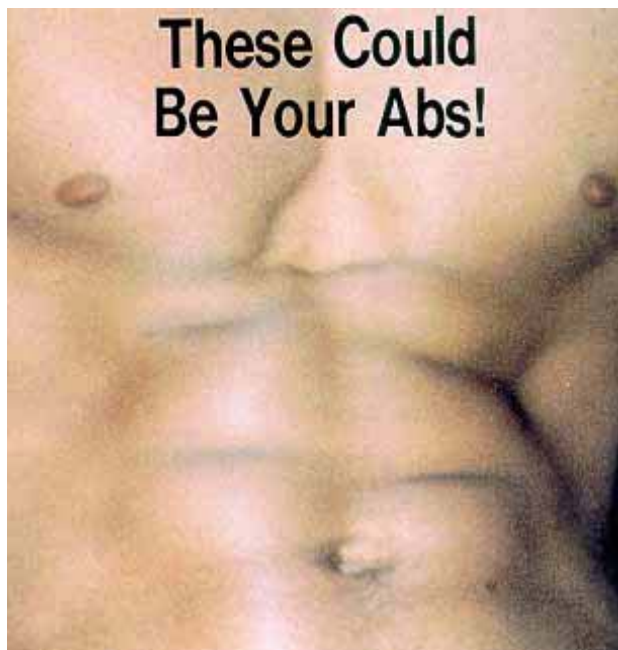


# HAMMER®

DESIGNED

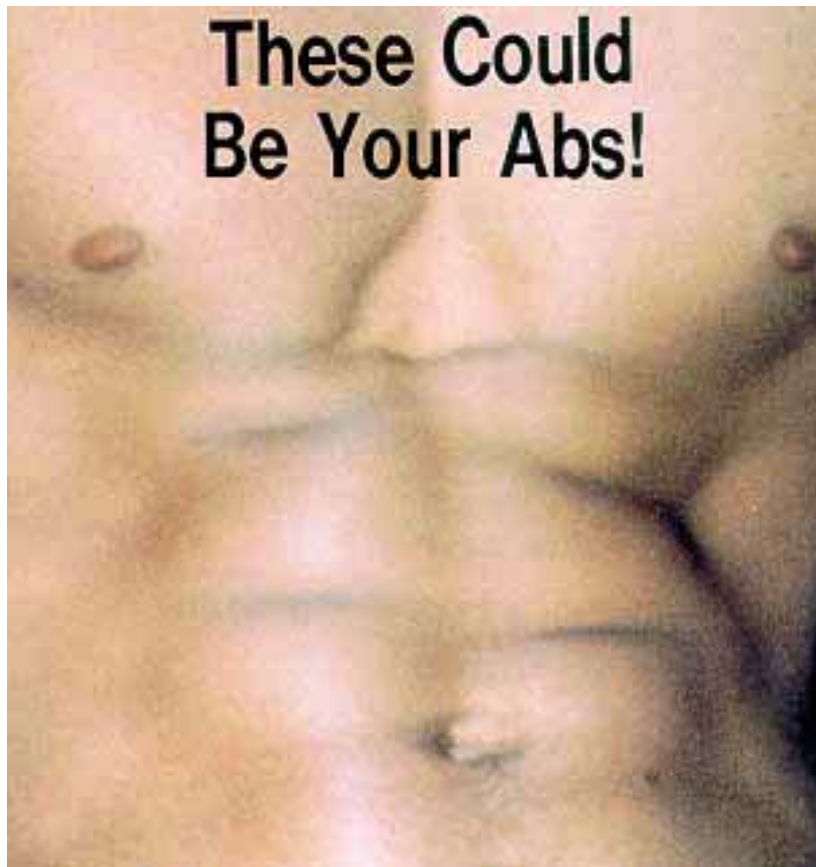


AB-Sensation



**Construction et guide d'exercice :**

- Mesures de sécurité
- Liste des pièces
- Instructions de montage
- Exercice guidé
- Garantie



### Consignes de sécurité

#### **Important**

**Cet appareil est conçu pour un usage manuel. Ce dispositif n'est pas adapté pour tout autre type d'usage.**

**Charge maximale: 100 kg.**

Pour éviter les blessures ou les accidents, lisez et suivez ces règles simples :

1. C'est un dispositif de formation de la classe H.
2. Ne pas laisser les enfants jouer avec l'appareil ou dans ses environs.
3. Vérifiez régulièrement les équipements et l'usure.
4. Les pièces défectueuses doivent être remplacées immédiatement. Ne pas utiliser l'appareil tant que celui-ci n'est pas réparé.
5. Ne vous entraînez pas immédiatement avant ou après les repas.
6. Ne portez pas de vêtements amples, mettez des survêtements par exemple
7. Portez des chaussures et ne jamais exercer pieds nus.
8. Avant utilisation, veillez à faire un bilan de santé par votre médecin.

### **Général**

Ceci est une machine à utiliser chez soi. L'appareil est conforme aux Exigences de la norme DIN EN 957-1 et TÜV-GS. Le marquage CE se réfère à la compatibilité électromagnétique (directive 89/336/CEE). Une mauvaise utilisation cet appareil (par exemple, l'utilisation excessive, des paramètres incorrects, ect) est dangereux pour la santé.

## Emballage

Matériaux écologiques et recyclables:

L'emballage extérieur est en carton

Films et sacs polyéthylène (PE)

Sangles en polypropylène (PP)

Protection de l'environnement

Quand ce produit arrive à la fin de sa vie, veuillez le jeter à un point de collecte pour le recyclage électrique.

Les appareils électroniques sont livrés avec le symbole E sur le produit.

Les matériaux sont recyclables là où les installations existent. En recyclant les matériaux vous pouvez apporter une contribution à la protection de notre environnement.

## Liste des pièces:

Position	Description	Quantité
6632-1	Poignée	1
6632-2	retenue col	1
6632-3	accoudoir	2
6632-4	pad col	1
6632-5	montage manchon	4
6632-6	vis de blocage	4
6632-7	¼ vis Phillips "x 1 ¼"	2
6632-8	300gr poids néoprène	2
6632-9	ordinateur	1

## Instructions de montage:

### 1. Étape (Fig. 1):

Disposez toutes les pièces au sol



Figure 1

**2. Étape:**

Connectez l'accoudoir (3) avec le soutien de la nuque (2) (voir figure 2) et fixez cette pièce aux deux extrémités pour les prises de montage (5) ainsi que la vis de réglage (6) (voir figure 3).



Figure 2



Figure 3



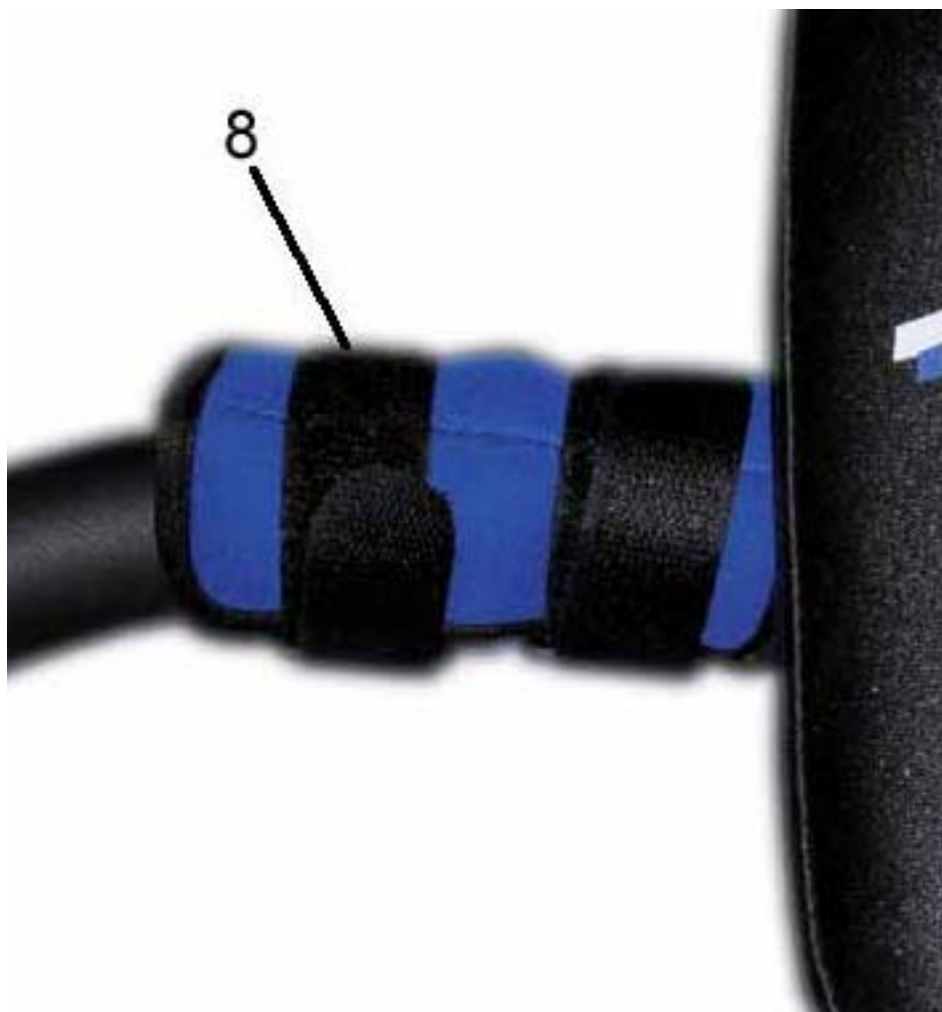
### 3. Étape (Fig. 4):

Insérer la poignée (1) à gauchenet à droite sur l'accoudoir (3) et fixer les deux composés avec les prises de montage (5) ainsi que les vis de blocage (6).



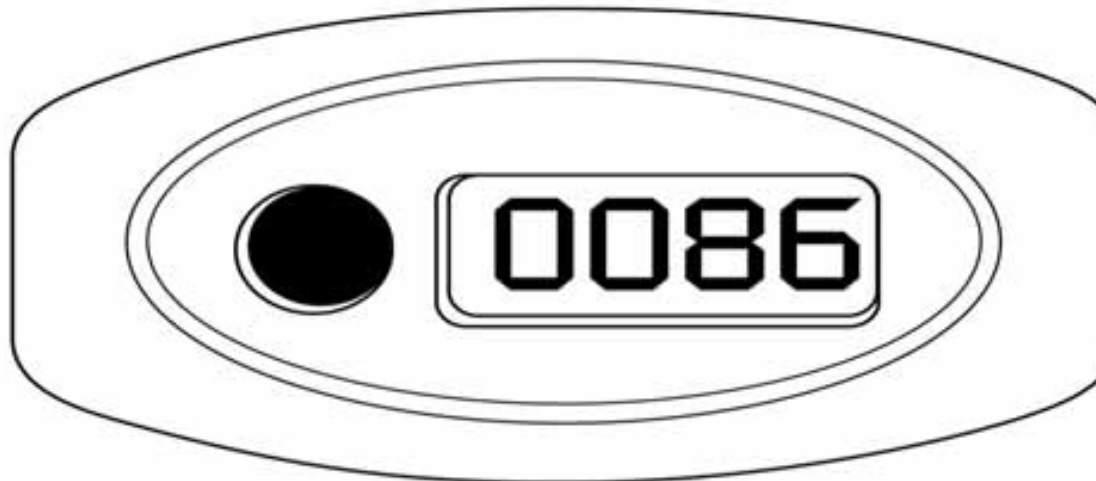
#### **4. Étape (Fig. 5):**

Fixer le pare nuque(4) avec les vis à tête (7) sur le support du cou (2). Assurez-que le côté épais du coussin soit au niveau du cou (4)



### 5. Étape:

Attacher le poids (8) vers l'appui-tête. Plus le poids vers le coussin est en hauteur, plus il y aura de résistance.



### Étape 6:

L'ordinateur se met en marche automatiquement au début de l'entraînement.

Vous pouvez appuyer sur la touche de fonction pour activer les fonctions suivantes:

- Temps: temps de formation
- Décompte: nombre de steps
- calories: Calories
- Scan: L'écran affiche toutes les quatre secondes, les fonctions du temps, le compte et les calories.

Si vous avez des problèmes avec la structure ou les fonctions, merci de nous contacter.

Guide d'exercice

**IMPORTANT :**

Veillez d'abord consultez votre médecin avant tout exercice.

Pour un entraînement optimal, nous recommandons les exercices suivants:

Position de départ:

Allongez-vous sur le sol et posez votre cou sur le coussin. Pliez vos genoux et garder vos pieds joints.

Saisir la poignée à deux mains aussi loin que vous pouvez et vous soutenez vos coudes sur les accoudoirs et coussinets en mousse.

1. Basic Crunch

Gardez votre cou sur l'appui-tête. Aller doucement vers l'avant puis revenez à la position initiale.



10-15 répétitions, 1-3 séries

## 2. Reverse Crunch

Croisez vos pieds et tirez lentement les deux genoux vers votre poitrine. Revenez lentement à la position de départ. Assurez-vous que vos muscles des abdominaux restent tendus tout au long du mouvement.



12 répétitions, 1-2 séries

## 3. Total Crunch

Cet exercice est une combinaison de l'exercice 1 et exercice 2. Montez vos genoux lentement vers la poitrine, tout. Allez lentement puis retour à la position de départ.

10-15 répétitions 1-3 séries

## 4. Oblique Crunch

Prenez les deux genoux ensemble et pliez les jambes sur le côté. Vos jambes devront être aussi proches que possible du sol sans que vous soyez mal à l'aise.

(voir exercice1)



10-15 répétitions, 3-5 séries

#### 5. Faire du vélo à l'air

Prendre la position initiale et mettre les deux jambes en l'air, à 25 cm au-dessus du sol. Amenez une jambe lentement à la poitrine, tandis que vous gardez l'autre jambe droite le plus que possible, mais ne vous appuyer pas sur le sol.

Retour à la position de départ et effectuer le même mouvement avec l'autre jambe.



10-15 répétitions, 2-3 séries

#### 6. Jambes soulevées

Tirez lentement jusqu'à environ 30 cm. Gardez les jambes droites. Aller Revenez lentement à la position de départ.



10-15 répétitions, 2-3 séries

**L'amusement est la clé du succès.**

## 10. Conditions de garantie

*Pour nos appareils, nous appliquons la garantie aux conditions suivantes:*

1) Nous réparons gratuitement, si les conditions suivantes sont respectées (numéros 2 - 5), les dommages ou les défauts de l'appareil dus à un vice de fabrication, à condition qu'ils nous soient signalés sans délai dans les 36 mois suivant la livraison au destinataire final.

La garantie ne s'étend pas aux pièces fragiles, comme le verre ou le plastique par exemple. L'obligation a garantie n'entre pas en cas de légères différences par rapport à l'original sans importance par rapport à la valeur ou à l'utilisation de l'appareil, ou qui seraient dus à des produits chimiques et électrochimiques, à l'eau ou à des conditions d'environnement anormales en général.

2) La prestation de garantie prévoit, selon notre choix, de réparer ou de remplacer gratuitement des pièces défectueuses par des pièces en état de marche. Nous prenons en charge les frais de matériel et de temps de travail. Aucune réparation sur place ne peut être exigée. Il est nécessaire de fournir le bon d'achat portant date d'achat et/ou de livraison. Les pièces échangées restent notre propriété.

3) Le droit de garantie devient nul lorsque des réparations ou des manipulations sont réalisées par des personnes non autorisées ou quand nos appareils sont pourvus de pièces détachées ou accessoires, qui ne sont pas conçues pour nos appareils. Le droit de garantie n'est également plus valable, si l'appareil est endommagé ou détruit par l'influence d'un cas de force majeure ou par des intempéries, par des dégâts qui résultent d'une utilisation ou d'un entretien non conforme – surtout en rapport avec le non respect de la notice d'utilisation – ou encore si l'appareil présente des endommagements mécaniques quelconques. Sur appel téléphonique, le service clientèle est en mesure de vous habiliter à réparer ou à remplacer des pièces qui vous ont été envoyées. Dans ce cas, le droit à garantie n'est bien évidemment pas exclu.

4) Les prestations apportées dans l'exercice de la garantie ne donnent en aucun lieu droit à une prolongation du délai de garantie pas plus qu'elles ne font courir un nouveau délai de garantie.

5) Toutes les autres réclamations, en particulier celles qui concernent le remplacement de l'appareil en raison de dommages extérieurs à ce dernier sont exclues, à moins qu'elles ne soient du domaine de la responsabilité légale.

6) Nos conditions de garantie, qui contiennent les principes et le contenu de nos prestations, ne touchent en rien les obligations contractuelles du vendeur.

Sport Hammer AG  
Von-Liebig-Str. 21  
89231 Neu

