

AB ROLLER

APPAREIL ABDOMINAUX HAMMER

NOTICE D'UTILISATION



SÉCURITÉ

Avertissement : pour réduire le risque de blessure grave, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après avant d'utiliser le produit.

IMPORTANT !

o Le doit seulement être utilisé dans le cadre de l'usage conseillé
 o Toute autre utilisation de l'article est déconseillée et peut être dangereuse.
 L'importateur ne doit pas être tenu responsable en cas de dommages et dégâts causés par une Utilisation incorrecte de l'équipement

Pour éviter tous dégâts et/ou accidents, veuillez lire et suivre ces règles simples :

1. Ne pas laisser les enfants jouer sur ou autour de l'équipement
2. Vérifiez régulièrement que toutes les vis, écrous, poignées et pédales soient bien sécurisés
3. Remplacez rapidement toutes les pièces défectueuses et n'utilisez l'équipement que lorsqu'il est réparé. Surveillez toute usure du matériel
4. Évitez les hautes températures, l'humidité et les éclaboussures d'eau
5. Prenez soin de lire les recommandations d'utilisation avant de commencer l'entraînement
6. L'équipement requiert d'un espace libre suffisant de chaque côté (au moins 1,5 m)
7. Installez l'équipement sur une surface solide et plate
8. Ne commencez pas immédiatement votre entraînement avant ou après les repas
9. Avant de commencer n'importe quel entraînement de fitness, faites-vous examiner par un médecin
10. Le niveau de sécurité de la machine est assuré seulement si vous inspectez Régulièrement les pièces susceptibles d'être utilisées. Celles-ci sont indiquées par un « * » Astérisque dans la liste des pièces. Niveaux et autres ajustements mécaniques de l'équipement ne doivent pas obstruer la série de mouvements pendant l'entraînement
11. Le matériel d'entraînement ne doit jamais être utilisé un jouet
12. Marcher uniquement sur les parties prévues à cet effet
13. Ne portez pas de vêtements amples ; portez des vêtements appropriés à votre Entraînement comme une tenue d'entraînement, par exemple
14. Portez des chaussures et ne faites jamais de l'exercice pieds nus

GARANTIE COMMERCIALE

Pour vos demandes de :

- Renseignements
- Conseils
- Indications techniques
- Service Après Vente
- Pièces détachées

Ou toute autre requêtes, vous pouvez contacter notre service clientèle :

Par téléphone au 04 93 79 35 47 ou 04 93 79 35 28

Par mail à info@e-clypse.com ou sav@e-clypse.com

PRESENTATION

L'AB ROLLER est un appareil permettant le renforcement des abdominaux. Cet appareil permet d'effectuer des exercices de relevé de buste. Ces exercices visent notamment à travailler les muscles grands droits et grands obliques.



AVERTISSEMENT

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

EXERCICES



CRUNCH (CONTRACTION PLIÉE)

Isole la partie supérieure des muscles abdominaux. Pour commencer, gardez la tête sur le repose-tête et couchez-vous à plat sur le dos, fléchissez légèrement les jambes et tenez l'AB. Décollez doucement du sol votre tête et vos épaules puis fléchissez votre torse jusqu'à ce que vos épaules ne touchent plus le sol. Pause. Expirez en montant votre torse et contractez vos muscles. Inspirez en redescendant vers le sol.

CRUNCH (CONTRACTION PLIÉE) COMPLET

Travaille en même temps la partie supérieure et inférieure de vos abdominaux, combinant les mouvements de CRUNCH et CRUNCH INVERSE. A partir de la même position de départ, gardant vos genoux pliés comme dans le CRUNCH INVERSE, expirez et montez-les doucement jusqu'à votre poitrine. En même temps, décollez vos épaules du sol comme dans le premier exercice CRUNCH. Inspirez en descendant simultanément le haut et le bas de votre corps jusqu'à la position initiale. Recommencez.



CRUNCH (CONTRACTION PLIÉE) INVERSÉ

Isole la partie inférieure des muscles abdominaux. A partir de la même position de départ que lors du CRUNCH (Contraction pliée), tenez l'AB sans crispation ; dans cet exercice, vous devez l'utiliser comme balancier et stabilisateur. Gardez vos jambes légèrement fléchies et expirez en travaillant, levez doucement vos jambes et votre bassin jusqu'à ce que vos genoux soient au-dessus de la poitrine. Pause. Inspirez en les redescendant jusqu'à la position initiale. Recommencez.



MONTÉE OBLIQUE

Isole les muscles obliques qui se trouvent sur les côtés, en dessous des côtes. En gardant la tête sur le repose-tête, vos genoux sont fléchis et tournés sur un côté, soulevez doucement votre tête et vos épaules, fléchissez votre buste en avant jusqu'à ce que vos épaules aient quitté le sol. Expirez et contractez vos abdominaux en montant, inspirez en descendant. Recommencez. Après avoir fini une série, changez de côté.