

Manuel
de l'utilisateur

AB
Circle
PRO™



Modèle Ab Circle Pro™

Guide de montage et d'utilisation

TABLE DES MATIÈRES

Lettre de Jennifer Nicole Lee.....	3
Entretien de votre AB Circle Pro™.....	4
Avertissement avant exercice !.....	5
Avant de Commencer.....	6
Liste des pièces amovibles.....	7
Instructions de montage.....	8
Mise à niveau de Ab Circle Pro™.....	11
Résumé D'exercice : Fonctions.....	12

Fitness Brands, Inc.

© 2008 et 2009 Fitness Brands, Inc. Tous droits réservés est une marque de commerce de Fitness Brands, Inc. Aucun élément du présent livret ne peut être produit ou utilisé sous quelque forme que ce soit ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique ou autre, sans l'autorisation expresse écrite du détenteur de ces droits.



Très Cher Client,

Je vous félicite pour votre sage décision d'investir pour votre forme avec l'équipement de gymnastique le plus innovant qui soit apparu sur le marché depuis longtemps. Préparez-vous donc à la course la plus mémorable de votre vie sur le nouvel AB Circle Pro™. Ayant moi-même été une mère de deux enfants souffrant de surpoids, je sais ce que c'est que de vouloir être en forme RAPIDEMENT. Et désormais, avec votre AB Circle Pro™ personnel, vous allez aussi être en mesure d'obtenir des résultats étonnants, tout comme je l'ai fait !

Il y a tant de choses que j'aime au sujet de mon AB Circle Pro™. Je peux simultanément faire travailler mon coeur et sculpter mes abdos, et donc j'utilise simplement mon AB Circle Pro™ pendant quelques minutes quand je suis pressée et que j'ai besoin d'exercice : je peux aussitôt en ressentir les résultats ! J'ai perdu plus de 40 kilos et j'ai depuis conservé mon poids et sculpté mes abdos grâce à cet équipement étonnant ! C'est maintenant votre tour !

Sachez-le, je suis ici pour vous lorsque vous vous embarquez pour votre aventure de perte de poids. Je serais très heureuse d'avoir de vos nouvelles sur www.abcircle.com, et je vous prie donc de pas hésiter à m'envoyer vos photos et vos histoires par courriel, que je pourrai afficher sur mon site. Restez déterminé(e), amusez-vous et prenez plaisir à vous mettre et à rester en forme !

Très cordialement,

Jennifer Nicole Lee
Présentatrice/ AB Circle Pro™



ENTRETIEN DE VOTRE AB CIRCLE PRO™

Instructions d'entretien

Votre AB Circle Pro™ a été conçu de façon professionnelle et ne nécessite qu'un entretien et une maintenance très limités de la part de l'utilisateur. À cette fin, nous vous recommandons de procéder comme suit :

- Vérifiez régulièrement les écrous, boulons, vis et cadre pour vous assurer qu'ils sont serrés et sécurisés, et qu'ils ne souffrent pas de l'usure due à un usage prolongé qui pourrait entraîner une panne de la machine.
- Pulvérisez périodiquement un nettoyant sur la surface de plastique pour éliminer les traces de poussière, de transpiration et les marques sur votre appareil.
- Vérifiez périodiquement les roues sous les repose genoux pour vérifier qu'elles sont bien serrées et sécurisées, et qu'elles n'ont pas subi l'usure du temps.
- Si une pièce quelconque de votre AB Circle Pro™ est endommagée ou paraît proche de la défaillance, nous vous invitons à contacter votre service client.

Instructions pour le rangement

- Rangez votre AB Circle Pro™ dans un endroit sec éloigné des enfants et des zones à circulation intense. Si vous rangez votre unité en l'appuyant contre un mur, assurez-vous qu'elle est stable et ne pourra pas tomber vers l'avant sur de petits animaux ou des enfants.



AVERTISSEMENT AVANT EXERCICE !

À LIRE ATTENTIVEMENT AVANT D'UTILISER
VOTRE PRODUIT !

*CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT DE COMMENCER CET
EXERCICE OU TOUT AUTRE PROGRAMME D'EXERCICE*

Le AB Circle Pro™ aide l'utilisateur à exécuter une flexion latérale de côté à côté qui peut être un mouvement auquel votre corps et vos muscles ne sont pas accoutumés. Veillez donc à agir avec la plus grande prudence lorsque vous commencez à utiliser ce produit. Si vous éprouvez une douleur ou une pression au bas du dos, cessez aussitôt d'utiliser la machine. Si vous ressentez des vertiges ou des faiblesses, arrêtez immédiatement d'utiliser votre AB Circle Pro™. **Respectez toutes les instructions de sécurité affichées sur les notes d'avertissement apposées sur le AB Circle Pro™.** Fitness Brands, Inc. décline toute responsabilité pour des dommages corporels ou aux biens survenant à la suite ou par le biais d'une mauvaise utilisation de ce produit. Nous ne recommandons pas l'utilisation de ce produit par les femmes enceintes ou toute personne souffrant d'un problème médical préexistant.

**CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT D'UTILISER LE
AB CIRCLE PRO™ SI VOUS AVEZ LE MOINDRE DOUTE
CONCERNANT VOTRE ÉTAT.**



AVANT DE COMMENCER

1. N'oubliez pas de consulter votre médecin pour vérifier que vous êtes en état de pratiquer des exercices et que vous n'avez pas de problème préexistant qui vous exposerait à des blessures graves en exécutant des exercices sur votre produit.
2. Utilisez l'AB Circle Pro™ uniquement sur une surface plane.
3. N'oubliez pas de vous échauffer. Sautillez sur place pendant 1-2 minutes pour préparer votre corps à la séance d'exercice.
4. Ne soyez pas trop rapide quand vous oscillez de côté à côté sur votre AB Circle Pro™. Si la machine remue quand vous êtes dessus, c'est parce que vous allez trop rapidement d'un côté à l'autre.

RALENTISSEZ, et votre machine ne tressautera, ne se secouera ni ne bougera pas. Vous saurez que vous utilisez correctement la machine si sa base ne bouge pas.

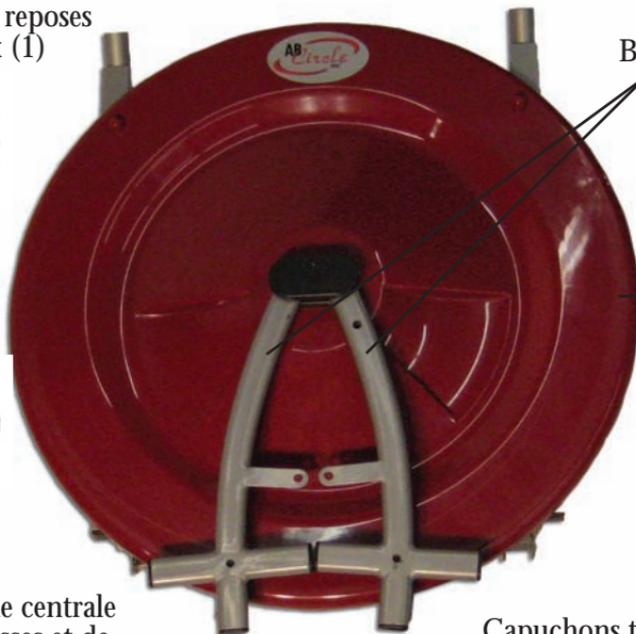


LISTE DES PIÈCES AMOVIBLES

Capuchon de trou
central des reposes
genoux (1)



Boulon de
repose
genoux(1)



Bras oscillants
(2)

Cercle rouge
(1)

Goupille centrale
pour fesses et de
cuisses (1)

Outil de verrouillage des
reposes genoux (1)

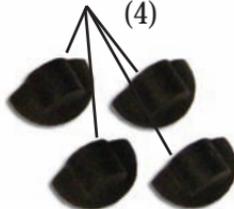


Reposes genoux (2)



Goupilles de
verrouillage
(4)

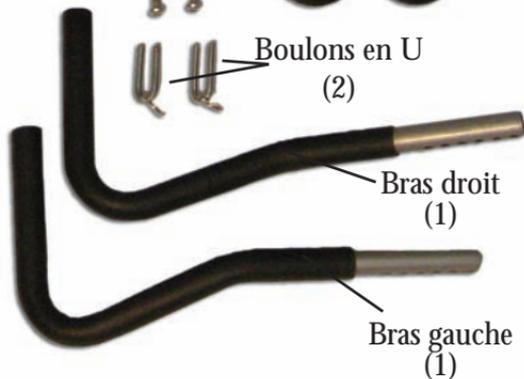
Capuchons terminaux
(4)



Écrous (2)



Boulons en U
(2)



Bras droit
(1)

Bras gauche
(1)

INSTRUCTIONS DE MONTAGE



Pieds avant

Insérer la goupille de sécurité dans les trous avant du support n° 1, 2 ou 3, en fonction du degré de résistance voulu. Les utilisateurs débutants devront commencer par la position n° 1.



Capuchons

Insérez de façon sécurisée les capuchons de protection en plastique sur les embouts ouverts des tubes avant.



Pieds arrière

Insérer la goupille de sécurité dans les trous arrière du support pour verrouiller les pieds arrière.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE *suite*



Position 1—5°

Débutant

La position choisie pour un(e) débutant(e) doit être le trou n° 1 qui donne à l'utilisateur une inclinaison de 5 degrés.



Position 2—10°

Intermediaire

La position intermédiaire devrait être le trou n°2, qui donne à l'utilisateur une inclinaison de 10 degrés.



Position 3—15°

Avancé

La position avancée doit correspondre au trou n° 3 qui donne à l'utilisateur une inclinaison de 15 degrés.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE *suite*



Capuchons arrière

Comme pour les pieds avant. Insérez de façon sécurisée les capuchons de protection en plastique dans les embouts ouverts des tubes arrière.



Vissez les repose genoux

En utilisant l'Outil de verrouillage des repose genoux, prenez la vis M8*16, le tampon de genou et les boulons de repose genoux, et fixez les deux repose genoux aux bras oscillants de la base de l'unité.



Connectez les barres de guidon

En utilisant la goupille de sécurité en U, fixez les deux barres de guidon à l'ouverture en orientant les poignées vers l'intérieur. Déterminez l'attache selon votre longueur préférée, en fonction de votre taille et du degré de confort voulu pendant l'utilisation de l'appareil. Il est possible d'essayer plusieurs trous pour trouver celui qui vous assure le plus de confort lors de l'utilisation du produit.

MISE À NIVEAU DE AB CIRCLE PRO™



Ordinateur : Le compteur de l'AB Circle Pro™ s'attache à la barre d'extension fournie avec votre unité de base AB Circle Pro™.



Accessoires iPod/iPhone : Cet accessoire vous permet de jouer avec votre iPod/iPhone tout en faisant de l'exercice sur votre AB Circle Pro™.



Barres de guidon de la partie supérieure du corps : Ces barres de guidon permettent à l'utilisateur de faire travailler avec une partie toute différente de la moitié supérieure du corps tout en apportant plus de tension à vos hanches et cuisses.

Capuchons élévateurs : Les capuchons élévateurs vous permettent d'augmenter le niveau de résistance en accroissant l'inclinaison de votre machine pour des exercices avancés !

Accessoires en option. Non disponible dans tous les pays.



RÉSUMÉ D'EXERCICES : FONCTIONS



Position principale : Placez vos genoux dans les reposes genoux et vos mains symétriquement sur les poignées. Maintenez le centre de votre corps en équilibre au milieu de la machine en tenant la tête en hauteur tournée vers l'avant.



Flexion droite : Portez lentement l'ensemble de la partie inférieure de votre corps vers la droite, aussi loin que vous le pouvez sans forcer. Avec le temps, vous serez capable d'aller plus loin, au fur et à mesure que votre corps s'habitue au mouvement de flexion latérale.



Flexion gauche : Portez lentement l'ensemble de la partie inférieure de votre corps vers la gauche, aussi loin que vous le pouvez sans forcer. Avec le temps, vous serez capable d'aller plus loin, au fur et à mesure que votre corps s'habitue au mouvement de flexion latérale.

RÉSUMÉ D'EXERCICES : FONCTIONS *suite*



Crawl à droite : Levez doucement votre jambe droite vers le haut de la machine tandis que votre jambe gauche suit directement derrière en simulant un mouvement de crawl.



Crawl à gauche : Levez doucement votre jambe gauche vers le haut de la machine tandis que votre jambe droite suit directement derrière en simulant un mouvement de crawl.



Mouvement des fesses et cuisses : Ôtez la goupille de verrouillage de la barre pivotante et rangez-la dans le trou situé juste au-dessus de votre tampon de genou droit, puis commencez à exécuter des mouvements de cuisse de l'intérieur à l'extérieur en faisant rouler chaque jambe vers le haut de l'appareil.



RÉSUMÉ D'EXERCICES : FONCTIONS *suite*



Flexion droite avancée : Avec le même réglage de la machine que pour le mouvement de fesses et de cuisses, (goupille de verrouillage dans le trou au-dessus de votre genou droit) faites lentement osciller vers la droite toute la partie inférieure de votre corps en allant aussi loin que vous le pouvez sans forcer. Avec le temps, vous pourrez aller plus loin au fur et à mesure que votre corps s'habitue au mouvement de flexion latérale.



Flexion gauche avancée : Avec le même réglage de la machine que pour le mouvement de fesses et de cuisses, (goupille de verrouillage dans le trou au-dessus de votre genou droit) faites lentement osciller vers la gauche toute la partie inférieure de votre corps en allant aussi loin que vous le pouvez sans forcer. Avec le temps, vous pourrez aller plus loin au fur et à mesure que votre corps s'habitue au mouvement de flexion latérale.



Goupille de verrouillage centrale : Maintenez la goupille verrouillée en place pour tous les mouvements de base et de débutant sur votre AB Circle Pro™.

RÉSUMÉ D'EXERCICES : FONCTIONS *suite*



Goupille de verrouillage centrale

Mode fesses et cuisses : Rangez la goupille de verrouillage dans le trou situé juste au-dessus de votre cuvette de genou droite lorsque vous pratiquez le Mode fesses et cuisses et des exercices avancés sur le AB Circle Pro™.



IMPORTÉ PAR

RAF INVENTIONS

782 rue du maréchal leclerc

F-78670 Villennes - France

www.raf-inventions.com

