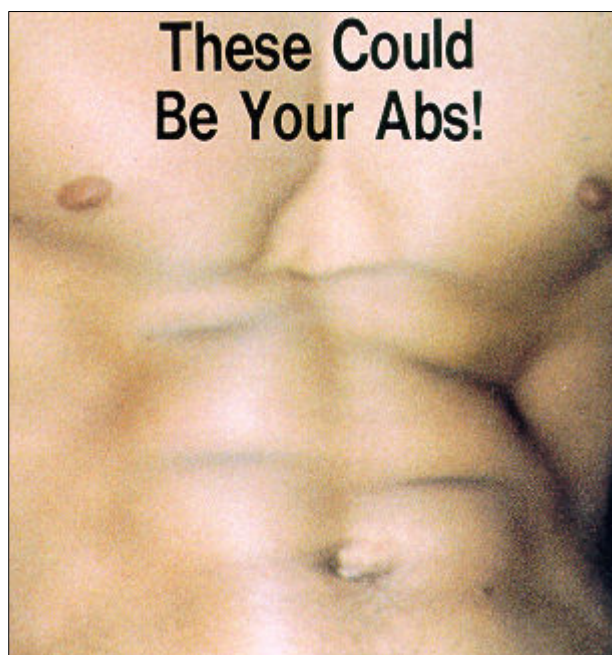


HAMMER®



AB-Mavetræner



1) Sikkerhedsinstruktioner

Vigtigt!

- Maks brugerbelastning: 100 kg.
- Udstyret må kun bruges til det tiltænkte formål. Anden brug er ikke tilladt, da dette kan være farligt. Producenten kan ikke holdes ansvarlig for ødelæggelser eller skader, som skyldes forkert brug af udstyret.
- Udstyret er designet i overensstemmelse med de seneste sikkerhedsstandarder. Detaljer som har kunnet forårsage skade er udgået eller lavet så sikre som muligt.

For Deres sikkerhed, læs venligst dette:

1. Kontakt egen læge før brug. Træning sker på eget ansvar.
2. For Deres sikkerhed, tjek regelmæssigt om alle bespændinger, skruer og bolte er spændt.
3. Udskift eventuelle defekte dele før videre brug.
4. Undgå høje temperaturer og vand.
5. Læs manualen før træningen startes.
6. Stil udstyret på flad og fast grund.
7. Træn ikke umiddelbart efter et måltid.
8. Forkert træning og øvelser kan skade ens helbred.
9. Justerbare dele må ikke komme i vejen under brug.
10. Lad ikke børn lege med udstyret.
11. Hvis børn ønsker at bruge udstyret, skal dette ske under opsyn af voksne. Ansvaret for børns træning er de voksnes.
12. Stå ikke på sæder, håndtag eller andre steder på udstyret.
13. Brug egnet træningstøj og sko.

2) Indpakning

Miljøvenlige og genbrugsmaterialer:

- Pap
- Ingen FCKW
- Folie er lavet af PE
- Spændebånd er lavet af PP

3) Affaldshåndtering



Sørg for en miljøvenlig håndtering af indpakningsmaterialet. Smid ikke indpakningen i skraldespanden.



4) Samling

Vigtig!

Smid ikke originalkassen væk. Den er nødvendig, hvis udstyret skal returneres.
Før De samler udstyret, læs vejledningen grundigt trin for trin.

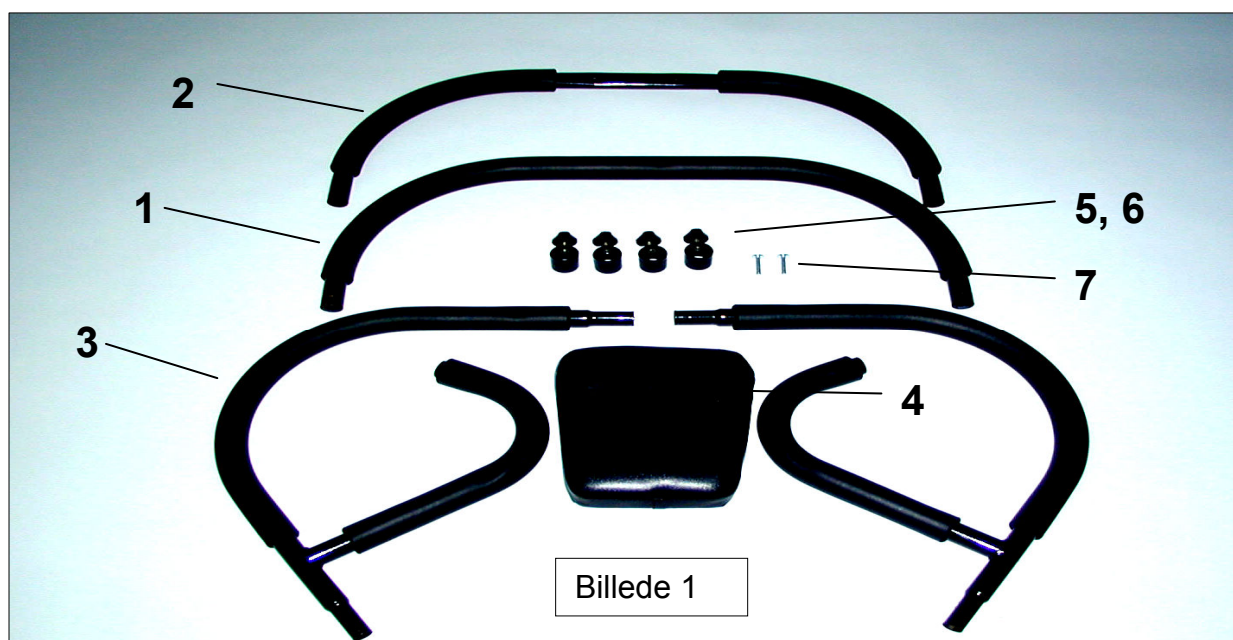
Indhold

Position	Betegnelse	Antal
6632-1	Haltegriff – Håndtag	1
6632-2	Nackenstütze – Nakkestøtte tværstang	1
6632-3	Armstütze – Armstøtte	2
6632-4	Nackepolster – Nakkepude	1
6632-5	Befestigungsbuchse – Låse ring	4
6632-6	Feststellschraube – Låse skrue	4
6632-7	Kreuzschlitzschraube ¼" x 1 ¼" - Skrue	2

Samling

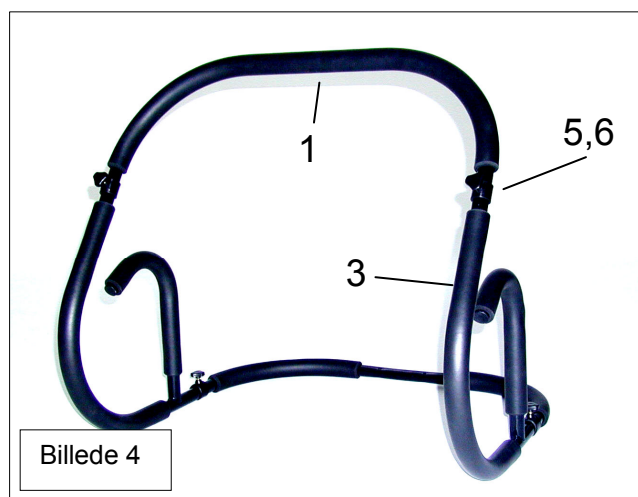
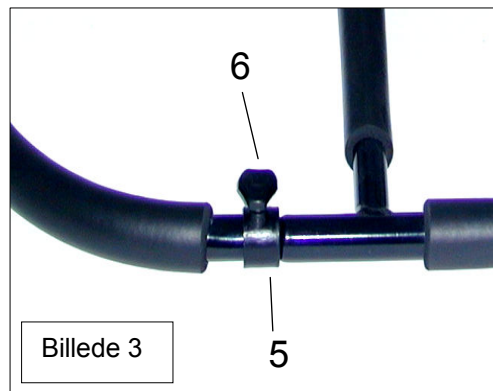
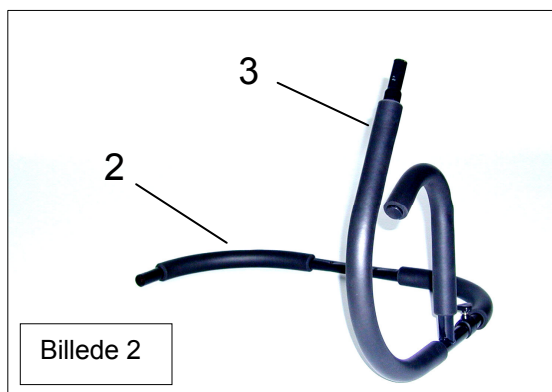
Trin 1 (Abb. 1):

Læg alle delene på bordet/gulvet.

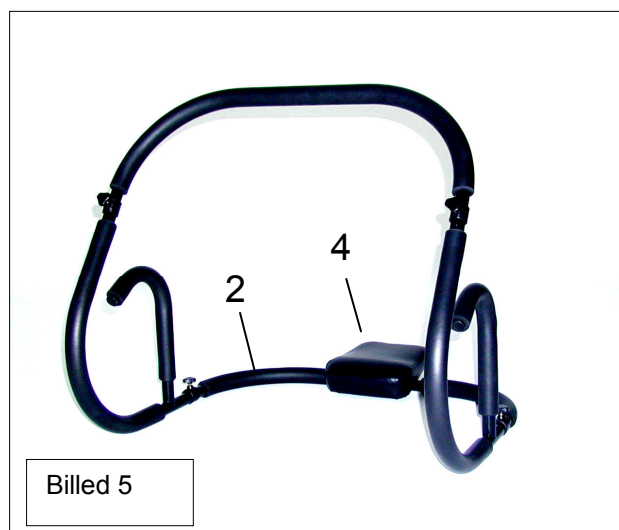


Trin 2:

Saml armstøtten (3) med nakkestøtten (2) (Billede 2) og spænd stykkerne sammen i begge ender med låseringene (5 + 6) (Billede 3).

**Trin 3 (Billede 4):**

Put hånddelen (1) i venstre og højre side af armstøtten (3) og spænd stykkerne sammen i begge ender med låseringene (5 + 6).

**Trin 4 (Billede 5):**

Spænd nakkestøtten (4) med skruerne (7) på rammen (2). Bemærk at den tykke side af nakkestøtten (4) vender fremad.

Øvelser

Vigtigt!!:

Kontakt egen læge inden du begynder at træne. Træning sker på eget ansvar.

For en optimal træning anbefaler vi følgende øvelser.

Udgangsposition:

Lig fladt på gulvet, så nakken støtter på nakkepuden. Bøj knæene og hold fødderne på gulvet. Hold knæ og fødder samlet. Tag fat i håndtaget med begge hænder og støt evt. albuerne på armstøtterne.

1. Basic Crunch

Indtag udgangspositionen og vip langsomt frem. Brug mavemusklerne og hænderne, så nakken bliver støttet af nakkepuden. Kør langsomt tilbage i udgangspositionen.

10-15 gentagelser, 1-3 sæt



2. Reverse Crunch

Kryds fødderne og før langsomt knæene imod brystet og langsomt tilbage til udgangspunktet. OBS – mavemusklerne spændes og overkroppen bliver i gulvet under hele øvelsen.



10 gentagelser, 1-2 sæt

3.Total Crunch (ikke vist)

Denne øvelse er en kombination af øvelse 1 og 2. Før langsomt knæene op imod brystet og vip op imod knæene med overkroppen. Kør langsomt tilbage i udgangspositionen.

10-15 gentagelser, 1-3 sæt.

4. Skrå Crunch

Læg begge knæ ud til samme side og så tæt på gulvet som muligt, dog uden at det er ubekvem. Vip langsomt overkroppen op og langsomt ned igen (som øvelse 1). Læg knæene til den anden side og gentag øvelsen.



10-15 gentagelser, 1-3 sæt

5. Crunch med løftede ben

Indtag udgangsposition og løft benene cirka 30 cm. over gulvet. Benene holdes samlet. Vip overkroppen langsomt op og langsomt ned igen.



10-15 gentagelser, 1-3 sæt

God fornøjelse med træningen!