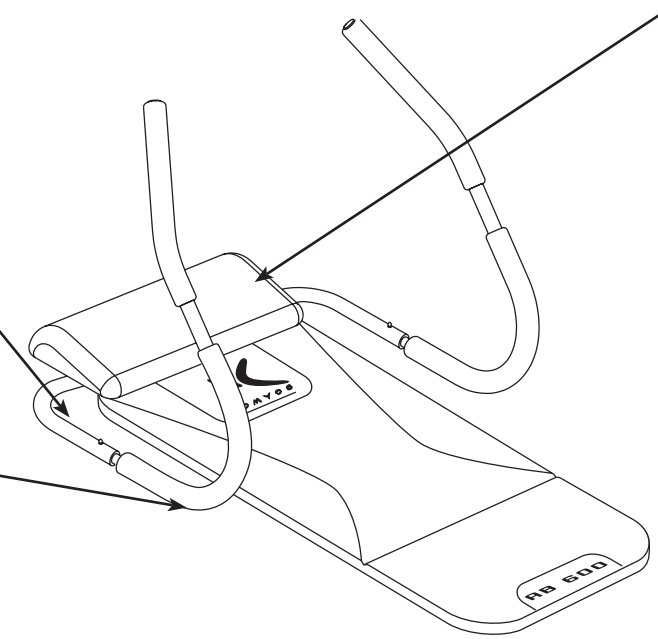
Floor mat (back protection)  
Tapis de sol (protection pour le dos)  
Tapiz de suelo (protección para la espalda)  
Matte (Schutz für den Rücken)  
Tappeto da pavimento (protezione per la schiena)  
Mat (bescherming van de rug)  
Tapete do chão (proteção para as costas)  
Dywanik (dla zabezpieczenia pleców)  
Talaizszőnyeg (a hát védelmére)  
Напольное покрытие (защита для спины)  
Covor pentru sol (protecție pentru spate)  
Koberec (ochrana chrbta)  
Podlahový koberec (ochrana pro záda)  
Golvmatta (skydd för ryggen)  
Подова настилка /защита за гърба/  
Zemin halısı (sirt için koruma)  
Захисний килим  
(لحمایة الظهر)  
地墊 (保护背部)

	<b>AB 600</b>	<b>3,8 kg</b> <b>8,4 lbs</b>
	<b>91 x 60 x 64 cm</b> <b>35,8 x 23,6 x 25,2 inch</b>	



**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.



<p><b>AVERTISSEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.</li> <li>Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.</li> <li>Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.</li> <li>Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.</li> <li>Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.</li> </ul>	<p><b>ADVERTENCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.</li> <li>Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.</li> <li>No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.</li> <li>Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.</li> <li>No acercarse sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.</li> </ul>	<p><b>WARNHINWEIS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.</li> <li>Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.</li> <li>Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.</li> <li>Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.</li> <li>Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.</li> </ul>	<p><b>AVVERTENZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti.</li> <li>Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.</li> <li>Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.</li> <li>Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.</li> <li>Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.</li> </ul>	<p><b>WAARSCHUWING</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.</li> <li>Vooraf u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.</li> <li>Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.</li> <li>Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.</li> <li>Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.</li> </ul>
<p><b>AVISO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.</li> <li>Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.</li> <li>Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.</li> <li>Se o autocollante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.</li> <li>Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.</li> </ul>	<p><b>UWAGA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.</li> <li>Przeznaczaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.</li> <li>Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.</li> <li>Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, niezczytelności lub ich braku.</li> <li>Nie zbliżaj ręk, nóg i włosów do elementów w ruchu.</li> </ul>	<p><b>FIGYELMEZTETÉS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet.</li> <li>Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatót!</li> <li>Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek.</li> <li>Csereélje ki a címkéit, ha sérült, olvashatatlanná vagy hiányzik.</li> <li>Tartsa távol a kezeit, lábait, a haját a mozgó alka részekétől.</li> </ul>	<p><b>Предупреждение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые повреждения.</li> <li>Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации.</li> <li>Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержат этот документ.</li> <li>Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.</li> <li>Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить.</li> <li>Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата.</li> </ul>	<p><b>ATENȚIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răni grave.</li> <li>Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate</li> <li>Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.</li> <li>Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.</li> <li>Dacă autocollantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să îl înlocuiți.</li> <li>Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.</li> </ul>
<p><b>UPOZORNENIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Akémakévké nevhodné použitie tohoto výrobku může vyvolať vážne poranenia.</li> <li>Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.</li> <li>Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.</li> <li>V prípade, že je samolepiaci štítek poškodený, nečitateľný alebo štítek chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.</li> <li>Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.</li> </ul>	<p><b>UPOZORNĚNÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.</li> <li>Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě přečtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.</li> <li>Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.</li> <li>Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.</li> <li>Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.</li> </ul>	<p><b>WARNING</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Felalagb användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.</li> <li>Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.</li> <li>Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.</li> <li>Om deklaren är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.</li> <li>Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.</li> </ul>	<p><b>ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.</li> <li>Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.</li> <li>Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.</li> <li>Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.</li> <li>Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.</li> </ul>	<p><b>UYARI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.</li> <li>Her kullanımdan önce, kullanımı yönetimini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatları uymanız gerekir.</li> <li>Cocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermemeniz ve onları bu makineden uzak tutun.</li> <li>Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya yırtılmış değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.</li> <li>Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.</li> </ul>
<p><b>ЗАСТЕРЕЖЕННЯ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Всяке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.</li> <li>Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.</li> <li>Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.</li> <li>Якщо наклеїва лашкошкодена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.</li> <li>Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.</li> </ul>	<p><b>تحذير</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.</li> <li>قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.</li> <li>يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.</li> <li>يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.</li> <li>يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.</li> </ul>	<p><b>注意</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>滥用本产品有造成严重伤害的可能。</li> <li>使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和操作规定。</li> <li>不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。</li> <li>若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。</li> <li>使手、脚和头发远离运动的部位。</li> </ul>	<p><b>ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.</li> <li>Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.</li> <li>Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.</li> <li>Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.</li> <li>Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.</li> </ul>	<p><b>UYARI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.</li> <li>Her kullanımdan önce, kullanımı yönetimini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatları uymanız gerekir.</li> <li>Cocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermemeniz ve onları bu makineden uzak tutun.</li> <li>Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya yırtılmış değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.</li> <li>Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.</li> </ul>

Ha elegido un aparato de fitness de la marca DOMYOS, por lo que agradecemos su confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todos los deportistas se mantengan en forma. Este producto ha sido creado por deportistas 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. También puede visitar la web [www.domyos.com](http://www.domyos.com). Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea para usted sinónimo de placer.

## PRESENTACIÓN

Este aparato de fitness permite reforzar los abdominales, en particular los rectos mayores del abdomen y los oblicuos. Se compone de:

- una estructura, que le permite ayudarlo y guiarlo en su movimiento.
- un reposacabezas, que evita que solicite demasiado fuerte las cervicales.

## ADVERTENCIA

Antes de empezar cualquier programa de ejercicio, consulte con su médico. Esto es especialmente importante para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud anteriormente y que no hayan practicado deporte durante varios años. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.

## SEGURIDAD

**Para reducir el riesgo de heridas graves, lea las precauciones de empleo importantes a continuación antes de utilizar el producto.**

1. Antes de usar este producto, lea todas las instrucciones de este manual. Use el producto solo de la manera descrita en este manual. Conserve el mismo 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 a causa de una mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona
5. El producto sólo está destinado a un uso doméstico. No lo destine a uso comercial, en alquiler o institucional.
6. Utilice el producto en un lugar despejado, sobre una superficie plana, protegido de la humedad y del polvo. Procure disponer de un espacio suficiente para un acceso y un pasillo alrededor del aparato con total seguridad. Para su protección, cubra el suelo por debajo del producto.
7. No guarde la máquina en un ambiente húmedo (al borde de una piscina, en el cuarto de baño).
8. Será responsabilidad del usuario controlar y apretar, en caso necesario, todas las piezas antes de utilizar el producto. Sustituya inmediatamente todas las piezas desgastadas o defectuosas.
9. Para la protección de los pies durante el ejercicio, use calzado deportivo. NO use prendas amplias ni pendientes, que puedan quedar atrapados en la máquina. Quitese todas las joyas.
10. Átese el cabello para que no le moleste durante el ejercicio
11. Si padece algún dolor o vértigos durante la realización del ejercicio, deténgase inmediatamente, descanse y consulte a un médico.
12. Si empieza a sentir que sus músculos se cansan, descanse un momento antes de continuar. No agote sus músculos. Ello podría provocar un agotamiento o una lesión.
13. Mantenga en todo momento a los niños y a los animales domésticos alejados del producto
14. No acerque las manos ni los pies a las piezas en movimiento
15. No modifique su producto
16. No utilice el producto en caso de deterioro y llévelo a su tienda Décathlon.
17. Caliente bien antes del ejercicio. Empiece el entrenamiento suavemente y fíjese objetivos realistas.
18. Durante el ejercicio, mantenga un movimiento continuo y regular.
19. Cualquier operación de montaje/desmontaje en el producto debe ser efectuada con mucho cuidado.

## UTILIZACIÓN

### ENTRENAMIENTO:

Si no es deportista, respete el entrenamiento del nivel de principiantes durante las 3 o 4 primeras semanas de ejercicios. Para la respiración, deberá expirar mientras que hace el esfuerzo e inspirar al volver a la posición inicial. Así pues, expire cuando contraiga los abdominales e inspire al descontraerlos. Siga el ritmo del ejercicio al respirar para no ahogarse. Varíe el orden de los ejercicios para no acostumbrar sus abdominales a un ritmo y un orden de ejercicios específico.

Añada a su programa de entrenamiento ejercicios aeróbicos tales como caminar, correr, natación o ciclismo. Dé 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 3-4 series por cada ejercicio, de 15 a 20 repeticiones por serie.

### NIVEL PRINCIPIANTE:

Caliente con una serie de 10 repeticiones.  
Descanse durante 30 segundos.  
Vuelva a empezar una serie de 12 repeticiones.  
Descanse durante 30 segundos.  
Vuelva a empezar una serie de 15 repeticiones.  
Descanse entre 30 segundos y un minuto antes de pasar a otro ejercicio.  
Haga 3 ejercicios de la lista.

### NIVEL INTERMEDIO:

Caliente con una serie de 12 repeticiones.  
Descanse durante 10-15 segundos.  
Haga 15 repeticiones.  
Descanse menos de 10 segundos.  
Serie de 15 repeticiones.  
En las 5 últimas repeticiones, reduzca la velocidad de ejecución concentrándose en la contracción.  
En estas últimas 5 repeticiones, permanezca en posición elevada (abdominales contraídos) durante 5 segundos.  
Descanse 30 segundos antes de pasar a otro ejercicio.  
Haga 3 ejercicios de la lista.

### NIVEL AVANZADO:

Caliente con una serie de 15 repeticiones.  
Descanse 10 segundos.  
Una segunda serie de 15 repeticiones.  
En las 5 últimas repeticiones, permanezca en posición levantada durante 5 segundos, y descienda muy lentamente a la posición inicial, frenando el descenso (cuenta 5 segundos para volver a la posición inicial).  
15 segundos de descanso.  
Una tercera serie de 20 repeticiones, de las cuales las 5 últimas con contracción máxima (bloqueo en posición elevada, volver controlando el descenso). 15 segundos de descanso.  
La última serie del ejercicio será una serie máxima.  
Haga tantas repeticiones como le sea posible efectuando perfectamente el ejercicio y contrayendo los abdominales.  
Descanso de 30 segundos.  
Pase al ejercicio siguiente.  
Haga 3 ejercicios de la lista.

## MANTENIMIENTO

El producto sólo necesita un mínimo de mantenimiento. Límpielo con una esponja con agua y jabón y séquelo con un paño seco. Verifique regularmente el apriete de todos los tornillos

## GARANTÍA COMERCIAL

DOMYOS garantiza este producto, pieza y mano de obra, en condiciones normales de utilización, durante 5 años a partir de la fecha de compra, dando fe la fecha en el ticket de caja.

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 para los que es aplicable la garantía, deben ser enviados a DOMYOS a uno de sus centros autorizados, a portes pagados, acompañados del justificante de compra.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Daños causados durante el transporte.
- Utilización y/o almacenamiento en el exterior o en un ambiente húmedo.
- Montaje mal realizado
- Mal uso o uso anormal.
- Mantenimiento incorrecto
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOMYOS.
- Utilización fuera del entorno privado.

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según el país o la provincia.

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