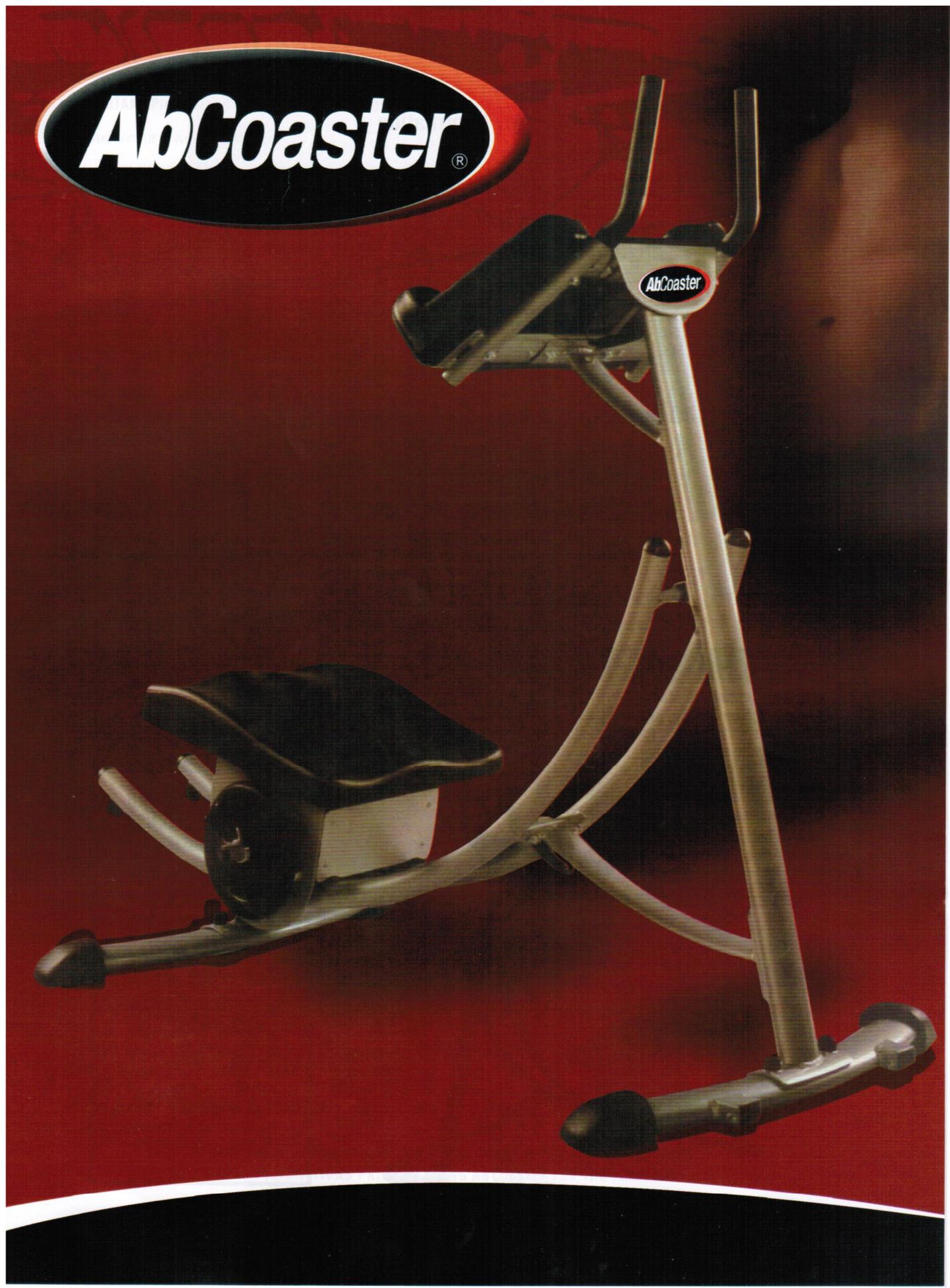


AbCoaster[®]



СОДЕРЖАНИЕ

1. Правила безопасности
2. Инструкция по сборке
3. Регулировка сидения
4. Использование тренажера
5. Упражнения на тренажере
 - a. Подъем прямой
 - b. Подъем боковой
 - c. Свободная тренировка
 - d. Тренировка с сопротивлением
6. Цифровой счетчик
7. Хранение, транспортировка и уход за тренажером
8. Список запчастей

УКАЗАТЕЛИ БЕЗОПАСНОСТИ

! Внимание: возможное защемление

Стойте вдали от тренажера, если он кем-то используется.

! Осторожно

Убедитесь, что переключатель сидения находится в закрытом положении перед началом прямых и боковых подъемов.



! Осторожно

Вы можете получить серьезные увечья, если не примите во внимание данную информацию. Перед использованием тренажера внимательно прочтите инструкцию.

Проконсультируйтесь с врачом о возможности занятий на данном тренажере.

Не касайтесь движущихся частей во время работы тренажера.

Перед началом использования, проверьте тренажер на наличие повреждений, в случае их обнаружения не используйте тренажер.

Используйте тренажер только по назначению.

Не позволяйте детям пользоваться тренажером и играть возле него.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

ВАЖНО: перед использованием тренажера внимательно прочтите данную инструкцию

- Максимальная нагрузка на тренажер – 136 кг.
- **БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ, ВСТАВАЯ НА ТРЕНАЖЕР И СПУСКАЯСЬ С НЕГО. ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ТЕМ, КАК ПРАВИЛЬНО ДЕЛАТЬ ЭТО В ИНСТРУКЦИИ.**
- Во избежание травм следите за тем, чтобы части тела или детали одежды не попали в движущиеся узлы тренажера.
- **ХРАНИТЕ ТРЕНАЖЕР В НЕДОСТУПНОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЕСТЕ.** Им не должны пользоваться дети и животные. Пожалуйста, держите детей и животных подальше от тренажера как во время занятий на нем, так и в неиспользуемом состоянии.
- Проконсультируйтесь с врачом перед использованием тренажера, особенно если Вы сомневаетесь относительно своей физической подготовки.
- Если Вы почувствовали боль, или любой другой дискомфорт во время тренировки, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжить занятия.
- Используя тренажер, четко следуйте правилам эксплуатации. Не выполняйте упражнений, которые не описаны в данной инструкции.
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР ТОЛЬКО НА РОВНОЙ ПРОЧНОЙ ПОВЕРХНОСТИ, НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ТРЕНАЖЕРОМ НА МАЛЕНЬКОМ КОВРИКЕ, ЧТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПЕРЕМЕЩЕНИЮ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК.**
- **ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕРЖИТЕ РУКИ НА ОСНОВАНИИ ДЛЯ РУК ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК.**
- Не пытайтесь поднять тренажер для его перестановки. Следуйте правилам передвижения тренажера, описанным в инструкции.
- Не оставляйте тренажер надолго под прямыми солнечными лучами.
- Используйте только аксессуары и дополнительное оборудование, которое рекомендовано производителем. Использование аксессуаров и дополнительного оборудования, не рекомендованного производителем, приведет к лишению гарантии на тренажер, а также Вы можете получить серьезные увечья, и повредить тренажер.
- Всегда выбирайте уровень тренировки, соответствующий Вашей физической подготовке.
- Не тренируйтесь сверх меры, особенно, если начинаете чувствовать недомогание. Проконсультируйтесь с врачом относительно требуемого Вам уровня тренировки.
- **НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ** тренажер, если он поврежден, проверяйте тренажер на наличие повреждений перед каждым использованием. Если Вы обнаружили какие-либо неполадки, не используйте тренажер, в противном случае Вы можете получить серьезные увечья.
- Используйте тренажер только по назначению как описано в данной инструкции. Не пытайтесь самостоятельно модифицировать тренажер.
- Не заменяйте детали тренажера подобными деталями другого спортивного оборудования. Используйте только детали, предназначенные для данного тренажера.
- **Данный товар разработан только для домашнего использования, не для коммерческих организаций, таких как фитнес-центры, отели и оздоровительные комплексы.**

СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛИ ТРЕНАЖЕРА ОЗНАКОМИЛИСЬ С НЕЙ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Ваш тренажер был тщательно проверен и частично собран перед отправкой. Вам потребуется произвести несколько дополнительных шагов, описанных ниже, для окончательной сборки.



ШАГ 1: Присоедините заднее основание

ШАГ 2: Присоедините переднее основание

ШАГ 3: Установите переднюю штангу

ШАГ 4: Установите основание для рук

ШАГ 5: Подключите соединительные шнуры

ВАЖНО: достаньте все детали из упаковки и перед установкой проверьте их целостность. По возможности, сохраните упаковку.

ШАГ 1: Присоедините заднее основание (без колесиков) к низу наклонного основания. Выкрутите 2 болта, предустановленных в заднее основание, затем вкрутите их в наклонное основание. Затягивайте болты только руками. Не затягивайте болты с помощью инструментов, пока тренажер не будет полностью собран.



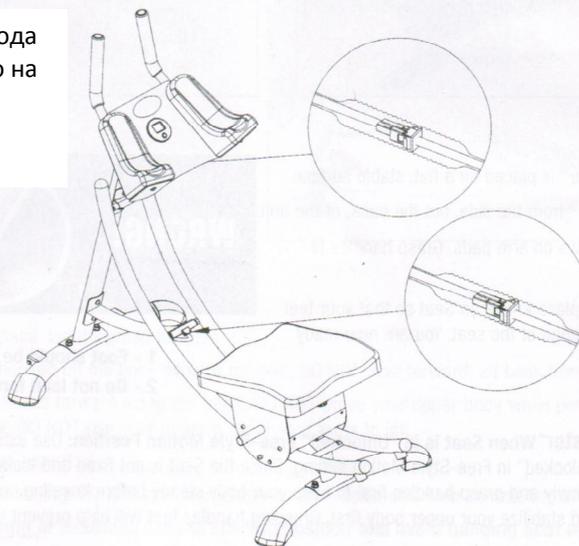
ШАГ 3: Присоедините переднюю штангу к наклонному основанию. Переднее основание крепится к наклонному в 2 местах, как показано на рисунке, используя 2 предустановленных шестигранных винта для каждого крепления. Затягивайте только руками.



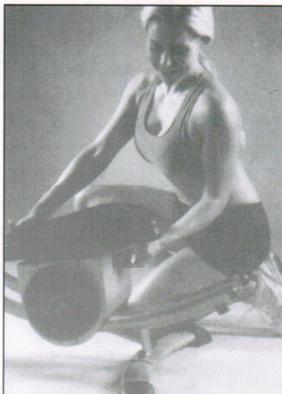
ШАГ 4: Присоедините основание для рук к передней штанге, используя 4 предустановленных шестигранных винта. Затяните все болты и винты с помощью инструментов. Наденьте на болты защитные черные пластиковые колпачки.



ШАГ 5: Соедините провода в 2 местах, как показано на рисунке. Наденьте на данные соединения защитные оболочки.



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

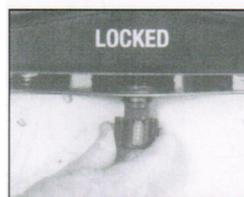


Сиденье тренажера может быть установлено в нескольких позициях в зависимости от того, на какую группу мышц Вы хотите выполнить упражнение. Переключатель находится под сиденьем сзади.

У сидения есть четыре позиции: передняя, левая, правая и позиция свободного движения.

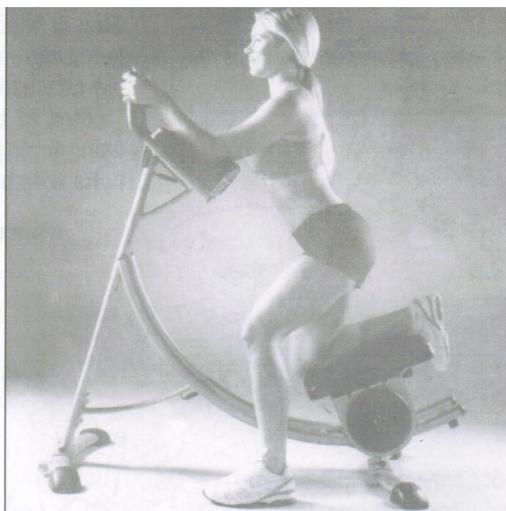
Чтобы установить сиденье в переднее, левое или правое положение, передвиньте переключатель в необходимое положение. Двигайте сиденье до тех пор, пока переключатель не "соскочит" в требуемое отверстие (переднее, левое или правое). Убедитесь, что переключатель зафиксирован в положении "locked", после этого начинайте тренировку.

Для переключения сидения в позицию свободного движения, зафиксируйте переключатель в позиции "unlocked". Повращайте сиденье рукой, чтобы убедиться, что сиденье движется свободно.



Позиция "unlocked" предназначена для свободного движения сидения

КАК ПРАВИЛЬНО САДИТЬСЯ И ВСТАВАТЬ С ТРЕНАЖЕРА



Шаг 1: Убедитесь, что тренажер стоит на ровной прочной поверхности.

Шаг 2: Садитесь на тренажер только сбоку, не сзади.

Шаг 3: Разместите руки и локти на основании для рук. Держитесь крепко за рукоятки, это необходимо для поддержания баланса тела.

Шаг 4: Держась руками за рукоятки, разместите колени на сидении так, чтобы ступни зацепились за сиденье сзади. Теперь можно начать тренировку.



1 - Ступнями необходимо зацепиться за сиденье сзади.

2 - Не приподнимайтесь на тренажере, находитесь в полуприсяди

Внимание:

Садиться и вставать с тренажера, если сиденье находится в позиции "unlocked", соответствующему свободному движению необходимо очень осторожно. Так как в данном случае сиденье не зафиксировано, убедитесь, что Вы крепко держитесь руками за рукоятки пульта. Садитесь на тренажер только после того, как будете уверены, что крепко держитесь руками, и верхняя часть Вашего тела зафиксирована. В противном случае Вы можете потерять равновесие и упасть.

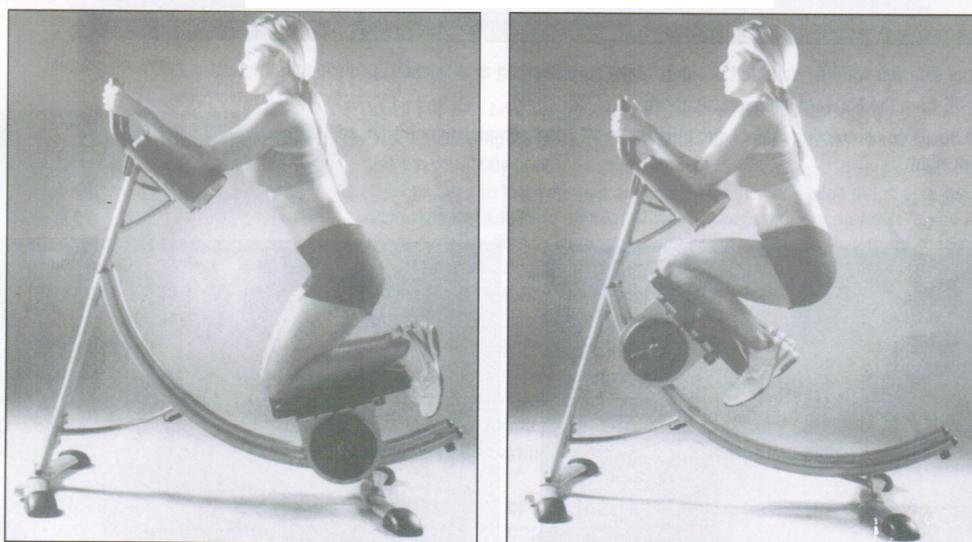
УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Принцип работы тренажера: тренажер способствует укреплению брюшных мышц за счет подъема ног. В отличие от популярных упражнений на пресс, работающих по принципу «сверху-вниз», AB Coaster работает в обратном направлении (снизу-вверх). Таким образом, основным движением является подъем коленей к прессу.

Характерной особенностью тренажера является сидение, которое движется вдоль наклонного основания; это способствует выполнению основного движения - абдоминальному подъему. Начальная позиция - Вы сидите на коленях на тренажере, руки и локти расположены на основании для рук. Основное упражнение - подъем сидения вдоль наклонного основания, который выполняется за счет напряжения брюшных мышц, а не за счет рук или верхней части тела. Ключевым моментом правильного выполнения упражнения является полная нагрузка Ваших брюшных мышц до и во время поднятия сидения. Верхняя часть тела должна быть стабильна и не должна двигаться или качаться во время выполнения упражнения.



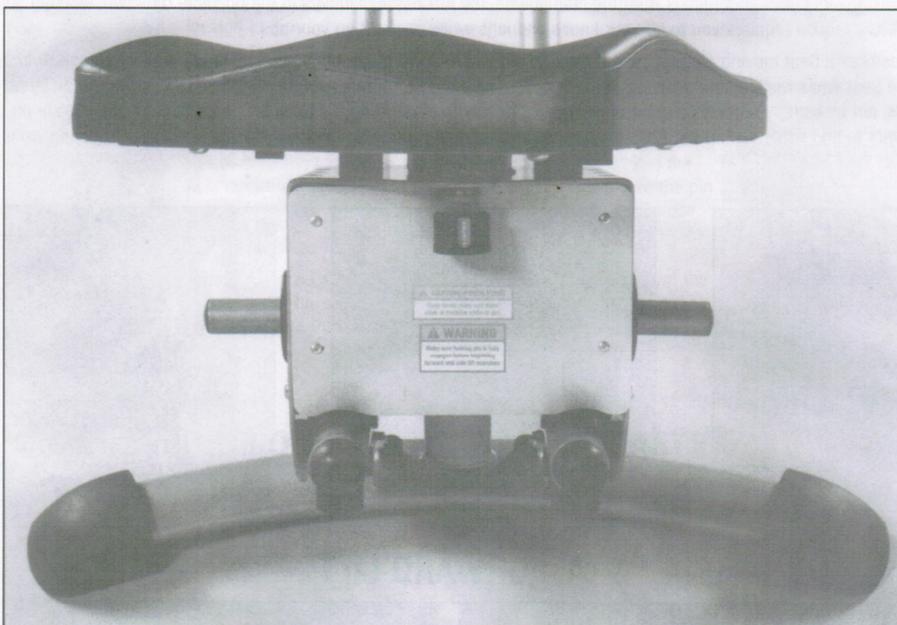
А. ПРЯМОЙ ПОДЪЕМ



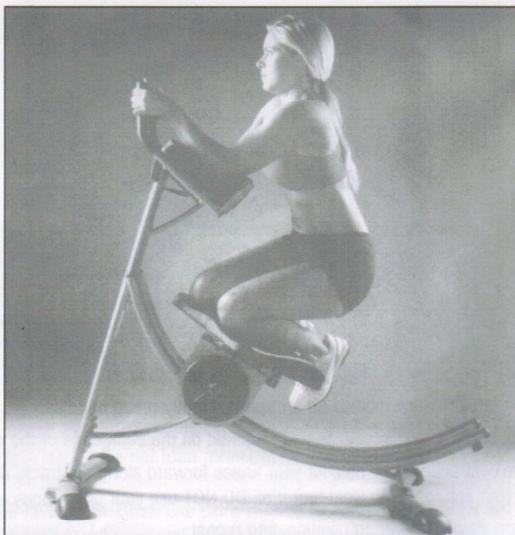
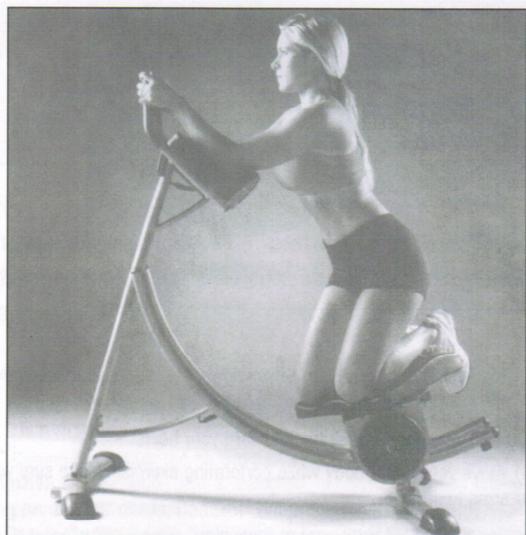
1. Установите сиденье прямо.
2. Поместите руки и локти на основании для рук. Возьмитесь за рукоятки.
3. Колени поставьте на сиденье, так, чтобы ступнями Вы зацепились за сиденье сзади. НЕ наклоняйтесь вперед; сидите ровно на слегка согнутых коленях.
4. Поднимайте колени к прессу по ходу движения сидения. Старайтесь НЕ двигать верхнюю часть тела. Убедитесь, что Вы напрягаете именно брюшные мышцы во время выполнения подъема; НЕ напрягайте руки и верхнюю часть тела при выполнении упражнений.
5. Медленно вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.
6. Выполняйте упражнение медленно, не делайте резких движений, сконцентрируйтесь на задействовании брюшных мышц.

Не старайтесь прикладывать сверхсилу для выполнения подъема и при возвращении в исходную позицию, предотвращайте возможный удар сидения о наклонное основание.

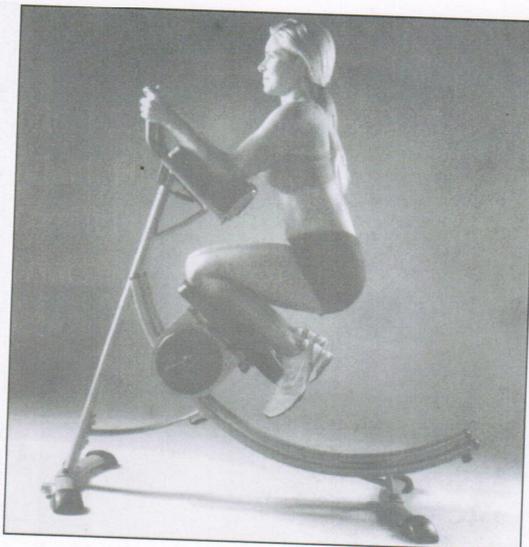
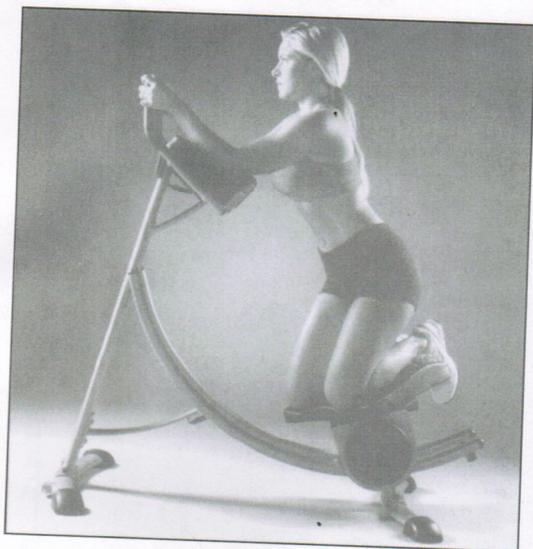
В. БОКОВОЙ ПОДЪЕМ (ЛЕВЫЙ И ПРАВЫЙ)



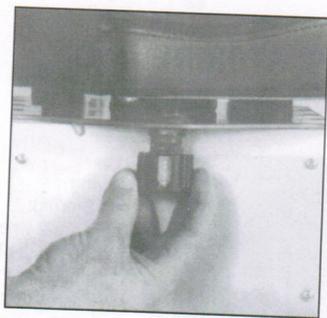
1. Установите сиденье в положение, в котором Вы хотите провести тренировку (левое или правое). Убедитесь, что сиденье прочно зафиксировано (переключатель в положении "locked").
2. Повторите действия 2-6 из упражнения "Прямой подъем".
3. Выполняя упражнение, старайтесь задействовать только брюшные (косые) мышцы во время подъема сидения. Выполнив упражнение на одной стороне, повторите его на противоположной (левой или правой).



С. ТРЕНИРОВКА ПРИ СВОБОДНОМ ДВИЖЕНИИ СИДЕНИЯ



ВНИМАНИЕ: Данное упражнение требует особой подготовки. Не выполняйте его, если Вы плохо справляетесь с упражнениями прямой и боковые подъемы, а также чувствуете себя на тренажере неуверенно.



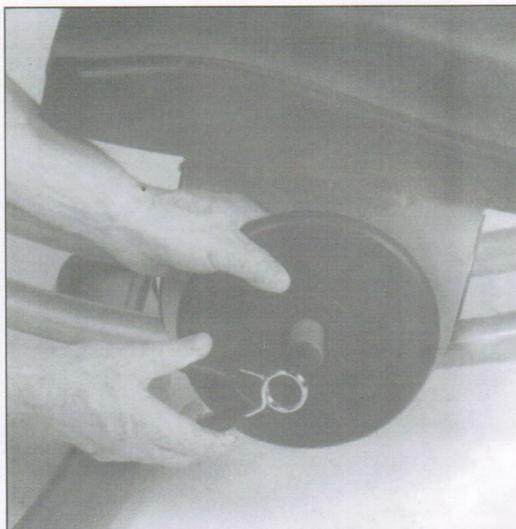
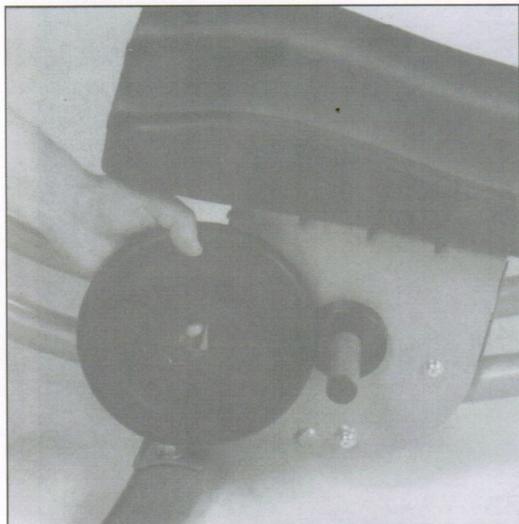
1. Установите переключатель в положение «unlocked».
2. **Перед тем, как положить колени на сиденье,** положите локти на основание для рук, руками возьмитесь за рукоятки, для того, чтобы сбалансировать тело перед тем, как сесть на тренажер.
3. Колени поставьте на сиденье так, чтобы ступнями Вы зацепились за сиденье сзади. **ВНИМАНИЕ:** в данной позиции сиденье движется свободно, будьте осторожны, держитесь за рукоятки, не делайте резких движений. Сначала возьмитесь руками за рукоятки, разместите локти на основании для рук, затем ставьте колени на сиденье. НЕ ставьте колени на сиденье до того, как возьметесь руками за рукоятки, и зафиксируете верхнюю часть тела.
4. В положении «свободное движение» Вы можете разрабатывать программу тренировки самостоятельно, состоящей из прямых и боковых подъемов. Вы можете вращать свое тело из стороны в сторону, двигаясь вдоль наклонного основания.
5. Занимаясь на тренажере в "свободном движении", поддерживайте постоянную скорость выполнения упражнений. Поднимайте и опускайте сиденье на равномерной и медленной скорости. Не используйте инерцию для подъема - сконцентрируйтесь на задействовании брюшных мышц для выполнения упражнения.

Do not use excessive force when using

Не применяйте избыточную силу при подъеме и опускании сиденья в начальное положение, чтобы предотвратить соударения с основанием.

ВНИМАНИЕ: НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ СИДЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА В ПОЛОЖЕНИИ "UNLOCKED", КОГДА ВЫ ЗАКОНЧИЛИ УПРАЖНЕНИЕ. ПЕРЕВЕДИТЕ СИДЕНИЕ В ФИКСИРОВАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ.

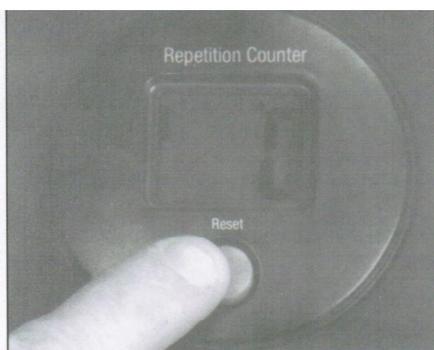
D. ТРЕНИРОВКА С ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКОЙ



Использование дополнительного веса для сопротивления: к тренажеру диски для увеличения веса сиденья, что создает дополнительное сопротивление во время тренировки НЕ входят.

ВНИМАНИЕ: не добавляйте вес более 10 кг. (4 диска по 2,5 кг.). Перед тем, как добавить вес, убедитесь, что Вы сможете выполнять упражнения без дополнительного груза.

ЭЛЕКТРОННЫЙ СЧЕТЧИК ПОВТОРЕНИЙ

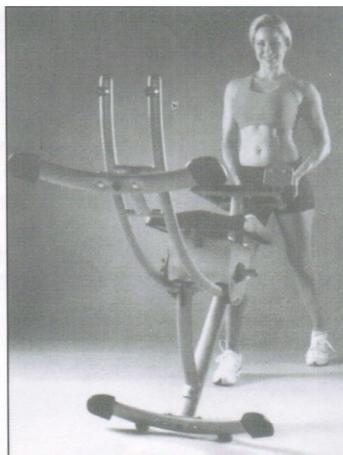


Электронный счетчик повторений помогает учитывать количество сделанных подъемов, таким образом, Вы сможете полностью сфокусироваться на качестве выполняемых движений.

Для работы счетчика необходимы две батарейки ААА.

Нажмите кнопку для включения, для сброса – нажмите кнопку и удерживайте в течение 3 секунд.

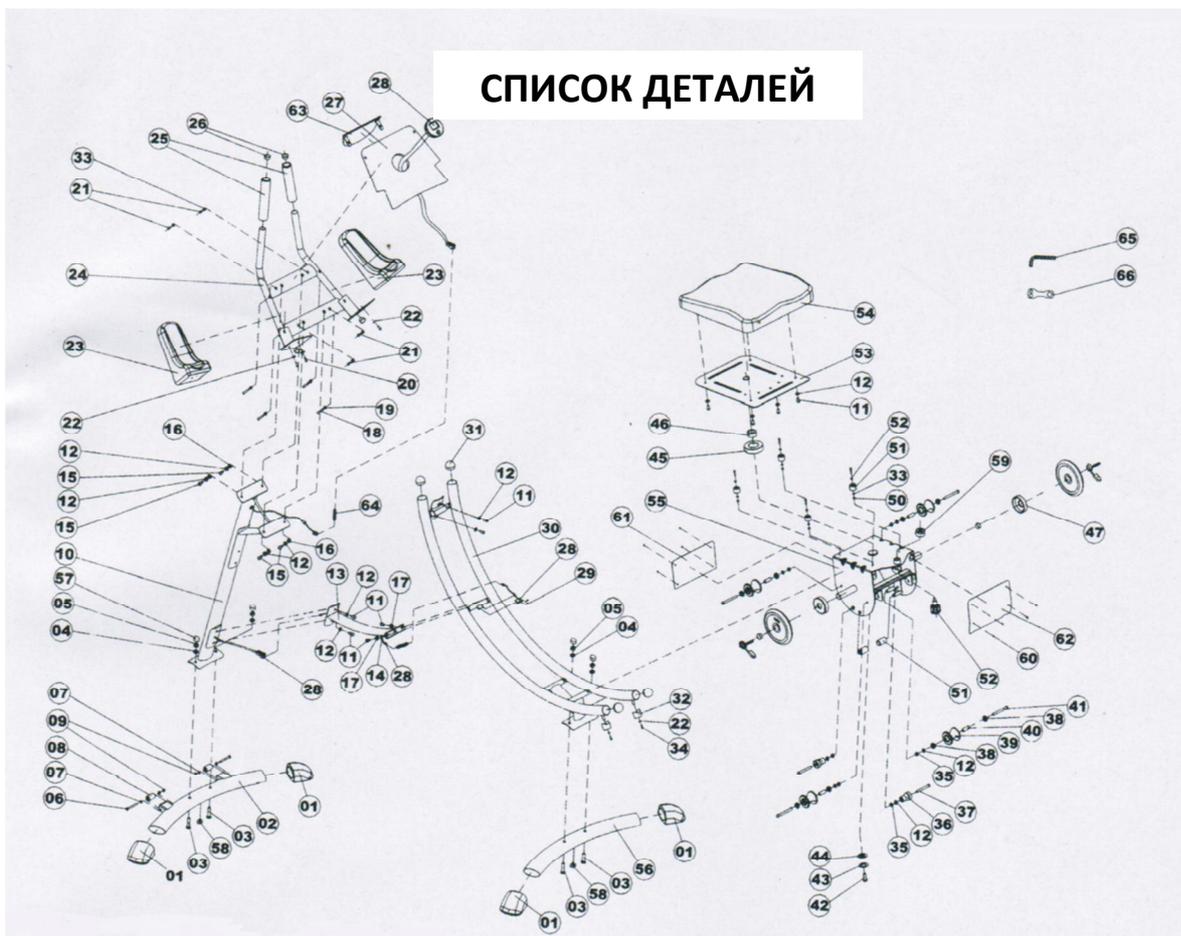
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ, ХРАНЕНИЕ И УХОД



Перемещение и хранение: На переднем основании тренажера расположены два колеса для облегчения транспортировки тренажера. Держась за ручки, опустите тренажер на себя (как изображено на рисунке), и двигайте его. Держите тренажер в сухом хорошо проветриваемом помещении. При длительном хранении Вы должны накрыть тренажер тканью или другим материалом, чтобы защитить его от негативного воздействия пыли и грязи.

Уход: Держите наклонное основание чистым. Периодически протирайте его тканью, чтобы оно всегда было чистым.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ



№	Наименование	Спецификация	Кол-во	№	Наименование	Спецификация	Кол-во	№	Наименование	Спецификация	Кол-во
1	Заглушки	70*35*1,5 эллиптическая трубка	4	23	Основание для рук		2	45	Полиамидная втулка	Ø70* Ø40*20	1
2	Переднее основание		1	24	Рама рукоятей		1	46	Ø29 нейлоновая прокладка	Ø 38* Ø 25*19	2
3	M10X45 винт	M10X45 (15мм резьба)	4	25	Рукоятки	Ø29* Ø23*220	2	47	Кольцо штанги для груза	Ø 70*8	2
4	R71 дуговая шайба	Ø25*d10*20_R71	4	26	Заглушки рукоятей	Ø25,4*1,5 трубка	1 набор	50	M5 гайка	M5	4
5	M10 гайка	M10	4	27	Ручная пластина	337*267*_24	2	51	Втулка для вертлюга в сидении	Ø25*20	4
6	M6X50 ребристый винт	M6X50 (15 мм резьба)	2	28	Счетчик повторений, магнит и Ø 76 провод		1	52	M5*20 крестовой винт	M5*20	4
7	Ø13 плоская шайба	Ø13*d6*1,2	4	29	M3X6 крестовой винт	M3*6	4	53	Опора сидения		1
8	Колесо переднего основания	Ø20* Ø7*25	2	30	Дуга AB Coaster		2	54	Подушка сидения		1
9	M6 гайка	M6	2	31	Шарообразный поршень	Ø38*1,5 трубка	12	55	U-образный держатель сидения		1
10	Передняя штанга		1	32	Амортизатор	Ø32*26,5	2	56	Задняя нога	70*35*75	1
11	M8X15 шестиугольный винт	M8X15	10	33	Ø10 плоская шайба	Ø10*d5*1,0	6	57	m10 гайка	M10	4
12	Ø16 плоская шайба	Ø16*d8*1,5	22	34	M5X10 крестовой винт	M5X10	2	58	Ножная опора	Ø25*10	2
13	Передний фиксатор		1	35	M8 гайка	M8	2	59	глушитель	Ø28*13	1
14	Проволочный зажим	Ø15*12	2	36	Промежуточное колесо	Ø32*42	8	60	ST3,5X10 крестовой винт	ST3,5*10	8
15	M8X20 шестиугольный винт	M8X20	4	37	M8X65 шестиугольный винт	M8X65 (15 мм резьба)	4	61	Передняя заглушка сидения		1
16	Ø8 пружинная шайба	Ø8	4	38	Подкладка	608ZZ_ABEC-5	4	62	Задняя заглушка сидения		1
17	R12,5 Ø16 дуговая шайба	Ø16*d8*1,5_R12,5	2	39	Роликовое колесо	Ø54*48	4	63	Передний логотип		1
18	M6X40 шестиугольный винт	M8*40	4	40	Ось роликового колеса	12*1,5*30	1	64	Проволочный защитный слой	Ø14,2*90*0,8	2
19	R12,7 Ø16 дуговая шайба	Ø16*d6*1,2_R12,7	4	41	M8X75 шестиугольный винт	M8*75_15 мм резьба)	1	65	Инструмент	A S5	1
20	M6X15 винт	M8*15	4	42	M10X25 шестиугольный винт	M10X25	1	66	Инструмент	BS10/S13/S17	1
21	ST4,8X15 крестовой винт	ST4,8*15	4	43	Ø10 пружинная шайба	Ø10					
22	Ø18 плоская шайба	Ø18*d6*1,2	6	44	Подъемная шайба	Ø38* Ø10,5*2					