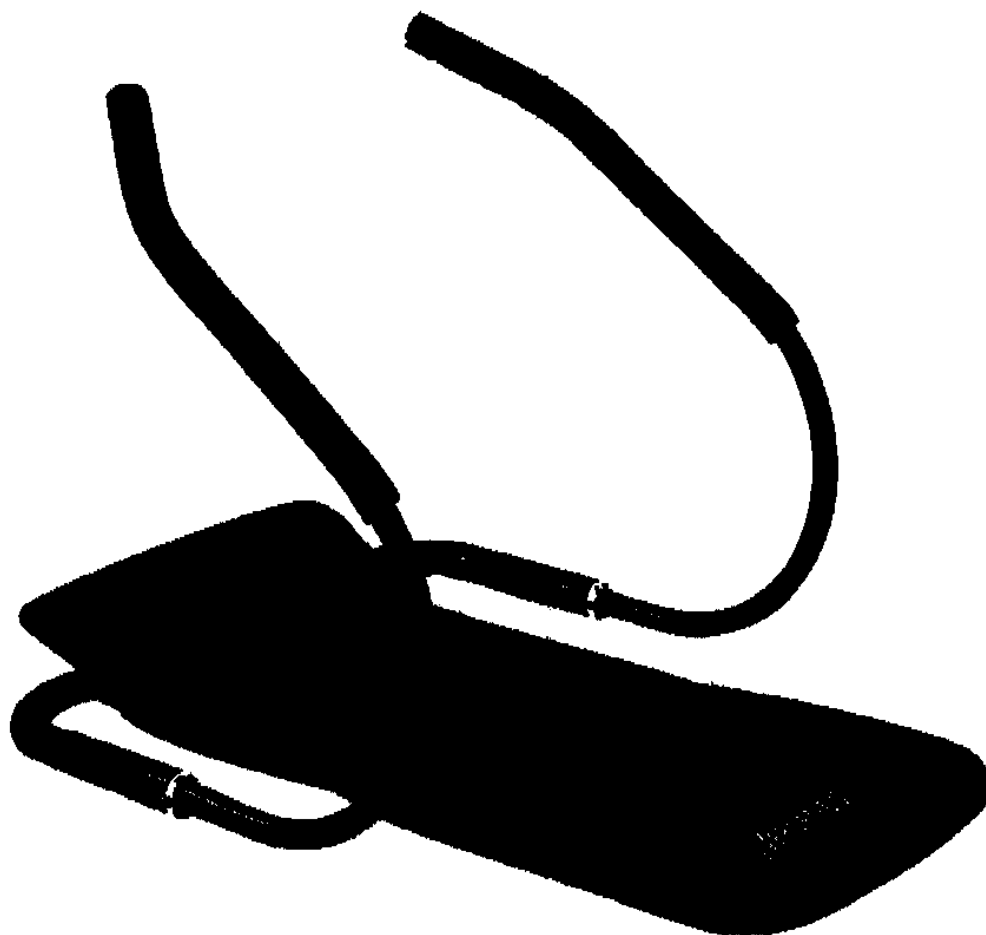




**AB FORMER PRO
SD-091**



AVERTISSEMENTS

Veillez lire attentivement cette notice de conseils avant de débiter votre premier entraînement sur AB Former Pro. Conservez précieusement cette notice pour information, les travaux d'entretien ainsi que pour l'éventuelle commande de pièces détachées.

Poser l'appareil sur un support plat et non glissant. L'utilisation prolongée de l'appareil dans des pièces humides est interdit de par la possible corrosion.

Avant la première utilisation et à intervalles réguliers (tous les 1 ou 2 mois), veuillez vérifier que l'état de l'appareil est bon et que l'assemblage des pièces est solide.

Pour entretien et les réparation, n'utilisez que des pièces détachées.

Si des doutes ou des questions persistent, adressez-vous à votre revendeur.

N'utilisez aucun produit de nettoyage agressif et éviter de laisser pénétrer des liquides dans l'appareil.

Assurez-vous que la mise en service n'ait lieu qu'après un montage et une vérification de l'appareil

Ne vous entraînez sur l'appareil que s'il marche parfaitement.

Tenez compte, pour les parties réglables, des positions maximales.

L'appareil est conçu pour l'entraînement d'adultes. Assurez-vous que les enfants ne puissent l'utiliser sans la surveillance d'adultes.

Avertissez les personnes présentes des éventuels dangers, liés par exemple aux pièces détachables, lors des entraînements.

Avant de démarrer l'entraînement, adressez-vous à votre médecin : il sera en mesure de vous indiquer quels types d'exercices vous conviennent, ainsi que le niveau de difficultés.

Reportez-vous à la notice d'entraînement pour des conseils quant au contenu des entraînement.

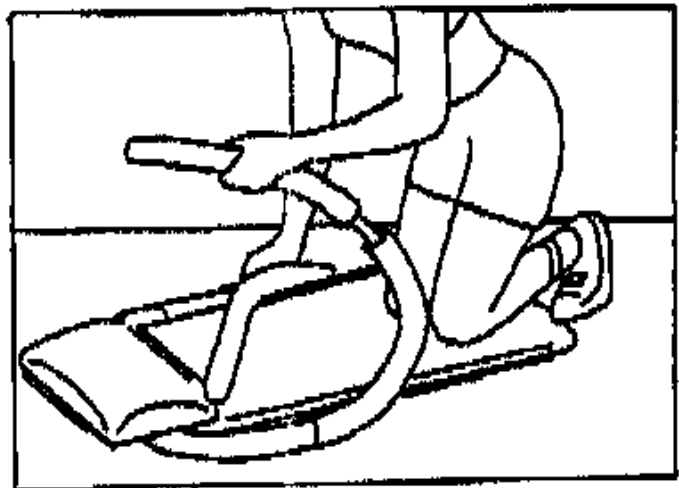
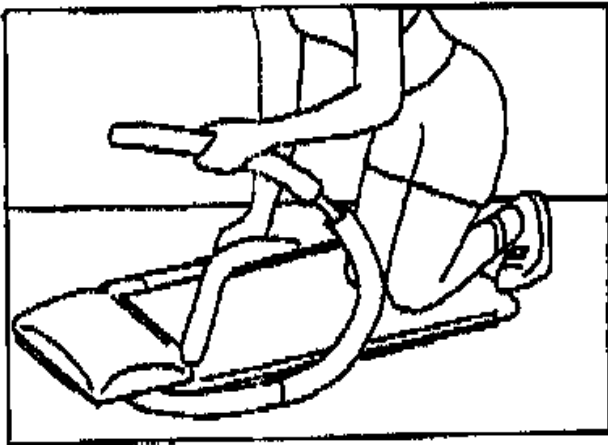
NOTICE DE MONTAGE

L'appareil est déjà totalement monté

Veillez sortir l'AB Former Pro de son emballage

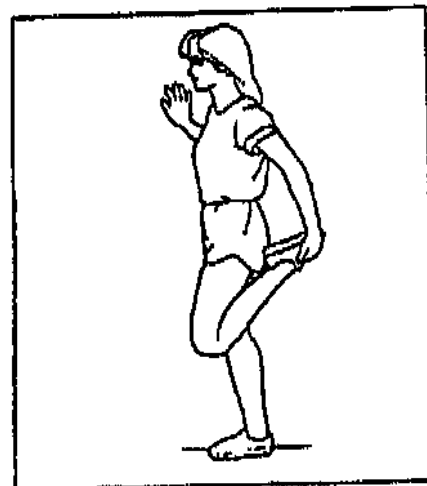
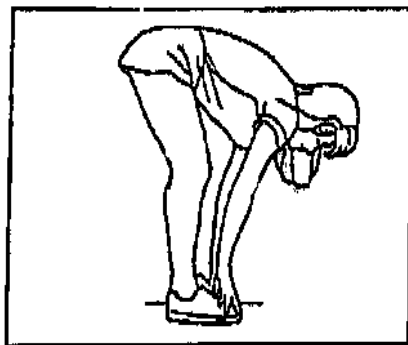
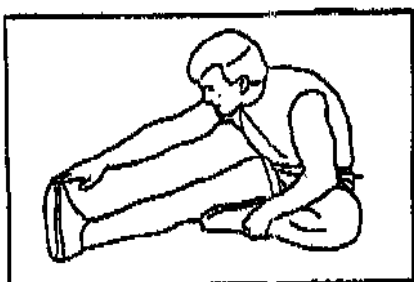
Veillez poser le tapis à plat sur le sol et tourner la manette en position verticale, jusqu'à ce que les goupilles de sûreté s'enclenchent

Pour plier à nouveau l'appareil, tirez sur les poignées jusqu'à ce que les goupilles de sécurité sortent des encoches de sécurité, puis tournez la manette vers l'intérieur.



ENTRAÎNEMENT

Avant de débuter l'entraînement, échauffer vous soigneusement.
A cet effet, des exercices comme le saut à la corde, des sautilllements, ou des étirements sont parfaitement adaptés.

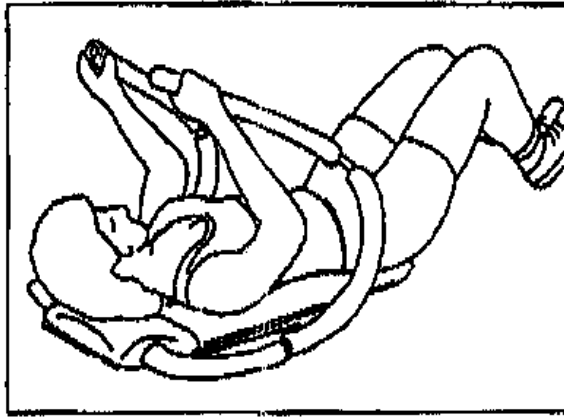


MOUVEMENTS

Basic Crunch

Groupe de muscles : abdominaux supérieurs

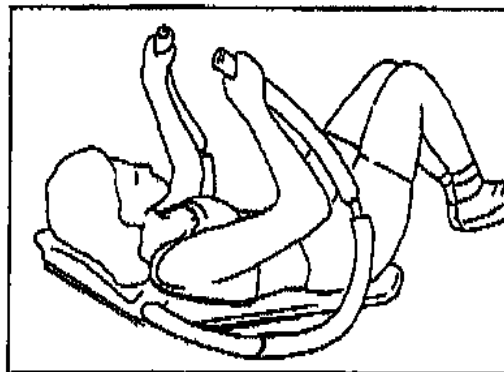
Allongez-vous sur le tapis, repliez les genoux et posez vos mains sur les poignées. Fléchissez la partie supérieure de votre corps à 45° puis reprenez votre position de départ



Basic Crunch avec les pieds relevés

Groupes de muscles : abdominaux inférieurs

Cet exercice s'effectue de la même manière que l'exercice précédente mais avec les pieds soulevés à 10 cm du sol

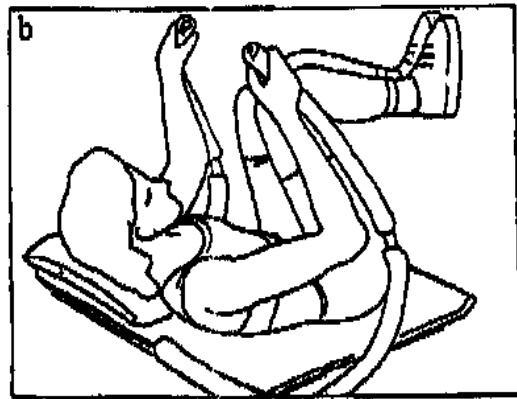
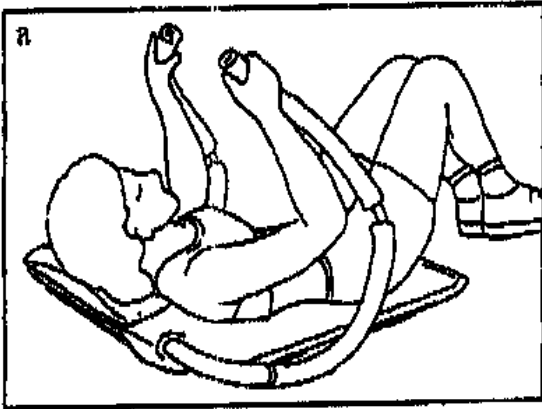


MOUVEMENTS

Crunch avec soulèvement de genoux

Groupe de muscles : abdominaux inférieurs

Fléchissez la partie supérieure de votre corps à 45° et soulevez vos genoux.



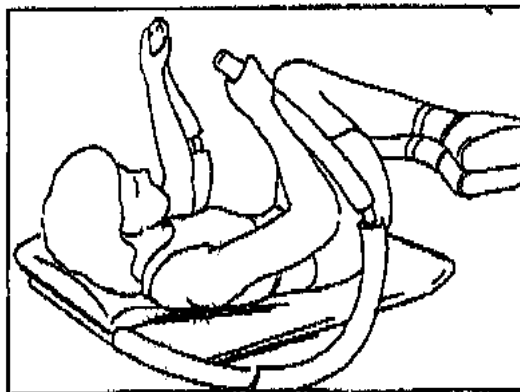
Crunch abdominaux latéraux avec soulèvement des genoux

Groupe de muscles : abdominaux latéraux

Posez vos genoux en position regroupée sur le côté et décollez les du sol

Fléchissez la partie supérieure de votre corps à 45°.

Garder vos genoux soulevés durant tout l'exercice.

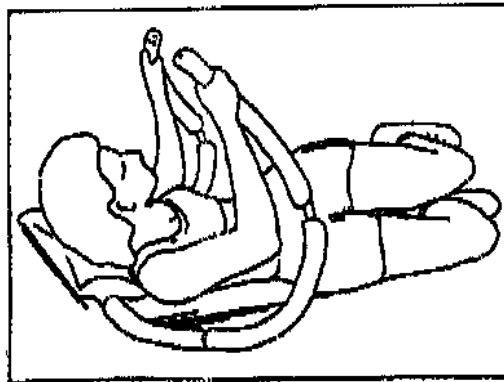


MOUVEMENTS

Basic Crunch abdominaux latéraux

Groupes de muscle : abdominaux latéraux

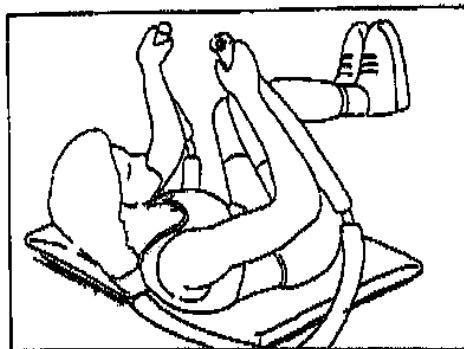
Cet exercice s'effectue de la même manière que l'exercice Basic Crunch ; mais les genoux pliés sur le coté, comme le montre l'illustration.



Crunch avec genoux soulevés

Groupes de muscle : abdominaux supérieurs

Levez vos genoux et fléchissez votre corps à 45°, puis reprenez votre position de départ. Les genoux restent soulevés durant l'exercice.



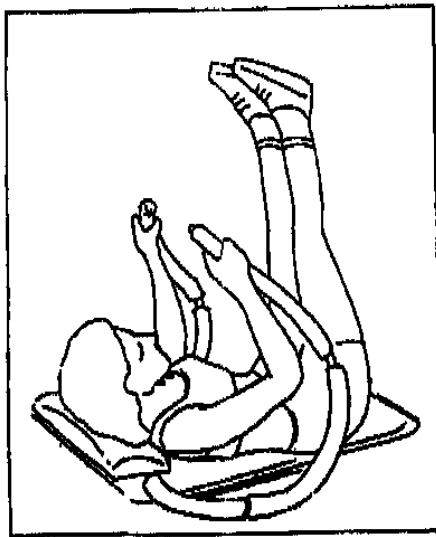
MOUVEMENTS

L Crunch

Groupe de muscle : abdominaux supérieurs

Tenez bien vos jambes et fléchissez votre corps jusqu'à un angle de 90°. Fléchissez la partie supérieure de votre corps à 45°, puis revenez dans la position de départ.

Durant tout l'exercice les jambes doivent rester en position soulevée.

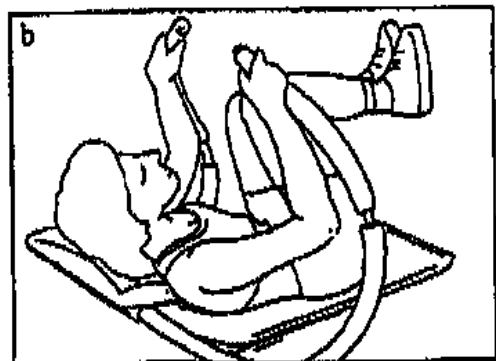
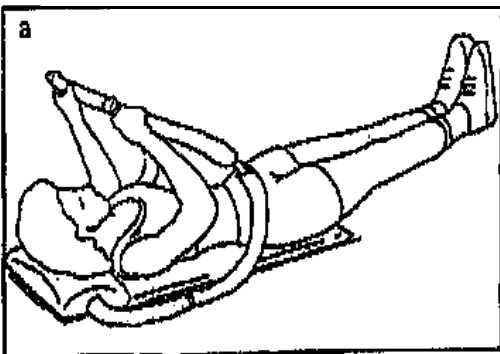


Crunch avance avec soulèvement des genoux

Groupe de muscles : abdominaux inférieurs

Décollez vos jambes du sol en position tendue. Fléchissez la partie supérieurs de votre corps à 45° et pliez en même temps les genoux, puis revenez dans la position de départ.

Durant tout l'exercice les jambes doivent rester en position soulevée.

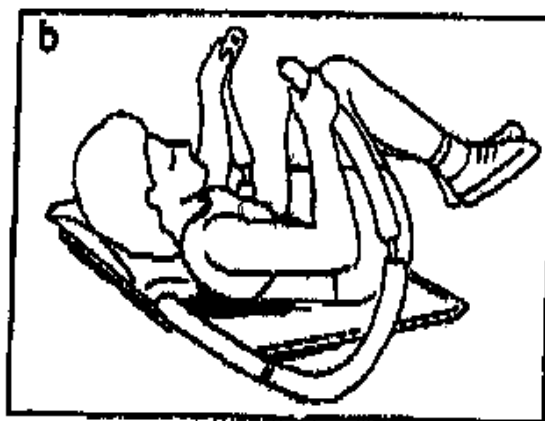


MOUVEMENTS

Crunch avancé abdominaux latéraux avec soulèvement des genoux

Groupe de muscles : abdominaux latéraux

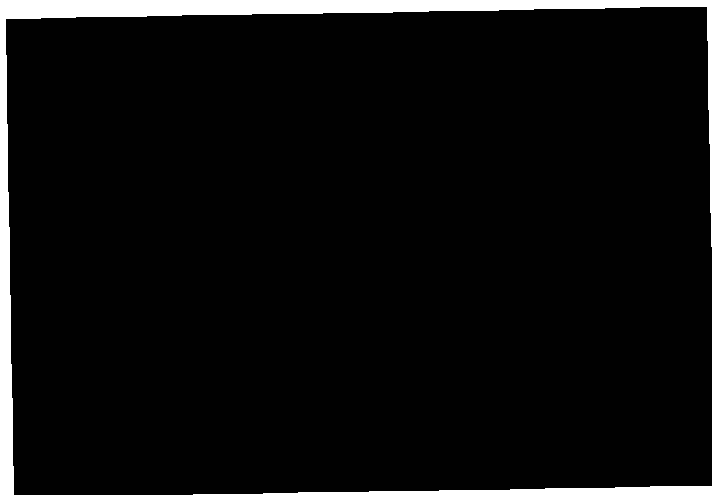
Décollez vos jambes du sol en position tendue. Fléchissez la partie supérieure de votre corps à 45° et pliez en même temps les genoux en les plaçant sur le côté, puis revenez dans votre position de départ. Durant tout l'exercice les jambes doivent rester en position soulevée.



Bicycle crunch

Groupe de muscles : abdominaux

Décollez vos jambes du sol en position tendue, puis fléchissez la partie supérieure de votre corps à 45° et pliez un des genoux. L'exercice s'effectue en alternance avec les deux genoux.

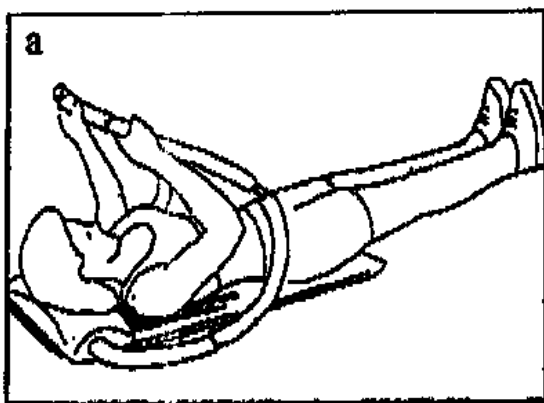


MOUVEMENTS

Le coteau pliant

Groupe de muscles : abdominaux inférieurs

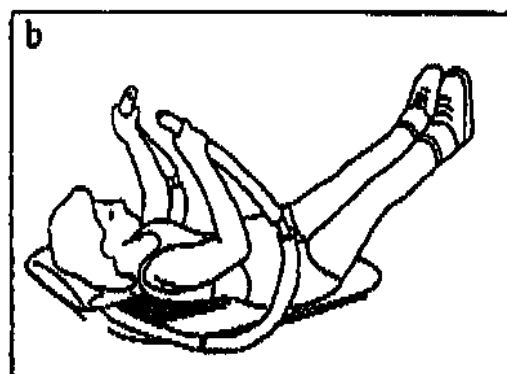
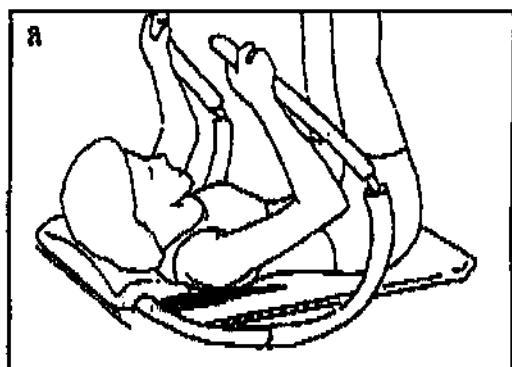
Décollez vos jambes du sol en position tendue, puis fléchissez la partie supérieure de votre corps à 45° et pliez vos jambes à 90°, puis revenez en position de départ.



Lancement de jambes

Groupe de muscles : abdominaux latéraux

Soulevez vos jambes en position tendue à 90° et fléchissez la partie supérieure de votre corps à 45°. Puis laissez tomber vos jambes une par une en alternance également.

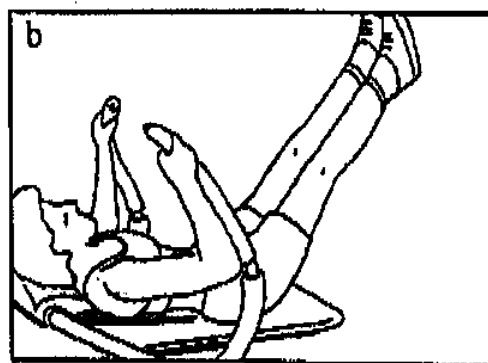
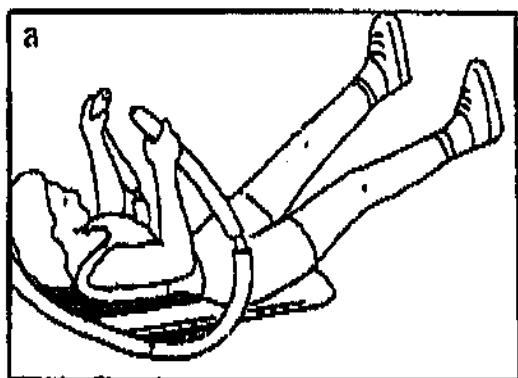


MOUVEMENTS

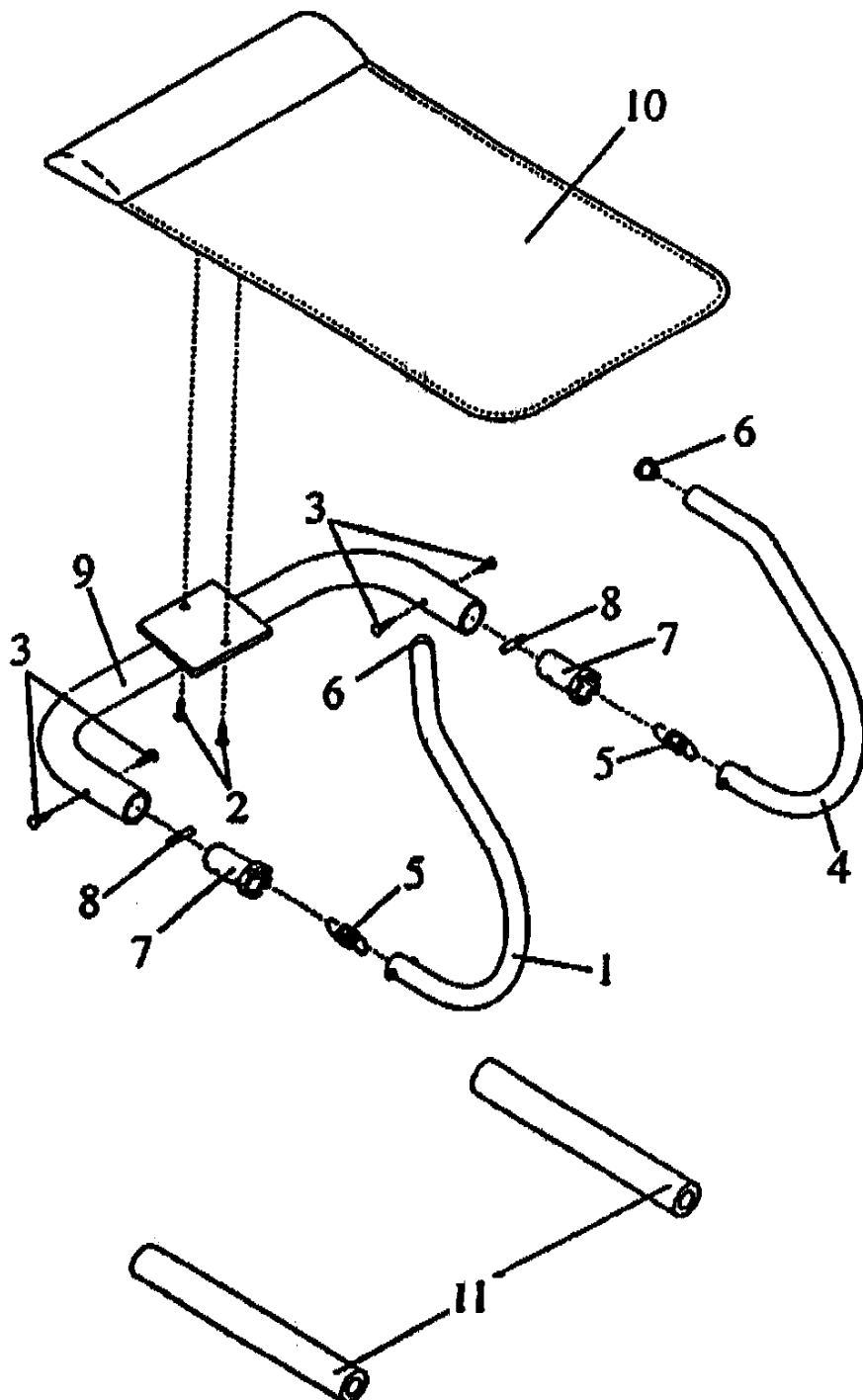
Le ciseau

Groupe de muscles : abdominaux supérieurs et inférieurs

Soulevez vos jambes en position tendue à 30° et fléchissez la partie supérieure de votre corps à 45°. Croisez vos jambes en alternance puis revenez dans la position de départ.



VUE ECLATEE



LISTE DE PIÈCES

N°	Description	Qté
1	Guidon	1
2	Tube de coude	2
3	Vis	1
4	Tube de coude	1
5	Vis 30mm	2
6	Top	2
7	Insert plastique	2
8	Revetement de coude	2
9	Bras en U	1
10	Natte de gym	1
11	Mousse	2

Pour commander des pièces détachées

Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :

Le nom ou la **référence du produit**.

Le **numéro de fabrication** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.

Le **numéro de la pièce** manquante ou défectueuse indiqué sur la vue éclatée du produit présente dans cette notice.

Contactez du lundi au jeudi de 9H00 à 12H00 et de 13H00 à 17H00 et le vendredi de 9H00 à 12H00 (sauf jour fériés).

C.A.R.E / STRIALE
Service Après Vente
Christian FERRAT
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex

Tél. : 00 33 1 48 43 04 44

Fax : 00 33 1 48 91 06 24

E mail : sav@carefitness.com



est une marque déposée de

CARE