



AB Doer 360TM

Core & More

Addominali

Aerobica

Tonificazione muscolare

Sistema brucia grassi

Massaggi



JOHN ABDO, Inventor

"Il prodotto può variare da quanto illustrato"

Manuale di istruzioni

IMPORTANTE AVVERTENZA MEDICA

Consulta attentamente questa Guida per l'uso e rivolgiti al tuo medico prima di utilizzare il prodotto o di praticare gli esercizi presentati al suo interno. Le istruzioni e i consigli presentati nella Guida per l'uso non intendono in alcun modo sostituirsi alle indicazioni mediche. Non tutti gli esercizi sono adatti a tutti e gli utilizzatori del prodotto si assumono il rischio di lesioni derivante dall'esecuzione degli esercizi illustrati. Qualora in qualsiasi momento si avesse la sensazione di svolgere un esercizio al di là del proprio attuale stato di forma o non ci si sentisse a proprio agio, interrompere immediatamente l'esercizio. Alcuni programmi di allenamento, determinati tipi di attrezzatura e determinati piani nutrizionali potrebbero non essere adatti a tutti. Ciò è particolarmente importante per persone di età superiore a 35 anni, donne incinte e soggetti con problemi di salute preesistenti o che presentano problemi di equilibrio. In caso di assunzione di medicinali che influiscono sulle pulsazioni o sulle funzioni cognitive, rivolgersi a un medico prima di iniziare a seguire questo programma.

Leggere interamente la guida e seguire attentamente le istruzioni prima di utilizzare la macchina AB Doer 360™. Conservare la guida a portata di mano e assicurarsi che chiunque utilizzi l'AB Doer 360™ la legga a sua volta. Divertitevi con allenamenti sicuri, piacevoli ed efficaci.

1. LA CAPACITÀ DI CARICO MASSIMA DELL'AB DOER 360™ è pari a 136 kg. Persone aventi un peso corporeo che supera questo limite NON devono utilizzare la macchina.
2. Ispezionare con cura l'attrezzatura prima di CIASCUN utilizzo. Mai lavorare con il dispositivo se non funziona correttamente o risulta danneggiato.
3. Sostituire immediatamente eventuali componenti difettose e/o non utilizzare l'apparecchio fino a quando non sia stato riparato. Prestare una particolare attenzione ai componenti potenzialmente difettosi.
4. Servirsi di questa macchina UNICAMENTE per lo scopo previsto e descritto nella presente Guida per l'uso. Non alterare l'attrezzatura e utilizzare unicamente gli accessori consigliati dal produttore.
5. Assicurarsi di disporre di spazio libero a sufficienza intorno all'apparecchio. Mantenere animali domestici, mobili e altri oggetti lontani dall'apparecchio durante l'uso. Disporre di almeno 2-3 metri di spazio attorno all'apparecchio. Fare riferimento alla sezione AREA DI ALLENAMENTO CON AB-DOER 360™ di questo manuale.
6. QUESTO DISPOSITIVO NON È ADATTO AI BAMBINI. Per evitare lesioni, conservare questo e altri dispositivi per il fitness lontani dalla portata dei bambini.
7. Persone disabili o che presentino handicap non devono utilizzare l'AB Doer 360™ prima di aver consultato un medico o un professionista della salute.
8. Posizionare l'AB Doer 360™ su una superficie uniforme con tappeto o moquette. Collocare un tappetino antiscivolo sotto l'apparecchio per aiutare a mantenere stabile la macchina e per proteggere il pavimento. Per evitare danni, non spingere la macchina su pavimenti che presentano rivestimenti delicati (laminato, parquet, tappeti, ecc.).

9. Indossare un abbigliamento adeguato durante le sessioni di allenamento. Gli abiti per l'allenamento devono essere comodi e leggeri e devono consentire libertà di movimento. Per l'allenamento, indossare scarpe comode che offrano un buon sostegno e che abbiano soles antiscivolo, quali scarpe da running o da ginnastica.
10. Effettuare sempre un riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento.
11. In caso di vertigini, nausea, dolori al petto o altri sintomi anormali, **INTERROMPERE** immediatamente l'allenamento. **CONSULTARE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.**
12. Verificare le condizioni di perni e bulloni e stringerli qualora siano allentati.
13. Scegliere sempre il livello di intensità più adatto alla propria forza fisica e ai propri livelli di flessibilità. Essere consapevoli dei propri limiti e allenarsi entro tali limiti. Durante gli esercizi usare il buon senso.
14. Iniziare lentamente, abituandosi al movimento unico di AB Doer 360™ prima di iniziare la sequenza.
15. Per evitare gravi lesioni, mai collocare alcuna parte del corpo nelle vicinanze o in mezzo a parti mobili.
16. **NON** utilizzare altri accessori non consigliati dal produttore.
17. Prima di utilizzare AB Doer 360™, leggere attentamente la Guida per l'uso per comprendere corretto utilizzo del prodotto.
18. Fare riferimento a tutte le linee guida di montaggio incluse per assicurare che l'apparecchio sia assemblato in maniera corretta e ricordare tutte le linee guida di manutenzione.
19. Non collocare l'apparecchio alla luce diretta del sole in quanto il calore può degradare i materiali non in acciaio.
20. Non collocare le mani o le dita sotto l'apparecchio durante l'uso. Non utilizzare il prodotto in presenza di bambini.
21. In caso di capelli lunghi, legarli per evitare che rimangano impigliati nel rullo massaggiatore o in altre parti dell'unità.
22. Thane Direct Inc. e le società ad esso affiliate non si assumono alcuna responsabilità per eventuali lesioni personali o danni alle cose causati da un utilizzo errato del prodotto.

CONSERVARE LE PRESENTI ISTRUZIONI

Ciao Doer!

Grazie per esserti assunto l'impegno di sfruttare il nostro nuovissimo AB Doer 360™, la migliore versione di AB Doer mai creata! Ti sorprenderai di quanto sia efficace questo sistema nell'aiutarti a raggiungere il tuo obiettivo di avere un look fantastico e di sentirti al meglio. La nostra prossima missione è quella di assicurarci che tu raggiunga i tuoi obiettivi e i risultati che ti aspetti nel modo più rapido possibile, quello che noi chiamiamo 'Accelerated Results™'.

In questo manuale, hai ora un accesso unico a una vasta gamma di strumenti formativi, istruttivi e motivazionali. Lo stile di vita del Doer è tutto incentrato su una vita sana e sul diventare il meglio possibile.

Abbiamo inventato AB Doer 360™ per garantire molteplici benefici a tutto il corpo con particolare attenzione alla sezione centrale. Questa è chiamata la "Regione centrale" del corpo. Anche indicata come "parte media del tronco" o "girovita". La parte superiore del corpo poggia sulla parte superiore della parte media del tronco, mentre questa a sua volta poggia sulla parte inferiore del corpo. Noi riteniamo che un allenamento completo del corpo sia fondamentale per forza, energia, tono muscolare e metabolismo. Potrai inoltre ridurre il grasso in eccesso dagli addominali e dall'intero corpo.

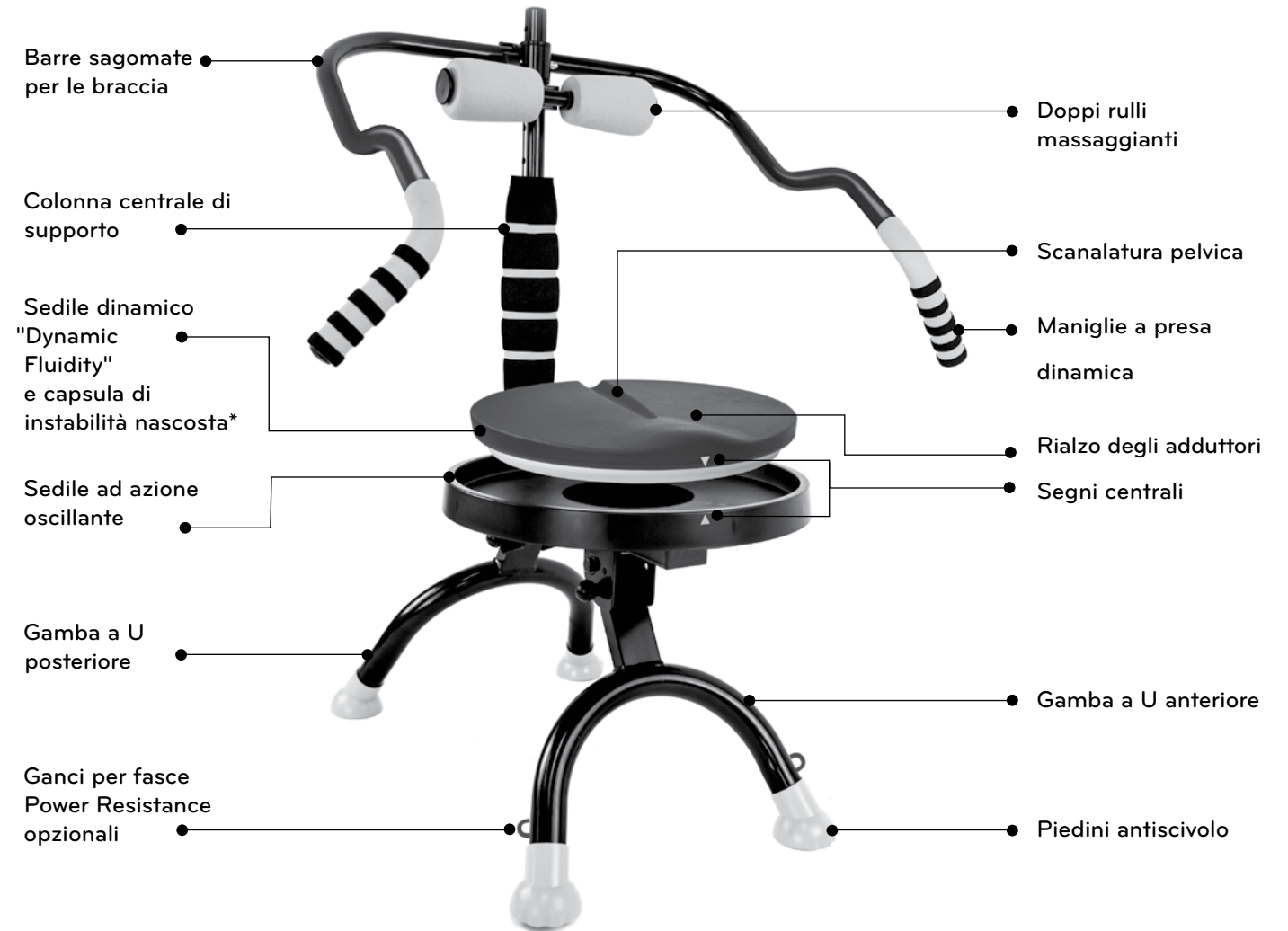
In poche settimane sarai sorpreso dai miglioramenti che sperimenterai in termini di flessibilità e forza dei muscoli della schiena e della colonna vertebrale. Ti sentirai anche più agile e coordinato, avrai una migliore postura e resistenza e sarai meno stressato grazie alla tecnologia massaggiante incorporata di AB Doer.

Leggi interamente il manuale e guarda le spiegazioni e le dimostrazioni su DVD (quando disponibili) prima di iniziare. A quel punto sarai pronto a compiere il primo passo nel tuo viaggio verso lo sviluppo del tuo nuovo te! Non perdiamo altro tempo, iniziamo!

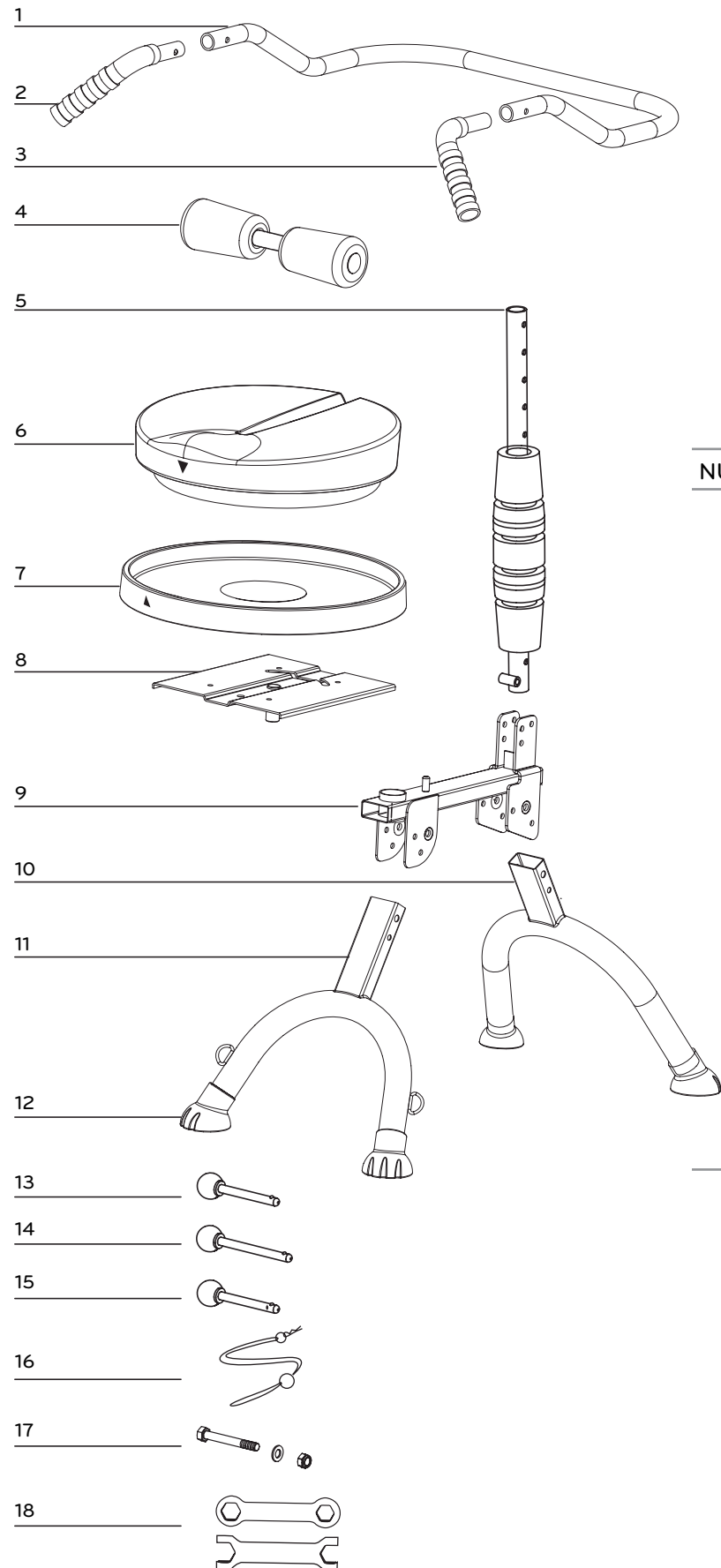
Siediti e preparati a diventare super in forma!

Ogni giorno potrai ora dire a te stesso e agli altri: Sono un Doer™!

Cominciamo!
Thane Direct



* Parte rimovibile

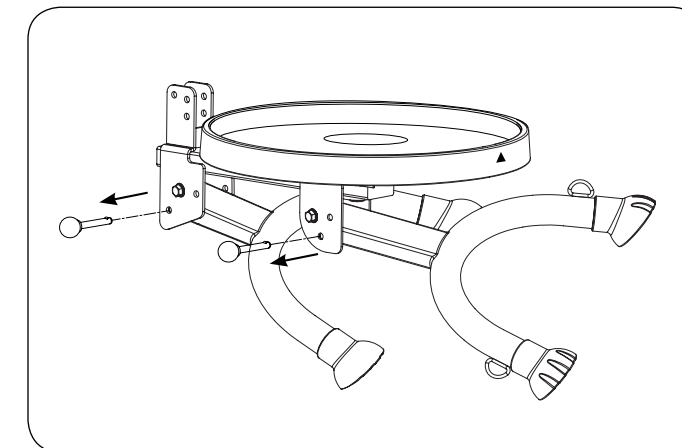
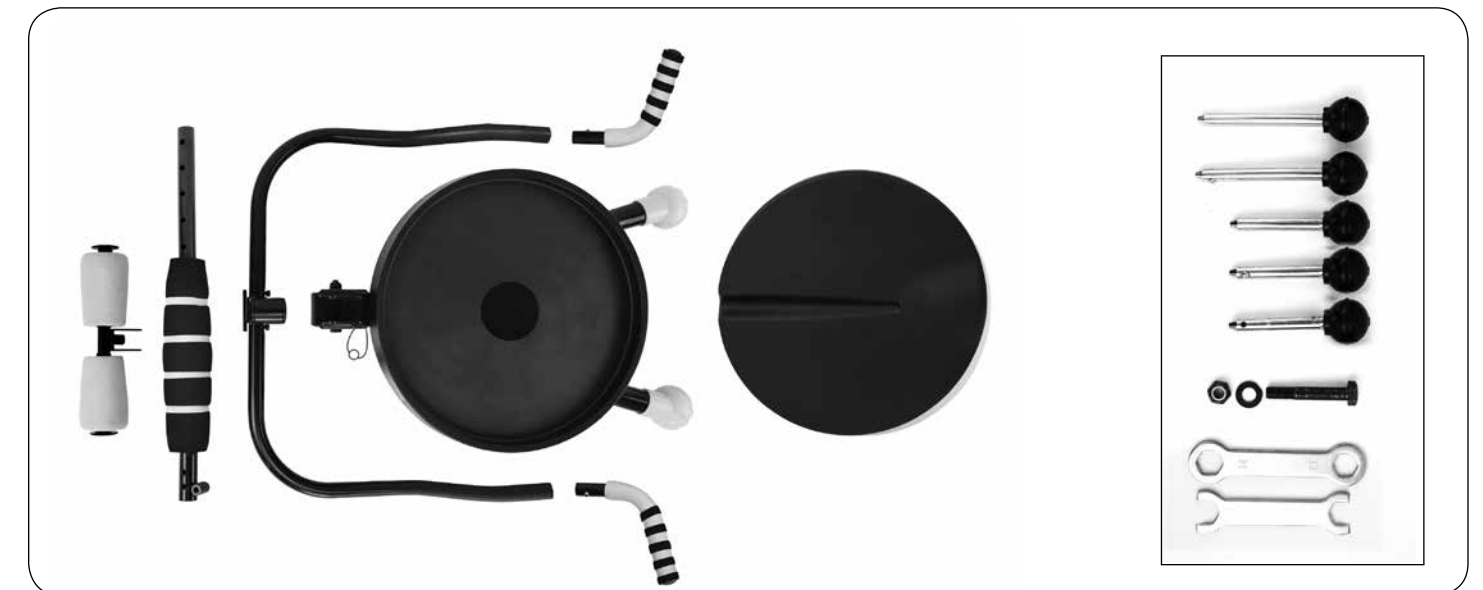


ELENCO DELLE PARTI

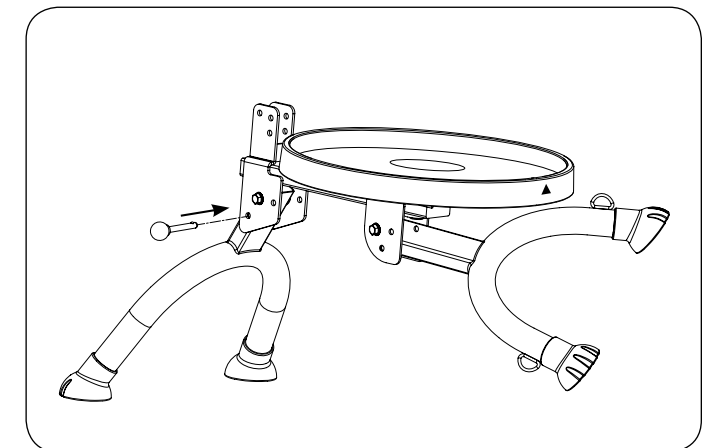
NUMERO DELLA PARTE	NOME DELLA PARTE
1	Barre sagomate per le braccia
2	Maniglia a presa dinamica dx (R)
3	Maniglia a presa dinamica sx (L)
4	Doppi rulli massaggianti
5	Colonna centrale di supporto
6	Sedile dinamico "Dynamic Fluidity" e capsula di instabilità nascosta
7	Sedile ad azione oscillante
8	Piastra di supporto per il sedile
9	Telaio principale
10	Piede posteriore
11	Piede anteriore
12	Piedini antiscivolo
13	Perno
14	Perno lungo
15	Perno con foro (per colonna centrale di supporto)
16	Clip e fascetta di bloccaggio (per perno con foro)
17	Bullone, dado, rondella
18	Set di chiavi

Qui di seguito troverai l'illustrazione dei passaggi per il corretto assemblaggio dell'AB Doer 360™.

1. Apri con attenzione la confezione dell'AB Doer 360™. Non tagliare la scatola o il nastro per evitare di tagliare materiali all'interno. Rimuovere con cura tutti gli strati protettivi senza farli a pezzi. Togliere tutti gli elementi dalla confezione.

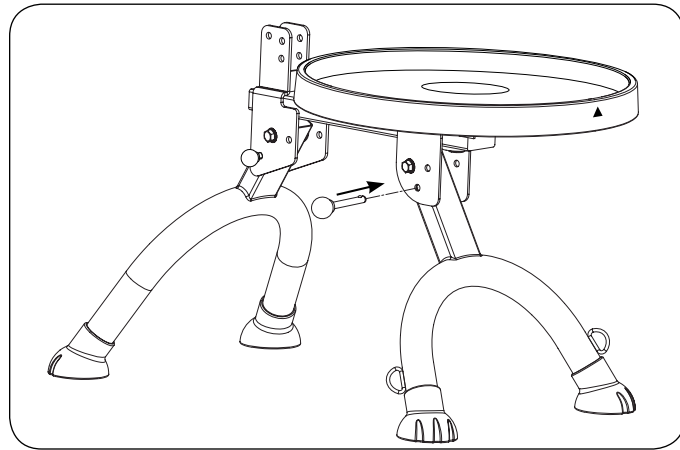


2. Prendere il telaio principale e rimuovere i perni lunghi anteriore e posteriore che mantengono le gambe a U in posizione.

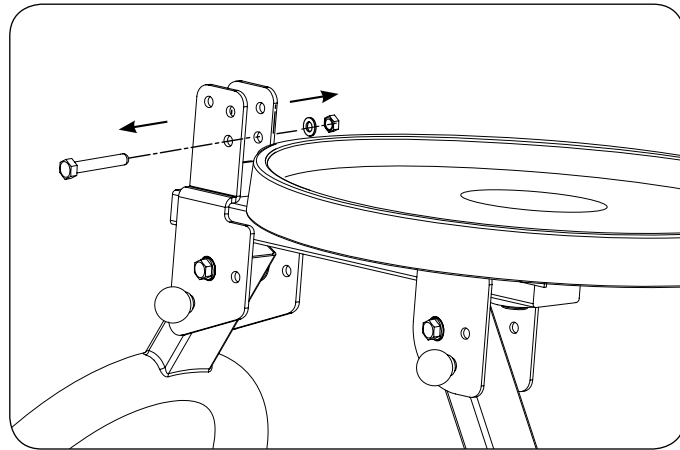


3. Aprire la gamba a U posteriore e inserire nuovamente il perno lungo allineato con i fori di inserimento.

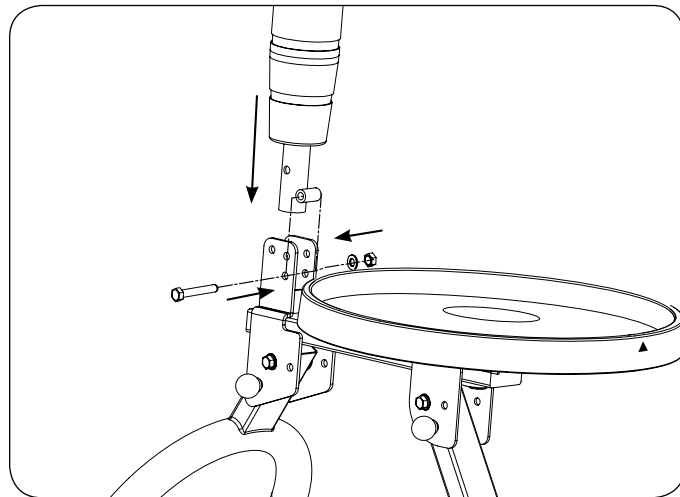
MONTAGGIO



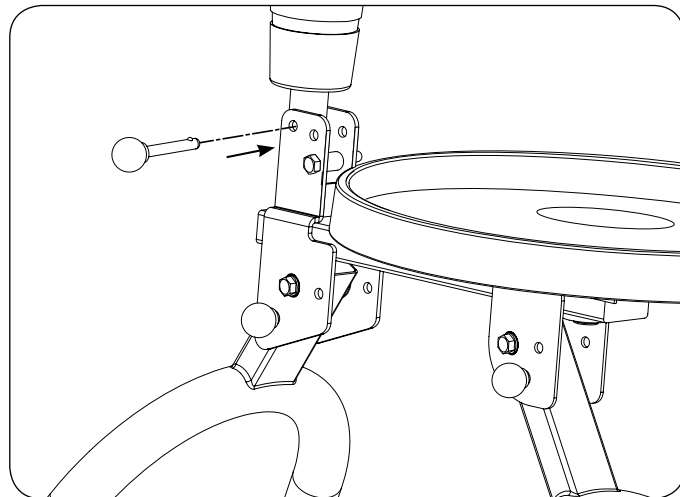
4. Aprire la gamba a U anteriore e inserire nuovamente il perno lungo allineato con i fori di inserimento.



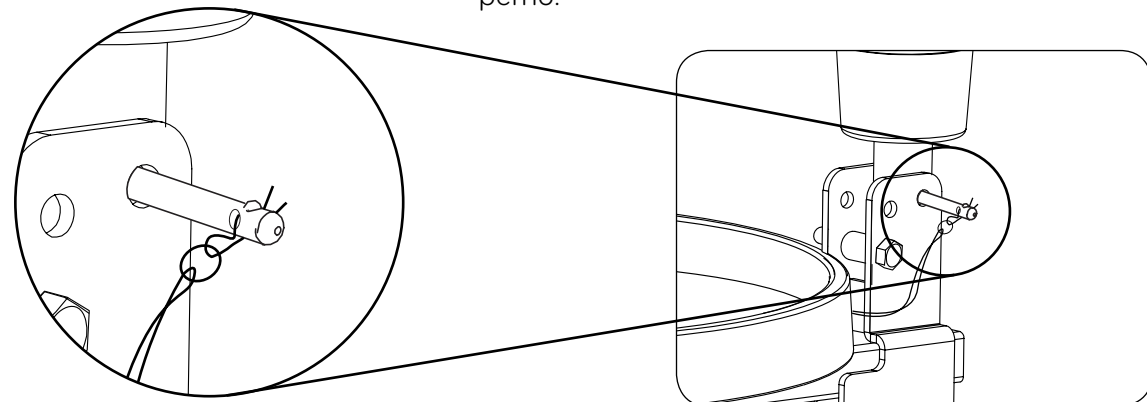
5. Smontare il gruppo composto da dado, bullone e rondella posto sulla staffa posteriore del telaio principale.



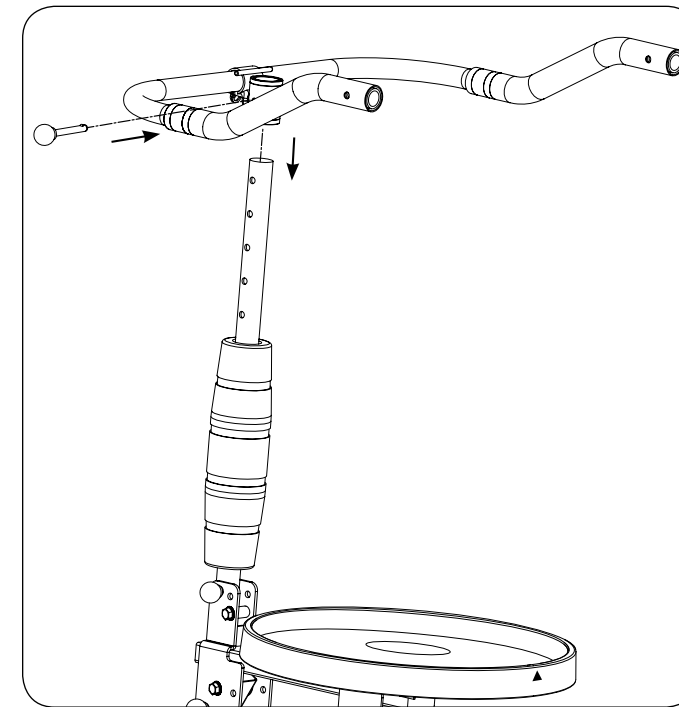
6. Inserire la colonna centrale di supporto nella staffa posteriore del telaio principale, quindi inserire nuovamente il bullone nel foro inferiore della staffa (assicurarsi di rimuovere la fascetta fermacavo dalla guaina). Inserire la rondella e il dado e serrare servendosi delle chiavi in dotazione (o utilizzare le proprie).



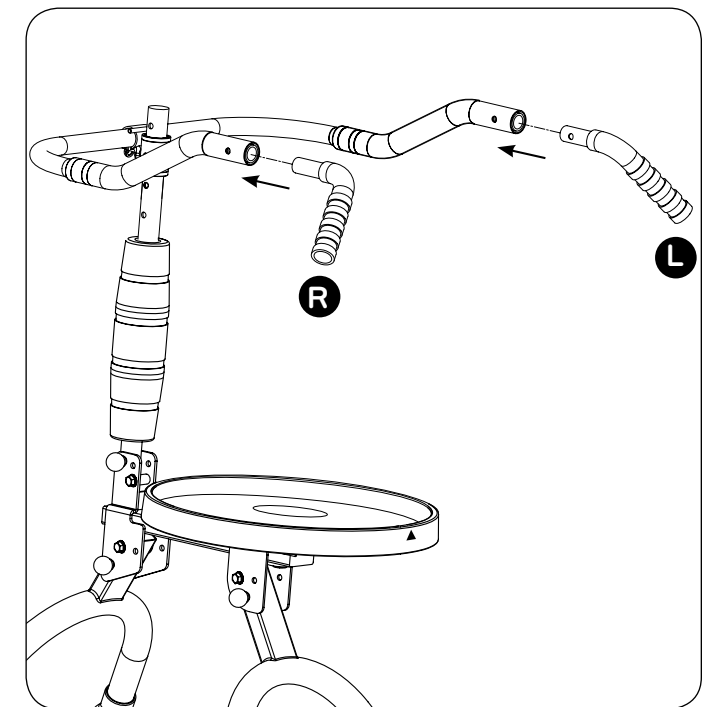
7. Una volta fissati bullone/rondella/dado alla staffa, per bloccare la colonna centrale di supporto inserire il perno con foro nei fori allineati per fissare la colonna stessa in posizione eretta (verticale). Fissare il perno con foro inserendo la clip di bloccaggio (attaccata alla fascetta) nel foro presente sul perno.



MONTAGGIO

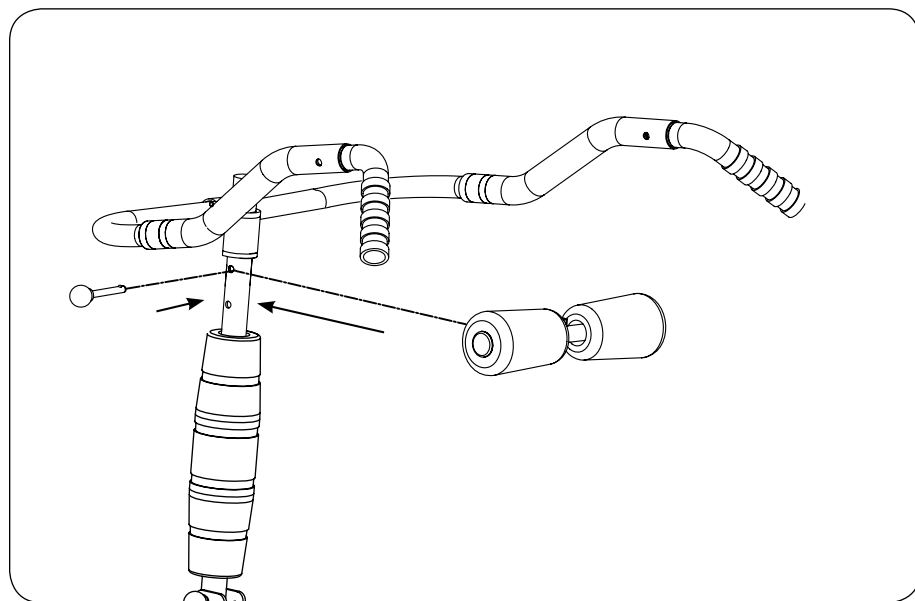


8. Fissare le barre sagomate per le braccia alla parte superiore della colonna centrale di supporto e inserire il perno.



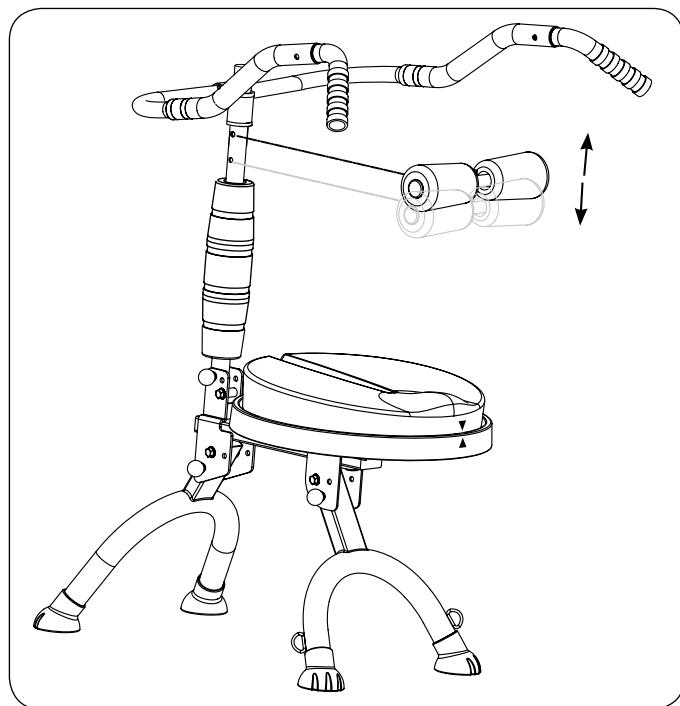
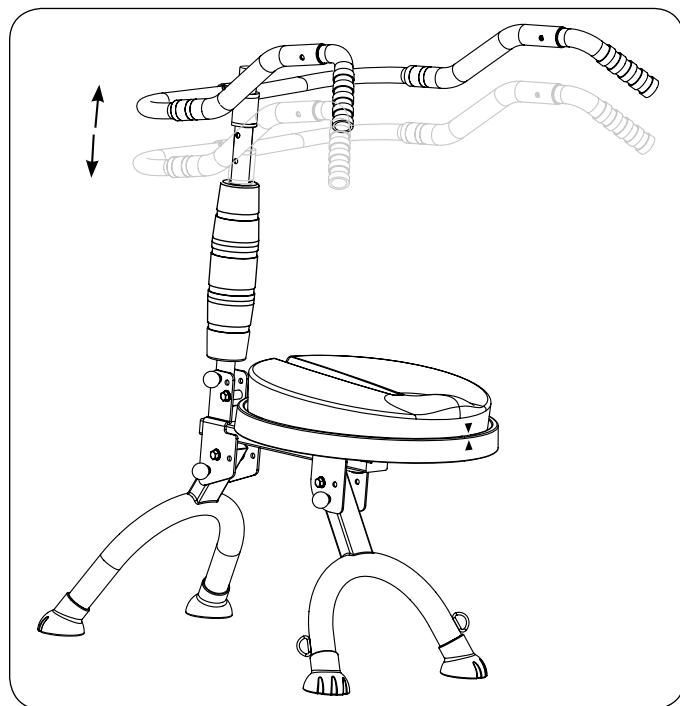
9. Inserire le maniglie dinamiche sinistra e destra (L ed R) alle estremità delle barre per le braccia. Quando si sente uno "scatto" e si vede una manopola argentata spuntare dalle barre per le braccia, le maniglie sono posizionate correttamente.

NOTA BENE: le barre per le braccia ruotano liberamente verso l'alto e verso il basso. Ciò è normale ed è una funzione molto utile per numerosi movimenti Abdoer.



10. Fissare i doppi rulli massaggiatori sotto le barre per le braccia facendo scorrere il perno di inserimento.

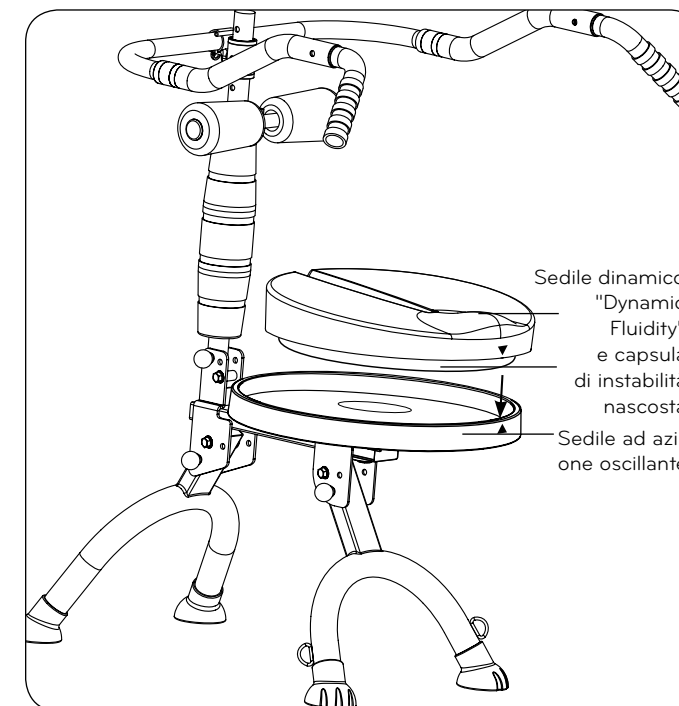
Sia le barre per le braccia che i doppi rulli massaggiatori sono regolabili verso l'alto o verso il basso in base all'altezza dell'utilizzatore scegliendo semplicemente uno dei fori di inserimento allineati verticalmente sulla colonna centrale di supporto. Questa capacità di regolazione è inoltre estremamente utile per garantire una variabilità agli esercizi per numerose applicazioni.



SEDILE A FLUIDITÀ DINAMICA

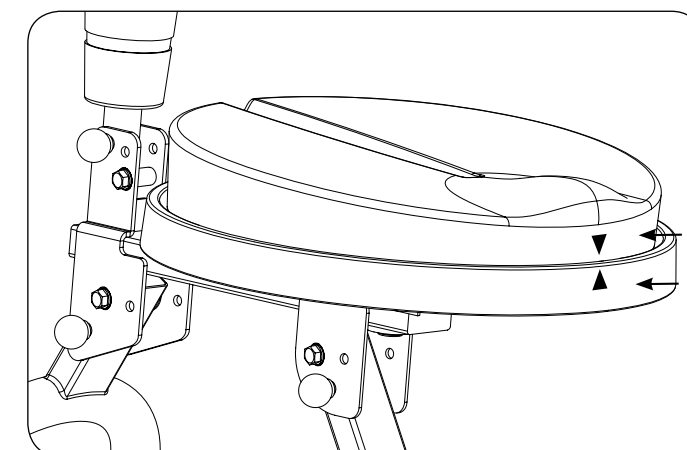
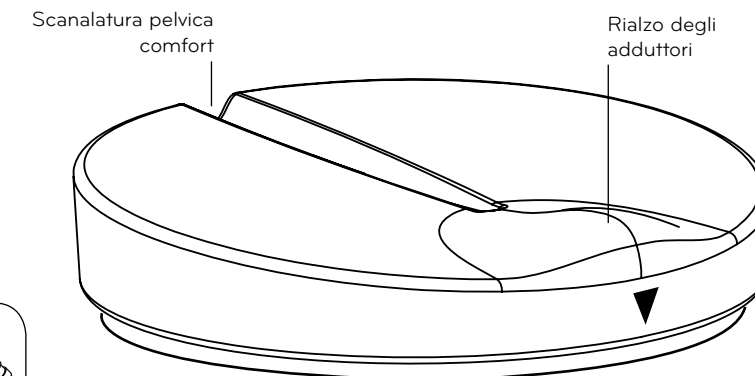
Il 'Dynamic Fluidity Seat' offre azioni oscillanti o rotanti da sinistra a destra e movimenti oscillanti a 360°.

Il sedile e la capsula di instabilità di colore verde nascosta sono fissati l'uno all'altra.

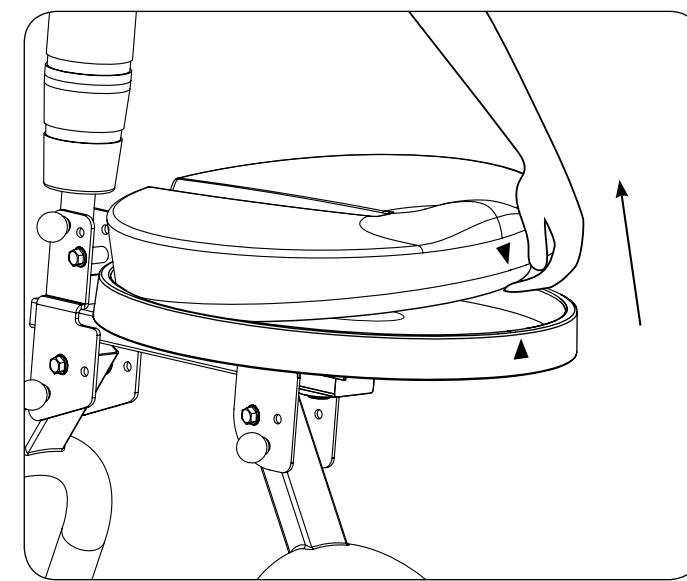


Per rimuovere il sedile a fluidità dinamica basta sollevare un bordo per sganciare i collegamenti con gancio e nastri. Eseguire questo movimento lentamente e reggendo il sedile saldamente, in modo da non danneggiare i collegamenti con gancio e nastri. Rimuovendo il sedile potrai sfruttare la tecnologia brucia calorie di Abdoer al lavoro o mentre guardi la TV. Basterà posizionare il sedile su un'altra sedia o panca adeguata, ad es. una sedia da ufficio o una sedia della sala da pranzo, ecc. Siediti semplicemente sul sedile a fluidità dinamica e attiverai automaticamente i muscoli impegnandoli in una cosiddetta "azione passiva" che aumenta le contrazioni muscolari, da seduti.

Inizia utilizzando il sedile a fluidità dinamica per circa 30-45 minuti alla volta e aumenta il tempo di utilizzo a piacere. Continua a metterlo e toglierlo agli intervalli desiderati lungo la giornata.

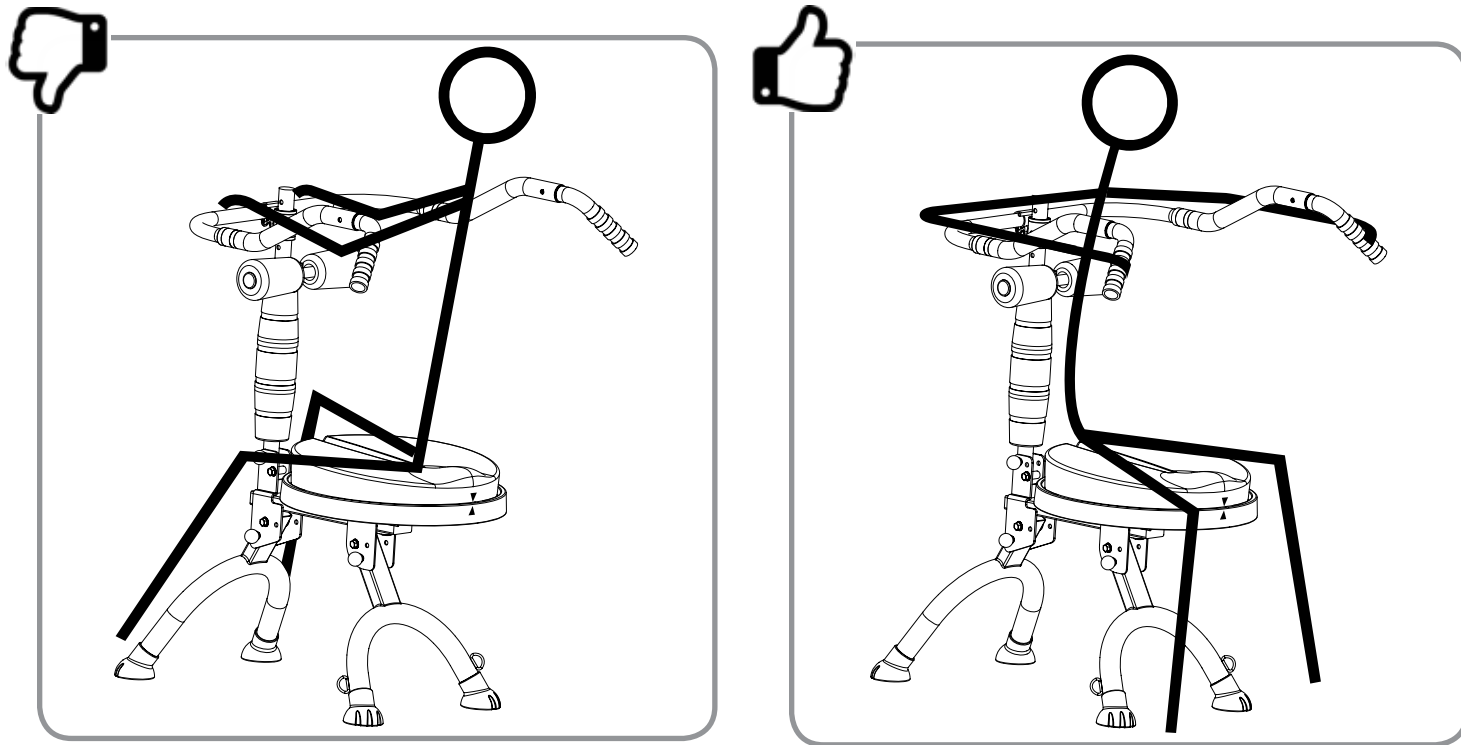


11. Posizionare il sedile a fluidità dinamica sul sedile base ad azione oscillante allineando i segni centrali, come illustrato in alto. È molto importante posizionare correttamente il sedile a fluidità dinamica sull'apparecchio, in modo che il rialzo degli adduttori si trovi davanti e la scanalatura pelvica comfort si trovi dietro.



IMPORTANTE!

Montare e smontare sempre l'AB Doer 360™ dopo aver allineato i segni centrali per assicurarsi che il sedile a fluidità dinamica sia centrato. Mai montare o smontare il prodotto in diagonale o dai lati dell'apparecchio. Mai sedersi sul prodotto rivolti verso la colonna centrale di supporto. Al momento di salire/scendere dal prodotto, assicurarsi sempre che l'intero corpo sia sicuro, in modo da non inciampare o cadere. Quando si svolgono gli esercizi o le routine, passare da un movimento all'altro con cura e cautela.



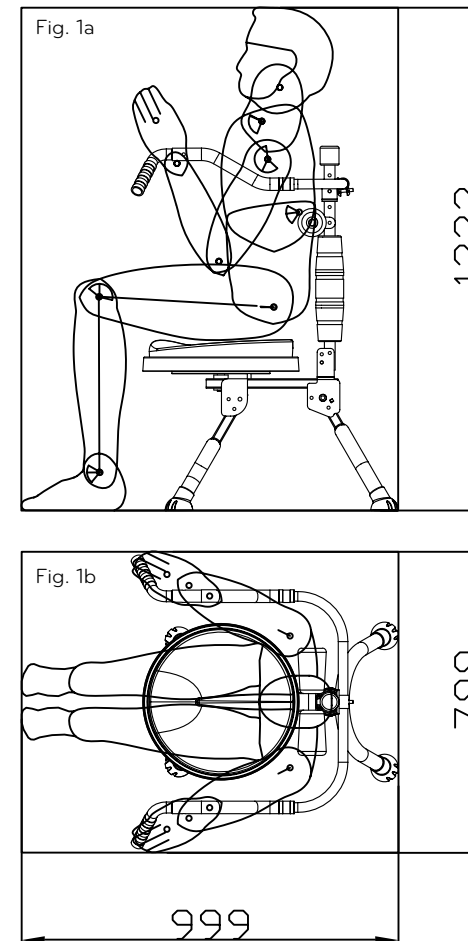
L'AB Doer 360™ è un prodotto dinamico composto da numerosi componenti mobili. Tutti questi devono essere attivati in maniera sicura ed efficace solo dopo essersi posizionati seduti e sicuri, con una postura eretta. Alcune delle parti mobili includono la colonna centrale di supporto, le barre per le braccia, i rulli massaggianti e il sedile a fluidità dinamica e la capsula di instabilità. Quindi, se si afferra una di tali parti al momento di salire e/o di scendere, si può inciampare o cadere.

Prima di iniziare il programma di allenamenti, leggere interamente le presenti linee guida.

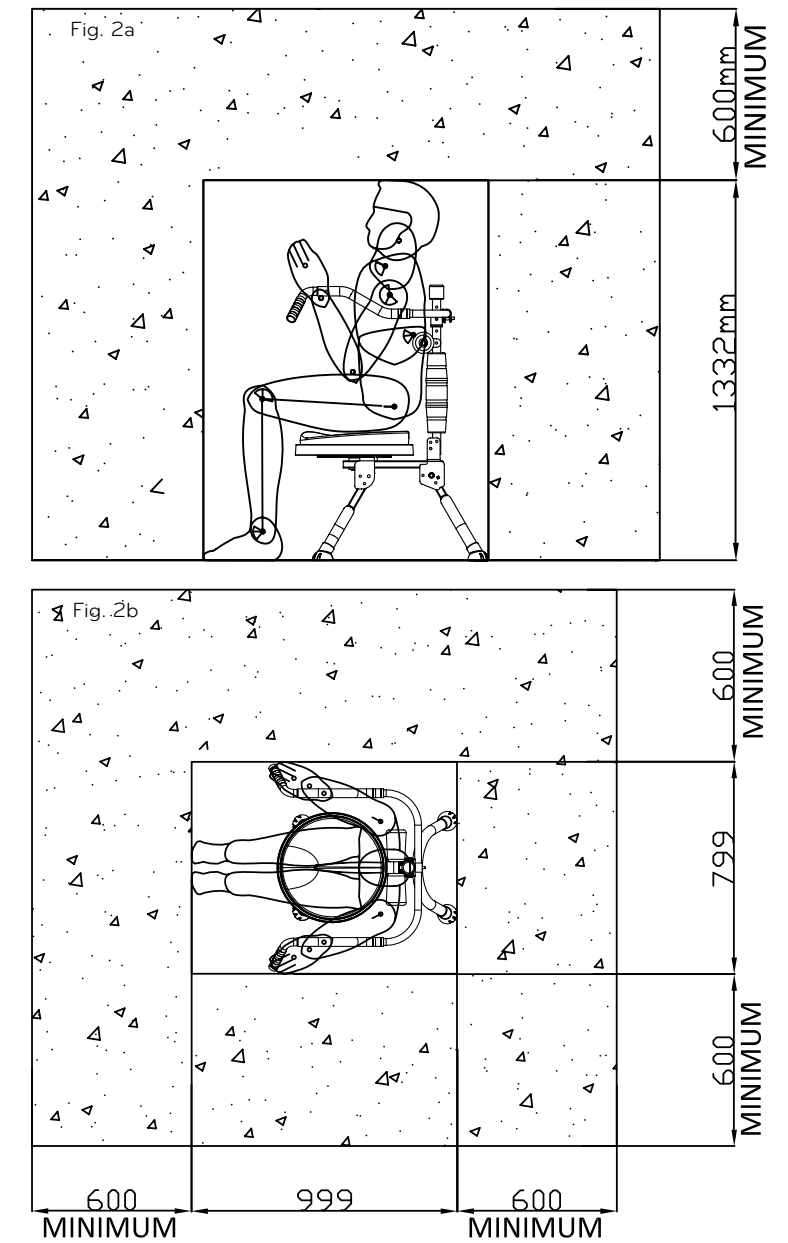
Assicurarsi di avere spazio a sufficienza intorno all'AB Doer 360™ in modo da potersi esercitare liberamente e in maniera sicura

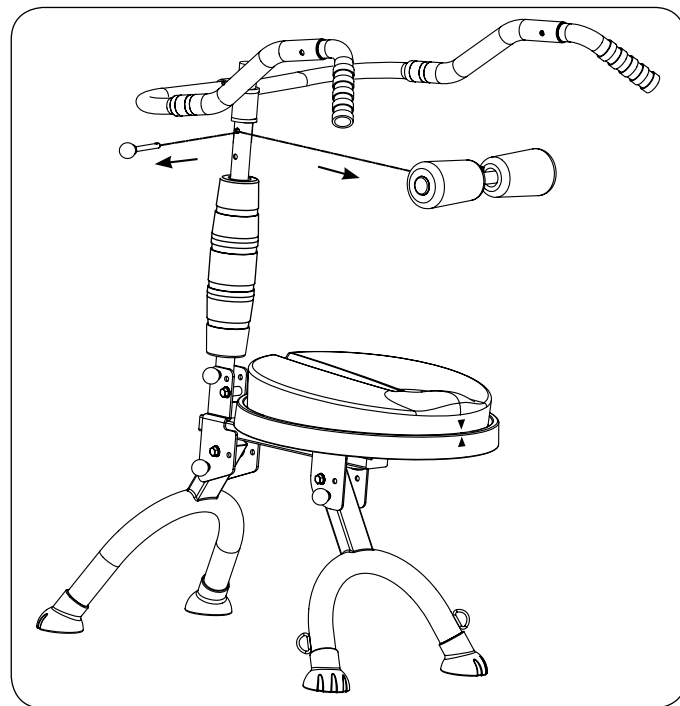
Le immagini presenti su questa pagina illustrano l'Area allenamento (Figure 1a e 1b) e la zona libera minima (Figure 2a e 2b) che deve essere disponibile intorno a te mentre ti alleni con l'apparecchio.

AREA ALLENAMENTO

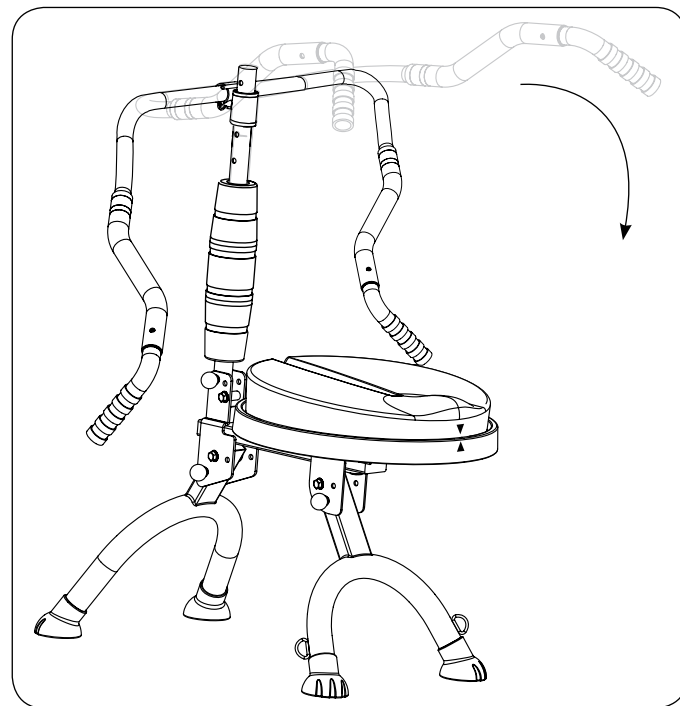


AREA LIBERA

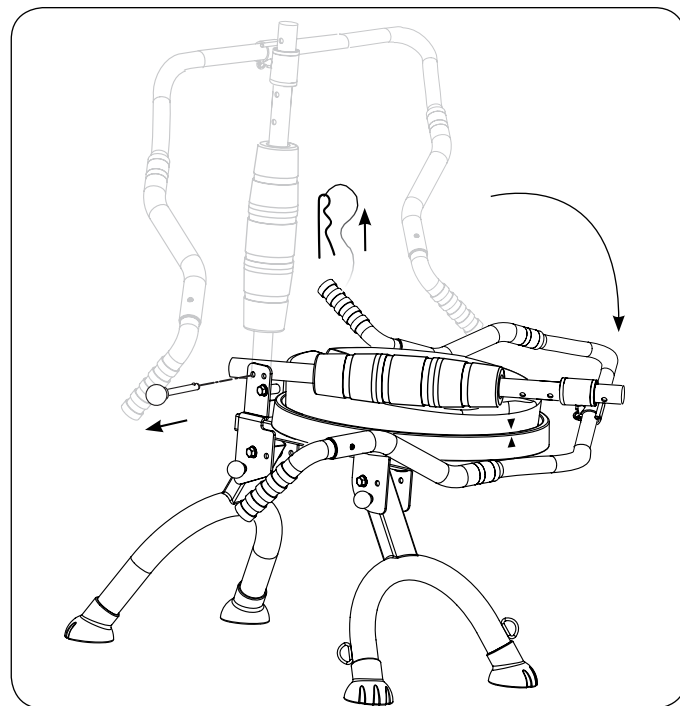




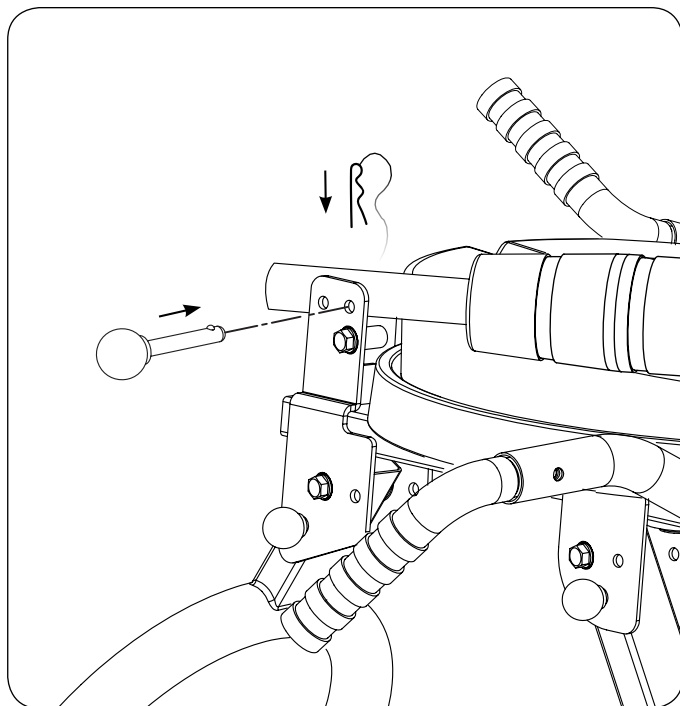
1. Rimuovere il perno e staccare i doppi rulli massaggianti.



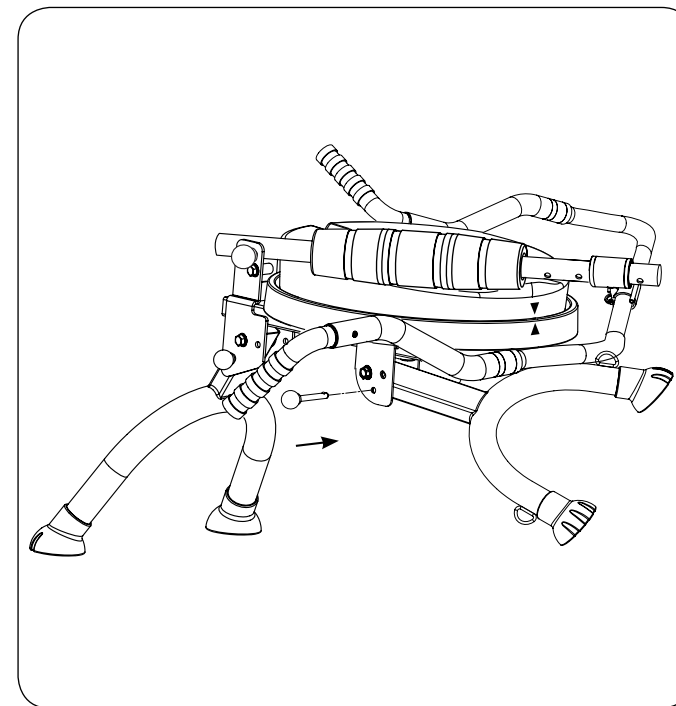
2. Piegare le barre per le braccia.



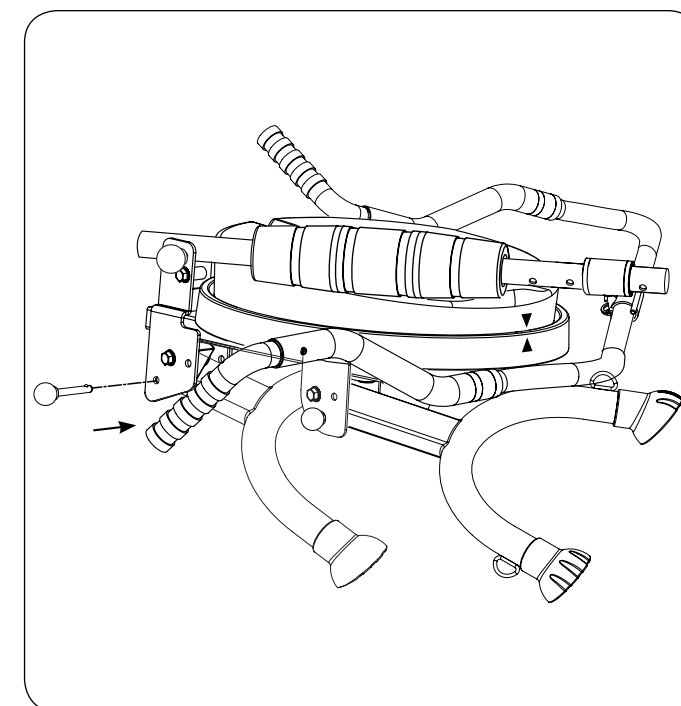
3. Piegare la colonna centrale di supporto verso il sedile a fluidità dinamica sganciando la clip di bloccaggio e rimuovendo il perno con foro.



4. Dopo aver piegato la colonna centrale di supporto sul sedile a fluidità dinamica, inserire nuovamente il perno con foro nella staffa per bloccare la colonna stessa in posizione e fissarla con la clip di bloccaggio.



5. Rimuovere attentamente il perno lungo dalla gamba a U anteriore, piegarla sotto l'apparecchio e inserire nuovamente il perno per bloccarla.



6. Procedere come al punto 5 per la gamba a U posteriore, rimuovendo il perno lungo, piegandola sotto l'apparecchio e riposizionando il perno per bloccarla in posizione.

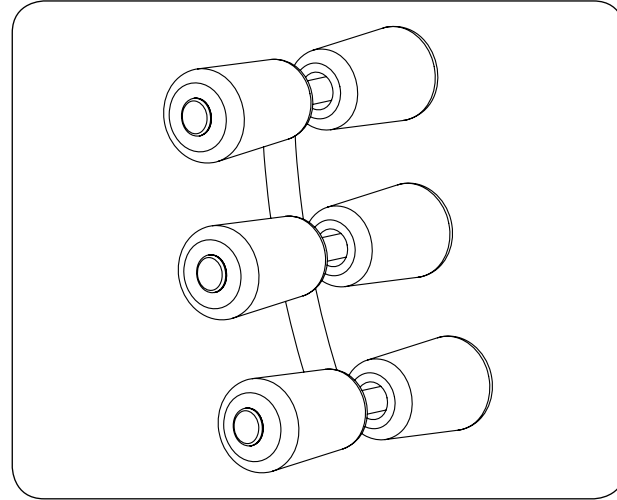
NOTA BENE:

riposizionare sempre i perni quando vengono rimossi in quanto sono parti libere che possono essere facilmente malposizionate o smarrite.

6 rulli massaggianti

Questo è l'accessorio più richiesto per l'AB Doer 360™. Svolge il lavoro dei doppi rulli massaggianti, ma moltiplicato per tre.

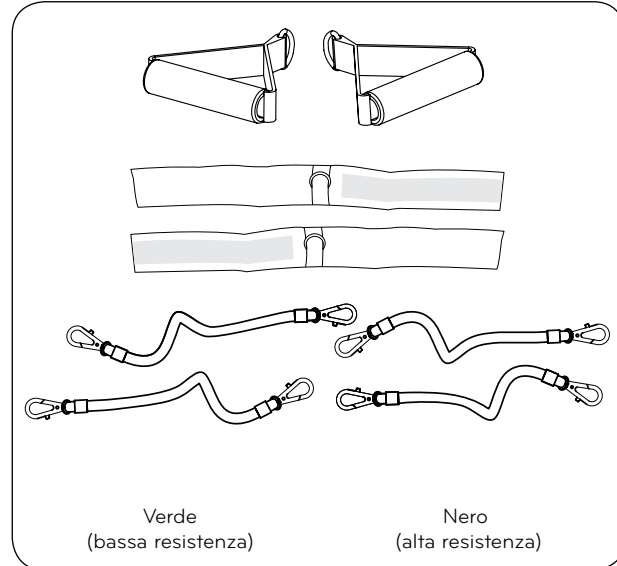
NOTA BENE: questo accessorio non è consigliato per l'esecuzione di allenamenti aerobici con l' AB Doer 360™ in quanto può limitare la portata dei movimenti. I 6 rulli massaggianti vanno utilizzati solo per esercizi di stretching e mobilizzazione della schiena e della colonna.



Kit bande di resistenza

(2 diversi livelli di resistenza)

Se desideri tonificare le braccia, le spalle, i pettorali e la schiena e perfino cosce, anche e glutei, le bande di resistenza dell'AB Doer 360™ ti consentono di svolgere gli stessi esercizi che faresti in palestra con manubri, bilancieri e macchine con cavi. Basterà fissare ciascun capo delle bande ai ganci situati a livello delle gambe anteriori dell'AB Doer 360™ e potrai fare flessioni, compressioni e vogare. Per lavorare sulla parte inferiore del corpo, basta fissare la fascetta alla caviglia e tirare, sollevare e spingere gambe, anche e glutei modellandoli al meglio. Apportando livelli di resistenza graduati resterai sempre impegnato e otterrai fantastici risultati di allenamento in allenamento.



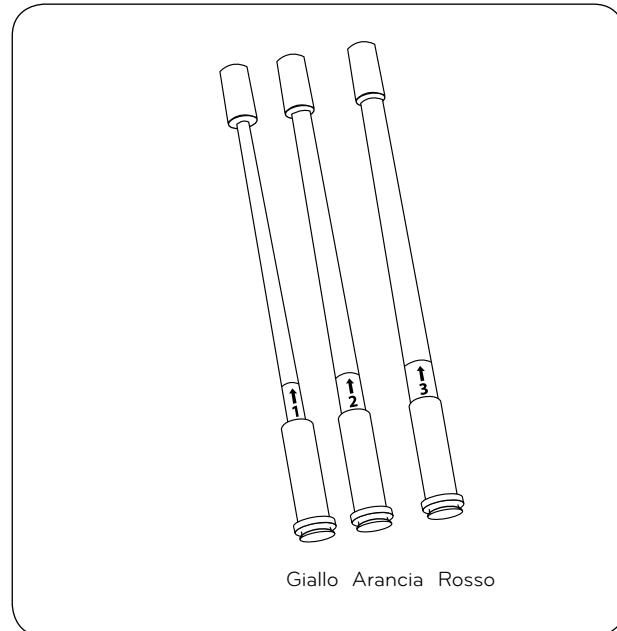
Barre di potenza

(3 diversi livelli di resistenza)

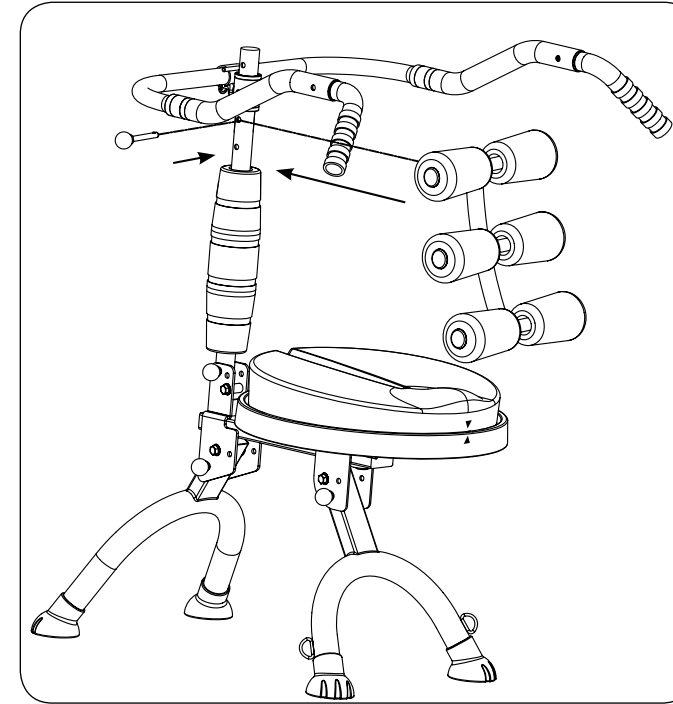
Questo set di barre di potenza ti consente di aggiungere ulteriori livelli di resistenza all'AB Doer 360™ con le sue triple opzioni di resistenza progressiva. Basta selezionare Leggero (n. 1, etichetta gialla) per un maggiore livello di impegno aerobico, Medio (n. 2, etichetta arancione) per una combinazione incrociata di aerobica e tonificazione muscolare o Avanzato (n. 3, etichetta rossa) per ottenere il massimo in fatto di calorie bruciate e tonificazione muscolare.

Queste triple opzioni di resistenza progressiva sono estremamente facili da inserire e da rimuovere dall'AB Doer 360™ consentendo di avere maggiori variabili e risultati mentre utilizzate il vostro AB Doer 360™!

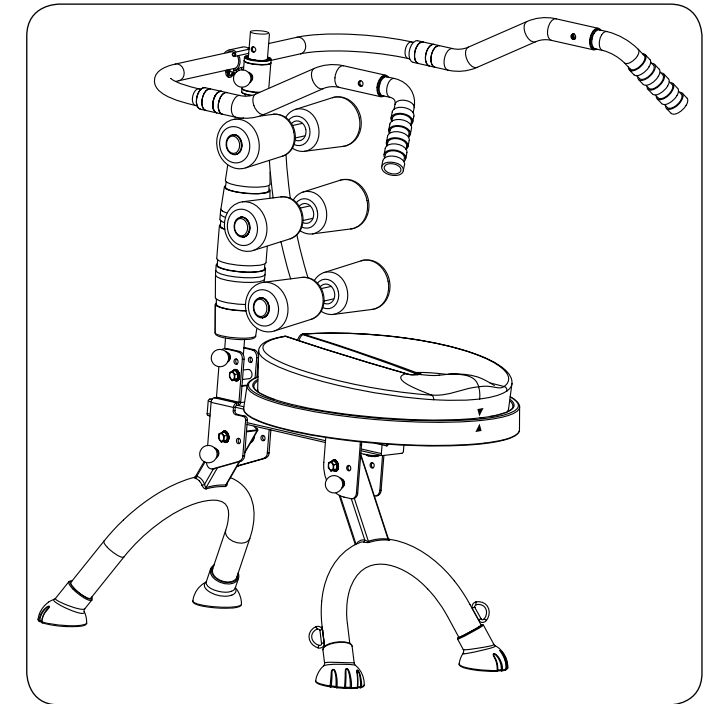
NOTA BENE: queste maggiori resistenze sono concepite unicamente per bruciare calorie in modo aerobico, in quanto non sono intese per stimolare i muscoli a ingrossarsi o per stimolare l'ipertrofia muscolare.



6 rulli massaggianti



1. Fissare i 6 rulli massaggiatori alla colonna centrale di supporto, quindi fissarla inserendo l'apposito perno.



2. Il montaggio è completo.



I 6 rulli massaggiatori sono regolabili verso l'alto o verso il basso in base all'altezza dell'utilizzatore scegliendo semplicemente uno dei fori di inserimento allineati verticalmente sulla colonna centrale di supporto. Questa regolabilità è inoltre estremamente utile per garantire una variabilità agli esercizi per numerose applicazioni.

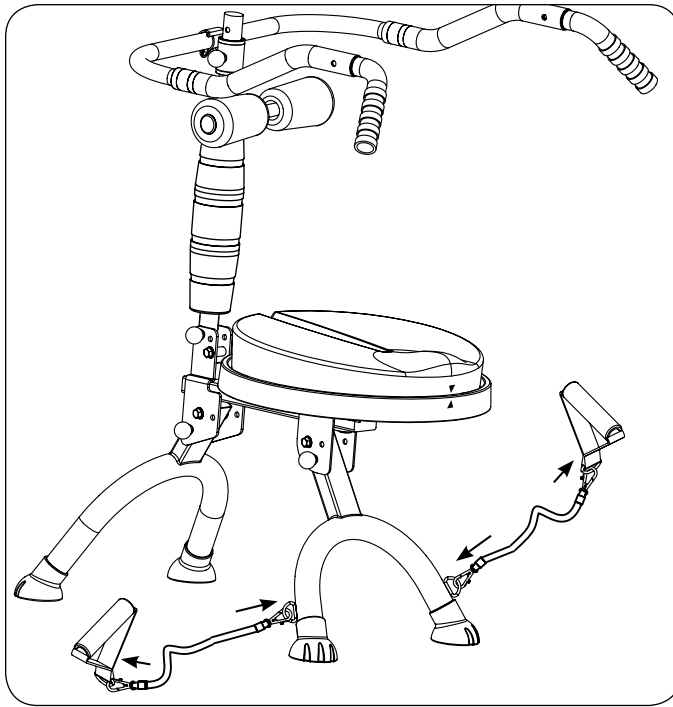


Il sistema a 6 rulli massaggianti ti massaggia esattamente dove lavora! È una sensazione fantastica!

Kit bande di resistenza

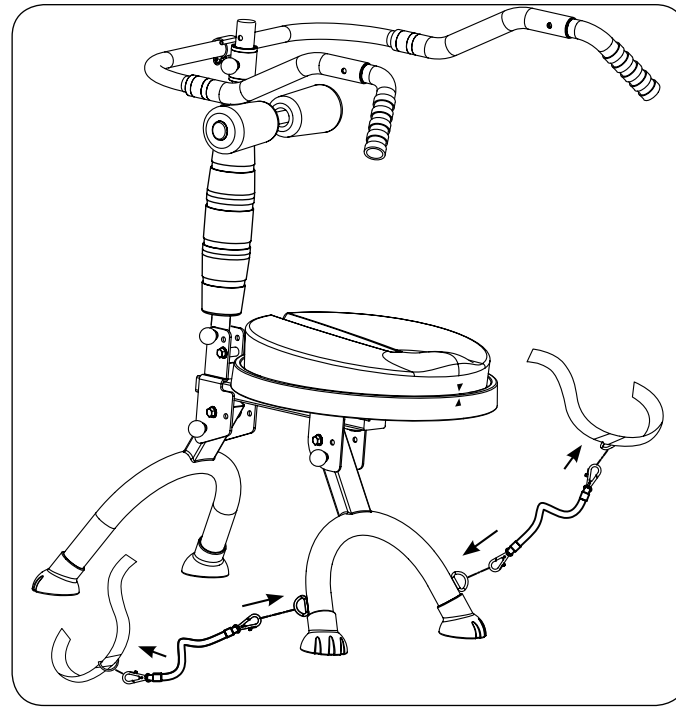
lunghezza di allungamento	(CM)	120	140	160	185
	(INCH)	47	55	63	73
Forza (N)	Fascia nera	40	50	68	116
	Fascia verde	38	46	62	108

Maniglie



Per montare le bande Power Resistance e le maniglie, prendere il capo con clip di una banda Power Resistance e fissarlo al gancio situato a livello della gamba a U anteriore. Fissare l'altro capo della banda di resistenza alla maniglia.

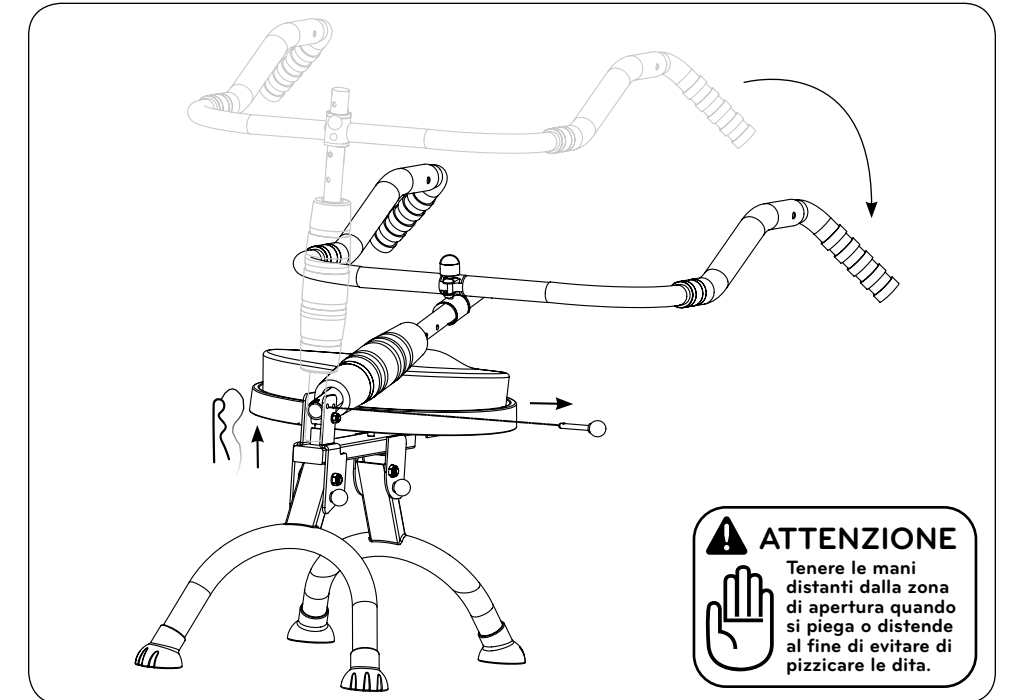
Fasce per le caviglie



Per montare le bande Power Resistance e le fascette per le caviglie, prendere il capo con clip di una banda Power Resistance e fissarlo al gancio situato a livello della gamba a U anteriore. Fissare l'altro capo della banda di resistenza alla fascetta per le caviglie.

Barre Power Resistance

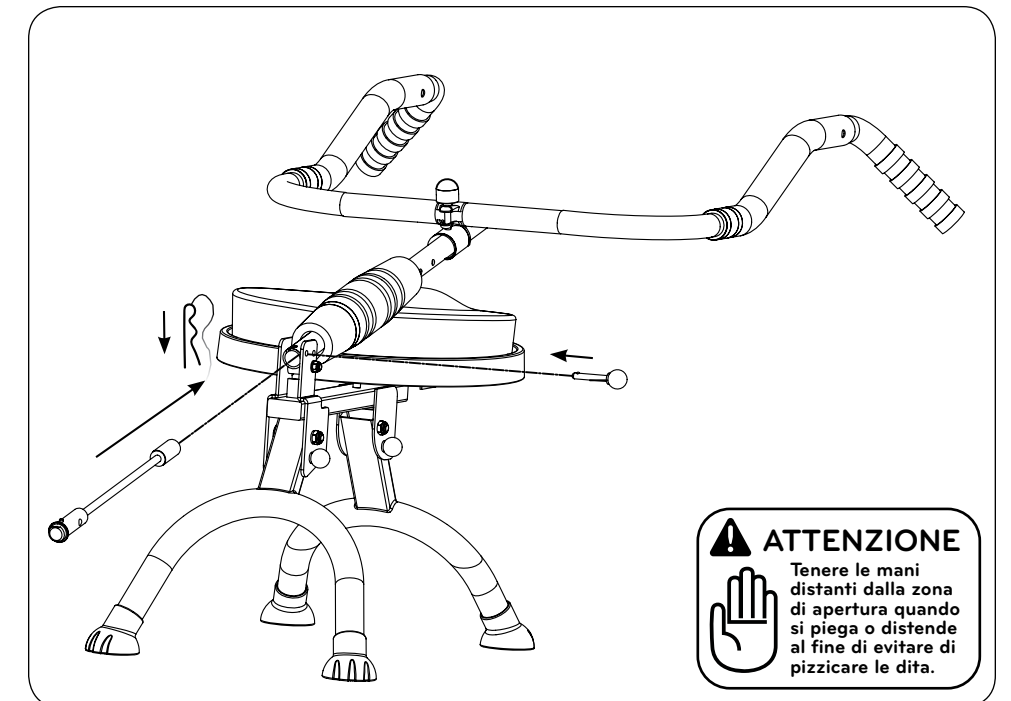
1. Rimuovere la clip di bloccaggio e rimuovere il perno con foro dalla colonna centrale di supporto, quindi piegarla verso il basso.



ATTENZIONE
Tenere le mani distanti dalla zona di apertura quando si piega o distende al fine di evitare di pizzicare le dita.

2. Selezionare il livello di resistenza necessario (giallo, arancione o rosso), quindi inserire la barra Power Resistance dal lato della freccia nella colonna centrale di supporto. Una volta inserita a fondo la barra Power Resistance nella colonna centrale di supporto, girare la barra stessa in senso orario per bloccarla come illustrato nella figura A.

Riposizionare la colonna centrale di supporto in posizione eretta e inserire il perno con foro per bloccarla in posizione, quindi fissarla con la clip di bloccaggio.



ATTENZIONE
Tenere le mani distanti dalla zona di apertura quando si piega o distende al fine di evitare di pizzicare le dita.

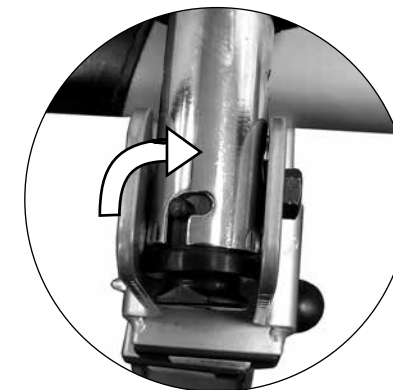


Figura A

AB Doer 360™

UN PROCESSO IN 3 FASI

Come essere ABSolutamente al meglio. . . È un semplice processo in 3 fasi:

Ottenere un corpo dall'aspetto fantastico, dinamicamente forte e in salute richiede alcuni principi chiave. Quando ciascuno di questi principi viene implementato nella tua routine, sarai in grado di "ottenere" e poi di "mantenere" i risultati per tutto il tempo in cui ti impegnerai a essere un esecutore.

Principio n. 1 Lo strumento corretto

Con l'AB Doer 360™, prodotto tecnologicamente avanzato, potete essere sicuri di accedere a un sistema per esercizi rivoluzionario che consente di lavorare tutte le regioni del tuo corpo in modi finora mai stati disponibili. Il 360™ è il nuovo strumento che punta a portare i suoi benefici effetti bruciando calorie e definendo i muscoli dell'intero corpo, inclusi addominali, maniglie dell'amore, glutei, anche, cosce e parte inferiore dell'addome. Inoltre, l'AB Doer 360™ è fantastico per tonificare le braccia, le spalle, il petto e la schiena, cosa che lo rende un sistema per il corpo completo, estremamente semplice e divertente da usare.

Principio n. 2 Le giuste istruzioni e motivazioni

Nessun programma di fitness, di modellamento corporeo o dietetico può garantire risultati significativi o duraturi se non si è debitamente istruiti e motivati. Ecco perché il sistema AB Doer 360™ fornisce una libreria di routine di allenamento che garantiscono varietà e sfida.

Impegnandoti nell'uso del sistema AB Doer 360™, ottenere risultati non è solo possibile, è inevitabile!



PROGRAMMA D'ALLENAMENTO

Esami di autovalutazione - Responsabilità personale:

È estremamente importante e motivante che tu dedichi il tempo necessario a conoscerti realmente. È il momento di essere sinceri con se stessi e di assumersi le proprie responsabilità. I seguenti test di autovalutazione sono intesi a raccogliere dati personali sul proprio stato attuale e vengono utilizzati in seguito per seguire i progressi. Tenere in un diario le misurazioni consente di mantenere sotto controllo la propria situazione personale nel corso delle settimane, dei mesi e degli anni.

Misurazioni corporee: Dedica alcuni istanti alla misurazione del corpo servendoti dello schema fornito qui di seguito. Registra anche il tuo peso, misurato senza indumenti su una bilancia affidabile. Esegui le misurazioni il primo giorno della, quindi misurati nuovamente una volta alla settimana per seguire i progressi. I risultati una settimana dopo l'altra saranno estremamente motivanti!

Scatta foto del "prima": un altro fattore motivante è scattare alcune foto prima di iniziare la Sfida e periodicamente. Queste foto del "prima" hanno dimostrato di essere un fattore motivante prezioso per una serie di ragioni. Ricorda che queste misurazioni e foto sono di tua proprietà esclusiva, quindi scatta le foto con pochi abiti addosso in modo da poter vedere dove devi tonificarci: gli abiti nascondono gran parte di ciò che stai cercando di ridurre. Sebbene tu possa rabbrivire alla vista di un metro, di una bilancia e ora addirittura di una macchina fotografica, ti incoraggiamo a scattare queste foto per poter fare dei confronti e per comprendere appieno quanto saranno reali i tuoi risultati nelle prossime settimane e nei prossimi mesi!

- Siediti sempre con la schiena bene eretta sull'AB Doer 360™, centrando i glutei direttamente sul seggiolino "Dynamic Fluidity" e collocando la schiena contro il rullo massaggiatore.
- Segui una delle routine d'allenamento video adeguate al tuo livello di forma. Prenditi il tempo che ti serve. Imparare nuove abilità, soprattutto quelle che richiedono coordinazione, flessibilità ed equilibrio, richiede tempo e diventa più facile con l'esercizio.
- Per garantire stabilità, supporto ed equilibrio, colloca i piedi ben piantati a terra divaricandoli all'altezza delle spalle o più, se non indicato diversamente per determinati movimenti.
- Numerosi elementi dell'AB Doer 360™ sono regolabili:
 - Il rullo massaggiatore si regola verso l'alto e verso il basso. Per i migliori risultati, posizionarlo all'incirca tra le scapole o nella posizione che si trova più comoda. Puoi anche cambiare posizione per massaggiare porzioni diverse della schiena.
 - Anche le barre per le braccia sono regolabili verso l'alto e verso il basso, lungo la colonna centrale di supporto. Una volta seduto correttamente sull' AB Doer 360™, porta le barre per le braccia sotto le ascelle e assicurati di avere una buona presa con entrambe le mani sulle maniglie dalla presa dinamica. Va notato che le barre per le braccia sono mobili, in quanto sono concepite per ruotare verso l'alto e verso il basso e NON SI BLOCCANO IN POSIZIONE.
 - Tenendo saldamente le barre per le braccia sotto le ascelle, si riduce automaticamente la pressione o la compressione esercitata verso il basso sulla colonna vertebrale. Le barre per le braccia sostengono inoltre schiena e colonna grazie alla tecnologia brevettata di Ab-Doer. Poiché le barre per le braccia sono fissate alla colonna centrale di supporto, puoi muovere il corpo in avanti, indietro, da un lato all'altro e perfino con schemi circolari. Le possibilità con l'AB Doer 360™ sono infinite!
- Per iniziare qualsiasi sessione, muoviti lentamente e con semplicità. Senti il tuo corpo mentre esegue nuovi schemi di movimento. Movimenti brevi e lenti inizieranno ad allentare muscoli di girovita e schiena rigidi o non allenati. Man mano che si procede nell'allenamento si passerà a movimenti più ampi, aumentando al tempo stesso il ritmo e il tempo dei movimenti. Va notato che numerosi movimenti di AB Doer 360™ vanno eseguiti in maniera lenta, controllata e deliberata, come l'esecuzione di movimenti di Pilates o di Yoga. Una miscela perfetta di tutte le applicazioni.
- Quando ti affatichi durante una sessione di AB Doer 360™, basta:
 - o Rallentare la velocità di ciascun movimento oppure
 - o Ridurre l'ampiezza del movimento, oppure
 - o Passare a un altro movimento, oppure
 - o Fermarsi. Ne hai avuto abbastanza. Ottimo lavoro! Hai finito il tuo allenamento per oggi!
- Durante l'allenamento, indossa sempre abiti comodi e di sostegno (antiscivolo). Svuota le tasche e toglie cinture o altri oggetti che potrebbero interferire con i movimenti o infilzarsi nel corpo durante il piegamento. Abiti ampi si possono ammuccchiare e irritare o perfino ostacolare l'allenamento. Assicurarsi di indossare scarpe solide con soles antiscivolo e assicurarsi di avere i lacci ben allacciati e non penzolari.
- Una caratteristica notevole dell'AB Doer 360™ è che offre un fantastico allenamento aerobico. Questo perché consente di allenarsi più a lungo. Quando un movimento ti stanca, passi semplicemente a un altro. In questo modo basta che continui a muoverti per bruciare costantemente calorie e tonificare i muscoli. Si tratta di una combinazione unica di esercizi aerobici ed anaerobici; rispettivamente brucia grassi e tonifica muscoli!

- Oltre a bruciare i grassi e a tonificare i muscoli, noterete quanto sia efficace l'AB Doer 360™ nell'allentare muscoli rigidi, infiammati o indolenziti della schiena. E man mano che il girovita si restringe, ti sentirai più flessibile e meno stressato. L'AB Doer 360™ è lo strumento perfetto per riscaldarsi e rilassarsi per lavoro e gioco.
- Se, in un primo momento, i movimenti svolti sull'AB Doer 360™ sembrano un po' strani, non ti allarmare: non sei l'unico a pensarla così. Molti dei movimenti dell'AB Doer 360™ sono di natura atletica e ti aiutano ad aumentare il tuo livello di coordinazione, vale a dire la comunicazione tra cervello, muscoli e metabolismo. Più diventi coordinato e meglio muovi e controlli il corpo. La tecnologia dell'AB Doer 360™ non ti muove, sei tu che muovi l'AB Doer 360™; quindi hai sempre in mano il controllo. L'AB Doer 360™ ti supporta e ti guida in ogni posizione, sia che il tuo corpo si muova in avanti, indietro, lateralmente e perfino in schemi circolari. Sii creativo, divertiti e goditi allenamenti unici ed efficaci!

Cosa non fare secondo John Abdo!

- Non tenere i piedi uniti se non espressamente indicato per determinati movimenti. I piedi devono essere larghi e saldamente piantati a terra.
- Non eseguire movimenti rapidi, improvvisi o esplosivi fino a quando i muscoli non si siano abituati a molti dei movimenti e dei programmi di allenamento dell'AB Doer 360™.
- Non eseguire movimenti eccessivamente ampi fino a quando i muscoli del girovita, della schiena e della colonna non sono diventati più flessibili e coordinati.
- Non contare le ripetizioni. Trattare gli allenamenti con l'AB Doer 360™ come altre attività aerobiche. Non si conterebbero i passi fatti sul tapis roulant o sullo stepper, né il numero di volte in cui si danno pugni o calci al sacco. Divertiti e "balla" da seduto.
- Non pensare alla resistenza. La prima sensazione che hanno in molti quando utilizzano l'AB Doer 360™ è che sembri troppo facile; ma è esattamente quello che dovrete sentire. Il confronto logico è quello con il camminare o tirare di box reggendo in mano manubri leggeri (non pesanti). Anche se i manubri sono leggeri di peso, l'azione ripetitiva durante una lunga camminata o una sessione di boxe brucia continuamente calorie e tonifica i muscoli senza aumentare le dimensioni del muscolo.
- Non allenarti intensamente ogni giorno. Ciò è controproducente e riduce la capacità del corpo di recuperare adeguatamente. La chiave sta nell'allenarsi e nel fare in modo di recuperare tra una sessione e l'altra.
- Non mangiare cibi spazzatura. Sii saggio nella scelta e nel consumo di cibi. Il corpo deve ricevere alimenti nutrienti per consentire al metabolismo di bruciare i grassi, riparare e ricaricare muscoli, ossa, nervi e organi.
- Evitare il consumo di alcolici, farmaci o di fumare prima o durante l'uso.
- Non chiudere gli occhi mentre si eseguono gli esercizi e non allenarsi in una stanza buia o scarsamente illuminata.
- Non stare in piedi o in ginocchio sul prodotto.
- Prestare attenzione a come si posizionano corpo, viso, mani, dita, piedi e gambe durante il montaggio, durante qualsiasi regolazione dell'altezza, fissaggio e/o rimozione di parti o trasporto per l'uso altrove o per riporre il prodotto.
- Non utilizzare mai il tuo AB Doer 360™ come appendiabiti!

Alcuni movimenti base per l'AB DOER 360™:

Come iniziare:

Tutti i movimenti iniziano da una posizione seduta ed eretta; questa è nota come posizione di partenza (PP). Posizionare i piedi larghi, sedere ben eretti con la schiena appoggiata ai rulli massaggianti e posizionare le barre per le braccia saldamente sotto le ascelle per decomprimere la colonna vertebrale e mantenere una postura eretta.

Per aggiungere un maggior impegno nelle sequenze AEROBICHE, la maggior parte dei movimenti inizieranno e/o passeranno a una posizione con le braccia sopra la testa. In questo modo si aumenta la resistenza e si stimolano i muscoli a bruciare più grassi.

Tutti i movimenti richiedono vari gradi di movimento del corpo e della testa. Cercare sempre di mantenere un punto focale visivo mentre la testa si muove in diverse direzioni durante l'esercizio: mantenere il contatto visivo con un oggetto fisso direttamente di fronte a sé, quale la TV, un mobile o un oggetto fermo. Mantenendo il punto focale si evita che gli occhi passino in diversi punti visivi e si evitano giramenti di testa.

Di tanto in tanto, schiacciare intenzionalmente le barre per le braccia mantenendo la presa sulle maniglie dinamiche per coinvolgere i muscoli pettorali, della spalla e del braccio. Schiacciando le barre per le braccia si crea una contrazione isometrica che fa contrarre ulteriori muscoli superiori mentre si lavora alla sezione del girovita e molto altro. Questo è un allenamento multi-tasking alla massima potenza!

Va notato che numerosi movimenti illustrati nel presente manuale o, possono avere nomi e varianti diversi in istruzioni tecniche e applicazioni, sebbene tali movimenti siano identici o simili ad altri. Diversi istruttori di AB-DOBICS possono usare i nomi e/o le tecniche che preferiscono. Non confonderti sui possibili usi di nomi e istruzioni tecniche diversi. L'AB Doer 360 ha una tecnologia incredibilmente versatile, con applicazioni e vantaggi senza limiti!

1. BODY BOBS

(inclinazioni laterali)

Con i piedi larghi e saldamente a terra, sedere eretti in posizione di partenza e iniziare a inclinare il busto verso destra. Una volta raggiunta una posizione di inclinazione laterale comoda, oscilla sul lato sinistro in un movimento laterale simile a quello di un metronomo ed elimina il grasso dalle maniglie dell'amore.

Questo movimento fa lavorare TUTTI i muscoli della regione intermedia, con particolare enfasi sugli obliqui e sui muscoli della zona lombare.



2. PIVOT CENTRALI

Questo è un altro modo popolare, divertente e impegnativo per mobilizzare glutei, anche e regione pelvica sull'AB Doer 360™. Dopo aver assunto la posizione di partenza, iniziare a far oscillare il sedile a fluidità dinamica da un lato all'altro, mantenendo i piedi nella stessa posizione sul pavimento. Mentre ti giri, la parte alta delle gambe, le ginocchia e l'intero girovita ruoteranno in questa sequenza di esercizi dalla fantastica coreografia che rassoda tutti i lati del girovita, la parte interna ed esterna delle gambe, mobilizzando al tempo stesso i muscoli della parte inferiore della schiena. Di tanto in tanto vorrai aumentare le velocità di rotazione aumentando anche l'ampiezza dei movimenti laterali, man mano che la tua flessibilità e la tua coordinazione migliorano. Questo movimento ti farà sempre sorridere e ti manterrà felice!



3. BODY BOOGIES

(circolari, in senso orario e in senso antiorario)

Con i piedi larghi e saldamente a terra, sedere eretti in posizione di partenza e iniziare a ruotare il busto con movimenti circolari. Eseguire 10 movimenti circolari in una direzione, quindi ruotare nella direzione opposta. Iniziare con rotazioni a basso raggio, lente e controllate, poi, man mano che ci si riscalda, aumentare la portata di ciascuna rotazione e la relativa velocità.

Questo movimento è incredibilmente efficace per far lavorare TUTTI i muscoli della regione intermedia, i muscoli della colonna e della schiena, gli addominali e gli obliqui, mentre le gambe e la parte superiore del corpo ricevono al tempo stesso eccezionali effetti tonificanti!



4. PATTINATORI

Andiamo a pattinare nel tuo salotto!

I principianti possono posizionare le barre per le braccia sotto le braccia stesse, mentre per un allenamento più avanzato si consiglia di posizionarle sopra la testa. Questo movimento unico, divertente e produttivo, attiverà la funzione oscillante del sedile a fluidità dinamica. Inizia lentamente per coordinarti ai movimenti laterali che simulano il pattinaggio.

Dopo essersi seduti in maniera sicura, afferrare le maniglie dinamiche e iniziare ad alternare movimenti laterali, con le gambe che fanno ruotare l'intero corpo da sinistra a destra, mentre i glutei/la regione pelvica oscillano nel movimento del pattinaggio. Quando le gambe si allontanano dal corpo, piegarsi nell'azione con il busto per attivare i muscoli della schiena, obliqui e addominali, mentre vengono rassodati contemporaneamente i muscoli delle gambe, delle anche e dei glutei.

Trova un ritmo comodo e fingi di partecipare a una gara di pattinaggio sulla distanza o a tempo. Puoi cadenzare il tempo ad esempio eseguendo 1 minuto a velocità e ampiezza moderate e poi facendo uno sprint per il minuto successivo. In ogni caso il tuo corpo apprezzerà la creatività e la versatilità di questo movimento unico e altamente efficace che brucia i grassi in tutto il corpo. La sua efficacia è impressionante!



5. STREET BRAWL

Con i piedi larghi e ben piantati a terra, piegarsi in avanti avvicinando il petto alle cosce. Girando interamente il busto da un lato all'altro con piccoli movimenti, fingere di dare pugni verso la zona esterna delle ginocchia in maniera alternata. Attenzione a non mettere nessuno al tappeto. Quindi è possibile allontanare il petto dalle ginocchia e proseguire con i pugni in rotazione per aggiungere molteplici vantaggi a questo movimento divertente e altamente produttivo.

Questo esercizio pone molta enfasi sugli addominali e sugli obliqui e contemporaneamente anche braccia, spalle e pettorali vengono allenati alla grande.



Calendario Motivazionale

Track Your Results

Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4	Settimana 5	Settimana 6	Settimana 7	Settimana 8
Peso {kg/lbst}	Peso {kg/lbst}	Peso {kg/lbst}	Peso {kg/lbst}	Peso {kg/lbst}	Peso {kg/lbst}	Peso {kg/lbst}	Peso {kg/lbst}
Vita {inches/cm}	Vita {inches/cm}	Vita {inches/cm}	Vita {inches/cm}	Vita {inches/cm}	Vita {inches/cm}	Vita {inches/cm}	Vita {inches/cm}
Anca {inches/cm}	Anca {inches/cm}	Anca {inches/cm}	Anca {inches/cm}	Anca {inches/cm}	Anca {inches/cm}	Anca {inches/cm}	Anca {inches/cm}
Massa corporea	Massa corporea	Massa corporea	Massa corporea	Massa corporea	Massa corporea	Massa corporea	Massa corporea

AB Doer 360™



Distribuito da:

Prodotto HM 499750
Media4commerce Spa
Vle Europa 44 - Cologno Monzese (MI)
mediashopping.it

"Thane", "AB Doer", "AB Doer 360" e i relativi loghi e varianti sono marchi di fabbrica o marchi di fabbrica registrati, in Canada e/o in altri Paesi, di Thane IP Limited e/o delle società ad essa affiliate.

© 2016 Thane IP Limited.
FABBRICATO IN CINA