

# AB SWING REVOLUTION

*UPUTSTVO ZA UPOTREBU*



**Molimo Vas da pažljivo pročitate  
uputstvo za buduću upotrebu**

# VAŽNA BEZBEDONOSNA UPOZORENJA

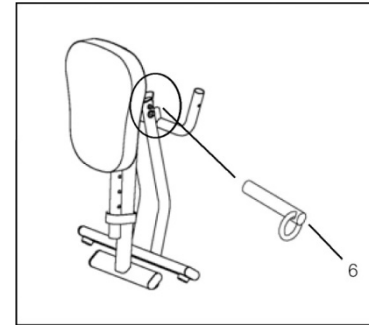
## UPOZORENJE

PRE UPOTREBE OVOG ILI BILO KOG DRUGOG PROGRAMA ZA VEŽBANJE KONSULTUJTE SVOG LEKARA. OVO JE VRLO VAŽNO ZA INDIVIDUALCE KOJI IMAJU PREKO 35 GODINA, ILI LJUDE SA NEKIM VEĆ POSTOJEĆIM PROBLEMIMA. PROČITAJTE SVE INSTRUKCIJE PRE UPOTREBE. NE PREUZIMAMO ODGOVORNOST ZA POVREDE IZAZVANE KORIŠĆENJEM OVE SPRAVE.

1. Maksimalna težina je do 120kg. Osobe čija težina prekoračuje upozorenje ne bi trebalo da koristi ovu spravu.
2. Držite decu i ljubimce daleko od Ab Swing-a sve vreme. Ne ostavljajte decu bez nadzora u istoj sobi sa spravom.
3. Ako korisnik oseti glavobolju, mučninu, bol u grudima ili bilo koje abnormalne simptome, prestanite sa vežbanjem odmah. Smesta konsultujte lekara.
4. Postavite Ab Swing na ravnu, neklizajuću površinu. Ispod sprave stavite prostirku da zaštitite pod i da vam sprava bude još stabilnija.
5. Uvek nosite odgovarajuću odeću dok vežbate. Patike za trčanje ili vežbanje su obavezne.
6. Koristite Ab Swing samo kako je namenjeno u skladu sa uputstvom. Ne koristite dodatke koji nisu propisani od strane proizvođača.
7. Ne postavljajte oštre objekte oko Ab Swing-a.
8. Držite šake i prste dalje od pokretnih delova sprave.
9. Samo jedna osoba sme da koristi u jednom vremenskom intervalu.
10. Sve zakačite vrlo čvrsto da nigde ništa ne visi.
11. Ne sedite na spravi ili je koristite dok je skroz ne sklopite.
12. Budite sigurni da su sve komponente čvrste i sigurne pre nego počnete da vežbate.
13. Pre upotrebe uvek proverite ima li oštećenih delova ili sl.
14. Uvek sedite tačno na sredini. Nikad ne sedite na kraju.
15. Uvek uhvatite držače za potporu i bolju vežbu.
16. Nikad se ne naslanjajte unazad.
17. Postavite obe noge sigurno u držače za noge. Ovaj položaj ponekad ne odgovara svim vežbama.
18. Hendikepirane ili mentalno nesposobne osobe treba da koriste ovu spravu samo uz prisustvo lekara ili odgovornog lica.
19. Ne koristite nijednu muzičku spravu dok ste na Ab Swingu, jer se žice mogu zapetljati.
20. Nikad ne vežbajte na Ab Swingu ako primetite da se nešto ne odvija po planu.
21. Pre vežbanja uvek se istegnite.
22. Pročitajte i pratite instrukcije pažljivo. pre nego što počnete da vežbate.
23. Sprava za vežbanje je klasa H, zato ne koristite u terapeutske svrhe.

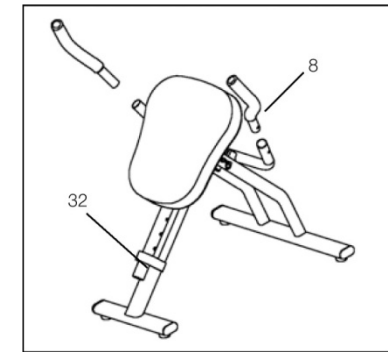
# NAMEŠTANJE AB SWING-A

Ab Swing Revolution dolazi sa kompletnom opremom, ali ćete morati da ga otpakujete svaki put kada ga koristite. Nakon što ga izvadite iz kutije, molimo vas da pratite dole navedene Instrukcije.

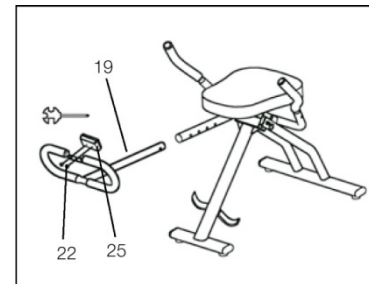


1. Uzmite klin #6 i zakačite u držač #4

2. a) istegnite napravu i onda stavite klin #6 u držač #4  
b) stavite drške #8 u držače  
c) Olabavite kaiš #32



3. a) stavite dodatak za noge #19 u podešavajuću cev.  
b) prikačite kompjuter #25 na dodatak za noge tako što ćete zatezati šraf #22



## Podešavanja na Ab Swing-u

Sledeći korak je da podesite Ab Swing na Vašu visinu. Aparat ima više mesta na kojima se nalazi klin za podešavanje, ali se ovaj nalazi na nižem delu, bliže nogama. Kada sklanjate spravu, postavite klin u zadnju poziciju. Kada ste položili dodatke za noge locirajte klin i u tom delu. Pritisnite klin na dole, namestite na željenu poziciju. Za one koji su niži od 170cm treba da raširite između 1. i 3. pozicije bliže sedištu i za one koji su viši od 170cm između 4. i 6. pozicije.

Da biste se smestili na Ab Swing pravilno, postavite stopala na svaku stranu jedinice, i zadnjicu što je dalje moguće (zona A, figura 1). Kada dođete u stabilnu poziciju stavite i drugu nogu u držač za stopalo. Vaše noge treba da budu u iskrivljenoj poziciji. Ako vam kolena nisu savijena, onda podešavajte dok ne postanu savijena.

Ako ste u srednjoj formi, možete da spustite telo više ka sredini sedišta (zona B). Ako ste napredni korisnik možete biti na zoni C i tako pojačati intenzitet vežbanja. Samo korisnici sa snažnim abdominalnim i leđnim mišićima mogu biti u zonama B,C. Početnici treba da koriste zonu A.

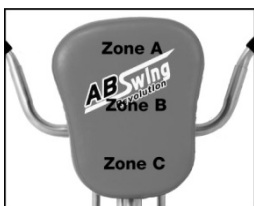


Figura 1. Otpor preko pozicije sedišta

## VEŽBANJA NA AB SWING REVOLUTION-U

**VAŽNO: Prestanite da vežbate čim osetite mučninu, glavobolju ili nešto slično. Molimo vas da posetite lekara za dalja uputstva.**

Dole ćete videti više vrsta vežbi za abdominalne mišiće. Kada počnete da vežbate, svaka vežba ne treba da traje više od 5min. Ne budite obeshrabreni ako na početku ne možete da vežbate dugo.

### Zagrevanje

Dobro zagrevanje je potrebno iz više razloga. Kao prvo, dozvoljava telu da cirkuliše mnogo više krvi i kiseonika do vaših mišića. Zagrejani mišići su manje skloni povredama, zato što su elastičniji. i veći je prečnik rastezanja. i najvažnije - zagrejani mišići pomažu da Vaše telo koristi naslage kao energiju. Mišiće možete zagrejati šetnjom, vožnjom bicikla ili džogiranjem od par minuta. Znaćete da ste se zagrejali kada otkucaji srca počnu da se povećavaju postepeno.

### Aerobne vežbe

Da bi se postigli željeni rezultati i videli stomačni mišići, treba uložiti trud kako bi te vežbe postale deo vaše svakodnevnice. Aerobne vežbe ubrzavaju gubitak masti podizanjem nivoa metabolizma. Masti počinju da se koriste kao oblik energije posle samo 20-30 min. neprekidnog vežbanja. Pored šetnje, džoginga, penjanja uz stepenice i Nordijskog skijanja, koji na najbolji način održavaju vaše otkucaje srca u pravilnom radu i sa jednakim nivoima naprezanja, postoje i druge, isto tako efikasne vežbe kao što su vožnja biciklom, vožnja na sobnom biciklu i plivanje. Najbolji način za vežbanje leži u prijatnom ali i dovoljno opterećujućem nivou koji vam dozvoljava da razgovarate. Uvek pratite U. I. V. principe:

**Učestalost** (česta ponavljanja) - najmanje 3 puta nedeljno, poželjno 5 puta

**Intenzitet** (jačina) – najmanje 50 % vašeg najbržeg pulsa

**Vreme** – najmanje 20 minuta, poželjno je 60 minuta

### Osnovni Ab Swing Revolution pokreti

Sedite na AB Swing pravih leđa i stavite ruke udobno na predviđene drške. Nemojte jako stiskati drške, već ih opuštено držite. Možda ćete se osećati malo neudobno dok sedite na podlozi koja se pomera, ali sa AB Swing-a ne možete pasti. Bitno je da uravnotežite Vaše telo pomerajući zadnjicu što više unazad na sedište koliko je to moguće. Podesite visinu tako da Vaša kolena budu blago savijena za osnovne pokrete za vežbanje.

Kada ste jednom namestili noge u deo za to predviđen, ne pomerajte ih iz tog položaja. Pošto ste seli u pravilan položaj, dižite noge u visini Vašeg tela, i na taj način će započeti kontrakcije vaših stomačnih mišića. Osetićete da će to prvo uticati na Vaše donje trbušne mišiće, dok će se pri gornjim pokretima aktivirati i gornji trbušni mišići. Zadržite oko 2 sekunde najviši položaj i tako će biti aktivirani svi trbušni mišići. Lagano spuštajte noge i stopala naspram poda, ali nemojte dodirivati pod.

Ako smatrate da Vam je ovaj pokret isuviše težak, možda treba da postavite telo što više unazad na sedište i da budete sigurni da su Vam kolena dovoljno savijena. Što više savijete kolena, to će vežba biti lakša.

Zapamtite da ne treba da savijate ili cimete vrat ili glavu. Treba da sedite opuštени, sa leđima u pravilnom položaju. Opuštite ruke, ramena i dlanove.

## Vežbe za donje trbušnjake

Postavite ruke na spravu, ali nemojte držati drške prejako, zatim podignite noge naspram Vašeg tela za svako ponavljanje. Probajte da ne pomerate karlicu. Ostanite stabilni u donjem položaju nakon svakog seta vežbi. Završite između 10 i 20 ponavljanja u svakom setu. Treba da završite 2 seta za početni nivo, 3 za srednji i 4 seta za napredni nivo.



## Vežbe za gornje trbušnjake

U ovoj vežbi potrebno je da nagnete gornji deo tela malo unapred sa svakim trbušnjakom. Još jednom, podignite noge naspram vašeg tela za svako ponavljanje i probajte da ne pomerate karlicu. Uradite 10 do 20 ponavljanja u svakom setu. 2 seta za početni nivo, 3 za srednji nivo i 4 seta za napredni nivo.



## Izvijanje

Nakon poslednjeg izvođenja vežbi za donji i gornji stomak, odignite oba kolena od poda pravo ispred sebe, zatim lagano počnite da izvijate noge bočno sa jedne strane u drugu. Izvijte noge u levu stranu koliko god možete, a zatim isto tako u desnu stranu. Fokusirajte se na trbušne i bočne mišiće, noge, butne mišiće i leđa, a istovremeno gornjim delom tela i rukama se odgurujte, tako da Vam torzo bude nepomičan. Ponovite 10-20 bočnih vežbi, uradite 2 seta vežbi na početničkom nivou, 3 na srednjem i 4 na naprednom nivou. Zatim pređite na...



## V-sedenja

Nakon izvođenja vežbi izvijanja, spustite stopala na pod ispred sebe. Odatle podignite kolena dijagonalno u levu stranu, zatim ih vratite na početnu poziciju, na sredini, onda podignite oba kolena u desnu stranu, pa ih opet vratite ispred sebe. Fokusirajte se na sredinu vaših trbušnih, butnih, bočnih mišića i gornjeg dela tela. Uradite 10-20 ponavljanja na prethodno opisan način kretanja u obliku slova V, izvedite 2 seta vežbi na početničkom nivou, 3 na srednjem i 4 na naprednom. Zatim pređite na...



## Vežbe za bočne trbušnjake

Nakon izvođenja vežbi V-sedenja, vratite stopala na pod na središnju poziciju. Odvojte desno stopalo od levog i naglo ga spustite na pod bočno, desno od sedišta. Pomerajte levu nogu što više, na levu stranu i podignite je sve dok Vam noga ne dođe u položaj paralelan sa podom. Pomerajte sada levu nogu na desno a zatim opet na levo. Fokusirajte se na unutrašnje butine, bokove, bočne mišiće, donji deo leđa i stomačne mišiće, dok se rukama održavate da Vam gornji deo tela i torzo bude nepomičan. Ponovite vežbu 10-20 puta, uradite 2 seta za početnički nivo, 3 za srednji nivo, 4 za napredni. Zatim pređite na...

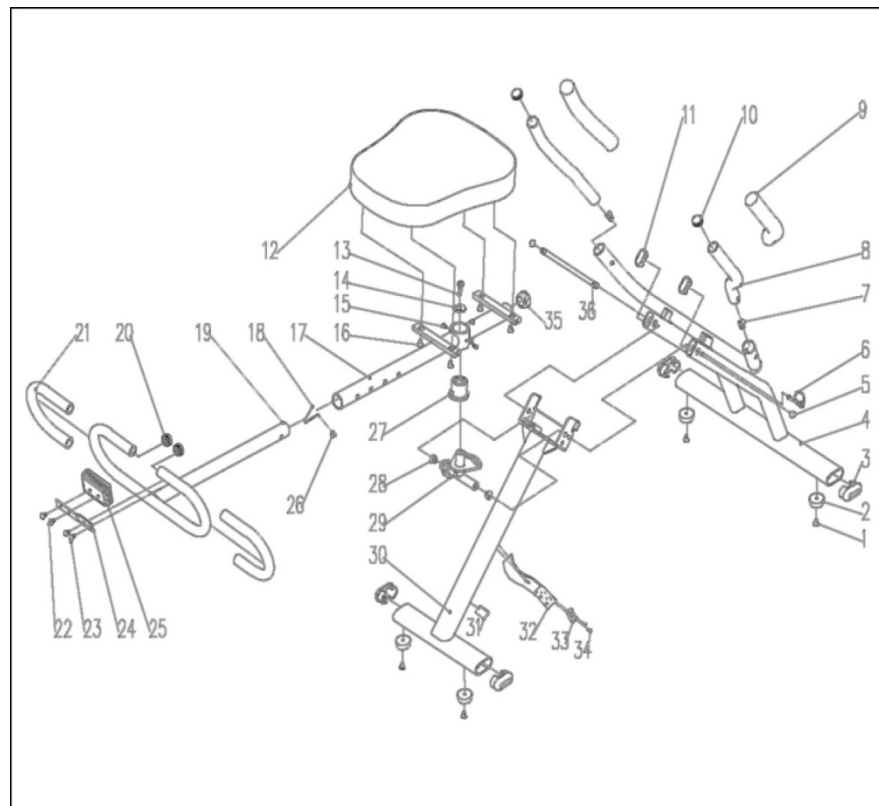


## Kruženje

Nakon izvođenja vežbi za bočne mišiće, spojite ponovo stopala ispred sebe na podu. Počnite da kružite nogama u smeru kazaljke na satu. Radite ovo 15 sek, onda promenite smer i kružite 15 sek. u smeru suprotno od kazaljke na satu. Ovo je najvažniji pokret, zato što ćete osetiti da Vam rade skoro svi mišići tokom ove vežbe. Trudite se da Vam pokreti budu koordinisani i kontrolisani koliko god je moguće.



## Popis delova



broj	opis	veličina (mm)	količina
1.	kapica	M6*12	4
2.	postolje za noge		4
3.	plastični zatvarač	60*30	4
4.	zadnji podupirač		1
5.	matica	M10	2
6.	klip	Φ8	1
7.	opruga - klip	Φ8	1
8.	drška		1
9.	zaštitni uložak za dršku	Φ27* Φ37*250	2
10.	kružni plastični zatvarač	Φ28.6	2
11.	plastični zatvarač	40*20	2
12.	sedište		1
13.	kapica	M8*12	1
14.	podloška	Φ32* Φ8.2*2	1
15.	šraf	Φ4.2*12	2
16.	kapica	M6*20	4
17.	podesiv cilindar		1
18.	V klip		1
19.	nožni izduživi cilindar		1
20.	kružni plastični zatvarač	Φ25.4	2
21.	zaštitni uložak za dršku	Φ23* 29*400	2
22.	šraf	M4*8	2
23.	šraf	M6*12	2
24.	okvir za kompjuter		1
25.	kompjuter		1
26.	klip		1
27.	plastični nosač		1
28.	osovina	Φ18* 10*10	2
29.	rotirajuća osovina		1
30.	prednji nožni cilindar		1
31.	EVA prekrivač		1
32.	kaiš		1
33.	podloška	21*12	1
34.	šraf	Φ3.2*14	2
35.	kružni plastični zatvarač	Φ36	1
36.	duga kapica	M10*202	1

 ključ s šrafčigerom

## KOMPJUTER

### SPECIFIKACIJE:

Vreme .....00:00-99:59 Brojač.....0-9999 puta



### OBJAŠNJENJE OPERACIJE:

#### 1. AUTO ON/OFF:

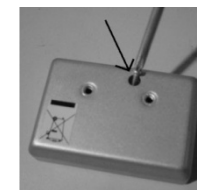
- A) Kompjuter će se automatski uključiti (ON) kada se pritisne dugme RESET.  
 B) Ako ne dodirujete kompjuter ili ako ne radite vežbe 4 min. kompjuter će se automatski isključiti (OFF).

#### 2. PONOVRNO PODEŠAVANJE:

Aparat se može ponovo podesiti zamenom baterije ili pritiskom na dugme RESET na 3 sekunde.

#### 3. FUNKCIJE:

Vreme: Pokazuje koliko traje vežbanje  
 Brojač: Pokazuje koliko puta se rade vežbe



otvoriti ovde

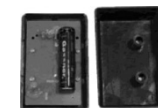


### Kako sastaviti bateriju:

Odvrnite šraf koji se nalazi na poleđini kompjutera, stavite bateriju (AAA), a zatim zatvorite poklopac i zašrafite.

### Zamena baterije:

Za ovaj kompjuter Vam je potrebna jedna baterija od 1.5 V (AAA). Ako vam oslabi displej (ako se slabo vidi), potrebno je zameniti bateriju. U tom slučaju otvorite poklopac sa zadnje strane baterije Vašeg kompjutera i zamenite staru novom. Pravilno zatvorite poklopac.



### Odlaganje baterije:

Baterije ne bi trebalo da se smatraju kao običan otpad. Kao potrošač, u obavezi ste da vratite istrošene baterije. Istrošene baterije mogu biti vraćene na mesto gde se prikupljaju u vašem mestu boravka ili na mesta gde se baterije mogu kupiti.



**PREPORUČUJEMO KORIŠĆENJE ALKAL-MANGAN BATERIJA.**

Na baterijama ćete naći ove simbole, koji sadrže štetne supstance:

Pb = baterija sadrži olovo  
 Cd = baterija sadrži kadmijum  
 Hg = baterija sadrži živu



Pb



Cd



Hg