

AB-MAGIC PRO

montage/gebruiks-
handleiding



Eenvoudig op te vouwen voor opslag!

AB-MAGIC PRO

AB-MAGIC PRO



INHOUDSOPGAVE:

WELKOM	4
GEBRUIKERS WAARSCHUWING	4
MONTAGE	5
SCHEMATISCHE TEKENING	6
ONDERDELEN LIJST	7
VOOR GEBRUIK VAN DE AB MAGIC PRO	8
AB MAGIC PRO WARMING UP & REKOEFFENINGEN	9
AB MAGIC PRO NIVEAU INSTELLINGEN Beginner/Doorsnee/Gevorderd	10
AB MAGIC PRO WORKOUT – Start tot Finish Foto's	11-13
GARANTIEBEPALINGEN	14
GARANTIEBEWIJS	16

AB-MAGIC PRO



HALLO EN WELKOM BIJ HET AB MAGIC PRO “WORDT SNEL FIT” PROGRAMMA!

Ik heb voor de Ab Magic pro een effectief trainingprogramma opgesteld voor het strakker, harder en in vorm krijgen van uw gehele middelste sectie. Het doel is om de tijd en inspanning die u spendeert aan working out, zo effectief en gemakkelijk mogelijk te maken. Ik werk dagelijks als professioneel trainer om mensen hun doel te helpen bereiken, en ik weet wat het kost om resultaat te boeken! Uw gezondheid verbeteren, uw levensdoel veranderen, fit worden en gewicht verliezen kunnen een uitdaging vormen maar het begint met een positief “ik kan het” houding. U heeft duidelijk de eerste stap in de goede richting genomen met aanschaf van de **AB MAGIC PRO** en als TEAM TRAINER voor dit product kunnen

ik u verzekeren dat wanneer u het programma volgt, u resultaat boekt!

WAARSCHUWING:

Raadpleeg uw arts voordat u met dit of elk oefen programma start.

Als u zich duizelig of flauw voelt, stop onmiddellijk met gebruik van de **AB MAGIC PRO**. Voordat u start lees eerst uw **AB MAGIC PRO** handleiding zorgvuldig, en bekijk de instructie band voordat u de apparatuur gaat gebruiken. Volg alle veiligheids instructies op.



Attentie – Maximaal gewicht op dit product is 125 kg.

AB-MAGIC PRO

MONTAGE HANDLEIDING

Leg eerst alle onderdelen en apparatuur op een schone en vlakke ondergrond. Maak u vertrouwd met de onderdelen en monteer door de instructies goed te lezen.

Stap 1 – Klap de voorsteun open en maak vast met de pin. Draai dan de zitting om.



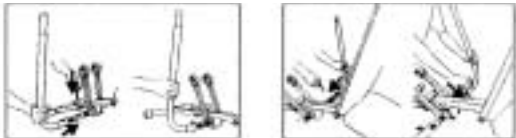
Stap 1

Stap 2 – Til het kussen op om de vierkante pijpen te monteren (#7). Stel de vierkante pijp (#7) aan het juiste gat, en plaats de pin om te vergrendelen.



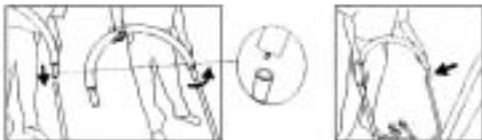
Stap 2

Stap 3 – Plaats de rechter hendel (#4) op het gat van de ronde pijp (#18), en plaats de pin om te bevestigen. Plaats de linker (#5) op het gat van de linker ronde pijp (#18), en plaats de pin om te bevestigen.



Stap 3

Stap 4 – Plaats de rechte ronde pijp (#4) in de elleboog (#2), en draai deze naar links. Plaats het andere einde van de elleboog en vergrendel met de pin. Maak dan vast aan het andere einde van de elleboog.



Stap 5 – Maak de vierkante pijp (#22) vast aan het juiste gat, en plaats de pin om te bevestigen.

Stap 4

Stap 6 – Opvouwen voor opslag. Verwijder beide pinnen van de voorsteun (20b) en verwijder de ronde pijp drager (#14) om op te vouwen. **(geen tekening)**



Stap 5

Schematische tekening verwijst naar onderdelen op pagina 7

AB-MAGIC PRO

SCHEMATISCHE TEKENING



AB-MAGIC PRO

DIAGRAM #	NAAM ONDERDEEL	AANTAL
1	Rond omhulsel, (steun), schuimrubber, grijs	1
2	Elleboog, ronde pijp, (steun), metaal	1
2a	Rond omhulsel, (elleboog #2), metaal	2
2b	Schroef, (elleboog #2), metaal	1
3	Pin, (elleboog #2), metaal	2
4	Elleboog, ronde pijp, (steun), metaal	1
4a	Rotor, (elleboog #2), metaal	1
5	Elleboog, ronde pijp, (steun), metaal	1
5a	Ronde mof, (elleboog #4), metaal	2
6	Plank, (rugleuning), schuimrubber & hout	1
6a	Ronde mof, (bevestiging), metaal	2
6b	Rond kussen, (buffer),	1
7	Vierkante pijp, (rugleuning plank drager), metaal	2
7a	Vierkante plug, (vierkante pijp #7), plastic, zwart	2
8	Schroef, (vierkante pijp #7), metaal	6
9	Plank, (zitting), schuimrubber & hout	1
10	Metalen schijf, (zitting drager), metaal	2
10a	Schroef, (metalen schijf), metaal	5
11	Steun, ronde pijp, (zitting drager), metaal	2
11a	As, (bevestiging), metaal	1
12	Wiel, (steun #11), plastic, zwart	2
13	Schroef, (steun #11), metaal	2
14	Steun, ronde pijp, (drager), metaal	1
14a	Ronde mof, (steun #14), plastic, grijs	2
14b	U metalen plaatje, (steun #14), metaal	1
15	Elleboog, vierkante pijp, (zitting), metaal	1
15a	Vierkante plug, vierkante pijp, (elleboog #15), plastic, zwart	1
16	Vierkante pijp, (drager), metaal	2
16a	U metalen plaatje, (montage), metaal	2
17	U metalen plaatje, (montage), metaal	1
17a	Schroef, (U metalen plaatje #17), metaal	2
17b	Spreider, (U metalen plaatje #17), plastic	2
18	Steun, ronde pijp, (montage), metaal	1
18a	Schroef, (U metalen plaatje #17), metaal	2
19	Ronde pijp, (drager), metaal	1
19a	Ronde plug, (ronde pijp #19), metaal	2
20	U metalen plaatje, (montage), metaal	1
20a	Schroef, (U metalen plaatje #20), metaal	1
20b	Pin, (U metalen plaatje), metaal	3
20c	Schroef moer, (Schroef #20), metaal	3
20d	Rubberen plaatje	1
20e	Schroef moer	4
21	Vierkante pijp, (drager elleboog #15), metaal	1
21a	Rond omhulsel, (ronde pijp #21b), plastic, zwart	2
21b	Ronde pijp, (drager), metaal	1
22	Vierkante pijp, (drager), metaal	1
22a	Rubberen plaatje, (buffer), rubber, zwart	1
22b	U ijzeren plaatje, (bevestiging), metaal	1
22c	Elleboog, ronde pijp, (hoek), metaal	1
22d	Ronde plug, (elleboog #22c), plastic, grijs	2
23	Rond omhulsel, (elleboog #22c), schuimrubber	2
24	U pin, (bevestiging), metaal	1
25	Omhulsel, (bevestiging), metaal	1

AB-MAGIC PRO

VOORDAT U BEGINT

- Vergeet niet een professionele trainer, gemachtigde fitness deskundige of arts te raadplegen voordat gestart wordt met deze of andere oefening of programma
- Gebruik de **AB MAGIC PRO** alleen op een vlakke ondergrond
- Wees ervan overtuigd wanneer u de **AB MAGIC PRO** gebruikt dat u ten alle tijden de hendels vasthoudt.
- Voor een beter resultaat laat uw middelste sectie (onderbuik spieren) het werk doen. Probeer uw armen niet te veel te gebruiken anders behaalt u niet het volle rendement uit de oefening. Op de **AB MAGIC PRO** wordt u op twee manieren krachtiger... het is effectief zowel opgaand als neergaand!
- Terwijl u de **AB MAGIC PRO** gebruikt, houdt uw hoofd op het kussentje tijdens uitvoeren van de oefening om een juiste vorm te behouden. Uw hoofd optillen kan onnodig nekklachten veroorzaken; alsmede de oefening minder effectief maken. Houdt uw buikspieren gespannen en trek de spieren samen gedurende de gehele reeks bewegingen.

AB-MAGIC PRO

AB MAGIC PRO WORKOUT

Raadpleeg voordat u met enige oefening begint uw arts

WARMING UP

Stap op de plaats gedurende 2-3 minuten om uw bloed door uw lichaam te laten circuleren... de warming up maakt u gereed voor oefenen en zal de positieve resultaten die u krijgt van de **AB MAGIC PRO** vermeerderen!

REKOEFFENINGEN

Zijbuigingen: Zet uw voeten op schouderbreedte uit elkaar, knieën licht gebogen. Borst omhoog en naar voren kijken, til linkerarm over het hoofd en plaats rechterarm op de heup en leun naar rechts om de linkerkant van de torso te rekken. Houdt deze houding 20-30 seconden vast en herhaal deze oefening voor de andere kant. Til rechterarm en rek rechterzijde gedurende 20-30 seconden. Buig, zwaai of schok niet tijdens de beweging, het dient langzaam en gecontroleerd uitgevoerd te worden.

Torso draaiingen: Zet uw voeten op schouderbreedte uit elkaar, knieën licht gebogen. Borst omhoog en naar voren kijken, til armen recht zijwaarts, ellebogen licht gebogen. Draai langzaam, of draai midsectie zover mogelijk naar rechts en draai dan zover mogelijk naar links terug. Maak 10 rotaties van links naar rechts. Buig, zwaai of schok niet tijdens de beweging, langzaam en gecontroleerd uitvoeren.

Laten we het nu zwaarder maken, span en trim uw midsectie! Denk eraan natuurlijk blijven ademen gedurende de oefeningen...houdt de adem niet in. Laat het hoofd op het kussentje rusten gedurende de gehele beweging en gebruik de buikspieren om de beweging uit te voeren i.p.v. de armen. Laat de voeten op de voetsteun rusten of op de vloer daar waar u zich het comfortabelst voelt. Het voordeel van gebruik van de **AB MAGIC PRO** is het werken aan de spieren zowel op- als afbouwend. U gebruikt uw eigen lichaamsgewicht als weerstand dus heeft u geen last van lastige weerstandband hulpstukken of extra toegevoegde gewichten. We maken het zo makkelijk de midsectie in vorm te krijgen, plus de vormgeving van de **AB MAGIC PRO** staat vals spelen gedurende de oefening niet toe dus elke workout telt! Het is zo makkelijk en simpel iedereen kan het! Controleer de instellingen voordat u begint.

AB-MAGIC PRO

BEGINNERS

8-10 herhalingen

1-2 sets elk

Start met oefening 1-3. Zodra u alle drie oefeningen af kan maken voor de aanbevolen herhalingen ga verder in het programma en voeg oefening 4-6 toe. Werk naar alle 6 oefeningen met 8-10 herhalingen voor 2 complete sets. Stel de **AB MAGIC PRO** zo af waarop u zich het prettigst voelt afhankelijk van uw fitness niveau. Voor wat betreft tijd, tel 2 seconden voor de opbouw en 2 seconden voor afbouw. Zodra u dit programma meester bent bent u klaar om op het Gemiddeld / Gevorderde niveau van deze workout te gaan werken.

GEMIDDELD / GEVORDERDE

10-20 herhalingen

3-4 sets elk

Werk naar alle 6 oefeningen met 10-20 herhalingen voor elke 3-4 sets. Stel de **AB MAGIC PRO** zo af waarop u zich het prettigst voelt afhankelijk van uw fitness niveau. Voor wat betreft tijd, tel 2 seconden voor de opbouw en 2 seconden voor afbouw. Denk eraan dat u ten alle tijden uw herhalingen of sets kan doen toenemen als dit programma te makkelijk wordt.

AB MAGIC PRO Level instellingen



Beginners



Beginners/Gemiddeld



Gemiddeld/Gevorderd



Gevorderd

AB-MAGIC PRO

#1 BASIS BUIKSPIER CRUNCH:

Neem plaats op de machine hoofd rustend op het kussentje, handen losjes op de hendels. Plaats voeten op de voetsteun of op de vloer voor u. Houdt de juiste vorm vast gedurende de oefening en herhaal voor de aangegeven herhalingen. Deze oefening bevordert alle buikspieren met accent op de bovenste streek.



#2 ZIJDELINGSE CRUNCH RECHTER HEUP:

Neem plaats op de machine met de benen over de rechter heup gedraaid. Wees ervan overtuigd dat u in een gemakkelijke positie ligt met de handen losjes op de hendels en de voeten op de voetsteun of op de vloer. Kom langzaam omhoog, hoofd rustend op het kussentje onderwijl rug laag houden Deze oefening werkt aan bovenste linker schuine spier en onderste rechts.



AB-MAGIC PRO

#3 ZIJDELINGSE CRUNCH LINKER HEUP:

Neem plaats op de machine met de benen over de linker heup gedraaid. Wees ervan overtuigd dat u in een gemakkelijke positie ligt met de handen losjes op de hendels en de voeten op de voetsteun of op de vloer. Kom langzaam omhoog, hoofd rustend op het kussentje. Houdt de juiste vorm vast gedurende de oefening en herhaal voor de aangegeven herhalingen. Deze oefening werkt aan bovenste rechte schuine spier en onderste links.

Start tot Finish:

Zelfde als

#2 ZIJDELINGSE CRUNCH
Wissel naar linker heup en
werk aan de andere kant.

#4 DUBBELE BUIKSPIER CRUNCH:

Neem plaats op de machine met de benen licht gebogen als op de foto. Hoofd rustend op het kussentje en handen losjes op de hendels. Kom langzaam omhoog en hef gelijktijdig knieën naar de borst, druk samen en terug naar de start positie. Deze oefening is meer een gemiddelde / gevorderde beweging; dus zorg eerst dat u de andere compleet onder de knie hebt. Deze oefening is gericht op zowel de bovenste als onderste strek van de buikspieren.



AB-MAGIC PRO

#5 ONDERSTE HELFT BUIKSPIEREN:

Neem plaats op de machine met de benen licht gebogen als op de foto. Hoofd rustend op het kussentje en handen losjes op de hendels. Begin met de knieën naar de borst te brengen en weer terug naar de start positie, zorg dat uw rug niet van het kussentje omhoog komt zodra de benen in de start positie terugkomen. Beweeg uw bovenlichaam niet van het kussentje. Deze oefening richt zich op de onderste streek van de buikspieren.



#6 WISSELENDE BEEN CRUNCH:

Neem plaats op de machine het hoofd rustend op het kussentje en handen losjes op de hendels. Start met gebogen knieën, wissel 1 been tegelijk Recht vooruit. Crunch met uw bovenlichaam Terwijl u langzaam terugkomt naar de start positie herhaal dan met het andere been. Dit is een gemiddelde/gevorderde oefening. Deze oefening plaatst gevorderde accent op zowel bovenste als onderste streek van de buikspieren.



AB-MAGIC PRO

GARANTIEBEPALINGEN

De wettelijke garantieperiode bedraagt 12 maanden (thuisgebruik) binnen de E.G. Aanvang garantie is de koop-/rekeningsdatum cq leverdatum.

De garantie heeft betrekking op fabricage- en materiaalfouten die reeds bij levering aanwezig zijn (bijv. als het artikel niet de beloofde of beschreven eigenschappen bezit). Uitgesloten hiervan zijn schades, die door ondeskundig hantering/gebruik, geweldpleging, overmacht, aansluiting aan verkeerde netspanning, niet-naleving van de montage-/bedieningshandleiding, chemische of elektronische invloeden, veranderingen of ondeskundige reparaties, alsmede geen natuurlijke slijtage-verschijnselen ontstaan. Verder uitgesloten zijn gebreken, die op normale slijtage zijn terug te voeren.

Is er geen fout in de zin van de garantievoorwaarden of wordt het apparaat zonder koopbewijs ter reparatie aangeboden, kan de reparatie alleen tegen betaling van de kosten plaatsvinden.

Tijdens uw 12-maandelijke garantieperiode heeft u aanspraak en het recht op kosteloze reparatie. Dit betekent, dat eventuele opgetreden gebreken voor u kosteloos verholpen worden.

Als een reparatie tijdens de garantieperiode oneconomisch, of onze inspanningen ter oplossing van het gebrek mislukken, behouden wij ons het recht voor, het artikel geheel of gedeeltelijk om te ruilen.

Om een snel herstel van het gebrek mogelijk te maken, meldt ons direct elk defect. Uiterlijke en duidelijke gebreken inclusief transportschades kunnen door ons alleen geaccepteerd worden, wanneer deze binnen een week na koop-/rekeningsdatum of levering gemeld worden. Hierbij is het voldoende dit bij onderstaand klantenservice- adres telefonisch of langs schriftelijke weg te melden.

Door gebruikmaking van de garantie verlengd zich de garantietermijn voor het apparaat niet.

Na afloop van de garantieperiode berekenen wij u de ontstane kosten: voorrijkosten cq. porto-/verpakkingskosten, materiaal en arbeidsduur.

Reparaties vinden altijd plaats na overleg met ons Service Center

BELANGRIJK:

Bewaar uw garantiebewijs samen met uw kassabon indien U later aanspraak maakt op garantie.

AB-MAGIC PRO

AB-MAGIC PRO

Service Center:

0900 - 2025200 (€ 0,35 p/min)

BELANGRIJK:

Bewaar uw garantiebewijs samen met uw kassabon indien U later aanspraak maakt op garantie.



GARANTIEKAART AB MAGIC PRO

Aankoopdatum:/...../.....

Serie/Framenummer:.....

Dhr./Mevr.

Voorl.

Straat

Huisnr.

Postcode

Plaats

Telefoonnr.

E-mail

Handtekening:

Service Center
Steenpad 21
4797 SG Willemstad

