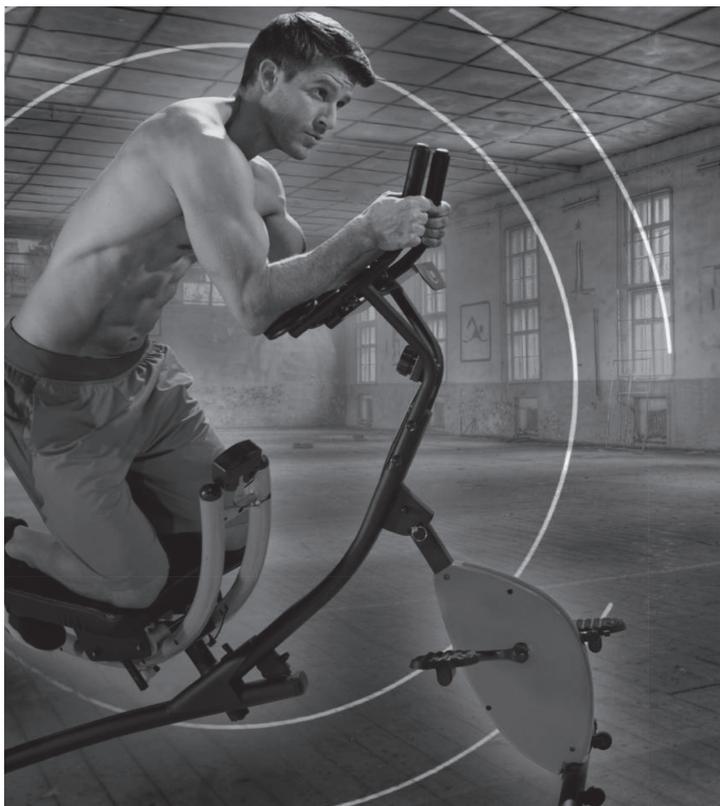


Soozier

INalb014_CA

A91-232V00

EN



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

UESR'S MANUAL

TABLE OF CONTENTS

SAFETY INFORMATION.....	3
CLEANING AND MAINTENANCE	6
USER MANUAL.....	7
BLISTER WITH SCREWS	8
CONTENT	9
ASSEMBLY INSTRUCTIONS	10
HOW TO PLACE THE FRONT BOLT	12
FOUR FUNCTIONS	13
WARMING UP	15
TRAINING PROGRAMME	18
BEGINNERS CIRCUIT.....	19
INTERMEDIATE CIRCUIT.....	21
ADVANCED CIRCUIT	23

NOTE:

THE IMAGES OF THIS MANUAL AND THE SCHEMATIC PICTURES ARE FOR REFERENCE. THE APPEARANCE AND TECHNICAL PARAMETERS MAY BE MODIFIED WITHOUT PRIOR NOTICE.

PLEASE, READ THIS USER MANUAL BEFORE USING THIS PRODUCT



IMPORTANT MESSAGE
WARNING - PLEASE READ

ADULT ASSEMBLY REQUIRED
CHOKING HAZARD Small Parts.
NOT for children under 3 years of age.

WARNING:

While every attempt is made to ensure the highest degree of protection in all equipment, we cannot guarantee freedom from injury. The user assumes all risks of injury due to use. All merchandise is sold on this condition, which no representative of the company can waive or change.

SAFETY INFORMATION

IMPORTANT – Please read fully before assembly or use.

This exercise equipment is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble, operate, or use this equipment, note the following safety precautions.

Warning for assembly

- Ensure you have all the parts and tools listed.
- Remove all fittings from the plastic bags and separate them into their groups.
- Keep children and animals away from the work areas, small parts can cause a choking hazard if swallowed.
- Ensure you have enough space to layout the parts before starting.

The assembly of this equipment is best carried out by 2 persons.

- Assemble the item as close to its final position (in the same room) as possible.
- The free-standing equipment shall be installed on a stable and level base.
- Dispose of all packaging carefully and responsibly.

Warning for using

- This exercise equipment is made for training in private environment. Only use the equipment for its intended use.
- **DO NOT** make any changes to the equipment which can affect the security of the product.
- **Warning! Pregnant or physically injured persons should never use the weight station without prior consultation with a doctor you trust.**
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health.
- STOP exercising if you experience any pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or nausea. If you do experience any of these conditions you should **CONSULT YOUR DOCTOR IMMEDIATELY** before continuing with your exercise program.
- Always adapt your training style to your personal fitness level and health.
- Before every training session, ensure you check the equipment for operation and safety.
- Before using, ensure the item is installed correctly and that all safety devices are functional! Damages or alterations to the product resulting from modification, will invalidate your warranty. For problems resulting from the modification or other restrictions, the seller is not responsible.

- Any damage must be reported to the seller immediately after delivery, and before use or installation. Later complaints will not be considered.
- Use only suitable tools for assembly.
- The installation must ONLY be carried out by adults. Children should not be present in the immediate environment where the assembly is taking place.
- Make sure all connections are securely mounted before releasing the product for use.
- Check all connections at regular intervals for damage, loose elements and other factors that can lead to a loss of sufficient security.
- Do not leave children unattended on the weight bench! It is not a toy! Instruct them not to play with or climb on the appliance.
- In case of a fault during day-to-day use, or during maintenance, lock the equipment to prevent any risk of injury.
- Children or persons with limited physical or mental abilities, or those not familiar with this device, should not be allowed to use this weight bench!
- Please keep in mind that this manual and the safety can only draw your attention to eventual hazard. Logical conclusions and care should always be practiced when handling this device.
- Before using the equipment to exercise, always warm up with stretching exercises.
- Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
- Use the equipment on a solid, flat surface with a protective cover for your floor or carpet.
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual sounds, from the equipment during use, STOP! Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal physician to see if you require a complete physical exam. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from any illness.

CLEANING AND MAINTENANCE

1. Regularly examine the equipment to detect any damage to wear which may have occurred.

The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear and tear on ropes, pulleys, and connection points.

2. Lubricate moving parts with light oil periodically to prevent premature wear.

3. Inspect and tighten all parts before using the equipment. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair. Pay particular attention to components most susceptible to wear.

4. The equipment can be cleaned using a soft, damp cloth. Do not use solvents or abrasive cleaners.

USER MANUAL

DESCRIPTION

This product is great for muscle exercises, improving your physical condition. A balanced and healthy diet compliments exercising for weight loss.

WARMING UP BEFORE TRAINING

Warming up improves blood circulation, reducing the risk of cramping or muscle contraction.

TRAINING

This is the main part of the exercise. After some time, this exercise will improve muscle flexibility.

RECOVERY

This is when your muscles are relaxed – your heart rate will gradually return to its normal rhythm.

TONING MUSCLES

This involves two or more muscles in one movement, getting more done in lesser time. It is great for targeting different parts of the body with one exercise.

LOSING WEIGHT

To lose weight with cardiovascular exercises, you must complete 20 minutes of cardio from moderate to intense workouts, at least three times a week.

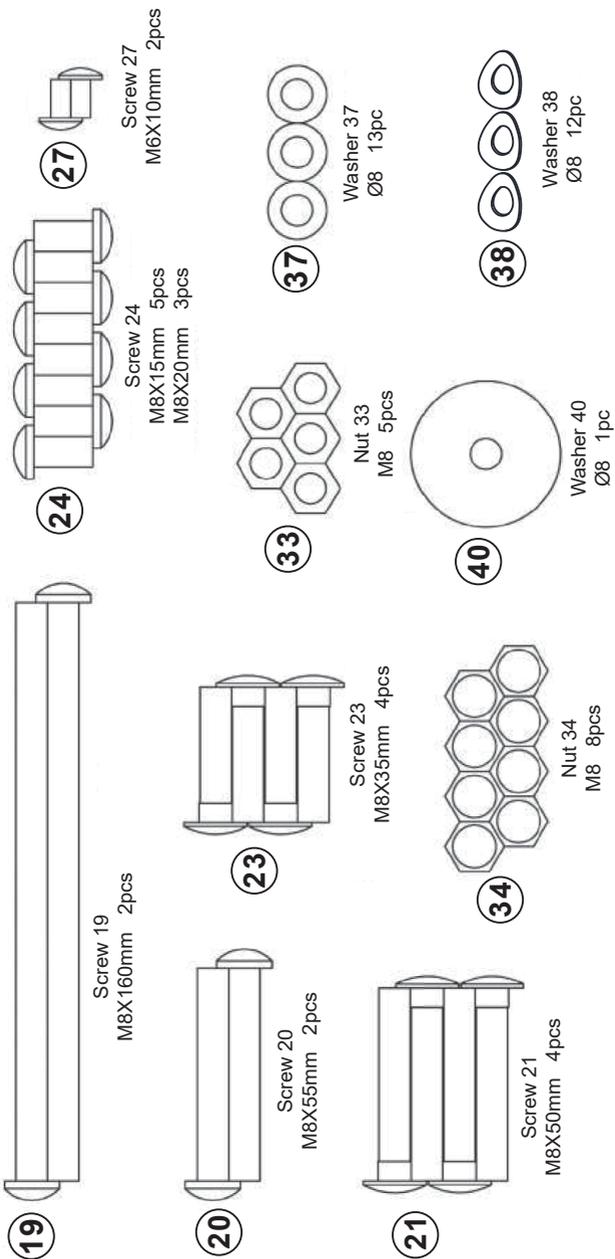
TRAINING METHOD

For intensive training, let your body adapt gradually to your training routine. For better results, it is recommended to use the training circuits at least three times a week. Remember to warm up before working out, then stretch when workouts are completed.

WARNING! WHILST IN USE, KEEP AWAY FROM CHILDREN.

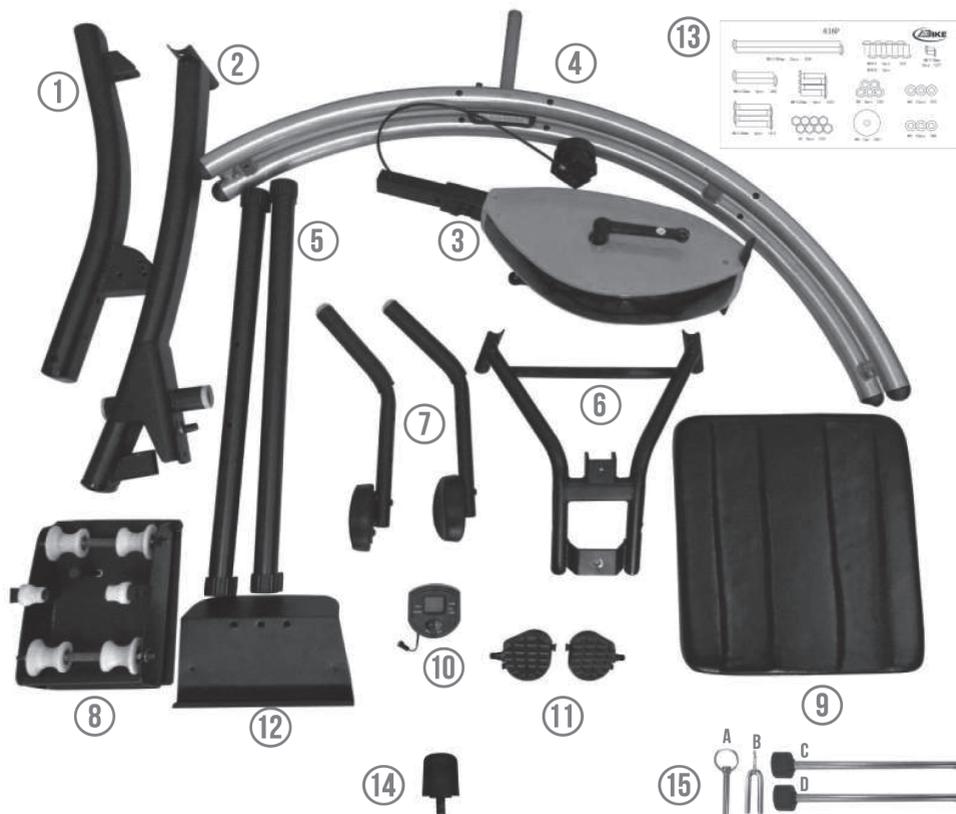
BLISTER WITH SCREWS

616P



CONTENT

ALL THESE PARTS MUST BE IN THE CARDBOARD BOX



1	Main structure (upper)	9	Cushion
2	Main structure (lower)	10	Computer
3	Front structure (pedal system)	11	Pedals
4	Bow-Rail	12	Book or Ipad Stand
5	Base legs	13	Blister with screws
6	Handle structure	14	Rail stop
7	Handle bars	15	Bolts: A) Large Safety Bolt
8	Carriage table		B)Seat bolt C)Front bolt D)Side bolt

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



1. Connect the rear leg (5) to the lower main structure (2) using two screws (21), two nuts (34) and two washers (38).



2. Assemble the main structure (1 & 2) (upper part with lower part).



3. Attach the three screws (24 M8X20) and three washers (37) to the structure (upper and lower part).



4. Attach the lower main structure (2) using one screw (20), two washers (37) and one nut (33).



5. Insert the bow-rail (4) into the main structure using one screw (24 M8x15) and one washer (40).



7. Put the base leg with wheels (5) into the pedal system (3) using two legs (21), two nuts (34) and two washers (38).



8. Place the pedals (11) onto each side.



9. Attach the main structure to the pedal system using one screw (20), two washers (37) and one nut (33).



10. Insert the large safety bolt (A) to set the desired SLOPE.



11. Assemble the handle by placing the structure (6) on the bars (7) with two washers (38) and two nuts (34)



12. Introduce the handle structure (6) in the main structure (1) with two screws (19), two washers (38) and two nuts (33)

**** Numbers of screws and nuts are listed in the blister with screws.**

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



13. Place the resistance knob for fixed bike into the handle structure, using the pre-assembled screw.



14. Install the computer (10) into the bow-rail support (4) – connect the cables.



15. Place the book or iPad stand (12) using the screws (27).



16. Screw the cushion (9) to the carriage table (8) using four screws (24) and four washers (37).



17. Place the carriage (8) over the bow-rail (4).



18. Place the security stop (16) over the bow-rail (4).



19. A fully assembled appliance, ready to use.



 LARGE SAFETY BOLT

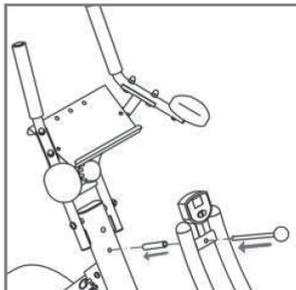
 **3** SLOPE POSITIONS
TO INCREASE
THE TRAINING LEVEL

**** Numbers of screws and nuts are listed in the blister with screws.**

HOW TO PLACE THE FRONT BOLT

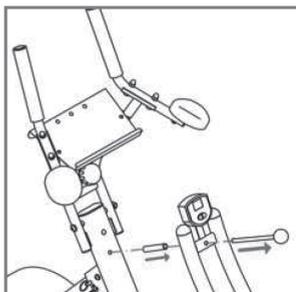
The front bolt (C) lets you attach and release the bowl-rail, so you can do different exercises.

➤ ATTACH



Insert the front bolt (C), so the bowl-rail can be attached to the main structure. This lets you complete the AB FRONT exercise.

➤ RELEASE



Remove the front bolt to release the bowl-rail from the main structure. This lets you complete the AB SIDE exercise.



When the security bolts are NOT USED, they can be placed in the book stand holes.

ALWAYS CHECK THE BOLTS ARE IN THE CORRECT POSITION, MINIMISING THE RISK OF ACCIDENTS.

4 FUNCTIONS

» STATIONARY BIKE



1. Attach the seat to the bow-rail using the side bolt.



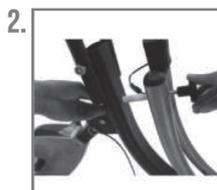
2. Adjust the cushion to a horizontal position by placing the bar underneath, then place the seat bolt.



» AB FRONT



1. Remove the side and seat bolt to slide the carriage properly.



2. Place the front bolt to attach the bow-rail to the main structure.

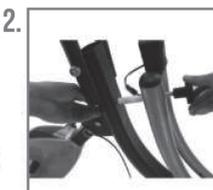


4 FUNCTIONS

» AB SIDE



1. Attach the carriage to the blow-rail using the side bolt.



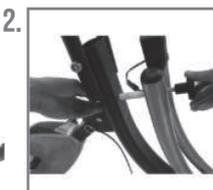
2. Remove the front bolt from the blow-rail to release the turn.



» AB COMBINED



1. Remove the side bolt to slide the carriage properly.



2. Remove the front bolt to release the bow-rail turn.



WARMING UP

» HEAD TURNS



Turn your head to the right for five seconds, so you feel the stretch on the left side of your neck. Then, turn your head to the left for five seconds. Tilt your head up for five seconds, then place your chin onto your chest for three seconds.

Repeat 10 times.

» LIFTING SHOULDERS



Lift left shoulder towards your ear for five seconds. Repeat for the right shoulder.

Repeat 10 times.

» TRICEPS STRETCHING



Extend both arms over your head. Bend your left arm, so you are touching the back of your neck. Using your right hand, hold your left elbow and pull back as far as you can.

Hold for 20-30 seconds. Repeat for your right arm.

WARMING UP

» QUADRICEPS STRETCHING



Place your left hand onto a wall for balance. Raise your right heel, so it is close to the gluteus. Hold it with your left hand for five seconds. Repeat with the left foot.

Repeat 10-15 times.

» INTERNAL THIGH STRETCHING



Sit on the floor, ensuring the soles of your feet are together and your knees are facing outward. Keep your feet close to your groin – gently press your knees to the floor.

Repeat 10 times.

» CALF STRETCHING



Lean on a wall, ensuring your left leg is front of your right leg and your arms are forward.

Keep your right leg straight and bend your left leg. Lean forward until you feel your calf muscles stretching.

Hold the position for 15-30 seconds. Repeat three times with each calf.

WARMING UP

➤ TENDON STRETCHING



Sit with one leg extended. Bend the sole of the other foot toward you and place it against the inside of the thigh of the extended leg. Reach your toes as much as you can. Hold fifteen minutes and relax.

Repeat 3 times with each leg

**VISIT YOUR DOCTOR FOR
ADVICE IF YOU HAVE AN
ILLNESS OR HAVE DOUBTS
ABOUT YOUR HEALTH.**



TRAINING PROGRAMME

Welcome to the AB BIKE training programme. Over the next following weeks, this manual will help improve health, physical condition and quality of life.

Change the way you see exercising at home.

AB BIKE focuses on your abdomen and adjacent muscles to the central part of your body. You can also do aerobic exercises with this bike.

- You must wear suitable and comfortable footwear, as well as sports-wear.
- Always keep water close, keeping you hydrated during your workout.
- Control your breathing, inhaling only through the nose.
- If you can, do all the exercises in each circuit.

Before starting any physical activity, ensure you do not have any injuries or physical discomfort. If necessary, consult your doctor for advice.

Our circuits consist of warming up. After each exercise, you will have a break to breathe and drink water. You will gradually strengthen the areas worked, so you can switch to a more advanced level.

BEGINNER

Characteristics: Basic exercises with low speed and intensity.

Objective: Improving physical condition and burning calories.

INTERMEDIATE

Characteristics: More intense exercises with speed variations.

OBJECTIVE: Improving physical condition and burning fat.

ADVANCED

Characteristics: More intense exercises with resistance.

Objective: Burning calories and toning muscles.

BEGINNERS CIRCUIT

For this level, you will work at a slower pace, so your body and cardiovascular rhythm becomes accustomed to the exercise. It is also useful for getting to know your AB BIKE.

Slope level #1

2-3 times a week

1

- ▶ STATIONARY BIKE WITHOUT RESISTANCE
- 🕒 10 MINUTES
- ⏸ 1 MINUTE BREAK



2

- ▶ SHORT FRONT AB
- 🕒 1 MINUTE
- ⏸ 1 MINUTE BREAK



3

- ▶ SIDE AB
- 🕒 1 MINUTE
- ⏸ 1 MINUTE BREAK



BEGINNERS CIRCUIT

4

▶ SHORT FRONT AB

🕒 1 MINUTE

⏸ 1 MINUTE BREAK



5

▶ SIDE AB

🕒 1 MINUTE

⏸ 3 MINUTES BREAK



WITH THIS WE FINISH THE FIRST CIRCUIT
OF YOUR AB BIKE

Remember to drink water and breathe deeply while you are getting over. Feel all the benefits of this great experience.

Do not forget to **repeat this circuit 2 or 3 times** during the week.



INTERMEDIATE CIRCUIT

We gradually increase the exercises and the intensity to strengthen our body and physical condition.

Slope Level #2

3 times a week

1	<p>▶ STATIONARY BIKE WITH RESISTANCE INTERVALS 5 minutes, resistance # 2 5 minutes, resistance #4 2 minutes, resistance #6 3 minutes, resistance #2</p> <p>🕒 15 MINUTES</p> <p>⏸ 2 MINUTES BREAK</p>	
2	<p>▶ COMPLETE FRONT AB</p> <p>🕒 1 MINUTE</p> <p>⏸ 1 MINUTE BREAK</p>	
3	<p>▶ AB SIDE</p> <p>🕒 2 MINUTES</p> <p>⏸ 1 MINUTE BREAK</p>	

INTERMEDIATE CIRCUIT

4

▶ **SHORT FRONT AB**
(Increasing frequency)

🕒 1 MINUTE

⏸ 1 MINUTE BREAK



5

▶ **STATIONARY BIKE WITHOUT RESISTANCE**

🕒 5 MINUTES



WITH THIS, WE FINISH THE SECOND CIRCUIT OF YOUR AB BIKE

Remember to drink water and breathe deeply while you are getting over. Feel all the benefits of this great experience.

Do not forget to **repeat this circuit 2 or 3 times** during the week.



ADVANCE CIRCUIT

The exercises you already mastered will be intensified in order to have stronger work and bigger rhythm. With this, we will make our body stay healthy.

Slope level #3

3 times a week

1

▶ STATIONARY BIKE WITH RESISTANCE INTERVALS

5 minutes, resistance #2
5 minutes, resistance # 5
2 minutes, resistance #8
3 minutes, resistance #2

🕒 15 MINUTES

⏸ 2 MINUTES BREAK



2

▶ SHORT COMBINED AB

🕒 1 MINUTE

⏸ 1 MINUTE BREAK



3

▶ COMPLETE FRONT AB AND CONTROLLED SLOPE

🕒 1 MINUTE

⏸ 1 MINUTE BREAK



ADVANCE CIRCUIT

4

▶ **COMPLETE COMBINED AB**
(increasing frequency)

🕒 1 MINUTE

⏸ 2 MINUTE BREAK



5

▶ **STATIONARY BIKE WITHOUT RESISTANCE**

🕒 5 MINUTES



**WITH THIS, YOU FINISH THE
THIRD CIRCUIT OF YOUR AB BIKE**

Remember to drink water and breathe deeply while you are getting over. Feel all the benefits of this great experience.

Do not forget to **repeat this circuit 2 or 3 times** during the week.

Once you are used to this machine, you can change the intensity and frequency – a personalised workout that suits you.

You can get minutes on the bike, whilst reading, watching TV or listening to music.

Continue with the diet plan that AB recommends for better results.

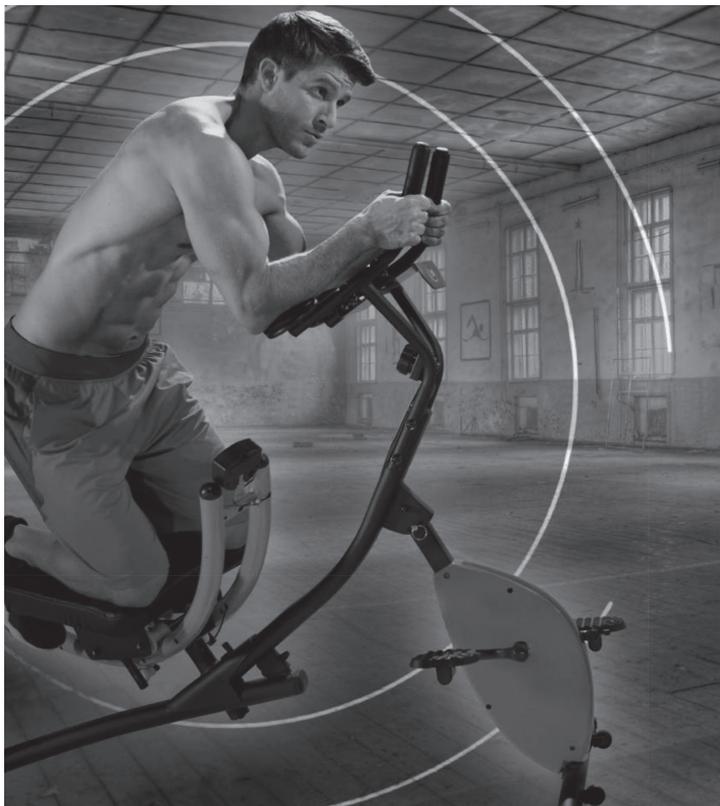
Always remember to consult your doctor in case of injury or discomfort.

Scozier

INalb014_CA

A91-232V00

FR



IMPORTANT - CONSERVEZ CES INFORMATIONS POUR VOTRE CONSULTATION ULTÉRIEURE: LISEZ ATTENTIVEMENT

MANUEL DE L'UTILISATEUR

TABLE DES MATIÈRES

MANUEL D'UTILISATION	3
BLISTER AVEC VIS.....	6
MANUEL D'UTILISATION	7
BLISTER AVEC VIS.....	8
CONTENU	9
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE.....	10
COMMENT PLACER LE BOULON AVANT	12
QUATRE FONCTIONS	13
RÉCHAUFFEMENT.....	15
CIRCUITS DÉBUTANTS	18
PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT	19
CIRCUITS INTERMÉDIAIRES.....	21
CIRCUITS AVANCÉS	23

NOTE :

LES IMAGES DE CE MANUEL ET LES SCHÉMAS SONT À TITRE INDICATIF.

L'APPARENCE ET LES PARAMÈTRES TECHNIQUES PEUVENT ÊTRE MODIFIÉS SANS PRÉAVIS.

VEUILLEZ LIRE CE MANUEL AVANT D'UTILISER CE PRODUIT



MESSAGE IMPORTANT
AVERTISSEMENT - À LIRE ABSOLUMENT

ASSEMBLAGE PAR UN ADULTE REQUIS
Risque d'étouffement par les petites pièces.
INTERDIT aux enfants de moins de 3 ans.

AVERTISSEMENT:

Bien que tous les efforts soient consentis pour assurer le plus haut degré de protection dans tous les équipements, nous ne pouvons pas garantir l'absence de blessures. L'utilisateur assume tous les risques de blessure liés à l'utilisation. Toutes les marchandises sont vendues à cette condition, à laquelle aucun représentant de la société ne peut renoncer ou changer.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

IMPORTANT - Veuillez lire entièrement ce document avant l'assemblage ou l'utilisation.

Cet équipement d'exercice est construit pour une sécurité optimale. Toutefois, certaines précautions s'appliquent chaque fois que vous utilisez un appareil d'exercice. Veuillez à lire l'intégralité du manuel avant d'assembler, de faire fonctionner ou d'utiliser cet équipement, et notez les précautions de sécurité suivantes.

Avertissement concernant le montage

- Assurez-vous d'avoir toutes les pièces et tous les outils indiqués.
- Retirez tous les accessoires des sacs en plastique et séparez-les selon leurs groupes.
- Tenez les enfants et les animaux éloignés des zones de travail, les petites pièces peuvent présenter un risque d'étouffement en cas d'ingestion.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour disposer les pièces avant de commencer.
- Le montage de cet équipement doit être effectué de préférence par 2 personnes.
- Assemblez l'article aussi près que possible de sa position finale (dans la même pièce).
- L'équipement autonome doit être installé sur une base stable et nivelée.
- Jetez tous les emballages avec soin et de manière responsable.

Avertissement relatif à l'utilisation

- Cet appareil d'exercice est conçu pour l'entraînement dans un environnement privé. N'utilisez l'équipement que pour l'usage auquel il est destiné.
 - **NE PAS** apporter de modifications à l'équipement qui pourraient affecter la sécurité du produit.
 - **Avertissement ! Les personnes enceintes ou physiquement blessées ne doivent jamais utiliser la station de musculation sans avoir consulté au préalable un médecin de confiance.**
 - Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé.
- ARRÊTEZ de faire de l'exercice si vous ressentez une douleur, une oppression dans la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement extrême, des étourdissements, des vertiges ou des nausées. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, **CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT VOTRE MÉDECIN** avant de poursuivre votre programme d'exercices.
- Adaptez toujours votre style d'entraînement à votre condition physique et à votre état de santé.
 - Avant chaque séance d'entraînement, vérifiez le fonctionnement et la sécurité de l'équipement.

● Avant toute utilisation, assurez-vous que l'article est correctement installé et que tous les dispositifs de sécurité sont fonctionnels ! Les dommages ou les altérations du produit résultant d'une modification, annuleront votre garantie. Pour les problèmes résultant de la modification ou d'autres restrictions, le vendeur n'est pas responsable.

● Tout dommage doit être signalé au vendeur immédiatement après la livraison, et avant l'utilisation ou l'installation. Les réclamations ultérieures ne seront pas prises en compte.

● N'utilisez que des outils appropriés pour le montage.

● L'installation doit être effectuée **UNIQUEMENT** par des adultes. Les enfants ne doivent pas être présents dans l'environnement immédiat où le montage a lieu.

● Assurez-vous que toutes les connexions sont solidement montées avant de mettre le produit en service.

● Vérifiez à intervalles réguliers que toutes les connexions ne sont pas endommagées, qu'il n'y a pas d'éléments desserrés ou d'autres facteurs pouvant entraîner une perte de sécurité suffisante.

● Ne laissez pas les enfants sans surveillance sur le banc de musculation ! Il ne s'agit pas d'un jouet ! Veillez à ce qu'ils ne jouent pas avec l'appareil et ne grimpent pas dessus.

● En cas de panne lors de l'utilisation quotidienne, ou lors de l'entretien, verrouillez l'équipement éviter tout risque de blessure.

● Les enfants ou les personnes aux capacités physiques ou mentales limitées, ou celles qui ne sont pas familiarisées avec cet appareil, ne doivent pas être autorisés à utiliser ce banc de musculation !

● Veuillez garder à l'esprit que ce manuel et la sécurité ne peuvent qu'attirer votre attention sur un éventuel danger. Des décisions logiques et des précautions doivent toujours être prises lors de la manipulation de cet appareil.

● Avant d'utiliser l'équipement pour faire de l'exercice, toujours s'échauffer avec des exercices d'étirement.

● Avant d'utiliser l'appareil, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.

● Utilisez l'appareil sur une surface solide et plane, avec une protection pour votre sol ou votre tapis.

● Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que s'il est régulièrement examiné pour détecter les dommages et/ou l'usure. Si vous trouvez des composants défectueux lors du montage ou du contrôle de l'appareil, ou si vous entendez des sons inhabituels provenant de l'appareil pendant son utilisation, **ARRÊTEZ-VOUS !** N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.

● Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'appareil. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil ou qui pourraient limiter ou empêcher les mouvements.

● Avant de commencer un programme d'exercice ou de conditionnement, vous devez consulter votre médecin personnel pour savoir si vous avez besoin d'un examen physique complet. Ceci est particulièrement important si vous avez plus de 35 ans, si vous n'avez jamais fait d'exercice auparavant, si vous êtes enceinte ou si vous souffrez d'une maladie quelconque.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

1. Examinez régulièrement l'équipement pour détecter tout dommage ou usure qui aurait pu se produire.

Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est examiné régulièrement pour détecter les dommages et l'usure des cordes, des poulies et des points de connexion.

2. Lubrifier périodiquement les pièces mobiles avec de l'huile légère pour éviter une usure prématurée.

3. Inspectez et serrez toutes les pièces avant d'utiliser l'équipement. Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou mettez l'équipement hors service jusqu'à sa réparation. Accordez une attention particulière aux composants les plus sensibles à l'usure.

4. L'équipement peut être nettoyé à l'aide d'un chiffon doux et humide. N'utilisez pas de solvants ou de nettoyeurs abrasifs.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

DESCRIPTION

Ce produit est idéal pour les exercices musculaires, pour améliorer votre condition physique. Un régime alimentaire sain et équilibré complète l'exercice pour la perte de poids.

ÉCHAUFFEMENT AVANT L'ENTRAÎNEMENT

L'échauffement permet d'améliorer la circulation sanguine, de réduire le risque de crampes ou de contraction musculaire.

FORMATION

Il s'agit de la partie principale de l'exercice. Après un certain temps, cet exercice améliorera la souplesse des muscles.

RÉCUPÉRATION

C'est à ce moment-là que vos muscles sont détendus – votre fréquence cardiaque reviendra progressivement à son rythme normal.

TONIFIER LES MUSCLES

Cela fait travailler deux muscles minimum sur un seul mouvement. Il est idéal pour cibler différentes parties du corps avec un seul exercice.

PERDRE DU POIDS

Pour perdre du poids avec des exercices cardiovasculaires, vous devez compléter 20 minutes de cardio de séances d'entraînement modérées à intenses, au moins trois fois par semaine.

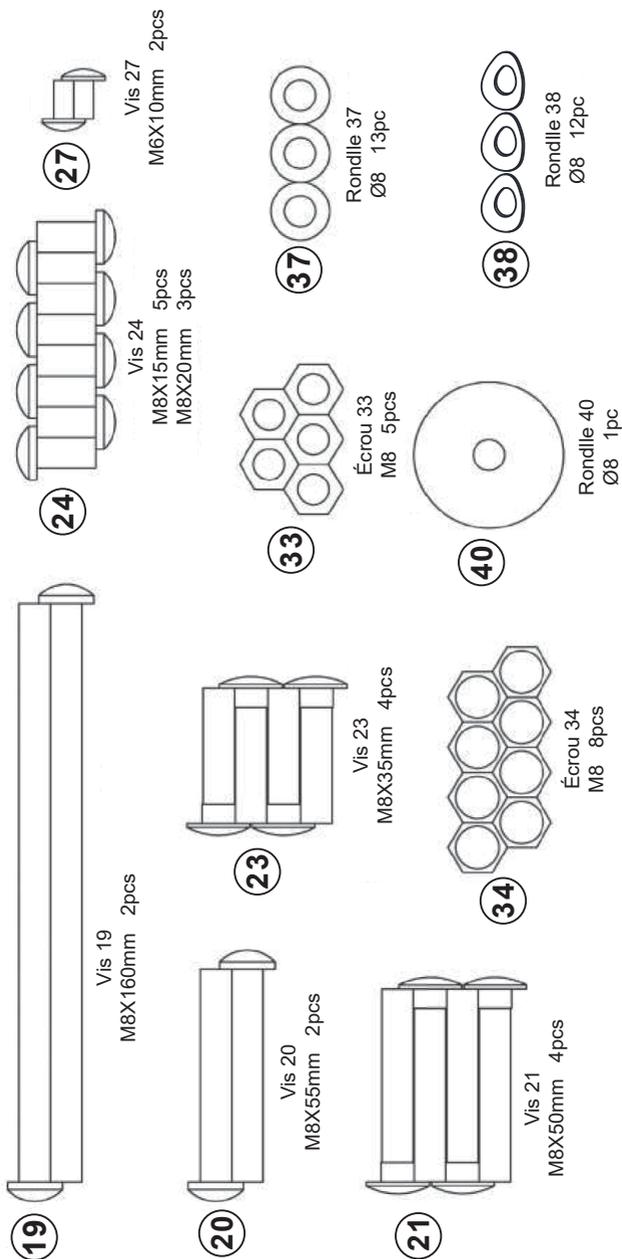
MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT

Pour un entraînement intensif, laissez votre corps s'adapter progressivement à votre programme d'entraînement. Pour de meilleurs résultats, il est recommandé d'utiliser les circuits d'entraînement au moins trois fois par semaine. N'oubliez pas de vous échauffer avant de vous entraîner, puis de vous étirer lorsque les séances d'entraînement sont terminées.

AVERTISSEMENT : PENDANT L'UTILISATION, TENEZ VOS ENFANTS A L'ECART.

PLAQUETTE AVEC VIS

616P



CONTENU

TOUTES CES PIÈCES DOIVENT ÊTRE DANS LA BOÎTE EN CARTON



1 Structure principale (supérieure)	9 Coussin
2 Structure principale (inférieure)	10 Ordinateur
3 Structure avant (système de pédales)	11 Pédales
4 Rail d'arc	12 Support pour livre ou Ipad
5 Pieds de la base	13 Blister avec vis
6 Structure de la poignée	14 Butée du rail
7 Guidon	15 Boulons : A) Grand boulon de sécurité
8 Table coulissante	B) Boulon de siège C) Boulon avant
	D) Boulon latéral

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



1. Connectez le pied arrière (5) à la structure principale inférieure (2) à l'aide de deux vis (21), de deux écrous (34) et de deux rondelles



2. Assemblez la structure principale (1 & 2) (partie supérieure avec partie inférieure).



3. Fixez les trois vis (24 M8 X 20) et les trois rondelles (37) à la structure (partie supérieure et inférieure).



4. Fixez la structure principale inférieure (2) à l'aide d'une vis (20), deux rondelles (37) et d'un écrou (33).



5. Insérez le rail d'arc (4) dans la structure principale à l'aide d'une vis (24 M8 x15) et d'une rondelle (40).



7. Mettez le pied de base avec les roues (5) dans le système de pédales (3) en à l'aide de deux pieds (21), de deux écrous (34) et deux rondelles (38).



8. Placez les pédales (11) de chaque côté.



9. Fixez la structure principale au système de pédales à l'aide d'une vis (20), de deux rondelles (37) et d'un écrou (33).



10. Insérez le grand boulon de sécurité (A) pour régler la PENTE souhaitée.



11. Assemblez la poignée en plaçant la structure (6) sur le guidon (7) avec deux rondelles (38) et deux noix (34)



12. Mettez la poignée (6) dans l'ensemble de structure (1) avec deux vis (19), deux rondelles (38) et deux écrou (33)

**** Le nombre de vis et d'écrous est indiqué dans la plaquette avec vis.**

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



13. Placez le bouton de résistance pour vélo fixe dans la structure de la poignée, à l'aide de la vis préassemblée.



14. Installez l'ordinateur (10) dans le support de rail d'arc (4) – connectez les câbles.



15. Placez le support pour livre ou Ipad (12) avec des vis (27).



16. Vissez le coussin (9) à la table coulissante (8) à l'aide de quatre vis (24) et quatre rondelles (37).



17. Placez la table coulissante (8) au-dessus du rail d'arc (4).



18. Placez la butée de sécurité (16) au-dessus du rail d'arc (4).



19. Un appareil est entièrement assemblé, prêt à être utilisé.



3 Positions de pente pour augmenter le niveau d'entraînement

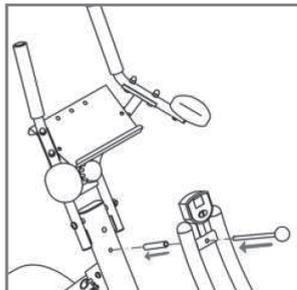
 GRAND BOULON DE SÉCURITÉ

**** Le nombre de vis et d'écrous est indiqué dans la plaquette avec vis.**

COMMENT PLACER LE BOULON AVANT

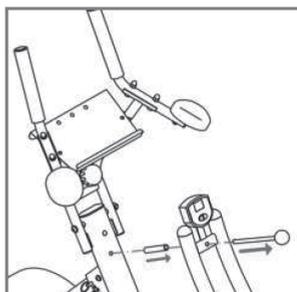
Le boulon avant (C) vous permet d'attacher et de libérer le rail d'arc, afin que vous puissiez faire différents exercices.

► JOINDRE

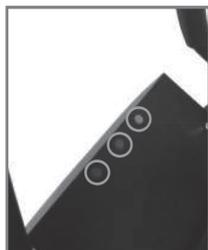


Insérez le boulon avant (C) afin que le rail d'arc puisse être fixé à la structure principale. Cela vous permet de terminer l'exercice AB AVANT.

► LIBÉRER



Retirez le boulon avant pour libérer le rail d'arc de la structure principale. Cela vous permet de compléter l'exercice AB COTE



Lorsque les boulons de sécurité ne sont PAS UTILISÉS, ils peuvent être placés dans les trous du support de livre.

VÉRIFIEZ TOUJOURS QUE LES BOULONS SONT DANS LA BONNE POSITION, AFIN DE MINIMISER LE RISQUE D'ACCIDENT.

4 FONCTIONS

» VÉLO STATIONNAIRE



1. Fixez le siège au rail d'arc à l'aide du boulon latéral.



BOULON LATÉRAL



2. Ajustez le coussin en position horizontale en plaçant la barre en dessous, puis placez le boulon du siège



BOULON DE SIÈGE

» AB AVANT

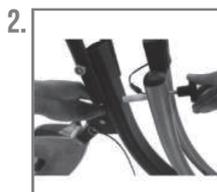


1. Retirez le boulon latéral et le boulon de siège pour faire glisser le chariot correctement.

BOULON LATÉRAL



BOULON DE SIÈGE



2. Placez le boulon avant pour fixer le rail d'arc à la structure principale



BOULON AVANT

4 FUNCTIONS

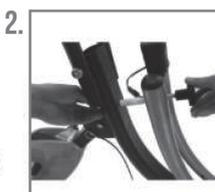
» AB COTE



1. Fixez le table coulissante au rail d'arc à l'aide du boulon latéral.



BOULON LATÉRAL



2. Retirez le boulon avant du rail d'arc pour libérer le virage.



BOULON AVANT

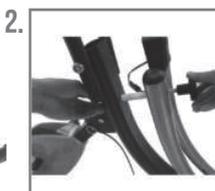
» AB COMBINÉ



1. Retirez le boulon latéral pour faire glisser correctement le chariot



BOULON LATÉRAL



2. Retirez le boulon avant pour libérer le virage du rail d'arc.



BOULON AVANT

ÉCHAUFFEMENT

▶ TOURNER LA TÊTE



Tournez la tête vers la droite pendant cinq secondes, afin de sentir l'étirement sur le côté gauche de votre cou. Ensuite, tournez la tête vers la gauche pendant cinq secondes. Inclinez la tête vers le haut pendant cinq secondes, puis placez votre menton sur votre poitrine pendant trois secondes.
Répétez 10 fois.

▶ SOULEVER LES ÉPAULES



Soulevez l'épaule gauche vers votre oreille pendant cinq secondes. Répétez l'opération pour l'épaule droite.

Répétez 10 fois.

▶ ÉTIREMENT DES TRICEPS



Étendez les deux bras au-dessus de votre tête. Pliez votre bras gauche de sorte que vous touchiez l'arrière de votre cou. À l'aide de votre main droite, tenez votre coude gauche et tirez en arrière aussi loin que vous le pouvez.

Maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes. Répétez l'opération pour votre bras droit.

ÉCHAUFFEMENT

» ÉTIREMENT DES QUADRICEPS



Placez votre main gauche sur un mur pour l'équilibre. Soulevez votre talon droit, de sorte qu'il soit proche du fessier. Tenez-le avec votre main gauche pendant cinq secondes. Répétez avec le pied gauche. Répétez 10 à 15 fois.

» ÉTIREMENT DE L'INFERIEUR DES CUISSSES



Asseyez-vous sur le sol, en vous assurant que les plantes de vos pieds soient ensemble et que vos genoux soient tournés vers l'extérieur. Gardez vos pieds près de votre aine – appuyez doucement vos genoux vers le sol.

Répétez 10 fois.

» ÉTIREMENT DES MOLLETS



Appuyez-vous sur un mur, en vous assurant que votre jambe gauche est devant votre jambe droite et que vos bras sont en avant.

Gardez votre jambe droite et pliez votre jambe gauche. Penchez-vous en avant jusqu'à ce que vous sentiez les muscles de votre mollet s'étirer.

Maintenez la position pendant 15 à 30 secondes.
Répétez trois fois avec chaque jambe.

ÉCHAUFFEMENT

➤ ÉTIREMENT DES TENDONS



Asseyez-vous avec une jambe étendue. Tirez la plante de l'autre pied vers vous et placez-la contre l'intérieur de la cuisse de la jambe étendue.

Atteignez vos orteils autant que vous le pouvez. Tenez quinze minutes et détendez-vous.

Répétez 3 fois avec chaque jambe

**CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN
POUR OBTENIR DES CON-
SEILS SI VOUS ÊTES MALADE
OU SI VOUS AVEZ DES
DOUTES SUR VOTRE SANTÉ.**



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Bienvenue dans le programme d'entraînement AB VÉLO. Au cours des prochaines semaines, ce manuel aidera à améliorer la santé, la condition physique et la qualité de vie.

Changez la façon dont vous ferez de l'exercice à la maison.

AB VÉLO se concentre sur votre abdomen et les muscles adjacents à la partie centrale de votre corps. Vous pouvez également faire des exercices aérobiques avec ce vélo.

- Vous devez porter des chaussures adaptées et confortables, ainsi que des vêtements de sport.
- Gardez toujours de l'eau à proximité, afin de vous hydrater pendant votre entraînement.
- Contrôlez votre respiration, en inspirant uniquement par le nez.
- Si vous le pouvez, faites tous les exercices dans chaque circuit.

Avant de commencer toute activité physique, assurez-vous de ne pas avoir de blessures ou d'inconfort physique. Si nécessaire, consultez votre médecin pour obtenir des conseils.

Nos circuits consistent en un échauffement. Après chaque exercice, vous aurez une pause pour respirer et boire de l'eau. Vous renforcerez progressivement les zones travaillées, afin de pouvoir passer à un niveau plus avancé.

DÉBUTANT

Caractéristiques : Exercices de base avec une vitesse et une intensité faible.

Objectif : Améliorer la condition physique et brûler des calories.

INTERMÉDIAIRE

Caractéristiques : Exercices plus intenses avec des variations de vitesse.

OBJECTIF : Améliorer la condition physique et brûler les graisses.

AVANCÉ

Caractéristiques : Exercices plus intenses avec résistance.

Objectif : Brûler des calories et tonifier les muscles.

CIRCUIT DÉBUTANTS

Pour ce niveau, vous travaillerez à un rythme plus lent, de sorte que votre corps et votre rythme cardiovasculaire s'habituent à l'exercice. Il est également utile pour apprendre à connaître votre AB VÉLO.

Niveau de pente #1

2 à 3 fois par semaine

1

- ▶ VÉLO STATIONNAIRE SANS RÉSISTANCE
- 🕒 10 MINUTES
- ⏸ 1 MINUTE DE PAUSE



2

- ▶ AVANT COURT AB
- 🕒 1 MINUTE
- ⏸ 1 MINUTE DE PAUSE



3

- ▶ CÔTÉ AB
- 🕒 1 MINUTE
- ⏸ 1 MINUTE DE PAUSE



BEGINNERS CIRCUIT

4

- ▶ AVANT COURT AB
- 🕒 1 MINUTE
- ⏸ 1 MINUTE DE PAUSE



5

- ▶ AB CÔTÉ
- 🕒 1 MINUTE
- ⏸ PAUSE DE 3 MINUTES



AVEC CELA, NOUS TERMINONS LE PREMIER CIRCUIT DE VOTRE AB VÉLO

N'oubliez pas de boire de l'eau et de respirer profondément pendant la phase de récupération.
N'oubliez pas de répéter ce circuit 2 ou 3 fois au cours de la semaine.

CIRCUIT INTERMÉDIAIRE

Nous augmentons progressivement les exercices et l'intensité pour renforcer notre corps et notre condition physique.

Niveau de pente #2

3 fois par semaine

1

▶ **VÉLO STATIONNAIRE AVEC INTERVALLES DE RÉSISTANCE**

5 minutes, résistance #2

5 minutes, résistance #4

2 minutes, résistance #6

3 minutes, résistance #2

🕒 15 MINUTES

⏸ 2 MINUTES DE PAUSE



2

▶ **AB AVANT COMPLET**

🕒 1 MINUTE

⏸ 1 MINUTE DE PAUSE



3

▶ **CÔTÉ AB**

🕒 2 MINUTES

⏸ 1 MINUTE DE PAUSE



CIRCUIT INTERMÉDIAIRE

4

- ▶ AVANT COURT AB
- 🕒 1 MINUTE
- ⏸ 1 MINUTE DE PAUSE



5

- ▶ VÉLO STATIONNAIRE SANS RÉSISTANCE
- 🕒 5 MINUTES



AVEC CELA, NOUS TERMINONS LE DEUXIÈME CIRCUIT DE VOTRE VÉLO AB

N'oubliez pas de boire de l'eau et de respirer profondément pendant la phase de récupération.

N'oubliez pas de répéter ce circuit 2 ou 3 fois dans la semaine.



CIRCUIT AVANCÉ

Les exercices que vous avez déjà maîtrisés seront intensifiés afin d'avoir un travail plus fort et un rythme plus élevé.

Niveau de la pente #3

3 fois par semaine

1

▶ **VÉLO STATIONNAIRE AVEC INTERVALLES DE RÉSISTANCE**

5 minutes, résistance #2
5 minutes, résistance # 5
2 minutes, résistance #8
3 minutes, résistance #2

🕒 15 MINUTES

⏸ 2 MINUTES DE PAUSE



2

▶ **COURT COMBINÉ AB**

🕒 1 MINUTE

⏸ 1 MINUTE DE PAUSE



3

▶ **AB AVANT COMPLET ET PENTE CONTRÔLÉE**

🕒 1 MINUTE

⏸ 1 MINUTE DE PAUSE



ADVANCE CIRCUIT

4

▶ **COMBINÉ COMPLET AB**
(Fréquence croissante)

🕒 **1 MINUTE**

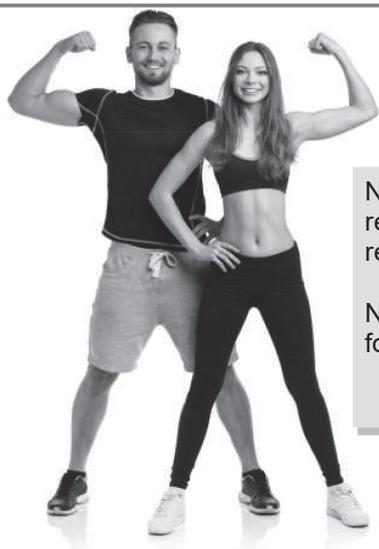
⏸ **PAUSE DE 2 MINUTES**



5

▶ **VÉLO STATIONNAIRE SANS RÉSISTANCE**

🕒 **5 MINUTES**



AVEC CELA, VOUS TERMINEZ LE TROISIÈME CIRCUIT DE VOTRE VÉLO AB

N'oubliez pas de boire de l'eau et de respirer profondément pendant la phase de récupération.

N'oubliez pas de répéter ce circuit 2 ou 3 fois dans la semaine.

Une fois que vous êtes habitué à cette machine, vous pouvez changer l'intensité et la fréquence afin d'effectuer un entraînement personnalisé qui vous convient.

Vous pouvez passer des minutes sur le vélo, tout en lisant, en regardant la télévision ou en écoutant de la musique.

Continuez avec le plan de régime que AB recommande pour de meilleurs résultats.

N'oubliez jamais de consulter votre médecin en cas de blessure ou d'inconfort.