

THANE Fitness®

# ROCKIN' ABS®

TM



## Bruksanvisning





## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>SÄKERHET – VARNINGAR OCH ANVÄNDNING</b> .....	2 - 4
<b>ROCKIN' ABS® HUVUDDelar</b> .....	5
<b>KOMPONENTLISTA</b> .....	6
<b>MONTERA ROCKIN' ABS®</b> .....	7 - 15
<b>ROCKIN' ABS®-ÖVNINGAR</b> .....	16
Förstå din Rockin' ABS®-produkt .....	16
Tre handtagslägen .....	16
Sätta dig i och resa dig upp ur Rockin' ABS® .....	17 - 19
Ställa in Rockin' ABS® till Locked-, Pilates Assist- och Active-läget .....	20
Rockin' Crunch, avancerade och utbyggda varianter .....	21 - 22
Rockin' Double Crunch, avancerade och utbyggda varianter .....	22 - 24
Rockin' Oblique Twist, avancerade och utbyggda varianter .....	24 - 26
Rockin' Jack Knife, avancerade och utbyggda varianter .....	27
Rockin' Up Right Crunch, avancerade och utbyggda varianter ....	28
<b>ROCKIN'-ÖVNINGAR FÖR UNDERKROPPEN</b> .....	29
Rockin' Squat & Calf Raise .....	29
Rockin' Reverse Lunge .....	29 - 30
Rockin' Sideways Single Leg Squat.....	31
Rockin' Standing Rock and Row .....	32
<b>ROCKIN'-ÖVNINGAR FÖR ÖVERKROPPEN OCH MUSKELKORSETTEN</b> .....	33
Rockin' Push Up .....	33
Rockin' Tricep Dip .....	34
Rockin' Plank .....	35
<b>ROCKIN' PILATES-ÖVNINGAR</b> .....	36
Rockin' Pilates Roll Up .....	36
Rockin' Reverse Plank .....	36 - 37
Rockin' Bridge .....	37
Rockin' Plies .....	38
Rockin' V Sit .....	38- 39
Rockin' Scissors .....	39
Rockin' Knee Hug .....	40
Rockin' Hundreds .....	40 - 41
<b>ROCKIN' ABS® 4-VECKORS RIVSTARTAPROGRAM</b> ....	42

### ROCKIN' ABS® 4-VECKORS RIVSTARTSPROGRAM

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
<b>VECKA 1</b>	Rockin' ABS® Överkroppen 30 minuters kon- ditionsträning på målpuls	Rockin' ABS® Underkroppen 30 minuters kon- ditionsträning på målpuls	Rockin' ABS® Överkroppen 30 minuters kon- ditionsträning på målpuls	Rockin' ABS® Underkroppen 30 minuters kon- ditionsträning på målpuls	Rockin' ABS® Överkroppen 30 minuters kon- ditionsträning på målpuls	Rockin' ABS® Underkroppen 30 minuters kon- ditionsträning på målpuls	Vila
<b>VECKA 2</b>	Rockin' ABS® Muskelkorsetten 30 minuters kon- ditionsträning på målpuls	Rockin' ABS® Överkroppen 30 minuters kon- ditionsträning på målpuls	Rockin' ABS® Underkroppen 30 minuters kon- ditionsträning på målpuls	Rockin' ABS® Pilates 30 minuters kon- ditionsträning på målpuls	Rockin' ABS® Överkroppen 30 minuters kon- ditionsträning på målpuls	Rockin' ABS® Underkroppen 30 minuters kon- ditionsträning på målpuls	Vila
<b>VECKA 3</b>	Rockin' ABS® Muskelkorsetten 30 minuters kon- ditionsträning på målpuls	Rockin' ABS® Överkroppen 30 minuters kon- ditionsträning på målpuls	Rockin' ABS® Underkroppen 30 minuters kon- ditionsträning på målpuls	Rockin' ABS® Pilates 30 minuters kon- ditionsträning på målpuls	Rockin' ABS® Underkroppen 30 minuters kon- ditionsträning på målpuls	Muskelkorsetten 30 minuters kon- ditionsträning på målpuls	Vila
<b>VECKA 4</b>	Rockin' ABS® Underkroppen 30 minuters kon- ditionsträning på målpuls	Rockin' ABS® Pilates 30 minuters kon- ditionsträning på målpuls	Rockin' ABS® Överkroppen 30 minuters kon- ditionsträning på målpuls	Rockin' ABS® Underkroppen 30 minuters kon- ditionsträning på målpuls	Rockin' ABS® Muskelkorsetten 30 minuters kon- ditionsträning på målpuls	60 minuters kon- ditionsträning på målpuls	Vila

REGELBUNDET PROGRAM

Observera att din rygg, överkropp, axlar och huvud inte ska vidröra ryggstödet under denna övning.

Ta nu bort händerna från armstöden och sträck ut armarna framåt, i riktning från kroppen. Samtidigt som du gör det använder du de nedre magmusklerna och muskelkorsetten för att hålla kroppen i rätt ställning och Rockin' ABS®-maskinen stilla (se bild 73).

När du har sträckt ut armarna helt börjar du höja och sänka dem uppåt och nedåt samtidigt som du håller dem raka och fingrarna utsträckta. Uppåt- och nedåtrörelsen ska vara kontrollerad och inte för stor, max ca 20–30 cm. Ju snabbare rörelsen utförs, desto mer krävande är den. Knepet är att hålla överkroppen och benen helt stilla. Om överkroppen eller benen rör sig när du höjer/sänker armarna, saktar du ner rörelsen så att kroppen håller sig stilla. För att göra Rockin' Hundreds-övningen maximalt krävande kan du göra den med Rockin' ABS®-maskinen inställd till Active-läget. Detta är en avancerad variant och Rockin' ABS®-maskinens rörelser kräver god balansförmåga och muskelkorsettstyrka.



Fig. 73

## SÄKERHET – VARNINGAR OCH ANVÄNDNING

**Obs! Börja inte träna innan du har läst igenom hela bruksanvisningen.**

- Denna bruksanvisning ger instruktioner om hur du ställer in din Rockin' ABS®-maskin och hur du korrekt använder, förvarar och underhåller den. Använd denna bruksanvisning tillsammans med dvd-skivorna för Rockin' ABS®-maskinen.
- Du måste läsa och förstå denna bruksanvisning helt innan du börjar använda Rockin' ABS®-maskinen. Förvara dessa anvisningar på en säker plats och se till att alla som använder Rockin' ABS® också läser dess anvisningar. Träna säkert och ha kul!
- Rockin' ABS®-maskinen är avsedd för privat hemmabruk. Den är inte avsedd att användas kommersiellt, på gym eller på institutioner.

**WARNING! Rådgör med läkare innan du använder denna utrustning. Din läkare bör kunna hjälpa dig att fastställa din målhjärtfrekvens, i enlighet med din ålder och din fysiska kondition. Vissa träningsprogram och typer av träningsutrustning kanske inte passar alla. Detta är extra viktigt för gravida och för personer med kända hälso- eller balansproblem. Om du tar mediciner (särskilt sådana som påverkar hjärtfrekvensen) måste du rådfråga din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram med denna maskin.**

1. Denna produkt har testats i enlighet med kraven av EN 957-1, klass H – endast hemmabruk. DEN MAXIMALA VIKTKAPACITETEN för Rockin' ABS®-maskinen är 136 kg. Personer som väger mer än så bör INTE använda denna maskin.
2. Inspektera all utrustning noggrant före VARJE träningspass. Använd aldrig utrustningen om den inte fungerar korrekt, eller om den visar tecken på skada.
3. Använd denna utrustning ENDAST för avsett ändamål i enlighet med beskrivningen i denna bruksanvisning. Gör inga förändringar på utrustningen och använd endast de delar och tillbehör som beskrivs i denna bruksanvisning.
4. Rockin' ABS®-övningarna innebär en vaggande/rullande rörelse som gör att maskinen rör sig i alla riktningar under användning. Det är viktigt att du är medveten om maskinens rörelser innan du påbörjar dina Rockin' ABS®-övningar.
5. Vid användning av Rockin' ABS® har du ingen eller endast begränsad uppsikt över området bakom dig och runt omkring maskinen. Detta innebär att du inte bör använda Rockin' ABS®-maskinen på en plats där du saknar fullständig kontroll över omgivningen.

6. Se till att ha minst 2–3 meter fritt utrymme runt hela maskinen. Det är viktigt att småbarn, husdjur, möbler eller andra föremål alltid är på behörigt avstånd från maskinen då den används.
7. Använd endast Rockin' ABS® på en ren och torr golvyta. En hal, våt eller liknande golvyta påverkar i hög grad maskinens funktionsförmåga negativt och gör att den inte fungerar optimalt.
8. Rockin' ABS®-maskinen fungerar bäst på ytor med en tunn matta. Ju tjockare matta desto större är risken att Rockin' ABS® inte ska fungera optimalt.
9. Använd aldrig Rockin' ABS®-maskinen nära trappor, fönsterbräden, glasfönster, apparater, öppna spisar, ljus, öppen eld, husdjur, småbarn eller annat som kan komma i vägen för maskinens rörelser.
10. MASKINEN ÄR INTE LÄMPLIG FÖR BARN. För att undvika skador bör du hålla denna och all annan träningsutrustning utom räckhåll för barn.
11. Handikappade personer eller personer med funktionshinder ska inte använda Rockin' ABS® utom i närvaro av en kvalificerad tränare eller läkare.
12. Bär lämpliga kläder under träningen. Träningskläder ska vara bekväma och lätta, och ge dig rörelsefrihet. Ha på dig lämpliga skor som ger stöd och har halkfria sulor, t.ex. löpskor eller gymnastiskskor.
13. Värm alltid upp och stretcha innan varje tränings-session.
14. Om du känner dig matt, yr eller illamående alternativt får svårt att andas, bröstsmärtor, oregelbundna hjärtslag eller andra onormala symptom, måste du AVBRYTA träningen direkt och RÅDFRÅGA EN LÄKARE OMGÅENDE.
15. Kontrollera alla skruvar och bultar före varje användningstillfälle och dra åt dem vid behov.
16. Välj den intensitetsnivå som passar din fysiska styrka och rörlighet. Var medveten om dina begränsningar och träna inte hårdare än du klarar. Träna med sunt förnuft.
17. Ta det lugnt i början och vänj dig vid den Rockin' ABS®-maskinens unika rörelse mönster innan du påbörjar några träningsprogram.
18. För att undvika allvarliga personskador får du aldrig placera någon kroppsdel, särskilt inte händer eller fötter, mellan eller nära redskapets rörliga delar.
19. Rockin' ABS®-övningarna medför en vaggande/rullande rörelse som kanske inte lämpar sig för alla användare, särskilt inte personer som lätt drabbas av åksjuka, lider av balansproblem, yrsel och/eller andra medicinska åkommor.
20. Använd INTE några andra tillbehör än de som rekommenderas av tillverkaren. Säkerställ att du förstår hur du använder denna maskin på ett säkert sätt.

**Rockin' Knee Hug** - Med Rockin' ABS®-handtaget helt inställt till Pilates Assist-läget intar du samma utgångsläge som vid Rockin' V Sit-övningen. När du känner att du har bra balans och Rockin' ABS®-maskinen är helt stilla, böjer du det ena knäet så att dina ben ser ut att "krama varandra" (se bild 69).



Fig. 69

I denna ställning och i en jämn och kontrollerad takt börjar du växla vilket ben som är överst respektive underst i "knäkramen".

När du gör detta använder du muskelkorsetten för att hålla Rockin' ABS®-maskinen så stilla som möjligt och se till att ryggen, bålen, axlarna och huvudet inte vidrör ryggstödet. Fortsätt växla ben i 30 sekunder. Avsikten är inte att hinna så många knäkramar som möjligt på denna tid. Du bör göra endast 20 till 23 stycken under varje 30-sekunderspass. Rätt kroppsställning visas i bild 70.



Fig. 70

Återgå till utgångsläget efter 30 sekunder.

**Rockin' Hundreds** - Med Rockin' ABS®-handtaget helt inställt till Pilates Assist-läget intar du samma utgångsläge som visas i bild 71.



Fig. 71

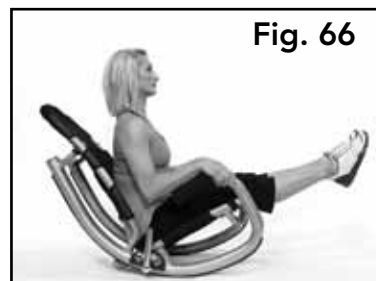
Observera att ryggstödet ska ha en vinkel på ca 60 grader, dina fötter ska vidröra golvet, ryggen ska INTE luta mot ryggstödet, du ska ha rumpan så långt in på sit-sen som möjligt, hålla händerna på respektive armstöd och Rockin' ABS®-maskinen ska vara helt stilla.

Använd därefter muskelkorsetten och nedre mag-muskulerna för att i en enda rörelse lyfta fötterna från golvet samtidigt som du har kvar överkroppen, huvudet och armarna i samma position. I detta skede kan Rockin' ABS®-maskinen tippa lätt framåt, men målet är att hålla den helt stilla samtidigt som du behåller rätt Rockin' Hundreds-ställning (se bild 72).



Fig. 72

Använd därefter muskelkorsetten och nedre magmuskulerna för att lyfta fötterna från golvet samtidigt som du har kvar överkroppen, huvudet och armarna i samma läge. I detta skede kan Rockin' ABS®-maskinen tippa en aning framåt, men målet är att hålla den så stilla som möjligt samtidigt som du behåller rätt Rockin' V Sit-ställning (se bild 66). Observera igen att ryggen, bålen, axlarna och huvudet inte ska vidröra ryggstödet under V Sit-övningen.



Stanna kvar i denna ställning i 30 sekunder. Slutför övningen genom att återgå till utgångsläget – sänk båda benen samtidigt så att hämlarna åter vilar mot golvet. För att göra övningen mer krävande – ta bort hämlarna från armstöden när benen är uppe i luften. Att lyfta benen högre gör också övningen mer krävande, men tänk på att fötterna inte ska hamna över axelhöjd.

**Rockin' Scissors** - Med Rockin' ABS®-handtaget helt inställt till Pilates Assist-läget, intar du Rockin' V Sit-ställningen (se bild 66) och börjar utföra Rockin' V Sit-övningen. När du känner att du har bra balans och Rockin' ABS®-maskinen är helt stilla, lifter du ena benet ca 25 cm högre upp än det andra samtidigt som du håller båda benen raka och låter tårna peka uppåt (se bild 67).



I denna ställning och i en kontrollerad takt, lyfter du det undre benet samtidigt som du sänker det övre i en "saxliknande" rörelse. När du gör detta använder du muskelkorsetten för att hålla Rockin' ABS®-maskinen så stilla som möjligt och se till att ryggen, överkroppen, axlarna och huvudet inte vidrör ryggstödet. Fortsätt att göra denna saxliknande rörelse med benen på samma sätt i ca 30 sekunder. Avsikten är inte att hinna så många som möjligt på denna tid. Du bör göra endast 15 till 17 saxliknande rörelse under varje 30-sekunderspass. Rätt kroppsställning visas i bild 68.

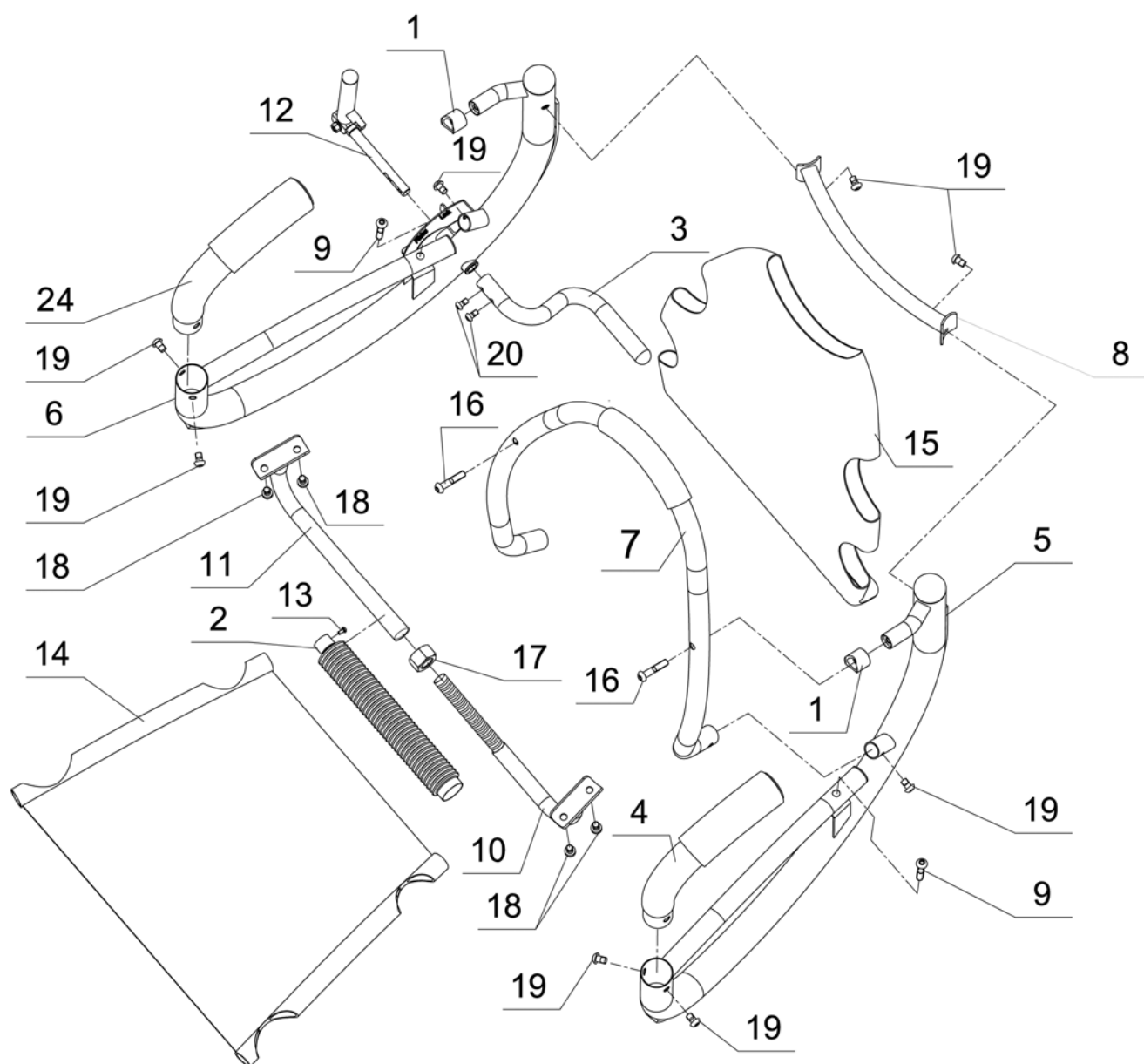


Återgå till utgångsläget efter 30 sekunder. På samma sätt som vid V Sit-övningen kan du göra denna mer krävande genom att lyfta bort hämlarna från armstöden när benen befinner sig i luften och/eller sträcka hämlarna mot knäet eller vaden varje gång du gör benrörelsen.

21. Läs noggrant igenom alla medföljande monteringsanvisningar för att säkerställa att maskinen är korrekt monterad.
22. Har du långt hår – sätt upp det för att undvika att det fastnar i maskinens rörliga delar.
23. Ställ inte maskinen i direkt solljus – värmen kan skada de delar som inte är av stål.
24. Använd aldrig Rockin' ABS®-maskinen på exklusiva, ömtåliga eller dyrbara golvytor – de kan repas, få fläckar och/eller skadas på annat sätt av Rockin' ABS®-maskinens gungrörelser.
25. Använd alltid Rockin' ABS®-maskinen på en plan och jämn yta.

## SPARA DENNA BRUKSANVISNING

ROCKIN' ABS® HUVUDELAR



**Rockin' Plies** - Stå bakom Rockin' ABS®-maskinen, med ansiktet vänt mot ryggstödet och handtaget helt inställt till Active-läget. Fatta med båda händerna tag i den skumvadderade delen av ryggstödsramen. Under denna övning får du inte vid något tillfälle vila din tyngd på Rockin' ABS®-maskinen eller använda den för att hålla balansen. Rockin' ABS®-maskinen fungerar som en fokuspunkt som du använder för att bevara kroppsställningen och hålla rätt tempo när du utför övningen. Ställ dig brett isär med benen med tårna pekandes utåt. Rätt kroppsställning visas i bild 62.

I en enda rörelse böjer du knäna och gör en squat samtidigt som du sträcker ut båda armarna i riktning från dig så att du gungar den övre delen av Rockin' ABS®-maskinen framåt. Din kroppsställning i detta skede ska vara identisk med den som visas i bild 63.

I denna ställning använder du benen för att pressa bålen uppåt/nedåt tre till fem gånger samtidigt som du håller armarna utsträckta och Rockin' ABS®-maskinen så stilla som möjligt. Återgå sedan till att stå upprätt. För att göra övningen lite mer krävande när du återgår till upprätt ställning, kan du ställa dig på trampdynan så att underbenet och vadmusklerna får jobba lite hårdare (se bild 64).

Upprepa övningen i samma takt samtidigt som du bevarar rätt kroppsställning och håller balansen.

**Rockin' V sit** - Med Rockin' ABS®-handtaget helt inställt till Pilates Assist-läget intar du rätt utgångsläge (se bild 65).

**OBS!** Ryggstödet ska ha en vinkel på ca 60 grader, dina ben ska vara helt utsträckta, fötterna på golvet, ryggen ska INTE vidröra ryggstödet, du ska sitta med rumpan mitt på/på den främre delen av sitsen, händerna ska vila på respektive armstöd och Rockin' ABS®-maskinen ska vara helt stilla.



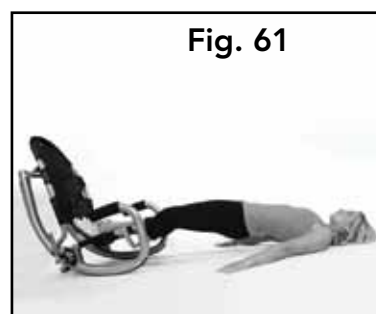
Behåll denna ställning i 30 sekunder. För att göra övningen lite mer krävande kan du lyfta ett ben i taget från golvet i en långsam kontrollerad rörelse – du måste hela tiden hålla balansen och ha kontroll över kroppen. Böj inte knäet när du lyfter benet och låt tårna peka i riktning från dig. Ju högre du kan lyfta benet, desto mer krävande kan övningen bli. Rätt kroppsställning visas i bild 60.



Slutför Rockin' Reverse Plank-övningen genom att använda muskelkorsetten för att långsamt sänka rumpen och bålen så att du sätter dig i Rockin' ABS®-maskinen igen. När du sänker överkroppen kan du för bättre balans flytta ena benet bakåt genom att böja knäet.

**Rockin' Bridge** - Med Rockin' ABS®-maskinen inställd till Locked-läget sätter du dig framför den, med ansiktet vänt mot Rockin' ABS®-maskinen. Sträck ut båda benen framför dig och lägg fötterna mitt på Rockin' ABS®-sitsen. Ta stöd med händerna och fäll överkroppen bakåt så att ryggen vilar helt rakt mot golvet. När överkroppen och huvudet vilar helt mot golvet, sträcker du åt armarna åt sidorna med handflatorna vända neråt.

Använd muskelkorsetten och överkroppen för att lyfta underkroppen och benen från golvet så att du går upp i ett slags "brygga". Överkroppen och axlarna ska ligga plant mot golvet så att du inte överbelastar huvudet eller nacken. Rätt kroppsställning visas i bild 61.



Håll kvar positionen (helt stilla) i 30 sekunder eller tills du inte längre orkar. Använd muskelkorsetten för att långsamt sänka bålen, rumpen och benen och slutföra övningen. Gör övningen lite mer krävande genom att lyfta ena foten en aning från Rockin' ABS®-sitsen. Alternera fot så att båda benen får jobba. Du kan också öka svårigheten genom att lyfta händer och armar från golvet under övningen.

## HUVUDELAR

Del#	Beskrivning	Mått	Antal
1	Bussningshylsor av plast		2
2	Vikärm		1
3	Stödrör		1
4	Handstöd		1
5	Vänster bågram		1
6	Höger bågram		1
7	Ryggstödrör	31.8*1.5	1
8	Bakre övre tvärstag		1
9	Skrubar med runt huvud	M10*50	2
10	Vänster främre tvärstag		1
11	Höger främre tvärstag		1
12	Handtagsenhet	20	1
13	Krysskruv	M5*8	1
14	Förstärkt tygsits		1
15	Ryggstöd (tyg)		1
16	Skrubar med runt huvud	M10*60	2
17	Sexkantsmutter	M24	1
18	Ändplåtsskrubar	M10*20	4
19	Skrubar med runt huvud	M10*20	8
20	Skrubar med runt huvud och sexkantshål	M8*12	2
21	Stjärnskruvmejsel	6#	1
22	Skruvnyckel	3	1
23	Insexnyckel	8#	1
24	Vänster handstöd		1
<b>EXTRA TILLVAL</b>			
	Motståndsband		2
	Träningsdator		1

**OBS!** Tillvalen levereras med egna monteringsanvisningar.

## MONTERA ROCKING' ABS®

På bilden nedan visas alla delar som finns i förpackningen, efter det att skyddsemballaget har avlägsnats

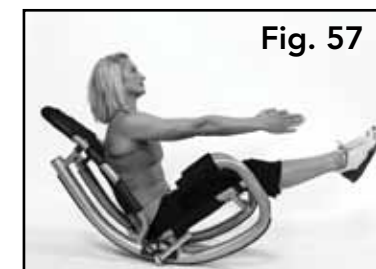


## ROCKIN' PILATES-ÖVNINGAR

**Rockin' Pilates Roll Up** - med Rockin' ABS®-handtaget helt inställt till Active-läget återgår du till utgångsläget (se bild 56). Observera att fötterna inte ska vidröra golvet och att knäna ska vara böjda i 90 graders vinkel. Ländryggen ska vila stadigt mot den nedre delen av ryggstödet och du ska sitta med rumpan så långt in du kan på sitsen. Därefter lyfter du händerna till ca 5 cm från varje öra, med handflatorna vända inåt. Fötterna ska fortfarande vara lyfta från golvet och Rockin' ABS®-maskinen stå helt stilla.



I en enda rörelse använder du magmusklerna för att rulla kroppen framåt och lyfter axlarna från ryggstödet när Rockin' ABS®-maskinen gungar framåt. Samtidigt som du använder magmusklerna rätar du ut benen och sträcker armarna framåt. När rörelsen är maximalt fullföljd ska din kroppsställning se ut som i bild 57. Spänn magmusklerna för att se till att Rockin' ABS® står helt stilla ett kort slag.



I en kontrollerad rörelse sjunker du bakåt till utgångsläget samtidigt som du sakta sänker benen och böjer dina knän i 90 graders vinkel och för tillbaka armarna till utgångsläget (se bild 56) för rörelsen. Pausa ett slag så att Rockin' ABS®-maskinen står helt stilla igen. Upprepa övningen i jämn takt.



**Rockin' Reverse Plank** - Sittande i Rockin' ABS®-maskinen inställd till Locked-läget fattar med vardera handen tag i den främre delen av de svarta skumarmstöden. Sitt med rumpan långt fram på sitsen, ryggen rak, knäna böjda och båda fötterna intill varandra med hela fotsulan mot golvet (se bild 58).

Håll ett stadigt tag i armstöden samtidigt som du glider ut med benen och använder muskelkorsetten för att lyfta höfter och bål ur Rockin' ABS®-maskinen. Håll armarna raka och kroppen i en rak linje (se bild 59).



**Rockin' Plank** - Med Rockin' ABS®-maskinen inställd till Locked-läget ställer du dig framför Rockin' ABS®-maskinen, med ansiktet vänt mot den. Luta dig framåt och låt underarmarna vila på Rockin' ABS®-sitsen. Observera att armbågarna ska befinna sig nära den främre kanten av Rockin' ABS®-sitsen men inte sticka ut utanför den upphöjda sömmen. Armbågarna ska vara böjda i 90 graders vinkel och huvudet i ett läge ovanför men samtidigt en aning bakom händerna. Knäpp händerna och fläta fingrarna. Rätt kroppsställning visas i bild 54.



Fig. 54

Sträck därefter ut benen rakt bakåt. Knäna ska inte vidröra golvet och fötterna ska vara på axelbredds avstånd från varandra, för bra stabilitet. Ju närmare intill varandra fötterna står, desto mer krävande blir övningen. Håll huvudet och överkroppen i samma läge (se bild 55).



Fig. 55

Behåll denna ställning i 30 sekunder. Om du vill att övningen ska bli mer krävande, lyfter du ena foten från golvet och använder muskelkorsetten för att stabilisera kroppen och hålla balansen. Återgå till utgångsläget genom att sänka knäna. Observera att ditt huvud inte ska vidröra ryggstödet eller någon annan del av Rockin' ABS®-maskinen under någon del av rörelsen. Rockin' ABS®-maskinen ska stå stadigt och stilla på golvet.

Upprepa övningen i samma takt samtidigt som du bevarar rätt kroppsställning och håller balansen. Överanstäng dig inte. När du är klar återgår du till utgångsläget. Sätt ner knäna på golvet och res överkroppen. När du känner att du har återfått balansen släpper du, samtidigt som du står på knä, taget om armstöden.

## STEG I Montera hop ryggstödröret med höger och vänster bågram

Ta fram vänster bågram (del 5), höger bågram (del 6), två M10/60-skruvar (del 16) och två M10/20-skruvar (del 19).

När du har lyft ut dem ur förpackningen lindar du försiktigt upp vänster (del 5) respektive höger (del 6) bågram och lägger dessa på en plan yta (se bild 1).

**OBS!** Tygsitsen är förmonterad. Se till att tyget i sitsen är slätt och inte har vridit sig innan du fortsätter.

I nästa steg tar du ryggstödröret (del 7), placerar det i linje med och för in den exponerade änden i det svetsade röret mitt på höger bågram (del 6) i enlighet med bild 2. Se till att ryggstödrörets hål hamnar i linje med det svetsade röret med plasthylsan, sätt i och dra åt en M10/60-skruv (del 16) med stjärnskruvmejseln (del 21) i enlighet med bild 3.

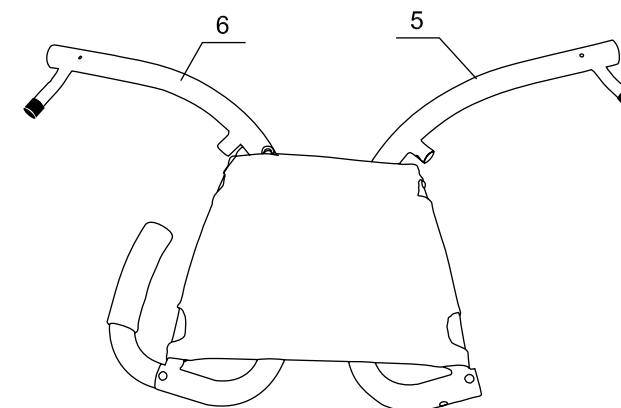


Fig. 1

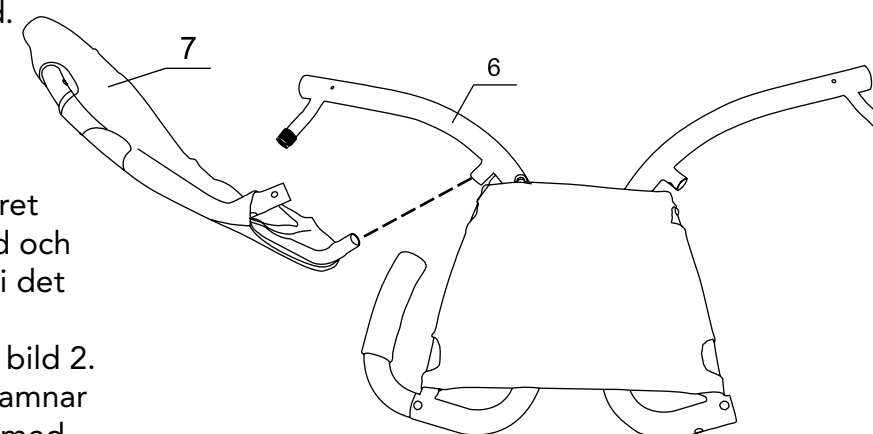


Fig. 2

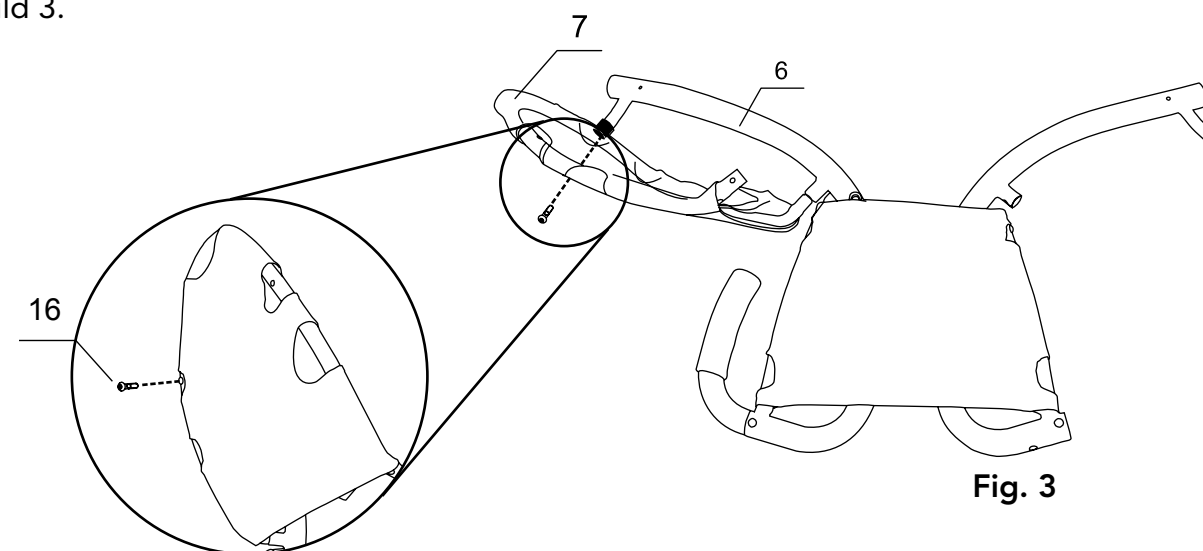
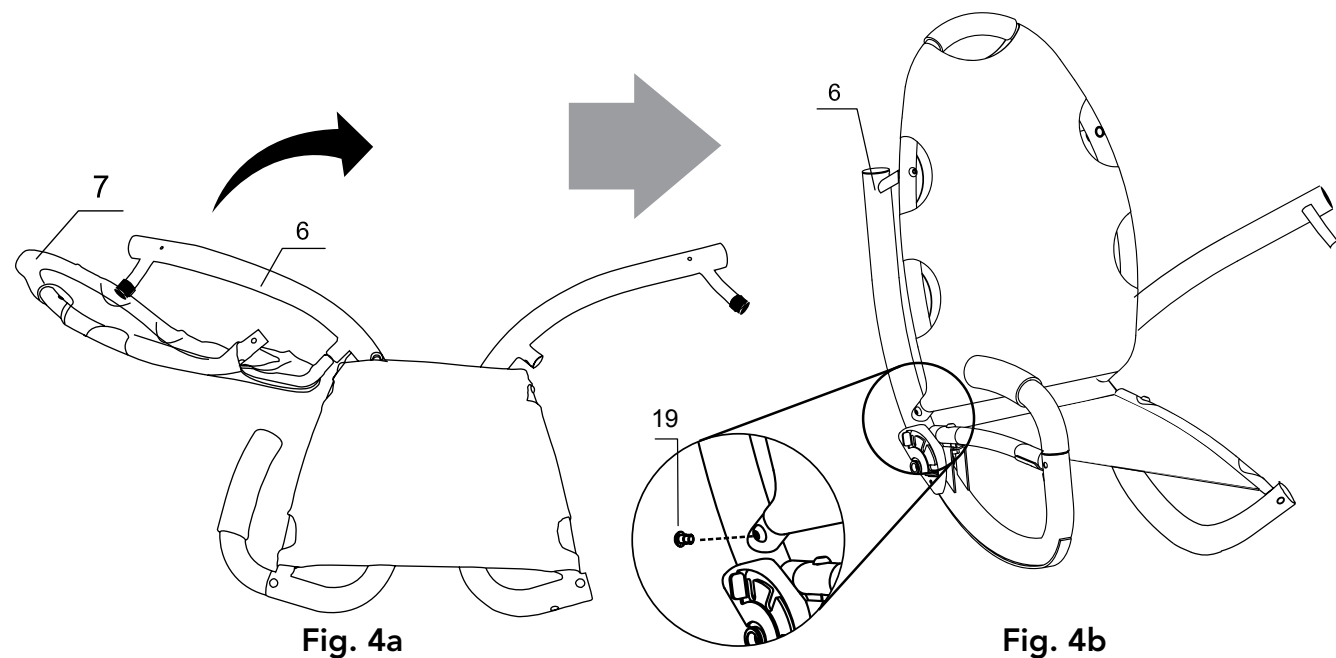
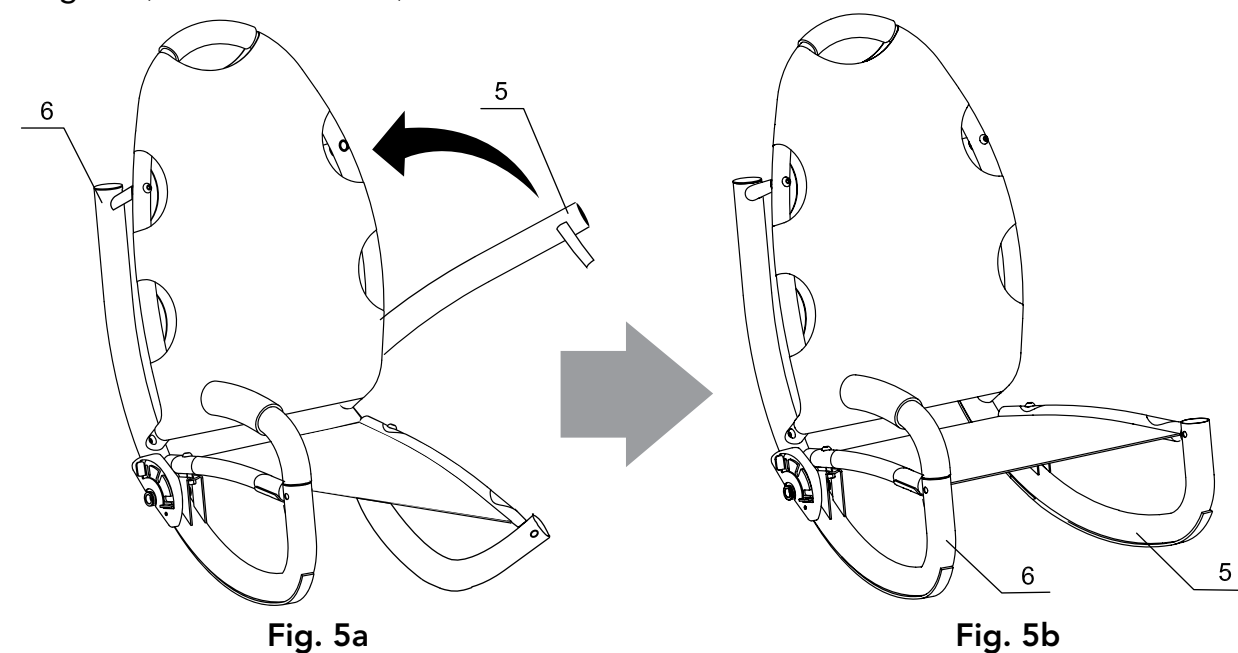


Fig. 3

När den övre skruven (del 16) är helt åtdragen, placerar du höger bågram (del 6) i upprätt läge (se bild 4a och 4b). Se till att hålet på det svetsade röret mitt på höger bågram (del 6) är i linje med hålet på den exponerade änden av stödröret för ryggstödet (del 7) och sätt sedan i M10/20-skruven (del 19) i enlighet med bild 4. Dra åt skruven med medföljande stjärnskruvmejsel (del 21).



När den högra delen av ryggstödsröret och höger bågram (del 6) är korrekt hopmonterade tar du vänster bågram (del 5) och placerar den parallellt med höger bågram (se bild 5a och 5b).

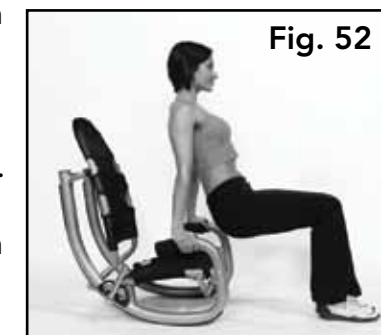


**Rockin' Tricep Dip** - Med Rockin' ABS®-maskinen inställd till Pilates Assist-läget sitter du med rumpan på den främre delen av sitsen, med ryggen vänd mot Rockin' ABS®-ryggstödet. Fötterna ska stå intill varandra och vila stadigt mot golvet. Fatta tag i Rockin' ABS®-armstöden med vardera handen (se bild 51).

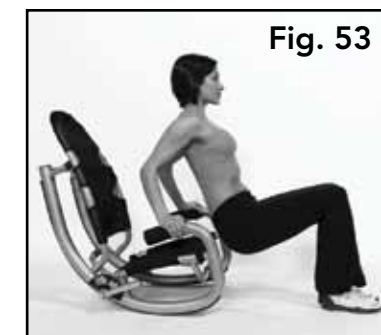


Notera att du ska hålla händerna mitt på de svarta skumarmstöden.

Använd armarna, överkroppen och muskelkorsetten och lyft upp bålen ur Rockin' ABS®-maskinen så att armarna är helt utsträckta och dina axlar och huvud befinner sig rakt ovanför händerna. Fötterna ska stå stadigt i golvet och knäna ska vara böjda i 90 graders vinkel (se bild 52).



Använd armarna, överkroppen och muskelkorsetten och sänk bålen samtidigt som du böjer på knäna. Rumpan och bålen ska glida framåt under den nedåtgående rörelsen så att de inte vidrör sitsens framsida, någon annan del av maskinen eller golvet. Ju mer du sänker bålen desto mer krävande blir övningen. Du bör aldrig böja armbågarna i mer än 90 grader under denna del av rörelsen. Se alltid till att du har ett stadigt grepp om Rockin' ABS®-armstöden under hela denna övning. Rockin' ABS®-maskinen kommer att tippa en aning framåt under övningen, men i mycket begränsad omfattning. Rätt kroppsställning ser du i bild 53.



I en kontrollerad och sammanhängande rörelse reverserar du rörelsen och återgår till utgångsläget (se bild 52).

Upprepa övningen i samma takt samtidigt som du bevarar rätt kroppsställning och håller balansen. Överanstäng dig inte. När du har utfört rörelsen sista gången använder du armar, överkropp och muskelkorsett för att sänka kroppen och sätta dig igen på Rockin' ABS®-sitsen (se bild 51).

## ROCKIN-ÖVNINGAR FÖR ÖVERKROPPEN OCH MUSKELKORSETTEN

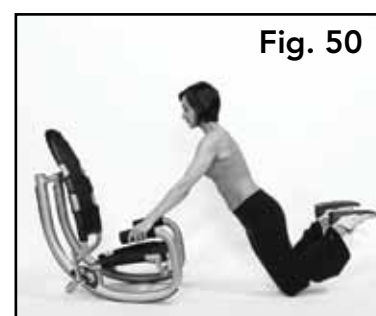
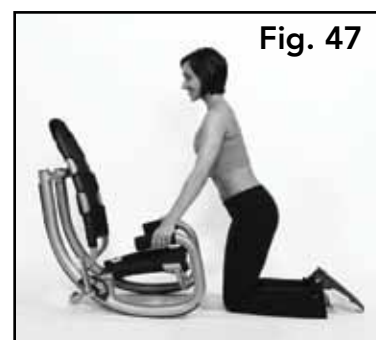
**Rockin' Push Up** -Med Rockin' ABs®-maskinen inställd till Locked-läget ställer du dig framför Rockin' ABs®-maskinen, med ansiktet vänt mot den. Fatta med vardera handen tag i Rockin' ABs®-armstöden (se bild 47). Notera att du ska hålla händerna framtill på de svarta skumarmstöden.

Sträck därefter ut benen rakt bakåt utan att knäna vidrör golvet. Stå brett isär med fötterna för god stabilitet. Huvudet ska vara ovanför händerna i detta utgångsläge (se bild 48). Om det känns för jobbigt att göra denna rörelse med utsträckta ben, kan Rockin' Push Up utföras knästående (se bild 50).

Se till att du har ett stadigt och säkert grepp och böj sedan armbågarna så att du sänker bröstkorgen till en komfortabel nivå strax ovanför armstöden (se bild 49).

Återgå till utgångsläget genom att skjuta ifrån kroppen och rätta ut armarna (se bild 48). Observera att ditt huvud inte ska vidröra ryggstödet eller någon annan del av Rockin' ABs®-maskinen under någon del av rörelsen. Rockin' ABs®-maskinen ska stå stadigt och stilla på golvet.

Upprepa övningen i samma takt samtidigt som du bevarar rätt kroppsställning och håller balansen. Överanstäng dig inte. När du är klar återgår du till utgångsläget. Sänk knäna till golvet och res överkroppen. Hitta balansen knästående och släpp sedan taget om Rockin' ABs®-maskinen (se bild 47).

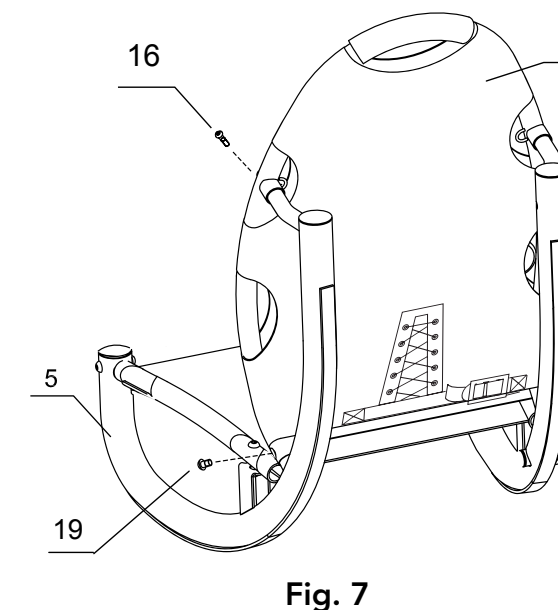
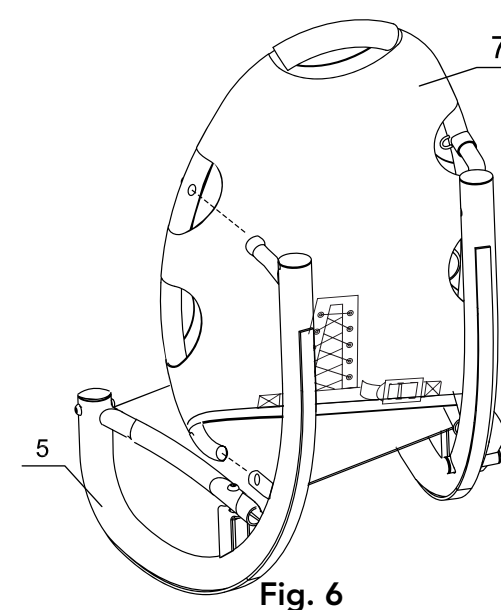


Med enheten i detta läge är det dags att montera ihop vänster sida av ryggstödröret (del 7) med vänster bågram (del 5).

För in ryggstödrörets (del 7) exponerade ände på vänster sida i det svetsade röret mitt på vänster bågram (del 5) i enlighet med bild 6. Sätt en M10/20-skruv (del 19) i hålet på vänster sida av röret och dra åt den för hand enbart (se bild 7).

Ta fram en M10/60-skruv (del 16). Placera den övre delen av ryggstödröret (del 7) över det övre svetsade röret med en plastylsa. När hålen är i linje med varandra för du in skruven och drar åt den för hand enbart (se bild 7).

Obs! Säkerställ att nätet på ryggstödröret är helt åtdraget innan du går vidare till steg 2.



## STEG 2

### Montera vänster handstöd

Ta fram vänster handstöd (del 4) och två M10/20-skruvar (del 19).

Sätt vänster handstöd i öppningen framtill på vänster bågram (del 5). Observera att den svarta skumdelen av handstödet ska vara vänd in mot Rockin' ABS®-ryggstödet. Placera delarna så att de förborrade hålen på handstödet är i linje med de förborrade hålen på vänster bågram. Sätt en M10/20-skruv i varje "hålpar". Dra åt samtliga M10/20-skruvar med den medföljande stjärnskruvmejseln (del 21).

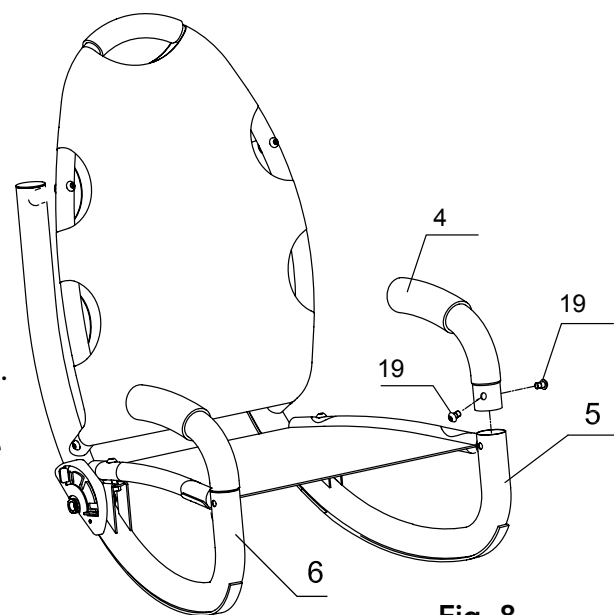


Fig. 8

## STEG 3

### Montera det bakre övre tvärstaget

Ta fram det bakre övre tvärstaget (del 8) och två M10/20-skruvar (del 19).

Sätt i aktuellt tvärstag mellan de övre delarna av vänster och höger bågram (del 5 och 6) i enlighet med bild 9.

**OBS!** Den böjda delen av tvärstaget ska peka in mot baksidan av ryggstödyget.

Steg 3 fortsätter på nästa sida.

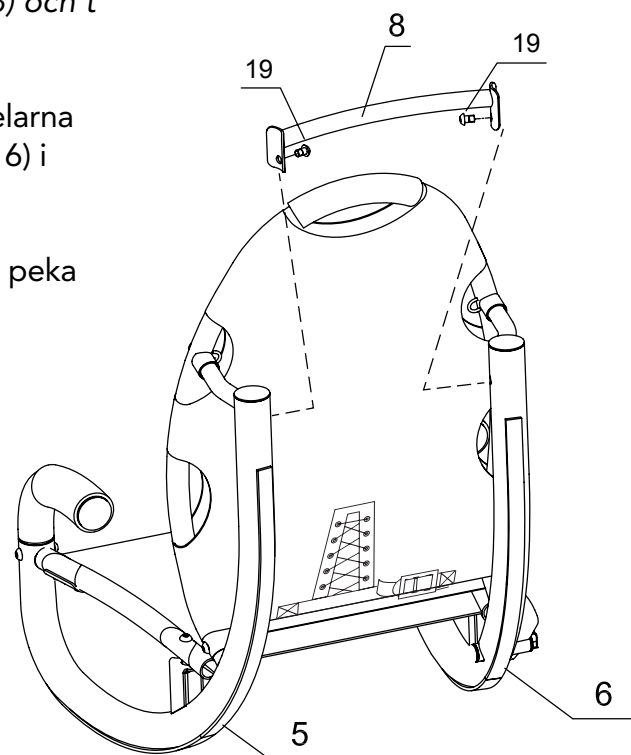


Fig. 9

**Rockin' Standing Rock & Row** - Med Rockin' ABS®-maskinen i Active-läget ställer du dig framför Rockin' ABS®-maskinen, med ansiktet vänt mot den. Fatta med höger hand tag i den skumvadderade överdelen av Rockin' ABS®-ryggstödet och gunga den övre delen av Rockin' ABS®-maskinen framåt, i riktning mot dig själv. Lyft vänster fot från golvet genom att böja vänster knä. Stå upprätt och balansera på höger ben (se bild 45).

I en enda rörelse lutar du dig framåt från midjan samtidigt som du sträcker fram höger arm och gungar Rockin' ABS®-maskinen i riktning från dig och sträcker bak vänster ben utan att vänster fot nuddar vid golvet. Se rätt kroppsställning i bild 46 – notera kroppens nästan helt raka linje ända från vänster fot hela vägen via det utsträckta benet, bålen och axlarna till huvudet.

När du har sträckt ut dig maximalt, reverserar du rörelsen och återgår till utgångsläget (se bild 45). Up-prepa samma övning med andra benet. Bevara rätt kroppsställning och håll balansen.



Fig. 45

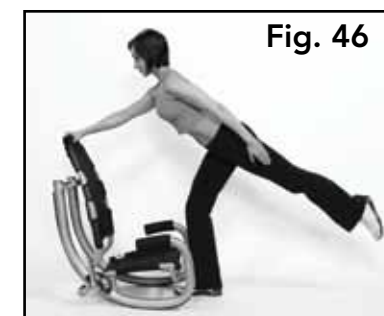


Fig. 46

**Rockin' Sideways Single Leg squat** - Ställ dig bakom Rockin' ABS®-maskinen och vänd dig så att den hamnar på din vänstra sida. Med handtaget helt inställt till Active-läget fattar du tag i den skumvadderade ryggstödsramen med VÄNSTER hand (se bild 42).

Under denna övning får du inte vid något tillfälle vila din tyngd på Rockin' ABS®-maskinen eller använda den för att hålla balansen. Rockin' ABS®-maskinen fungerar som en fokuspunkt som du använder för att bevara kroppsställningen och hålla rätt tempo när du utför övningen.

Lyft och böj HÖGER ben samtidigt som du balanserar på VÄNSTER ben. När du känner att du har god balans på VÄNSTER ben, böjer du VÄNSTER knä och gör en enda squat samtidigt som du sträcker ut VÄNSTER hand åt vänster och gungar den övre delen av Rockin' ABS®-maskinen i riktning från dig. Din kroppsställning i detta skede ska vara identisk med den som visas i bild 43. Observera att den övre delen av bröstkorgen ska befinna sig rakt ovanför ditt böjda VÄNSTRÄ knä. Håll huvudet rakt och titta framåt.

I en enda rörelse från squat-läget reser du dig, fortfarande balanserande på vänster ben, samtidigt som du för tillbaka vänster arm mot kroppen så att den övre delen av Rockin' ABS® gungas tillbaka i riktning mot dig. Släpp INTE taget om Rockin' ABS®-maskinen vid något tillfälle under den uppåtgående/nedåtgående rörelsen.

Upprepa samma övning med samma ben i samma takt samtidig som du bevarar rätt kroppsställning och håller balansen. När du har gjort tillräckligt många övningar med vänster ben, vrider du kroppen 180 grader så att du tittar åt motsatt håll. Nu har du höger sida närmast ryggstödet på Rockin' ABS®-maskinen. Utför Sideways Single Leg Squat, balanserande på HÖGER ben, men i övrigt enligt beskrivningen ovan (se bild 44).



Fig. 42

Fig. 43

Fig. 44

Se därefter till att de förborrade hålen på de U-formade konsolerna på var sida om aktuellt tvärstag hamnar i linje med de förborrade hålen på vänster och höger bågram. När du har tillsett att så är fallet sätter du en M10/20-skruv i varje "hålpar" och drar åt dem med medföljande stjärnskruvmejsel (del 21).

Bild 10 visar det bakre övre tvärstaget färdigmonterat.

Nu är det dags att dra åt M10/20-skruven (del 19) och skruva i M10/60-skruven (del 16) – denna hittar du på vänster sida av ryggstödröret (del 7) – med stjärnskruvmejseln (del 21). Se bild 7 i steg 1.

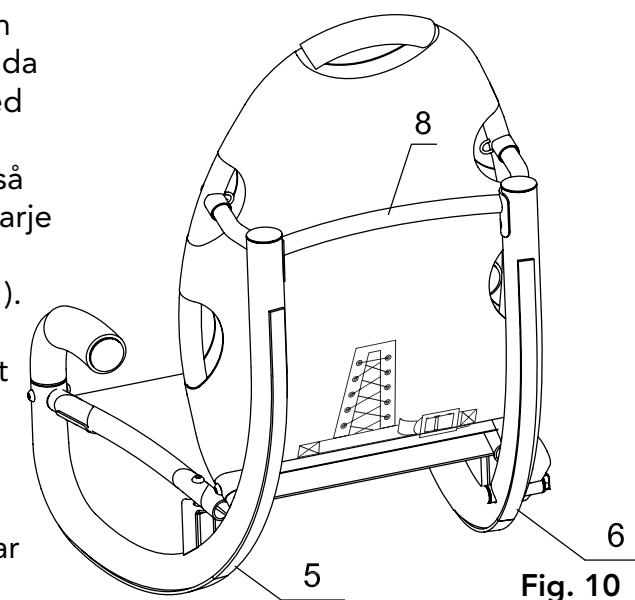


Fig. 10

#### STEG 4

**Montera höger främre tvärstag och vikärmen på undersidan av höger bågram**

Ta fram det högre främre tvärstaget (del 11) och två M10/20-skruvar (del 18).

Vänd uppochner på Rockin' ABS®-maskinen (se bild 11). Placera höger främre tvärstag (del 11) så att hålen hamnar i linje med hålen på undersidan av röret på höger bågram (del 6) i enlighet med bild 9.

**OBS!** Hela den böjda U-delen av aktuellt tvärstag finns under öppningen i den förstärkta tygsitsens undersida (se bild 12).

Sätt i två M10/20-skruvar (del 18) i "hålparen" och dra åt varje skruv för hand. Dessa två skruvar ska dras åt helt först när vänster främre tvärstag har monterats.

**OBS!** Överdelen på varje skruv bör sticka ut ovanför fram- och baksidan av öppningen i tygsitsen (se bild 12).

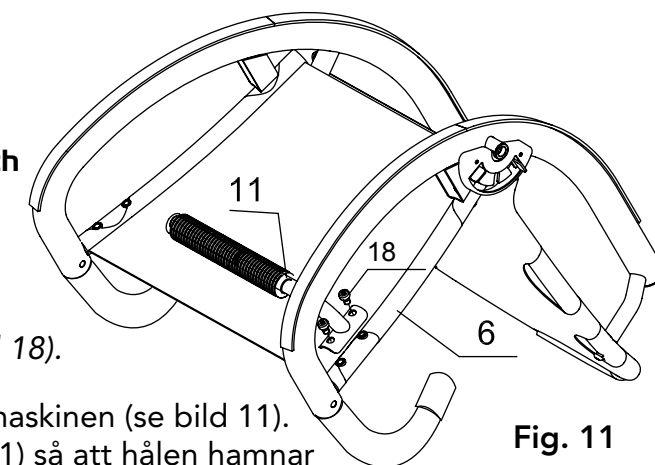


Fig. 11



Fig. 12

## STEG 5

### Montera vänster främre tvärstag på undersidan av vänster bågram

Ta fram det vänstra främre tvärstaget (del 10) och två M10/20-skruvar (del 18).

Tryck tillbaka vikärmen (del 2) med ena handen så att den öppna änden av det högra främre tvärstaget (del 11) blottas (se bild 14). Sätt den gängade delen på vänster främre tvärstag i den öppna änden på höger främre tvärstag (se bild 13 och 14). När du har gjort det ser du till att hålen på den U-formad delen av höger främre tvärstag hamnar i linje med de blottade hålen på undersidan av röret på vänster bågram (del 5).

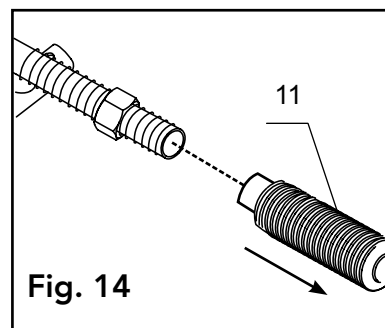


Fig. 14

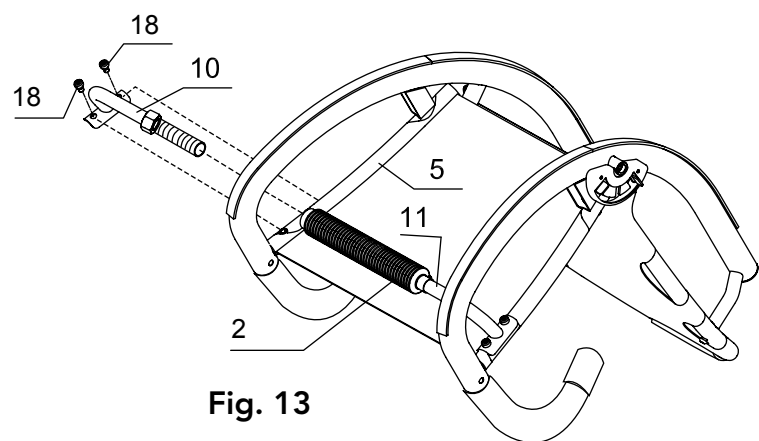


Fig. 13

**OBS!** Hela den böjda U-delen av aktuellt tvärstag ligger under hålet i den förstärkta sitsens undersida (se bild 12 på sid. 12).

Sätt i två M10/20-skruvar (del 18) i "hålparen" och dra åt varje skruv med stjärnskruvmejseln (del 23).

Nu kan du även dra åt de två M10/20-skruvarna (del 18) på höger främre tvärstag med stjärnskruvmejseln (del 23).

**OBS!** Överdelen på varje skruv bör sticka ut ovanför fram- och baksidan av öppningen i tygsitsen (se bild 12 på sid. 12).

Grattis! Det var den knepigaste biten av monteringen av Rockin' ABS®-maskinen – nu dröjer det inte länge innan du kan komma igång!

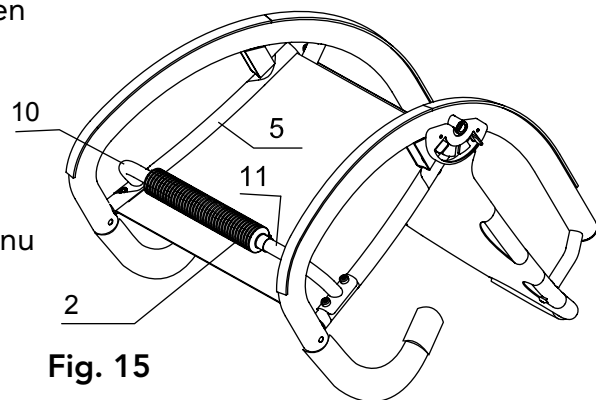


Fig. 15

I en enda rörelse böjer du HÖGER knä och tar ett kliv rakt bakåt med VÄNSTER ben samtidigt som du sträcker ut båda armarna i riktning från dig så att du gungar den övre delen av Rockin' ABS®-maskinen framåt. Din kroppsställning i detta skede ska vara identisk med den som visas i bild 40. Överdelen av bröstkorgen bör befinna sig rakt ovanför ditt HÖGRA böjda knä och huvudet ska hållas rakt, så att du tittar på dina utsträckta armar.

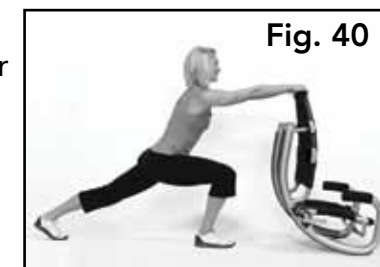


Fig. 40

I en enda rörelse från detta läge återgår du till det stående utgångsläget samtidigt som du med armarna gungar tillbaka överdelen av Rockin' ABS® i riktning mot dig själv. Släpp INTE taget om Rockin' ABS®-maskinen vid något tillfälle under den uppåtgående/nedåtgående rörelsen.

Därefter, i en enda rörelse böjer du VÄNSTER knä och tar ett kliv rakt bakåt med HÖGER ben samtidigt som du sträcker ut båda armarna i riktning från dig så att du gungar den övre delen av Rockin' ABS®-maskinen framåt. Din kroppsställning i detta skede ska vara identisk med den som visas i bild 41. Överdelen av bröstkorgen bör befinna sig rakt ovanför ditt VÄNSTRA böjda knä och huvudet ska hållas rakt, så att du tittar på dina utsträckta armar.



Fig. 41

I en enda rörelse från detta läge återgår du till det stående utgångsläget samtidigt som du med armarna gungar tillbaka överdelen av Rockin' ABS® i riktning mot dig själv. Släpp INTE taget om Rockin' ABS®-maskinen vid något tillfälle under den uppåtgående/nedåtgående rörelsen.

Upprepa övningen i samma takt samtidigt som du bevarar rätt kroppsställning och håller balansen.

När du har lärt dig att bemästra Rockin' Reverse Lunge-övningen kan du öka svårigheten genom att växla åt vilket håll du kliver bakåt i denna rörelse. Istället för att ta ett kliv rakt bakåt med ena benet, kan du vinkla benet en aning samtidigt som du bevarar samma ställning för överkroppen och armarna.

## ROCKIN'-ÖVNINGAR FÖR UNDERKROPPEN

**Rockin' Squat & Calf Raise** - Ställ dig bakom Rockin' ABS®-maskinen med ansiktet vänt mot den och handtaget helt inställt till Active-läget. Fatta med båda händerna tag i den skumvadderade ryggstödsramen (se bild 36).

Under denna övning får du inte vid något tillfälle vila din tyngd på Rockin' ABS®-maskinen eller använda den för att hålla balansen. Rockin' ABS®-maskinen fungerar som en fokuspunkt som du använder för att bevara kroppsställningen och hålla rätt tempo när du utför övningen.

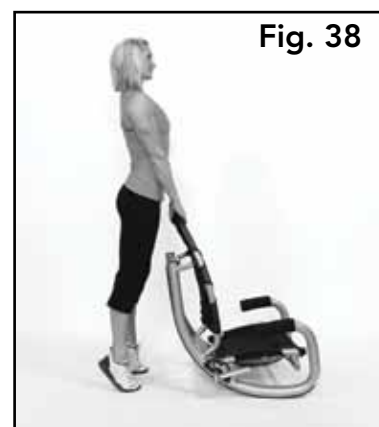
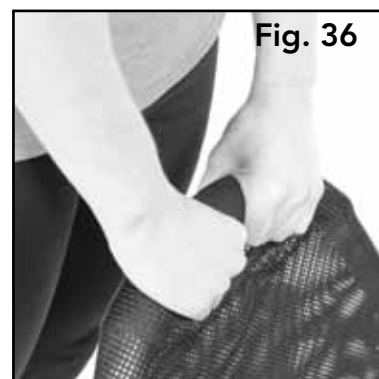
I en enda rörelse böjer du knäna och gör en squat samtidigt som du sträcker båda armarna framåt, i riktning från dig, så att du gungar den övre delen av Rockin' ABS®-maskinen framåt. Din kroppsställning i detta skede ska vara identisk med den som visas i bild 37.

I en enda rörelse från squat-läget ställer du dig upp så att du står på trampdynorna samtidigt som du med armarna gungar tillbaka överdelen av Rockin' ABS® i riktning mot dig själv. Släpp INTE taget om Rockin' ABS®-maskinen vid något tillfälle under den uppåtgående/nedåtgående rörelsen. Din kroppsställning i detta skede ska vara identisk med den som visas i bild 38.

Upprepa övningen i samma takt samtidigt som du bevarar rätt kroppsställning och håller balansen.

**Rockin' Reverse Lunge** - Ställ dig bakom Rockin' ABS®-maskinen med ansiktet vänt mot den och handtaget helt inställt till Active-läget. Fatta med båda händerna tag i den skumvadderade ryggstödsramen (se bild 39).

Under denna övning får du inte vid något tillfälle vila din tyngd på Rockin' ABS®-maskinen eller använda den för att hålla balansen. Rockin' ABS®-maskinen fungerar som en fokuspunkt som du använder för att bevara kroppsställningen och hålla rätt tempo när du utför övningen.

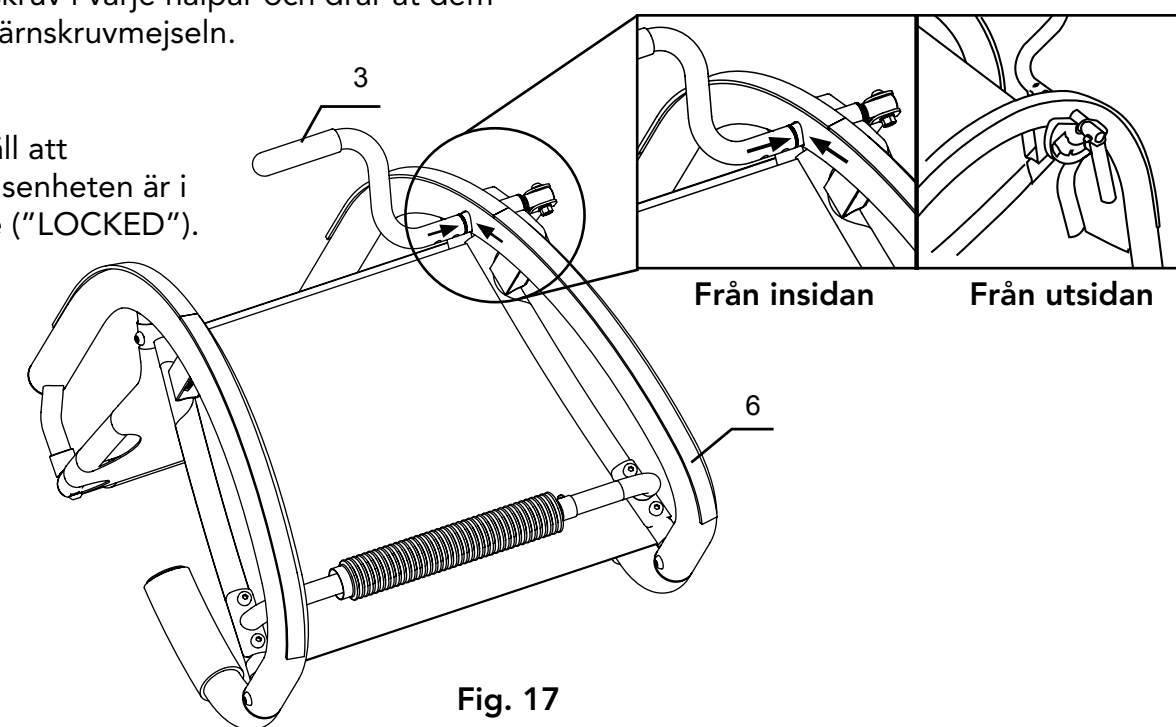
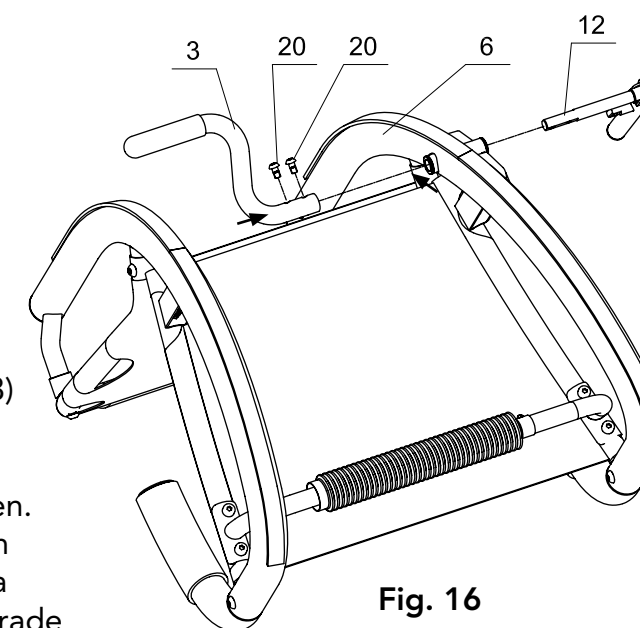


## STEG 6 Montera handtagsenheten och stödröret

Ta fram stödröret (del 3), handtagsenheten (del 12) och två M8/12-skruvvar (del 20).

På höger ram – sätt den långa smala delen av handtagsenheten (del 12) i hålet på utsidan av höger bågarm (del 6) i enlighet med bild 16. Säkerställ att den yttre delen av handtaget är i satt i låst läge ("LOCKED"). När handtagsenheten är helt isatt – placera stödröret (del 3) över själva handtagsdelen på handtagsenheten som sticker ut på undersidan av Rockin' ABS®-maskinen. Se till att piländarna på stödröret och höger bågarm är i linje med varandra (se bild 17). Se även till att de förborrade hålen på själva handtagsdelen av handtagsenheten och stödröret är i linje med varandra. När hålen är i linje med varandra sätter du en M8/12-skruv i varje hålpar och drar åt dem med stjärnskruvmejseln.

**OBS!**  
Säkerställ att handtagsenheten är i låst läge ("LOCKED").

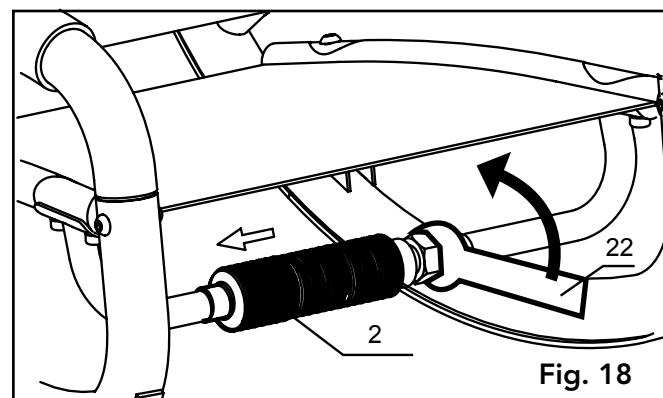


## STEG 7

### Dra åt sexkantsmuttern på det vänstra främre tvärstaget

Ta fram skruvnyckeln (del 22).

Dra vikärmen (del 2) så att den gängade delen av vänster främre tvärstag (del 10) blottas. Använd skruvnyckeln (del 22) och vrid sexkantsmuttern medsols nerför den gängade skruven i riktning mot höger bågram (del 6). Vrid på tills muttern sitter säkert på plats mot den yttre kanten på höger främre tvärstag (del 11) i enlighet med bild 18 visar.

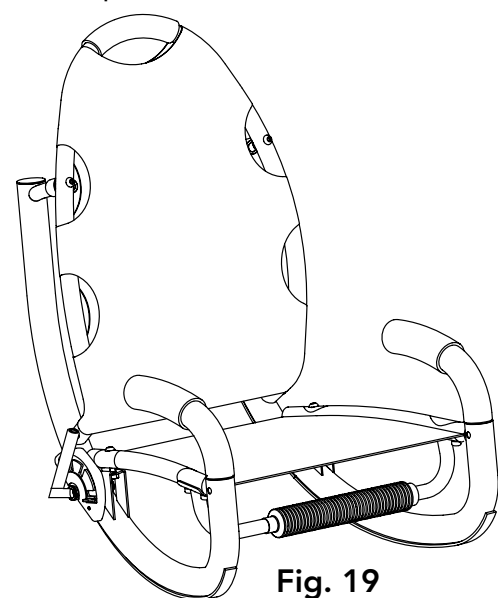


**OBS!** Det är mycket viktigt att du drar åt muttern för att säkerställa Rockin' ABS®-ramen blir stabil och stark, utan att skeva eller skaka samt att tygsitsen spänns ut ordentligt. Vid normal användning kan denna mutter behöva dras åt då och då för att säkerställa stabiliteten hos din Rockin' ABS®-maskin och/eller spänna tyget i sitsen. När maskinen är helt färdigmonterad bör den se ut som på bild 19.

**WARNING!** Säkerställ att alla skruvar är helt åtdragna innan du börjar träna på maskinen.

#### UNDERHÅLL:

För att upprätthålla den höga kvaliteten hos denna produkt bör du regelbundet kontrollera att alla skruvar är korrekt åtdragna. Skadade delar måste bytas omedelbart. Maskinen får inte användas förrän den har lagats/delen har bytts.



## ROCKIN' UP RIGHT CRUNCH OCH AVANCERAD VARIANT

**Rockin' Up Right Crunch** - Med Rockin' ABS®-handtaget helt inställt till Pilates Assist-läget återgår du till utgångsläget (se bild 32).

Ryggstödet ska ha en vinkel på ca 60 grader, dina fötter ska vidröra golvet, hela ryggen ska luta mot ryggstödet, du ska sitta med rumpan så långt in på sitsen som möjligt och Rockin' ABS®-maskinen ska vara helt stilla. Fatta med händerna tag i respektive handrem (tillval) och låt sedan händerna vila i höjd med axlarna på vardera sidan om hakan (se bild 33).

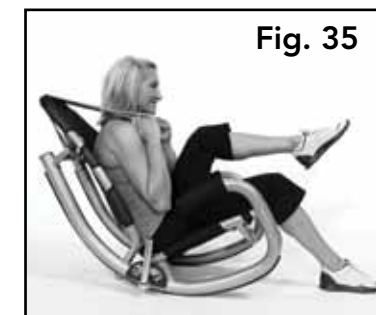
Handremmarna (tillval) bör båda vara strama, men inte så hårt spända att du inte kan rulla kroppen framåt.

Utan att lyfta fötterna från golvet spänner du magmusklerna och rullar kroppen framåt i en sammanhängande rörelse samtidigt som du för armbågarna i riktning mot höfterna. Du kan faktiskt fortsätta rulla kroppen framåt tills du känner att Rockin' ABS®-maskinen börjar tippa lätt framåt. Dra samman magmusklerna och håll positionen ett slag innan du sakta återgår till utgångsläget.

**OBS!** Handremmarna (tillval) ska vara tillräckligt strama i utgångsläget för att du ska kunna känna ett tilltagande motstånd när du rullar kroppen framåt, men inte så mycket att det hindrar dig från att fullfölja rörelsen.

**Avancerad Rockin' Up right Crunch** - utför övningen i enlighet med beskrivningen för Rockin' ABS® Up Right Crunch ovan, men istället för att ha fötterna på golvet lyfter du ena foten samtidigt som böjer knäet in mot bröstet varje gång du rullar kroppen framåt (se bild 35).

Samtidigt som överkroppen återgår till utgångsläget, sänker du benet i samma takt så att överkroppen och benet slappnar av samtidigt. Upprepa övningen med andra benet, i samma tempo.



## ROCKIN' JACK KNIFE

Med Rockin' ABS®-handtaget helt inställt till Active-läget återgår du till utgångsläget. Observera att fötterna inte ska vidröra golvet och att benen ska vara raka. Ländryggen ska vila stadigt mot den nedre delen av ryggstödet och du ska sitta med rumpan så långt in du kan på sitsen. Rockin' ABS®-maskinen ska inte vara i rörelse.

Med utsträckta armar och händerna strax ovan huvudhöjd använder du nu bara magmusklerna för att få Rockin' ABS®-maskinen att börja vaggas lätt. Denna rörelse ska vara kontrollerad och i en jämn takt som inte är för snabb eller ryckig. Använd magmusklerna för att rulla mot vid när maskinen vaggas tillbaka. Axlarna bör lyfta en aning från den övre delen av ryggstödet, men dina ben ska vara raka och stilla under hela övningen. Din kroppställning bör se ut som på bild 31.

Spänn magmusklerna när Jack Knife-rörelsen når sin höjdpunkt för att sakta ner och/eller pausa den vaggande rörelsen ett slag för maximal muskelbelastning. Luta dig sedan bakåt för att återgå till utgångsläget och – utan att stoppa tillbakarörelsen – fortsätt att hålla takten med Rockin' ABS®-maskinen och upprepa Rockin' Jack Knife-övningen.

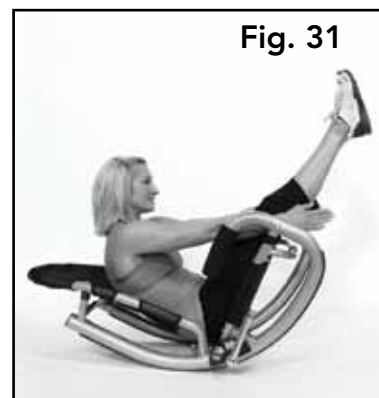


Fig. 31

## ROCKIN' ABS®-ÖVNINGAR

### FÖRSTÅ DIN ROCKIN' ABS®-PRODUKT

Din Rockin' ABS®-produkt är utformad för att hjälpa dig att utföra en rad olika övningar där du tränar magmusklerna, muskelkorsetten och hela kroppen. Det finns grundläggande, avancerade och utbyggda varianter på många av övningarna. För att få ut maximalt av din träning måste du förstå hur Rockin' ABS®-maskinen fungerar. Att noggrant läsa igenom bruksanvisningen hjälper dig att göra det. Du bör även titta på alla Rockin' ABS®-övningar som finns på den dvd som medföljde produkten innan du påbörjar din träning. Där demonstreras nämligen alla övningar som beskrivs i denna bruksanvisning.

### TRE HANDTAGSLÄGEN

Rockin' ABS®-maskinen har ett handtag som hjälper dig att styra Rockin' ABS®-rörelserna. Det finns tre handtagsslägen – se bilder nedan:



LOCKED

PILATES ASSIST

ACTIVE

Fig. 1

**Locked** - Med Rockin' ABS®-handtaget helt inställt till Locked-läget står Rockin' ABS®-maskinen i princip helt stilla och fungerar ungefär som en bekväm stol och ger kroppen stöd då du stretchar eller sitter. Detta kallas Locked-läget. I Locked-läget kommer Rockin' ABS®-maskinen att "tippa" en aning framåt när du flyttar kroppstyngden och/eller när du sätter dig ner i/reser dig upp ur stolen. Locked-läget används även vid utförandet av vissa övningar för över- och underkropp som du hittar beskrivna i denna bruksanvisning samt demonstrerade på den dvd som medföljde Rockin' ABS®.

**Pilates Assist** - Med Rockin' ABS®-handtaget helt inställt till Pilates Assist-läget kan Rockin' ABS®-maskinen användas för övningar som kräver detta läge. Det gör det möjligt för Rockin' ABS®-maskinen att fungera nästan på samma sätt som i Locked-läget. Dock gör Pilates Assist-läget det möjligt för dig att sitta i ett mer bakåtlutat läge och möjliggör även en mer utökad rullande rörelse hos Rockin' ABS®. Detta sker framförallt i lägen då du flyttar kroppstyngden framåt. Dessa avgörande skillnader från Locked-läget är viktiga när du gör vissa av de Pilates-inspirerade övningar som du hittar i denna bruksanvisning och på ovannämnda dvd samt även när du sätter dig i/reser dig upp ur stolen.

**Active** - med Rockin' ABS®-handtaget helt inställt till Active-läget kan du förvandla Rockin' ABS®-maskinen till en rörlig träningsapparat för målinriktad träning av enskilda muskler. Detta är Active-läget. När maskinen är i Active-läget måste du använda musklerna, kroppsställningen och aktiviteten i stolen för att kontrollera maskinens vaggande/rullande rörelser. De flesta övningar i denna bruksanvisning liksom även de som finns på dvd-skivorna för Rockin' ABS® utförs i Active-läget.

### SÄTTA DIG I OCH RESA DIG UPP UR ROCKIN' ABS®

Låt dig inte luras! Känn din kropp! Att sätta sig i och resa sig ur Rockin' ABS®-maskinen är en övning i sig. Se till att du är pigg och alert, och inte andfådd, när du sätter dig i/reser dig upp ur Rockin' ABS®-maskinen. Detta gäller särskilt efter ett träningspass i Rockin' ABS® eftersom träning ofta kan leda till andfåddhet, trötthet eller en viss yrselkänsla. Det skadar inte att vänta en minut eller två för att säkerställa att du har full kroppskontroll innan du reser dig upp ur Rockin' ABS®-maskinen.

När du sätter dig i/reser dig upp ur Rockin' ABS®-maskinen ska Rockin' ABS®-handtaget vara i låst läge (Locked). Rockin' ABS®-maskinen kan erbjuda ett visst stöd när du sätter dig i/reser dig upp, men kom ihåg att Rockin' ABS® fortfarande rör sig lite även i låst läge vilket gör att du inte kan lita på att den ger dig det stöd som krävs. Du måste istället använda din koncentration och din kropp för att smidigt sätta dig i/resa dig upp ur Rockin' ABS®-maskinen.

När du sätter dig i/reser dig upp ur Rockin' ABS®-maskinen ska detta alltid ske framifrån. Försök aldrig sätta dig i maskinen sidledes. Försök inte heller kasta dig ner i Rockin' ABS® i en enda rörelse.

**Avancerad Rockin' Oblique Twist** - Utför denna övning i enlighet med beskrivningen för Rockin' Oblique Twist. Men istället för att sätta händerna bakom nacken sträcker du armarna rakt uppåt ovanför huvudet och håller dem i detta läge under hela övningen (se bild 29).

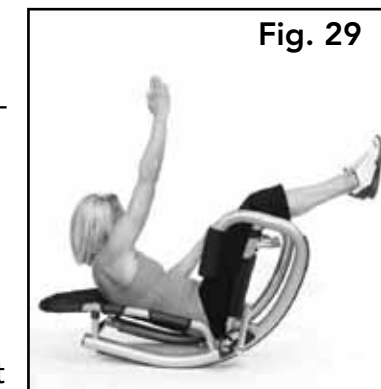


Fig. 29

**Utbyggd Rockin' Oblique Twist** - Utför övningen i enlighet med beskrivningen för Rockin' Oblique Twist ovan, men istället för att sätta händerna bakom huvudet tar du tag i handremmarna (tillval) med vardera handen och för händerna så att de hamnar ovanför den övre delen av bröstkorgen/axlarna, nedanför och på vardera sidan sidor om hakan.

Handremmarna (tillval) bör båda vara strama, men inte så hårt spända att du inte kan rulla kroppen framåt. Du bör kunna känna ett tilltagande motstånd när du rulla framåt, men inte så mycket att det förhindrar dig från att fullfölja hela rörelsen.

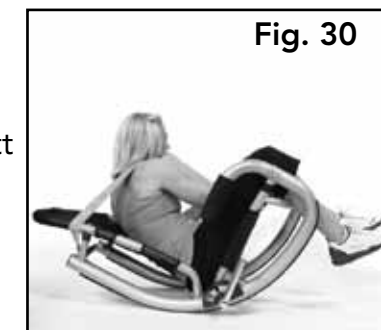


Fig. 30

Ha ena handen bakom huvudet och håll i armstödet med den andra och använd endast magmusklerna för att få Rockin' ABS®-maskinen att börja vaggas lätt. Denna rörelse ska vara kontrollerad och i en jämn takt som inte är för snabb eller ryckig. Använd magmusklerna för att rulla mot när maskinen vaggas tillbaka samtidigt som du vrider överkroppen åt höger i Rockin' ABS®-maskinen. Axlarna bör lyfta en aning från den övre delen av ryggstödet, men dina ben bör förbli helt stilla med knäna böjda i 90 graders vinkel. Din kroppsställning bör se ut som på bild 27.



Fig. 27

Spänn magmusklerna när du har rullat fram kroppen maximalt för att sakta ner och/eller pausa den vaggande rörelsen ett slag för maximal muskelbelastning. Luta dig sedan bakåt för att återgå till utgångsläget och – utan att stoppa tillbakarörelsen – fortsätt att hålla takten med Rockin' ABS®-maskinen och upprepa Rockin' Oblique Twist-övningen 15 till 20 gånger. När du har gjort det, byter du läge och vrider kroppen åt andra hållet i Rockin' ABS®-maskinen. Axlarna bör även nu lyfta en aning från den övre delen av ryggstödet, men dina ben bör förbli helt stilla med knäna böjda i 90 graders vinkel. Din kroppsställning bör se ut som på bild 28.



Fig. 28

Spänn magmusklerna när du har rullat fram kroppen maximalt för att sakta ner och/eller pausa den vaggande rörelsen ett slag för maximal muskelbelastning. Luta dig sedan bakåt för att återgå till utgångsläget och – utan att stoppa tillbakarörelsen – fortsätt att hålla takten med Rockin' ABS®-maskinen och upprepa Rockin' Oblique Twist-övningen 15 till 20 gånger.

När du ska sätta dig i Rockin' ABS® ska du stå framför maskinen och vara vänd mot den (se bild nedan). Böj knäna, men bevara balansen tills du befinner dig i höjd med Rockin' ABS®-maskinen. Stående med ena knäet i golvet fattar du tag i Rockin' ABS®-armstöden och vänder dig sakta runt och låter rumpan glida ner på Rockin' ABS®-sitsen.



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5

När du väl sitter i Rockin' ABS®-maskinen ska kroppen vara i det läge som visas på bild 6.



Fig. 6

När du vill resa dig upp igen, placerar du maskinens handtag i låst läge (LOCKED). Försök ALDRIG ställa dig upp på en gång, i en enda rörelse, när du reser dig upp ur Rockin' ABS®-maskinen.



Fig. 7

Fatta istället tag i båda Rockin' ABS®-armstöden och låt rumpan glida framåt mot den främre kanten. Med båda fötterna stadigt på golvet reser du dig upp ur Rockin' ABS®-maskinen i knäböjande ställning. Alltjämt knäböjande vänder du dig om så att du har ansiktet vänt mot Rockin' ABS®-maskinen. När du känner att du har god balans reser du dig till stående ställning som bilden visar.



Fig. 8



Fig. 10



Fig. 11

**Utbyggd Rockin' Double Crunch** - Utför övningen genom att följa beskrivningen för Rockin' Double Crunch ovan, men istället för att sätta händerna bakom huvudet fattar du tag i handremmarna (tillval) med vardera handen och för händerna så att de hamnar ovanför den övre delen av bröstkorgen/axlarna, strax nedanför och vardera sidan om hakan (se bild 25).

Handremmarna (tillval) bör båda vara strama, men inte så hårt spända att du inte kan rulla kroppen framåt. Du bör kunna känna ett tilltagande motstånd när du rullar kroppen framåt, men inte så mycket att det förhindrar dig från att fullfölja hela rörelsen (se bild 26).



Fig. 25



Fig. 26

### ROCKIN' OBLIQUE TWIST, AVANCERADE OCH UTBYGGDA VARIANTER

**Rockin' Oblique Crunch** - med Rockin' ABS®-handtaget helt inställt i Active-läget återgår du till utgångsläget (se bild 21). Observera att fötterna inte ska vidröra golvet och att knäna ska vara böjda i 90 graders vinkel. Ländryggen ska vila stadigt mot den nedre delen av ryggstödet och du ska sitta med rumpan så långt in du kan på sitsen. Rockin' ABS®-maskinen ska inte vara i rörelse.

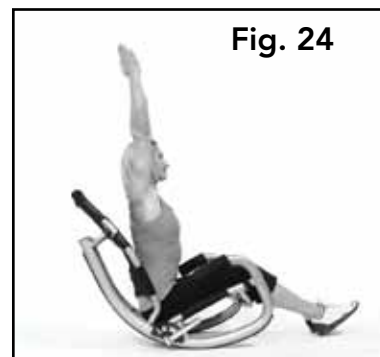
Rockin' Double Crunch kräver att du rullar mot Rockin' ABS®-maskinens vaggande rörelse. Detta betyder att du måste använda kroppsvikten och magmusklerna för att få maskinen att vagg framåt och bakåt i en jämn och lugn takt.

Med händerna bakom huvudet använder du nu bara magmusklerna för att få Rockin' ABS®-maskinen att börja vagg sakta. Denna rörelse ska vara kontrollerad, i en jämn och inte alltför snabb takt. Använd magmusklerna för att rulla mot när maskinen vaggar bakåt. Axlarna bör lyfta en aning från den övre delen av ryggstödet, men dina ben bör förbli helt stilla med knäna böjda i 90 graders vinkel. Din kroppställning bör se ut som på bild 22.



Spänn magmusklerna när du har rullat fram kroppen maximalt för att sakta ner och/eller pausa den vaggande rörelsen ett slag för maximal muskelbelastning. Luta dig sedan bakåt för att återgå till utgångsläget och – utan att stoppa tillbakarörelsen – fortsatt att hålla takten med Rockin' ABS®-maskinen och upprepa Rockin' Double Crunch-övningen.

**Avancerad Rockin' Double Crunch** - Utför denna övning på samma sätt som Rockin' Double Crunch som beskrivs ovan. Men istället för att sätta händerna bakom nacken sträcker du upp armarna rakt ovanför huvudet och håller dem i detta läge under hela övningen (se bild 23 och 24).



### STÄLLA IN ROCKIN' ABS® TILL LOCKED-, PILATES ASSIST- OCH ACTIVE-LÄGET ...

När du har satt dig tillrätta i Rockin' ABS®-maskinen (se bild 12) kan du ställa in maskinen till något av de tre ovannämnda lägena genom att ändra handtagets läge med höger hand. Detta gör du genom att fatta ett bestämt tag om handtaget (se bild) och dra det i riktning från Rockin' ABS®-maskinen – titta på handtaget samtidigt som du för det till önskat läge. Tryck handtaget i riktning mot Rockin' ABS®-maskinen så att det låser i aktuellt läge.



LOCKED



PILATES ASSIST



ACTIVE

Fig. 12

**⚠ WARNING!**

När du växlar läge för handtaget – var extra försiktig med var du placerar händer och fingrar på den övre delen av handtaget. Låt **INTE** fingrarna hamna under lägesindikatorn – de kan hamna i kläm med personskada till följd.

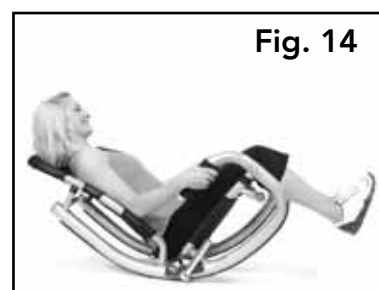


Fig. 13

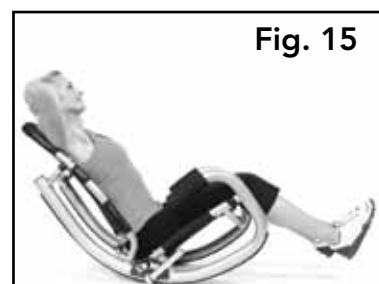
Se även till att Rockin' ABS®-handtaget alltid är helt inställt till något av de tre olika lägena.

## ROCKIN' CRUNCH, UTBYGGDA OCH FÖRBÄTTRADE CRUNCHVARIANTER

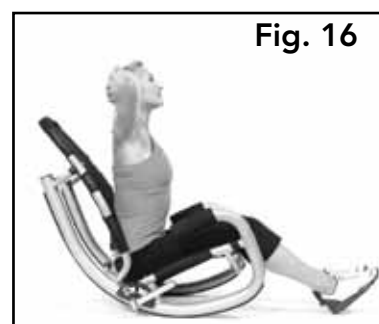
**Rockin' Crunch** - med Rockin' ABS®-handtaget helt inställt till Active-läget återgår du till utgångsläget (se bild 14). Observera att fötterna inte ska vidröra golvet och att knäna ska vara böjda i 90 graders vinkel. Ländryggen ska vila stadigt mot den nedre delen av ryggstödet och du ska sitta med rumpan så långt in du kan på sitsen. Rockin' ABS®-maskinen ska vara stilla.



Sätt händerna bakom huvudet, använd magmusklerna och rulla kroppen framåt i en kontrollerad rörelse. Hela Rockin' ABS®-maskinen börjar då vaggas framåt. Fortsätt rulla kroppen framåt tills hämlarna nuddar golvet. Knäna ska fortfarande vara böjda i 90 graders vinkel – sparka eller vifta inte med benen (se bild 15).

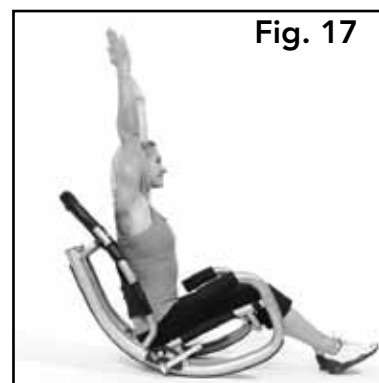


När hämlarna nuddar golvet använder du dina magmuskler för att stanna upp Rockin' ABS®-maskinens rörelse tillfälligt. I detta läge bör du känna hur bålen, axlarna och huvudet lyfts en aning från ryggstödet (se bild 16). När du känner detta och Rockin' ABS®-maskinens rörelse stannar upp tillfälligt, lutar du dig bakåt i en kontrollerad rörelse för att återgå till utgångsläget.

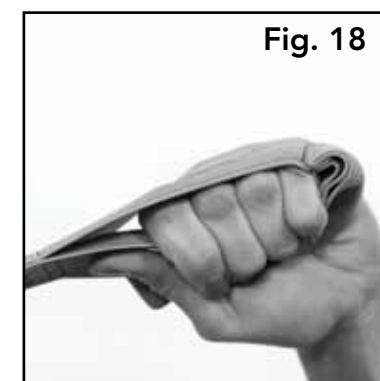


Detta tar ett ungefär en sekund eller två. Du bör känna att belastningen på/spänningen i muskelkorsetten och magmusklerna avtar när du lutar dig bakåt. Pausa ett slag så att Rockin' ABS®-maskinen står helt stilla. Upprepa övningen i jämn takt.

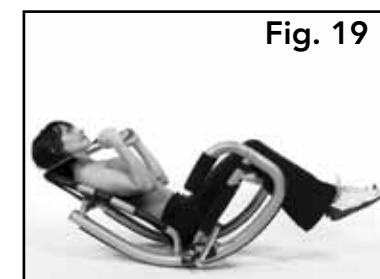
**Avancerad Rockin' Crunch** - Utför denna övning på samma sätt som Rockin' Crunch som beskrivs ovan. Men istället för att sätta händerna bakom nacken sträcker du armarna rakt uppåt ovanför huvudet och håller dem i detta läge under hela övningen. För att göra det lite svårare – försök att sträcka armarna så långt uppåt som möjligt när hämlarna nuddar golvet (se bild 17).



**Utbyggd Rockin' Crunch** - Utför övningen på samma sätt som vid Rockin' ABS® Crunch i ovanstående beskrivning, men istället för att sätta händerna bakom huvudet greppar du handremmarna (tillval) med vardera handen (se bild 18) och håller händerna ovanför den övre delen av bröstkorgen/axlarna, strax nedanför och på vardera sidan om hakan (se bild 19).



Handremmarna (tillval) bör båda vara strama, men inte så hårt spända att du inte kan rulla kroppen framåt.



Du bör kunna känna ett tilltagande motstånd när du rullar kroppen framåt, men inte så mycket att det förhindrar dig från att fullfölja hela rörelsen (se bild 20).



## ROCKI N' DOUBLE CRUNCH, AVANCERADE OCH UTBYGGDA VARIANTER

**Rockin' Double Crunch** - med Rockin' ABS®-handtaget helt inställt till Active-läget återgår du till utgångsläget (se bild 21). Observera att fötterna inte ska vidröra golvet och att knäna ska vara böjda i 90 graders vinkel. Ländryggen ska vila stadigt mot den nedre delen av ryggstödet och du ska sitta med rumpan så långt in du kan på sitsen. Rockin' ABS®-maskinen ska vara stilla.





**THANE *Fitness***®  
**MAKING FITNESS FUN!**®

Distribueras av:  
Tvins  
[www.tvins.com](http://www.tvins.com)