



ІНСТРУКЦІЯ КОРИСТУВАЧА

Maximum User
Weight is 400 lbs.



• COMMERCIAL SERIES •

Зміст	
Правила безпеки по монтажу та використанню	3
Як розпочати та закінчити тренування на тренажері	3
Використання тренажеру Ab Coaster®	4
Інструкції щодо тренування	4
Регулювання сидіння	5
Регулювання рукояток	5
Тренування на опір	6
Переміщення, зберігання та підтримання належного стану тренажера	6
Перелік частин та їх вигляд	7
Повний монтаж??	8
Покроковий монтаж	9
Застереження	14
Гарантія	14

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ З МОНТАЖУ ТА ВИКОРИСТАННЯ

Ваша безпека повинна бути на першому місці. Будь-ласка прочитайте цю інструкцію, перед тим, як здійснювати монтаж тренажера та перед його використанням. Будь-ласка зберігайте цю інструкцію в безпечному місці, доступному для всіх співробітників.

- Кожного дня перевіряйте, щоб всі болти та гайки були надійно затягнуті. Перевіряйте, щоб тренажер працював належним чином кожного дня.

Застереження: Рівень безпеки даного тренажера можна підтримувати, тільки якщо його регулярно перевіряти на наявність пошкоджень та зносу. Звертайте особливу увагу на рухомі частини, в тому числі підшипники під підставками та на витяжний штифт. Також на деталі, які схильні до зносу, такі як задні бампери, підлокітники та сидіння.

- Періодичне технічне обслуговування потрібне для всіх тренажерів, щоб підтримувати їх у належному стані.
- Зберігайте вигнуту доріжку (Curved Track) чистою від сміття та піску для підтримки безперебійної роботи.
- Перевіряйте безпеку ??? Bumper Stops
- Розташовуйте та використовуйте тренажер на рівній горизонтальній поверхні. Підтримуйте принаймі метр вільного простору навколо тренажера для безпечного використання.
- Розташуйте всі попередження та попереджувальні таблички на тренажері, як це передбачено виробником, якщо їх ще не застосовано.
- Навчайте користуванню тренажером всіх клієнтів, перед його використанням.
- Важливо: Тримайте дітей та домашніх тварин подалі від тренажеру.
- Межа ваги: Користувач повинен важити не більше 450 фунтів (204 кг).

ПОСАДКА ТА СХОДЖЕННЯ З ТРЕНАЖЕРУ AB COASTER*



Крок 1: Підходьте до тренажеру збоку, а не позаду нього.

Крок 2: Відрегулюйте рукоятки і місце передпліччя та ліктів. Тримайтеся за рукоятки, утримуючи рівновагу.

Крок 3: Тримайчись за рукоятки, розташуйте



1. Ноги звисають із заднього краю сидіння.
2. Не нахиляючись вперед, сидіти, склавши руки в напрямку п'ят.

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРА AB COASTER® CS3000

Особливості та поради: 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 вгору». Основні рухи вимагають від Вас піднімати коліна та ноги 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 підлокітнику 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.

Налаштування тренажера Ab Coaster: Переконайтеся, що тренажер розміщено на рівній стійкій поверхні.



ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАННЯ:

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 нахилийтеся вперед, сидіть прямо, спиною точно напроти п'ят.
3. Тримайте спину прямо, підтягніть коліна вперед так, щоб відчути напруження м'язів живота. Не рухайте верхньою частиною тіла під час тренувань. Переконайтеся, що під час підняття сидіння, працює Ваш прес, а не верхня частина тіла.
4. Повільно поверніться у вихідне положення і повторіть. Слідкуйте, щоб сидіння не стукало об трек, при підйомі та поверненні в початкове положення.



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 правої сторони. Рухайте колінами з боку в бік для рівномірного виконання вправ.

РЕГУЛЮВАННЯ РУКОЯТКИ

Щоб відрегулювати рукоятку, потягніть за штифт pull up on pop-pin і тоді переміщайте її вгору або вниз. Потім закріпіть у потрібному положенні, відпустивши штифт в отвір. Переконайтеся, що рукоятка безпечно закріплена.



ТРЕНУВАННЯ НА ОПІР (Не включаючи вагу)

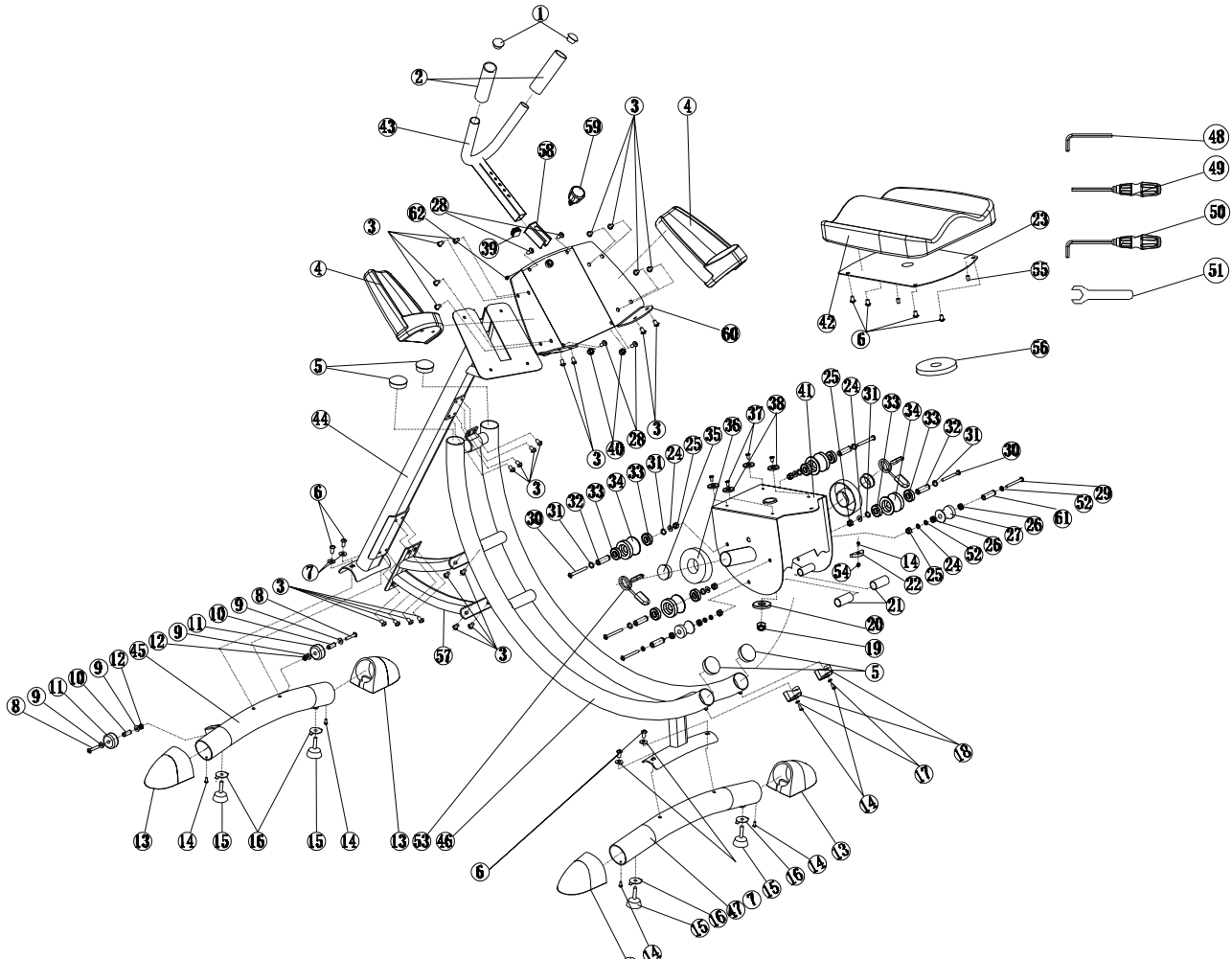


Використовуйте диски додаткової ваги для опору: існує два штирі для приєднання навантажувальних дисків з обох сторін тренажера.
До сидіння можна приєднати диски додаткової ваги (не входять до комплекту), для більшого опору під час тренування. Рекомендується також застосовувати хомути (не входять до комплекту).
Застереження:
Не додавайте більше 40 фунтів (18кг) навантаження в загальній складності (4 диски по 10фунтів (4,5кг) кожний). 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 та www.AbCoasterBlog.com для перегляду відео правильного використання тренажера.
Увага: При будь-якому тренуванні, неправильне використання обладнання та надмірне тренування може призвести до серйозних травм.

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.

ПЕРЕЛІК ЧАСТИН ТА ЇХ ВИГЛЯД



NO.	Назва	Кіл.	NO.	Назва	Кіл.	NO.	Назва	Кіл.
01	Назва частини	2	23	Сидіння	1	45	M10 Гайка-ковпачок M10	1
02	Заглушки круглі	2	24	020 Квадратна шайба	1	46	U-подібний тримач	1
03	Ручки рукояток	24	25	D20*d10*2	2	47	Подушка сидіння	8
04	M10*15 Шестигранний гвинт	2	26	M10 гайка M10	1	48	Основа ручок	4
05	Підставка	4	27	підшипник 6800Z	4	49	Передня стойка	8
06	Заглушка	8	28	колесо 044*52	4			
07	M10*20 Шестигранний гвинт	4	29	M10*25 шестигранний гвинт	4			
08	R40 Шайба	2	30	M10*25	4			
09	M8*45 Шестигранний гвинт	4	31	M10*75 шестигранний гвинт	8			
10	016 Квадратна шайба	2	32	M10*75(15mm thread)	4			
11	Втулка колеса передньої ніжки	2	33	M10*80 шестигранний гвинт	4			
12	Колесо на передній ніжці	2	34	M10*80(20mm thread)	4			
13	M8 гайка	4	35	017 Пружинна шайба	1			
14	Підставка	7	36	match 017 axel	1			
15	M6*15 Шестигранний гвинт	4	37	Втулка колеса017*010*57.6	2			
16	Ніжка для регулювання рівня	2	38	Підшипник 6203Z	1			
17	Регулятор рівня	2	39	Ролик 063*52	2			
18	018 Квадратна шайба	1	40	Заглушка	1			
19	Амортизатор	1	41	Шайба0118*42	4			
20	M16 гайка	2	42	M8*15 Гвинт M8*15	2			
21	040*016.5*4.0	1	43	Підставка подушки сидіння0	1			
22	Втулки повороту сидіння	1	44	Квадратні заглушки	1			

ПОКРОКОВИЙ МОНТАЖ ТРЕНАЖЕРА

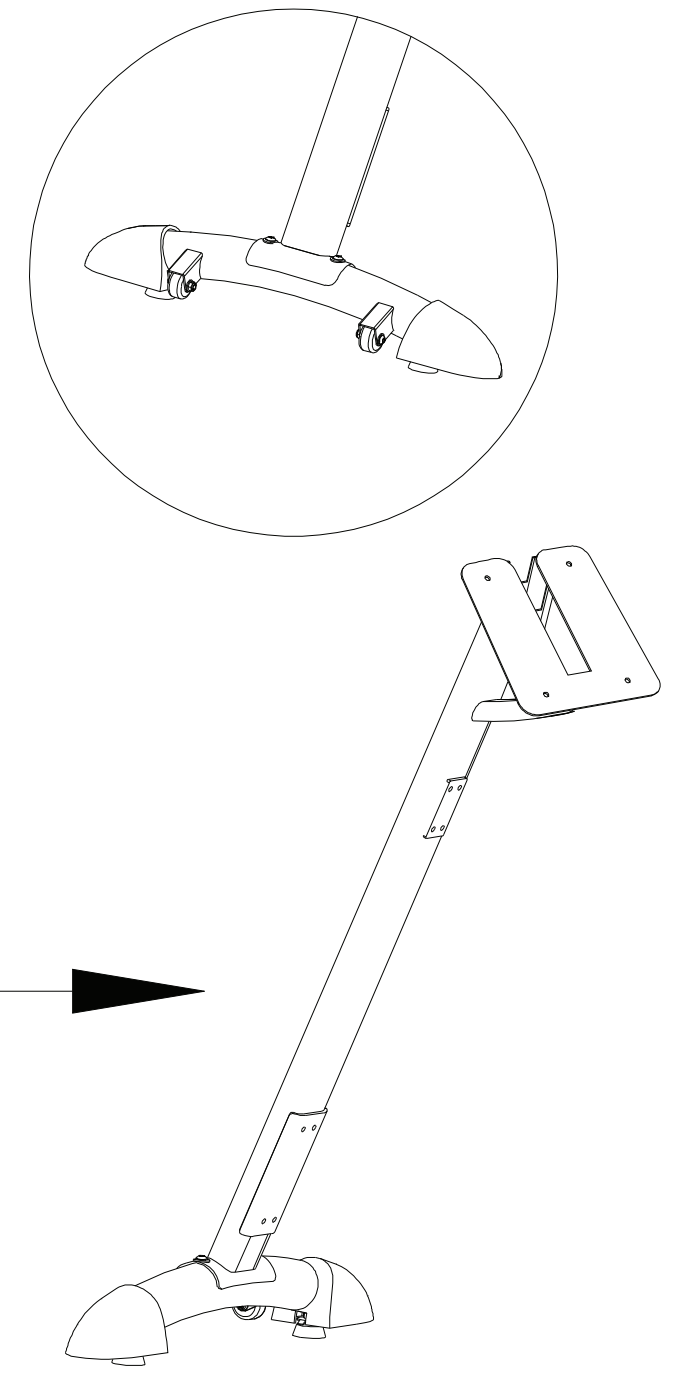
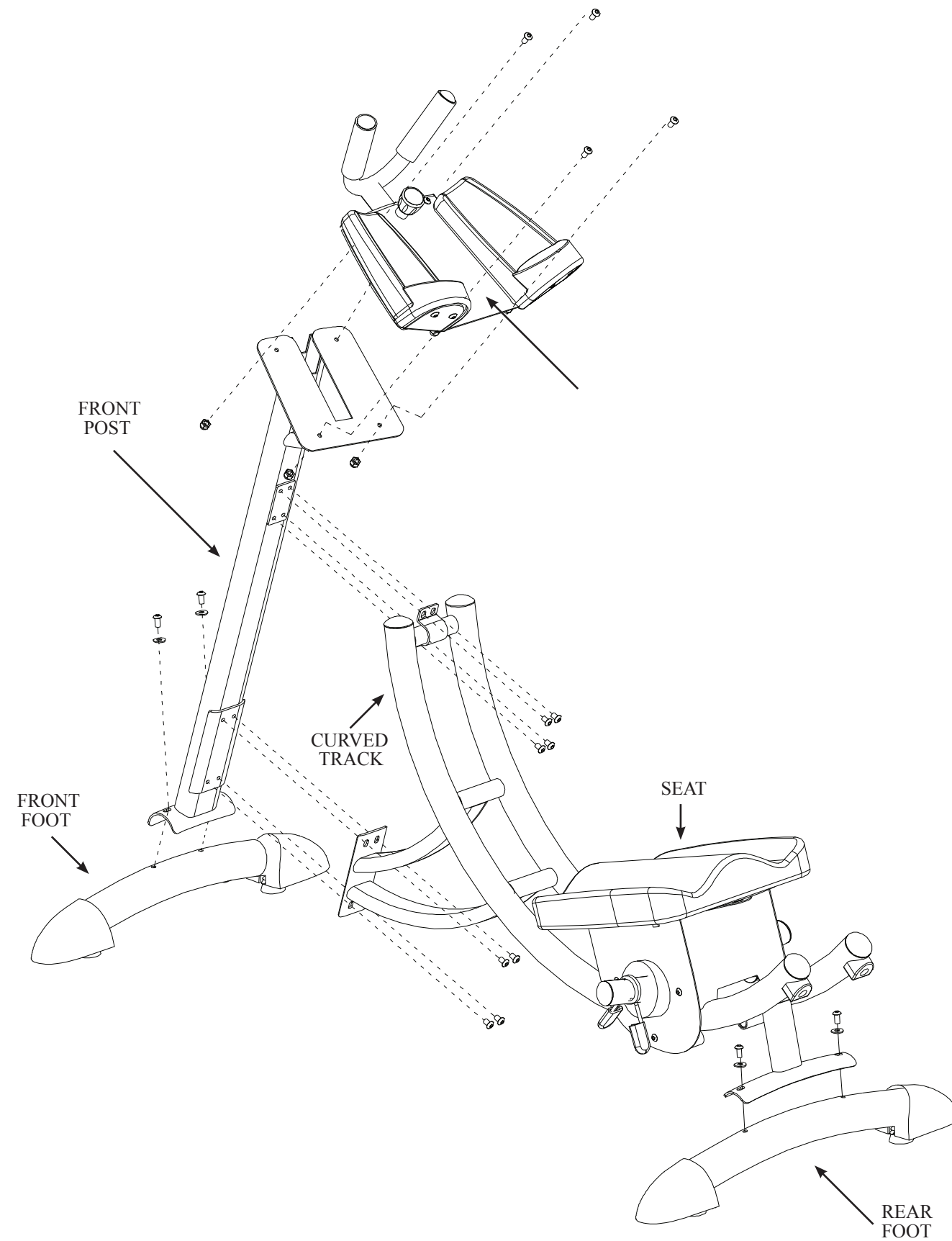
Важливо: Видаліть всі деталі з упаковки та перевірте їх на наявність пошкоджень. Зберігайте пакувальні матеріали, якщо це можливо.

УВАГА: Не відрізайте і не видаляйте пластиковий ремінець, поки тренажер не буде повністю зібрано.

КРОК 1:

Одна людина тримає вигнуту доріжку, а інша приєднує задню ніжку, використовуючи 2 шестигранних гвинти.

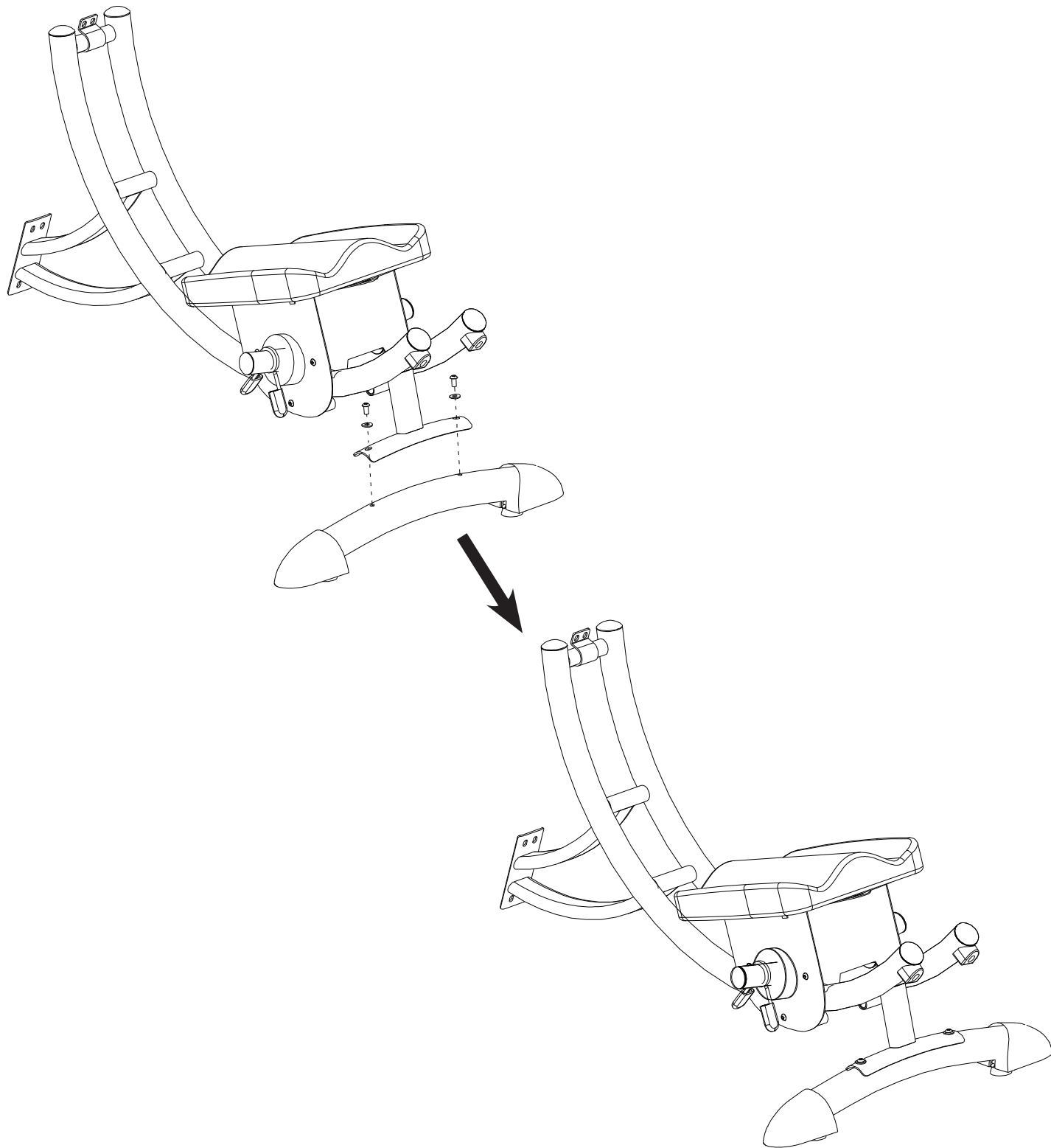
Примітка: Не затягуйте всі гвинти до кінця, поки тренажер не буде зібрано повністю.



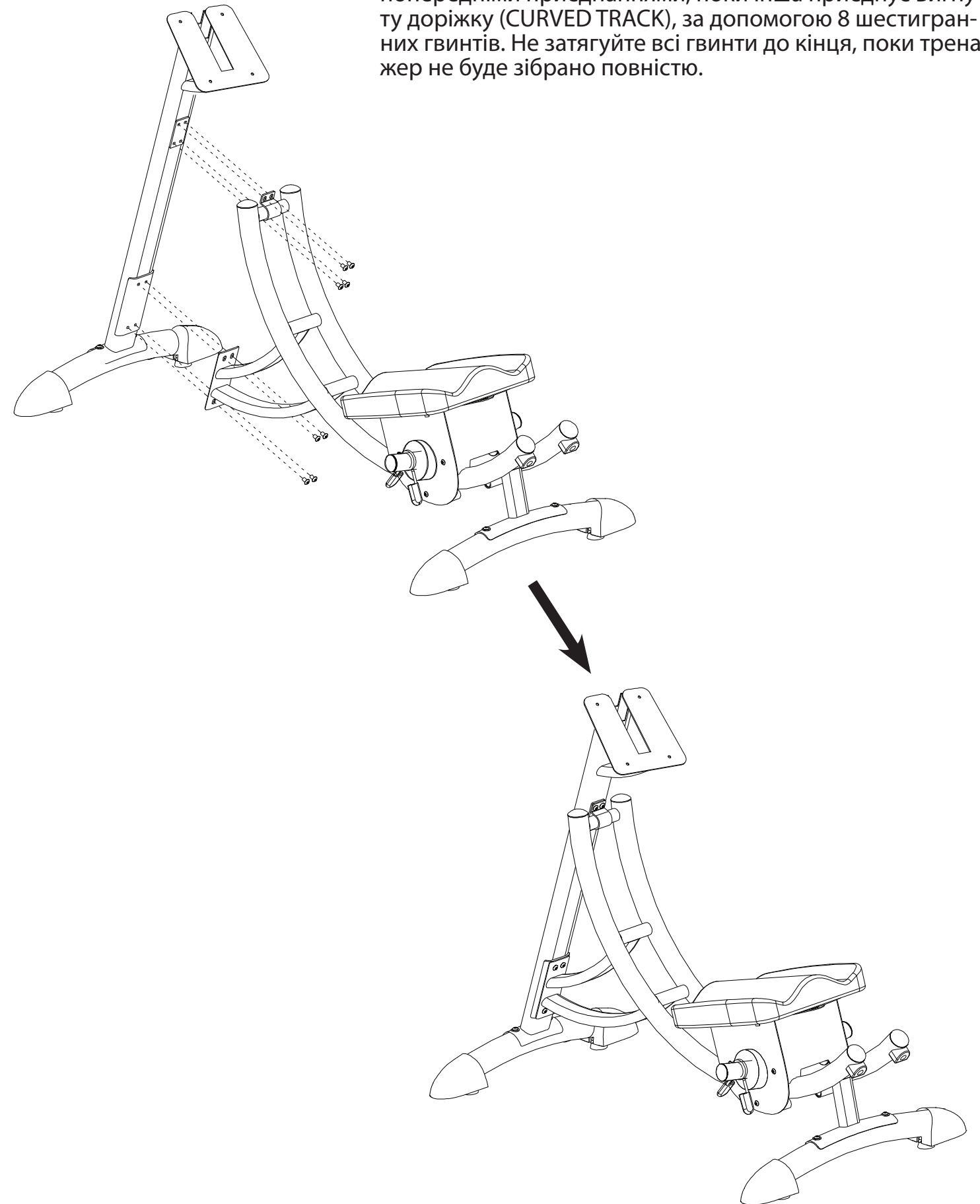
КРОК 2:

Одна людина тримає передню стійку (FRONT POST), а інша приєднує передню ніжку (FRONT FOOT) роликівими коліщатами, використовуючи 2 шестигранні гвинти.

Примітка: Переконайтеся, що використовуєте гвинти правильного розміру, як зазначено. Не затягуйте всі гвинти до кінця, поки тренажер не буде зібрано повністю.

**КРОК 3:**

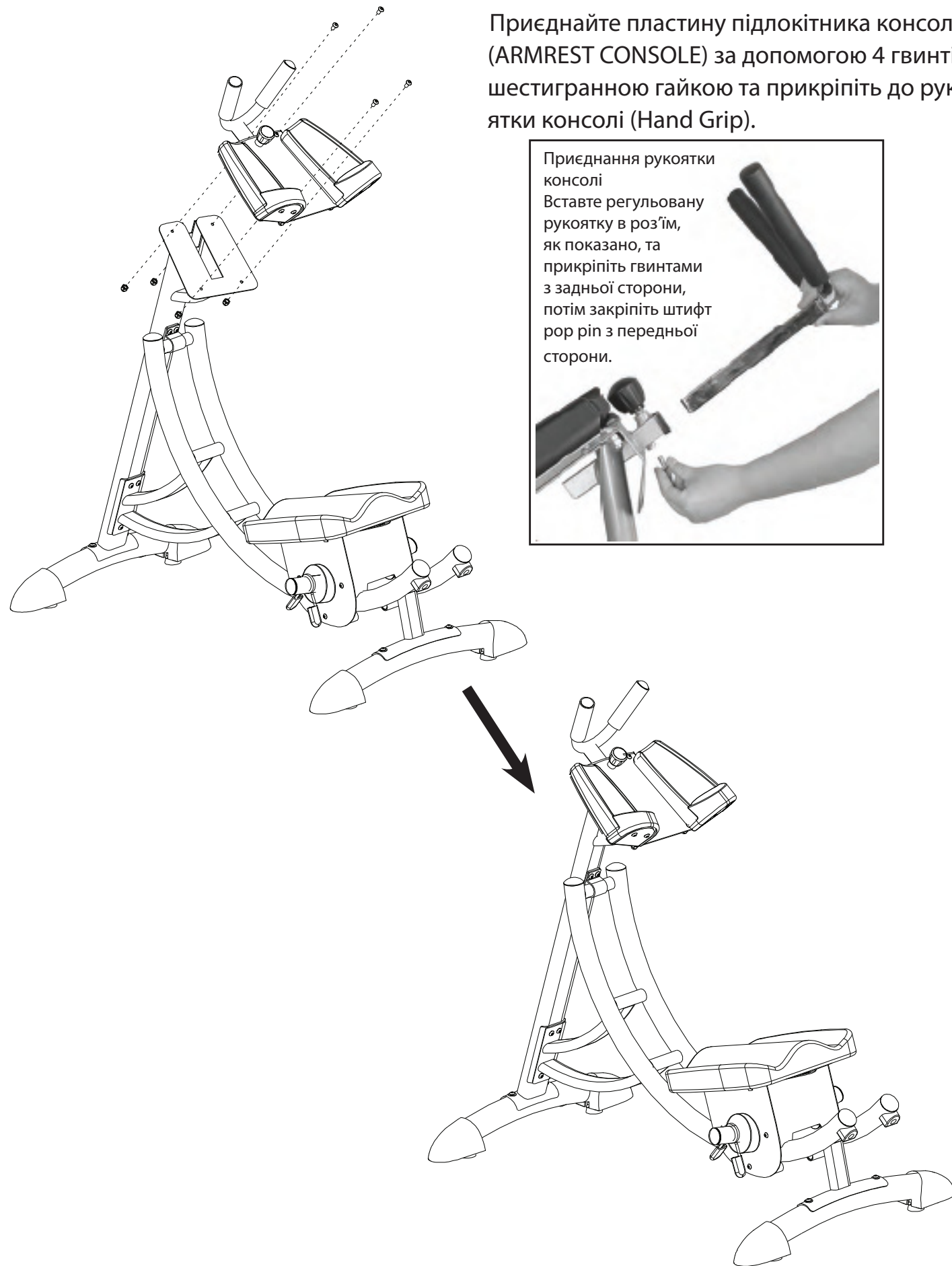
Одна людина тримає передню стійку (FRONT POST), з попередніми приєднаннями, поки інша приєднує вигнуту доріжку (CURVED TRACK), за допомогою 8 шестигранних гвинтів. Не затягуйте всі гвинти до кінця, поки тренажер не буде зібрано повністю.



КРОК 4:

Приєднайте пластину підлокітника консолі (ARMREST CONSOLE) за допомогою 4 гвинтів з шестигранною гайкою та прикріпіть до рукоятки консолі (Hand Grip).

Приєднання рукоятки консолі
Вставте регульовану рукоятку в роз'їм, як показано, та прикріпіть гвинтами з задньої сторони, потім закріпіть штифт рор ріп з передньої сторони.



КРОК 5:

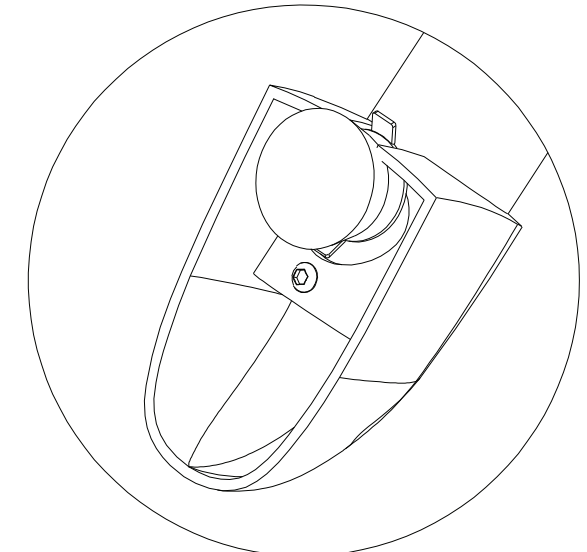
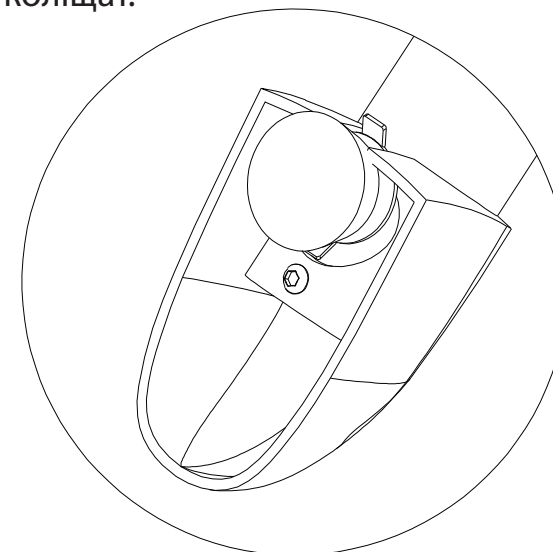
Використовуючи шестигранний ключ, затягніть всі гвинти. Будьте обережні, щоб не перетягнути гвинти.

Тепер Ви можете спокійно відрізати ремінь, який кріпиться на сидінні. (Ремінь з попереджувальною наклейкою з написом: « Не відрізати»)



КРОК 6:

На цьому процес монтажу завершено. Відрегулюйте рівні розташування тренажера на поверхні під передньою та задньою ніжками. Щоб перемістити тренажер, візьміться за нього з тильної сторони, нахиліть та переміщайте за допомогою коліщат.



ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Уважно прочитайте інструкцію перед тим, як розпочати тренування на даному тренажері.

Пройдіть медичне обстеження перед початком тренувань.

Тримайте голову, ноги, руки, пальці та волосся подалі від рухомих частин тренажеру.

Перед тренуванням перевіряйте тренажер на справність.

Не використовуйте тренажер в разі пошкодження та неробочому стані.

Використовуйте тренажер тільки за призначенням.

Будьте обережні при посадці та сходженні з тренажеру.

Не дозволяйте дітям знаходитися близько біля тренажеру.

Не знімати цієї наклейки. У разі пошкодження замінити.

ОБМЕЖЕНА ГАРАНТІЯ ВИРОБНИКА - AB COASTER® CS3000

Виробник гарантує, що Ваш тренажер Ab Coaster® не має дефектів деталей та виготовлення, і буде, за своїм вибором, проводити ремонт та заміну всіх несправностей тренажера Ab Coaster®, який повернено виробнику. На всі частини та компоненти тренажера Ab Coaster надається гарантія протягом трьох (3) років від дати покупки.

Роликові підшипники мають гарантію одного(1) року від дати покупки, а всі колodки 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, неправильному 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.