

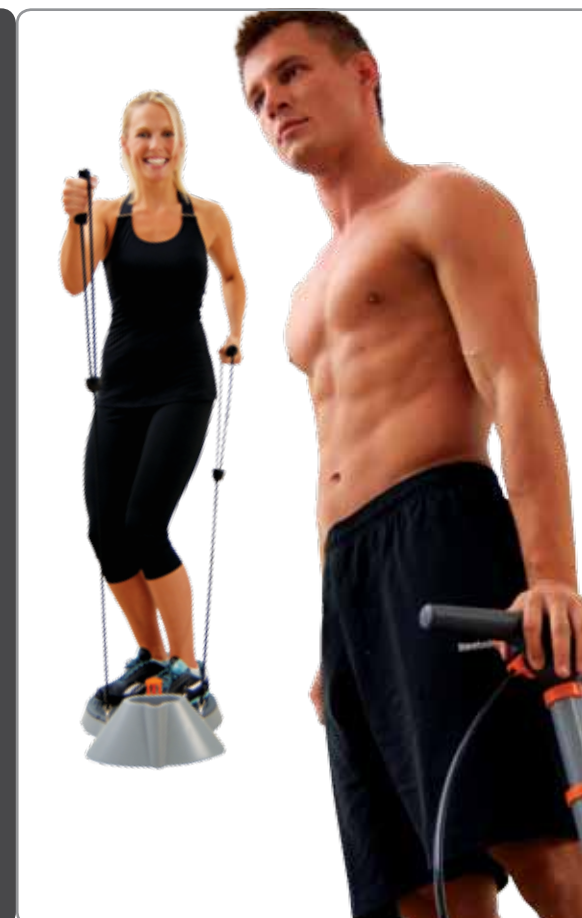
BX-10001/10002 SERIES

# abPUMP

INSTRUKCJA MONTAŻU I RODZAJE ĆWICZEN



RODZAJE ĆWICZEŃ



## RODZAJE ĆWICZEŃ

1. Basic Pump - ćwiczenia podstawowe
2. Pump Twist - 45° i 90° - lewa i prawa strona
3. Skłon w bok - lewa i prawa strona
4. Pump Active Twist - lewa i prawa strona
5. Twist tułowia
6. Twist górnej części ciała
7. Twist z treningiem krzyżowym
8. Trening mięśni klatki piersiowej
9. Przysiady z zachowaniem równowagi - lewa i prawa noga

Rozpocznij trening z urządzeniem AB Pump powtarzając każde ćwiczenie 8-10 razy, stopniowo zwiększ ilość powtórzeń do maks. 20. Możesz zwiększyć opór montując dodatkowe obciążenie w postaci prętów Power. Więcej informacji dotyczących ćwiczeń znajdziesz na płycie DVD.

## ! WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA I OSTRZEŻENIA ZDROWOTNE

PRZECZYTAJ UWAGNIE PONIŻSZE INFORMACJE ZANIM ROZPOCZNIESZ TRENING.

Przed rozpoczęciem treningu każdy użytkownik, a zwłaszcza kobiety ciężarne, powinien skonsultować się z lekarzem.

Nie wszystkie rodzaje ćwiczeń nadają się dla każdego, a niektóre mogą prowadzić do kontuzji lub uszkodzeń ciała.

Wykonuj wyłącznie ćwiczenia pokazane na plakacie.

Jeżeli w trakcie ćwiczeń poczujesz ból lub nudności, przerwij trening i skontaktuj się z lekarzem.

Już przed rozpoczęciem treningu powinieneś znać swoją granicę wytrzymałości!

Wskazówki i porady zamieszczone na niniejszym plakacie w żadnym wypadku nie zastępują porady lekarskiej.

Podczas wchodzenia na urządzenie i schodzenia z niego należy zachować ostrożność. Urządzenie nie powinno stać na nierównym lub śliskim podłożu.

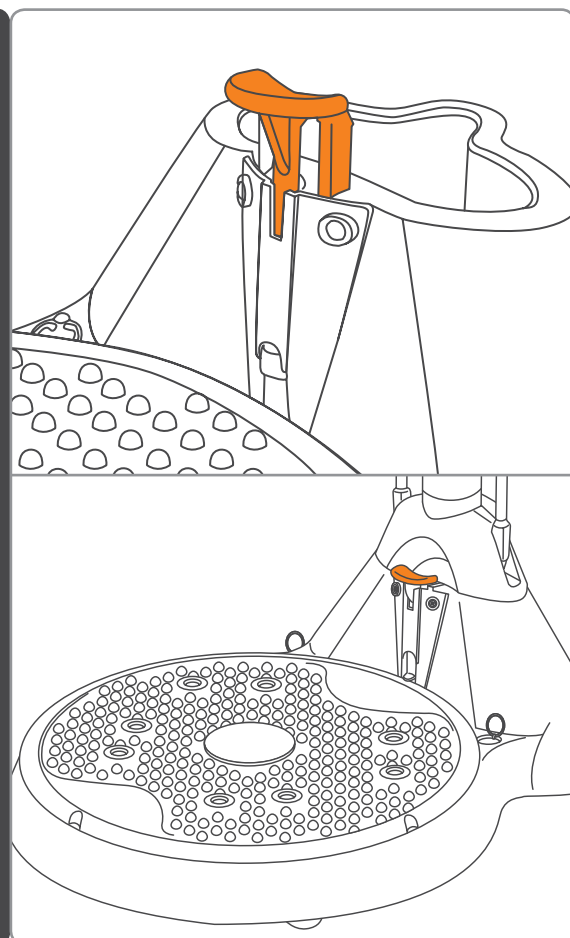
Sprawdź regularnie, czy poszczególne części urządzenia nie są zbyt luźno przymocowane lub uszkodzone. Nie używaj sprzętu w razie uszkodzenia.

Dzieci poniżej 12 roku oraz zwierzęta domowe należy trzymać z daleka od urządzenia.

Przed rozpoczęciem treningu przeprowadź rozgrzewkę. Rozpocznij i zakończ trening ćwiczeniami rozciągającymi mięśnie.

MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA WYNOŚI 110KG.

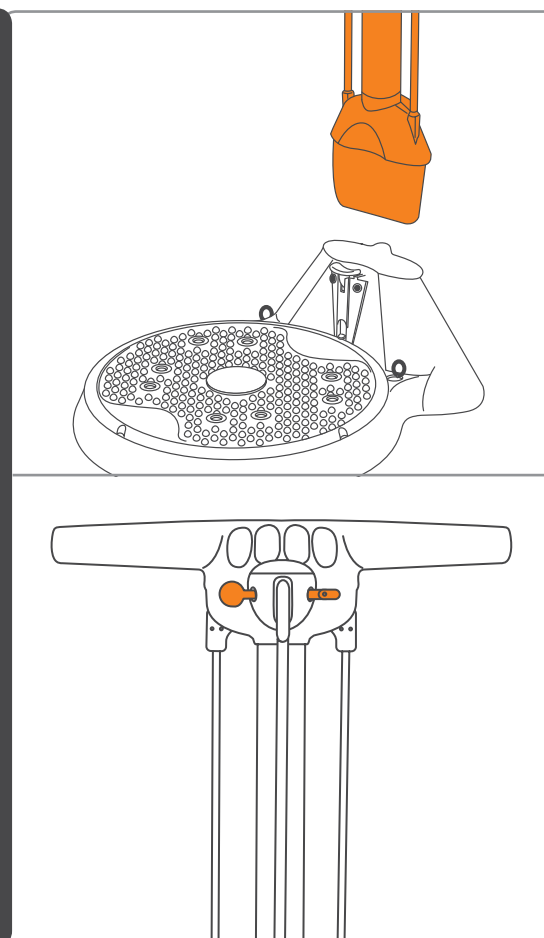
MONTAŻ BAZY DYNAMIC



### 1 BAZA DYNAMIC

1. Zanim przystąpisz do montażu sprawdź, czy wszystkie części znajdują się w opakowaniu.
  - Baza Dynamic
  - Kolumna Power
  - 2 x pręty Power
  - 1 x dodatkowy pręt Power
  - 2 x zapięcie do prętów Power
  - 2 x linka Power
  - DVD z ćwiczeniami
  - Plakat z ćwiczeniami
2. Upewnij się, czy baza jest zablokowana, a pomarańczowy zatrask jest wciśnięty w dół.

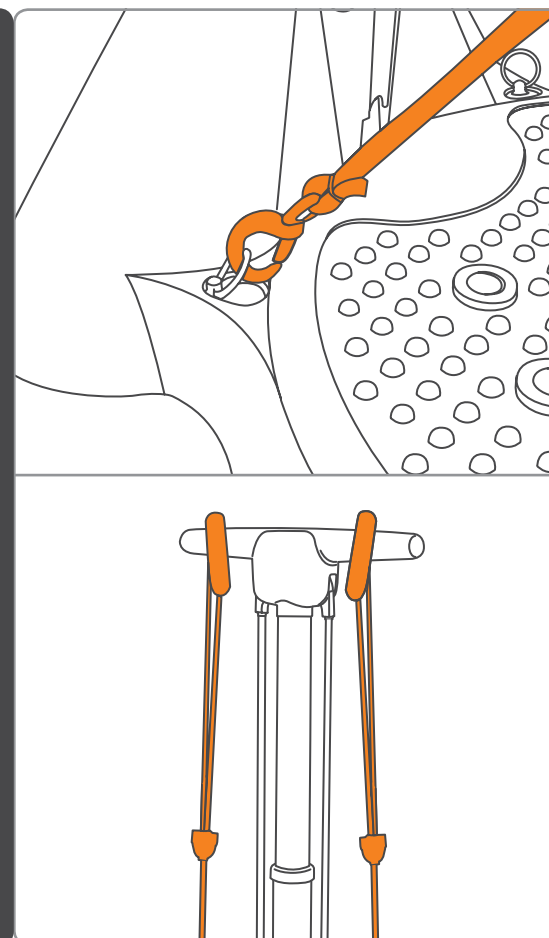
MONTAŻ KOLUMNY POWER



### 2 KOLUMNA POWER

1. Wsuń kolumnę w podstawę. Kolumna pasuje wyłącznie w jednej pozycji.
2. W celu podwyższenia oporu podczas treningu zamontuj dodatkowy pręt Power.
3. Wsuń pręt w niższą część kolumny i zabezpiecz za pomocą zapięcia.
4. Drugi koniec prętu przymocuj w górnej części kolumny i zabezpiecz drugim zapięciem.

MONTAŻ LINEK POWER



### 3 LINKI POWER

1. Dzięki linkom trening na urządzeniu AB Pump otrzymuje nowy wymiar.
2. Jeżeli używasz linki Power, zdejmij kolumnę i przechowuj w bezpiecznym miejscu.
3. Umocnij linki za pomocą haków do pierścieni znajdujących się na podstawie. Upewnij się, że haki są zamknięte.
4. Odwieś linki na uchwyt kolumny, gdy nie używasz urządzenia.

LEGENDA



LEGENDA

1. Baza Dynamic
2. Zatrzask bazy
3. Kolumna Power
4. Pręt Power
5. Dodatkowy pręt Power
6. Zapięcia prętów Power
7. Linki Power

- Baza Dynamic zablokowana
- Baza Dynamic odblokowana
- Trening wyłącznie z kolumną Power
- Trening z linkami Power

ZASADY BEZPIECZNEGO UŻYTKOWANIA



**!** ZASADY BEZPIECZNEGO UŻYTKOWANIA

1. Upewnij się przed rozpoczęciem treningu, czy zapięcia prętów i linek są dobrze zamknięte i skierowane w dół.
2. Baza Dynamic powinna zawsze być zablokowana, gdy jej nie używasz.
3. Gdy dodatkowe linki nie są używane, należy je ze względu na bezpieczeństwo odłożyć na bazę lub powiesić na uchwytych kolumny.
4. Podczas zdejmowania prętu, najpierw wyjmij dolną część.
5. Jeżeli używasz AB Pump jedynie od czasu do czasu, zawsze zwracaj uwagę na wskazówki bezpieczeństwa.

**🔒** ĆWICZENIA PODSTAWOWE



**+** TRENING MIĘŚNI BRZUCHA

1. Upewnij się, że baza jest zablokowana.
2. Stań na lekko i równomiernie rozstawionych nogach na bazie.
3. Połóż obie dłonie na uchwytych kolumny Power.
4. Opuść ramiona i utrzymuj ręce w stałej i wyprostowanej pozycji.
5. W ten sposób zajmiesz pozycję startową na urządzeniu AB Pump.
6. Rozpocznij ruch „pompowania” w dół zaczynając od brzucha. Naciśnij kolumnę w dół, aż dotkniesz dolnymi żebrami do pępka.
7. Biodra powinny pozostać nieruchome i w jednej linii ze stopami.
8. Twoje plecy powinny być maksymalnie okrągłe.
9. Powrót do pozycji podstawowej kontrolując opór.
10. Każde powtórzenie powinno trwać przynajmniej 1 sekundę w dół i 1 sekundę w górę, a ruch wykonywany płynnie i pod kontrolą.
11. Zejdź z urządzenia na bok

**!** TECHNIKA

1. Utrzymuj biodra wyśrodkowane nad stopami.
2. Unikaj naciskania ramionami oraz pochylania tułowia powyżej talii.
3. Unikaj pochylania bioder oraz prostych pleców.
4. Unikaj naciskania ramy pod kątem, zamiast prosto w dół.
5. W celu osiągnięcia większego oporu przmocuj dodatkowe pręty.
6. Dodatkowe możliwości ruchu na urządzeniu osiągniesz po odblokowaniu bazy.

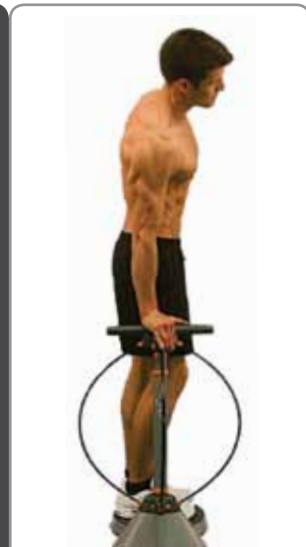
**🔒** PUMP TWIST



**+** TRENING MIĘŚNI BRZUCHA I TUŁOWIA

1. Upewnij się, że baza jest zablokowana.
2. Zajmij pozycję startową.
3. Ustaw stopy pod kątem 4° do kolumny.
4. Trzymaj ramiona prosto.
5. Naciśnij kolumnę, jak w ruchu podstawowym.
6. Ustaw się pod kątem 90° do kolumny (pozycja startowa) i kontynuuj ćwiczenia podstawowe.
7. Ustaw się pod kątem 45° z drugiej strony i dokończ trening.
8. ejdź z urządzenia na bok.

**🔒** SKŁON W BOK



**+** TRENING TUŁOWIA

1. Upewnij się, że baza jest zablokowana.
2. Zajmij pozycję startową.
3. Ustaw się bokiem do kolumny.
4. Połóż dłoń na kierownicy.
5. Pamiętaj, aby twoje ramię było wyprostowane.
6. Utrzymaj plecy w wyprostowanej pozycji, opuść barki i naciśnij kolumnę.
7. Powtórz ćwiczenie z drugiej strony.
8. Zejdź z urządzenia na bok.

**🔒** PUMP ACTIVE TWIST



**+** TRENING MIĘŚNI BRZUCHA I TUŁOWIA

1. Odblokuj bazę i upewnij się, czy kręci się swobodnie.
2. Wejź ostrożnie na bazę przytrzymując się kolumny. Pamiętaj, że baza jest ruchoma.
3. Zajmij pozycję startową i rozpocznij ćwiczenia podstawowe.
4. Gdy całkowicie wciśniesz kolumnę, obróć biodro o 90° w bok, następnie spowrotem i powrót do pozycji startowej.
5. Zejdź ostrożnie z urządzenia na bok przytrzymując się uchwyty kolumny. Zablokuj bazę po zakończeniu treningu.

**🔒** TWIST TUŁOWIA



**+** TRENING TUŁOWIA

1. Odblokuj bazę i upewnij się, czy kręci się swobodnie.
2. Wejź ostrożnie na bazę przytrzymując się kolumny. Pamiętaj, że baza jest ruchoma.
3. Zajmij pozycję startową i rozpocznij ćwiczenia podstawowe.
4. Przytrzymaj się lekko uchwyty kolumny i obróć biodra do kąta 90° w oba kierunki.
5. Utrzymaj stopy, biodra i barki w jednej linii.
6. Zejdź ostrożnie z urządzenia na bok przytrzymując się uchwyty kolumny. Zablokuj bazę po zakończeniu treningu.

**🔒** TWIST GÓRNEJ CZĘŚCI CIAŁA



**+** TRENING RAMION

1. Przmocuj dodatkowe linki i dostosuj ich długość, aby były napięte na wysokości twojej talii.
2. Odblokuj bazę, wejź na nią ostrożnie. Pamiętaj, że baza jest ruchoma.
3. Trzymaj linki na wysokości talii bezpośrednio przed sobą.
4. Przyciągnij linki do swojej prawej strony, twoje ciało powinno automatycznie obrócić się w lewo.
5. Poruszaj się powoli i rytmicznie w obie strony, nie usztywniaj kolan.
6. Na zakończenie treningu trzymaj oba uchwyty na środku nad bazą i powoli zatrzymaj się.

**🔒** TWIST Z TRENINGIEM KRZYŻOWYM



**+** TRENING UKŁADU KRĄŻENIA

1. Odblokuj bazę i upewnij się, czy kręci się swobodnie.
2. Zajmij pozycję startową.
3. Trzymaj dodatkowe linki na wysokości talii i rozłóż ramiona.
4. Zginaj na zmianę ramiona i kręć się na bazie imitując ruch na nartach.
5. Ruch stóp powinien naturalnie przeciwstawiać się ruchowi ramion.
6. Zwolnij ruchy pod koniec treningu, aż do całkowitego zatrzymania.
7. Zejdź ostrożnie z urządzenia na bok.

**🔒** TRENING MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ



**+** TRENING MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ

1. Wyciągnij kolumnę z bazy, stawiając jedną stopę na bazie i podnosząc ramię.
2. Trzymaj kolumnę na wysokości klatki piersiowej tak, aby pręty były daleko od ciebie.
3. Ściśnij kolumnę odsuwając ją od siebie.
4. Zwolnij kolumnę przysuwając powoli do siebie.
5. Powtórz ćwiczenie wykonując pełny trening.
6. Aby uzyskać większy opór, zamontuj dodatkowy pręt.

**🔒** PRZYSIADY Z ZACHOWANIEM RÓWNOWAGI



**+** TRENING MIĘŚNI NÓG

1. Odblokuj bazę i pamiętaj, że jest ruchoma.
2. Zajmij pozycję startową.
3. Postaw jedną stopę na sam środek bazy, drugą stopę cofnij o krok.
4. Obniż się do pozycji, gdy kolano będzie zgięte do 90°.
5. Powtórz ćwiczenie dla obu nóg.
6. Zejdź ostrożnie z urządzenia na bok i zablokuj bazę.
7. W celu bardziej zaawansowanego treningu użyj linki zamiast kolumny.