

Návod
na použití



*Ab Circle Pro™ Model

Návod na použití

UPOZORNĚNÍ!

Přečtěte si, prosím, tento návod na použití před používáním zařízení. Kontaktujte svého lékaře před započetím tréninku na tomto, anebo jiném fitness přístroji.

Ab Circle ProTM Vám pomáhá rozhýbat různé svalové skupiny, dokonce celé tělo, i takové svaly, které se rozhýbají jenom velice těžko. Právě z toho důvodu věnujte zvýšenou pozornost cvičení na tomto zařízení. Pokud pocítíte bolest, anebo napětí, okamžitě přestaňte používat zařízení. Pokud Vám je zle, anebo cítíte slabost, přerušte používání zařízení Ab Circle ProTM okamžitě. Předtím, než začnete cvičit, si důkladně přečtěte tento návod na použití, podívejte se na DVD, až potom budete připravený bezpečně používat toto zařízení. Vždy postupujte podle bezpečnostních pokynů napsaných na etiketách zařízení Ab Circle ProTM. Fitness Brands, Inc nebere na sebe zodpovědnost za osobní zranění, anebo poškození majetku, které vznikli nesprávným používáním zařízení. Nedoporučujeme používání tohoto zařízení těhotným ženám, ani osobám se zdravotními těžkostmi.

KONTAKTUJTE SVOJHO LEKÁRA JAKMILE MÁTE NEJAKÉ POCHYBNOSTI O SVÉ KONDICI V SPOJENÍ S CVIČENÍM NA ZAŘÍZENÍ AB CIRCLE PROTM.



PŘED ZAČÁTKEM CVIČENÍ

1. Prosím, nezapomeňte konzultovat s profesionálním trenérem, anebo lékařem, abyste se ujistili, že můžete cvičit a nemáte žádné zdravotní těžkosti, které by Vám mohli způsobit vážné zranění, v průběhu cvičení.
2. Zařízení Ab Circle ProTM použijte jenom na rovné, vodorovné ploše.
3. Nezapomeňte na rozcvičku. Pochodujte na místě 1-2 minuty, aby krev začala cirkulovat v celém těle.
4. Pokud cvičíte na Ab Circle ProTM, pohybujte se pomalu. Pokud se zařízení pohybuje v průběhu cvičení, tak se otáčíte z jedné strany na druhou příliš rychle. ZPOMALTE a zařízení nebude s Vámi skákat, mykat, anebo hýbat. Pamatujte si, že při správném používání zařízení se jednotka s Vámi nebude skákat dokola.



OBSAH

| | |
|--|-----------|
| Starostlivosť o Váš prístroj Ab Circle Pro™ | 1 |
| Upozornenie | 2 |
| Pred začiatkom cvičenia | 3 |
| List od Jennifer Nicole Lee | 5 |
| Zoznam súčiastok | 6 |
| Návod na montáž | 7 |
| Ab Circle Pro™ | |
| doplňky | 10 |
| Súhrn tréningu, cvičení, funkcií | 11 |
| Ďalšie videá | 15 |

Fitness Brands, Inc.

©2008 and 2009 Fitness Brands, Inc. All rights reserved

Ab Circle Pro™ je značkou spoločnosti Fitness Brands, Inc. Žiadna časť této brožury se nemůže použít v žádné formě, ani elektronické, mechanické, atd. bez písemného souhlasu majitele autorských práv.



Vážený zákazník,

gratuluji k Vašemu moudrému rozhodnutí investovat do Vašeho zdraví koupí tohoto inovativního fitness zařízení, které se objevilo na trhu po dlouhém čase čekání. Takže se připravte na cestu nového života s novým Ab Circle Pro™. Jako matka dvou dětí, trpící nadváhou, z první ruky vím, jaký je pocit, chtít RYCHLE se dostat do formy! A nyní Vy taky se zařízením Ab Circle Pro™ můžete dosáhnout úžasné výsledky, Jak se to podařilo aj mne!

Tolik věcí miluji v zařízení Ab Circle Pro™. Jsem schopná posilovat a spalovat tuk v stejném čase. I pokud jsem v časové tísní a potřebuji si trošku zacvičit, jednoduše udělám pár-minutový trénink na Ab Circle Pro™ a hned cítím výsledek cvičení. Shodila jsem více jak 37 kg a udržím si svou váhu díky tomuto úžasnému fitness zařízení. Nyní jste na řadě Vy!

Jsem tu při Vás, Pokud se pustíte do tohoto těžkého boje s nadváhou. Bavte se a užijte si cestu, kterou se nejen dostanete do formy, ale se Vám podaří tu formu i udržet,

Všechno dobré,

Jennifer Nicole Lee
Host/Ab Circle Pro™
Úspěch – zhubla 37 kg.



SEZNAM SOUČÁSTÍ



NÁVOD NA MONTÁŽ



Přední nohy

Vsuňte ochranný kolík do předního otvoru podstavce, do otvoru 1, 2 anebo 3, podle toho, jakou odolnost si žádáte. U osob, které cvičí poprvé, doporučujeme otvor č. 1.



Kloboučky

Umístěte plastové koncové čepičky na otevřené konce přední tyče podstavce.



Zadní nohy

Nasaďte ochranný kolík do zadního otvoru na zajištění zadních noh.



NÁVOD NA MONTÁŽ – pokračování



Pozice 1 – 5°

Začátečníci

Doporučujeme pro začátečníky otvor 1, tj. 5°-vé stoupání.



Pozice 2 – 10°

Středně pokročilí

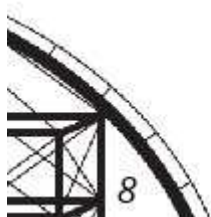
Doporučujeme pro Středně pokročilých otvor 2, tj. 10°-vé stoupání.



Pozice 3 – 15°

Pokročilí

Doporučujeme pro pokročilé otvor 3, tj. 15°-vé stoupání.



NÁVOD NA MONTÁŽ – pokračování



Zadní Kloboučky

Stejně jako při předních kloboučkách. Umístěte plastové koncové čepičky na otevřené konce zadní tyče podstavce.



Našroubování kolenních polštářků

Použijte náradí na zajištění polštářků, vezměte nákolenník, šrouby k polštářkům a nasad'te oba polštářky na výkyvná ramena.



Zasunutí rukojetí

Použitím U skrutky vsuňte obě rukojetě do otvorů tak, aby rukojetě směřovali dovnitř. Připevněte je ve výšce vyhovující vaší výšce, abyste zařízení mohli pohodlně používat. Je úplně normální, pokud vyzkoušíte i víc pozicí, pokud si najdete nejvíce vyhovující a nejpohodlnější.



AB CIRCLE PRO™ DOPLNKY



Computer:

Ab Circle Pro™ časovač nasadíte na prodlužovací tyč, která je součástí balení pro zařízení Ab Circle Pro™.

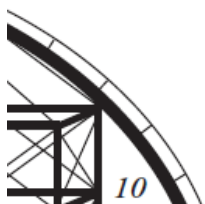


Nástavec iPod/iPhone: Tento nástavec Vám umožní používání iPodu anebo iPhoneu v průběhu cvičení na zařízení Ab Circle Pro™, která je součástí balení pro zařízení Ab Circle Pro™.



Horné tyče rukojetí: Horné rukojetě Vám umožní procvičování celého trupu, přičemž se cvičení soustředí na boky a stehna.

Kloboučky podstavce: Kloboučky Vám poskytnou možnost zvýšení odolnosti, odporu nastavením stoupání při pokročilém tréninku.



SOUHRN TRÉNINKU, CVIČENÍ, FUNKCIÍ



Základní pozice: Umístěte kolena na kolenní polštářky a ruce položte na rukojetě. Vaše tělo musí být rovnoměrně vyvážené nad středem zařízení, hlavu držte nahoře a dívejte se vpřed.



Pravostranní cvik: pomalu otočte celou spodní část těla doprava takovou rychlostí, při které se ještě příliš nenamáháte. Po jistém čase budete schopný se otáčet do větší vzdálenosti, pokud si Vaše tělo zvykne na tento pohyb..



Levostranní cvik: pomalu otočte celou spodní část těla doleva takou rychlostí, při které se ještě příliš nenamáháte. Po jistém čase budete schopný se otáčet do větší vzdálenosti, pokud si Vaše tělo zvykne na tento pohyb.



SOUHRN TRÉNINKU, CVIČENÍ, FUNKCÍ - pokračování



Plížení doprava: pomalu zdvihnete pravou nohu k vrchní části zařízení, přičemž levou nohou následujete pravou, tím napodobíte plazivý pohyb.



Plížení doleva: pomalu zvednete levou nohu k vrchní části zařízení, přičemž pravou nohou následujete levou, tím napodobíte plazivý pohyb.



Cvik na stehna a boky: Vytáhněte stehenní blokující kolík a skladujte ho v otvoru umístěném přímo nad pravým kolenním polštářkem, pak pokračujte v cvičení – rozložení noh je vytáhněte směrem k vrchní části zařízení.



SOUHRN TRÉNINKU, CVIČENÍ, FUNKCÍ – pokračování



Pravostranný cvik pro pokročilé: Stejnou pozicí jako při cviku na stehna a boky (umístěním kolíku nad pravý kolenní polštář), pomalu otočte celou spodní část těla doprava takovou rychlostí, při které se ještě příliš nenamáháte. Po jistém čase budete schopný se otáčet do větší vzdálenosti, pokud si Vaše tělo zvykne na tento pohyb.



Levostranný cvik pro pokročilé: Stejnou pozicí jako při cviku na stehna a boky (umístěním kolíku nad pravý kolenní polštář), pomalu otočte celou spodní část těla doleva takovou rychlostí, při které se ještě příliš nenamáháte. Po jistém čase budete schopný se otáčet do větší vzdálenosti, pokud si Vaše tělo zvykne na tento pohyb.



stehenní blokující kolík: Uchovávejte kolík na pro to určeném místě při každém cviku, i při cvicích pro začátečníky i pro pokročilé.



SOUHRN TRÉNINKU, CVIČENÍ, FUNKCÍ – pokračování



Střední pojistný kolík

Režim pro stehna a boky: Umiestnite pojistný kolík do otvoru umiestneného priamo nad pravým kolenným polštárikom pri používaní režimu pro stehna a boky, podobne pri cvikách pro pokročilé.

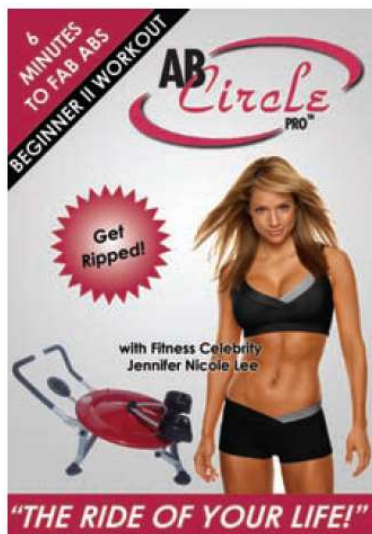


VÝROBCE

Fitness Brands již vyrábí a zdokonaluje úspěšné fitness zařízení a tréninky více než 20 let.

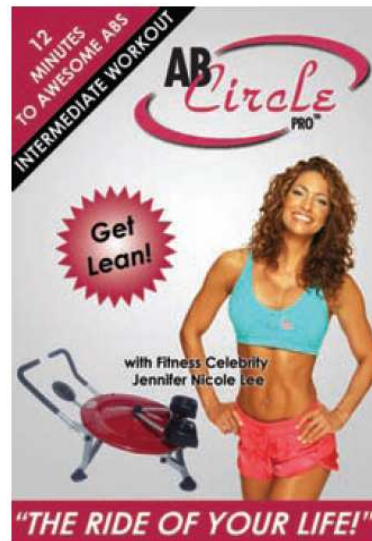


ZÍSKEJTE DALŠÍ VIDEA



Perfektní břicho za 20 minut:

Tento trénink pro pokročilé tvoří základ posilňování břišního svalstva. Pokud se Vám podaří držet krok s JNL v průběhu tohoto tréninku, tak jste na nejlepší cestě, abyste se dostali do formy. Mnoho štěstí! Protože tento trénink je skutečně děsný.



Báječné břišní svaly za 6 minut:

Trénink od Jennifer Nicole Lee pro začátečníky, který Vám pomůže vykročit na cestu pro získání štíhlé postavy a rozprávkových břišních svalů.



Dobré břišní svaly za 12 minut:

připravte se na další hladinu posilňování s tréninkem pro mírně pokročilé od JNL, který Vám zaručí spalování kalorií a získání postavy, po které jste vždy toužili.

