

AB TRAINER MANUAL

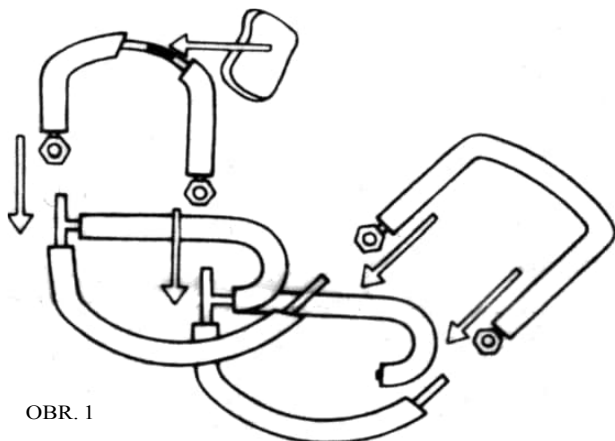
CZ/SK



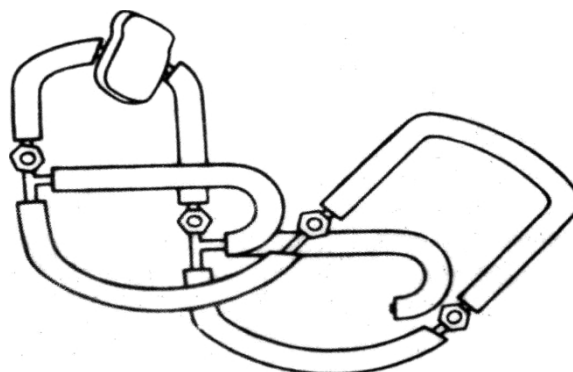


RYCHLÁ A SNADNÁ MONTÁŽ A DEMONTÁŽ. RYCHLÉ SKLADOVÁNÍ
IDEÁLNÍ PRO DOMÁCNOST I PRÁCI

RYCHLÁ A LÁHKÁ MONTÁŽ A DEMONTÁŽ. RYCHLÉ SKLADOVANIE
IDEÁLNE PRE DOMÁCNOSŤ A PRÁCU



OBR. 1



OBR. 2

TENTO STROJ SE SKLÁDÁ Z NÁSLEDUJÍCÍCH ČÁSTÍ:	
TENTO STROJ SA SKLÁDÁ Z NÁSLEDUJÚCICH ČASTÍ:	
SEDADLO (A) SEDADLO (A)	
HORNÍ TYČE 2 KS (B) HORNÉ TYČE 2 KS (B)	
OPĚRKY NA RUCE 2X (C) OPIERKY NA RUKY 2X (C)	
SPODNÍ TYČ (D) SPODNÝ TYČ (D)	
UPEVNĚNÍ SE ŠROUBY 4 KS (E) UPEVNENIE SO SKRUTKAMI 4 KS (E)	
VČETNĚ KLÍČE K UPEVNĚNÍ SEDÁTKA NA HORNÍ TYČ / VRÁTANE KLÚČE NA UPEVNENIE SEDÁTKA NA HORNÝ TYČ	

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

1. Před zahájením tohoto nebo jakéhokoli jiného cvičebního programu se poraďte se svým lékařem.
2. Pokud máte jakékoli problémy se zády. NEPOUŽÍVEJTE TENTO PŘÍSTROJ, dokud jej neukáže svému lékaři spolu s touto příručkou a nezískáte jeho souhlas se zahájením tohoto programu.
3. Osoby s břišními aneuryzmaty, břišní kýlou, nedávnou břišní operací nebo těhotné ženy by neměly používat Power-Abs®.
4. Začněte velmi pomalu na úrovni pro začátečníky a postupně se dopracujte k počtu opakování, který je pro vás pohodlný. TENTO CVIČEBNÍ PROGRAM NEPŘEHÁNĚJTE.
5. POKUD PŘI PROVÁDĚNÍ NĚKTERÉHO Z TĚCHTO CVIČENÍ POCÍTÍTE BOLEST, PŘESTAŇTE S NÍM, NEŽ SE PORADÍTE SE SVÝM LÉKAŘEM.
6. Děti by neměly používat zařízení Power-Abs bez dozoru dospělé osoby. Děti mladší 12 let by nikdy neměly používat ani si hrát s Power-Ab

BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

1. Pred začatím tohto alebo akéhokoľvek iného cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom.
2. Ak máte akékoľvek problémy s chrbtom. NEPOUŽÍVAJTE TENTO PŘÍSTROJ, kým ho neukáže svojmu lekárovi spolu s touto príručkou a nezískate jeho súhlas so začatím tohto programu.
3. Osoby s brušnými aneuryzmami, brušnou prietržou, nedávnou brušnou operáciou alebo tehotné ženy by nemali používať Power-Abs®.
4. Začnite veľmi pomaly na úrovni pre začiatočníkov a postupne sa dopracujte k počtu opakování, ktorý je pre vás pohodlný. TENTO CVIČEBNÝ PROGRAM NEPREHAŇAJTE.
5. AK PRI VYKONÁVANÍ NIEKTORÉHO Z TÝCHTO CVIČENÍ POCÍTITE BOLEST', PŘESTAŇTE S NÍM, NEŽ SA PORADÍTE SO SVOJIM LÉKAŘOM.
6. Deti by nemali používať zariadenie Power-Abs bez dozoru dospeljej osoby. Deti mladšie ako 12 rokov by nikdy nemali používať ani sa hrať s Power-Ab

SESTAVENÍ (VIZ OBR. 1 A 2)

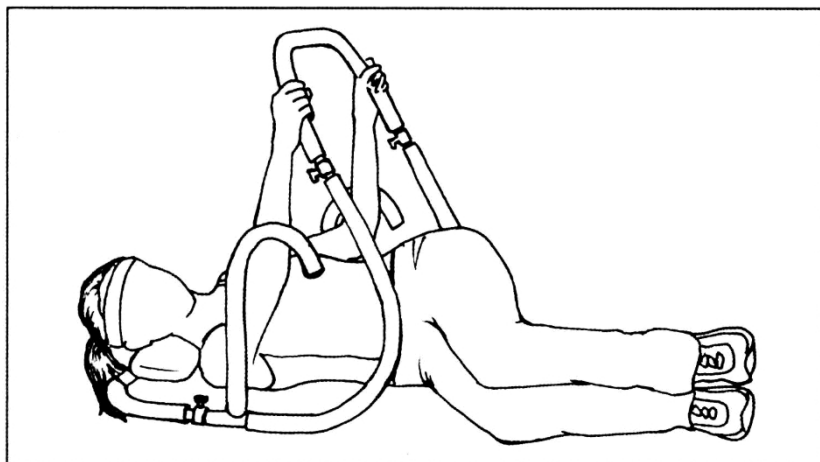
- 1) UPEVNĚTE SEDÁTKO DO STŘEDU HORNÍ TYČE TAK, ABY OBA OTVORY NA SEDÁTKU SOUHLASILY S OTVORY V TYČI, A ZATLAČTE DVE DLOUHÉ MATICE ZE ZADNÍ STRANY HORNÍ TYČE DO ZADNÍ ČÁSTI SEDÁTKA A PEVNĚ JE UTÁHNĚTE KLÍČEM.
- 2) ZATLAČTE OBA HORNÍ KONCE RAMEN DO KONCŮ HORNÍCH TYČÍ, ALE NEJDRÍVE UMÍSTĚTE 2 MADLA A VYROVNEJTE JE S OTVORY V HORNÍCH TYČÍCH A PO SPRÁVNÉM ZATLAČENÍ RAMEN DO 3' HORNÍ TYČE OTOČTE ŠROUBY VE SMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK.
- 3) ZATLAČTE OBA HORNÍ KONCE DO KONCŮ SPODNÍ TYČE A POSTUPUJTE PŘESNĚ PODLE POKYNŮ V BODĚ /2.

*JEDNOTKA JE NYNÍ SMONTOVÁNA A VYPADÁ PŘESNĚ JAKO NA OBR. 2

ZOSTAVENIE (VÍZ OBR. 1 A 2)

- 1) UPEVNITE SEDÁTKO DO STREDU HORNEJ TYČE TAK, ABY OBA OTVORY NA SEDÁTKU SÚHLASILI S OTVORY V TYČI, A ZATLAČTE DVE DLHÉ MATICE ZO ZADNEJ STRANY HORNEJ TYČE DO ZADNEJ ČASTI SEDÁTKA A PEVNE ICH UTÁHNITE KLÚČOM.
- 2) ZATLAČTE OBA HORNÉ KONCE RAMIEN DO KONCOV HORNÝCH TYČÍ, ALE NAJSKÔR UMIESTNITE 2 MADLÁ A VYROVNAJTE ICH S OTVORMI V HORNÝCH TYČIACH A PO SPRÁVNOM ZATLAČENÍ RAMIEN DO 3' HORNÉ TYČE OTOČTE SKRUTKY V SMERE HODINOVÝCH RUČÍČIEK.
- 3) ZATLAČTE OBA HORNÉ KONCE DO KONCOV SPODNEJ TYČE A POSTUPUJTE PRESNE PODĽA POKYNŮ V BODE /2.

*JEDNOTKA JE TERAZ ZMONTOVANÁ A VYPADÁ PRESNE AKO NA OBR. 2



Oblique crunch

Začněte s rovnými zády na podlaze. Mírně otočte dolní část těla doleva nebo doprava, přičemž nohy držte u sebe. Pevně uchopte horní nebo boční tyče a vytočte se dopředu.

Začněte 2 sériemi po 10 opakováních na levé straně, poté přejděte na pravou stranu. Postupně zvyšujte počet opakování podle toho, jak roste vaše síla.

Oblique crunch

Začnite s rovným chrbtom na podlahe. Mierne otočte dolnú časť tela doľava alebo doprava, pričom nohy držte pri sebe. Pevne uchopte horné alebo bočné tyče a vytočte sa dopredu.

Začnite 2 sériami po 10 opakovaníach na ľavej strane, potom prejdite na pravú stranu. Postupne zvyšujte počet opakovaní podľa toho, ako rastie vaša sila.

Advanced crunch

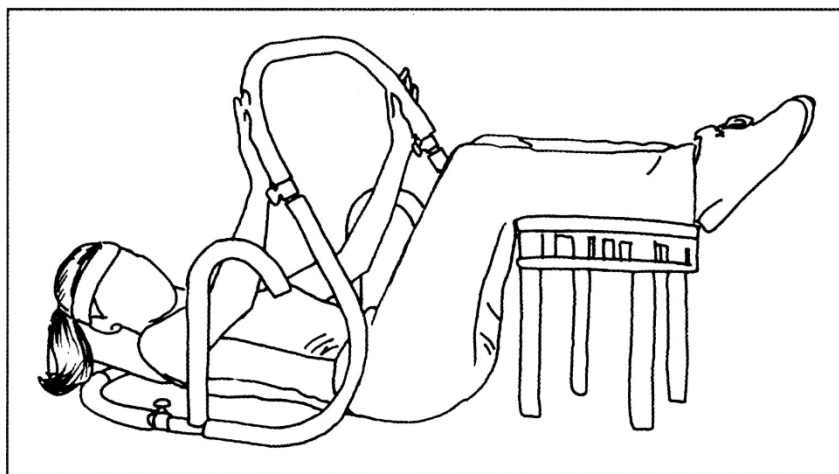
Začněte s zády na podlaze a nohama na stoličce nebo židli. Pevně uchopte tyč nad hlavou a pomalu se předkloňte.

Proved'te 2 série po 10 opakováních, mezi sériemi odpočívajte. Jakmile se vaše síla zvýší, proved'te více sérií.

Advanced crunch

Začnite s chrbtom na podlahe a nohami na stoličke alebo stoličke. Pevne uchopte tyč nad hlavou a pomaly sa predkloňte.

Vykonajte 2 série po 10 opakovaníach, medzi sériami odpočívajte. Akonáhle sa vaša sila zvýši, vykonajte viac sérií.



Bicycle

Začněte vleže na podlahe s pokrčenými koleny a chodidly pevně na podlahe.

Pomalu se přetočte dopředu a zvedněte levou nohu k hrudníku.

Střídejte levou a pravou nohu.

Proved'te 3 série po 10 opakováních a postupně zvyšujte počet opakování s rostoucí silou.

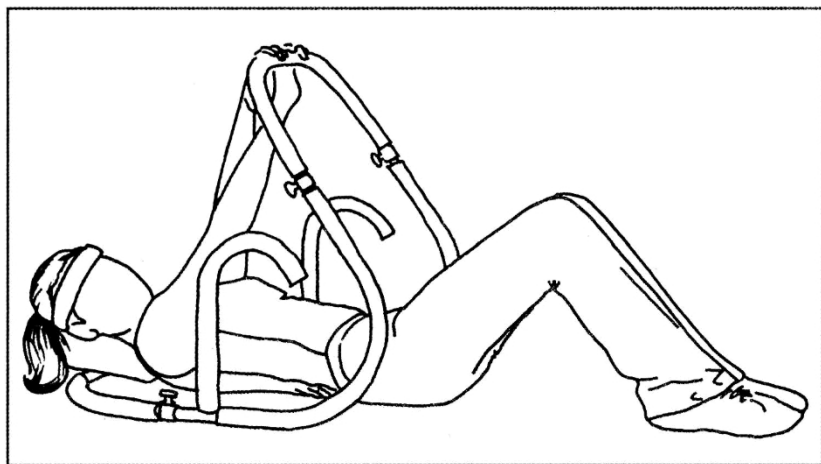
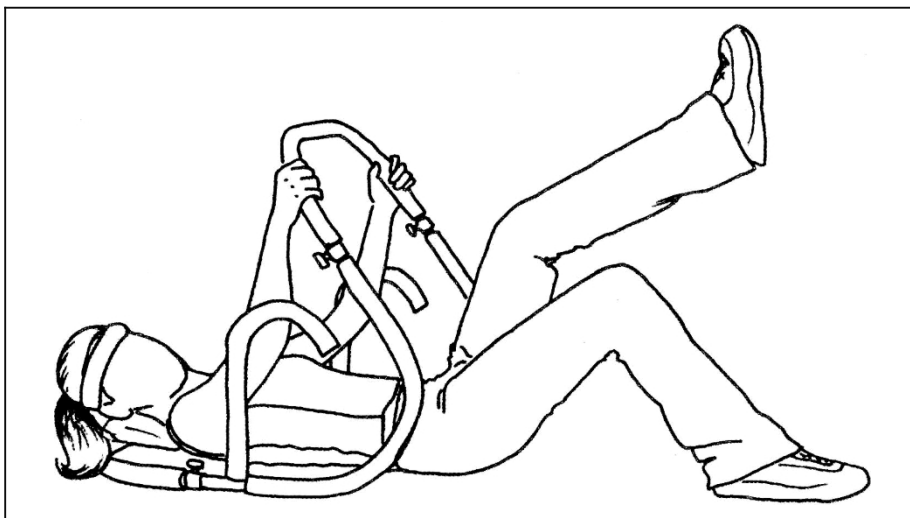
Bicycle

Začnite poležiaci na podlahe s pokrčenými kolenami a chodidlami pevne na podlahe.

Pomaly sa pretočte dopredu a zdvihnite ľavú nohu k hrudníku.

Striedajte ľavú a pravú nohu.

Vykonajte 3 série po 10 opakovaniach a postupne zvyšujte počet opakovaní s rastúcou silou.



Advanced bicycle

Začněte vleže na podlahe s pokrčenými koleny a chodidly pevně na podlahe.

Zkřížte ruce a pevně se uchopte madla nad hlavou.

Pomalu se nakloňte dopředu a zvedněte levou nohu k hrudníku. Střídejte

levou a pravou nohou. Proved'te 3 série po 10 opakováních a postupně zvyšujte počet opakování s rostoucí silou.

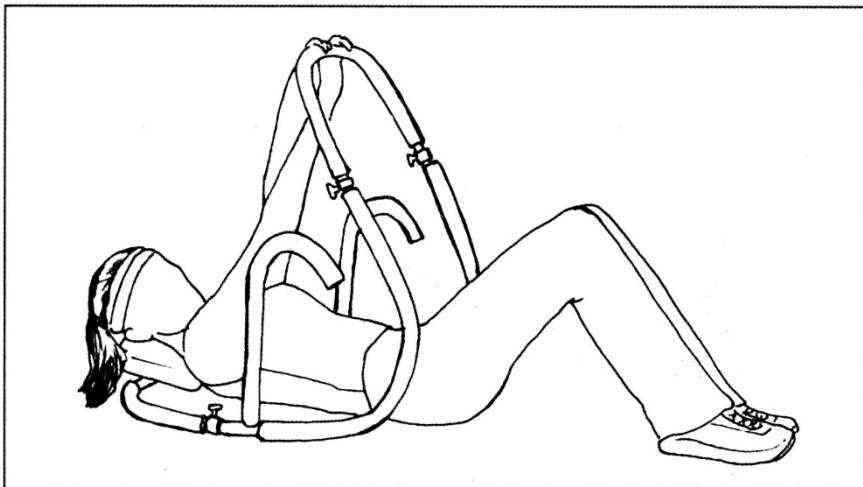
Advanced bicycle

Začnite poležiaci na podlahe s pokrčenými kolenami a chodidlami pevne na podlahe.

Skrižte ruky a pevne sa uchopte držadlá nad hlavou.

Pomaly sa nakloňte dopredu a zdvihnite ľavú nohu k hrudníku. Striedajte

ľavou a pravou nohou. Vykonajte 3 série po 10 opakovaniach a postupne zvyšujte počet opakovaní s rastúcou silou.



Crunch

Začněte s zády na podlaze, kolena ohnutými, nohama u sebe a chodidly pevně na podlaze. Začněte dělat crunche tím, že se převalíte dopředu. Začněte s 3 sériemi po 10 opakováních a postupně zvyšujte počet opakování, jak se zvyšuje vaše síla.

Crunch

Začnite s chrbtom na podlahe, kolenami ohnutými, nohami pri sebe a chodidlami pevne na podlahe. Začnite robiť crunche tým, že sa prevalíte dopredu. Začnite s 3 sériami po 10 opakovaníach a postupne zvyšujte počet opakovaní, ako sa zvyšuje vaša sila.

Reverse crunch

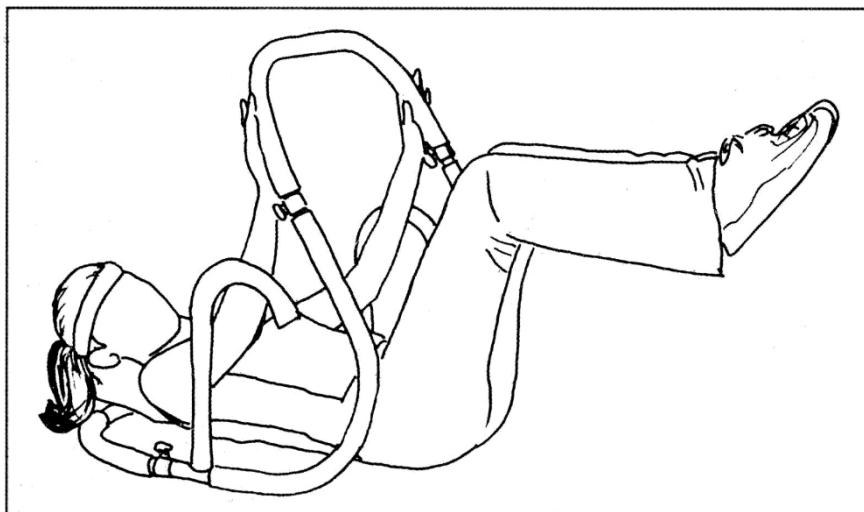
Verze A: Lehněte si na záda. Uchopte madlo nad hlavou a pomalu zvedejte nohy, ohnuté v kolenou, směrem k hrudníku. Dbejte na to, aby nohy a kolena zůstaly u sebe.

Varianta B: Přetočte se dopředu ve stejnou chvíli, kdy přitahujete kolena. Toto cvičení je mnohem obtížnější než první a jeho zvládnutí bude nějakou dobu trvat. Proveďte 3 série po 10 opakováních a postupně zvyšujte počet opakování s rostoucí silou.

Reverse crunch

Verzia A: Lahnite si na chrbát. Uchopte madlo nad hlavou a pomaly zdvihajte nohy, ohnuté v kolenách, smerom k hrudníku. Dbajte na to, aby nohy a kolena zostali pri seba.

Variant B: Pretočte sa dopredu v rovnakú chvíľu, kedy priťahujete kolena. Toto cvičenie je oveľa ťažšie ako prvé a jeho zvládnutie bude nejaký čas trvať. Vykonajte 3 série po 10 opakovaníach a postupne zvyšujte počet opakovaní s rastúcou silou.



AB TRAINER MANUAL





ASSEMBLES AND DISASSEMBLES QUICKLY AND EASILY AND CAN BE STORED ANYWHERE AT HOME OR AT THE OFFICE IN A SNAP.
EINFACHE UND SCHNELLE MONTAGE UND DEMONTAGE.
IM HANDUMDREHEN ZU VERSTAUEN, ZU HAUSE ODER IM BÜRO.
SNEL EN EENVOUDIG TE MONTEREN EN TE DEMONTEREN. IN EEN WIP OP TE BERGEN. IDEAAAL VOOR THUIS OF OP HET WERK

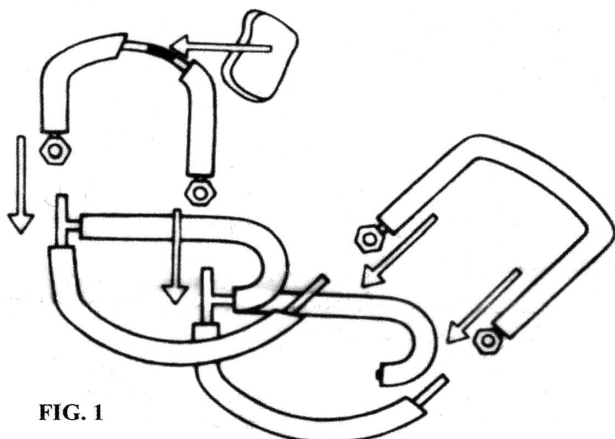


FIG. 1

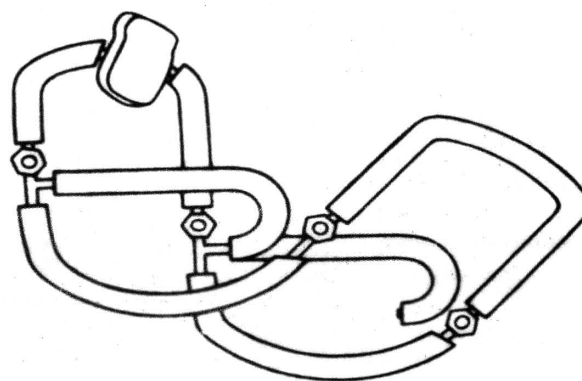


FIG. 2

THIS MACHINE CONSISTS OF THE FOLLOWING PARTS:
DIESES GERÄT BESTEHT AUS DEN FOLGENDEN TEILEN:
ONDERDELENLIJST:

SEAT (A) KOPFSTÜTZE (A) HOOFDSTEUN (A)	
TOP RODS X 2 PCS (B) OBERE STANGE X 2 (B) BOVENSTE BUIZEN (B)	
ARMS REST X 2 PCS (C) ARMSTÜTZE X 2 (C) ARMSTEUNEN (C)	
BOTTOM ROD (D) UNTERE STANGE (D) ONDERSTE BUIS (D)	
FIXERS WITH SCREWS X 4 PCS (E) FIXIERUNGEN MIT SCHRAUBEN X 4 ST (E) BEVESTIGING MET SCH OEF 4 ST (E)	
INCLUDES SPANNER TO FIX THE SEAT ON TOP ROD / INKL. SCHRAUBENSCHLÜSSEL RINGSLEUTEL INBEGREPEN	

ASSEMBLY (SEE FIG. 1 & 2)

- 1) FIX THE SEAT IN THE CENTRE OF THE TOP ROD ALIGNING THE TWO HOLES ON THE SEAT WITH THE HOLES IN THE ROD AND PUSH THE TWO LONG NUTS FROM THE BACK OF THE TOP ROD INTO THE BACK OF THE SEAT, TIGHTEN FIRMLY WITH THE SPANNER.
- 2) PUSH BOTH THE TOP ENDS OF THE ARMSRESTS INTO THE ENDS OF THE TOP RODS, BUT FIRST PLACE 2 FIXERS AND ALIGN THEM WITH THE HOLES IN THE TOP RODS AND TURN SCREWS CLOCKWISE AFTER THE ARM RESTS ARE PROPERLY PUSHED INTO THE TOP ROD.
- 3) PUSH BOTH TOP ENDS OF THE ARM RESTS INTO THE ENDS OF THE BOTTOM ROD AND FOLLOW EXACTLY AS ABOVE IN POINT #2.

*THE UNIT IS NOW ASSEMBLED AND WILL LOOK EXACTLY LIKE FIG. 2

MONTAGE (SIEHE ABB. 1 & 2)

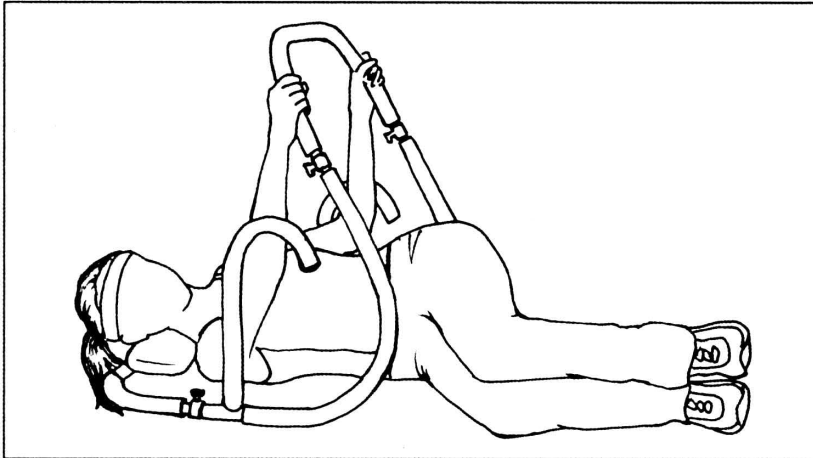
- 1) BEFESTIGEN SIE DIE KOPFSTÜTZE IN DER MITTE DER OBERSTEN STANGE, INDEM SIE DIE BEIDEN LÖCHER DER STÜTZE AUF DIE LÖCHER IN DER STANGE LEGEN UND DIE BEIDEN LANGEN SCHRAUBEN ÜBER DIE RÜCKSEITE DER OBERSTEN STANGE IN DIE RÜCKSEITE DER STÜTZE EINFÜHREN. ZIEHEN SIE DIE SCHRAUBEN GUT MIT DEM SCHRAUBENSCHLÜSSEL AN.
- 2) FÜHREN SIE DIE BEIDEN OBEREN ENDEN DER ARMSTÜTZEN IN DIE OBEREN STANGEN EIN. POSITIONIEREN SIE JEDOCH ZUNÄCHST ZWEI FIXIERUNGEN UND RICHTEN SIE DIESE AN DEN LÖCHERN DER OBEREN STANGE AUS. ZIEHEN SIE DIE SCHRAUBEN IM UHRZEIGERSINN AN, NACHDEM SIE DIE ARMSTÜTZEN IN DIE OBERE STANGE EINGEFÜHRT HABEN.
- 3) FÜHREN SIE DIE BEIDEN ENDEN DER ARMSTÜTZEN IN DIE UNTERE STANGE EIN UND FAHREN SIE WIEDER MIT PUNKT ZWEI FORT.

*DAS GERÄT IST JETZT FERTIG MONTIERT UND ENTSPRICHT GENAU DER ABBILDUNG 2.

MONTAGE (FIG. 1 & 2)

- 1) BEVESTIG DE HOOFDSTEUN IN HET MIDDEN VAN DE BOVENSTE BUIS, EN ZORG DAT DE OPENINGEN OP ÉÉN LIJN KOMEN TE STAAN, DUW DE 2 LANGE SCHROEVEN LANGS DE ONDERZIJDE VAN DE BOVENSTE BUIS IN DE HOOFDSTEUN EN GOED VASTSCHROEVEN MET DE RINGSLEUTEL.
- 2) POUSSER LES DEUX EXTRÉMITÉS SUPÉRIEURES DES APPUIS-BRAS DANS LES EXTRÉMITÉS DES BARRES SUPÉRIEURES. VISSER.
- 3) POUSSER LES PARTIES INFÉRIEURES DES APPUIS-BRAS DANS LES EXTRÉMITÉS DE LA BARRE INFÉRIEURE ET RÉPÉTER L'ÉTAPE 2.

*NU HET TOESTEL GEMONTEERD IS, ZAL HET NET ZOALS FIG.2 LIJKEN



Oblique crunch

Begin with back flat on floor. Slightly twist lower body to the left or right, keeping legs together. Firmly grasp upper or side bars and roll forward. Begin with 2 sets of 10 on the left side, then alternate to the right side. Gradually increase the reps as your strength increases.

Schräger Bauchaufzug

Legen Sie sich flach auf den Rücken. Drehen Sie die untere Körperhälfte mit geschlossenen Beinen leicht nach links oder rechts.

Halten Sie die obere Stange bzw. Seitenstange fest und rollen Sie nach vorn.

Beginnen Sie mit 2 x 10 Bewegungen links und wechseln Sie dann zur rechten Seite. Steigern Sie stufenweise entsprechend Ihrer Kondition.

Zijdelingse Optrekking

Rug vlak op de vloer, knieën gebogen en draai naar de linkerzijde of de rechterzijde. Hou de bovenste buis goed vast en trek u op. Begin met 2 reeksen van 10 sets aan de linkerzijde en herhaal dit aan rechterzijde. Nadien deze oefeningen geleidelijk aan verhogen. (bewerk de inwendige en uitwendige spiergroepen aan de onderzijde van de borstkas)

Advanced crunch

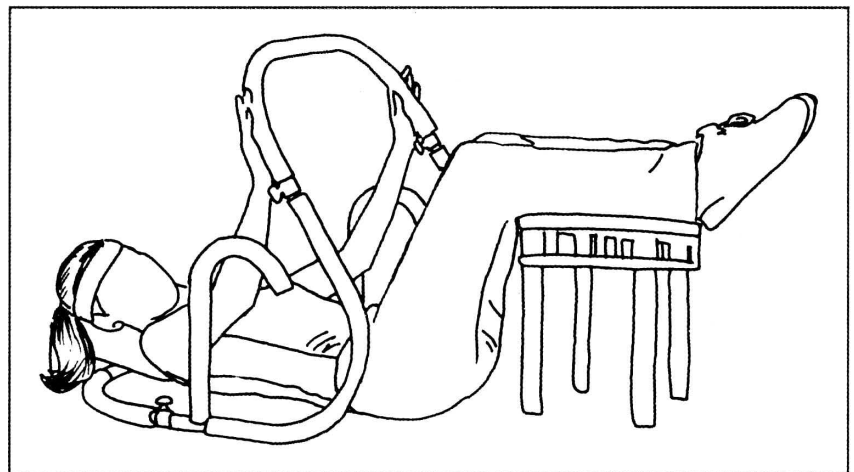
Begin with back flat on floor, and legs on a stool or chair. Grasp overhead bar firmly and slowly roll forward. Do 2 sets of 10, resting between each set. Do more sets as your strength increases.

Bauchaufzug für Fortgeschrittene

Legen Sie sich flach auf den Rücken. Ihre Beine ruhen auf einem Stuhl oder Hocker. Halten Sie die obere Stange fest und rollen Sie langsam nach vorn. Beginnen Sie mit 2 x 10 Bewegungen und pausieren Sie nach jeder Serie. Steigern Sie entsprechend Ihrer Kondition.

Optrekking voor gevorderden

Rug vlak op de vloer en benen op een krukje of stoel. Hou de bovenste buis goed vast en trek u langzaam op. Begin met 2 reeksen van 10 sets, neem een rustpauze tussen elke set. Nadien deze oefeningen geleidelijk aan verhogen.



Bicycle

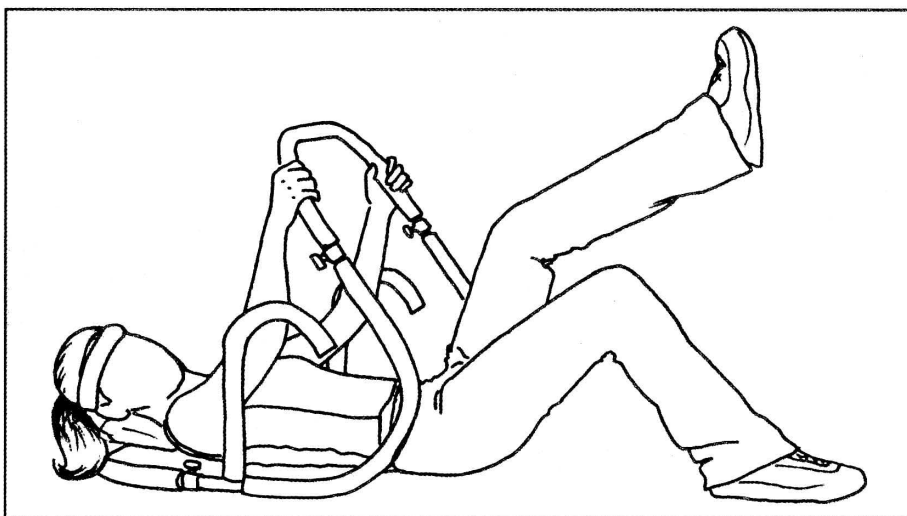
Begin by lying flat on the floor with knees bent and feet firmly on the floor. Roll forward slowly, bringing left leg up towards your chest. Alternate between left and right leg. Do 3 sets of 10, and gradually increase reps as your strength increases.

Radfahren

Legen Sie sich flach und mit angewinkelten Knien auf den Rücken. Die Füße stehen stabil auf dem Boden. Rollen Sie langsam nach vorn und bewegen Sie dabei das linke Bein Richtung Brust. Wechseln Sie linkes und rechtes Bein ab. Beginnen Sie mit 3 x 10 und steigern Sie entsprechend Ihrer Kondition.

Fietsen

Rug vlak op de vloer, knieën gebogen en voeten op de grond. Rol voorwaarts en brengt u linkerbeen naar uw borst, herhaal de oefening met uw rechterbeen. (bewerk onderste buikspieren)



Advanced bicycle

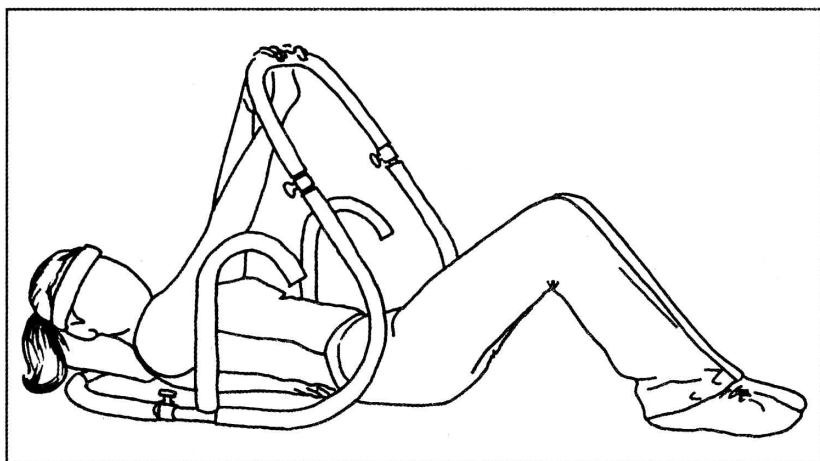
Begin by lying flat on the floor with knees bent and feet firmly on the floor. Cross your arms and grasp the overhead bar firmly. Roll forward slowly, bringing left leg up towards your chest. Alternate between left and right leg. Do 3 sets of 10, and gradually increase reps as your strength increases.

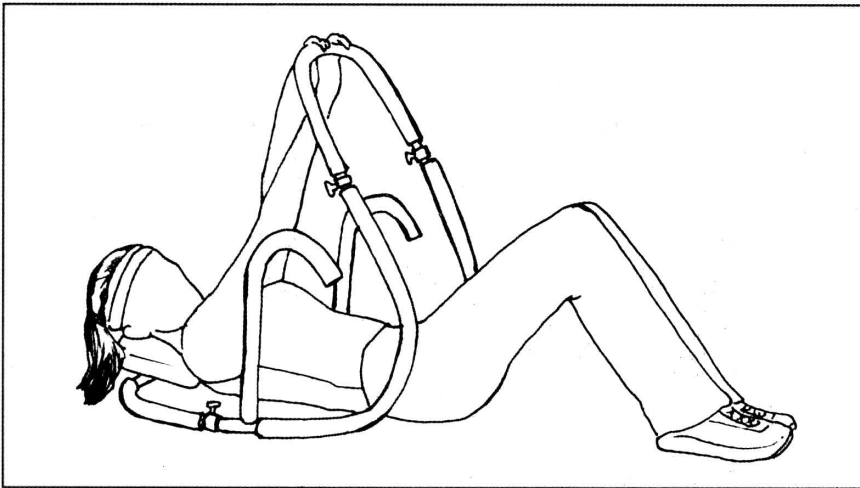
Radfahren für Fortgeschrittene

Legen Sie sich flach und mit angewinkelten Knien auf den Rücken. Erfassen Sie mit gekreuzten Armen die obere Stange. Die Füße stehen stabil auf dem Boden. Rollen Sie langsam nach vorn und bewegen Sie dabei das linke Bein Richtung Brust. Wechseln Sie linkes und rechtes Bein ab. Beginnen Sie mit 3 x 10 und steigern Sie entsprechend Ihrer Kondition.

Fietsen voor gevorderden

Rug vlak op de vloer, knieën gebogen en beide voeten op de grond. Hier zijn de handen boven op de stang en kruislings. Rol voorwaarts en brengt u linkerbeen naar uw borst, herhaal de oefening met uw rechterbeen.





Crunch

Start with back flat on floor with knees bent, legs together and feet firmly on the floor. Begin doing crunches by rolling forward. Start with 3 sets of 10, and gradually increase reps as your strength increases.

Bauchaufzug

Legen Sie sich mit angewinkelten Knien, geschlossenen Beinen und den Füßen auf dem Boden flach auf den Rücken. Rollen Sie nach vorn. Beginnen Sie mit 3 x 10 und steigern Sie stufenweise entsprechend Ihrer Kondition.

OPTREKKEN

Rug vlak op de vloer, knieën gebogen, benen samen en voeten op de grond. Trekt u langzaam op. Begin met 3 reeksen om geleidelijk aan naar de 10 te verhogen.

Reverse crunch

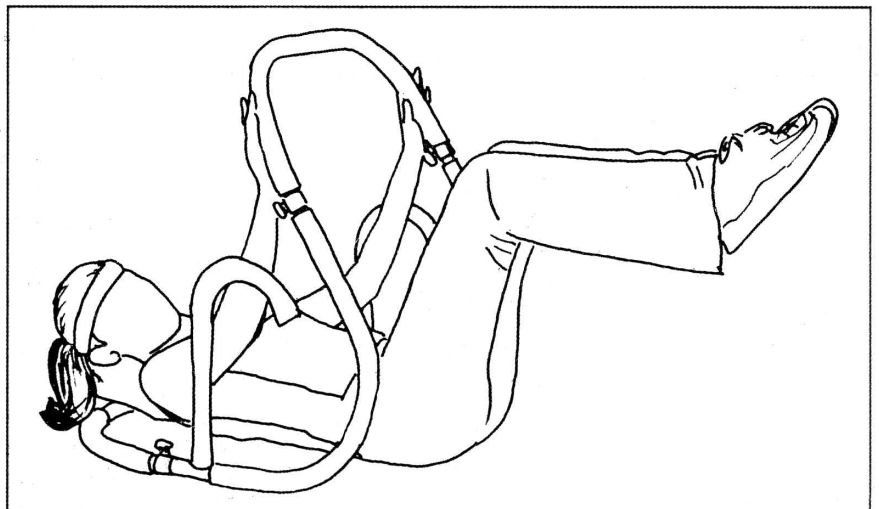
Version A: Lie flat on your back. Grab overhead bars and slowly pull up legs, bent at the knee towards your chest. Make sure to keep legs and knees together.

Version B: Roll forward at the same time as you pull in your knees. This is a much more difficult exercise than the first and will take time to master. Do 3 sets of 10, and gradually increase reps as your strength increases

Bauchaufzug umgekehrt

Version A: Legen Sie sich flach auf den Rücken. Halten Sie die obere Stange fest und bewegen Sie die Beine mit angewinkelten Knien langsam Richtung Brust. Knie und Beine bleiben beieinander.

Version B: Rollen Sie nach vorn und ziehen Sie gleichzeitig die Knie an. Diese Bewegung ist viel schwieriger als die erste und erfordert viel Übung. Beginnen Sie mit 3 x 10 und steigern Sie stufenweise entsprechend Ihrer Kondition.



Zijdelingse optrekking

Versie A. Rug vlak op de vloer, neem de bovenste buis en trek u langzaam op, benen en knieën opgetrokken.

Versie B. Trek u langzaam op, met opgetrokken knieën. Deze oefening is moeilijker en vergt tijd om deze te beheersen. Begin met 3 reeksen om geleidelijk aan naar de 10 te verhogen.