

Model No. WEMC1006.5
WEMC1026.5

⚠ CAUTION

Read all precautions and instructions in this manual before using this equipment. Save this manual for future reference.

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

⚠ WAARSCHUWING

Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

⚠ AVVERTENZA

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per future referenze.

WEIDER®

CRUNCHTRAINER



USER'S MANUALPg. 3

MANUEL DE L'UTILISATEUR . . .Pg. 9

BEDIENUNGSANLEITUNGPg. 15

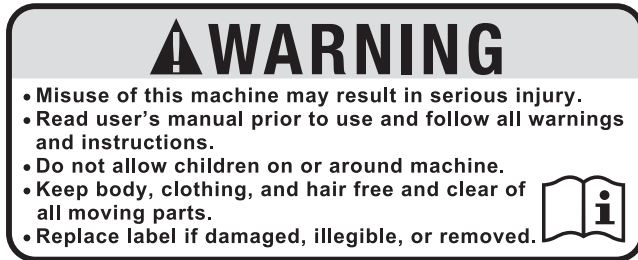
MANUAL DEL USUARIOPg. 21

GEBRUIKERSHANDLEIDING . . .Pg. 27

MANUALE D'ISTRUZIONIPg. 33

Warning Decal

The warning decal shown below has been placed on your CRUNCH TRAINER. If the decal is missing, or if it is not legible, please call our Customer Service Department at 08457 089 009 to order a free replacement decal.



Autocollant d'Avertissement

L'autocollant d'avertissement illustré ci-dessus est collé sur le CRUNCH TRAINER.

ATTENTION

- Le mauvais emploi de cet appareil peut avoir comme conséquences des blessures graves.
- Lisez le manuel d'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions avant l'emploi.
- Ne laissez pas les enfants Jouer sur ou autour de l'appareil.
- Remplacez l'autocollant s'il est abîmé, illisible, ou manquant.

Warnungsaufkleber

Der oben abgebildete Aufkleber ist am Gerät befestigt.

WARNUNG

- Mißbrauch dieses Produkt kann ernsthaft Verletzung geben.
- Lesen Sie die Bedienungsanleitung und folgen Sie alle Warnungen und Richtlinien bevor Gebrauch.
- Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Gerät.
- Solte der Warnungsaufkleber beschädigt, unleserlich, oder fehlen, ersetzen Sie es.

Calcomanía de Advertencia

La calcomanía que se muestra aquí se colocara en el CRUNCH TRAINER.

PRECAUCIÓN

- Mal uso de este producto puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual de usuario y siga todas las precauciones y instrucciones antes del uso.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- Reemplazca la calcomanía si está dañada, ilegible o faltando.

Sticker met Waarschuwing

De hier weergegeven sticker bevindt zich op uw CRUNCH TRAINER.

WAARSCHUWING

- Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
- Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.
- Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
- Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verdwenen is.

Adesivo d'Avvertenza

Il mostrato adesivo d'avvertenza è applicato sul CRUNCH TRAINER.

AVVERTENZA

- Il mal uso di questo prodotto potrebbe risultare in gravi lesioni.
- Leggere e seguire il manuale d'istruzioni prima di utilizzare questa attrezzatura.
- Tenere lontano dalla portata dei bambini.
- Sostituire l'adesivo se danneggiato, illeggibile o assente.

WEIDER CRUNCH TRAINER

QUESTIONS?

As a manufacturer, we are committed to providing complete customer satisfaction. If you have questions, or if there are missing or damaged parts, please call:

08457 089 009

Or write:

ICON Health & Fitness, Ltd.
Unit 4, Revie Road Industrial Estate
Beeston
Leeds, LS11 8JG
UK

Email: csuk@iconeurope.com

Important Precautions

- Use the CRUNCH TRAINER only as described in this manual.
- As you exercise, keep the small of your back on the exercise mat; it may be necessary to raise your hips slightly.
- Keep your head on the headrest as you exercise.
- If you feel faint, dizzy, or short of breath at any time during exercise, stop immediately and begin cooling down.
- Read all instructions before you use the CRUNCH TRAINER. Before you begin this or any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. ICON assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

Before You Begin

Congratulations on purchasing the innovative CRUNCH TRAINER from WEIDER. The CRUNCH TRAINER is designed to shape your upper abs, obliques, and lower abs to give you a firm, flat stomach, in only minutes a day. The unique CRUNCH TRAINER supports your head and neck as you exercise, and helps you maintain correct form for maximum results. Used as part of a fitness program that includes regular aerobic exercise and a proper diet, the CRUNCH TRAINER will help you to look better, feel better, and enjoy the benefits of better fitness.

Before you use the WEIDER® CRUNCH TRAINER, please read this manual carefully. In addition, be sure to view the included training materials.

If you have additional questions, please call our Customer Service Department at **08457 089 009**. To help us assist you, please note the product model number and serial number before calling. The model number is WEMC1006.5/WEMC1026.5.

Setting Up the CRUNCH TRAINER

The CRUNCH TRAINER is shipped in the compact storage position. No assembly is necessary. Follow the simple steps below to set up the CRUNCH TRAINER.

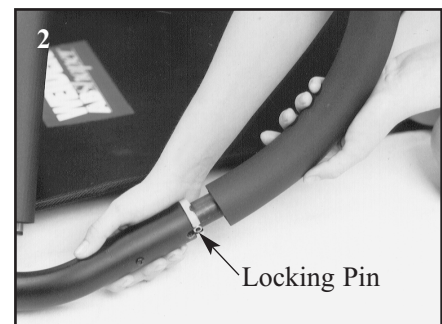
1. Lay the exercise mat flat.

Raise one of the handles as shown.



2. Continue to raise the handle until the locking pin snaps into the pin groove.

Raise the other handle in the same way.



How to Use the CRUNCH TRAINER

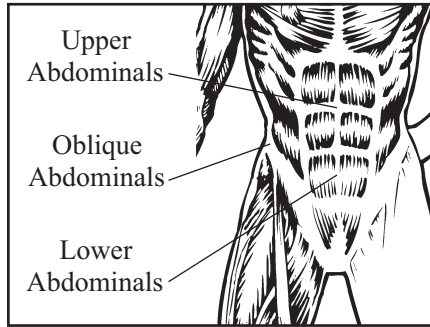
The CRUNCH TRAINER offers a variety of exercises that shape your upper abdominals, oblique abdominals, and lower abdominals.

The photographs in this manual show the correct form for each exercise.

The exercises in this manual are divided into four groups: Beginning, Intermediate, Advanced, and Expert. Start with the beginning exercises, and progress at your own pace. Be careful not to overdo it during the first few weeks of your exercise program. It is better to increase the number of repetitions you do than to advance to more difficult exercises too quickly. The intensity of each exercise can be varied by changing the position of your hands on the CRUNCH TRAINER handles. The lower your hands are positioned, the more difficult the exercise will be.

To get the most from your exercise, proper form is important. As you perform each repetition, use your abdominal muscles to pull yourself up, allowing the CRUNCH TRAINER to “roll” with you. **Do not press or pull the handles together.** Keep your head on the headrest and the small of your back on the exercise mat. If necessary, raise your hips slightly.

Always begin and end each workout with a few minutes of stretching. Remember to keep plenty of water nearby as you exercise, and drink periodically to avoid dehydration. **If you feel faint, dizzy, or short of breath at any time during exercise, stop immediately and begin cooling down.**

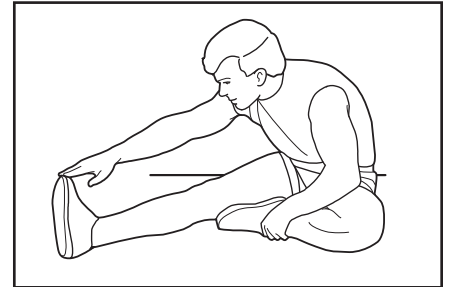


Suggested Stretches

Begin and end each workout with a few minutes of stretching. Stretching prepares the body for exercise by increasing the body temperature, heart rate, and circulation. After exercise, stretching allows the heart rate to return to normal and the muscles to cool down gradually. Stretching is also effective for increasing flexibility. The correct form for three basic stretches is shown below. Move slowly as you stretch—never bounce.

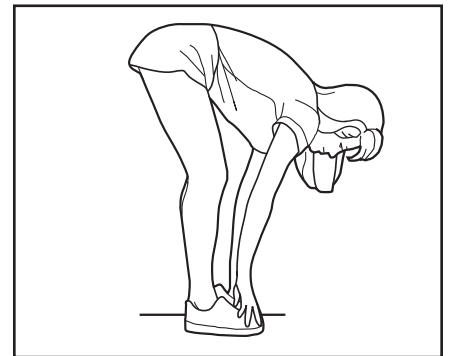
1. Hamstring Stretch

Extend one leg and rest the opposite foot against it as shown. Reach toward your toes and hold for 15 counts. Repeat 3 times for each leg.



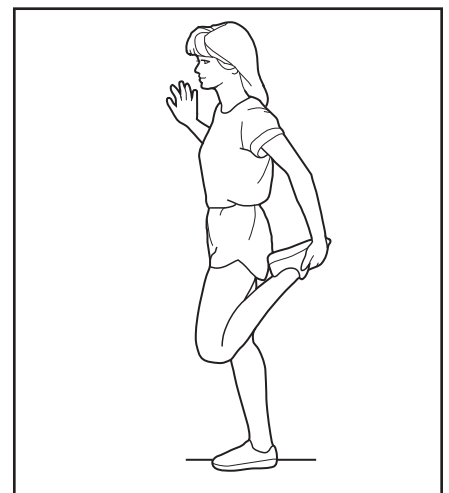
2. Toe Touch Stretch

Stand with your knees bent slightly as shown. Relax your back and shoulders as you reach down toward your toes. Hold for 15 counts. Repeat 3 times.



3. Quadriceps Stretch

Place one hand against a wall and grasp one foot with your other hand as shown. Hold your foot as close to your buttocks as possible, and hold for 15 counts. Repeat 3 times for each leg.



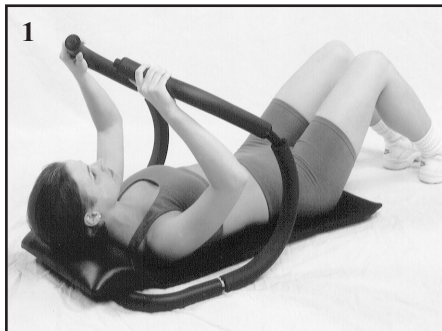
⚠ WARNING: Before you begin this or any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. ICON assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

Beginning Exercises

Be sure to stretch for a few minutes before you begin.

1. Basic Crunch

This exercise targets the upper abdominals. Lie on the exercise mat, and bend your knees as shown.



Place your hands near the upper ends of the handles. Curl up to about a 45° angle, and then lower yourself to the starting position. This completes one repetition. Perform 10 to 15 repetitions.

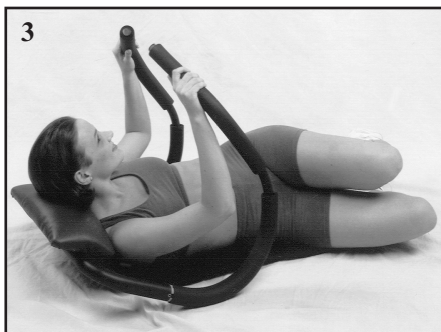
2. Basic Crunch with Raised Feet

This exercise focuses on the lower abdominals. This exercise should be performed in the same way as the Basic Crunch, except your feet should be held about one inch off the floor during the exercise. Complete 10 to 15 repetitions.



3. Basic Oblique Crunch

This exercise is for the oblique abdominals. Perform this exercise in the same way as the Basic Crunch, but turn your knees to the side as shown. Complete 5 to 7 repetitions, change your knees to the opposite side, and then perform another 5 to 7 repetitions.



Intermediate Exercises

As your abdominal muscles become stronger, and you can comfortably perform several repetitions of the beginning exercises, it is time to move on to the intermediate exercises. Remember to stretch for a few minutes before you begin.

4. Raised-knee Crunch with Knees Held to Chest

This exercise focuses on the upper abdominals. Lie on the exercise mat and bring your knees toward your chest as shown. Curl

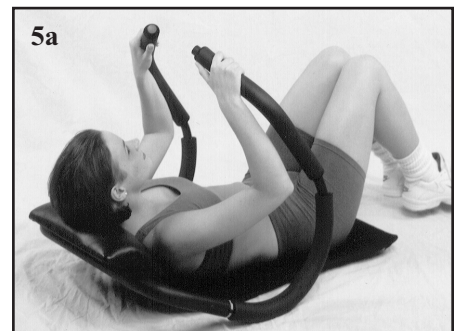


up to about a 45° angle, and then lower yourself to the starting position. Keep your knees raised throughout the exercise. Complete 10 to 15 repetitions.

This exercise can also be performed by resting your feet on a chair.

5. Raised-knee Crunch with Knees Lifted to Chest

This exercise targets the lower abdominals. The starting position is shown in photograph 5a. Curl up to about a 45° angle, bringing your knees toward your chest at the same time; then return to the starting position. Perform 10 to 15 repetitions.



Intermediate Exercises—Cont.

6. Raised-knee Oblique Crunch

This exercise focuses on the oblique abdominals. Bend your knees, lay them to one side, and hold your legs just off the floor.

Curl up to about a 45° angle, then return to the starting position. Hold your legs stationary throughout the exercise. Complete 5 to 7 repetitions, change your knees to the opposite side, and then perform another 5 to 7 repetitions.



Advanced Exercises

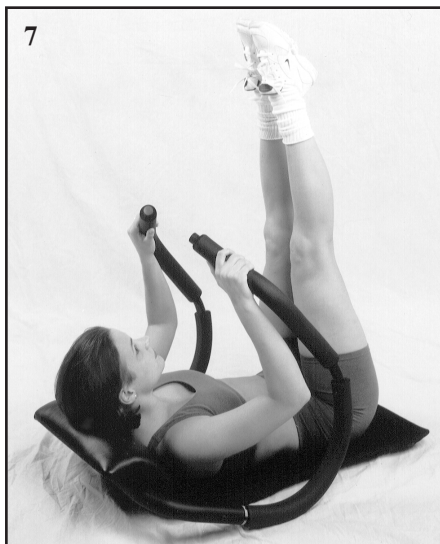
The following exercises are designed to further improve your strength, tone, and flexibility. Remember to stretch for a few minutes before you begin.

7. “L”-Crunch

This exercise is for the upper abdominals. Straighten your legs and raise them as shown.

Curl up to about a 45° angle, and then lower yourself to the starting position. Keep your legs raised throughout the exercise.

Complete 10 to 15 repetitions.



Advanced Exercises—Cont.

8. Advanced Raised-knee Crunch

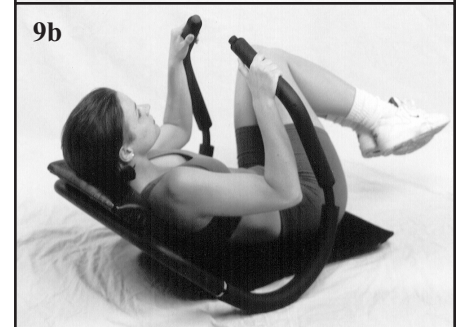
This exercise focuses on the lower abdominals. Straighten your legs and hold them just off the floor as shown in photograph 8a. Curl up to about a 45° angle, bringing your knees toward your chest as shown in photograph 8b; then return to the starting position.

Complete 10 to 15 repetitions.



9. Advanced Oblique Leg Crunch

This exercise targets the oblique abdominals. Straighten your legs and hold them just off the floor as shown in photograph 9a. Curl up to about a 45° angle, bending your knees and bringing them to the side as shown in photograph 9b; then return to the starting position. Complete 10 to 15 repetitions, alternating sides with each repetition.

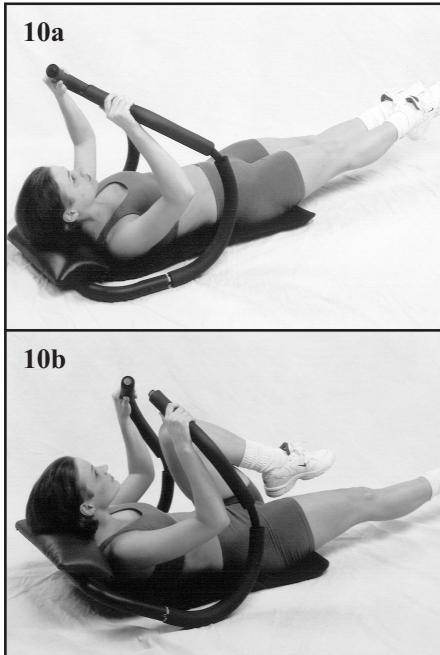


Expert Exercises

The expert exercises should be done only after you can comfortably perform the advanced exercises.

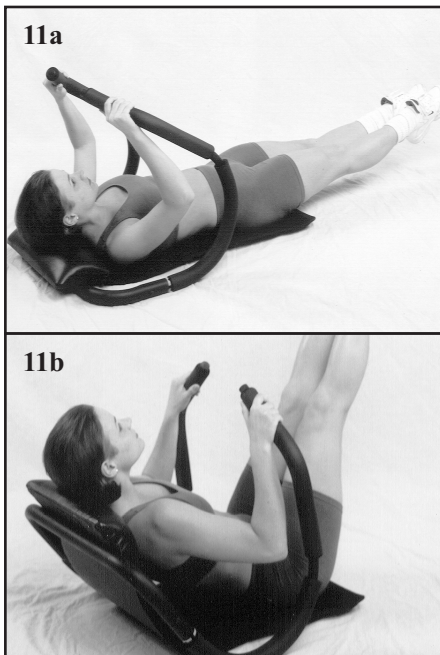
10. Bicycle Ab Crunch

This exercise focuses on the lower abdominals. Straighten your legs and hold them just off the floor as shown in photograph 10a. Curl up to about a 45° angle, bending one knee and raising it as shown in photograph 10b; then return to the starting position. Complete 10 to 15 repetitions, alternating legs with each repetition.



11. Jackknife

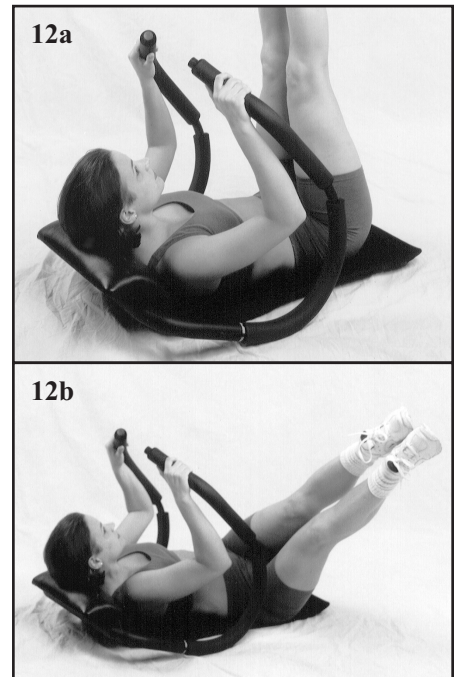
This exercise targets the lower abdominals. Straighten your legs and hold them just off the floor as shown in photograph 11a. Curl up to about a 45° angle, raising both legs as shown in photograph 11b; then return to the starting position. Complete 10 to 15 repetitions.



Expert Exercises—Cont.

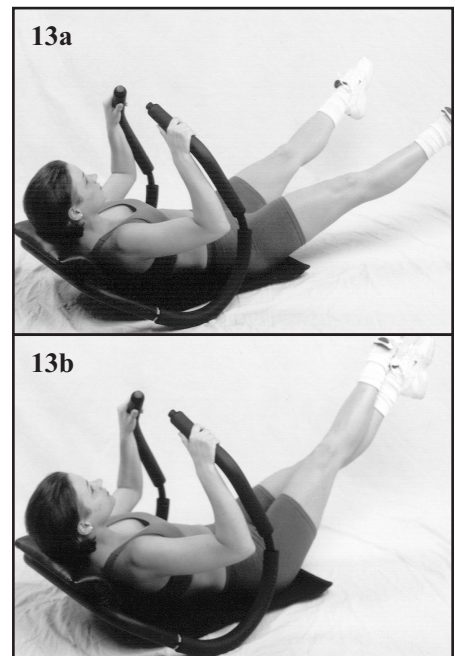
12. Reverse Trunk

This exercise focuses on the oblique abdominals. Straighten your legs and raise them as shown in photograph 12a. Curl up to about a 45° angle. This is the starting position. Lower your legs to the side as shown in photograph 12b; then return to the starting position. Complete 10 to 15 repetitions, alternating sides with each repetition.



13. Scissors

This exercise focuses on the upper and lower abdominals. Hold your legs in the position shown in photograph 13a. Curl up to about a 45° angle. This is the starting position. Cross your ankles as shown in photograph 13b; then return to the starting position. Complete 10 to 15 repetitions, alternately crossing the right ankle above the left, and then the left ankle above the right.



Storage and Maintenance

When you are not using the CRUNCH TRAINER, it can be folded and stored. Follow the instructions below to fold the CRUNCH TRAINER to the storage position.

1. Grip one of the handles at the bend with one hand; with the other hand, grip the frame just above the joint. **Firmly** pull back the handle, so that the locking pin is free of the pin groove.



2. While holding the locking pin free, rotate the handle down as shown. Rotate the other handle down in the same way.



The CRUNCH TRAINER can be wiped clean with a damp cloth and mild, non-abrasive detergent. Do not use solvents.

Ordering Replacement Parts

To order replacement parts, contact the ICON Health & Fitness, Ltd. office: Tel: 08457 089 009, Fax: (44) 113 387 7133.

Or write to the address on page 3.

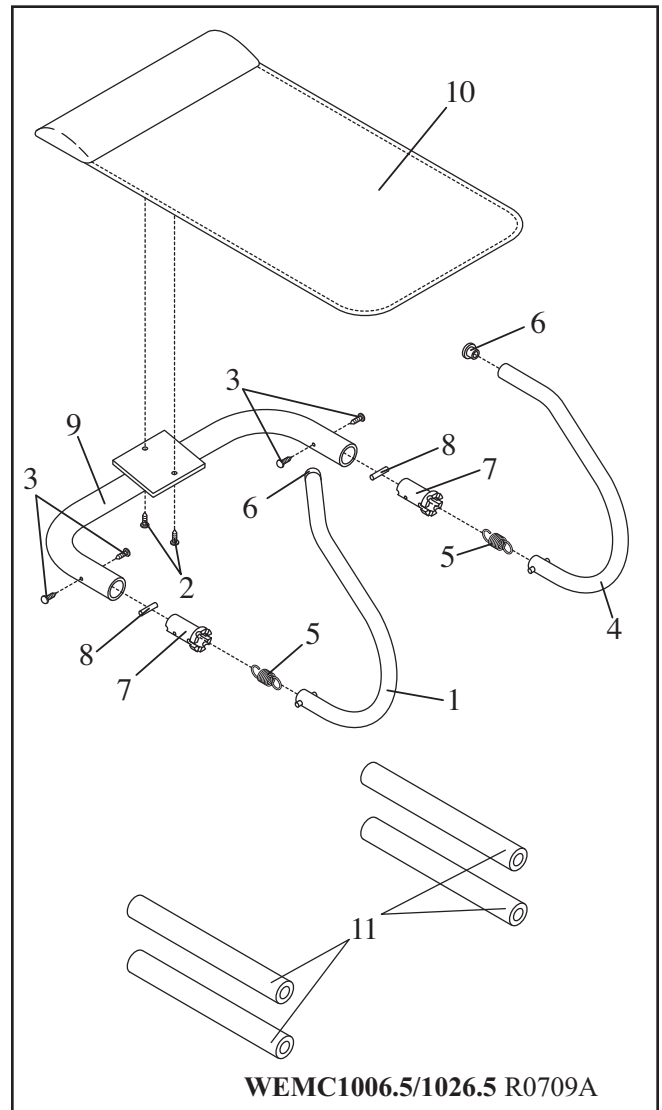
To help us assist you, please be prepared to give the following information: the MODEL NUMBER of the product (WEMC1006.5/WEMC1026.5), the NAME of the product (WEIDER® CRUNCH TRAINER), and the KEY NUMBER and DESCRIPTION of the part(s) (see the Part List and Exploded Drawing at the right).

Please have the CRUNCH TRAINER near your telephone for reference when calling.

Part List/Exploded Drawing

Key No.	Qty.	Description
1	1	Right Handle
2	2	M6 x 16 Screw
3	4	M4 x 12 Button Head Screw
4	1	Left Handle
5	2	Spring
6	2	1" Round Cap
7	2	Sleeve
8	2	M6 x 34mm Pin
9	1	Frame
10	1	Exercise Mat w/Headrest
11	4	Foam Grip
#	1	User's Manual
#	1	Training Program

Note: “#” indicates a non-illustrated part. Specifications are subject to change without notice.



WEIDER CRUNCH TRAINER

QUESTIONS?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez-nous contacter à

(33) 0810 121 140

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

Précautions Importantes

- N'utilisez le CRUNCH TRAINER que de la manière décrite dans ce manuel.
- Quand vous faites vos exercices, gardez la partie inférieure de votre dos sur le tapis d'exercice; il pourrait être nécessaire de soulever vos hanches légèrement.
- Gardez votre tête sur l'appui-tête quand vous faites vos exercices.
- Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencez des exercices de retour à la normale.
- Lisez toutes les instructions avant d'utiliser le CRUNCH TRAINER. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

Avant de Commencer

Merci d'avoir choisi le CRUNCH TRAINER de WEIDER aux formes innovatrices. Le CRUNCH TRAINER a été créé pour tonifier vos abdominaux supérieurs, obliques, et inférieurs pour vous donner un estomac ferme et plat en quelques minutes par jour seulement. L'unique CRUNCH TRAINER maintient votre tête et votre cou pendant que vous vous entraînez, et vous aide à maintenir une posture correcte pour des résultats maximum. Si vous incluez le CRUNCH TRAINER dans un programme d'exercice qui comprend des exercices aérobics et une alimentation équilibrée, le CRUNCH TRAINER vous aidera à avoir une meilleure ligne, à vous sentir mieux, et à apprécier les bénéfices d'une meilleure santé.

Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le WEIDER® CRUNCH TRAINER. N'oubliez pas non plus de regarder le programme d'entraînement incluse.

Si vous avez des questions, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **(33) 0810 121 140**. Le numéro du modèle est le WEMC1006.5/WEMC1026.5.

Déplier le CRUNCH TRAINER

Le CRUNCH TRAINER est emballé dans sa position de rangement compacte. Il n'y a pas d'assemblage requis. Suivez simplement les instructions suivantes pour installer le CRUNCH TRAINER.

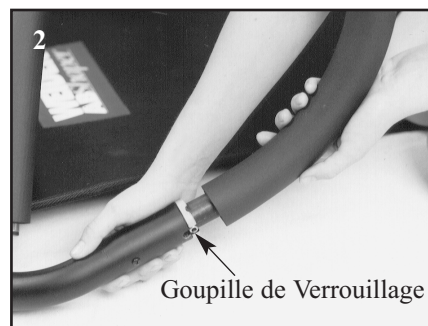
1. Mettez le matelas d'exercice à plat sur le sol.

Soulevez une des poignées comme illustré.



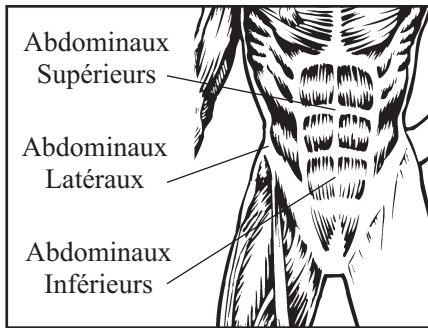
2. Continuez de soulever la poignée jusqu'à ce que la goupille de verrouillage se loge dans la rainure.

Soulevez l'autre poignée de la même manière.



Comment Utiliser le CRUNCH TRAINER

Le CRUNCH TRAINER offre une variété d'exercice qui façonneront vos abdominaux supérieurs, latéraux, et inférieurs. Les photos dans ce manuel montre la position correcte de chaque exercice.



Les exercices de ce manuel sont divisés en quatre groupes: Débutant, Intermédiaire, Avancé, et Expert. Commencez avec les exercices pour débutant, et progressez à votre propre rythme. Faites attention de ne pas vous exténuer durant les premières semaines de votre programme d'exercice. Il est plus sage d'augmenter le nombre de répétitions que vous effectuez plutôt que de passer à des exercices plus avancés trop rapidement. L'intensité de chaque exercice peut être variée en changeant la position de vos mains le long des barres du CRUNCH TRAINER. Plus vos mains sont positionnées vers le bas, plus l'exercice effectué sera difficile.

Pour obtenir les meilleurs résultats possibles, vous devez avoir une position correcte. Pendant que vous effectuez chaque répétition, utilisez vos muscles abdominaux pour vous soulever, en permettant le CRUNCH TRAINER de « rouler » avec vous. **Ne tirez pas les bras l'un vers l'autre.** Gardez votre tête sur l'appui-tête et gardez la partie inférieure de votre dos sur le matelas d'exercice; il pourrait être nécessaire de soulever vos hanches légèrement.

Commencez et finissez toujours vos exercices avec quelques minutes d'étirements. Rappelez-vous de garder de l'eau près de vous quand vous vous entraînez, et buvez régulièrement pour éviter de vous déshydrater. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencez des exercices de retour à la normale.**

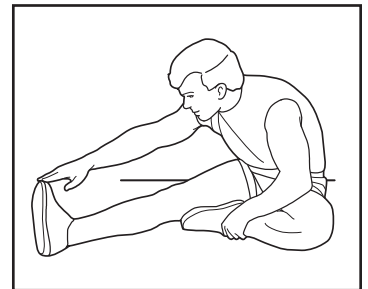
ATTENTION: Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant de vous servir de l'appareil. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

Étirements Suggérés

Commencez et finissez toujours vos exercices avec quelques minutes d'étirements. Les étirements préparent le corps pour l'exercice en augmentant la température du corps, en accélérant les battements du coeur et la circulation sanguine. Après l'exercice, les étirements permettent les battements du coeur de retourner à la normale et aux muscles de se refroidir graduellement. Les étirements sont aussi utiles pour augmenter la flexibilité des muscles. Les positions correctes pour les trois étirements de bases sont décrites ci-dessous. Bougez doucement quand vous vous étirez—ne rebondissez pas.

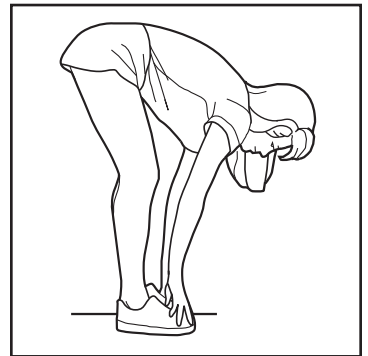
1. Étirement des Tendons des Mollets

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez votre autre jambe vers vous et posez votre plante de pieds contre l'intérieur de la cuisse de votre autre jambe. Touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15. Répétez 3 fois pour chaque jambe.



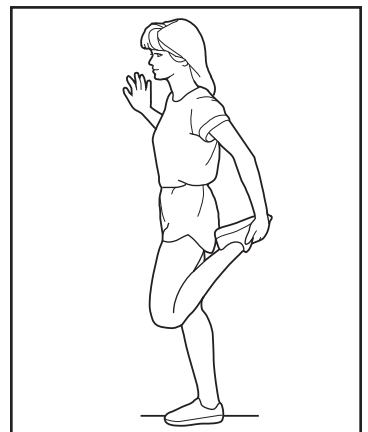
2. Étirement en Touchant vos Pieds

Tenez-vous debout avec vos genoux légèrement pliés et baissez-vous lentement en avant à partir de votre taille. Laissez votre dos et vos épaules se relaxer alors que vous touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15. Répétez 3 fois.



3. Étirement des Quadriceps

Avec une main contre le mur prenez votre pied avec votre autre main. Amenez votre talon aussi près que possible de votre fessier. Comptez jusqu'à 15. Répétez 3 fois pour chaque jambe.

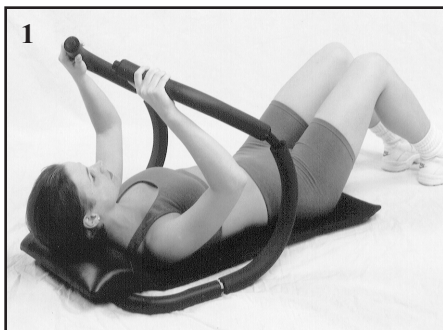


Exercices pour Débutants

Assurez-vous de vous être bien étiré pendant quelques minutes avant de commencer.

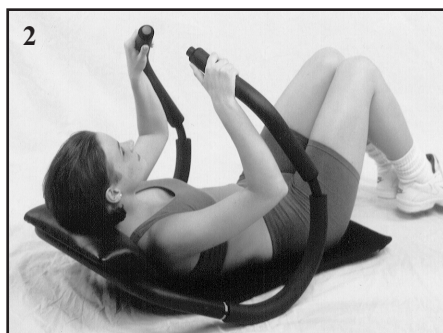
1. Redressement Assis

Cet exercice travaille les abdominaux supérieurs. Couchez-vous sur le matelas d'exercice, et pliez vos genoux comme illustré. Placez vos mains près de la partie haute des barres. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés, puis retournez à la position de départ. Vous venez d'effectuer une répétition. Faites 10 à 15 répétitions.



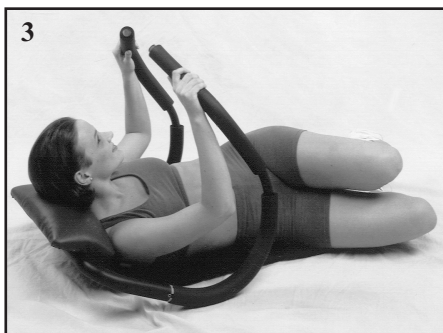
2. Redressement Assis avec Pieds Surélevés

Cet exercice travaille les abdominaux inférieurs. Cet exercice doit être effectué de la même manière que celui de redressement assis, sauf que vos pieds doivent être tenus à environ 5 centimètres du sol pendant l'exercice. Faites 10 à 15 répétitions.



3. Exercice de Redressement Assis Latéral

Cet exercice travaille les abdominaux obliques. Effectuez cet exercice de la même manière que celui de redressement assis mais tournez vos genoux sur le côté comme illustré. Faites 5 à 7 répétitions, puis placez vos genoux sur le côté opposé et faites 5 à 7 répétitions.

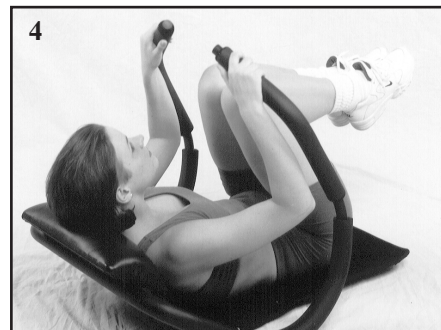


Exercices de Niveau Intermédiaire

Quand vos muscles abdominaux deviennent plus forts, et que vous pouvez faire plusieurs répétitions des exercices pour débutants sans difficulté, il est temps d'entreprendre les exercices de niveau intermédiaire. N'oubliez pas de bien vous étirer pendant quelques minutes avant de commencer.

4. Redressement Assis avec Genoux Collés au Thorax

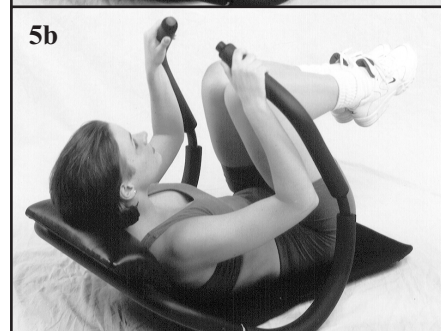
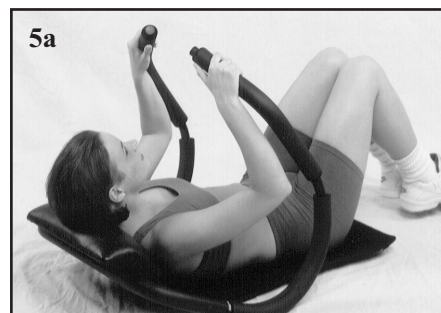
Cet exercice travaille les abdominaux supérieurs. Couchez-vous sur le matelas d'exercice et ramenez vos genoux contre votre thorax comme illustré. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés, puis retournez à la position de départ. Faites 10 à 15 répétitions.



Cet exercice peut aussi être effectué en posant vos pieds sur une chaise.

5. Redressement Assis avec Genoux Ramenés vers le Thorax

Cet exercice travaille les abdominaux inférieurs. La position de départ est illustrée dans la photo 5a. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés, tout en soulevant vos genoux vers votre thorax; puis retournez à la position de départ. Faites 10 à 15 répétitions.



Exercices de Niveau Int.—Suite

6. Exercice de Redressement Latéral avec Genoux Ramenés vers le Thorax

Cet exercice travaille les abdominaux obliques. Pliez vos genoux, penchez-les sur le côté, et retenez vos jambes juste au dessus du sol. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés, puis retournez à la position de départ. Gardez vos jambes à la même position durant toute la période de l'exercice. Faites 5 à 7 répétitions puis changez vos genoux de côté et faites 5 à 7 répétitions.

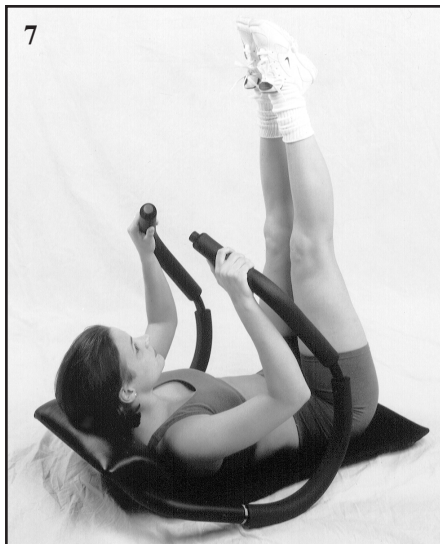


Exercices de Niveau Avancé

Les exercices suivants sont prévus pour augmenter la force de vos muscles, pour les tonifier, et pour les rendre plus flexibles. N'oubliez pas de bien vous étirer pendant quelques minutes avant de commencer.

7. Exercice de Redressement Assis « L »

Cet exercice travaille les abdominaux supérieurs. Allongez vos jambes et soulevez-les comme illustré. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés, puis retournez à la position de départ. Gardez vos jambes en l'air pendant l'exercice. Faites 10 à 15 répétitions.



Exercices de Niveau Avancé—Suite

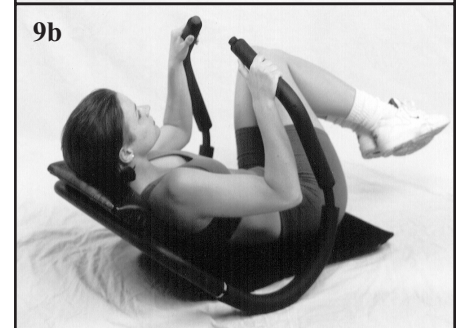
8. Exercice Avancé de Redressement de Assis de Jambes

Cet exercice travaille les abdominaux inférieurs. Allongez vos jambes et soulevez-les juste au dessus du sol comme illustré sur la photo 8a. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés, tout en ramenant vos genoux contre votre thorax; puis retournez à la position de départ. Faites 10 à 15 répétitions.



9. Exercice Avancé de Redressement Latéral de Jambes

Cet exercice travaille les abdominaux latéraux. Allongez vos jambes et soulevez-les juste au dessus du sol comme illustré sur la photo 9a. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés, pliez vos genoux tout en ramenant vos genoux vers le côté comme illustré sur la photo 9b; puis retournez à la position de départ. Faites 10 à 15 répétitions en alternant le côté droit et le côté gauche avec chaque répétition.

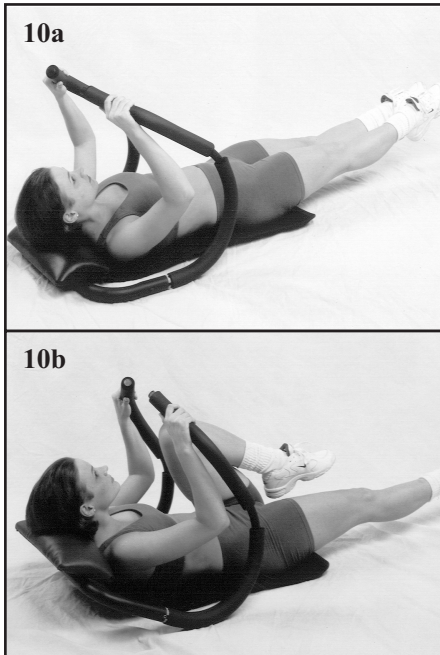


Exercices pour Experts

Les exercices pour experts ne devraient être effectués seulement quand vous êtes confortable en effectuant les exercices de niveau avancé.

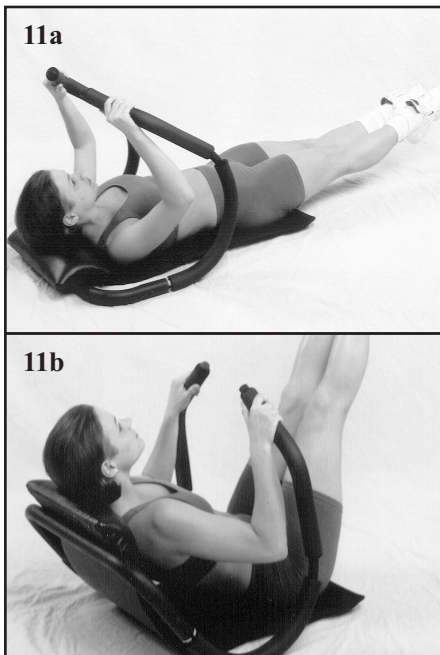
10. La Bicyclette

Cet exercice travaille les abdominaux inférieurs. Tendez vos jambes et soulevez-les juste au dessus du sol comme illustré sur la photo 10a. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés tout en pliant un genou et en le ramenant vers le thorax comme illustré sur la photo 10b; puis retournez à la position de départ. Faites 10 à 15 répétitions en alternant la jambe droite et la jambe gauche à chaque répétition.



11. Exercice Carpe

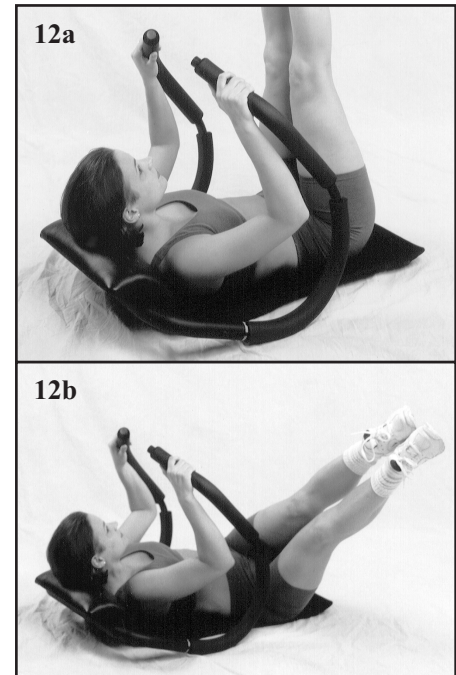
Cet exercice travaille les abdominaux inférieurs. Tendez vos jambes et soulevez-les juste au dessus du sol comme illustré sur la photo 11a. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés tout en soulevant vos deux jambes comme illustré sur la photo 11b; puis retournez à votre position de départ. Effectuez 10 à 15 répétitions.



Exercices pour Experts – Suite

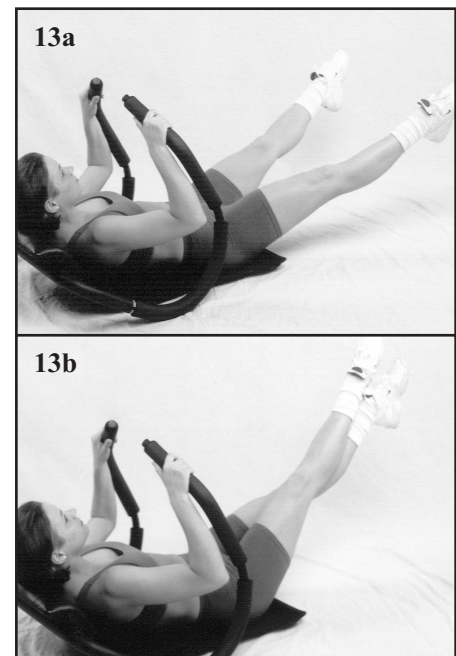
12. Torsion Tronc Inversé

Cet exercice travaille les abdominaux latéraux. Allongez vos jambes et soulevez-les comme illustré sur la photo 12a. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés. Ceci est votre position de départ. Baissez vos jambes vers le côté comme illustré sur la photo 12b; puis retournez à la position de départ. Faites 10 à 15 répétitions en alternant le côté droit et le côté gauche à chaque répétition.



13. Les Ciseaux

Cet exercice travaille les abdominaux inférieurs et supérieurs. Tenez vos jambes dans la position illustrée dans la photo 13a. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés. Ceci est votre position de départ. Croisez vos chevilles comme illustré dans la photo 13b; puis retournez à la position de départ. Faites 10 à 15 répétitions en croisant la cheville droite au dessus de la cheville gauche, et la cheville gauche au dessus de la cheville droite.



Entreposage et Maintien

Quand vous n'utilisez pas le CRUNCH TRAINER, vous pouvez le plier et le ranger sous votre lit. Suivez les instructions ci-dessous pour plier le CRUNCH TRAINER dans la position de rangement.

1. Tenez l'une des poignées au contour avec une main ; avec l'autre main, tenez le cadre au-dessus de la jointure. **Fermeture** tirez en arrière la poignée, de manière à ce que la goupille de verrouillage est libérée de la rainure de la goupille.



2. Tout en tenant la goupille de verrouillage libre, tournez la poignée vers le bas comme indiqué. Tournez l'autre poignées vers le bas de la même manière.



Le CRUNCH TRAINER peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non abrasif. N'utilisez pas de dissolvants.

Pour Commander des Pièces de Remplacement

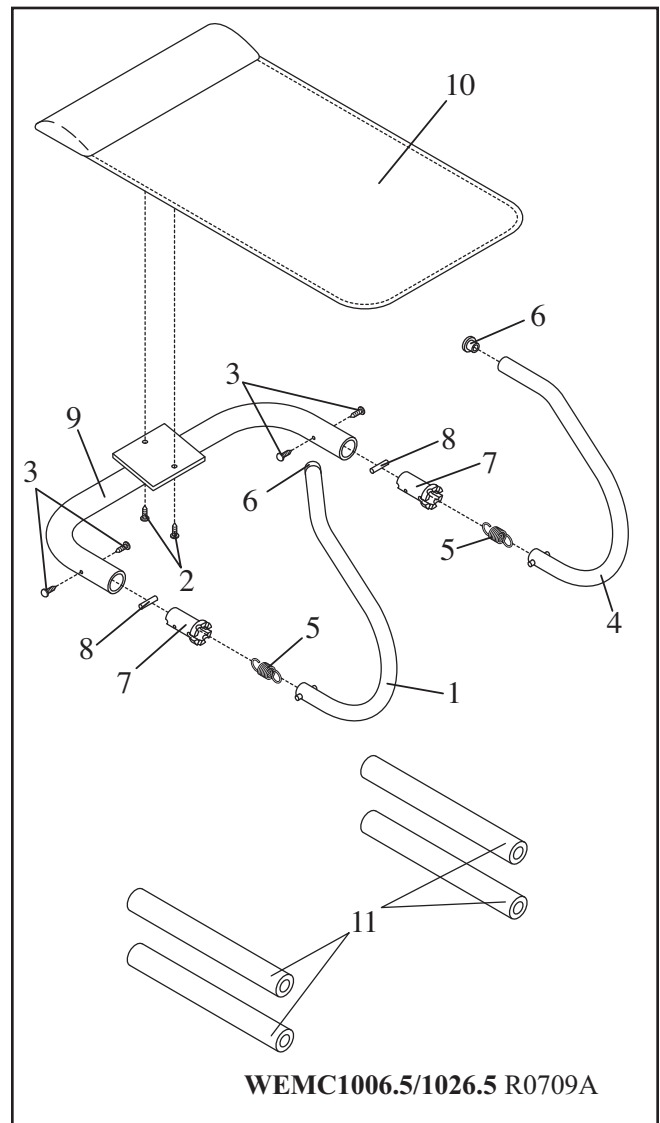
Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **(33) 0810 121 140** du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés), et préparez les informations suivantes : le NUMÉRO DU MODÈLE de ce produit (WEMC1006.5/ WEMC1026.5), le NOM de ce produit (WEIDER® CRUNCH TRAINER) le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces. Référez-vous à la Liste des Pièces et au Schéma Détaillé à la droite.

Placez votre CRUNCH TRAINER près de votre téléphone pour pouvoir vous y référer plus facilement quand vous appelez.

Liste des Pièces/Schéma Détaillé

N° de Pièce	Qté.	Description
1	1	Poignée Droite
2	2	Vis de M6 x 16
3	4	Vis à Tête Plate de M4 x 12
4	1	Poignée Gauche
5	2	Ressort
6	2	Embout Rond de 1"
7	2	Manche
8	2	Goupille de M6 x 34mm
9	1	Cadre
10	1	Tapis d'Exercice avec Appui-tête
11	4	Poignée en Mousse
#	1	Manuel de l'Utilisateur
#	1	Programme d'Entraînement

Note : « # » indique une pièce non-illustrée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notifications.



WEIDER CRUNCHTRAINER

FRAGEN?

Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr

Wichtige Hinweise

- Verwenden Sie Ihren CRUNCH TRAINER nur so, wie es in dieser Anleitung beschrieben wird.
- Während des Trainierens sollte Ihr Rücken auf der Übungsmatte aufliegen. Wenn nötig, können Sie dazu das Becken leicht anheben.
- Lassen Sie den Kopf während des Trainings auf der Kopfstütze aufliegen.
- Sollten Sie jemals Schmerz fühlen oder schwindelig werden während Sie Fitness betreiben, hören Sie sofort damit auf und kühlen Sie ab.
- Lesen Sie alle Anleitungen, bevor Sie den CRUNCH TRAINER in Betrieb nehmen. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. ICON übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschaden, die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen könnten.

Bevor Sie Beginnen

Wir möchten Ihnen zum Kauf des neuartigen CRUNCH TRAINER von WEIDER gratulieren. Der CRUNCH TRAINER ist so konzipiert, dass er die oberen Bauchmuskeln, die schrägen Bauchmuskeln und die unteren Bauchmuskeln trainiert, wobei Sie bei nur ein paar Minuten täglichem Training einen harten, flachen Bauch erhalten. Dieser einmalige CRUNCH TRAINER stützt Ihren Kopf und Ihren Nacken während des Trainings und hilft Ihnen dadurch, die richtige Position für beste Resultate einzuhalten. Als Teil eines Fitnessprogramm mit regelmäßigem Aerobiktraining und mit angemessenen Essgewohnheiten hilft Ihnen der CRUNCH TRAINER, besser auszusehen, sich besser zu fühlen und die Vorteile erhöhter Fitness auszukosten.

Bevor Sie den WEIDER® CRUNCH TRAINER gebrauchen, lesen Sie bitte diese Anleitung sehr genau durch. Außerdem sehen Sie sich bitte das beigegefügte Trainingsprogramm an.

Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **01805 231 244** in Verbindung. Die Modellnummer ist WEMC1006.5/WEMC1026.5.

Aufstellen des CRUNCH TRAINER

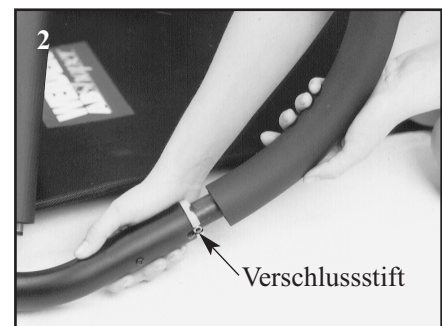
Der CRUNCH TRAINER wird in kompakter Aufbewahrungsposition geliefert. Es ist keine Montage notwendig. Beachten Sie die folgenden, einfachen Anweisungen zur Aufstellung Ihres CRUNCH TRAINERS.

1. Legen Sie die Bodenmatte flach auf den Boden.



Ziehen Sie einen der beiden Griffe hoch, wie hier gezeigt.

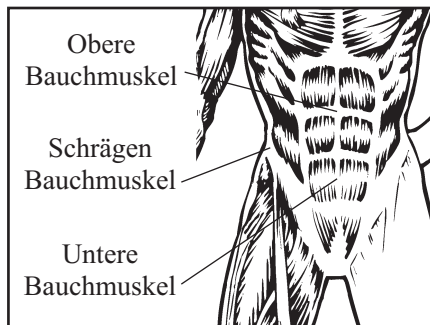
2. Stellen Sie den Griff soweit auf, bis der Verschlussstift in die Kerbe einschnappt.



Stellen Sie den anderen Griff auf die gleiche Weise auf.

Verwendung des CRUNCH TRAINER

Der CRUNCH TRAINER bietet eine Anzahl von Übungen an, um Ihre oberen Bauchmuskeln, Ihre schrägen Bauchmuskeln und Ihre unteren Bauchmuskeln zu trainieren. Die Photographien in dieser Anleitung zeigen die richtige Ausführung jeder Übung vor.



Die Übungen in dieser Anleitung sind in vier Gruppen eingeteilt: für Beginner, Mittlere, Fortgeschrittene und Experten. Beginnen Sie mit den Übungen für Beginner und erarbeiten Sie sich Ihren Fortschritt nach eigenem Tempo. Seien Sie vorsichtig und überstrapazieren Sie sich während der ersten Wochen Ihres Trainingsprogrammes nicht. Es ist besser, die Anzahl der Wiederholungen zu erhöhen als zu schnell zu den fortgeschritteneren Übungen überzugehen. Die Intensität jeder Übung kann durch alternierende Position der Hände an den CRUNCH TRAINER Griffen verändert werden. Je weiter unten sich Ihre Hände befinden, um so schwieriger wird die Übung sein.

Richtige Haltung ist für beste Resultate erforderlich. Bei jeder Wiederholung müssen Sie die Bauchmuskeln dazu verwenden, sich hochzuziehen, wobei der CRUNCH TRAINER nur "mitrollt." **Drücken Sie die Griffe nicht zusammen.** Behalten Sie den Kopf auf der Kopfstütze und den Rücken auf der Übungsmatte. Wenn nötig, heben Sie das Becken leicht an.

Beginnen und beenden Sie jedes Training mit ein paar Minuten Dehnen. Vergessen Sie nicht, während des Trainings, von Zeit zu Zeit genügend Wasser zu trinken, um Austrocknen zu vermeiden. **Sollten Sie sich während des Trainings irgendwann schwach oder schwindelig fühlen oder atemlos sein, hören Sie sofort mit dem Training auf und beginnen Sie, abzukühlen.**

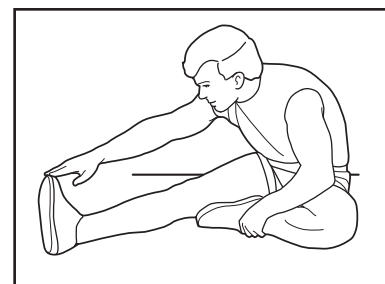
⚠️ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. ICON übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschaden, die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen könnten.

Empfohlene Dehnübungen

Dehnen Sie für ein paar Minuten vor und nach jedem Training. Dehnübungen bereiten den Körper auf das Training vor, indem die Körpertemperatur, der Herzschlag und die Blutzirkulation erhöht werden. Nach dem Training helfen Dehnübungen dem Puls, auf normal herunterzukommen und die Muskeln werden dabei langsam abgekühlt. Dehnen hilft auch Ihrer Elastizität. Die richtige Ausführung von drei Dehnübungen wird unten angegeben. Bewegen Sie sich während des Dehnens langsam-vermeiden Sie ruckartige Bewegungen.

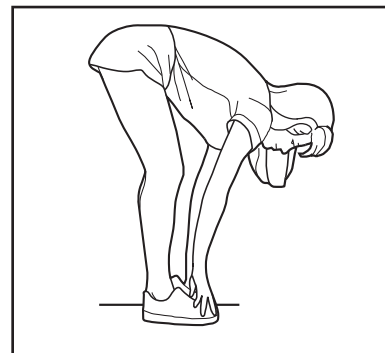
1. Kniesehnen-Dehnübung

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie ein Bein aus und ziehen Sie die Sohle des anderen an die gegenüberliegende Kniekehle. Beugen Sie den Oberkörper in gestreckter Haltung vor, bis die ausgestreckte Hand die Fußspitze berührt. Halten und bis 15 zählen, dann entspannen. Auf die beiden Beinen dreimal wiederholen.



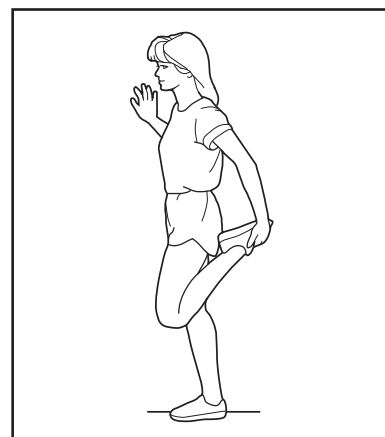
2. Rumpfbeugen

Aus dem Stand, mit leicht gebeugten Knien, langsam aus der Hüfte heraus nach vorn beugen. Entspannen Sie den Rücken und die Schultern, während Sie die Hände zu den Zehen strecken. So tief wie möglich gehen, halten, bis 15 zählen, dann entspannen. Dreimal wiederholen.



3. Dehnübung für die vordere Oberschenkelmuskulatur

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab und ziehen Sie einen Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Halten, langsam bis 15 zählen, dann loslassen. Für jedes Bein Dreimal wiederholen.



Übungen für Anfänger

Bevor Sie beginnen, dehnen Sie Ihre Muskeln für ein paar Minuten.

1. Rumpfbeuge

Diese Übung ist für die oberen Bauchmuskeln. Legen Sie sich auf die Bodenmatte und winkeln Sie die Knie wie auf dem Bild an.



Geben Sie Ihre Hände auf die Griffe, nahe der oberen Enden. Beugen Sie den Körper ca. 45° nach vorn und bringen Sie ihn dann wieder in die Ausgangsposition zurück. Das ist eine Übung. Wiederholen Sie diese 10 bis 15 Mal.

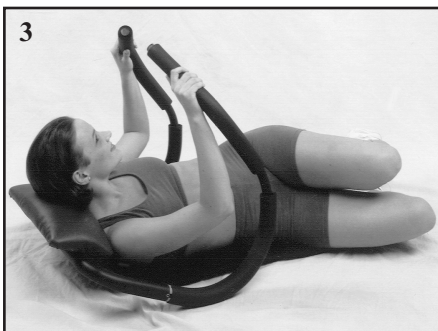
2. Rumpfbeuge mit erhobenen Füßen

Diese Übung ist für die unteren Bauchmuskeln. Sie wird genau gleich ausgeführt wie die Rumpfbeuge, nur sollten Sie dieses Mal Ihre Füße 3 cm vom Boden abheben. 10 bis 15 Mal wiederholen.



3. Rumpfbeuge für die schrägen Bauchmuskeln

Diese Übung ist für die schrägen Bauchmuskeln. Führen Sie diese Übung genau so aus, wie die Rumpfbeuge, aber legen Sie dabei Ihre Beine angewinkelt zur Seite, wie im Bild vorgeführt. Wiederholen Sie diese Übung 5 bis 7 Mal, legen Sie dann Ihre Beine auf die andere Seite und wiederholen Sie die Übung auf der Seite nochmals 5 bis 7 Mal.



Mittlereübungen

Wenn Ihre Bauchmuskeln stärker geworden sind und Sie leicht mehrere Wiederholungen der vorher angegebenen Übungen ausführen können, dann ist es an der Zeit, zu den Mittlereübungen überzugehen. Vergessen Sie nicht, für einige Minuten mit Dehnen aufzuwärmen, bevor Sie beginnen.

4. Beuge mit den Knien an der Brust

Diese Übung ist für die oberen Bauchmuskeln. Legen Sie sich auf die Bodenmatte und bringen Sie die Knie zur Brust wie auf dem Bild



angezeigt. Rollen Sie Ihren Körper ca. 45° nach vorn und bringen Sie ihn dann wieder in die Ausgangsposition zurück. Lassen Sie während der ganzen Übung Ihre Knie angezogen. Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 Mal. Bei dieser Übung kann man die Füße auch auf einem Stuhl auflegen.

5. Beuge mit Knienanheben

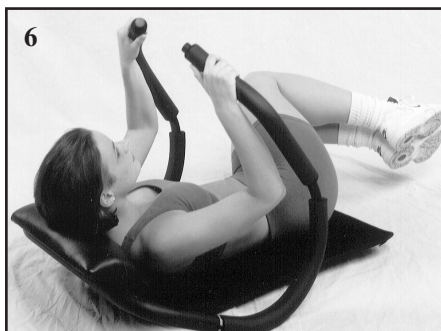
Diese Übung ist für die unteren Bauchmuskeln. In Photo 5a sehen Sie die Ausgangsposition. Beugen Sie Ihren Körper ca. 45° nach vorn und heben Sie gleichzeitig Ihre Knie bis zur Brust an. Gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück. 10 bis 15 Mal wiederholen.



Mittlereübungen

6. Beuge der schrägen Bauchmuskeln mit angehobenen Knien

Diese Übung ist für die schrägen Bauchmuskeln. Winkeln Sie Ihre Knie an, legen Sie sie auf eine Seite und heben Sie die Beine gerade ein wenig vom Boden ab. Rollen Sie Ihren Körper ca. 45° nach vorn und bringen Sie ihn dann wieder in die Ausgangsposition zurück. Bewegen Sie die Beine während dieser Übung nicht. Wiederholen Sie diese Übung 5 bis 7 Mal, legen Sie die Knie dann auf die gegenüberliegende Seite und wiederholen Sie es 5 bis 7 Mal auf der Seite.



Übungen für Fortgeschrittene

Die folgenden Übungen sind für den weiteren Aufbau Ihrer Stärke, des Muskeltonus und Ihrer Beweglichkeit. Vergessen Sie nicht, für einige Minuten mit Dehnen aufzuwärmen, bevor Sie beginnen.

7. "L"-Rumpfbeuge

Diese Übung ist für die oberen Bauchmuskeln. Strecken Sie Ihre Beine gerade aus und heben Sie sie an, wie hier angezeigt. Rollen Sie Ihren Körper ca. 45° nach vorn und bringen Sie ihn dann wieder in die Ausgangsposition zurück. Halten Sie die Beine während der Übung gerade nach oben. Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 Mal.



Übungen für Fortgeschrittene

8. Fortgeschrittene Beuge mit Knieanheben

Diese Übung ist für die unteren auchmuskeln. Strecken Sie Ihre Beine aus und heben Sie sie ganz wenig vom Boden ab, wie in Photo 8a angezeigt. Beugen Sie Ihren Körper ca. 45° nach vorn und bringen Sie dabei Ihre Knie an Ihre Brust, wie in Photo 8b angezeigt. Kehren Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück. 10 bis 15 Mal wiederholen.



9. Fortgeschrittene Beinbeuge für die schrägen Bauchmuskeln

Diese Übung ist für die schrägen Bauchmuskeln. Strecken Sie Ihre Beine aus und heben Sie sie ganz wenig vom Boden ab, wie in Photo 9a angezeigt. Beugen Sie Ihren Körper ca. 45° nach vorn und bringen Sie dabei Ihre Knie seitlich an Ihre Brust, wie in Photo 9b. Kehren Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 Mal, wobei Sie jedesmal die Seite wechseln sollten.

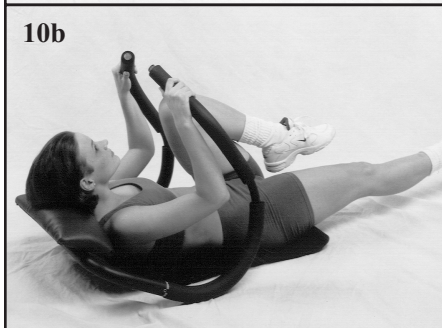


Übungen für Experten

Die Experten-Übungen sollten Sie nur dann ausführen, wenn Sie ohne Anstrengung die Übungen für Fortgeschrittene ausführen können.

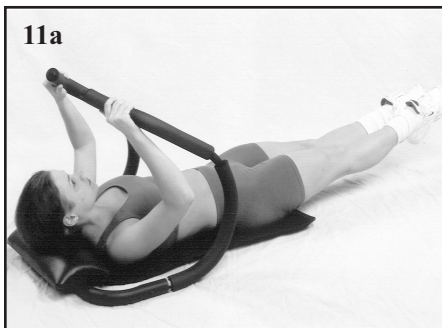
10. Fahrrad-Rumpfbeuge

Diese Übung ist für die unteren Bauchmuskeln. Strecken Sie Ihre Beine aus und heben Sie sie ganz wenig vom Boden ab, wie in Photo 10a vorgezeigt. Beugen Sie Ihren Körper ca. 45° nach vorn und bringen Sie dabei ein Knie zur Brust, wie in Photo 10b. Kehren Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 Mal, wobei Sie jedesmal das angezogene Knie wechseln sollten.



11. Klappmesser

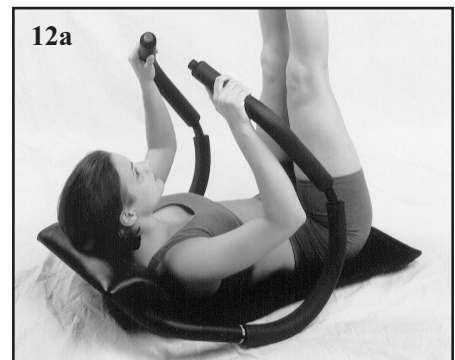
Diese Übung ist für die unteren Bauchmuskeln. Strecken Sie Ihre Beine aus und heben Sie sie ganz wenig vom Boden ab, wie in Photo 11a vorgezeigt. Beugen Sie Ihren Körper ca. 45° nach vorn und heben Sie dabei beide Beine gerade nach oben, wie in Photo 11b. Kehren Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 Mal.



Übungen für Experten

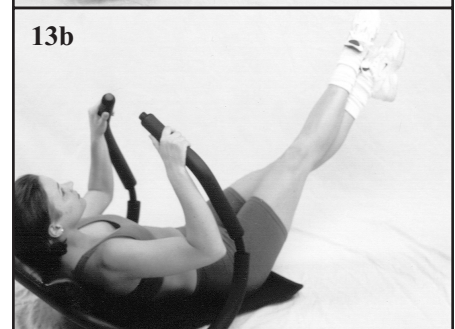
12. Torsotwist

Diese Übung ist für die schrägen Bauchmuskeln. Strecken Sie Ihre Beine aus und heben Sie sie senkrecht an, wie in Photo 12a vorgezeigt. Beugen Sie Ihren Körper ca. 45° nach vorn. Das ist die Ausgangsposition. Lassen Sie Ihre Beine seitlich hinunter, wie im Photo 12b. Kehren Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 Mal, wobei Sie jedesmal die Seite wechseln.



13. Schere

Diese Übung ist für die oberen und die unteren, geraden Bauchmuskeln. Geben Sie Ihre Beine in die Position, die auf Photo 13a demonstriert wird. Beugen Sie Ihren Körper ca. 45° nach vorn. Das ist die Ausgangsposition. Kreuzen Sie die Beine wie in Photo 13b demonstriert. Kehren Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 Mal, wobei Sie abwechselnd das linke Fußgelenk über dem rechten und dann das rechte Fußgelenk über dem linken kreuzen.



Aufbewahrung und Beseitigung

Wenn Sie den CRUNCH TRAINER nicht benutzen, kann er zusammengelegt und verstaut werden. Im folgenden finden Sie die Anleitung, wie man den CRUNCH TRAINER zur Aufbewahrung zusammenlegt.

1. Greifen Sie einer der Griffe an der Biegung mit einer Hand; mit der anderen Hand, greifen Sie den Rahmen gerade über der Verbindungsstelle. Ziehen Sie den Griff **fest** zurück, so dass der Verschlussstift von der Stiftrille weg ist.



2. Während Sie den Verschlussstift frei halten, drehen Sie den Griff wie gezeigt nach unten. Drehen Sie den anderen Griff auf die gleiche Weise nach unten.



Der CRUNCH TRAINER kann mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht kratzenden Putzmittel abgewischt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.

Bestellen von Ersatzteilen

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **01805 231 244** in Verbindung.

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Straße 172
D-50354 Hürth

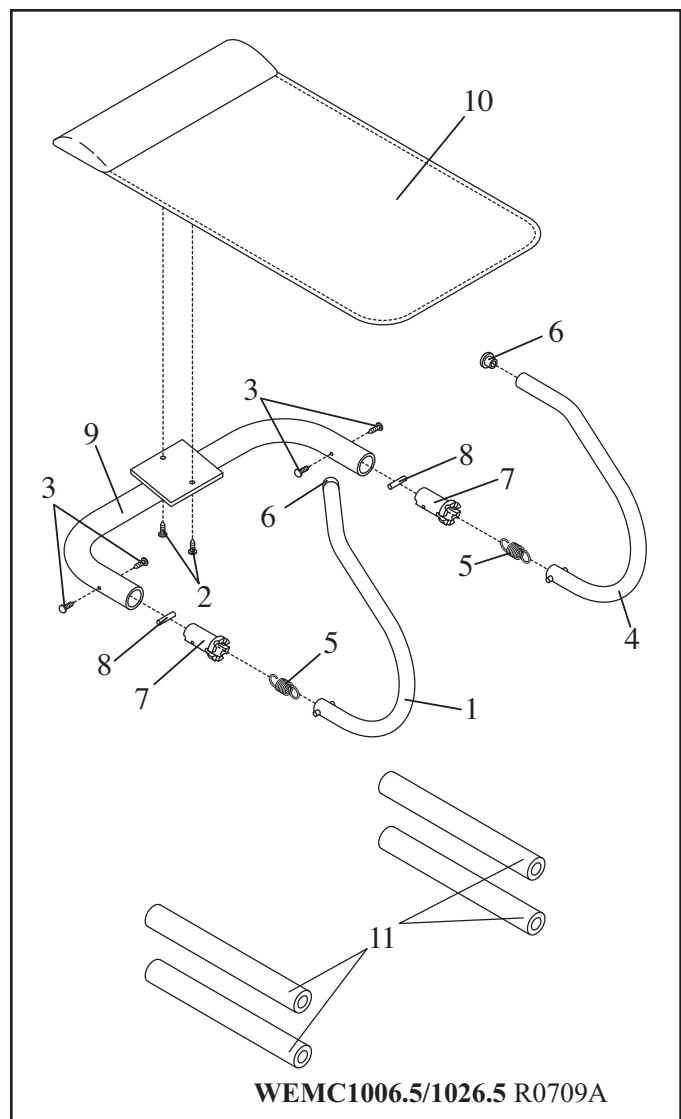
Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgende Angaben: die Modellnummer des Produktes, den Namen des Produktes, die Bestellnummer und die Beschreibung des Ersatzteiles.

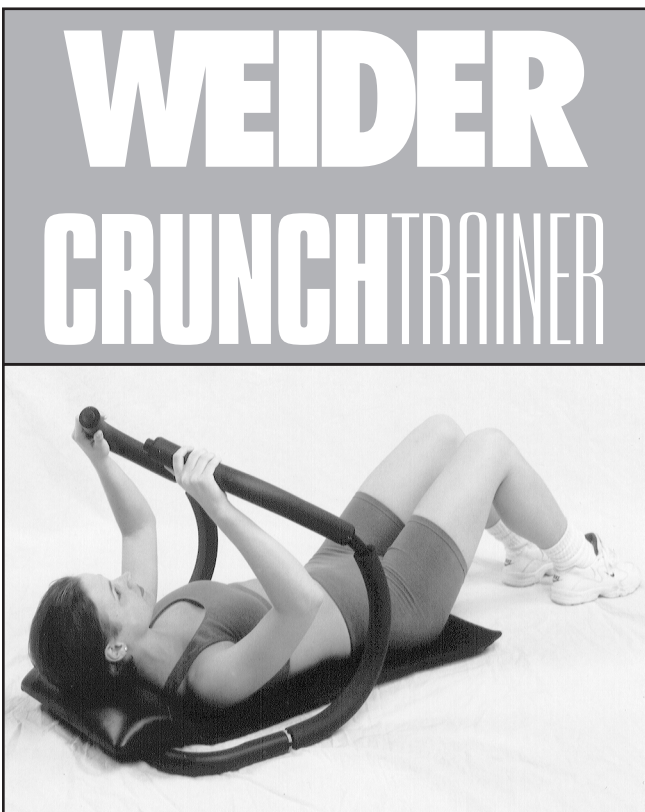
Teilleiste und Detailzeichnung

Bestell-

Nr.	Zahl	Bezeichnung
1	1	Rechter Griff
2	2	M6 x 16 Schraube
3	4	M4 x 12 Knopfschraube
4	1	Linker Griff
5	2	Feder
6	2	1" Runde Endkappe
7	2	Verbindungsstück
8	2	M6 x 34mm Stift
9	1	Rahmen
10	1	Übungsmatte mit Kopfstütze
11	4	Schaumgummigriff
#	1	Bedienungsanleitung
#	1	Trainingsprogramm

Anmerkung: “#” weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin. Veränderungen zu den Angaben sind dem Hersteller, ohne Benachrichtigung, vorbehalten.





Antes de Comenzar

Felicitaciones por comprar el innovador CRUNCH TRAINER de WEIDER. El CRUNCH TRAINER está diseñado para dar forma a sus músculos abdominales superiores, oblicuos y abdominales inferiores para un estómago plano y firme en solo unos minutos al día. El único CRUNCH TRAINER le da soporte a su cabeza y a su cuello mientras usted hace ejercicio y le ayuda a mantener la forma correcta para máximos resultados. Usado como parte de un programa de salud que incluya ejercicio aeróbico regular y una dieta apropiada, el CRUNCH TRAINER le ayudará a verse mejor, sentirse mejor y disfrutar los beneficios de una mejor salud.

Antes de usar el WEIDER® CRUNCH TRAINER, por favor lea este manual cuidadosamente. Además asegúrese de ver el programa de ejercicios incluido.

Si tiene más preguntas por favor póngase en contacto con el establecimiento dónde compró la máquina. El número del modelo es **WEMC1006.5/WEMC1026.5**.

Precauciones Importantes

- Use el CRUNCH TRAINER solamente como se describe en éste manual.
- Mientras hace ejercicio, mantenga lo menos posible su espalda sobre el tapete de ejercicio; puede ser necesario elevar sus caderas ligeramente.
- Mantenga su cabeza en el apoyo para la cabeza mientras hace ejercicio.
- Si durante el ejercicio usted siente alguna dolor o se marear, deténgase inmediatamente y descanse.
- Lea todas las instrucciones antes de usar el CRUNCH TRAINER. Antes de empezar éste o cualquier otro programa de ejercicio, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o con problemas previos de salud. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

Instalado el CRUNCH TRAINER

El CRUNCH TRAINER está empacado en una posición de almacenaje compacto. No es necesario ensamblarlo. Siga los pasos simples de abajo para instalar el CRUNCH TRAINER.

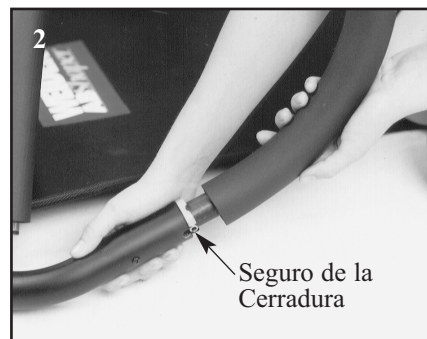
1. Extienda el tapete de ejercicio.

Levante uno de los manubrios como se muestra.



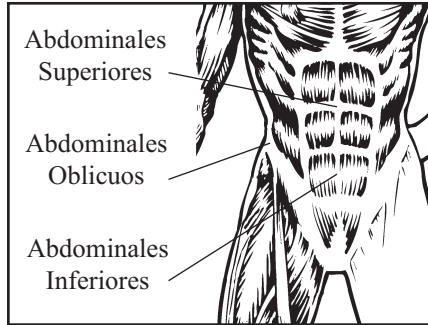
2. Continúe levantando el manubrio hasta que los seguros de la cerradura entren en las ranuras.

Levante el otro manubrio de la misma manera.



Como Usar el CRUNCH TRAINER

El CRUNCH TRAINER ofrece una variedad de ejercicios que moldean sus abdominales superiores, abdominales oblicuos y abdominales inferiores. Las fotografías en este manual le muestran la forma correcta para cada ejercicio.



Los ejercicios en este manual están divididos en cuatro grupos: Iniciales, Intermedios, Avanzados y Expertos. Empiece con los ejercicios iniciales y progrese a su propio ritmo. Tenga cuidado de no excederse en su programa de ejercicio durante las primeras semanas. Es mejor incrementar el número de repeticiones que haga, que avanzar a ejercicios más difíciles demasiado rápido. La intensidad de cada ejercicio puede variar cambiando la posición de sus manos en las barras del CRUNCH TRAINER. Mientras más bajo coloque sus manos, será más difícil el ejercicio.

Para obtener lo mejor de su ejercicio, la forma adecuada de realizarlo es lo importante. Mientras ejecute cada repetición utilice sus músculos abdominales para tirar usted mismo hacia arriba, permitiendo que el CRUNCH TRAINER se "role" con usted. **No presione o tire de los manubrios para juntarlos.** Mantenga su cabeza en el respaldo y una pequeña parte de su espalda en el tapete de ejercicio. Si es necesario levante sus caderas ligeramente.

Siempre empiece y termine cada sesión con unos minutos de estiramiento. Recuerde tener suficiente agua a la mano mientras hace ejercicio y beber periódicamente para evitar deshidratación. **Si siente desmayarse, mareado o le falta la respiración en cualquier momento mientras hace ejercicio, pare inmediatamente y empiece a enfriarse.**

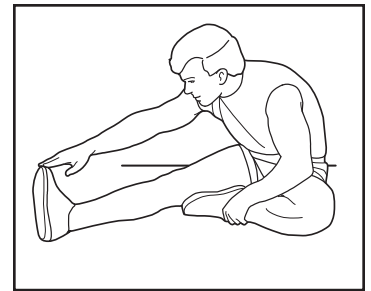
⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. **ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.**

Sugestiones para Estiramientos

Empiece y termine cada sesión de ejercicio con unos minutos de estiramiento. El estiramiento prepara el cuerpo para el ejercicio, al elevar la temperatura del cuerpo, la frecuencia cardiaca y la circulación. Después del ejercicio, el estiramiento ayuda a que la frecuencia cardiaca vuelva a su normalidad y los músculos se enfríen gradualmente. El estiramiento es también efectivo para incrementar la flexibilidad. La forma correcta para tres estiramientos básicos es mostrada abajo. Muévase suavemente mientras se estira, nunca bruscamente.

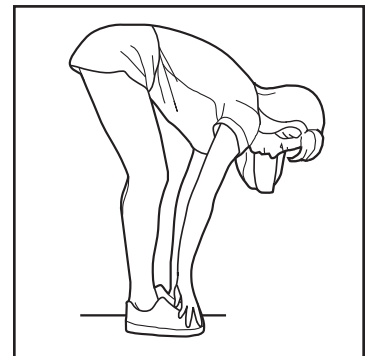
1. Extensiones de Tendón de las Corvas

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Doblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relajese. Repita 3 veces.



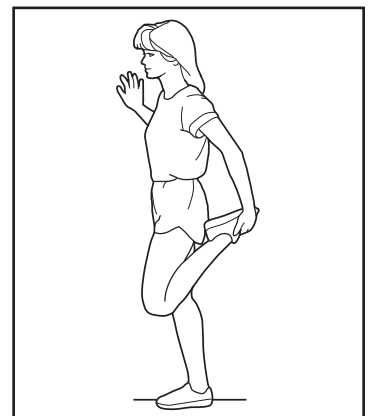
2. Extensiones Tocando las Puntas de los Pies

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relajese. Repita 3 veces.



3. Extensiones de los Cuadriceps

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acerquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relajese. Repita 3 veces con ambas piernas.



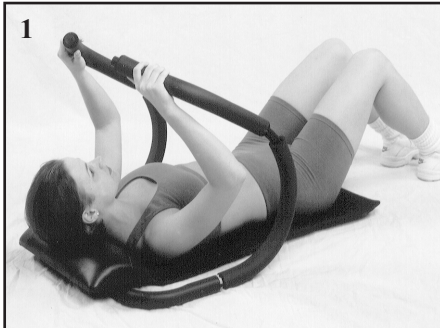
Ejercicios Iniciales

Asegúrese de estirarse por unos minutos antes de empezar.

1. Contracción Básica

El foco de este ejercicio es la región abdominal superior. Acuéstese sobre el tapete de ejercicio y doble sus rodillas como se muestra.

Coloque sus manos cerca de los extremos superiores de las barras. Eleve su cuerpo haciendo un ángulo de 45°, y bájese regresando a la posición inicial. Esto completa una repetición. Realice de 10 a 15 repeticiones.



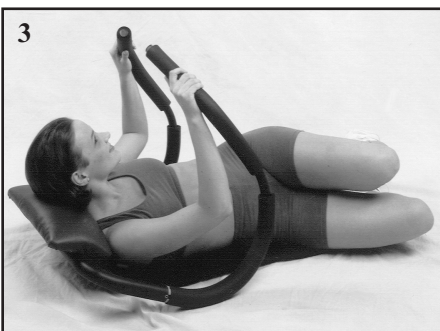
2. Contracción Básica con los Pies Elevados

El foco de este ejercicio es la región abdominal inferior. Este ejercicio debe realizarse de la misma manera que la contracción básica, excepto que sus pies deben de estar levantados 3 cm sobre el piso durante el ejercicio. Complete de 10 a 15 repeticiones.



3. Contracción Básica Oblicua

El foco de este ejercicio es la región abdominal oblicuo. Realice este ejercicio de la misma manera que la contracción básica pero coloque sus rodillas a un lado como se muestra. Complete de 5 a 7 repeticiones, cambie sus rodillas al lado opuesto y entonces haga otras 5 o 7 repeticiones.



Ejercicios Intermedios

A medida que sus músculos abdominales se pongan más fuertes y usted pueda realizar confortablemente varias repeticiones de los ejercicios iniciales, es tiempo de pasar a los ejercicios intermedios. Recuerde estirarse por algunos minutos antes de empezar.

4. Contracción Rodillas dobladas Hacia el pecho

El foco de este ejercicio es la región abdominal superior. Acuéstese sobre el tapete de ejercicio y traiga sus rodillas sobre su pecho como se

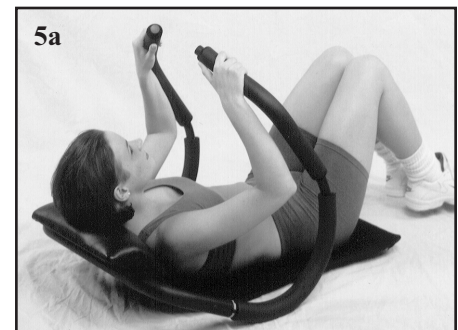
muestra. Eleve su cuerpo a hacer un ángulo de 45° y regrese a la posición inicial. Mantenga sus rodillas elevadas durante el ejercicio. Complete de 10 a 15 repeticiones.

Este ejercicio puede realizarse descansando sus pies sobre una silla.



5. Contracción con las Rodillas Elevadas contra el pecho

El foco de este ejercicio es la región abdominal inferior. La posición inicial se muestra en la fotografía 5a. Eleve su cuerpo a hacer un ángulo de 45°, colocando sus rodillas cerca de su pecho al mismo tiempo; entonces regrese a la posición inicial. Realice de 10 a 15 repeticiones.



Ejercicios Intermedios—Cont.

6. Rodillas Elevadas en Posición Oblicuo

El foco de este ejercicio es la región abdominal oblicuo. Doble sus rodillas y colóquelas a un lado, mantenga sus piernas sin tocar el piso.



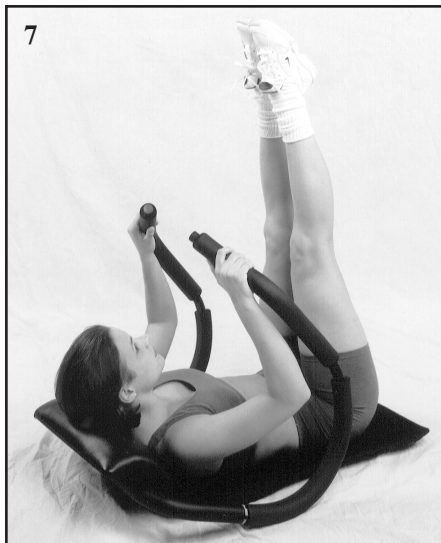
Eleve su cuerpo a hacer un ángulo de 45° y regrese luego a la posición inicial. Mantenga sus piernas en esa posición mientras hace el ejercicio. Complete de 5 a 7 repeticiones, cambie al lado opuesto y realice otras 5 o 7 repeticiones.

Ejercicios Avanzados

Los siguientes ejercicios están diseñados para mejorar más su fuerza, tono y flexibilidad. Recuerde de estirarse por algunos minutos antes de empezar.

7. Contracción “L”

El foco de este ejercicio es la región abdominal superior. Estire sus piernas y elévelas como se muestra. Eleve su cuerpo a hacer un ángulo de 45° y entonces bájese a la posición inicial. Mantenga sus piernas levantadas durante el ejercicio.



Complete de 10 a 15 repeticiones.

Ejercicios Avanzados—Cont.

8. Contracción Avanzada de las Piernas

El foco de este ejercicio es la región abdominal inferior. Estire sus piernas y manténgalas elevadas sobre el piso como se muestra en la fotografía 8a. Eleve su cuerpo a hacer un ángulo de 45°, trayendo sus rodillas hacia su pecho como se muestra en la fotografía 8b; entonces regrese a la posición inicial. Complete de 10 a 15 repeticiones.



9. Contracción Avanzado Oblicua de las Piernas

El foco de este ejercicio es la región abdominal oblicuo. Estire sus piernas y sosténgalas elevadas apenas por arriba del piso como se muestra en la fotografía 9a. Eleve su cuerpo a formar un ángulo de 45°, doblando sus rodillas y poniéndolas hacia un lado como se muestra en la fotografía 9b; regrese luego a la posición inicial. Complete de 10 a 15 repeticiones, alternando cada lado con cada repetición.

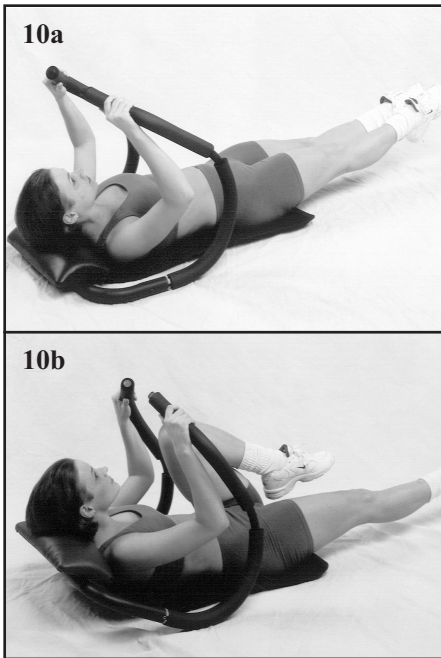


Ejercicios Expertos

Los ejercicios expertos deben hacerse solo después de que usted se sienta cómodo al desarrollar los ejercicios avanzados.

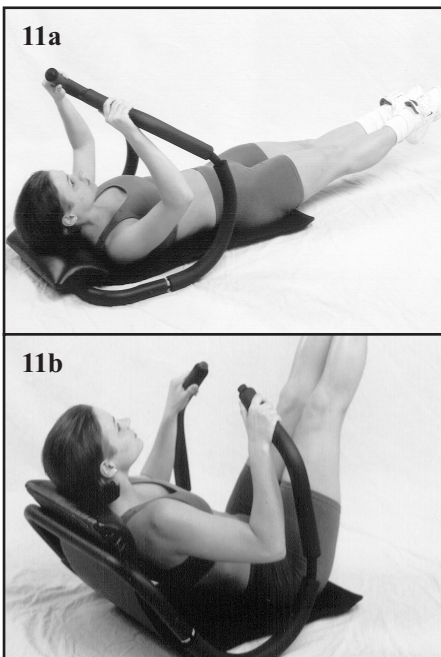
10. Contracción de la Bicicleta

El foco de este ejercicio es la región abdominal inferior. Estire sus piernas y manténgalas elevadas apenas arriba del piso como se muestra en la fotografía 10a. Eleve su cuerpo a formar un ángulo de 45°, doblando una rodilla y levantándola como se muestra en la fotografía 10b. regrese luego a la posición inicial. Complete de 10 a 15 repeticiones, alternando las piernas en cada repetición.



11. Contracción de la Navaja

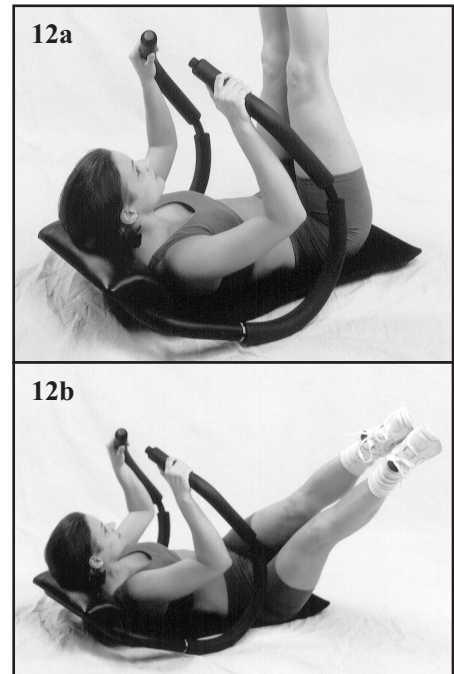
El foco de este ejercicio es la región abdominal inferior. Estire sus piernas y manténgalas elevadas apenas arriba del piso como se muestra en la fotografía 11a. Eleve su cuerpo a formar un ángulo de 45°, elevando ambas piernas como se muestra en la fotografía 11b. regrese luego a la posición inicial. Complete de 10 a 15 repeticiones.



Ejercicios Expertos—Cont.

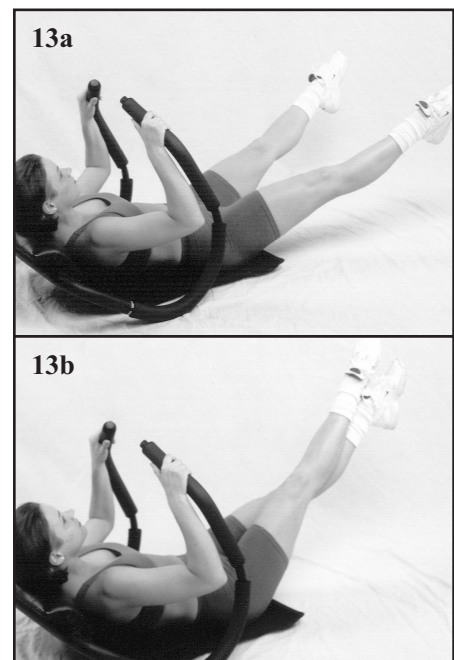
12. Contracción de las Contorsiones Inversas del Tronco

El foco de este ejercicio es la región abdominal oblicuo. Estire sus piernas y manténgalas elevadas sobre el piso como se muestra en la fotografía 12a. Eleve su cuerpo a formar un ángulo de 45°. Esta es la posición inicial. Eleve sus piernas como se muestra en la fotografía 12b; regrese luego a la posición inicial. Complete de 10 a 15 repeticiones alternando ambos lados en cada repetición.



13. Contracción de la Tijeras

El foco de este ejercicio es la región abdominal superior e inferior. Mantenga sus piernas en la posición que se muestra en la fotografía 13a. Eleve su cuerpo a formar un ángulo de 45°. Esta es la posición inicial. Cruce sus tobillos como se muestra en la fotografía 13b; regrese luego a la posición inicial. Complete de 10 a 15 repeticiones, alternativamente cruce el tobillo derecho por arriba del izquierdo y después el tobillo izquierdo por arriba del derecho.



Almacenaje y Mantenimiento

Cuando usted no esté usando el CRUNCH TRAINER, este puede ser doblado y almacenado debajo de su cama. Siga las instrucciones de abajo para doblar el CRUNCH TRAINER en la posición de almacenaje.

1. Agarre uno de los manubrios donde se dobla, con una mano; con la otra mano, agarre el marco arriba de la coyuntura.

Firmemente jale el manubrio hacia atrás, de tal manera que el pasador esté libre de la ranura.



2. Mientras sostiene el pasador libre, rote el manubrio hacia abajo como se muestra. Rote el otro manubrio hacia abajo en la misma manera.



El CRUNCH TRAINER puede limpiarse con un trapo suave y con un detergente ligero no abrasivo. No use solventes.

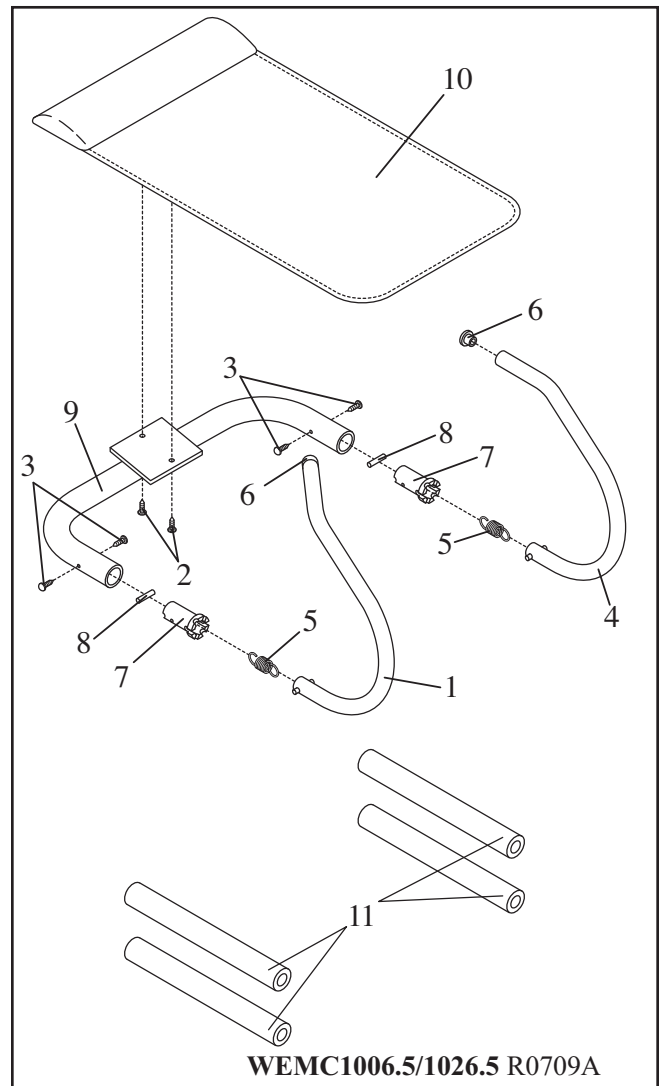
Como Ordenar Partes De Repuesto

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su equipo. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información: el NUMERO DE MODELO (WEMC1006.5/ WEMC1026.5) de la máquina, el NOMBRE (WEIDER® CRUNCH TRAINER) de la máquina, el NUMERO y la DESCRIPCIÓN de la(s) parte(s) (vea la Lista de las Piezas y el Dibujo de las Piezas a la derecha).

Lista de las Piezas/ Dibujo de las Piezas

Núm	Ctd.	Descripción
1	1	Manubrio Derecho
2	2	Tornillo de M6 x 16
3	4	Tornillo a Cabeza Plana de M4 x 12
4	1	Manubrio Izquierdo
5	2	Resorte
6	2	Tapa Redonda de 1"
7	2	Manguito
8	2	Pasador de M6 x 34mm
9	1	Marco
10	1	Tapete de Ejercicio con Apoyo para la Cabeza
11	4	Mangos de Esponja
#	1	Manual del Usuario
#	1	Programa de Ejercicios

Nota: “#” Indica una parte no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.



WEMC1006.5/1026.5 R0709A

WEIDER CRUNCH TRAINER



Belangrijke Voorzorgsmaatregelen

- Gebruik de CRUNCH TRAINER alleen zoals voorgeschreven in deze handleiding.
- Houdt het lagere gedeelte van uw rug op het matje tijdens het oefenen. Het kan zijn dat u uw heupen lichtjes moet op tillen.
- Houdt uw hoofd op de hoofdsteen wanneer u oefent.
- Stop meteen met oefenen wanneer u zich niet goed voelt, of duizelig wordt, of kort ademig wordt tijdens het oefenen. Begin meteen met een afkoelingsfase.
- Lees alle instructies goed door voordat u de CRUNCH TRAINER gebruikt. Raadpleeg uw arts voordat u met dit of een enig oefenprogramma begint. Dit is in het bijzonder belangrijk voor personen boven de 35 jaar en/of voor personen die gezondheidsproblemen hebben of die ze gehad hebben. ICON is niet aansprakelijk voor persoonlijk letsel of schade aan eigendom door het gebruik van dit produkt.

Voordat U Begint

Fijn dat u de CRUNCH TRAINER van WEIDER hebt gekozen. De CRUNCH TRAINER is ontworpen om uw (boven en onder) buikspieren en uw zijspieren te versterken zodat u in minder dan geen tijd gespannen buik kunt vormen. De unieke hoofdsteen van de CRUNCH TRAINER ondersteunt uw hoofd en nek tijdens het oefenen. De steun zorgt ook voor behoudt van een goede vorm en zorgt voor een maximum resultaat. Laat de CRUNCH TRAINER deel maken van een oefenprogramma en een goed dieet en u zult zich beter voelen, u zult er ook beter uit zien en u zult genieten van een verbeterde conditie.

Lees voor het gebruik van de WEIDER® CRUNCH TRAINER, deze handleiding zorgvuldig door. Zorg er ook voor dat u de training programma met oefeningen bekijkt.

Als u nog vragen hebt of u hebt verdere assistentie nodig, neem dan contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht. Zorg ervoor dat u het model nummer van het produkt bij de hand hebt. Het model nummer is WEMC1006.5/WEMC1026.5.

Opstellen van de CRUNCH TRAINER

De CRUNCH TRAINER wordt compact verstuurd. Dit apparaat vereist geen montage. Volg de simpele stappen hieronder om uw CRUNCH TRAINER op te stellen.

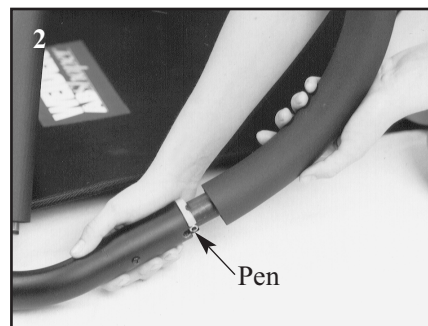
1. Leg de oefenmat plat op de grond.

Plaats een van de stangen zoals getoond



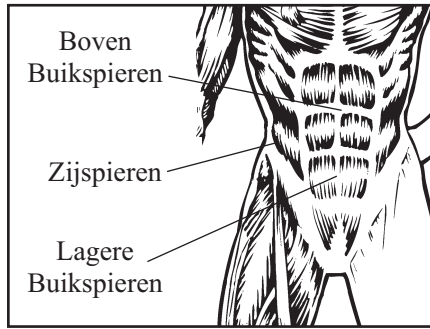
2. Til de stang op totdat de pen zich in de groef bevindt.

Til de andere stang op dezelfde manier op.



Het in Gebruik Nemen van de CRUNCH TRAINER

De CRUNCH TRAINER biedt veel gevarieerde oefeningen die uw (boven en lagere) buikspieren, en zijspieren zullen belasten. De illustraties in de handleiding geven de correcte houding aan om elke oefening uit te voeren.



De oefeningen in deze handleiding zijn in vier categorieën te verdelen: Beginners, Overgang, Geavanceerd, en Deskundig. Begin met de oefeningen voor beginners, en oefen op uw eigen ritme. Zorg ervoor dat u niet overdrijft gedurende de eerste paar weken. Het is beter dat u het aantal oefeningen ophooft dan dat u te snel van categorie verandert. De intensiteit van uw oefening kan worden beïnvloed door de stand van de handen langs de stangen van de CRUNCH TRAINER te veranderen. De lager de handen de moeilijker de oefening.

Om het meeste uit uw oefening te halen is het belangrijk om een goede houding aan te houden tijdens het oefenen. Gebruik uw buikspieren tijdens iedere oefening om uzelf op te trekken. Laat de CRUNCH TRAINER gewoon met uw lichaam mee "rollen". **Zorg ervoor dat u de stangen niet naar elkaar toe buigt.** Houdt uw hoofd op de hoofdsteun en de onderkant uw rug op het matje. Het kan zijn dat u uw heupen wat op moet tillen.

Begin altijd uw oefening met een paar minuten strekoefeningen. Zorg ervoor dat u genoeg water drinkt tijdens het oefenen. **Stop meteen met oefenen wanneer u zich niet goed voelt, duizelig wordt, of kort ademig wordt tijdens het oefenen.** Begin meteen met een afbouwfase

WAARSCHUWING:

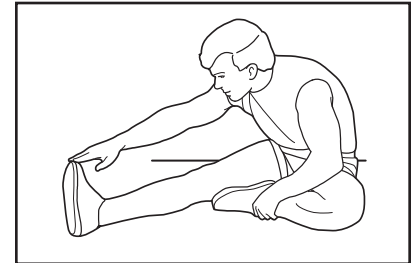
Raadpleeg uw arts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is in het bijzonder belangrijk voor personen boven de 35 jaar en/of voor personen die gezondheidsproblemen hebben of gehad hebben. ICON is niet aansprakelijk voor persoonlijk letsel of schade aan eigendommen door het gebruik van dit product.

Voorgestelde Strekoefeningen

Begin elke workout met een paar minuten waarin u uw spieren strekt. Strekoefeningen zullen uw lichaam voorbereiden voor het oefenen door de lichaamstemperatuur te verhogen waardoor uw hartslag verhoogt en waardoor ook het lichaam meer zuurstof gaat gebruiken. Na uw oefenprogramma is het ook belangrijk om uw spieren te strekken. Het laat het lichaam langzaam afkoelen de verhoogt de flexibiliteit van uw spieren. De correcte oefening wordt hieronder getoond. Beweeg altijd langzaam en zorg ervoor dat u uw spieren niet te hard rekt.

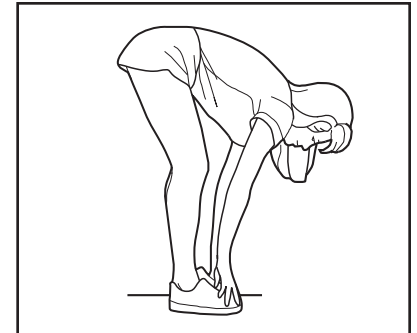
1. Hamstring Strekoefening

Zit met een been gestrekt. Breng uw andere voet tegen de binnenkant van uw gestrekte been. Reik zover mogelijk voorover naar uw tenen. Houdt dit 15 tellen vol en rust. Herhaal deze oefening drie maal voor elk been.



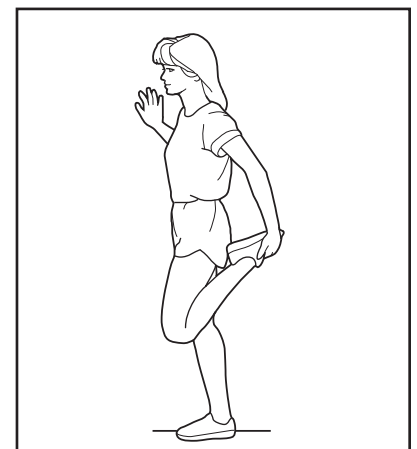
2. Teen-Strekoefening

Sta met uw knieën licht gebogen en buig langzaam vanuit de heupen voorover. Ontspan uw rug en schouders terwijl u zover mogelijk naar beneden naar uw tenen reikt. Houdt dit 15 tellen vol en rust. Herhaal deze oefening drie maal.



3. Quadriiceps Strekoefeningen

Met een hand tegen de muur voor evenwicht, neem met uw andere hand uw voet vast. Breng uw hiel zo dicht mogelijk bij uw billen. Houdt dit 15 tellen vast en rust. Herhaal deze oefening drie maal voor beide benen.

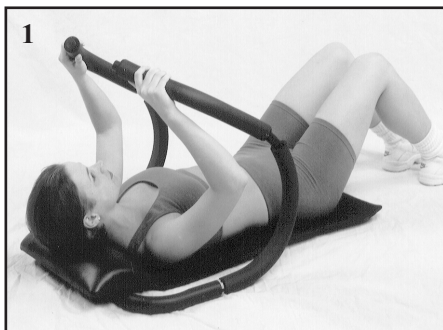


Oefeningen voor Beginners

Zorg ervoor dat u strekoefeningen doet voordat u met oefenen begint.

1. Eenvoudige Buikinkrimping

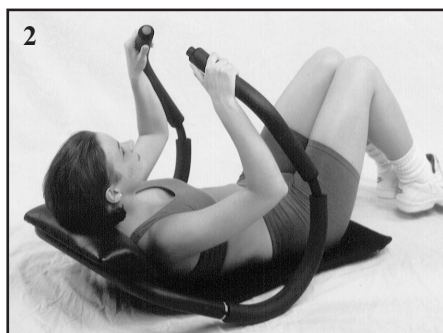
Deze oefening is bestemd voor de bovenbuikspieren. Ga eerst op de mat liggen en buig uw knieën zoals aangegeven wordt. Plaats



uw handen aan het einde van de stangen. Rol naar voren uzelf op totdat u een hoek van 45 graden bereikt. Begin weer opnieuw. Dit is een oefening. Herhaal dit 10 tot 15 keer.

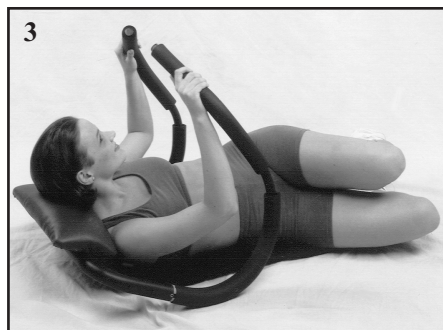
2. Eenvoudige Buikinkrimping met Opgetrokken Voeten

Deze oefening is bestemd voor de onderbuikspieren. Volg dezelfde beweging als voor de buikinkrimping maar houdt uw voeten wel een paar centimeters boven de grond. Herhaal dit 10 tot 15 keer.



3. Eenvoudige Zijdelingse Buikinkrimping

Deze oefening is bestemd voor de zijspieren. Neem dezelfde positie in als voor de buikinkrimping maar leg uw knieën naar de zijkant zoals aangegeven is. Herhaal 5 tot 7 keer. Leg dan uw knieën aan de andere kant van uw lichaam en herhaal nog eens 5 tot 7 keer.

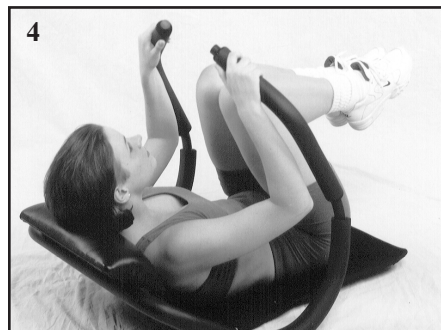


Overgangsoefeningen

Als u aanvoelt dat uw buikspieren sterker worden en u kunt verschillende oefeningen voor beginners herhalen, dan is het nu tijd om overgangsoefeningen te doen. Vergeet niet uw spieren te strekken voordat u met oefenen begint.

4. Buikinkrimping met Knieën tegen de Borst

Deze oefening is bestemd voor de bovenbuikspieren. Ga eerst op de mat liggen en trek uw knieën tegen de borst op.

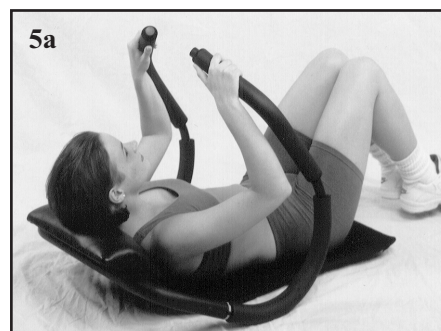


Rol naar voren tot een hoek van 45 graden op en begin weer opnieuw. Zorg ervoor dat u uw knieën opgetrokken houdt tijdens het oefenen. Herhaal dit 10 tot 15 keer.

Deze oefening kan ook worden gedaan door uw voeten op een stoel te liggen.

5. Buikinkrimping met Knieën Opgetrokken tegen de Borst

Deze oefening is bestemd voor de onderbuikspieren. De startpositie wordt in illustratie 5a aangegeven.



Rol naar voren totdat uw een hoek van 45 graden bereikt. Terwijl u uw lichaam optrekt, trek ook u knieën naar de borstkast toe.

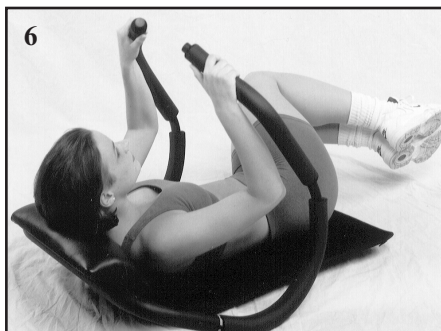


Begin weer opnieuw. Herhaal dit 10 tot 15 keer.

Overgangoefeningen–Vervolg

6. Zijdelingse Buikinkrimping met Opgetrokken Knieën

Deze oefening is voor de zijspieren. Buig uw knieën naar de zijkant en hef deze net boven de grond op. Rol naar voren tot een hoek van 45 graden. Begin weer opnieuw. Herhaal dit 5 tot 7 keer. Leg dan uw knieën aan de andere kant van uw lichaam en herhaal nog eens 5 tot 7 keer.

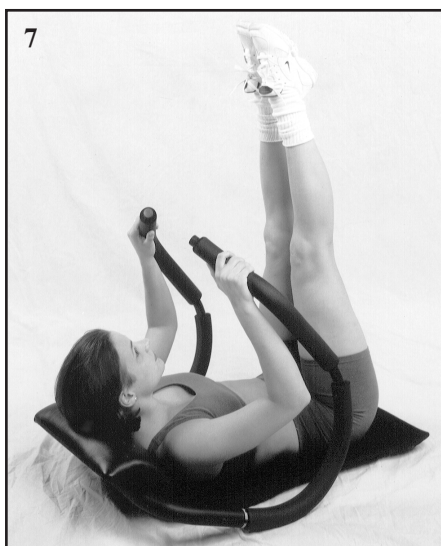


Geavanceerdeoefeningen

De volgende oefeningen hebben als doel uw kracht, flexibiliteit, en spierspanning te verbeteren. Vergeet niet uw spieren te strekken voordat u met oefenen begint.

7. De “L” Buikinkrimping

Deze oefening is bestemd voor de bovenbuikspieren. Houdt uw benen gestrekt en til ze recht op. Rol uzelf naar voren tot een hoek van 45 graden. Begin weer opnieuw. Houdt tijdens deze oefening uw benen altijd gestrekt en in de getoonde positie. Herhaal dit 10 tot 15 keer.



Geavanceerdeoefening–Vervolg

8. Gevorderde Buikinkrimping met Opgetrokken Knieën naar de Borst

Deze oefening is bestemd voor de onderbuikspieren. Houdt uw benen gestrekt en til ze net boven de grond zoals aangegeven wordt in illustratie 8a. Rol naar voren tot een hoek van 45 graden terwijl u uw knieën naar de borst toetrekt zoals in illustratie 8b

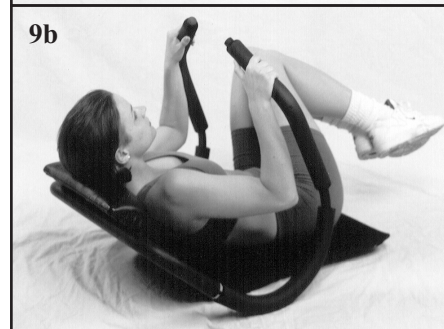
wordt aangegeven. Keer weer naar de startpositie terug. Herhaal dit 10 tot 15 keer.



9. Gevorderde Zijdelingse Buikinkrimping met Opgetrokken Benen

Deze oefening is bestemd voor de zijspieren. Houdt uw benen gestrekt en til ze net boven de grond zoals aangegeven wordt in illustratie 9a. Rol naar voren tot een hoek van 45 graden terwijl u uw knieën buigt en ze naar de zijkant van uw lichaam brengt zoals in illustratie

9b wordt aangegeven. Begin weer opnieuw. Herhaal dit 10 tot 15 keer voor de ene zijkant. Herhaal dezelfde oefening en trek uw knieën langs de andere kant van uw lichaam op.

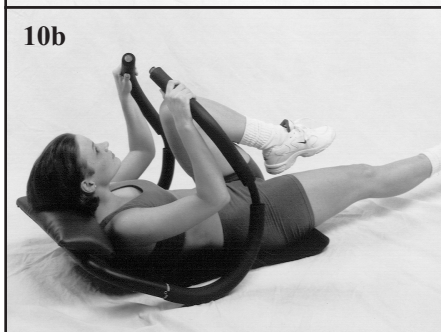
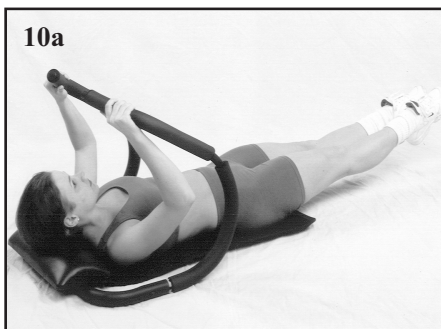


Deskundigeoefeningen

U kunt alleen de deskundigeoefeningen voltooien wanneer u de geavanceerde oefeningen goed kunt uitvoeren.

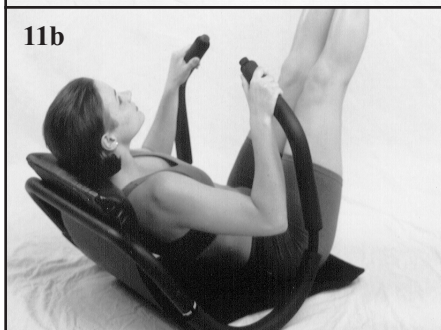
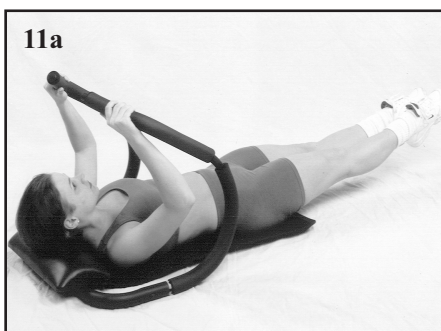
10. Fietsbuikinkrimping

Deze oefening is bestemd voor de onderbuikspieren. Houdt uw benen gestrekt en til ze net boven de grond zoals aangegeven wordt in illustratie 10a. Rol naar voren tot een hoek van 45 graden terwijl u een knie buigt en die naar de borst toetrekt zoals aangegeven in illustratie 10b. Herhaal dit 10 tot 15 keer. Verander van been met elke oefening.



11. Knipmes

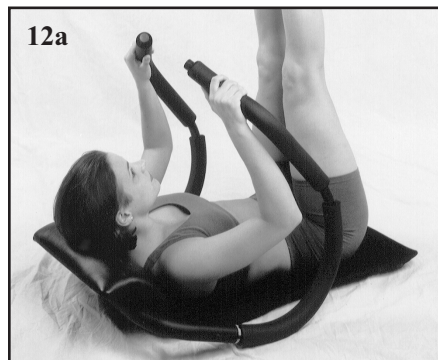
Deze oefening is bestemd voor de onderbuikspieren. Houdt uw benen gestrekt en til ze net boven de grond zoals aangegeven wordt in illustratie 11a. Rol naar voren tot een hoek van 45 graden terwijl u uw benen optilt zoals aangegeven in illustratie 11b. Begin weer opnieuw. Herhaal dit 10 tot 15 keer.



Deskundigeoefeningen–Vervolg

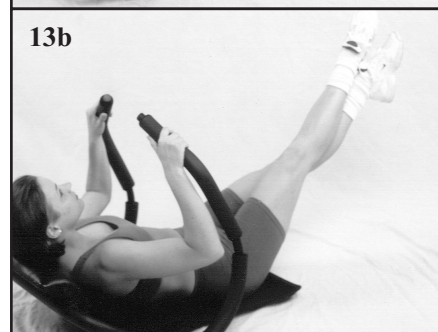
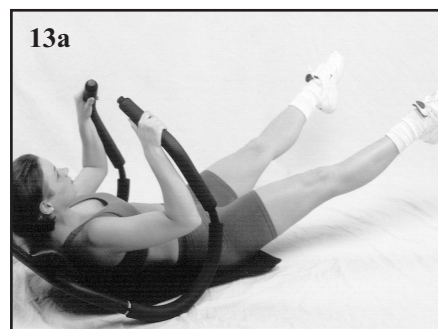
12. De Averechtse Rompdraai

Deze oefening is bestemd voor de zijspieren. Houdt uw benen gestrekt en til ze op zoals getoond in illustratie 12a. Rol naar voren tot een hoek van 45 graden. Dit is de startpositie voor deze oefening. Laat uw benen naar de zijkant zakken zoals in illustratie 12b wordt aangegeven. Begin weer opnieuw. Herhaal dit 10 tot 15 keer. Verander van kant met elke oefening.



13. Schaarinkrimping

Deze oefening is bestemd voor de buikspieren. Hef uw benen zoals getoond in illustratie 13a. Rol naar voren tot een hoek van 45 graden. Dit is de startpositie voor deze oefening. Schuif het ene been over het andere been zoals in illustratie 13b wordt aangegeven. Begin weer opnieuw. Herhaal dit 10 tot 15 keer. Bij de volgende oefening schuif afwisselend het linker over het rechterbeen en omgekeerd.



Opslag en Onderhoud

U kunt de CRUNCH TRAINER wanneer u het niet gebruikt opvouwen en opslaan. De CRUNCH TRAINER past zelfs in de koffer van uw auto om het gemakkelijk te kunnen transporteren. Volg de volgende instructies om de CRUNCH TRAINER te kunnen opbergen.

1. Houdt met een hand de stang vast en met uw andere hand het onderstel. Trek **stevig** aan de stang todat de pen uit de gleuf komt.



2. Draai het stang naar beneden zoals aangegevn. Draai de andere stang op dezelfde manier naar beneden.



U kunt de CRUNCH TRAINER met een vochtige doek schoonmaken. Gebruik echter geen schuurmiddel.

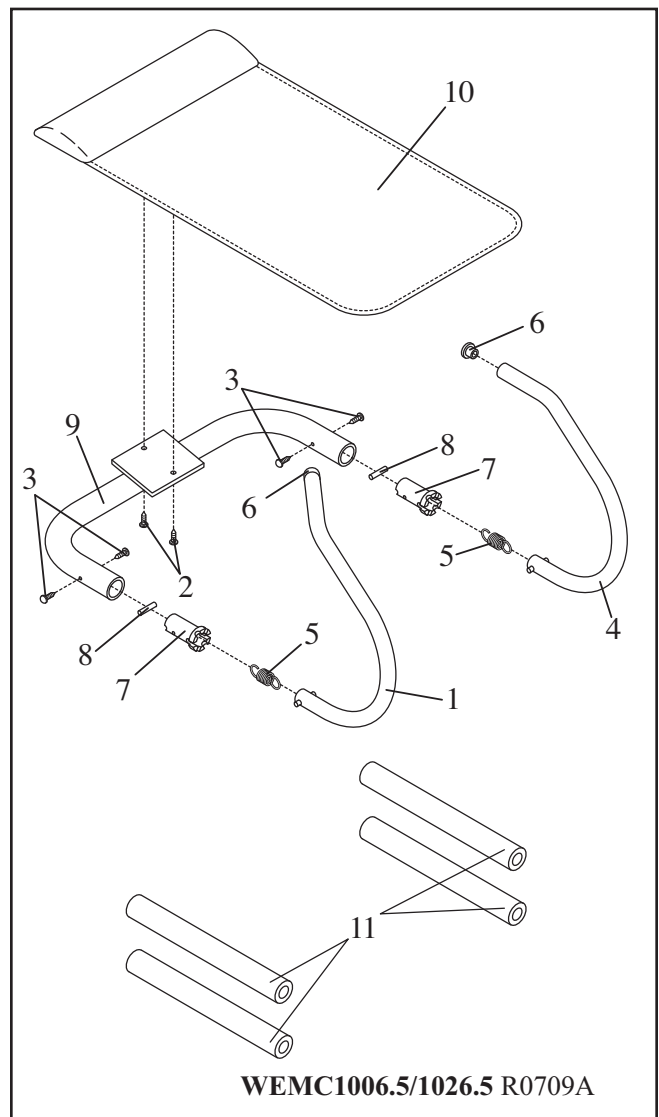
Het Bestellen van Onderdelen

Om vervang onderdelen voor uw apparaat te bestellen, neem dan a.u.b. contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u onderdelen wilt bestellen: het MODELNUMMER van het product (WEMC1006.5/WEMC1026.5), de NAAM van het product (WEIDER® CRUNCH TRAINER), het NUMMER van het ONDERDEEL en de BESCHRIJVING van het onderdeel (zie Onderdelen Lijst en Tekening hier rechts).

Onderdelen Lijst en Tekening

Nr.	Aantal	Beschrijving
1	1	Rechter Handvat
2	2	M6 x 16 Schroef
3	4	M4 x 12 Knopschroef
4	1	Linker Handvat
5	2	Veer
6	2	1" Rond Kapje
7	2	Mouw
8	2	M6 x 34mm Pen
9	1	Onderstel
10	1	Matje met Hoofdsteun
11	4	Schuimrubberen Kussen
#	1	Gebruikershandleiding
#	1	Training programma

Aandacht: # Geeft een niet geïllustreerd onderdeel aan. Specificaties kunnen zonder kennisgeving worden veranderd.



WEIDER CRUNCHTRAINER

DOMANDE?

Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chiamare lunedì-venerdì: 15.00 alle 18.00

800 865114

(non accessibile da telefoni cellulari).

Fax: 075 5910105

email: csitaly@iconeurope.com

Precauzioni Importanti

- Utilizzare il CRUNCH TRAINER solo secondo le istruzioni di questo manuale.
- Durante l'esecuzione degli esercizi, mantenere la parte inferiore della schiena sull'apposito materassino; se necessario, sollevare leggermente i fianchi.
- Tenere la testa sull'appoggio capo durante l'esecuzione delle esercizi.
- In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento; fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.
- Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare il CRUNCH TRAINER. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo è raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti. ICON non assume nessuna responsabilità per lesioni di persona, o a danni alla proprietà dovuti da o causati dall'uso di questo prodotto.

Prima di Iniziare

Grazie per aver acquistato l'innovativo CRUNCH TRAINER di WEIDER. Il CRUNCH TRAINER è stato disegnato per rafforzare e definire i muscoli addominali superiori, gli obliqui e i muscoli addominali inferiori ottenendo così uno stomaco ben rassodato e piatto in soli pochi minuti al giorno. L'originale CRUNCH TRAINER sostiene la testa ed il collo durante l'allenamento aiutando così mantenere la giusta forma e raggiungere i massimi risultati. Se usato come parte di un programma d'allenamento che include esercizi di tipo aerobico ed una dieta appropriata, il CRUNCH TRAINER aiuterà ad ottenere una migliore figura, a stare meglio, ed a gioire dei benefici di un miglior benessere.

Prima di utilizzare il CRUNCH TRAINER della WEIDER, si prega di leggere attentamente questo manuale d'istruzioni. Inoltre, fare in modo di guardare il programma dell'allenamento incluse.

In caso di ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al **800 865114**. Il numero del modello è WEMC1006.5/WEMC1026.5.

Preparazione All'Uso

Il CRUNCH TRAINER viene spedito in una posizione di immagazzinaggio compatta. Non richiede alcun montaggio. Per preparare il CRUNCH TRAINER all'uso, seguire le semplici fasi sotto elencate.

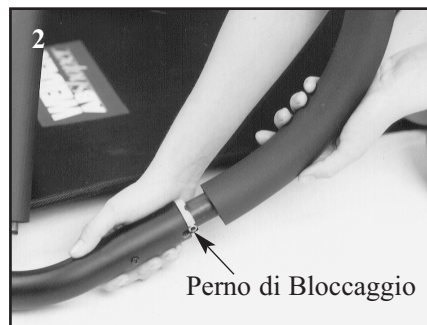
1. Stendere il materassino di esercizio sul pavimento.

Sollevare uno dei manubri come mostrato in figura.



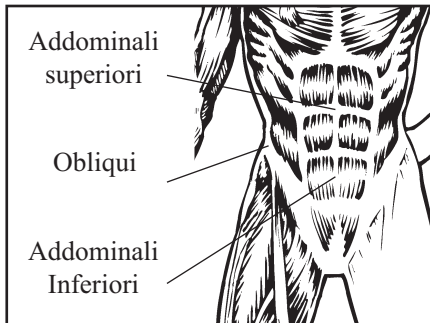
2. Continuare a sollevare il manubrio fino a quando il perno di bloccaggio si inserisce nello scanalatura o per il perno.

Sollevare l'altro manubrio seguendo le stesse istruzioni.



Como Usare il CRUNCH TRAINER

Il CRUNCH TRAINER offre una varietà di esercizi per tonificare i muscoli addominali superiori, gli obliqui ed i muscoli addominali inferiori.



Le fotografie in questo manuale mostrano la corretta posizione per ciascun esercizio.

Gli esercizi in questo manuale sono stati divisi in quattro gruppi: Principianti, Intermedi, Avanzati, ed Esperti. Cominciare con gli esercizi per principianti, e progredire alla propria velocità. Fare attenzione a non andare oltre il necessario per le prime settimane del programma d'allenamento. È meglio aumentare il numero delle ripetizioni per esercizio che avanzare al livello superiore troppo velocemente. L'intensità per ciascun esercizio può essere variata cambiando la posizione delle mani sui manubri dello CRUNCH TRAINER. Più le mani sono in basso e più difficile sarà l'esercizio.

Per ottenere il massimo dall'esercizio, è importante usare la forma appropriata. Per eseguire ogni ripetizione, usare i muscoli addominali per tirarsi su, lasciando che il CRUNCH TRAINER segua il suo movimento naturale. **Non spingere o tirare i manubri l'uno contro l'altro.** Tenere la testa sull'apposito appoggio capo e la parte bassa della schiena sul materassino. Se necessario, sollevare i fianchi leggermente.

Incominciare ciascun allenamento con alcuni minuti di stretching. Ricordarsi di tenere sempre dell'acqua a portata di mano durante l'allenamento e berla periodicamente in modo da evitare problemi di disidratazione. **Se dovessero accorrere giramenti di testa, svenimenti o mancanza di fiato in qualsiasi momento durante l'allenamento, fermarsi immediatamente ed incominciare il raffreddamento.**

⚠ AVVERTENZA: Consultare il medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio fisico. Questo è importante specialmente per persone oltre i 35 anni o persone con problemi fisici già esistenti. ICON non assume nessuna responsabilità per danni a persona o a possedimenti causati da o tramite l'uso di questo prodotto.

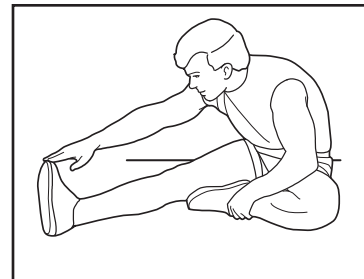
Esercizi di Riscaldamento

Iniziare ciascun allenamento con alcuni minuti di stretching. Lo stretching prepara il corpo per l'allenamento aumentando la temperatura corporea, la frequenza cardiaca, e la circolazione del sangue. Dopo l'allenamento, lo stretching porta la frequenza cardiaca al suo normale ritmo e il raffreddamento graduale dei muscoli. Lo stretching è inoltre molto efficace per aumentare la flessibilità. La corretta forma per tre diversi esercizi è stata descritta nei paragrafi che seguono. È importante muoversi lentamente senza mai balzare.

1. Riscaldamento dei Muscoli delle Cosce

Sedersi con una gamba estesa in avanti. Portare la pianta del piede opposto verso l'interno della gamba estesa. Piegarci in avanti verso i piedi il più possibile. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza erigere il busto.

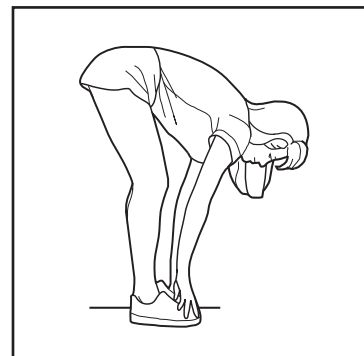
Ripetere 3 volte per ogni gamba.



2. Riscaldamento Toccando la punta dei Piedi

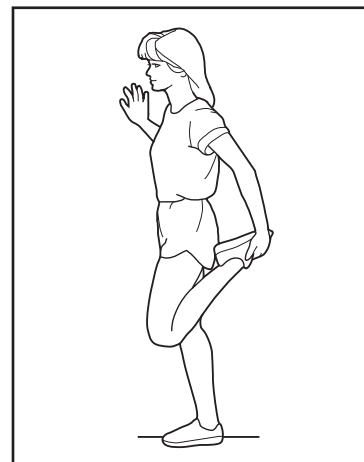
Piedi uniti con le ginocchia leggermente piegate, piegarsi lentamente in avanti fino a toccare la punta dei piedi cercando di rilassare la schiena e le spalle. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza tornare in posizione eretta.

Ripetere 3 volte.



3. Riscaldamento dei Quadricipiti

Per mantenere l'equilibrio, appoggiarsi contro una parete, quindi afferrare dal dietro un piede cercando di avvicinarlo il più possibile ai glutei. Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba.



Esercizi di Base

È importante riscaldarsi ed eseguire alcuni esercizi di stretching prima di iniziare.

1. Flessioni Abdominali Iniziali

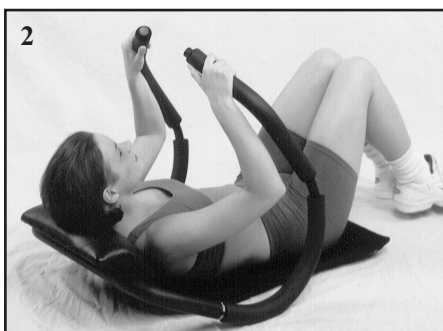
Questo esercizio è focalizzato sui muscoli addominali superiori. Sdraiarsi sul materassino e piegare le ginocchia come mostrato in figura.

Mettere le mani vicino le estremità superiori dei manubri. Sollevarsi ad un'angolatura di circa 45°, dopodiché riabbassare le spalle nella posizione di partenza. Questo completa una ripetizione. Eseguire da 10 a 15 ripetizioni.



2. Flessioni Abdominali Iniziali con i Piedi Sollevati

Questo esercizio coinvolge i muscoli addominali inferiori. Questo esercizio deve essere eseguito seguendo le stesse istruzioni come il flessione iniziale con una sola differenza; durante l'esecuzione i piedi dovranno rimanere sollevati dal pavimento di circa 3 centimetri. Completare 10 a 15 ripetizioni.

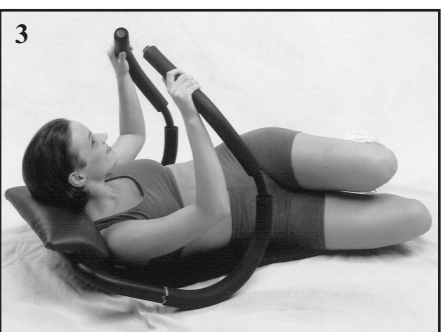


3. Flessioni Abdominali Iniziali Obliqui

Questo esercizio è per gli obliqui.

Eseguire questo esercizio come il flessione iniziale, ma girando le ginocchia su di un lato come mostrato in figura.

Completare 5 o 7 ripetizioni, cambiare le ginocchia sul lato opposto dopodiché eseguire altre 5 o 7 ripetizioni.



Esercizi Intermedi

Quando i muscoli addominali diventano più forti, ed è possibile eseguire senza troppa fatica diverse ripetizioni degli esercizi basilari, è il momento di avanzare al livello intermedio. Ricordarsi sempre di eseguire degli esercizi di stretching per alcuni minuti prima di iniziare.

4. Flessioni con Ginocchia Piegate contro il Petto

Questo esercizio fa lavorare i muscoli addominali superiori. Sdraiarsi sul materassino e portare le ginocchia verso il petto come mostrato in figura.

Solleverare le spalle in alto ad un'angolatura di circa 45°, dopodiché riabbassarsi fino a raggiungere la posizione di partenza. Tenere le ginocchia sollevate durante tutto l'esercizio. Completare 10 o 15 ripetizioni.

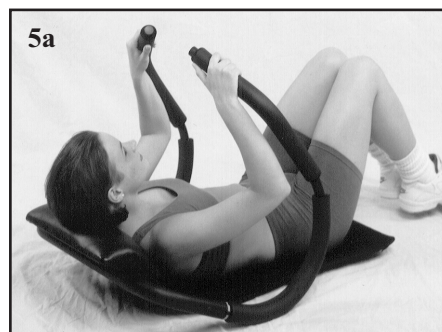
Questo esercizio può essere eseguito facendo appoggiare i piedi su di una sedia.



5. Flessioni con Ginocchia Piegate Verso il Petto

Questo esercizio fa lavorare i muscoli addominali inferiori. La posizione di partenza è mostrata nella figura 5a.

Solleverare le spalle ad un'angolatura di circa 45° portando le ginocchia verso il petto allo stesso tempo; tornare in posizione di partenza. Eseguire 10 o 15 ripetizioni.



Esercizi Intermedi-Continuato

6. Flessioni Obliqui con Ginocchia Sollevate

Questo esercizio focalizza gli obliqui. Piegare le ginocchia, appoggiarle su di un fianco tenendo le gambe leggermente staccate dal pavimento. Piegarci in avanti ad un'angolazione di circa 45° dopodiché tornare alla posizione di partenza. Tenere le gambe ferme durante l'esecuzione di tutto l'esercizio. Completare 5 o 7 ripetizioni, cambiare le ginocchia al lato opposto ed eseguire altre 5 o 7 ripetizioni.

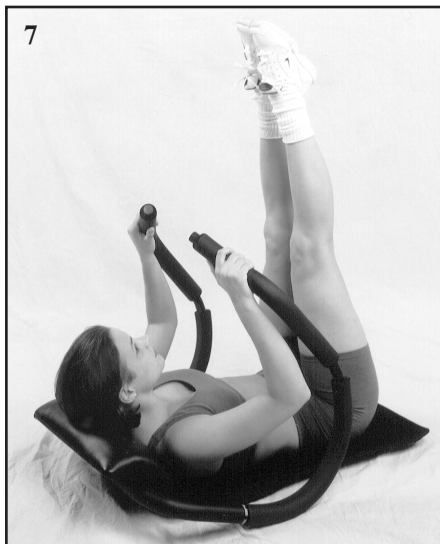


Esercizi Avanzati

Gli esercizi che seguono sono stati studiati per migliorare ulteriormente la forza, il tono e la flessibilità. Ricordarsi di eseguire alcuni esercizi di stretching per alcuni minuti prima di incominciare.

7. Flessioni a Posizione a « L »

Questo esercizio è per i muscoli addominali superiori. Estendere le gambe e sollevarle come mostrato in figura. Sollevare le spalle ad un'angolazione di circa 45° dopodiché riabbassarle in modo da tornare nella posizione di partenza. Tenere le gambe sollevate durante tutto l'esercizio. Completare 10 o 15 ripetizioni.



Esercizi Avanzati-Continuato

8. Flessioni Avanzati delle Gambe Sollevate

Questo esercizio fa lavorare i muscoli addominali inferiori. Estendere le gambe e staccarle leggermente dal pavimento come mostrato nella figura 8a. Sollevare le spalle fino a raggiungere un'angolazione di circa 45° portando le ginocchia verso il petto come mostrato nella figura 8b; tornare in posizione di partenza. Completare 10 o 15 ripetizioni.



9. Flessioni Obliqui Avanzati con Ginocchia

Questo esercizio coinvolge i muscoli obliqui. Estendere le gambe e tenerle leggermente sollevate dal pavimento come mostrato in figura 9a. Sollevare le spalle ad un'angolazione di circa 45°, piegando le ginocchia e portandole sul fianco come mostrato in figura 9b; tornare in posizione di partenza. Completare 10 o 15 ripetizioni alternando i lati con ciascuna ripetizione.

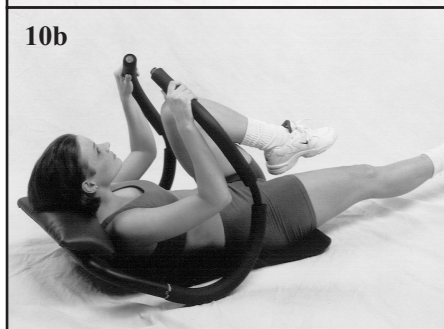
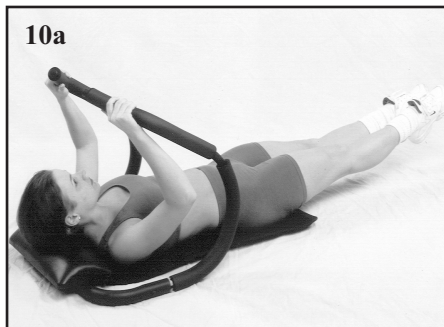


Esercizi per Esperti

Gli esercizi per esperti potranno essere eseguiti solo dopo poter eseguire facilmente gli esercizi avanzati.

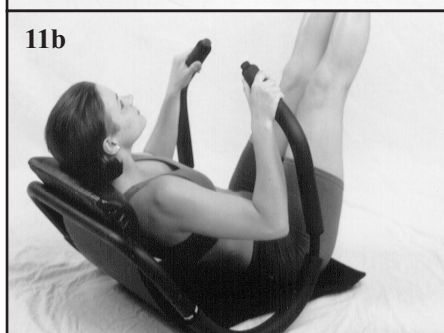
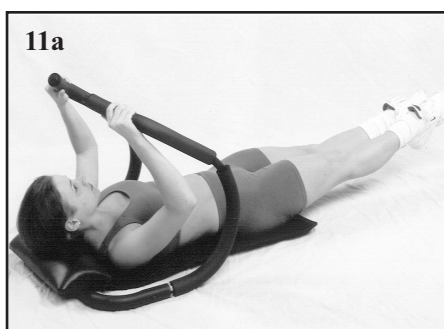
10. Flessioni con Bicicletta

Questo esercizio fa lavorare i muscoli addominali inferiori. Estendere le gambe e tenerle staccate dal pavimento come mostrato nella figura 10a. Sollevare le spalle ad un'angolazione di circa 45° piegando un ginocchio e sollevandolo come mostrato in figura 10b. Tornare in posizione di partenza. Completare 10 o 15 ripetizioni alternando le gambe con ciascuna ripetizione.



11. Flessioni in Posizione a « V »

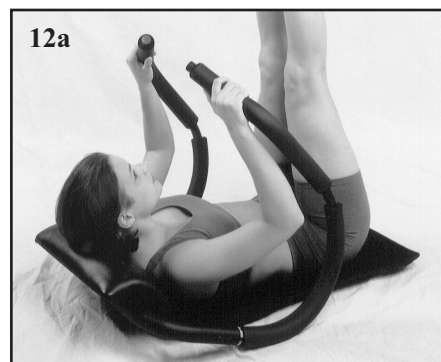
Questo esercizio fa lavorare i muscoli addominali inferiori. Estendere le gambe e tenerle leggermente sollevate dal pavimento come mostrato nella figura 11a. Sollevare le spalle ad un'angolazione di circa 45° sollevando le gambe come mostrato nella figura 11b; tornare in posizione di partenza. Completare 10 o 15 ripetizioni.



Esercizi per Esperti-Continuato

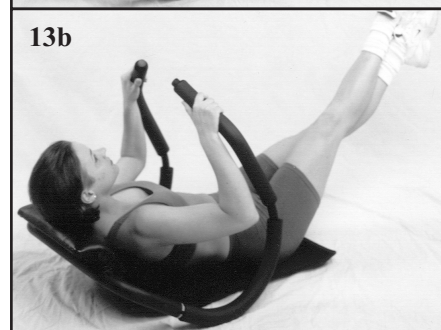
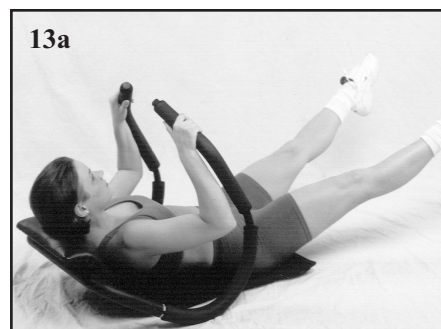
12. Torsione Inversa del Torso

Questo esercizio mette in azione gli obliqui. Estendere le gambe verso l'alto come mostrato nella figura 12a. Sollevare le spalle ad un'angolazione di circa 45°. Questa è la posizione di partenza. Abbassare le gambe su di un lato come mostrato nella figura 12b; tornare in posizione di partenza. Completare 10 o 15 ripetizioni, alternando i lati con ciascuna ripetizione.



13. Sforbici

Questo esercizio mette in azione i muscoli addominali superiori ed inferiori. Tenere le gambe in posizione come nella figura 13a. Sollevare le spalle ad un'angolazione di circa 45°. Questa è la posizione di partenza. Incrociare le caviglie come mostrato nella figura 13b; tornare in posizione di partenza. Completare 10 o 15 ripetizioni, alternando l'incrocio della caviglia destra sopra quella sinistra, e sinistra sopra quella destra.



Immazzazinaggio e Manutenzione

Quando non in uso, il CRUNCH TRAINER può essere piegato e messo sotto il letto. Seguire l'istruzioni sottostanti per mettere il CRUNCH TRAINER in posizione di immagazzinaggio.

1. Con una mano afferrare un manubrio alla curva; e con l'altra mano, afferrare il telaio proprio sopra la giuntura. Tirare **con forza** all'indietro il manubrio, in modo che il perno di bloccaggio si liberi dalla scanalatura del perno.



2. Mentre si mantiene il perno di bloccaggio libero, ruotare l'impugnatura verso sotto come mostrato nel disegno. Ruotare l'altro manubrio verso il basso allo stesso modo.



Per pulire il CRUNCH TRAINER, usare un panno inumidito con dell'acqua e del detergente delicato non abrasivo. Non usare solventi.

Cómo Ordinare Parti di Ricambio

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al numero verde **800 865114** tutti i pomeriggi dalle **10.00-13.00 e 14.00-18.00** (non accessibile da telefoni cellulari). Fax: 075 5910105.

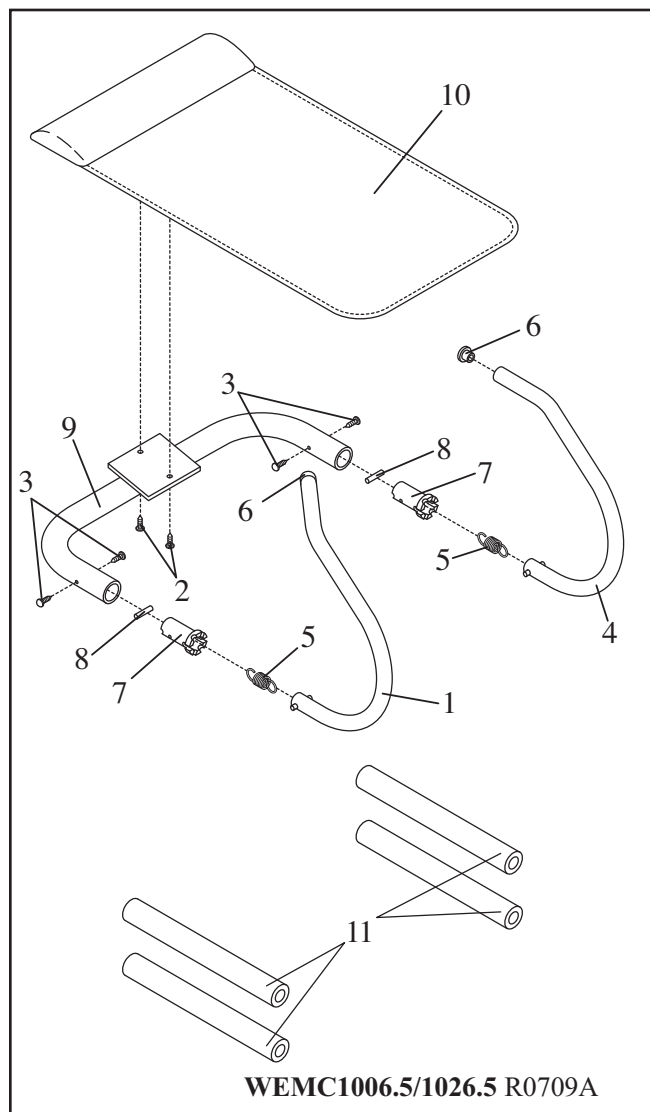
Fare riferimento ai seguenti dati: il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (WEMC1006.5/WEMC1026.5), il NOME del prodotto (WEIDER® CRUNCH TRAINER), il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della parte/i (vedere la Lista delle Parti e Diagramma delle Parti a la destra).

Quando si effettua la chiamata se possibile, posizionare il CRUNCH TRAINER vicino al telefono per un facile riferimento.

Lista/Diagramma delle Parti

N. del Diag.	Qtà.	Descrizione
1	1	Manubrio Destro
2	2	Vite da 1/4" X 1.75"
3	4	Vite a Testa da M4 x 12
4	1	Manubrio Sinistro
5	2	Molla
6	2	Cappuccio Rotonde da 1"
7	2	Manicotto
8	2	Perno da M6 x 34mm
9	1	Telaio
10	1	Materassino con Appoggia Capo
11	4	Impugnatura in Gomma
#	1	Manuale d'Istruzioni
#	1	Programma dell'allenamento

Nota: # indica una parte non illustrata. Specificazioni possono variare senza preavviso.



WEIDER[®]

WEIDER is a registered trademark of ICON IP, Inc.

WEIDER est une marque enregistrée de ICON IP, Inc.

WEIDER ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON IP, Inc.

WEIDER e una marca registrada de ICON IP, Inc.

WEIDER is een merk van ICON IP, Inc.

WEIDER e una marchio della ICON IP, Inc.