

AB KING ProTM

UPUTSTVO ZA KORIŠĆENJE



Instruktori:
CAMEO BERNARD
Američki fitness prvak

KATHY BOYD
Fitness ekspert



AB KING PRO™ • UPUTSTVO



Sadržaj:

DOBRODOŠLI	3
UPOZORENJE POTROŠAČ IMA	3
OGRANIČENAGARANCIJA	4
KAKO SASTAVITI	5
ILUSTRACIJE DELOVA	7
LISTA DELOVA	8
PRE KORIŠĆENJA AB KING PRO™	9
AB KING PRO™ ZAGREVANJE I ISTEZANJE	10
AB KING PRO™ PODEŠAVANJE NIVOA Početni / Srednji / Napredni	11
AB KING PRO™ VEŽBE - Slike od početka do kraja	12-15



Cameo Bernard Kathy Boyd

ZDRAVO I DOBRODOŠLI U AB KING PRO "DOĐ I TE BRZO U FORMU" PROGRAM!

Kathy i ja smo se udružile da osmislimo efikasan sistem zatezanja, definisanja i mršavljenja za Vaš središnji pojas. Naš cilj je da vreme i trud koje potrošite vežbajući i uč inimo što lakšim i efikasnijim. Kathy i ja radimo svakodnevno kao lič ni instruktori da pomognemo ljudima da postignu svoje ciljeve i znamošta je potrebno da bi dobili rezultate! Pobošljanje zdravlja, sticanje kondicije i gubitak težine može biti zahtevno ali morate poč eti sa pozitivnim stavom. Upornost, a ne savršenstvo je ključ uspeha. O č igledno je da ste već preduzeli prve korake kupovinom AB KING PRO-a i kao tim instruktora za ovaj proizvod, uveravamo Vas da č ete, ako pratite program, primetiti rezultate!

Uz program vežbi napravile smo naš desetodnevni plan mršavljenja koji č e i Vam pomo či da znač ajno ubrzate ceo proces. Ako želite detaljniji 90-dnevni plan mršavljenja sa nutricionistič kim formulama (na engleskom) posetite nas na www.slimsensations.com, bić emo tamo da odgovorimo na Vša pitanja.

UPOZORENJE:

Posavetujte se sa svojim lekarom pre nego što poč nete bilo koji program vežbi.

Ako osetite vrtoglavicu ili nesvesticu odmah prekinite sa korišć enjem AB KING PRO-a. Pre nego što poč nete, molimo V as da pažljivo proč itate uputstvo i pregledate snimak pre nego što poč nete sa vežbanjem.

Pratite sva bezbednosna uputstva.

Proizvođač ne preuzima nikakvu odgovornost za povrede tela ili imovine nastale lošim korišć enjem ovog proizvoda.

AB KING PRO ne preporuč ujemo trudnicama ili osobama sa postojeć im zdravstvenim problemima.



AB KING PRO™ • UPUTSTVO

OGRANI ČENAGARANCIJA

MODEL: AB KING PRO™

JEDNOGODIŠNJA OGRANIČ ENAGARANCIJA

Hvala Vam na kupovini neverovatne fitnes sprave Ab King Pro. Sa ovom garancijom Ab King Pro je pod garancijom godinu dana od datuma kupovine od materijalnih ili fabričkih oštećenja pod normalnim uslovima korišćenja. Ako se Ab King Pro pokaže defektnim unutar jedne (1) godine od datuma kupovine, vratite oštećeni deo ili ceo uređaj sa objašnjenjem problema.

Molimo Vas da pažljivo zapakujete Ab King Pro kako biste izbegli oštećenja u transportu. Prema ovoj garanciji TV Shop ne popravlja ili zamenjuje bilo koje delove koji su oštećeni. Ova garancija važi samo za ličnu upotrebu i ne odnosi se na proizvod koji je korišćen za ono za šta nije namenjen. Garancija ne pokriva ništa što nije izričito navedeno u ovom uputstvu. Ova garancija nije prenosiva. Nakon isteka garancije, troškovi rada i delova su na teret kupca.

TV Shop nije odgovoran ili podložan posrednim ili posledičnim oštećenjima nastalim u vezi sa korišćenjem ili performansama proizvoda u smislu ekonomskog gubitka, gubitka imovine, profita, užitka korišćenja, troškova uklanjanja, instalacije, kao i drugih posledičnih oštećenja bilo kakve prirode, nastala usled nepoštovanja uputstava i upozorenja iz ovog uputstva ili korišćenjem proizvoda na način za koji nije predviđen. Ova garancija Vam daje određena legalna prava.

OVA GARANCIJA SE NE ODNOSI NA SLEDEĆE:

1. Oštećenje je izazvano nesrećnim slučajem, lošom upotrebom, zloupotrebom, komercijalnim korišćenjem ili vandalizmom.
2. Loše i neodgovarajuće održavanje.
3. Nedozvoljeno modifikovanje ili komercijalnu upotrebu.
4. Oštećenja izazvana u transportu.
5. "Normalno" trošenje delova (trošenje i habanje koje se dešava tokom vremena i upotrebe)
6. Popravke koje je vršio neautorizovani serviser.

DA BISTE DOBILI SERVISIRANJE - Kupac treba da kontaktira TV Shop i zavisno od obima traženog servisiranja, kupac ima obavezu i odgovornost da:

- Plati za sve popravke i delove koji nisu obuhvaćeni garancijom.
- Pažljivo zapakuje proizvod koristeći odgovarajući i paket koji proizvodi štiti od oštećenja u transportu. U ovom slučaju je idealno originalno pakovanje.
- U paket ubacite: Ime kupca, adresu, telefon i detaljan opis problema.
- Pošaljite račun sa datumom kupovine.
- Pošaljite preporučenom poštom na:

TDI d.o.o.
Poštanski fah 344
11000 Beograd

TV Shop NIJE odgovoran za neosigurane uređaje izgubljene u transportu.

AB KING PRO™ • UPUTSTVO

KAKO SASTAVITI

Pre nego što počnete, poredite sve delove na čistom, ravnom površinu. Upoznajte se sa svim delovima i procedurom sastavljanja tako što ćete pažljivo pročitati uputstvo. Ako Vam iz nekog razloga nedostaje neki deo, odmah pozovite TV Shop.

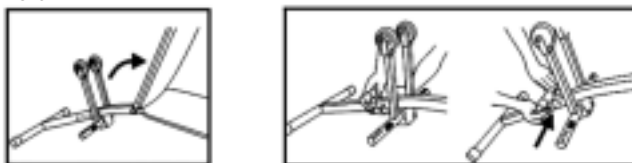
korak 1 →



Korak 1

Otvorite prednju nogu i zaključajte je iglom.
Zatim okrenite sedište.

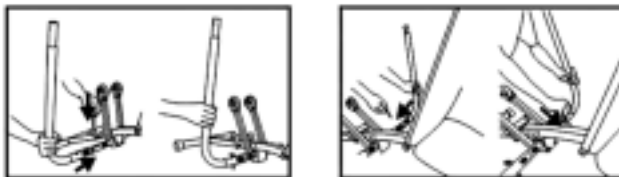
korak 2 →



Korak 2

Podignite jastuk kako biste namestili kockaste cevi (#7).
Stavite kockastu cev (#7) u odgovarajuću rupu i ubacite iglu da je zaključate.

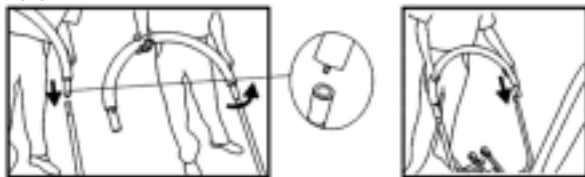
korak 3 →



Korak 3

Desnu dršku (#4) stavite u okruglu rupu cevi (#18) i ubacite iglu da je zaključate.
Levu dršku (#5) stavite u levu rupu okrugle cevi (#18) i ubacite iglu da je zaključate.

korak 4 →



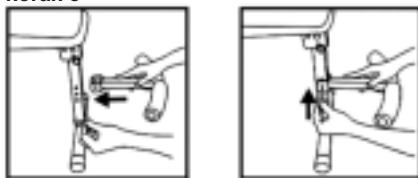
korak 4 →



Korak 4

Ubacite desnu okruglu cev (#4) u lakat (#2) i okrenite je na levo.
Ubacite drugi deo lakta i zaključajte ga iglom.
Zatim ga zakačite na drugi deo lakta.

korak 5 →



Korak 5

Kockastu cev (#22) ubacite u odgovarajuću rupu i
ubacite iglu da je zaključate.

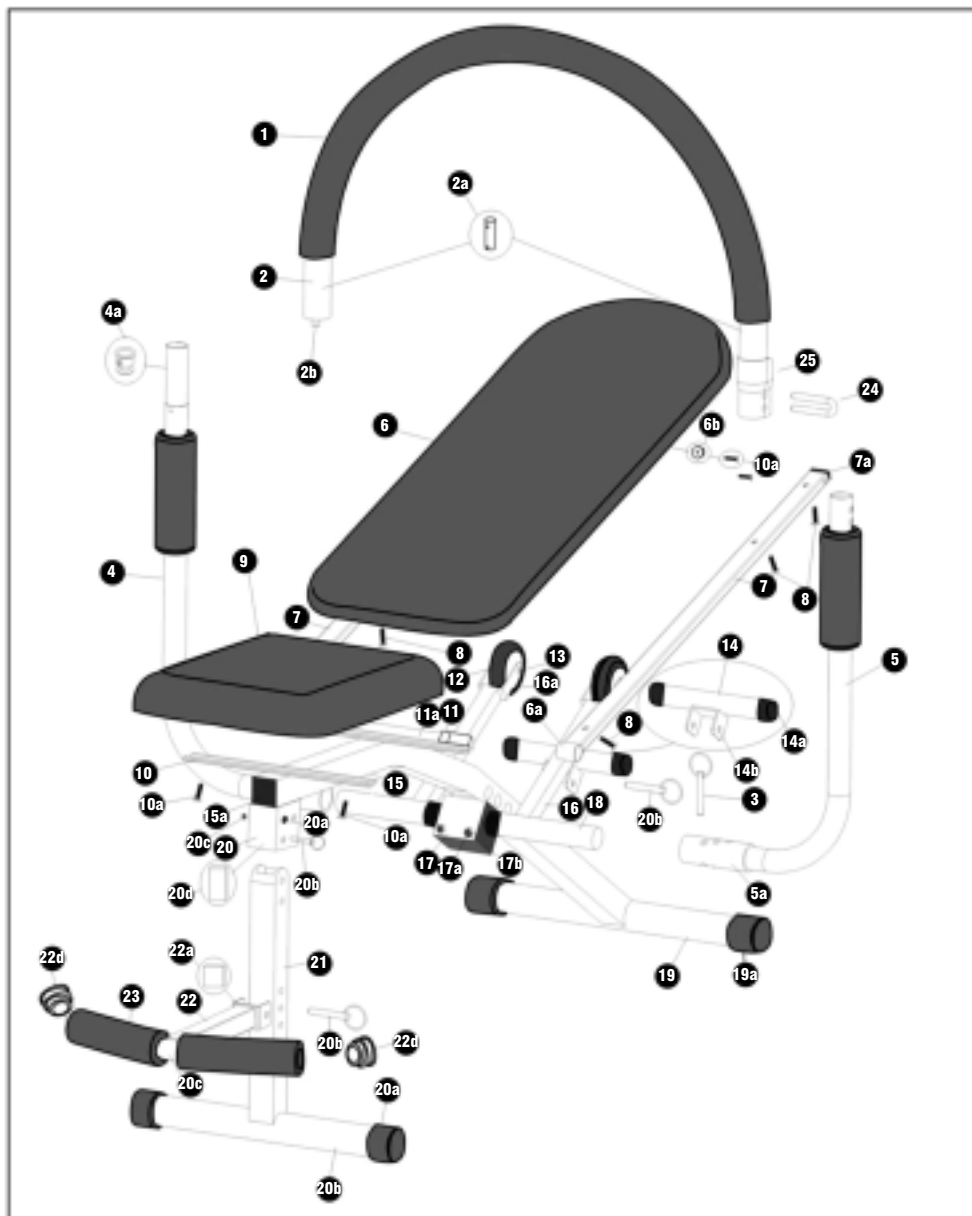
Korak 6

Sklapanje za lako odlaganje.
Izvadite obe igle iz prednje noge (20b) i sklonite
okruglu cev za potporu (#14) da biste sklopili
(nema ilustracije).

Ilustracije svih delova se nalaze na strani 7.

AB KING PRO™ • UPUTSTVO

ILUSTRACIJE DELOVA



AB KING PRO™ • UPUTSTVO

DIJAGRAM #	IME DELA	KOLI ČINA
1	Okrugla navlaka, (drška), penasta guma, sivo	1
2	Lakat, okrugla cev, (drška), metal	1
2a	Okrugla navlaka, (lakat #2), metal	2
2b	Šraf, (lakat #2), metal	1
3	Igla, (lakat #2), metal	2
4	Lakat, okrugla cev, (drška), metal	1
4a	Rotor, (lakat #2), metal	1
5	Lakat, okrugla cev, (drška), metal	1
5a	Okrugli naglavak, (lakat #4), metal	2
6	Daska, (podrška za leđ a), penasta guma & drvo	1
6a	Okrugli naglavak, (zatezanje), metal	2
6b	Okruglo jastu če, (odbojnik)	1
7	Kockasta cev, (potpora podrške za leđ a), metal	2
7a	Kockasti čep, (kockasta cev #7), plastika, crno	2
8	Šraf, (kockasta cev #7), metal	6
9	Daska, (sedište), penasta guma & drvo	1
10	Metalni ise čak, (potpora sediša), metal	2
10a	Šraf, (metani iseč ak), metal	5
11	U čvršćivač , okrugla cev(potpورا sedišta), metal	1
11a	Osovina, (zatezanje), metal	1
12	To čak, (uč vršćivač #1), plastika, crno	2
13	Šraf, (uč vršćivač #1), metal	2
14	U čvršćivač , okrugla cev(potpورا), metal	1
14a	Okrugli naglavak, (uč vršćivač #14), plastika, sivo	2
14b	U metalna ploč a, (uč vršćivač #14), metal	1
15	Lakat, kockasta cev, (sedište), metal	1
15a	Kockasti čep, kockasta cev (lakat #15), plastika, crno	1
16	Kockasta cev, (potpora), metal	2
16a	U metalna plo ča, (sastavljanje), metal	2
17	U metalna plo ča, (sastavljanje), metal	1
17a	Šraf, (U metalna ploč a #17), metal	2
17b	Distancer, (U metalna plo a #17), plastika	2
18	U čvršćivač , okrugla cev(sastavljanje), metal	1
19	Okrugla cev, (potpora), metal	1
19a	Okrugli čep, (okrugla cev #19), metal	2
20	U metalna ploč a, (sastavljanje), metal	1
20a	Šraf, (U metalna plo ča #20), metal	1
20b	Igla, (U metalna plo ča), metal	3
20c	Zavrtanj, (šraf #20a), metal	3
20d	Gumena ploč a	1
20e	Zavrtanj	4
21	Kockasta cev, (potporni lakat #15), metal	1
21a	Okrugla naglavka, (okrugla cev #21b), plastika, crno	2
21b	Okrugla cev, (potpora), metal	1
22	Kockasta cev, (potpora), metal	1
22a	Gumena plo ča, (odbojnik), guma, crno	1
22b	U gvozdена ploč a, (zatezanje), metal	1
22c	Lakat, okrugla cev, (kuka), metal	1
22d	Okrugli čep, (lakat #22c), plastika, sivo	2
23	Okrugla navlaka, (lakat #22c), penasta guma	2
24	U igla, (zatezanje), metal	1
25	Naglavak, (zatezanje), metal	1

AB KING PRO™ • UPUTSTVO

PRE NEGO ŠTO POČ NETE

- Molimo Vas da ne zaboravite da se konsultujete sa profesionalnim trenerom, licenciranim ekspertom fitnesa ili lekarom pre poč etka ovog ili bilo kod drugog programa vežbi sa spravama.
- Koristite AB KING PRO™ samo na ravnim površinama.
- Pazite da se tokom kori šćenja vašeg AB KING PRO™-a, uvek lagano držite za ru čke na visini koja Vam najviše odgovara.
- Za najbolje rezultate dozvolite abdominalnim i trbušnim mišić ima da rade. Nemojte suviše da koristite ruke pošto tako umanjujete efekat vežbanja. AB KING PRO™ Vam pruža dvostruko oblikovanje, efikasan je i u pokretu na gore i u pokretu na dole.
- Dok koristite AB KING PRO™ glavu držite položenu na klupi dok radite vežbe kako biste održali pravu formu. Podizanjem vrata možete izazvati nepotreban napor za vrat, a uz to se smanjuje i efekat vežbe. Obavezno stegnite trbušne mišić e i konrahujte mišić tokom celog opsega kretanja.

AB KING PRO™ • UPUTSTVO

AB KING PRO™ PROGRAM VEŽBI

Pre nego što počnete ovaj ili bilo koji drugi program vežbi, treba da se konsultujete sa svojim lekarom.

ZAGREVANJE

Marširajte u mestu 2-3 minuta kako bi krv počela da vam cirkuliše telom. Zagrevanje priprema telo za vežbu i povećava pozitivne efekte koje će vam dobiti od AB KING PRO™ treninga!

ISTEZANJE

Savijanje na stranu: Stanite sa nogama razmaknutim na širinu kukova, sa lagano povijenim kolenima. Podignite grudi, pogled unapred, podignite levu ruku preko glave, a desnu ruku postavite na kuk i nagnite se na desno da istegnete levu stranu tela. Zadržite taj položaj 20-30 sekundi i ponovite ovo istezanje na drugu stranu. Nemojte se cimati, skakati ili zamahivati. Pokret treba da bude lagan i kontrolisan.

Izvijanje tela: Stanite sa nogama razmaknutim na širinu kukova, sa lagano povijenim kolenima. Podignite grudi, pogled unapred, podignite ruke sa strane, blago povijene u laktu. Lagano se okrenite ili izvijte središnji deo koliko god možete na desno, zatim se vratite i okrenite se na levo. Uradite 10 ovakvih okretanja sa leva na desno. Nemojte se cimati, skakati ili zamahivati. Pokret treba da bude lagan i kontrolisan.

Sada počinjemo da jačamo, toniramo i doterujemo vaš središnji deo! Ne zaboravite da dišete normalno dok radite vežbe, nemojte zadržavati dah. Glavu držite spuštenu na klupi sve vreme i koristite trbušne mišiće za kretanje umesto ruku. Odmarajte noge na osloncu za noge ili podu, kako vam je najudobnije. Prednost korišćenja AB KING PRO™ je ta što će vam mišići raditi i u pokretu na gore i u pokretu na dole. Težina tela vam pruža otpor tako da ne morate da se opterećujete dodatnim tegovima ili trakama za otpor. Sve smo učinili da vam maksimalno olakšamo doterivanje središnjeg pojasa, pored čega vam sam dizajn AB KING PRO™ -a ne dozvoljava da varate, tako da se svaka vežba računa! Tako je jednostavno i efektivno da skoro svi to mogu da rade! Proverite svoje podešavanje pre nego što počnete.

AB KING PRO™ • UPUTSTVO

PO ČETNI

8-10 ponavljanja
1-2 seta svako

Počnite sa vežbama 1-3.

Kada završite sve tri vežbe sa preporučenim brojem ponavljanja, krenite dalje sa programom i dodajte vežbe 4-6.

Vremenom bi trebalo da možete da uradite svih 6 vežbi sa 8-10 ponavljanja u 2 kompletna seta.

Podesite svoj AB KING PRO™ na onaj položaj koji Vam najviše odgovara prema Vašoj trenutnoj kondiciji.

Što se tempa tiče, trebalo bi da brojite 2 sekunde kada idete nagore i 2 sekunde kada se spuštate.

Kada savladate ovaj program, spremni ste da pređete na Srednji / Napredni nivo vežbi.

SREDNJI / NAPREDNI

10-20 ponavljanja
3-4 seta svako

Vežbajte dok ne budete mogli da uradite svih 6 vežbi sa 10-20 ponavljanja svake u 3-4 serije.

Postavite svoj AB KING PRO™ na onaj položaj koji Vam najviše odgovara prema Vašoj trenutnoj kondiciji.

Što se tempa tiče, trebalo bi da brojite 2 sekunde kada idete nagore i 2 sekunde kada se spuštate.

Ne zaboravite da uvek možete da povećate broj ponavljanja ili serija vežbi ako Vam ovaj program postane previše lak.

AB KING PRO™ podešavanje nivoa



1
početni



2
početni / srednji



3
srednji / napredni



4 / 5
napredni

#1 OSNOVNA TRBUŠNA VEŽBA:

Namestite se na spravi tako da Vam se glava odmara na klupi dok se rukama lagano pridržavate za drške. Stavite noge na oslonac za noge ispred Vas. Zadržite pravilan položaj tokom celog treninga i ponavljajte vežbu prema definisanom broju ponavljanja. Ova vežba je dobra za celokupno područje stomaka sa naglaskom na gornje područje.



početak



kraj

#2 KOSA VEŽBA NA DESNOM KUKU:

Namestite se na spravi na desni kuk sa nogama na stranu. Položaj treba da Vam bude udoban uz lagan oslonac ruku na drškama i sa nogama na osloncu za noge. Počnite sa laganim dizanjem dok Vam je glava na osloncu i kontrolišite spuštanje. Ova vežba je dobra za leve bočne abdominalne mišice i donje desne stomakne mišice.



početak



kraj

#3 KOSA VEŽBA NA LEVOM KUKU:

Namestite se na spravi na levi kuk sa nogama na stranu. Položaj treba da Vam bude udoban uz lagan oslonac ruku na drškama i sa nogama na osloncu za noge. Poč nite sa laganim dizanjem dok Vam je glava na osloncu i kontrolišite spuštanje. Ova vežba je dobra za desne boč ne abdominalne mišć e i donje leve stomač ne mišć e.

Od po četka do kraja:

Isto kao **KOSA VEŽBA #2.** Prebacite se na levi kuk i vežbajte drugu stranu.

#4 DVOSTRUKA TRBUŠNA VEŽBA:

Namestite se na spravi sa savijenim nogama kao što je prikazano na slici. Glavu odmarajte na klupi, a rukama se laganano držite za ru čke. Poč nite laganim dizanjem u isto vreme kada Vam kolena priđ u grudima stisnite i laganano vratite u poč etni položaj. Ovo je više vežba za srednji / napredni pokret, tako da pazite da ste ostale vežbe savladali bez teškoć a. Ova vežba je usmerena ka donjim i gornjim delovima stomaka.



početak



kraj

#5 VEŽBA ZA DONJE TRBUŠNE MIŠIĆE:

Namestite se na spravi sa savijenim nogama kao što je prikazano na slici.
Glavu odmarajte na klupi, a rukama se lagano držite za ruč ke.
Poč nite primicanjem kolena na grudi i vrać anjem u prvobitni položaj.
Ne dozvolite da Vam se donji deo leđ a odvoji od klupe.
Ne podižite gornji deo tela sa klupe.
Ova vežba je namenjena za donji deo stomaka.



početak



kraj

#6 TRBUŠNA VEŽBA SA SMENOM NOGU:

Namestite se na spravi sa glavom položenom na klupu, a rukama se lagano držite za ru ke. Poč nite sa savijenim kolenima, savijajuć i pružajuć i jednu pa drugu nogu. Radite vežbu gornjim delom tela dok lagano dižete nogu u poč etni položaj i potom ponovite sa drugom nogom. Ovo je vežba za srednji / napredni nivo. Ova vežba stavlja naglasak na gornji i donji deo stomaka.



početak



kraj



Distribucija



011 / 20 28 600
www.tv-shop.co.yu
office@tv-shop.co.yu