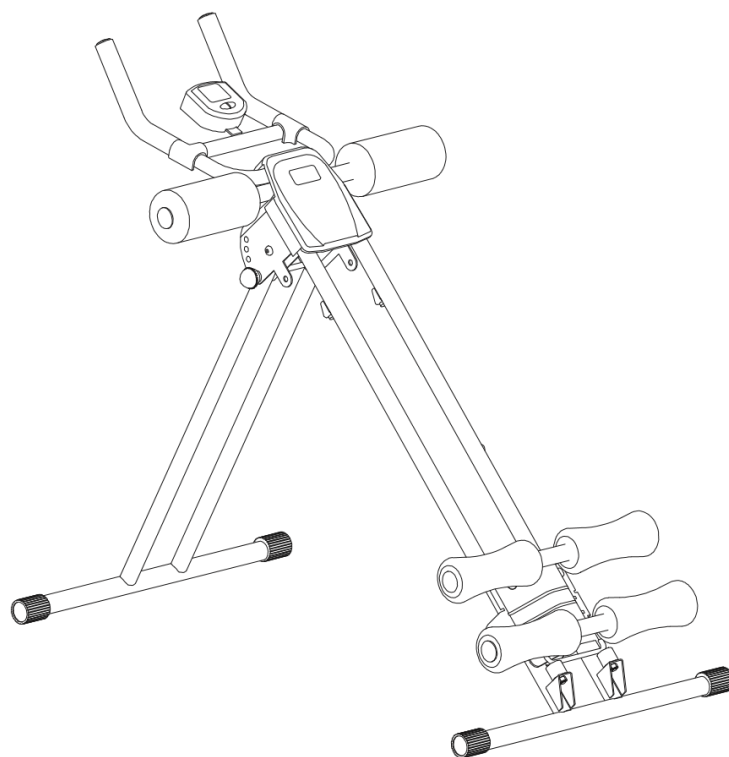




# AB Power

AB-18

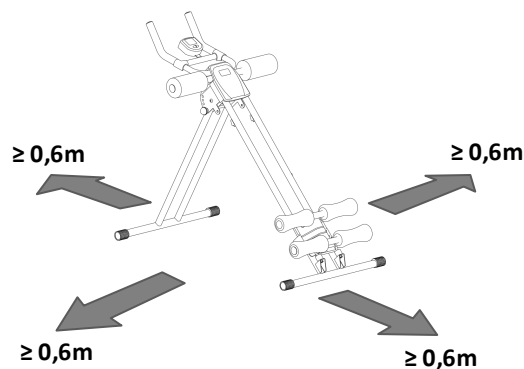


**Instrukcja użytkowania –  
Manual instruction – Návod k obsluze**

## UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano go tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo. Powinny być przestrzegane następujące zasady:

1. **Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.**
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. Zwłaszcza uważaj na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawiają się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Urazy mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
5. Urządzenie należy postawić na suchej, stabilnej i właściwie wypoziomowanej powierzchni. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń.
6. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. Gdzie sprzęt jest usytuowany obok siebie, w wielkości w olnej przestrzeni może być podzielona.
7. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie w wszystkich śrubach, bolców i pozostałych połączeniach.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
10. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
11. Zwłaszcza uważaj na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
12. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
14. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.
17. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy w wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.



**Proszę zachować wolną przestrzeń większą niż 0,6 m od widocznej na zdjęciu przestrzeni treningowej**

**OSTRZEŻENIE:** PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE UŻYTKOWNIKA LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

### DANE TECHNICZNE

Waga netto – 8,9 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 97 x 54 x 84 cm

Maksymalne waga użytkownika – 100 kg

**KONSERWACJA:** Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Urządzenia przechowuj w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

## INSTRUKCJA

### Zanim zaczniesz

- 1) Składaj urządzenie w komfortowym, dobrze wentylowanym i oświetlonym pomieszczeniu. Urządzenie jest mobilne, jednak zalecamy od razu ulokować je w pobliżu miejsca, w którym odbywać będą się ćwiczenia.
- 2) Przygotuj następujące narzędzia:
  - klucz nastawny,
  - standardowy śrubokręt.
- 3) Przeczytaj wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, zawarte w niniejszej instrukcji.

### Zapoznaj się z załączonymi elementami montażowymi

- 4) Przygotuj niezbędne śruby i wkręty. Na nakrętkach znajdziesz informację o ich średnicy.



#29 Plastikowa pokrywa (1 szt.)



#15 Plastikowa pokrywa uchwytu (2 szt.)



#5 Wkręt Ø 4x16mm (1 szt.)



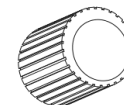
#17 Śruba Ø 8x12mm (4)



#28 Bolec (1 szt.)

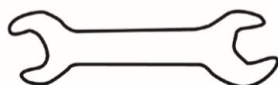


#9 Zaślepka (6 szt.)



#8 Zaślepka (2 szt.)

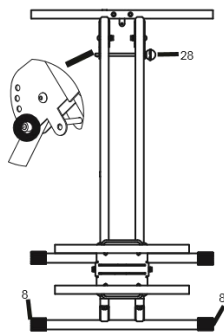
### 5) Niezbędne narzędzia



Klucz (1 szt.)

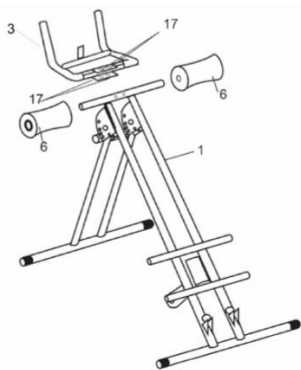


Klucz imbusowy (1 szt.)



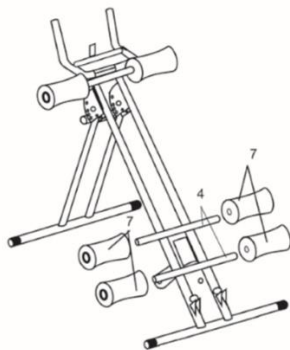
## Krok 1: zamontuj zaślepkę

Wetknij zaślepkę (8) do końcówki ramy suwnicy (1), wysuń bolca (28). Rozsuń urządzenie i ustabilizuj przy pomocy bolca (28).



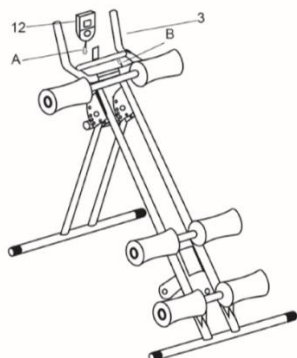
## Krok 2: zamontuj stelaż uchwytów

Przymocuj drążek (3) do ramy suwnicy (1) za pomocą śrub (17). Zamontuj piankowe uchwyty (6) na poprzecznym drążku znajdującym się na ramie suwnicy (1).



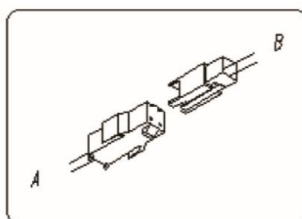
## Krok 3: zamontuj piankowe uchwyty

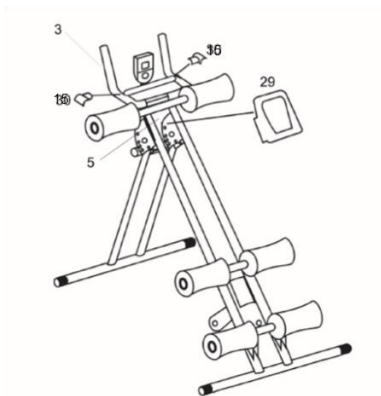
Zamontuj piankowe uchwyty (7) na ramie podtrzymującej kolana (4)



## Krok 4: zamontuj wyświetlacz

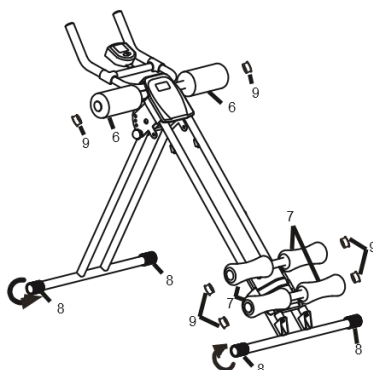
Zamontuj wyświetlacz (12) do drążka uchwytu (3). Połącz wiązkę A z wiązką B, tak jak na zdjęciu poniżej.





## Krok 5: zamontuj pokrywę

Nałóż pokrywę uchwyty (5) na drążek (3). Nałóż pokrywę (29) i przykręć za pomocą śruby (5).



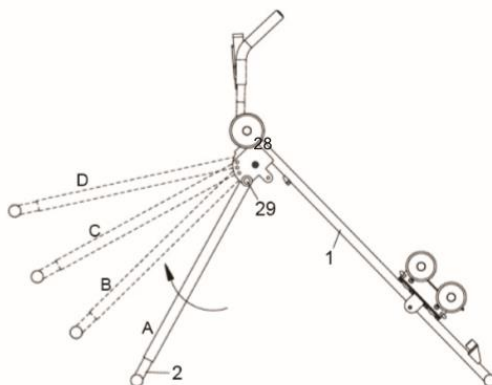
## Krok 6: zamontuj zaślepkę

Zamontuj zaślepkę (9) na końcach piankowych uchwytów (6 i 7). Dopasuj nóżki (8) do podpórek.

## Wytrzymałość

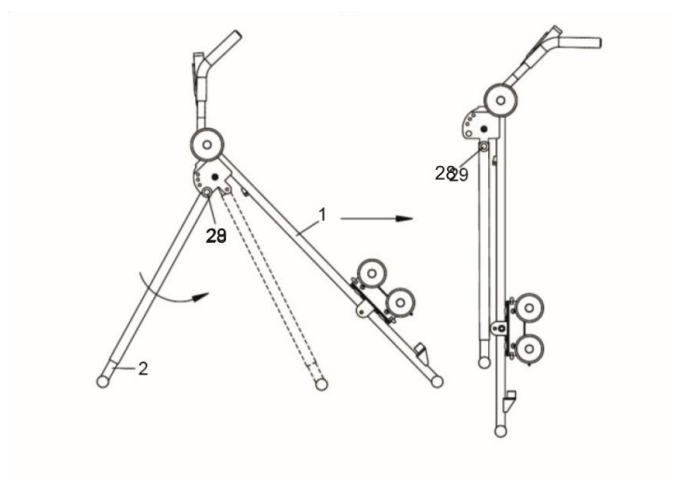
Pozycja deski, bazująca na Powitaniu Słońca - tradycyjnej sekwencji w jodze, była testowana przez wieki udowadniając swoją pozytywną wartość i przydatność w treningu mięśni brzucha. Urządzenie zostało stworzone z myślą o maksymalnym wykorzystaniu potencjału tego ćwiczenia. W zależności od swojego stopnia zaawansowania możesz ćwiczyć w 4 ustawieniach. Dla początkujących polecamy ustawienie „D”. Kolejne poziomy trudności to: „C” – średni, „B” – wysoki, „D” – najwyższy.

Usuń bolec (28) z ramy suwnicy (1) w celu dokonania wyboru poziomu trudności .

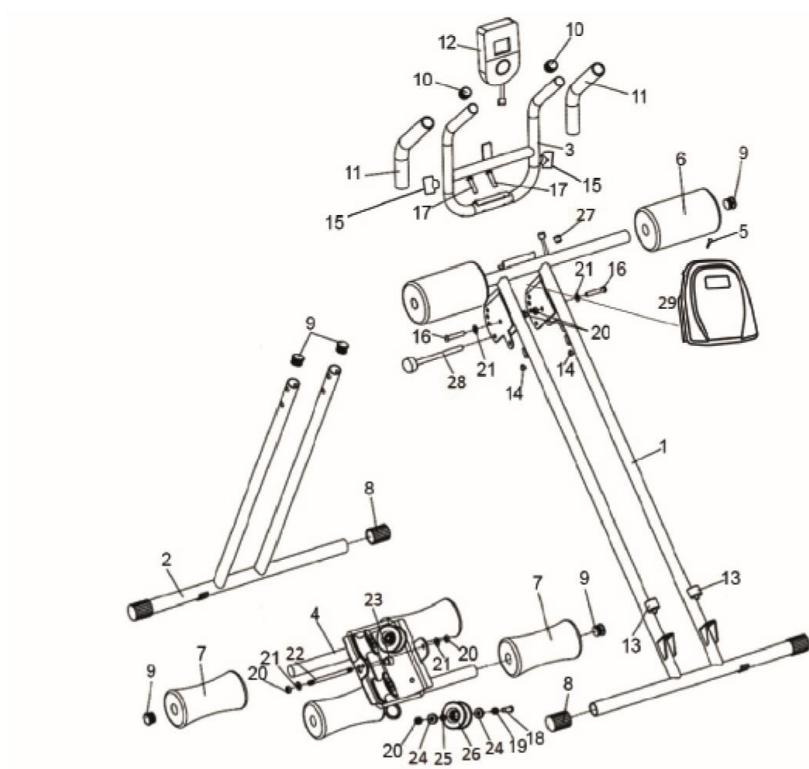


## Przechowywanie

Po zakończeniu treningu wyciągnij bolc (28) z ramy suwnicy (1). Złóż urządzenie i zabezpiecz bolcem (28), zgodnie z poniższym rysunkiem. Przechowuj urządzenie w suchym i czystym miejscu.



## DIAGRAM ZBIORCZY



## LISTA CZĘŚCI

NUMER	OPIS	ILOŚĆ	SZCZEGÓŁY
1	Rama suwnicy	1	
2	Słupek przedni	1	
3	Drażek	1	
4	Podpórka pod kolana	1	
5	Wkręt	1	Ø 4 x 16
6	Uchwyt piankowy	2	Ø 23 x 80 x L160
7	Uchwyt piankowy	4	Ø 23 x 67 x L160
8	Zaślepka	4	
9	Zaślepka	8	
10	Zaślepka	2	
11	Uchwyt górny	1	Ø 20 x 30 x L205
12	Ekran	1	
13	Poduszka	2	
14	Poduszka	2	
15	Plastikowa pokrywa	2	
16	Śruba	2	M8 x L45
17	Śruba	4	M8 x L12
18	Śruba	4	D10 x 1,5
19	Duży dystans	4	Ø 12 x 8,2 x 9
20	Zakrętka	8	M8
21	Uszczelka	8	M8
22	Oś	1	M8 x L180
23	Magnes	1	Ø 17 x 8
24	Łożysko	8	608Z
25	Dystans	4	Ø 13 x 8,5 x 5
26	Kółko	4	Ø 55 x 30
27	Wtyczka	1	Ø 12
28	Bolec	1	
29	Plastikowa pokrywa	1	

## INSTRUKCJA EKRANU

### Czas (time):

00:00 – 99:59 (minuty:sekundy)

### Powtórzenia (count):

0-9999 (powtórzeń)

### Kalorie (calories):

0-9999 (kcal)

### Kroki (strides/min):

0-9999 (powtórzeń/minutę)



## Podstawowe funkcje

Przycisk „mode” pozwala wybrać jedną z dziesięciu funkcji.

## Opis funkcji

### 1) Auto ON/OFF

- System uruchamia się po naciśnięciu dowolnego przycisku lub po uzyskaniu odczytu z czujnika prędkości.
- System wyłączy się automatycznie, gdy bezczynność użytkownika będzie trwać od 4 do 5 minut.

### 2) Reset

- Istnieją dwa sposoby na zresetowanie urządzenia: wyciągnięcie baterii i przytrzymanie przycisku „mode” przez 3 do 4 sekund.



### 3) Opcje

- Czas (time)
  - Wciskaj przycisk „mode” dopóki nie pojawi się napis „time”.
  - Odliczanie rozpocznie się automatycznie wraz z początkiem treningu.
- Powtórzenia (count)
  - Odliczanie rozpocznie się automatycznie wraz z początkiem treningu.
- Kalorie
  - Wciskaj przycisk „mode” dopóki nie pojawi się napis „cal”.
  - Odliczanie rozpocznie się automatycznie wraz z początkiem treningu.
- Powtórzenia na minutę (strides/min)
  - Wciskaj przycisk „mode” dopóki nie pojawi się napis „strides/min”.
  - Odliczanie rozpocznie się automatycznie wraz z początkiem treningu.
- Skanowanie (scan)
  - Automatycznie wyświetla funkcje wg następującego porządku:  
Czas -> Kalorie -> Kroki

### 4) Bateria

- Wymień baterie, gdy ekran przestanie działać poprawnie.
- Ekran zawiera 1 baterię „AA” lub UM-3.

## Jak ćwiczyć?

Złap oburącz uchwyt, a następnie oprzy łokcie zgodnie z rysunkiem po prawej stronie.



Ułóż kolana na podpórkach, tak jak na zdjęciu po prawej stronie.



Podciągnij się, a następnie wolno zjedź w dół. Dla poprawienia efektów treningu spróbuj ćwiczyć bez wykonywania przerw pomiędzy powtórzeniami.



Zmiana poziomu trudności odbywa się poprzez przesunięcie bolca do innego otworu zgodnie ze zdjęciem po prawej stronie.



## Zakres stosowania

Urządzenie AB-18 należy do klasy H, przeznaczonej wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.



Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji.

Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.



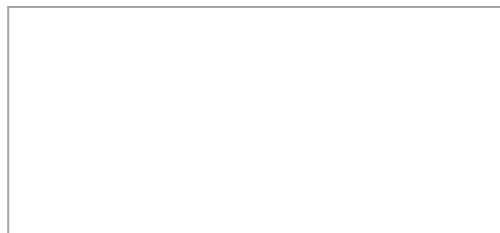
Dział obsługi klienta:

**ABISAL Sp. z o.o.**  
ul. Św. Elżbiety 6  
41-905 Bytom  
*abisal@abisal.pl*

*www.abisal.pl*

**KARTA GWARANCYJNA**

Nazwa artykułu: .....  
Kod EAN: .....  
Data sprzedaży: .....



(Pieczęć i podpis sprzedawcy)

**WARUNKI GWARANCJI**

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
  - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
  - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
  - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte: - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
  - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
  - niewłaściwy montaż i konserwacja,
  - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku: - Upływu terminu ważności,
  - samodzielnych napraw,
  - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków ,serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy . W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem ,konserwacją które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

**SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKOWANIA W SIŁOWNIACH, KLUBACH KULTURYSTYCZNYCH, CENTRACH FITNESS ORAZ DO INNYCH CELÓW WYCZYNOWYCH.**

**ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW:**

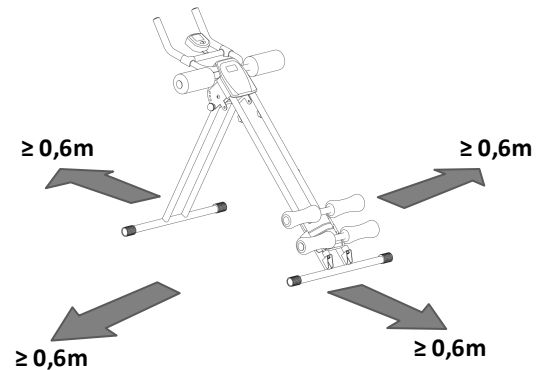
Lp.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

# Owners manual

## IMPORTANT SAFETY INFORMATION

This product has been designed for home use only and built for optimum safety. Please note the following safety precautions:

1. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. This is especially important for persons over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.
2. Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with exercise program. Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
4. During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. Move all sharp objects.
6. Free area shall be not less than 0,6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. Free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.
7. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bends.
8. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
9. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment while using, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
10. Do not insert any object into any openings.
11. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
12. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
13. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
14. The equipment has been tested and certified according to EN ISO 20957-1 under class H. It is not suitable for therapeutic use.
15. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
16. The equipment is designed for adult use only. Keep unsupervised children away from the equipment.
17. Assemble this unit as described in this manual. Use only parts from the set. Check all parts with the part list.



**WARNING:** READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE CAUSED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT

## SPECIFICATIONS

Weight – 8,9 kg

Dimensions – 97 x 54 x 84 cm

Maximum weight of user – 100 kg

## MAINTENANCE

Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following: keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use. Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear. Regularly check the tightness of nuts and bolts.

## ASSEMBLY & USAGE

### BEFORE you begin

1. Locate a comfortable work site. Assemble your machine in an open space with adequate ventilation and lighting. Because the machine is portable, to some extent, you need not assemble it exactly where it is to be used. For your convenience, however, you should avoid hauling the machine across excessive distances, through narrow passage ways or over staircases once its assembly is complete.
2. Find your tools. You will need the following tools to assemble the machine.
  - Adjustable wrench
  - Standard screwdriver
3. Review all safety guidelines on page 1 of this manual.

### Identify your hardware

4. Organize your bolts and nuts before assembly. Nuts are identified by the diameter of their cavities. For more information, refer to exploded view diagram and parts list of this manual.



#29 Plastic front cover (1pc)



#15 Plastic handle cover (2pcs)



#5 Screw:Φ4x16mm (1pc)



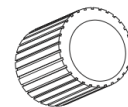
#17 Bolt:Φ8x12mm (4pcs)



#28 Pin:1pc

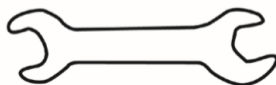


#9 End cap (6 pc)



#8 End cap (2pc)

5. Tools required:

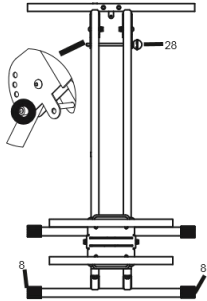


Wrench:1pc



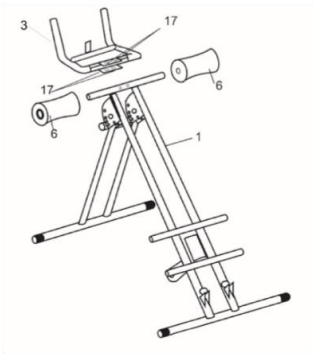
Allen key:1pc

## Assembling your machine



### Step 1: Install the end cap

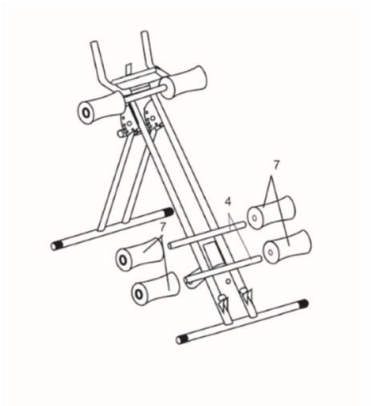
Attach end cap(8) to the end of Sliding tube frame(1), discard the sleeving at the end of pin (28). Unfold the machine and fix it by the pin(28).



### Step2: Install the Handlebar.

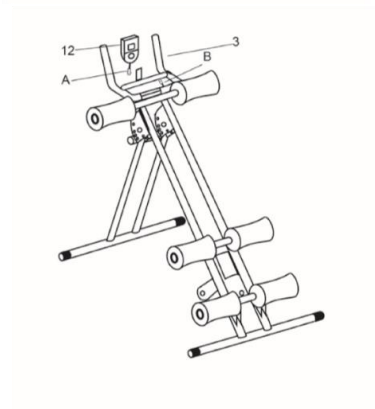
Attach Handlebar (3) onto the Sliding tube frame (1) with Bolts (17).

Attach the foam grips (6) to the cross-bar of Sliding tube frame (1).



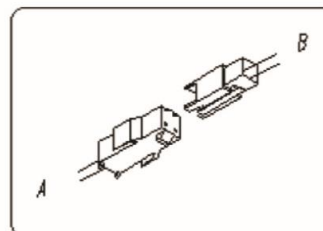
### Step3: Attach Foam grips.

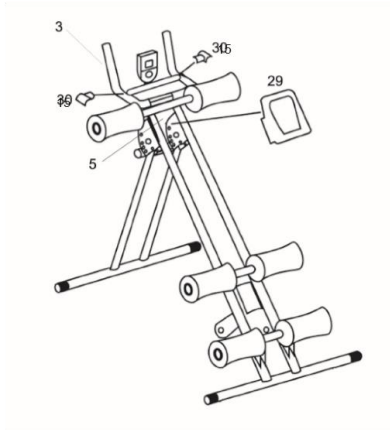
Attach the Foam grips (7) onto the Knee frame (4).



### Step4: Attach the Monitor.

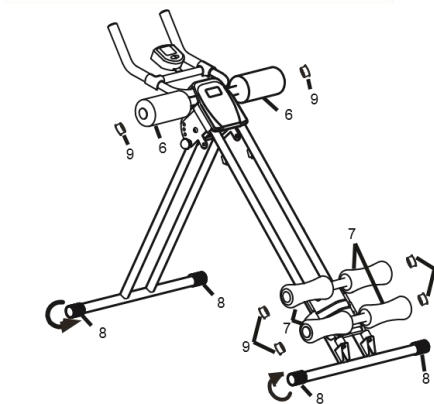
Attach the monitor (12) to the Handlebar(3). Then attach the connector A to connector B as shown in the picture.





**Step 6: Attach End cap**

Attach End cap (9) to the end of foam grip (6&7) Adjust the end cap(8) until 4 end caps are on the horizontal plane and the machine is stable.



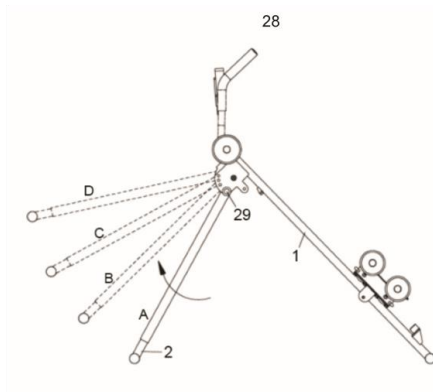
**Step5: Attach the cover**

Put the plastic handle cover (15) on the handle bar (3). Put the Plastic front cover (29) and use the screw (5) to lock it tight.

**Resistance**

Based on the traditional Sun Salutation in the yoga the plank pose has time tested benefits including power, flexibility and balance all working together in perfect harmony. The machine is the only workout that gives you the perfect plank positioning. Use any of the 4 resistance levels. Start from D-EASY if you are a beginner or if you just want to do more reps. Then you can move up to 2 different intermediate level settings (B-HARD, C-MEDIUM). And finally the extreme level lets you get the highest level of resistance on the machine.

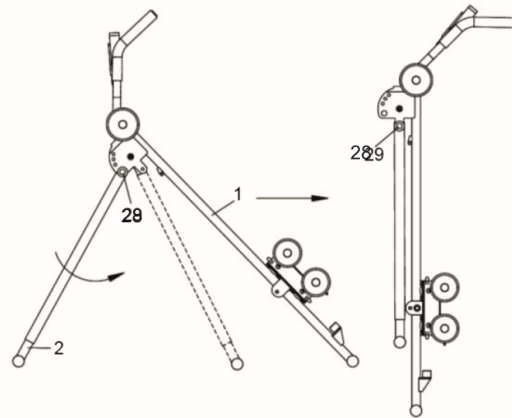
Remove the Pin (28) from Sliding tube frame (1). you can choose the levels (A-EXTREME, B-HARD, C-MEDIUM, D-EASY) for exercise as shown below.



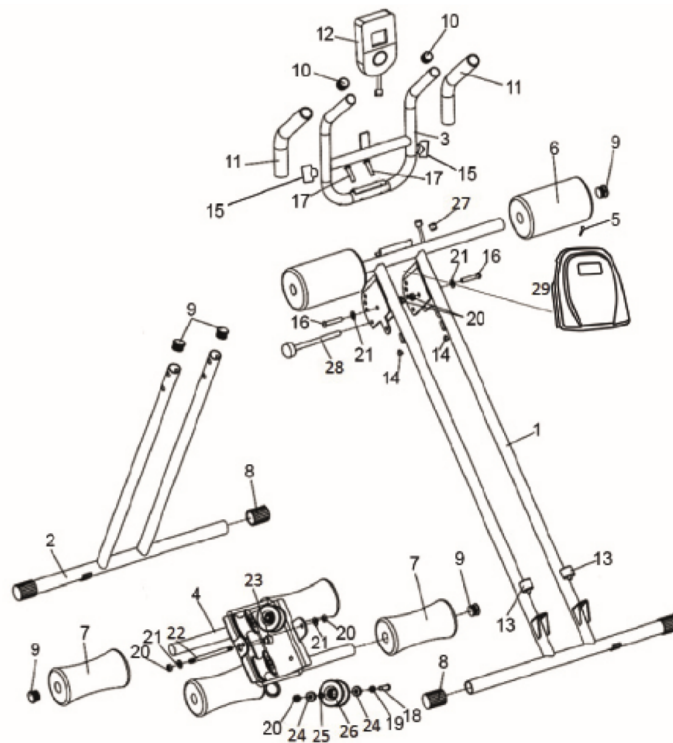


### Storage

After exercise, remove the Pin (28) from Sliding tube frame (1). Fold the machine and fix the frames by the Pin (28) as shown below. Please keep it in a clean and dry place.



## EXPLODED DIAGRAM



## PART LIST

No.	DESCRIPTION	QTY	REMARKS
1	Sliding tube frame	1	
2	Front post	1	
3	Handlebar	1	
4	Knee frame	1	
5	Screw	1	Φ4x16
6	Foam grip	2	Φ23xΦ80xL160
7	Foam grip	4	Φ23xΦ67xL160
8	End cap	4	
9	End cap	8	
10	End cap	2	
11	Handlebar grip	2	Φ20x30xL205
12	Monitor	1	
13	Cushion	2	
14	Cushion	2	
15	Plastic handle cover	2	
16	Bolt	2	M8xL45
17	Bolt	4	M8xL12
18	Bolt	4	D10x1.5
19	Big spacer	4	Φ12xΦ8.2x9
20	Nylon nut	8	M8
21	Flat washer	8	M8
22	Axle	1	M8xL180
23	Magnet	1	Φ17x8
24	Bearing	8	608Z
25	Spacer	4	Φ13xΦ8.5x5
26	Roller wheel	4	Φ55x30
27	Stopples	1	Φ12
28	Pin	1	
29	Plastic front cover	1	

## MONITOR INSTRUCTION

### SPECIFICATIONS

TIME ..... 00:00-99:59 MIN:SEC  
 COUNT ..... 0-9999 TIMES  
 CALORIES (CAL) ..... 0-9999 KCAL  
 STRIDES/MIN (REPS/MIN) ..... 0-9999 TIMES/MIN



### KEY FUNCTION:

**MODE:** This key lets you 10 select and lock on to a particular function you want.

### OPERATION PROCEDURES:

1. AUTO ON/OFF
  - The system turns on when any key is pressed or when it receives a signal input from the speed sensor.
  - The system turns off automatically when the sensor has no signal input or no key are pressed for 4 or 5 minutes.
  
2. RESET  
 The unit can be reset by either changing batteries or pressing the MODE key for 3 or 4 seconds
  
3. FUNCTIONS
  - <1> TIME
    - Press the MODE button until the pointer reaches TIME.
    - Automatically collects exercise time when start exercising
  
  - <2> COUNT
    - Displays current counts during the time of your exercise

<3> CALORIES (CAL)

- Press the MODE button until the pointer reaches CALORIE (CAL)
- Automatically collects exercise calories when start exercising.

<4> STRIDES/MIN

- Press the MODE button until the pointer reaches STRIDES/MIN.
- Automatically collects the counts per minute when start exercising

<5> SCAN

- Automatically displays the following functions in the following order:  
TIME → CALORIE → STRIDES/MIN.

4. BATTERIES

- If the monitor screen cannot work properly, please replace the battery to have a good results
- This monitor uses 1 battery "AA" or UM-3. You can replace the battery in the same size.

**How it works?**

Firstly, hold the handlebar tightly with hands, then put the elbows on the black rubber, just like that on the picture in the right side



1

Secondly, put knees between another two rubber, just like the picture in the left side



2

Finally, pull up and down slowly. To enhance the effect of workout, try these exercises without intermediate steps discontinued.



3



4

Adjust different pitches for different amount of exercise by put the bolt to different holes, as the picture marked



5

## Terms of references

AB-18 is use for abdominal exercises. AB-18 is H class item. Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.



The equipment label depicting a crossed-out wheeled bin symbol informs that it is forbidden to dispose of waste electrical and electronic equipment together with other types of waste. In accordance with the WEE directive on waste electrical and electronic equipment, separate waste management processes should be applied for this type of equipment. The user who intends to dispose of such a product is obliged to return it to an electronic equipment collection point thanks to which they can contribute to its re-use, recycling, and recovery and, in this way, protect the environment. To do this, contact the sales point where the equipment was purchased or a representative of the local authorities. Hazardous substances included in electronic equipment can have negative long-term influence on the natural environment and they can also have negative effect on human health.



Consumer service department:

**ABISAL Sp. z o.o.**

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

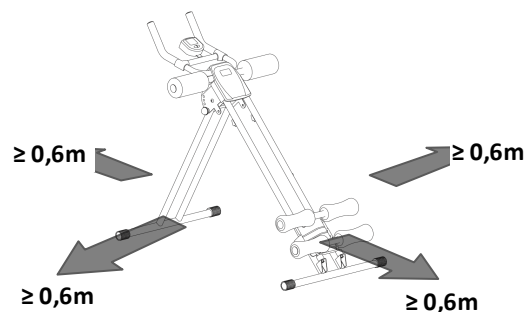
*abisal@abisal.pl*

*www.abisal.pl*

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Výrobek je určen výlučně k domácímu použití a byl navržen tak, aby byla zajištěna optimální bezpečnost. Dodržujte následující pokyny:

18. V případě možnosti existence zdravotních překážek ve využívání tohoto zařízení se před započatím tréninku poraďte s lékařem. Rozhodnutí lékaře je nezbytné především v případě používání léků ovlivňujících práci srdce, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Rozhodnutí je nezbytné i v případě osob starších 35 let, které mají zdravotní problémy.
19. Před započatím tréninku vždy proveďte rozcvičku.
20. Dávejte si pozor na znepokojující signály. Nevhodné nebo nadměrné cvičení je zdraví nebezpečné. Pokud se během tréninku objeví bolesti hlavy, závrať, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojivé signály, okamžitě přerušete trénink a poraďte se s lékařem ohledně pokračování v tréninku. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
21. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
22. Zařízení postavte na suchý, stabilní a řádně vyrovnaný povrch. Z bezprostřední blízkosti zařízení odstraňte všechny ostré předměty. Zařízení chraňte před vlhkostí, případné nerovnosti povrchu vyrovnejte. Doporučujeme použít speciální antiskuzovou podložku, která zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
23. Volný prostor by neměl být menší než 0,6 m a větší než dostupný tréninkový prostor. Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro bezpečné nouzové opuštění zařízení. Tam, kde jsou zařízení umístěna vedle sebe, může být velikost volného prostoru rozdělena.
24. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
25. Před započatím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
26. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
27. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
28. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
29. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude závada odstraněna.
30. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit, nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
31. Zařízení spadá do třídy H podle normy EN ISO 20957-1 a je určeno výlučně k domácímu použití. Nemůže být použito k terapeutickým, rehabilitačním nebo komerčním účelům.
32. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
33. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru držte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
34. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započatím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



**Zachovejte volný prostor větší než 0,6 m od na obrázku vyobrazého tréninkového prostoru.**

**UPOZORNĚNÍ:** PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ SI PŘEČTĚTE NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ZRANĚNÍ UŽIVATELE NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ, V DŮSLEDKU NESPRÁVNÉHO POUŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ.

### TECHNICKÁ DATA

Hmotnost netto – 8,9 kg  
Rozměry po rozložení – 97 x 54 x 84 cm  
Max.hmotnost uživatele – 100 kg

**ÚDRŽBA:** K čištění zařízení nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. K odstraňování špíny a prachu používejte měkký, vlhký hadřík. Zařízení přechovávejte na suchých místech tak, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozi.

## NÁVOD

### Než začnete s tréninkem

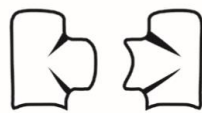
- 5) Zařízení skládejte v příjemné, dobře ventilované a osvětlené místnosti. Zařízení je mobilní, přesto jej doporučujeme ihned umístit v blízkosti tréninkového prostoru.
- 6) Připravte si toto nářadí:
  - nastavitelný klíč,
  - standardní šroubovák.
- 7) Přečtěte si bezpečnostní pokyny, které jsou součástí tohoto návodu.

### Seznamte se s přiloženými montážními součástkami

- 8) Připravte si potřebné šrouby a vruty. Na matkách najdete informace týkající se jejich průměru.



#29 Plastový kryt (1 ks)



#15 Plastový kryt rukojeti (2 ks)



#5 Vrut  $\varnothing$  4x16mm (1 ks)



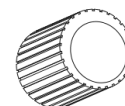
#17 Šroub  $\varnothing$  8x12mm (4)



#28 Klínek (1 ks)

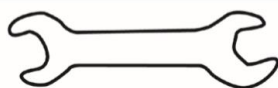


#9 Koncovka (6 ks)



#8 Koncovka (2 ks)

#### 5) Nářadí

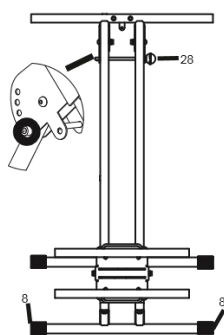


Klíč (1 ks)



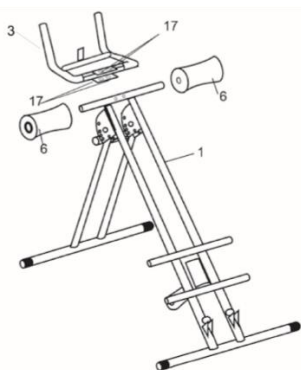
Imbusový klíč (1 ks)





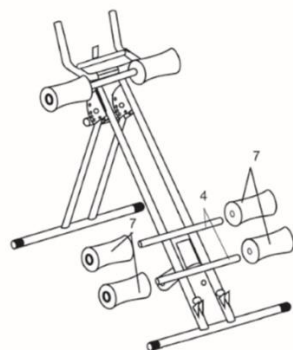
## Krok 1: připevnění koncovky

Nasaďte koncovku (8) na konce rámu pojezdu (1), vysuňte klínek (28). Rozložte zařízení a stabilizujte jej pomocí klíčku (28).



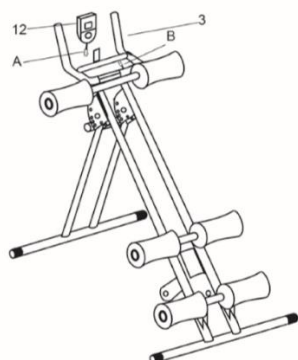
## Krok 2: připevnění tyče držadla

Připevněte rukojeť (3) k rámu pojezdu (1) pomocí šroubů (17). Připevněte pěnovkové válečky (6) k tyči nacházející se na rámu pojezdu (1).



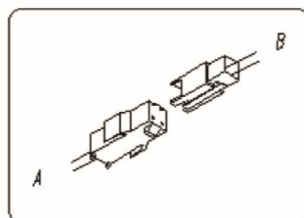
## Krok 3: připevnění pěnovkových válečků

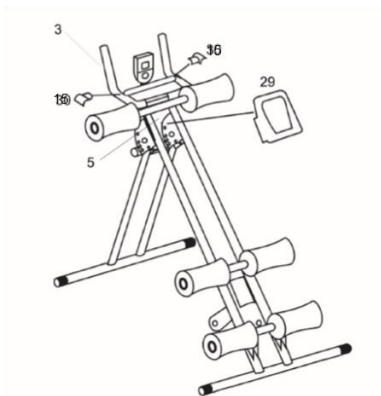
Připevněte pěnovkové válečky (7) k podpěře kolen (4).



## Krok 4: připevnění počítáče

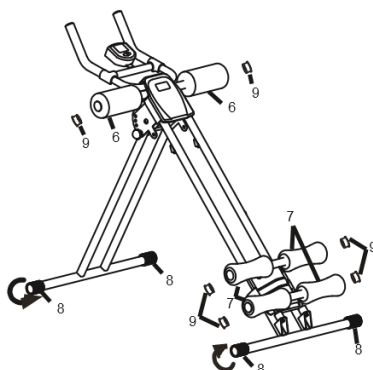
Připevněte počítáč (12) k rukojeti (3). Spojte konec převodu A s koncem převodu B, dle obrázku níže.





## Krok 5: připevnění krytu

Nasadte kryt (5) na rukojeť (3). Nasadte kryt (29) a připevněte jej pomocí šroubu (5).



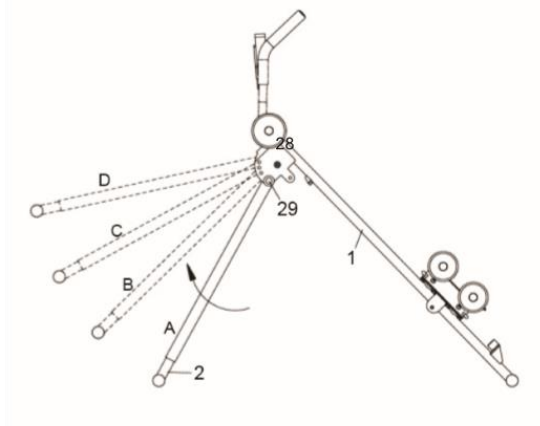
## Krok 6: připevnění krytky

Připevněte krytku (9) ke koncům pěnovkových válečků (6 a 7). Dopasujte koncovky (8).

## Vytrvalost

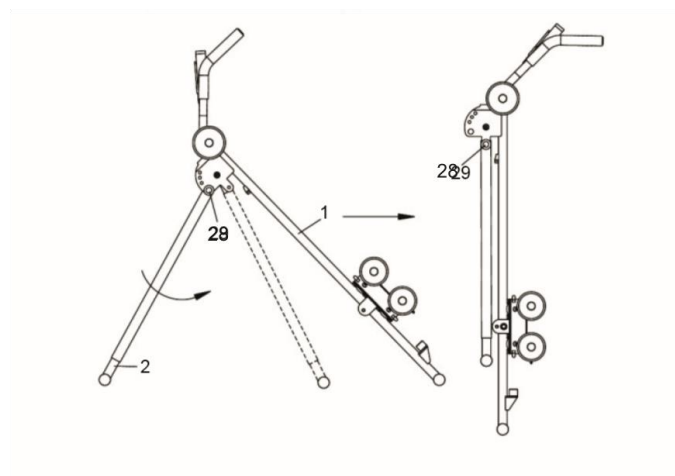
Pozice desky vycházející z Vítání Slunce – tradiční jogínské polohy - byla testována před lety, kdy dokázala svoji pozitivní hodnotu a užitečnost při tréninku břišních svalů. Zařízení bylo navrženo za účelem možnosti max.využití potenciálu tohoto cviku. V závislosti na úrovni Vaší kondice, můžete cvičit na 4 úrovních. Pro začátečníky doporučujeme úroveň „D”. Další úrovně obtížnosti jsou: „C” – střední, „B” – vysoká, „D” – nejvyšší.

Odstraňte klínek (28) z rámu pojezdu (1) za účelem provedení volby úrovně obtížnosti .

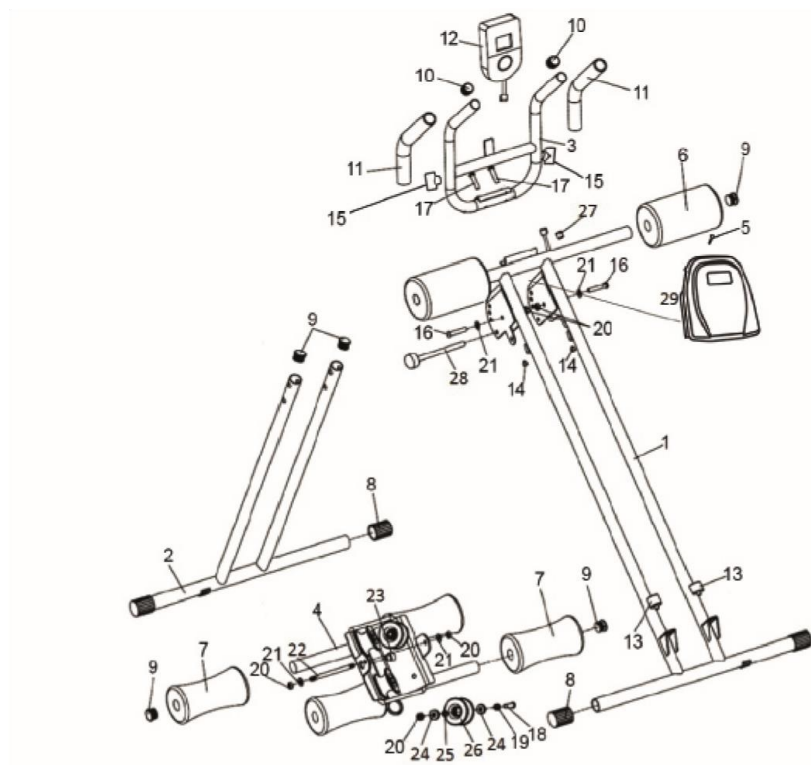


## Přechovávání

Po zakončení tréninku vytáhněte klínek (28) z rámu pojezdu (1). Složte zařízení a zabezpečte jej klínkem (28), dle obrázku níže. Přechovávejte zařízení na suchém a čistém místě.



### DETAILNÍ NÁKRES



## SEZNAM ČÁSTÍ

ČÍSLO	POPIS	POČET	PODROBNOSTI
1	Rám pojezdu	1	
2	Přední sloupek	1	
3	Rukojeť	1	
4	Podpěra kolen	1	
5	Kryt s vrutem	1	Ø 4 x 16
6	Pěnovkový váleček	2	Ø 23 x 80 x L160
7	Pěnovkový váleček	4	Ø 23 x 67 x L160
8	Koncovka	4	
9	Koncovka	8	
10	Koncovka	2	
11	Horní rukojeť	1	Ø 20 x 30 x L205
12	Počítač	1	
13	Nárazník	2	
14	Nárazník	2	
15	Plastový kryt	2	
16	Šroub	2	M8 x L45
17	Šroub	4	M8 x L12
18	Šroub	4	D10 x 1,5
19	Distanční podložka	4	Ø 12 x 8,2 x 9
20	Matka	8	M8
21	Těsnění	8	M8
22	Osa	1	M8 x L180
23	Magnet	1	Ø 17 x 8
24	Ložisko	8	608Z
25	Distanční podložka	4	Ø 13 x 8,5 x 5
26	Kolečko	4	Ø 55 x 30
27	Zástrčka	1	Ø 12
28	Klínek	1	
29	Plastový kryt	1	

## POČÍTAČ

### Čas (time):

00:00 – 99:59 (minuty:sekundy)

### Opakování (count):

0-9999 (opakování)

### Kalorie (kalorie):

0-9999 (kcal)

### Kroky (strides/min):

0-9999 (opakování/minutu)



## Základní funkce

Tlačítko „mode” umožňuje vybrat si jednu z deseti funkcí.

## Popis funkcí

### 5) Auto ON/OFF

- Systém se automaticky zapíná stisknutím libovolného tlačítka nebo obdržetím signálu od počítáče.
- Systém se automaticky vypíná, pokud od počítáče neobdrží signál po dobu 4 až 5 minut.

### 6) Reset

- Existují dva způsoby na vynulování zařízení: vytažení baterií a stisknutí tlačítka „mode” po dobu 3 až 4 sekund.

## 7) Možnosti

- Čas (time)
  - Mačkejte tlačítko „mode” až do okamžiku objevení se nápisu „time”.
  - Odpočítávání se automaticky spustí se započítáním tréninku.
- Opakování (count)
  - Odpočítávání se automaticky spustí se započítáním tréninku.
- Kalorie
  - Mačkejte tlačítko „mode” až do okamžiku objevení se nápisu „cal”.
  - Odpočítávání se automaticky spustí se započítáním tréninku.
- Kroky (strides/min)
  - Mačkejte tlačítko „mode” až do okamžiku objevení se nápisu „strides/min”.
  - Odpočítávání se automaticky spustí se započítáním tréninku
- Skenování (scan)
  - Automaticky zobrazuje funkce v tomto pořadí:  
Čas -> Kalorie -> Kroky

## 8) Baterie

- Vyměňte baterie, jakmile displej přestane správně fungovat.
- Počítač obsahuje 1 baterii „AA” nebo UM-3.

## Jak cvičit?

Chytněte se obouřuč rukojeti a opřete lokty dle obrázku vedle.



Kolena položte na podpěry, dle obrázku vedle.



Přitáhněte se a poté se volně spustěte dolů. Pro zvýšení efektivity cviků se pokuste cvičit bez pauz mezi jednotlivými cviky.



Změna úrovně obtížnosti se provádí přesunutím klíčku do jiného otvoru, dle obrázku vedle.



## Rozsah užívání

Zařízení AB-18 patří do třídy H, určené výlučně k domácímu použití. Nemůže být používáno k terapeutickým, rehabilitačním a komerčním účelům.



Označení zařízení symbolem škrtnutého kontajneru na odpad informuje o zákazu umístování odpadních elektrických a elektronických zařízení spolu s jiným odpadem. Podle směrnice ES o způsobu nakládání s elektrickým a elektronickým odpadem, by měl tento druh zařízení být podroben zvláštní utilizaci. Uživatel, který má v úmyslu zbavit se tohoto produktu, je povinen vrátit ho do místa sběru odpadních elektrických a elektronických zařízení, a přispět tak k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a chránit tak životní prostředí. Za tímto účelem obraťte se na místo, kde jste výrobek

zakoupili, nebo kontaktujte zástupce místních úřadů.

Nebezpečné sloty v elektronických zařízeních mohou vyvolat dlouhodobé nepříznivé účinky v životním prostředí, stejně jako mohou poškozovat lidské zdraví.



Oddělení obsluhy klienta:

**ABISAL Sp. z o.o.**

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

*abisal@abisal.pl*

*www.abisal.pl*