

# EASY CRUNCH

005133

MODE D'EMPLOI

## UN ENTRAÎNEMENT COMPLET EN 8 MINUTES

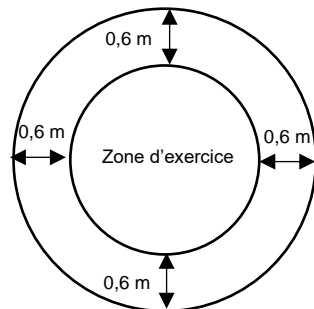
*AB CRUNCH a été conçu pour vous permettre d'obtenir la taille fine, la silhouette sexy et les abdos en béton dont vous avez toujours rêvé, en seulement 8 minutes par jour ! Il combine à lui seul 7 appareils de musculation et de cardio incontournables. Avec AB Crunch, vous avez la garantie d'obtenir des résultats visibles en quelques semaines seulement !*



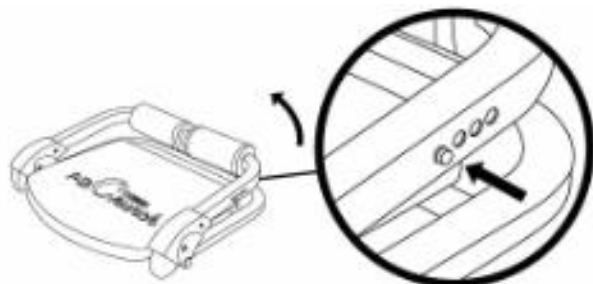
# AVERTISSEMENTS

**EASY CRUNCH est réservé à un usage domestique en intérieur. Il est conforme aux normes EN20957-1 et EN20957-2 (Classe H / Précision C). Le poids maximal supporté par cet appareil est de 100kg. Ne pas l'utiliser si votre poids est supérieur. Ne pas attacher les élastiques à d'autres objets que l'EASY CRUNCH. Veillez à utiliser l'appareil uniquement conformément à ce manuel.**

1. Avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'entraînement, consultez un médecin ou un professionnel de santé. Il pourra vous aider à mettre au point un programme adapté à votre âge et à votre condition physique. Cela s'avère particulièrement important si vous avez plus de 65 ans ou si vous avez des problèmes de santé. Nous déclinons toute responsabilité en cas de blessure physique ou de dommages résultant de l'utilisation de ce produit.
2. Utilisez l'appareil sur une surface plane et stable, en prenant soin de protéger votre sol ou votre tapis. Pour votre sécurité, assurez-vous de laisser au moins 0,6 mètre d'espace libre autour de la zone d'exercice durant votre entraînement.
3. Il est important de maintenir les enfants, animaux, meubles et autres objets à l'écart de l'appareil lorsqu'il est en cours d'utilisation.
4. **CET APPAREIL NE CONVIENT PAS AUX ENFANTS.** Ne laissez pas les enfants jouer sur ou à proximité de l'appareil.
5. Inspectez l'appareil avant chaque utilisation pour vérifier que toutes les pièces sont correctement assemblées, et que tous les écrous, boulons, poignées et goupilles sont correctement fixés.
6. Les poignées et les extrémités des élastiques au niveau du raccordement avec les poignées doivent être inspectées avant chaque utilisation. N'utilisez pas l'appareil si les poignées ou les élastiques sont endommagés.
7. Échauffez et étirez-vous avant chaque séance d'entraînement. Si vous vous sentez faible ou en cas de vertiges, de nausées, d'essoufflement, de douleurs thoraciques, si votre rythme cardiaque est irrégulier, ou si vous remarquez tout autre symptôme anormal, **CESSEZ** immédiatement l'entraînement et **CONSULTEZ UN MÉDECIN SANS DÉLAI**.
8. Ne placez pas vos mains ou vos doigts sous l'appareil en cours d'utilisation. Tenez vos mains à distance des pièces mobiles. **Gardez vos doigts et toutes autres parties du corps éloignés des points de pincement. Se coincer les doigts dans des pièces mobiles peut être à l'origine de blessures.**
9. Ne relâchez jamais les élastiques lorsqu'ils sont en tension. Ceci peut occasionner un retour brutal des élastiques sur l'utilisateur et causer de graves blessures.
10. Évitez de tirer d'un coup sec sur les élastiques.
11. Ne placez pas les poignées des élastiques sur les pieds. Ils pourraient facilement glisser et vous blesser. Veillez à bien positionner les élastiques sous vos pieds et les poignées dans vos mains pendant les exercices afin d'éviter tout accident. **Suivez les consignes en page 6.**
12. La longueur maximale d'étirement des élastiques est 150 cm. Ne les étirez pas au-delà de la limite.
13. Les élastiques ne sont pas des jouets et ne doivent servir à aucune autre activité hormis les exercices auxquels ils sont destinés.
14. Ne pas fixer les élastiques sur d'autres appareils ou objets que EASY CRUNCH.
15. Les élastiques peuvent s'user avec le temps. Ne pas les exposer au soleil.
16. Les cheveux longs doivent être attachés afin d'éviter qu'ils ne se coincent dans l'appareil.
17. Portez toujours une tenue et des chaussures de sport adaptées lors de l'utilisation de l'appareil. Ne portez pas de vêtements amples. Ne portez pas de chaussures à semelle en cuir ou à talons.
18. N'effectuez que des exercices adaptés à votre niveau. Ne dépassez pas vos limites. En cas de douleur ou d'inconfort, cessez immédiatement tout exercice et consultez un médecin sans délai.
19. Afin d'éviter les risques de surmenage et de blessures, veillez à commencer tous vos exercices en douceur pour vérifier que la force de l'élastique est adaptée à vos capacités. Veillez également à respecter des temps de repos. Des blessures peuvent résulter d'un entraînement excessif.

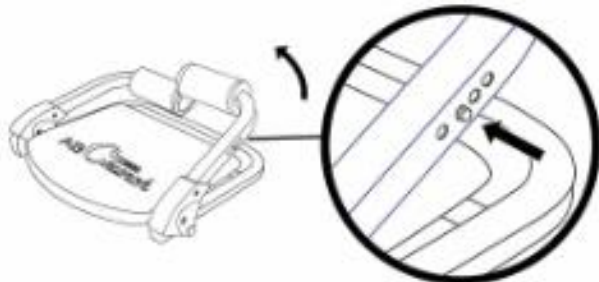


Pour une utilisation correcte, il est important de suivre ces consignes étape par étape.



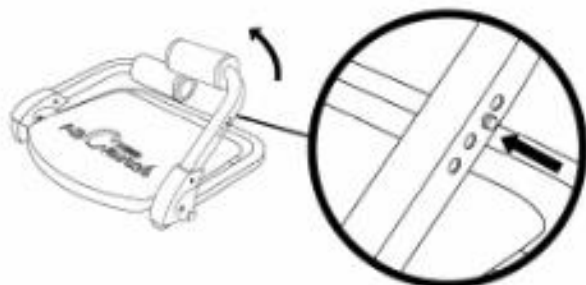
## ETAPE 1

Appuyez sur le bouton escamotable et levez la poignée jusqu'au second trou.



## ETAPE 2

Appuyez sur le bouton escamotable et levez la poignée jusqu'au troisième trou.



## ETAPE 3

Appuyez sur le bouton escamotable et levez la poignée jusqu'au quatrième trou.



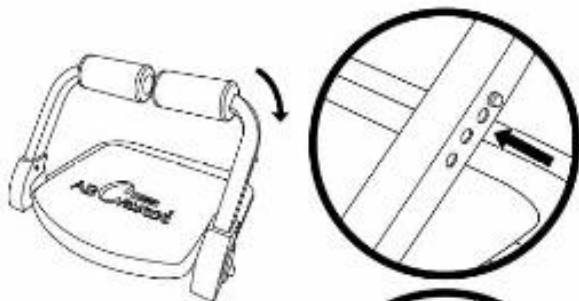
## ETAPE 4

Répétez l'opération de l'autre côté.



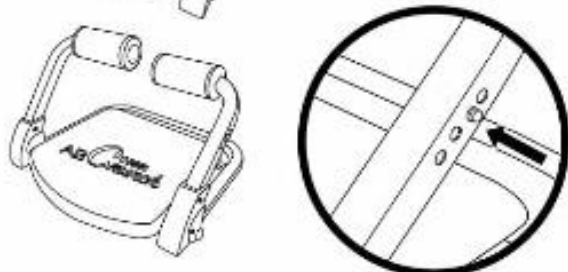
L'appareil est alors monté et prêt à être utilisé.  
Bonne séance !

Pour un stockage correct, il est important de suivre ces consignes étape par étape.



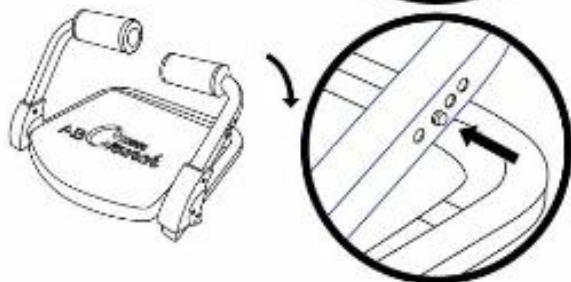
## ETAPE 1

Appuyez sur le bouton escamotable et baissez la poignée jusqu'au troisième trou.



## ETAPE 2

Appuyez sur le bouton escamotable et baissez la poignée jusqu'au second trou.



## ETAPE 3

Appuyez sur le bouton escamotable et baissez la poignée jusqu'au premier trou.



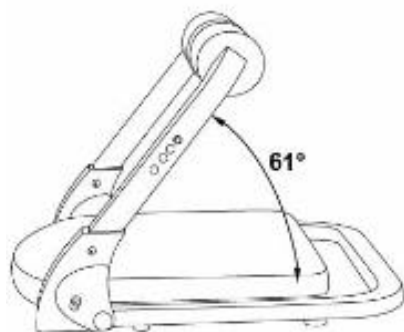
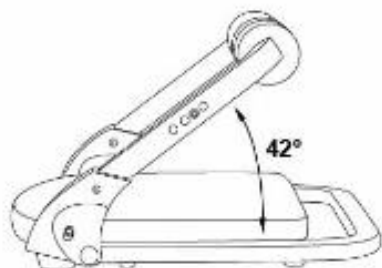
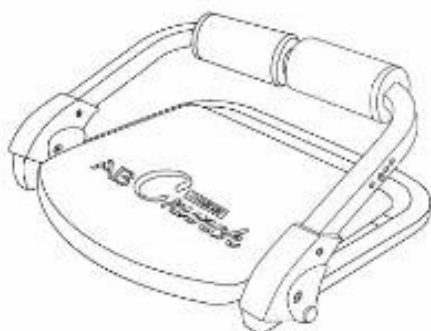
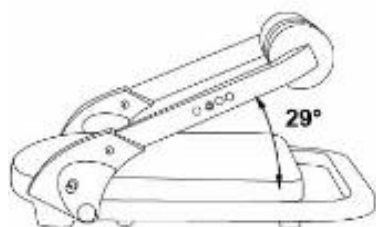
## ETAPE 4

Répétez l'opération de l'autre côté.



Une fois l'appareil replié, vous pouvez le nettoyer et le ranger dans un endroit approprié.

### 3 ANGLES DE REGLAGE



## EXERCICES FONDAMENTAUX



Genoux contre poitrine



Pont



Vélo



Levé de jambes avec rotation de buste



Extension pectoraux



Pompes



Ciseaux



Relevé de buste



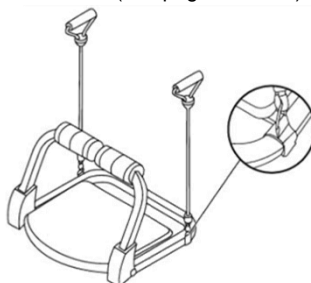
Extension des triceps

## INSTALLATION DE L'ELASTIQUE

- 1 **Installez l'élastique en le fixant à l'attache auto-agrippante.** Vous pouvez alors utiliser les élastiques seuls (voir les exercices avec élastiques page suivante)



- 2 **Installez l'élastique sur l'appareil.** Vous pouvez alors réaliser des exercices combinés (voir page suivante)



## EXERCICES AVEC ELASTIQUES



Squats avant



Biceps



Fentes



Elévations latérales

## EXERCICES COMBINES



Elévations latérales



Flexions des bras



Ecartés



Tractions à un bras



Rameur inversé



Développé épaules



Extension des triceps

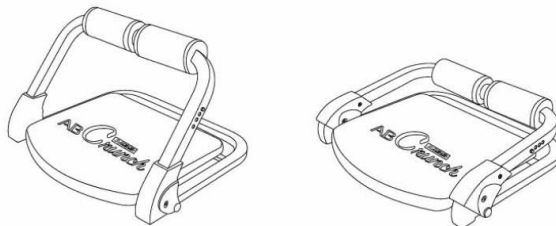


Veillez procéder à des inspections régulières pour éviter que les vis ou les boulons ne se desserrent avant l'utilisation. Assurez-vous toujours que les vis et les boulons sont correctement serrés ; lorsque des pièces se desserrent, arrêtez-vous immédiatement.

Nettoyez votre EASY CRUNCH à l'aide d'un chiffon doux imbibé de savon doux et d'eau chaude. Veillez à éliminer tous les résidus et à sécher l'appareil avant l'utilisation.

EASY CRUNCH ne doit pas être exposé à la lumière directe du soleil. Le produit ne doit pas être stocké dans un endroit où il serait exposé à des températures extrêmement élevées ou basses.

Évitez d'entreposer les élastiques dans un lieu froid, exposé aux rayons directs du soleil ou à proximité de sources de chaleur.



## Caractéristiques Techniques

Dimensions	55x46x33cm
Poids net de l'appareil	4,8kg
Poids maximal de l'utilisateur	100kg
Classe et précision	HC
Usage	Domestique en intérieur uniquement
Normes appareil	EN20957-1 et EN20957-2
Normes élastiques	DIN 32935 – Type A
Longueur élastiques	Longueur avec poignées : 70cm Longueur maximale d'étirement : 150cm à une force de 85N

Pour toute question, veuillez contacter le service consommateur : 09 72 72 00 12

V050120

**EZ TRADING**  
91, rue du Faubourg Saint Honoré  
75008 PARIS France

