



## **250 ABDO BOARD**

### **ŁAWKA DO ĆWICZEŃ MIĘŚNI BRZUCHA**

*# 4913, rok produkcji: 2006  
Wyprodukowano w Chinach.*

## **UWAGA:**

**ŁAWKA 250 ABDO BOARD PRZEZNACZONA  
JEST WYŁĄCZNIE DO UŻYTKU DOMOWEGO -  
KLASA H.**



**PRZED MONTAŻEM ŁAWKI I  
ROZPOCZĘCIEM ĆWICZEŃ NALEŻY  
ZAPOZNAĆ SIĘ Z NINIEJSZĄ  
INSTRUKCJĄ ORAZ PRZESTRZEGAĆ  
ZAWARTYCH W NIEJ WSKAZÓWEK.**

## **OSTRZEŻENIE:**

- 1. Rodzice oraz inne osoby opiekujące się dziećmi muszą być świadome odpowiedzialności, ponieważ naturalny instynkt zabawy wśród dzieci oraz ich zamiłowanie do eksperymentowania może doprowadzić do sytuacji i zachowań, do których sprzęt treningowy nie jest przeznaczony!**
- 2. Należy uwzględnić poziom rozwoju fizycznego i psychicznego dzieci, a przede wszystkim ich temperament, jeśli pozwala się im na korzystanie ze sprzętu. Dzieci muszą być bezpośrednio nadzorowane i pouczane o prawidłowym użytkowaniu sprzętu. W żadnym wypadku sprzęt nie jest zabawką dla dzieci!**

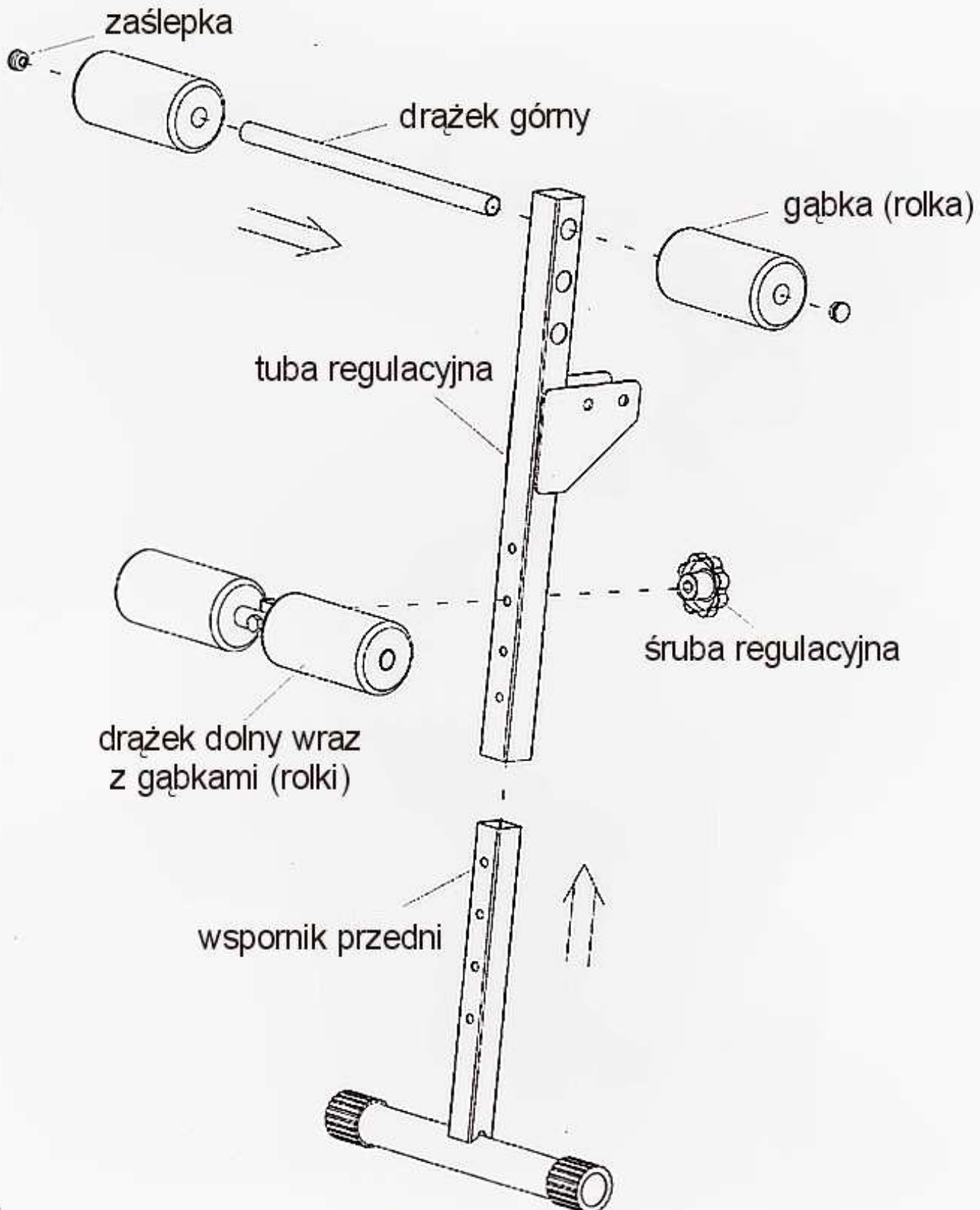
## **UWAGA:**

- **MAKSYMALNE OBCIĄŻENIE ŁAWKI TO 110 kg!**
- **Przed złożeniem ławki 250 ABDO BOARD zapoznaj się dokładnie z niniejszą instrukcją obsługi.**
- **Składaj ławkę na poziomej, równej powierzchni.**
- **Wymagane narzędzia to 2 płaskie klucze 14 mm oraz 2 klucze wielofunkcyjne.**

**MONTAŻ ŁAWKI:**

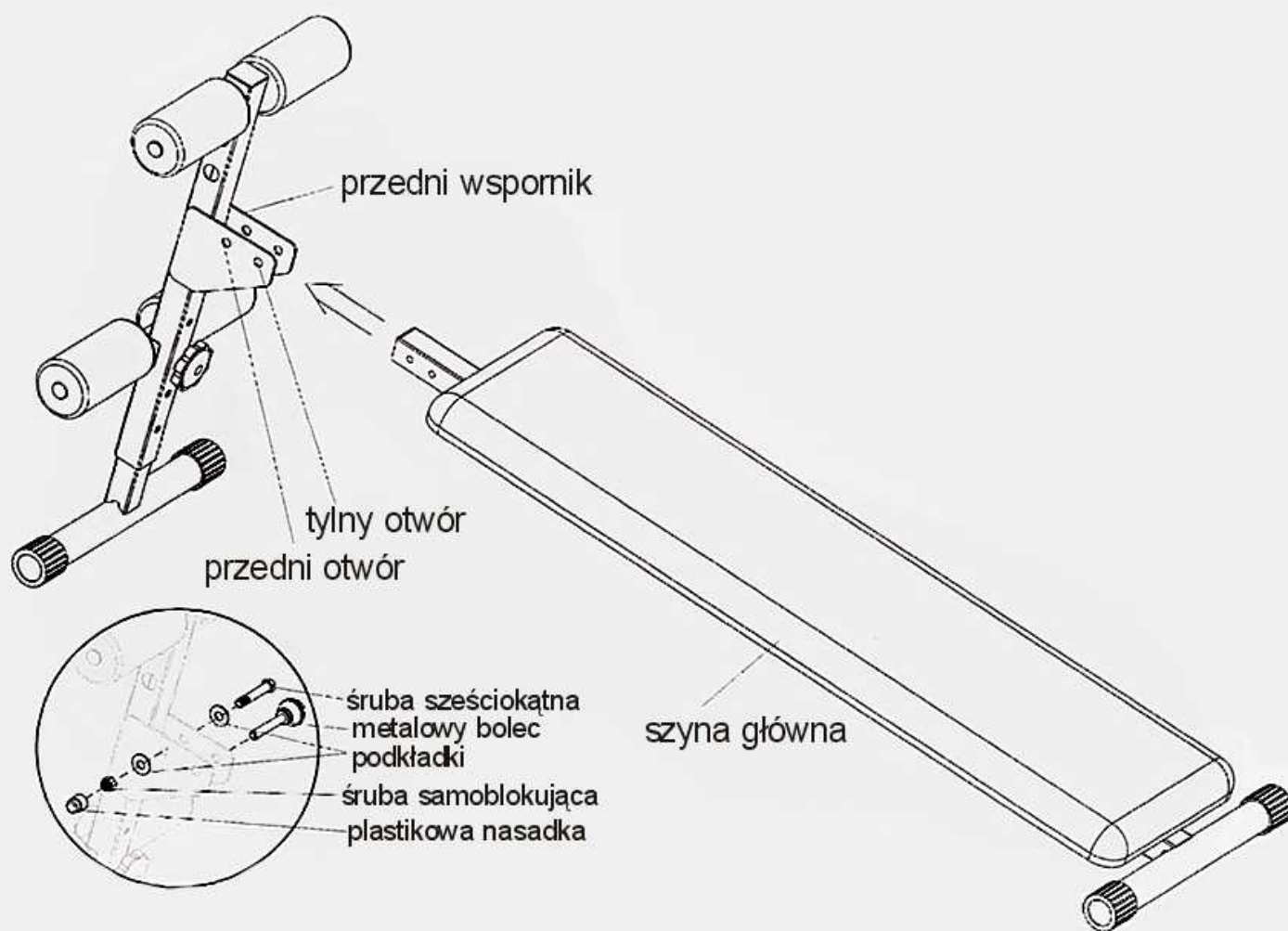
1.

Wsuń przedni wspornik do „tuby regulacyjnej” i zamocuj drażek („dolny”), na który wkłada się gąbki (rolki). Dokręć śrubę regulacyjną. Wsuń na drażek gąbkowe rolki. Wsuń górny drażek w otwór „tuby regulacyjnej”, załóż gąbkowe rolki i zabezpiecz ich końce zaślepkami.



2.

Zamocuj kompletny przedni wspomnik do szyny głównej z oparciem. Do zamocowania użyj: śrubę z łbem sześciokątnym, 2 podkładki oraz nakrętkę samoblokującą. Po skręceniu nakrętkę „maskuje” się zakładając plastikową nasadkę. Dodatkowo połączenie to zabezpiecza się (jeśli ławka ma być rozłożona) przetyczką (metalowy bolec), którą umieszcza się w drugim otworze (obok śruby mocującej).



### **KONSERWACJA:**

Do czyszczenia tapicerki ławki używaj wilgotnej bawełnianej szmatki.

## **ZALECENIA:**

***Przed rozpoczęciem treningu należy udać się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju ćwiczeń!***

Zawsze przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź stabilność ławki oraz dokręcenie wszystkich śrub (także, czy jest ona kompletna!). W celu zminimalizowania ryzyka zranienia Użytkownika należy wymienić wszystkie części, co do których istnieje podejrzenie uszkodzenia, na nowe oryginalne!

Nie zaleca się ćwiczyć z obciążeniem samemu! Zawsze powinien znajdować się ktoś w pobliżu, by pomóc w przypadku trudności.

Ćwiczyć należy w odpowiednim, sportowym stroju. Dzieci nie powinny przebywać w pobliżu ławki, zarówno podczas jak i po zakończeniu ćwiczeń.

Nie należy jeść bezpośrednio przed ćwiczeniami (szczególnie dużych posiłków).

Zawsze rozgrzewaj się przed rozpoczęciem ćwiczeń, minimalizuje to ryzyko naderwania mięśni.

Ćwiczenia należy wykonywać bez biżuterii, łańcuszków, itp.

Zawsze ustawiaj ławkę na płaskiej równej powierzchni.

Wokół ławki powinno być wystarczająco dużo miejsca – minimum 60 cm z każdej strony.

Należy szczególnie dokładnie sprawdzać elementy regulacyjne i podzespoły umożliwiające złożenie ławki – na bieżąco kontrolować ich zużycie!

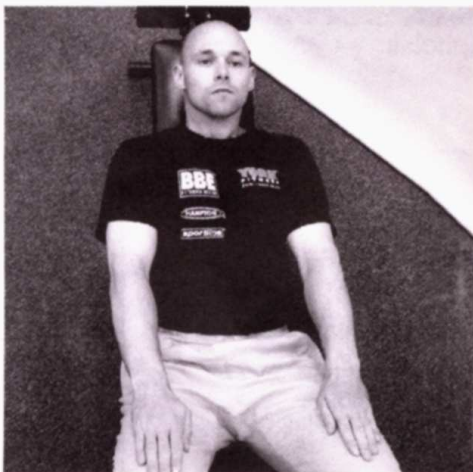
Należy ćwiczyć w sposób prawidłowy (zgodnie z zaleceniami lekarza specjalisty oraz trenera), zwracając uwagę na właściwą pozycję treningową. Urazy sportowe są między innymi wynikiem niewłaściwej pozycji ćwiczebnej oraz zbyt dużej intensywności treningu.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że selektor blokujący ustawienie ławki w pozycji rozłożonej jest prawidłowo ustawiony (nie jest wysunięty!).

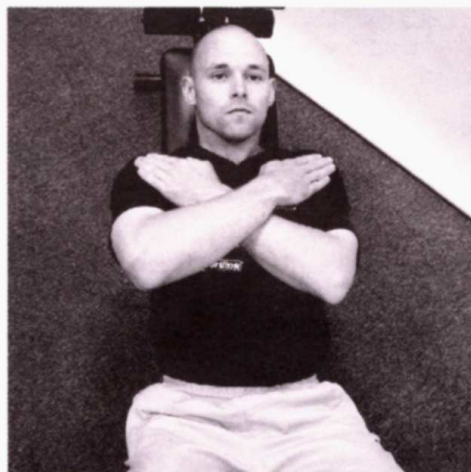
## **KORZYSTANIE Z ŁAWKI „250 ABDO BOARD”**

- Wykonuj ruchy płynnie, bez nagłych szarpnięć ani skrętów.
- Przez cały czas wykonywania ćwiczeń kontroluj oddychanie, nie wstrzymuj powietrza!
- Skłon rozpoczynaj od ruchu barków, zaraz potem unosi plecy.
- Podnoś tułów maksymalnie do kąta 30° (kąt pomiędzy plecami a oparciem), zatrzymaj na moment ruch, a potem powoli opuszczaj tułów.
- Jeśli chcesz, możesz ćwiczyć trzymając ręce na karku, podtrzymując głowę, jednak nie naciskaj rękoma na kark (nie zginaj go!).
- Podczas ćwiczeń utrzymuj podbródek z dala od klatki piersiowej (głowa i szyja w przedłużeniu tułowia). Nie odchylaj głowy do tyłu.
- Podczas ćwiczeń staraj się utrzymywać kręgosłup w pozycji neutralnej („plecy prosto”).
- Trening kończ rozciągając mięśnie brzucha. Możesz w tym celu wykorzystać ćwiczenie wzmacniające mięśnie pleców – wznosy tułowia w pozycji leżenia na brzuchu (skonsultuj z lekarzem, trenerem).

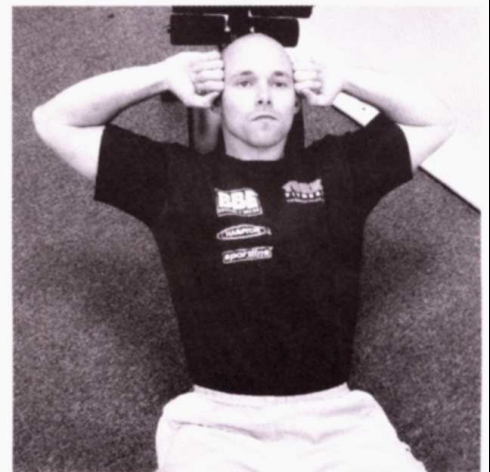
Na poniższych zdjęciach zaproponowano wykonywanie ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha z różnym ułożeniem ramion, dla osoby: początkującej, średnio zaawansowanej i zaawansowanej.



POCZĄTKUJĄCY



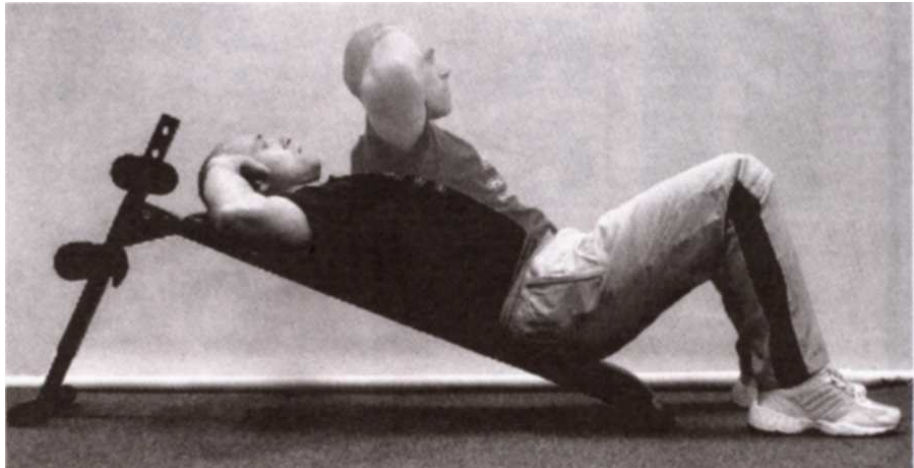
ŚREDNIO ZAAWANSOWANY



ZAAWANSOWANY

## 1. SKŁONY

Położ się na ławce, opierając stopy płasko na podłożu, plecy powinny pewnie spoczywać na oparciu (patrz rycina). Ręce ułóż w pozycji, która zapewni prawidłowe



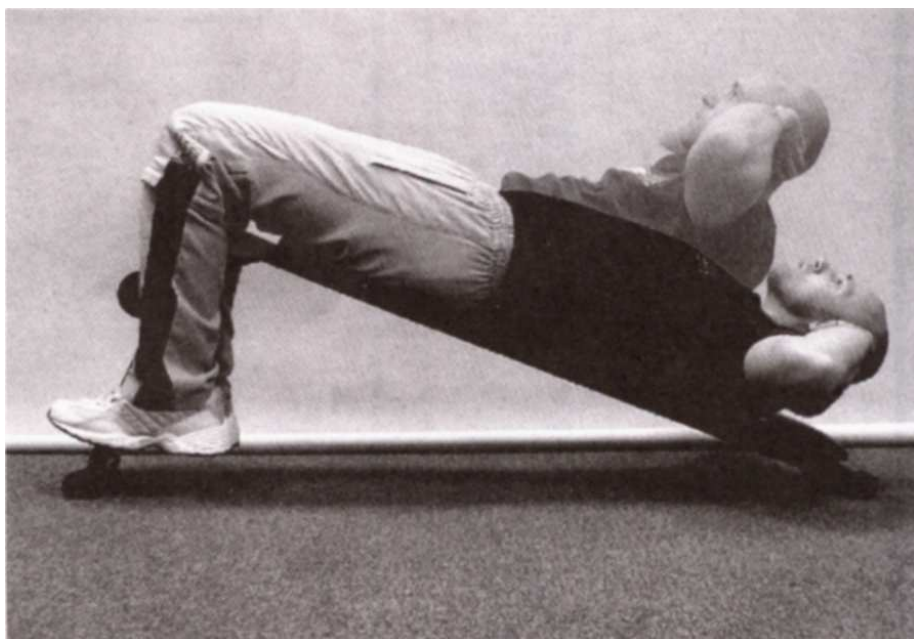
wykonanie ćwiczenia (patrz wskazówki ze strony 3).

Utrzymując głowę w przedłużeniu tułowia, unosz tułów w górę (rozpoczynając ruch od barków) maksymalnie do kąta 30° (między oparciem a tułowiem), a następnie powoli opuszczaj tułów do pozycji początkowej.

Podczas wykonywania ćwiczeń nie wstrzymuj oddechu!

## 2. SKŁONY – ĆWICZENIE DLA OSÓB ZAAWANSOWANYCH

Położ się na ławce, tak by dolna część pleców dobrze przylegała do oparcia (patrz rycina). Możesz regulować wysokość ławki poprzez zmianę ustawienia przedniego wspornika (po odkręceniu blokady). To



pomoże w ustawieniu komfortowej pozycji, „bezpiecznej” dla Twojego kręgosłupa.

Ręce ułóż w pozycji, która zapewni prawidłowe wykonanie ćwiczenia (wskazówki ze strony 3).

Utrzymując głowę w przedłużeniu tułowia, unosz tułów w górę (rozpoczynając ruch od barków), maksymalnie do kąta 30° (między oparciem a tułowiem), a następnie powoli opuszczaj tułów do pozycji początkowej.

Podczas wykonywania ćwiczeń nie wstrzymuj oddechu!

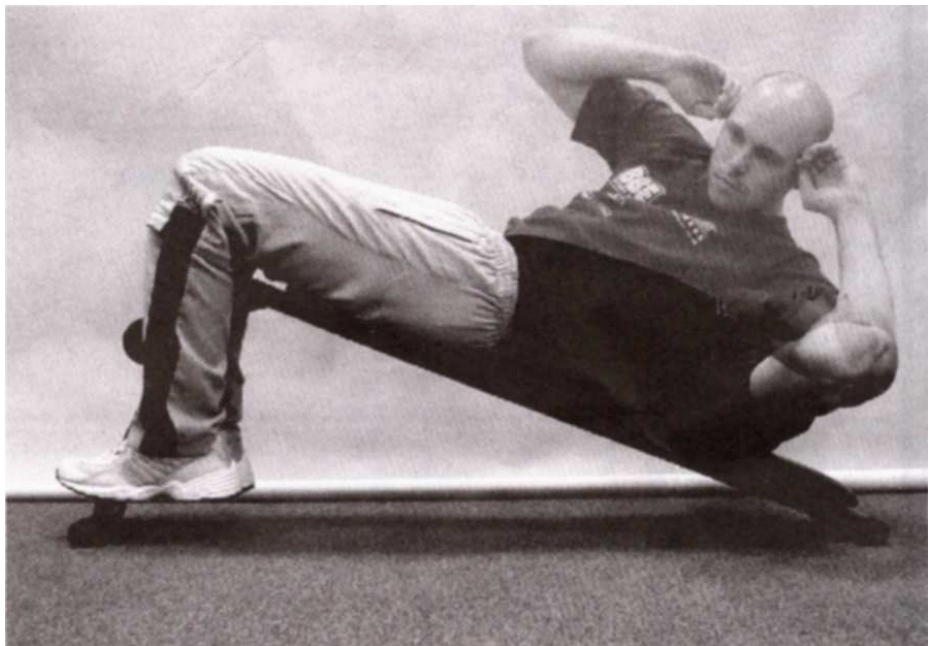
### 3. SKŁONY ZE SKRĘTEM

Położ się na ławce zgodnie z ćwiczeniem nr 2.

Powoli unieś tułów i jednocześnie wykonuj jego skręt maksymalnie do momentu, kiedy łokieć i bark po stronie przeciwnej do skrętu skieruje się w przód.

Zatrzymaj na moment ruch,

następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej, by w dalszej kolejności wykonać to ćwiczenie w stronę przeciwną. Nie forsuj się skręcając tułów – ruchy powinny być wykonywane komfortowo. Podczas wykonywania ćwiczeń nie wstrzymuj oddechu!



### 4. ĆWICZENIE DOLNYCH CZĘŚCI MIĘŚNI BRZUCHA

Położ się na ławce

„odwrotnie”

(patrz rycina)

chwytając

rękoma nad

głową za

piankowe gąbki.

Ugnij kolana i

biodra do kąta

około 90° -

pozycja

początkowa.

Przemieszczaj

kolana w

kierunku głowy,

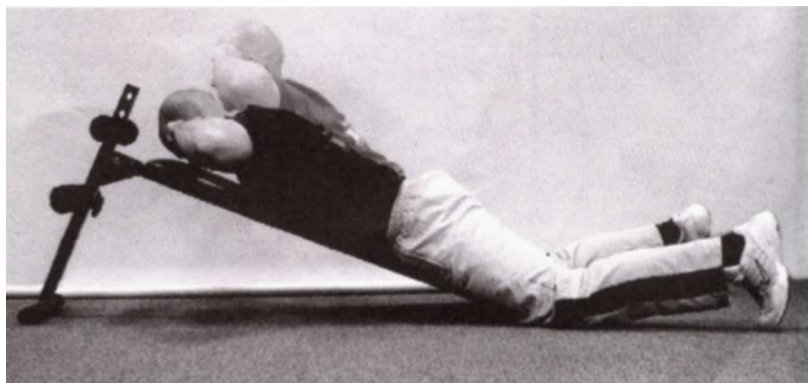
utrzymując stały kąt ich zgięcia. W końcowym momencie ruchu biodra powinny lekko się unieść ponad oparcie. Zatrzymaj na moment ruch (jeśli to możliwe), a następnie powróć powoli do pozycji wyjściowej. Podczas wykonywania ćwiczeń nie wstrzymuj oddechu!





## 5. ĆWICZENIE DOLNYCH PARTII MIĘŚNI GRZBIETU (TYLKO PO KONSULTACJI LEKARZA LUB TRENERA!)

Położ się przodem (na brzuchu) na ławeczce, opierając na podłożu lekko rozstawione stopy (patrz rycina). Lekko unieś barki i głowę ponad oparcie, musisz się czuć komfortowo.



Unoś płynnie tułów ponad oparcie. Możesz

pomagać (odciążać) mięśnie pleców, odpychając się lekko rękoma.

W wersji dla średnio zaawansowanych ułóż ręce na karku, łokcie trzymaj w bok.

Najtrudniej wykonywać to ćwiczenie z wyciągniętymi nad głowę rękoma.

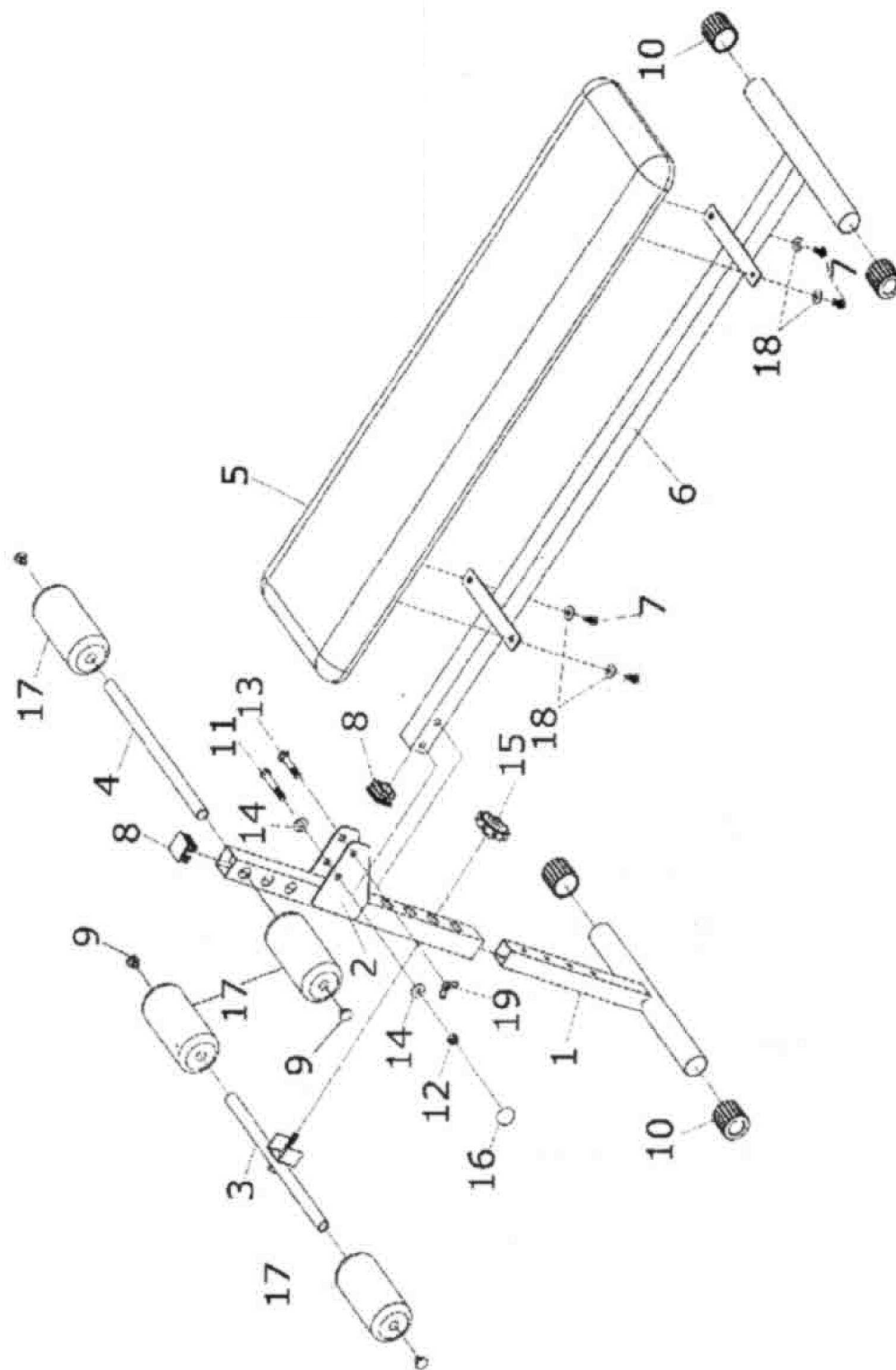
Zawsze podczas unoszenia tułowia patrz w przód (w kierunku oparcia), trzymając głowę w pozycji neutralnej (w przedłużeniu tułowia).

Jeśli czujesz się pewnie, stopniowo zwiększaj liczbę powtórzeń.

Podczas wykonywania ćwiczeń nie wstrzymuj oddechu!

Wykonuj ruchy powoli i płynnie.

**Ławka 250 ABDO BARD - Szkic**



**Ławka 250 ABDO BARD – Lista części**

<b>Lp.</b>	<b>Opis części</b>	<b>Ilość</b>
1	PRZEDNI WSPORNIK	1
2	TUBA REGULACYJNA	1
3	DOLNY DRAŻEK	1
4	GÓRNY DRAŻEK	1
5	OPARCIE ŁAWKI	1
6	SZYNA GŁÓWNA	1
7	SWORZEŃ M8 x 15mm	4
8	WEWNĘTRZNA ZAŚLEPKA 35mm	2
9	ZAŚLEPKA DRAŻKA 19,1mm	4
10	ZAŚLEPKA STABILIZATORA 38,1mm	4
11	ŚRUBA SZEŚCIOKĄTNA M10 x 58mm	1
12	ŚRUBA SAMOBLOKUJĄCA M10	1
13	METALOWY BOLEC M10 x 55mm	1
14	PŁASKA PODKŁADKA 10,5mm x 23mm x 1,5mm	2
15	ŚRUBA REGULACYJNA M8 x 60mm	1
16	PLASTIKOWA NASADKA M10	1
17	GĄBKA – ROLKA	4
18	PŁASKA PODKŁADKA 8,5mm x 20mm x 2mm	4
19	MOTYLEK M10	1

---

DZIAŁ OBSŁUGI KLIENTA, DYSTRYBUCJA I SERWIS W POLSCE:

**Towarzystwo Handlowe „MATMARCO” Sp. z o.o.**

04-987 Warszawa  
ul. Wał Miedzeszyński 168  
tel.: 0-22 872 09 89  
fax: 0-22 872 09 60  
e-mail: [biuro@matmarco.pl](mailto:biuro@matmarco.pl)  
[www.matmarco.pl](http://www.matmarco.pl)