



**ІНСТРУКЦІЯ
КОРИСТУВАЧА**



• COMMERCIAL SERIES •

Зміст

3	Правила техніки безпеки
4	Інструкція по монтажу
8	Як розпочати та закінчити тренування на тренажері Ab Coaster®
8	Тренування на тренажері Ab Coaster®
9	Регулювання сидіння
10	Тренування на опір
10	Переміщення , зберігання та підтримання належного стану тенажера Ab Coaster®
11	Перелік частин та вигляд

ОБМЕЖЕНА ГАРАНТІЯ ВИРОБНИКА

Виробник гарантує, що Ваш тренажер Ab Coaster® не має дефектів деталей та виготовлення, і буде, за своїм вибором, проводити ремонт та заміну всіх несправностей тенажера Ab Coaster® , який повернено виробнику. На всі частини та компоненти тренажера Ab Coaster надається гарантія протягом двох (2) років від дати покупки. Роликові підшипники мають гарантію одного (1) року від дати покупки, а всі колодки мають гарантію на дев'яносто (90) днів від дня покупки.

Ця гарантія дійсна тільки у відповідності з умовами, викладеними нижче:

- 1. Звичайне зношення та поломка не підлягають гарантії.
- 2. Гарантія поширюється тільки на дійсного покупця і не підлягає передачі.

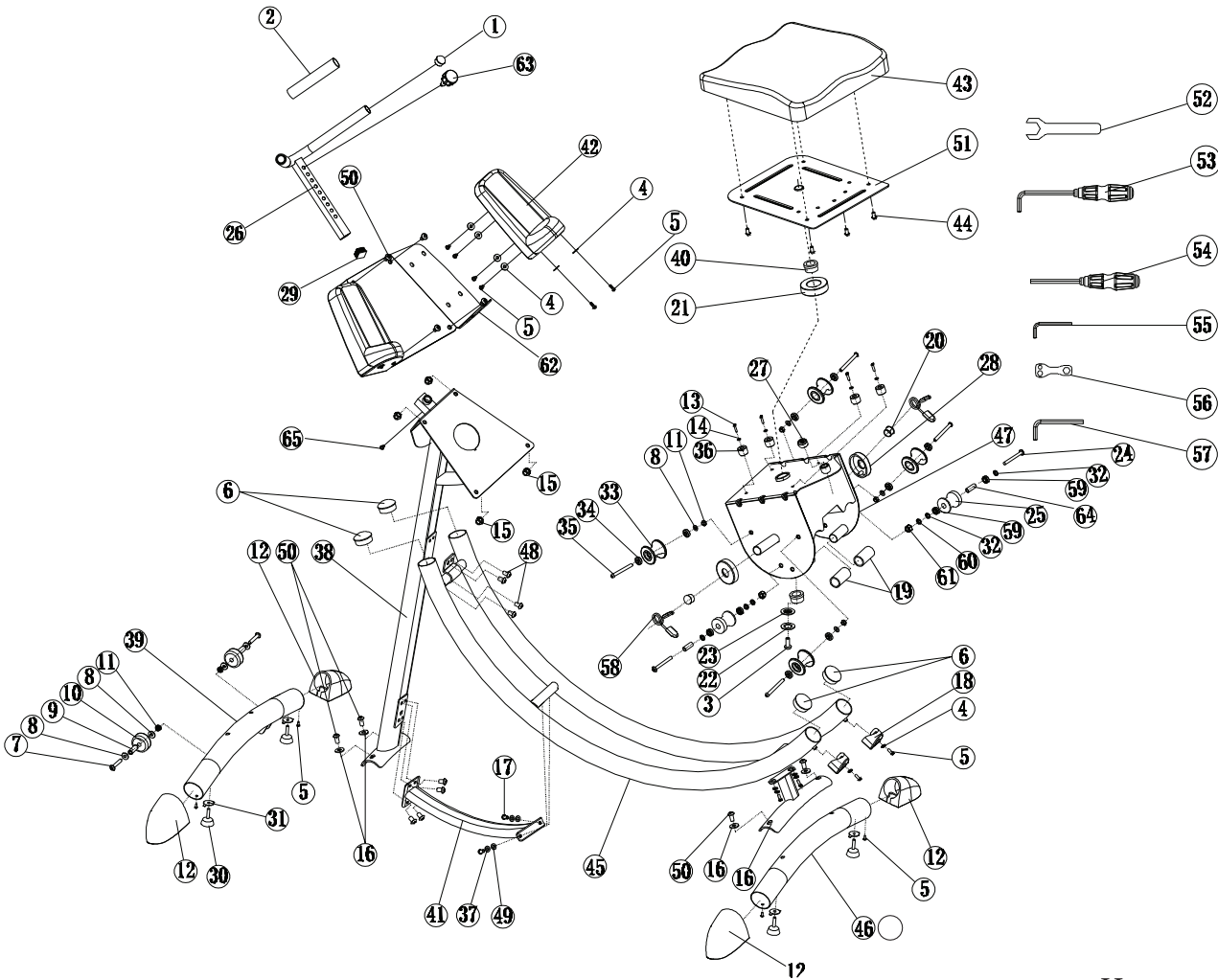
Крім того, повинен бути представлений документ, який підтверджує покупку даного тренажера.

- 3. Ця гарантія не буде дійсна, якщо товар піддався нещасному випадку, неправильно-му використанню, зловживанню, в разі неправильного технічного обслуговування, ремонту або несанкціонованій модифікації.
- 4. Ця гарантія є єдиною гарантією, що надається виробником в письмовій формі. Будь-які можливі гарантії товарної придатності або придатності для конкретних цілей на цей товар обмежені терміном дії даної гарантії.
- 5. Ремонт та заміна товару (або, якщо ремонт або заміна не представляють можливим відшкодування покупної ціни) є винятковим відшкодуванням по гарантії.

Виробник не несе відповідальності за будь-який випадковий або непрямий збиток у зв'язку з порушенням даної гарантії або можливі гарантії на цей товар.

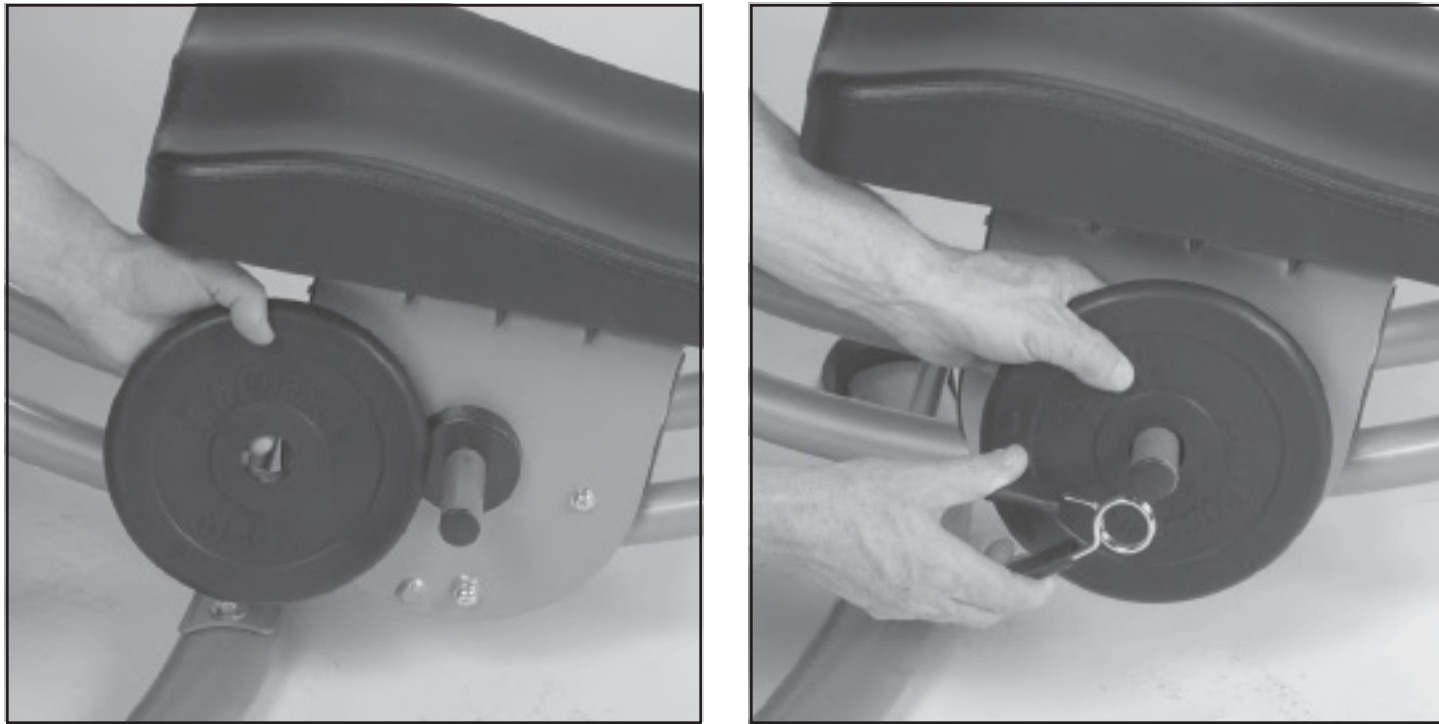
Виробник не гарантує нічого іншого, крім гарантії вищевказаного. Така гарантія замінює всі інші гарантії, прямі чи непрямі, включаючи, але не обмежуючи будь-яку наявну гарантію придатності для окремого конкретного призначення..

ПЕРЕЛІК ЧАСТИН ТА ЇХ ВИГЛЯД



NO.	Назва	Кіл.	NO.	Назва	Кіл.	NO.	Назва	Кіл.
01	Круглий поршень	2	23	Підставка для рук	1	45	M10*20 Шестигранний гвинт	1
02	Кріплення тяги	2	24	Приглушуючий пристрій	1	46	U образна підставка під сидіння	1
03	W10*25 Шестигранний гвинт	1	25	Місце додаткового наваження	2	47	сидіння	8
04	d18 Плaska шайба	14	26	квадратні заглушки	1	48	M10*15 Шестигранний гвинт	4
05	M6*15 Шестигранний гвинт	18	27	Регулюючі гвинти рівня	4	49	R12.5 d16 Дугова шайба	8
06	Куля поршня	4	28	Регулюючи ніжки рівня	4	50	M10*20 Шестигранний гвинт	1
07	M8*45 Шестигранний гвинт	2	29	d15 Плaska шайба D15*d10*3	4	51	Місце для сидіння	1
08	d16 Плaska шайба	8	30	ролик	4	52	Викрутка	1
09	Втулка переднього колеса	2	31	Втулка	8	53	Шестигранний ключ	1
10	Передній ролик	2	32	M8*85 Шестигранний гвинт	4	54	Шестигранний ключ	1
11	M8 гайка	6	33	Поворотні втулки сидіння	4	55	Шестигранний ключ	1
12	Підставка для ніг	4	34	08 Пружинна шайба	4	56	Викрутка	1
13	M5*15 phillips викрутка	4	35	Передня стойка	1	57	Шестигранний ключ	2
14	d10 Плaska шайба	4	36	Задня стойка	1	58	Кріплення додаткової ваги	4
15	M10 Накидна гайка	4	37	038 Нейлоновий рукав	2	59	Втулка	2
16	R40 d25 Дугова шайба	4	38	Передня скоба підтримки	1	60	020 Плaska шайба	2
17	M8*20 Шестигранний гвинт	4	39	Подушки для рук	2	61	M10 гайка	1
18	амортизатор	2	40	подушка сидіння	1	62	Підставка для рук	1
19	Втулка сидіння	2	41	M8*15 Шестигранний гвинт	4	63	Регулюючий гвинт M16*1,5P	2
20	Круглий поршень	2	42	ab coaster cs1000 рейки	2	64	Втулка	1
21	Нейлонова втулка	1	43	Задня підставка	1			
22	d10 Пружинна шайба	1	44	M8 гайка	1			

ТРЕНУВАННЯ НА ОПІР (НЕ ВКЛЮЧАЮЧИ ВАГУ)



Використовуйте диски додаткової ваги для опору: існує два штирі для приєднання навантажувальних дисків з обох сторін тренажера, для додаткового опору під час тренування. Застереження: Не додавайте більше 30 кг навантаження в загальній складності. Перед додаванням будь-якого диску додаткової ваги, переконайтеся, що Ви в змозі виконувати вправу в належній формі без додаткового навантаження. Будь-ласка, відвідайте www.AbCoasterClub.com and www.AbCoasterBlog.com для перегляду відео правильного використання тренажера

ПЕРЕМІЩЕННЯ, ЗБЕРІГАННЯ ТА ПІДТРИМАННЯ ТРЕНАЖЕРА В НАЛЕЖНОМУ СТАНІ.



Переміщення та зберігання:

Існує 2 колеса, прикріплених до передньої опори тренажера Ab Coaster® для того, щоб допомогти Вам в переміщенні та зберіганні пристрою. Станьте перед тренажером та візьміться за ручки. Нахиліть тренажер вперед та переміщайте на коліщатах в потрібне місце. Зберігайте тренажер у сухому місці. Якщо Ви ставите пристрій на тривале зберігання, Ви повинні накрити його тканиною або іншим матеріалом, щоб захистити від потрапляння надмірного пилу та накопичення бруду.

Технічне обслуговування:

Тримайте вигнуті доріжки чистими та вільними від сміття. Періодично протирайте тренажер тканиною, слідкуючи, щоб він був гладким та чистим.

ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Важливо: Будь-ласка, прочитайте та виконуйте всі інструкції перед використанням тренажера Ab Coaster®.

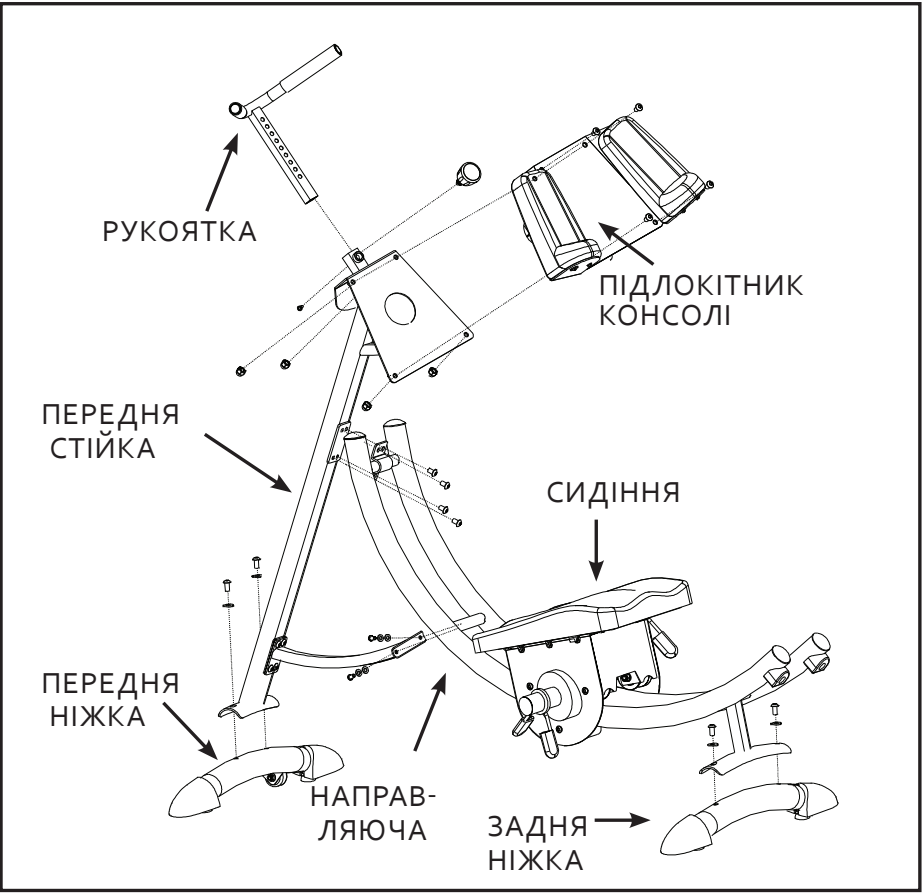
- Максимальна вага користувача 400 фунтів.
- Завжди будьте обережні, коли сідаєте на тренажер та сходите з нього. Читайте інструкцію про правильні способи посадки та сходження з тренажеру Ab Coaster®.
- Під час тренування тримайте руки та ноги далі від сидіння, коліс та вигнутих доріжок. Можуть статися серйозні травми, якщо руки, ноги або будь-які інші частини тіла сторонньої людини потраплять на трек, під час Вашого тренування.
- Тримайте тренажер Ab Coaster® подалі від дітей. Даний тренажер не іграшка і не призначений для використання в приміщенні, де перебувають діти та домашні тварини. Будь-ласка, тримайте дітей та домашніх тварин подалі від тренажера the Ab Coaster® під час його використання і коли він стоїть без нагляду. Якщо Ви маєте дітей, то Вашою відповідальністю є слідкувати за тим, щоб діти не торкалися тренажера будь-якими частинами тіла (наприклад, пальцями) під час Вашого тренування.
- Проконсультуйтеся з Вашим лікарем перед початком будь-якої дієти чи тренувань, особливо, якщо у Вас є сумніви з приводу Вашого фізичного та фітнес рівня, чи Вашої загальної спроможності щодо виконання вправ на тренажері Ab Coaster®.
- Якщо Ви відчуваєте біль чи дискомфорт під час незвичайних вправ, відразу зупиніть тренування і перед тим, як продовжити, проконсультуйтеся з лікарем.
- Під час використання тренажера Ab Coaster®, дотримуйтесь інструкцій, наведених в даному документі. Не використовуйте тренажер для будь-яких інших вправ та рухів, які не зазначені в даній інструкції.
- Використовуйте тренажер Ab Coaster® тільки на рівній, стійкій поверхні. Не використовуйте тренажер на маленьких килимах, які можуть рухатись під час тренування.
- Не намагайтеся використовувати тренажер Ab Coaster®, не тримаючи рук на підлоктниках і не тримаючись за поручні.
- Щоб перемістити даний тренажер, не піднімайте його. Дотримуйтесь інструкцій по переміщенню тренажера Ab Coaster® в даному документі.
- Не залишайте тренажер Ab Coaster® під дією прямих сонячних променів протягом тривалого періоду часу.
- Використовуйте тільки ті приладдя та пристосування, які рекомендуються виробником. Використання будь-яких інших пристосувань або приладдя, не ухвалених виробником, призведе до втрати гарантії і може привести до серйозних травм або пошкодження тренажера.
- Завжди вибирайте належний рівень тренування, який найкраще відповідає Вашій фізичній силі та гнучкості.
- Знайте свої межі фізичних навантажень та дотримуйтесь їх. При виникненні запитань, щодо Вашої програми тренування, будь-ласка, зверніться до лікаря.
- В жодному випадку не використовуйте тренажер Ab Coaster®, якщо виникли якісь пошкодження. Ретельно оглядайте прилад перед кожним використанням. Недотримання цих правил може призвести до травм під час тренування.
- Використовуйте даний тренажер тільки так, як передбачено та описано в інструкції. Нічого не змінюйте за власним бажанням!
- Не замінюйте будь-які частини тренажера частинами від іншого обладнання або частинами від інших виробників. Використовуйте тільки ті деталі, які поставляються виробником.
- Даний тренажер призначений для використання в житлових приміщеннях та приміщеннях, призначених для тренувань (наприклад, власного залу для тренування, готельного фітнес-центру та фітнес-центру під 400 квадратних футів).

ЗБЕРІГАЙТЕ ДАНУ ІНСТРУКЦІЮ І ПЕРЕКОНАЙТЕСЬ, ЩО ІНШІ КОРИСТУВАЧІ ОЗНАЙОМЛЕНІ З НЕЮ, ПЕРЕД ТИМ, ЯК ВПЕРШЕ ПОЧАТИ КОРИСТУВАТИСЬ ТРЕНАЖЕРОМ AB COASTERS.

Інструкція по монтажу

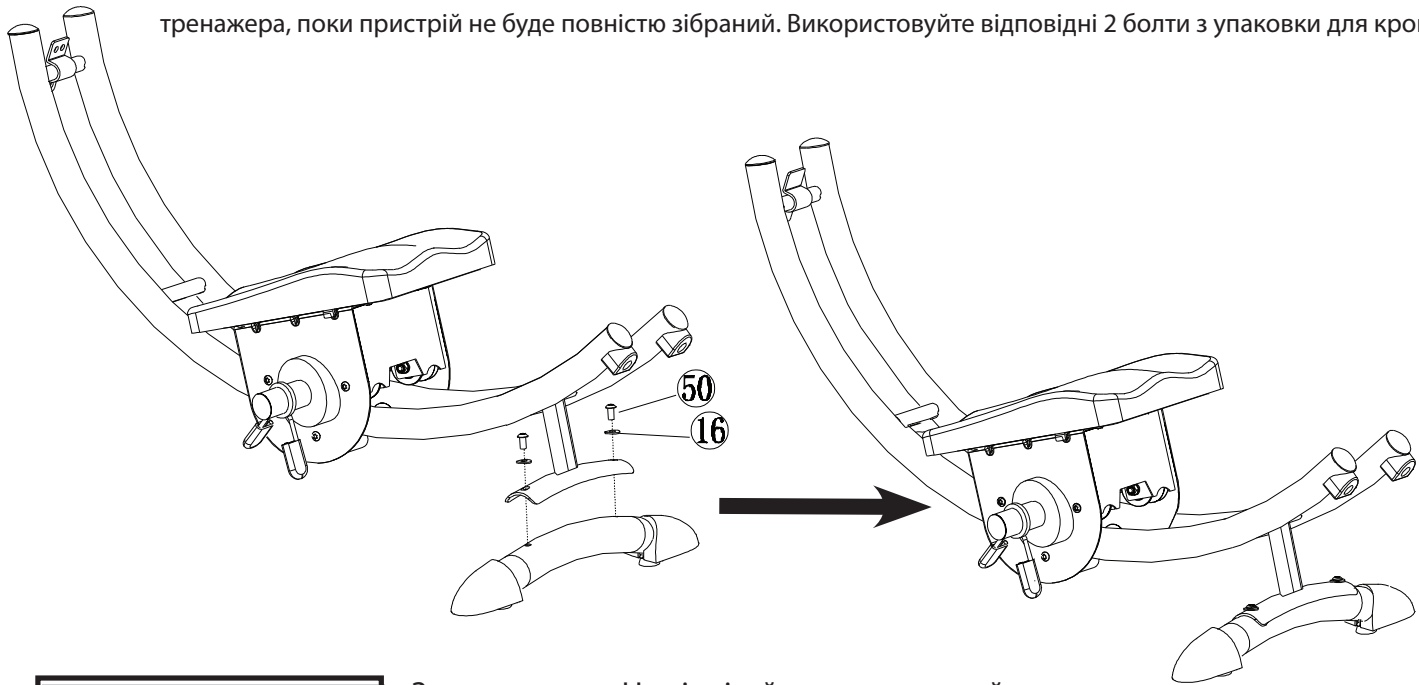
Ваш тренажер Ab Coaster® було ретельно перевірено і частково зібрано перед пересиланням. Вам потрібно буде виконати декілька пунктів, які описано нижче, щоб закінчити монтаж.

- Крок 1: Прикріпіть задню ніжку (Rear Foot);
- Крок 2: Прикріпіть передню ніжку (Front Foot);
- Крок 3: Прикріпіть передню ніжку (Front Foot);
- Крок 4: Прикріпіть підлокітник консолі (Armrest Console)
- Крок 5: Прикріпіть рукоятку (Hand Grip) до підлокітника консолі;
- Крок 6: Затягніть всі болти і гвинти;



Важливо: Видаліть всі деталі з упаковки та перевірте їх на наявність пошкоджень. Зберігайте пакувальні матеріали, якщо це можливо.

- Крок 1: Прикріпіть задню ніжку (без коліс) до задньої вигнутої доріжки. Не затягуйте до кінця болти на деталях тренажера, поки пристрій не буде повністю зібраний. Використовуйте відповідні 2 болти з упаковки для кроку 1.



CAUTION: DO NOT CUT!
Не відрізайте та не видаляйте пластиковий ремінець, поки тренажер не буде повністю зібрано.

Застереження: Не відрізайте та не видаляйте пластиковий ремінець, поки тренажер не буде повністю зібрано. Цей ремінь тримає сидіння, прикріплюючи його до вигнутої доріжки для полегшення монтажу.



- 1.Відрегулюйте рукоятки і місце передпліччя та ліктів на підставці для рук. Злегка зафіксуйте рукоятки.
 - 2.Станьте на коліна на сидінні так, щоб Ваші ступні звисали з нього. Не нахиляйтеся вперед, сидіть прямо, спиною точно напроти п'ят.
 - 3.Під час тренування, переконайтеся, що Ваші коліна направлені вздовж доріжки. Не рухайте верхню частину тіла під час тренування. Переконайтеся, щоб піднімаючись вгору, піднімалося і сидіння.Не рухайте верхньою частиною тіла та не піднімайте руки.
 - 4.Повільно поверніться у вихідне положення і повторіть.
 - 5.Рухайтесь з постійною, повільною швидкістю під час тренування. Не повинно бути різких рухів під час підняття.
- Не застосовуйте надмірних зусиль при підйомі та поверненні сидіння в початкове положення, також уникайте ударів сидіння об трек.

РЕГУЛЮВАННЯ СИДІННЯ

Сидіння вільно рухається, так що Ви можете повертати коліна та тренувати косі м'язи живота. Поверніть коліна вправо, для тренування косих м'язів живота зліва; поверніть коліна вліво, для тренування косих м'язів живота



ПОСАДКА ТА СХОДЖЕННЯ З ТРЕНАЖЕРУ



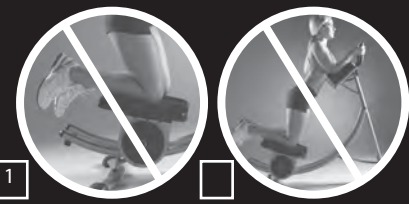
Крок 1: Переконайтеся, що тренажер встановлено на рівній стійкій поверхні.

Крок 2: Підходьте до тренажеру збоку, а не позаду нього.

Крок 3: Відрегулюйте ручки та місце передпліччя та ліктів. Тримайтеся за ручки, утримуючи рівновагу.

Крок 4: Тримайчись за рукоятки, розташуйте коліна на сидінні так, щоб Ваші ступні звисали позаду сидіння. Тепер Ви готові до тренування.

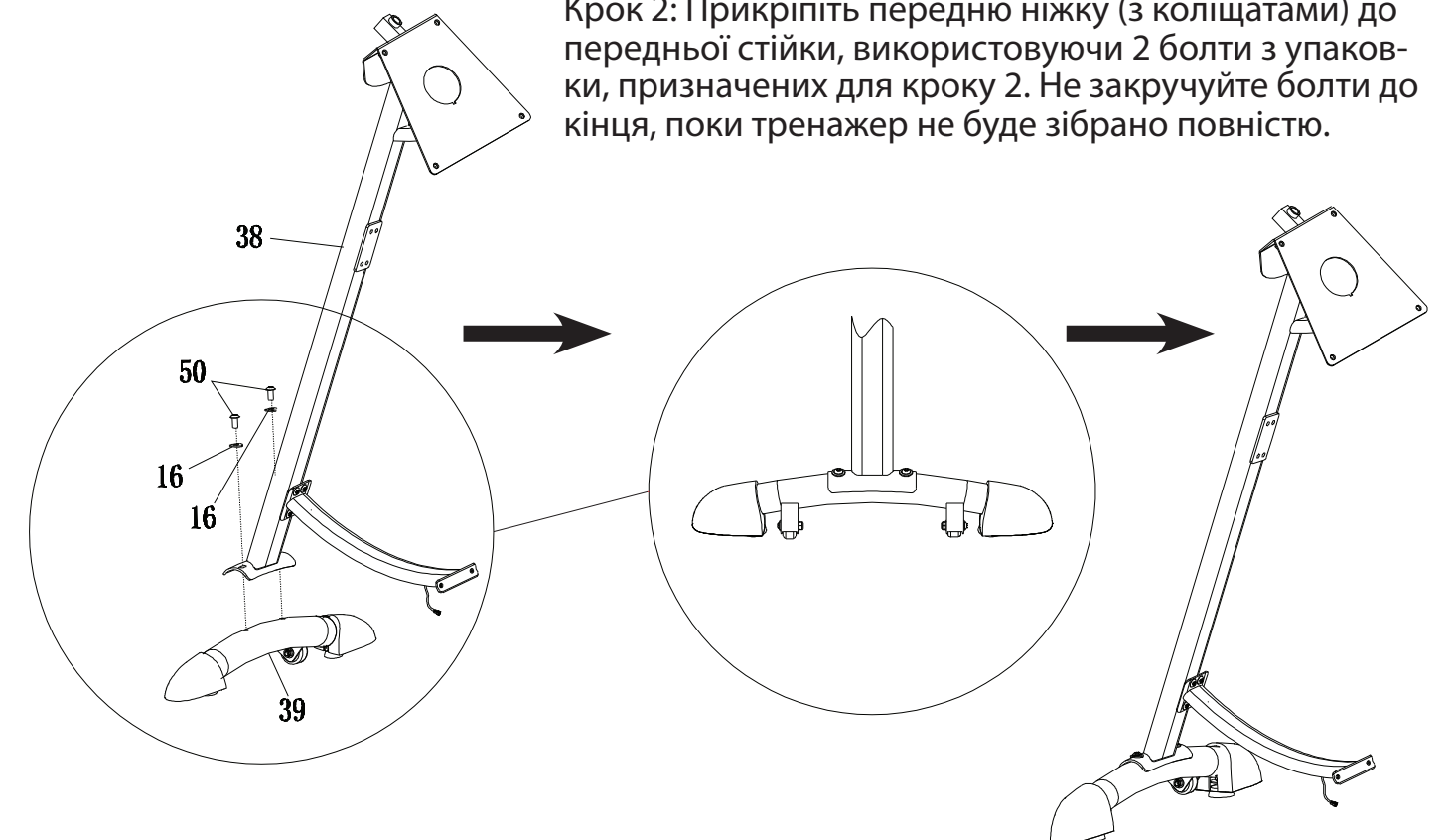
Неправельно



Тренування на тренажері :

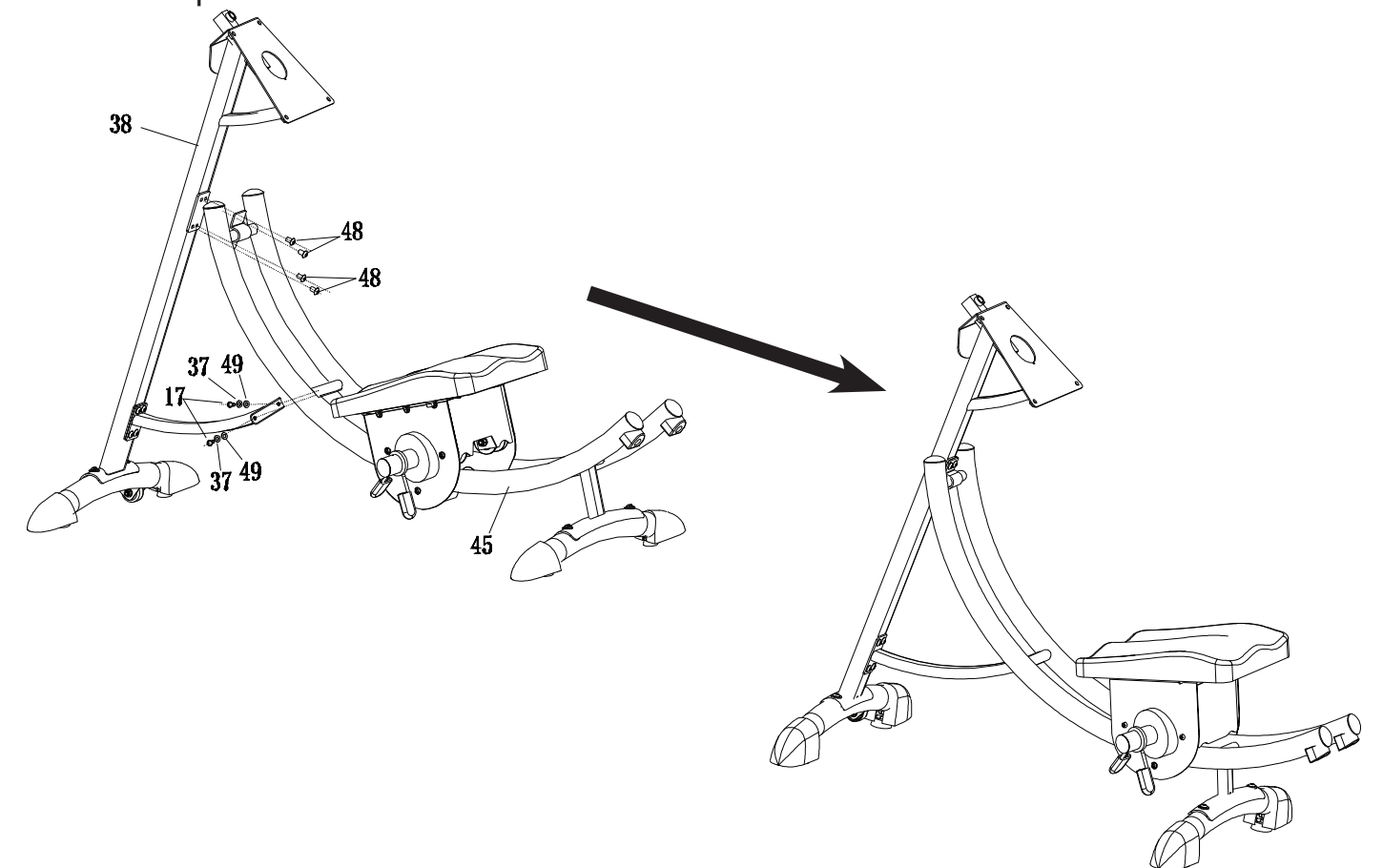
Тренажер Ab Coaster* розроблений, щоб допомогти Вам в тренуванні м'язів живота, за допомогою підйому ніг. На відміну від звичайних вправ на качання пресу, коли м'язи живота працюють «зверху вниз», тренажер Ab Coaster* рухається в протилежному напрямку, примушуючи м'язи черевного пресу працювати «знизу вверх». Основні рухи вимагають від Вас піднімати коліна та ноги під час качання пресу.

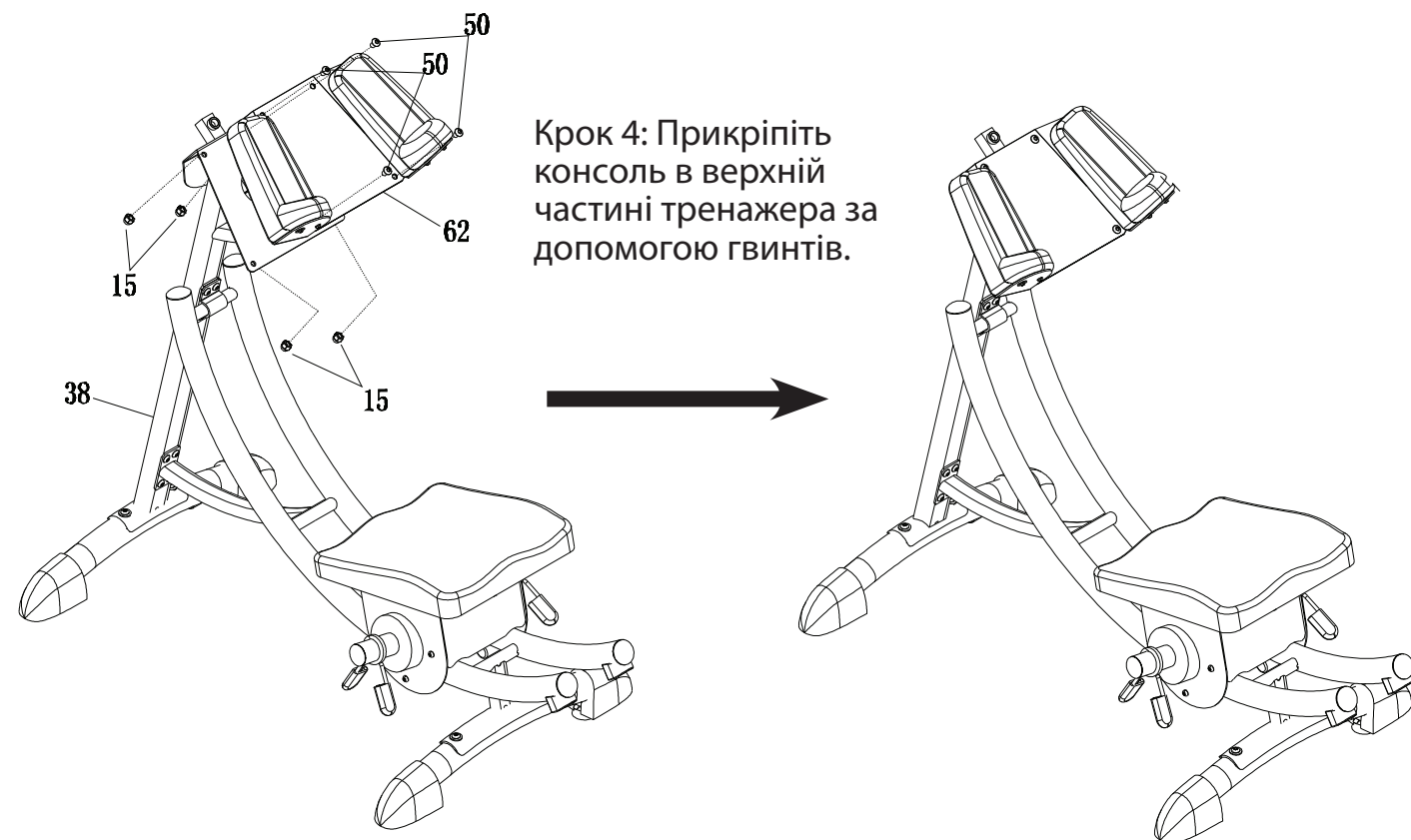
Особливість даного тренажеру в сидінні, яке рухається вздовж криволінійної доріжки, допомагаючи Вам качати прес. Початкове положення вимагає від Вас стати колінами на сидіння, тримаючи руки на підлоктінику для рук. Вправа вимагає, щоб Ви піднімали сидіння вздовж доріжки, використовуючи м'язи живота, а не за допомогою рук чи верхньої частини тіла. Головна особливість тренування - належним чином сконцентруватися на роботі м'язів живота під час піднімання сидіння. Верхня частина тіла не повинна переміщуватися чи погойдуватися під час тренування.



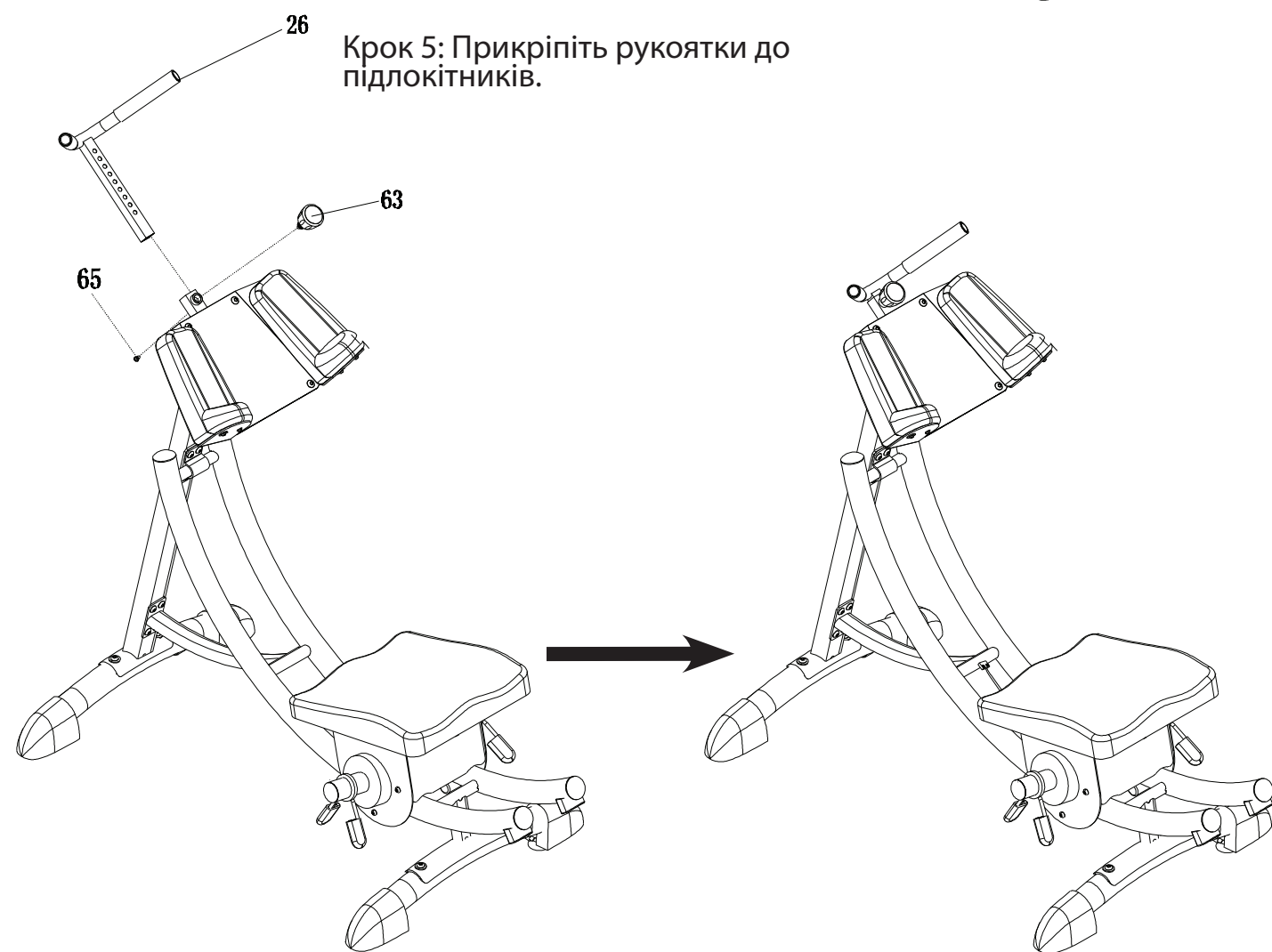
Крок 2: Прикріпіть передню ніжку (з коліщатами) до передньої стійки, використовуючи 2 болти з упаковки, призначених для кроку 2. Не закручуйте болти до кінця, поки тренажер не буде зібрано повністю.

Крок 3: Прикріпіть передню стійку до доріжки в двох місцях, як показано на схемі. Перед кріпленням (використовуйте 6 гвинтів з внутрішнім шестигранником), переконайтеся, що отвори правильно вирівняні. Не затягуйте болти до кінця, поки тренажер не буде повністю зібрано.



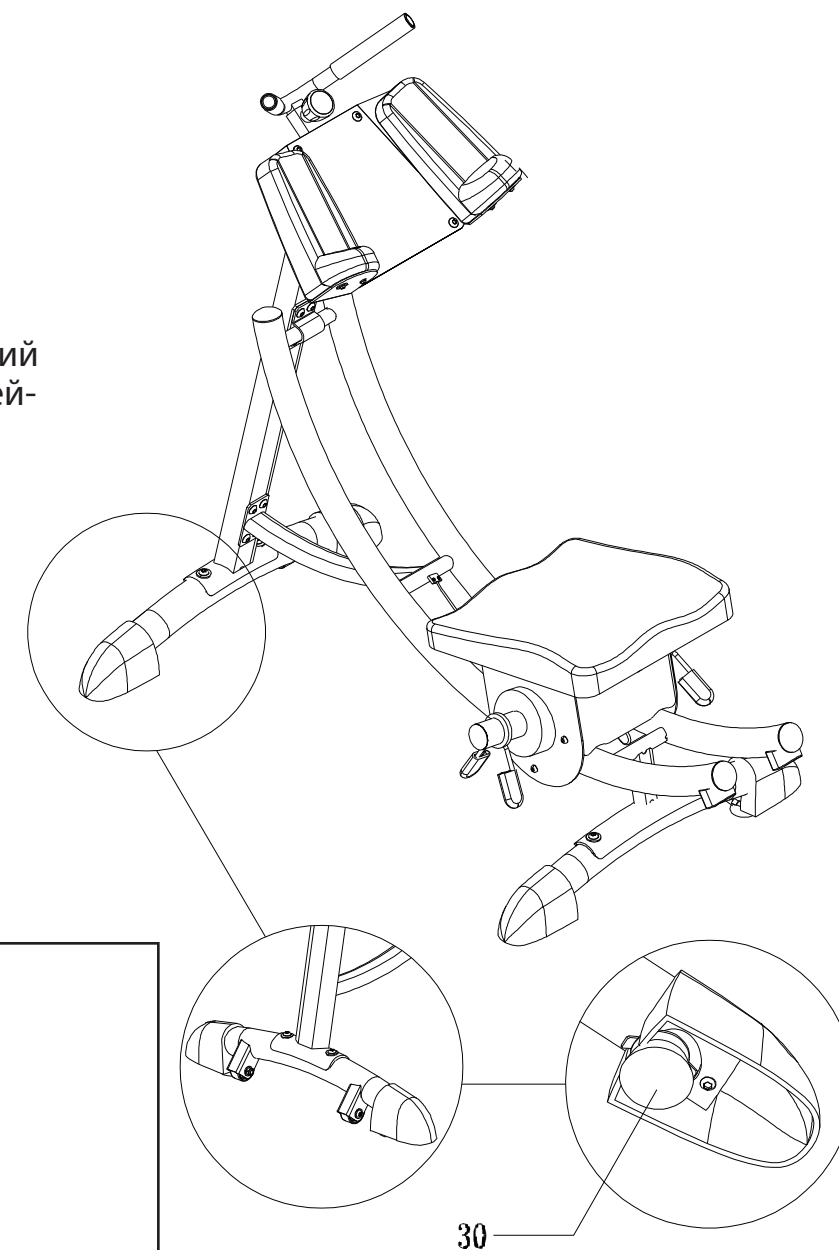


Крок 4: Прикріпіть консоль в верхній частині тренажера за допомогою гвинтів.



Крок 5: Прикріпіть рукоятки до підлокітників.

Крок 6: Затягніть всі болти та гвинти, використовуючи інструменти, які надаються. Тепер Ви можете спокійно відрізати ремінь, прикріплений на сидінні. (Ць ремінь з наклейкою з написом «Не відрізати»)



Крок 7: На цьому монтажі тренажера завершено.