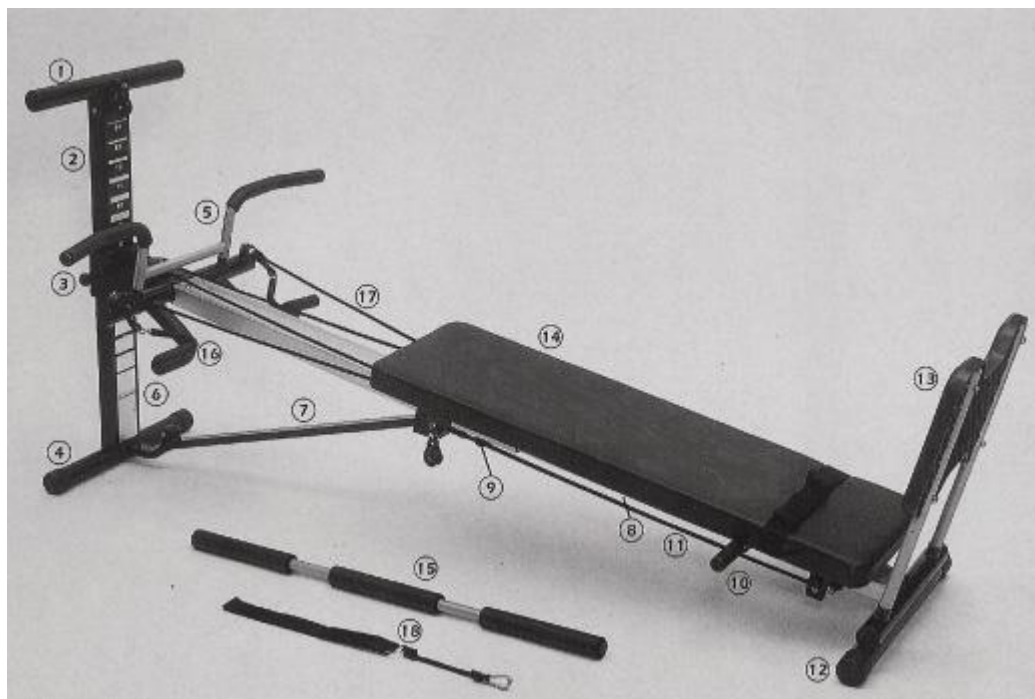


# MAXXUS

Art. nr. 555 700

## BRUKSANVISNING TIL ET KOMPLETT ALT- I- ETT TRENINGSSAPPARAT



- |                                     |                  |
|-------------------------------------|------------------|
| 1) Øvre stolpe                      | 10) Kort håndtak |
| 2) Motstandsstolpe                  | 11) Strikk       |
| 3) Motstandsregulator med låsepinne | 12) Nedre stolpe |
| 4) Hovedstolpe                      | 13) Lite brett   |
| 5) Dra/skyv stang                   | 14) Glidebrett   |
| 6) Fotstang                         | 15) Ekstra stang |
| 7) Stabiliseringsstolpe             | 16) Håndtak      |
| 8) Glideskinne                      | 17) Drasnor      |
| 9) Låsepinne                        | 18) Ankelreim    |

# INNHOLDSFORTEGNELSE

<b>INNLEDNING :</b> .....	<b>3</b>
<b>VEDLIKEHOLD:</b> .....	<b>3</b>
<b>FUNKSJON:</b> .....	<b>3</b>
<b>MONTERINGS- OG BRUKERVEILEDNING:</b> .....	<b>4</b>
MONTERING .....	4
LEGGE SAMMEN/LAGRE.....	5
MOTSTANDSSYSTEMET .....	6
<b>BRUK AV APPARATET</b> .....	<b>7</b>
KORREKT POSISJON PÅ GLIDEBRETTET: .....	7
BRUK AV ANKELREIM LIGGENDE PÅ GLIDEBRETTET: .....	7
BRUK AV ANKELREIM STÅENDE PÅ GULVET: .....	8
BRUK AV FOTSTANG: .....	8
BRUK AV FOTREIMER OG HÅNDTAK:.....	8
BRUK AV NEDTREKK/ OPPTREKK STANG:.....	9
BRUK AV LITE BRETT:.....	9
BRUK AV KORTE HÅNDTAK: .....	9
BRUK AV EKSTRA STANG:.....	9
TRINSE /DRAREIM SYSTEMET:.....	10
<b>RIKTIG TRENING</b> .....	<b>11</b>
VARM OPP / TRAPP NED .....	11
VARIGHET PÅ TRENINGEN .....	11
ANTALL REPETISJONER PER ØVELSE .....	11
INNSTILLING AV MOTSTAND .....	12
INTENSIVER TRENINGSPROGRAMMET .....	12
VARIGHET PÅ TRENINGSPROGRAM .....	12
<b>TRENINGSPROGRAMM</b> .....	<b>12</b>
LAG DITT EGET PROGRAM.....	13
GRUNN PROGRAMMER .....	13
SPESIALISERTE PROGRAMMER .....	14
<b>MÅLBARE RESULTATER</b> .....	<b>15</b>
<b>ELEMENTER VED TRENING</b> .....	<b>16</b>
STYRKE .....	16
MUSKULÆR UTHOLDENHET.....	16
KARDIO - VASKULÆR UTHOLDENHET .....	16
SMIDIGHET .....	16
<b>AKKUMULERT VEKT</b> .....	<b>17</b>

## **INNLEDNING :**

Du har nå valgt et meget effektivt alt – i – ett treningsapparat. For å oppnå maksimal treningseffekt er det viktig at du leser gjennom denne brukerveiledningen før du starter treningen.

## **VEDLIKEHOLD:**

Abilica Maxxus er et treningsapparat av god kvalitet som fordrer lite vedlikehold. Det er likevel viktig at du følger trinnene under for å bevare den gode kvaliteten.

- Apparatet må kun brukes innendørs.
- Tørk av apparatet etter bruk
- Sjekk regelmessig at alle skruer er strammet til.
- Bruk en silikonbasert spray på alle bevegelige deler. Ikke olje! Dersom det knirker i trinsene, spray silikon på trinsene, ikke på selve hjulet.
- Glidebrettet rengjøres med en fuktig klut.
- Hjulene under glidebrettet vaskes regelmessig.

## **FUNKSJON:**

Abilica Maxxus er et treningsapparat basert på trening uten bruk av vekter. Ved hjelp av glidebrett og trinse/strikk – systemet løfter du din egen kroppsvekt. For å gjøre treningen mer utfordrende kan du øke hellingen på glidebrettet og/eller justere strikkene.

# MONTERINGS- OG BRUKERVEILEDNING:

## Montering

Apparatet kommer ferdig montert.

Deler som følger med:

- 2 håndtak som skal festes på drasnorene
- 1 kort brett
- 1 Opptrekk-/press stang
- 1 ankel reim
- 1 treningsstang

	<p>Ta låsepinnen ut av motstandsregulatoren.</p> <p>Trekk motstandsskinnen opp fra glidebrettet til hovedstolpen ligger mot gulvet.</p>
	<p>Hvil venstre fot på hovedstolpen, grip motstandsregulatoren med venstre hånd og løft den opp til nivå 15.</p>
	<p>Hold på den øvre stolpen med en hånd og trykk glidebrettet nedover med den andre hånden. Glideskinnen vil da trekkes helt ut. Hekt begge håndtakene på drasnorene. Sett på nedtrekk/opptrekk stangen.</p>
	<p>Hold nedtrekk/opptrekk stangen på midten med en hånd og trykk glidebrettet nedover. Når du hører et klikk vil låsepinnen til glideskinnen være på plass og apparatet er klart til bruk.</p> <p>Det korte brettet, ankelreimen og ekstra stangen kan monteres når de kreves for utføring av bestemte øvelser.</p>

## Legge sammen/lagre

	<p>Pass på at det korte brettet er festet i hullene i den nedre stolpen. Press-stangen skal festes på toppen av fotstangen.</p> <p>Skyv motstandsregulatoren til nivå 15.</p>
	<p>Trekk låsepinnen til glideskinnen ned. Samtidig som du holder låsepinnen med den ene hånden og det korte brettet med den andre trekker du hendene mot hverandre. Denne operasjonen gjør at glideskinnen vil trekke seg sammen.</p> <p>Fortsett denne bevegelsen til glidebrettet treffer opptrekk/nedtrekk stangen. Fest håndtakene til stangen.</p>
	<p>Sett en fot på hovedstolpen og skyv motstandsregulatoren forsiktig helt ned. Fjern foten og legg motstandsstolpen ned mot glidebrettet.</p>
	<p>Ta tak i hovedstolpen og løft apparatet opp slik at det lagres stående mot vegg.</p>
	<p>Apparatet er utstyrt med hjul på den nedre stolpen slik at det er lett å flytte på.</p>

## **Motstandssystemet**

Treningsmotstanden kan endres ved enten å øke hellingen på glidebrettet eller ved justering av strikkene. Eller en kombinasjon av begge deler.

Stigningsnivået justeres fra 1-15.

	<p>Ta ut låsepinnen fra motstandsregulatoren og juster til ønsket nivå. Pass på at låsepinnen sitter godt fast før du fortsetter treningen.</p>
	<p>For økt motstand kan du sette på en eller flere strikker. Dra forsiktig i strikken. Trekk strikken fremover og heft den på motstandsskinnen.</p> <p>Merk: strikken justeres ved enden på nedre tverrstag.</p>

Det anbefales å trene på et lavt motstandsnivå, og heller justere motstanden ved hjelp av strikkene. Dersom dette ikke skulle gi ønsket motstand kan du deretter justere motstandsnivået.

Glidebrettet er mest komfortabelt å ligge på ved et lavt motstandsnivå.

Det kan være lettere og raskere og justere motstanden under trening ved å bli sittende på glidebrettet og kun justere strikkene enn å gå av for å justere motstandsnivået.

Som hovedregel:

Juster motstanden først ved hjelp av strikkene for dernest å finstille motstanden ved å øke motstandsnivået.

# BRUK AV APPARATET

## ***Korrekt posisjon på glidebrettet:***

	Når du trener i sittende posisjon på glidebrettet, pass på at bakenden er plassert nær enden på glidebrettet.
	Når du trener i liggende posisjon på glidebrettet, pass på at hodet ditt hviler mot toppen av glidebrettet.
	Ved øvelser for ben eller situps plasserer du bakenden på en slik måte at du kan utføre øvelsene uten at glidebrettet treffer endene på glideskinnen.

## ***Bruk av ankelreim liggende på glidebrettet:***

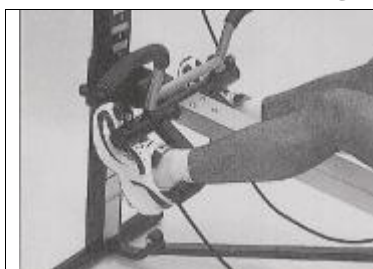
	Løsne drasnoren fra midtre trinse. Ta av håndtaket og tre drasnoren gjennom den øvre trinsen.  Hekt det andre håndtaket på fotstangen.
	Sitt på glidebrettet og fest ankelreimen rundt ankelen eller rundt foten.
	Legg deg ned og heft ankelreimen til enden på snoren.
	Beveg kroppen nedover på glidebrettet til den ønskede motstanden før du starter øvelsen.

## ***Bruk av ankelreim stående på gulvet:***



Løsne det ene håndtaket og heft det på fotstangen. Hekt deretter ankelreimen til snorenden.

## ***Bruk av fotstang:***



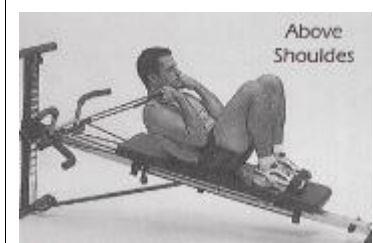
Løsne drasnoren fra den midtre trinsen og heft håndtakene på den øvre stolpen.

## ***Bruk av fotreimer og håndtak:***



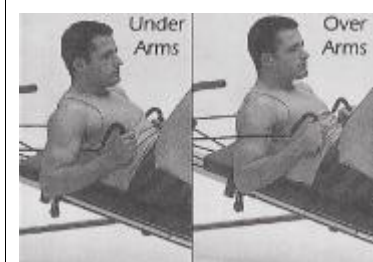
Plasser føttene inn i reimene og ligg ned med knærne bøyd.

Fra liggende posisjon starter du øvelsen med å rulle overkroppen opp og ned.



Hold håndtakene enten ved brystkassen med snorene under eller over armene.

Ved å skyve dem litt forover når du starter å rulle overkroppen kan du kontrollere motstanden.



Alternativt kan du holde håndtakene over skuldrene.

Det er anbefalt å gripe håndtakene med tomlene og pekefingeren innerst mot bøyen på håndtakene.



## ***Bruk av nedtrekk/ opptrekk stang:***



### Nedtrekk:

Skyv endene på nedtrekk/opptrekk stangen inn i hullene på toppen av fotstangen. Trykk klemmefjærene inn og skyv stangen ned til den sitter fast.


### Opptrekk:

Skyv endene på stangen inn i hullene på den nedre stolpen.

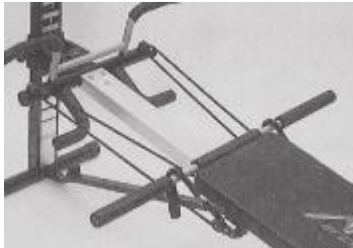
## ***Bruk av lite brett:***

	<p>Skyv endene på brettet inn i hullene på toppen av den nedre stolpen.</p> <p>Trykk klemmefjærene inn og skyv brettet ned til det sitter fast.</p>
	<p>Når du utfører knebøy-øvelser skal føttene være plassert i skulderavstand. Du kan variere hvor høyt på brette benene er plassert.</p>

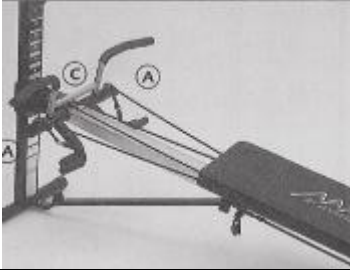
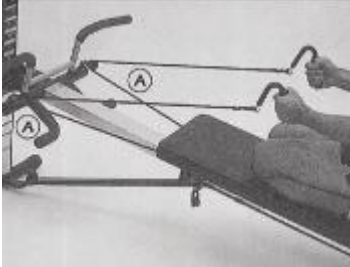
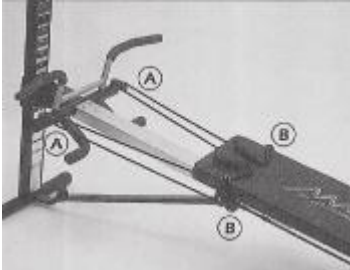
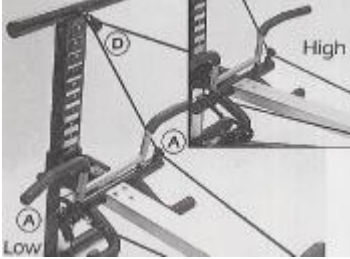
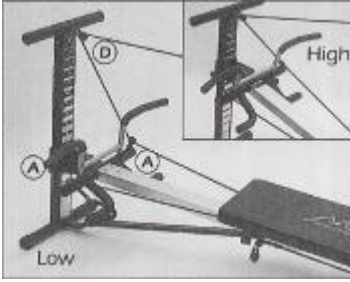
## ***Bruk av korte håndtak:***

	<p>Det finnes håndtak under glidebrettet.</p> <p>Ved bruk av håndtakene trekkes de enkelt ut under glidebrettet.</p> <p>Disse kan benyttes til ulike øvelser.</p>
---	---

## ***Bruk av ekstra stang:***

	<p>Du kan trene med å bruke en ekstra stang.</p> <p>Denne festes øverst på glidebrettet ved å hekte håndtakene på den. Deretter en på glidebrettet, griper tak i stangen med begge hender og setter føttene på den nedre stolpen. Skyv glidebrettet oppover til du har 90 grader vinkel på knærne.</p> <p>Deretter kan du starte benkpress øvelsen.</p>
---	---

## **Trinse /drareim systemet:**

	<p><b><u>Innstilling : 1</u></b> Standard innstillingen er når drareimene er festet i trinse A og C.</p>
	<p><b><u>Innstilling : 2</u></b> For å kun bruke trinse A kan du løsne drareimen fra trinse C.</p>
	<p><b><u>Innstilling : 3</u></b> For å feste drareimen til trinsene på glidebrettet, løsne drareimen fra trinse C. Hekt av håndtakene fra drareimen, skyv endene på drareimen gjennom trinse B og sett på håndtakene.</p>
	<p><b><u>Innstilling : 4</u></b> Når du skal bruke ankel reimen må du feste den til trinse D ved å løsne drareimen fra trinse C og ta av håndtaket. Tre drareimen gjennom trinse D. Hekt det andre håndtaket på fotstangen.</p>
	<p><b><u>Innstilling : 5</u></b> Når du skal bruke ankelreimen til ben strekk, løsne trinse C. Løsne den ene enden på drareimen fra trinse A og hekt den på stangen ved siden av trinse A. Løsne det andre håndtaket og koble trinse D med A. Trener du med høy stigning på glidebrettet, er det ikke nødvendig og løsne drareimen fra trinse A.</p>

	<p><b><u>Innstilling : 6</u></b> Skal du kun bruke glidebrettet, løsne trinse C.</p>
	<p><b><u>Innstilling : 7</u></b> Når du kun bruker det ene håndtaket, eller en ende på drareimen, hekt det andre håndtaket på fotstangen.</p>
	<p><b><u>Innstilling : 8</u></b> Når trinse B er i bruk sammen med et håndtak, hekt det andre håndtaket øverst på glidebrettet.</p>

## RIKTIG TRENING

### ***Varm opp / trapp ned***

Når du starter og stopper treningen er det å anbefale at du begynner med lette oppvarmings øvelser og at du avslutter med lette nedtrappingsøvelser. Det anbefales at du følger de øvelsene som er foreslått på plakaten.

### ***Varighet på treningen***

Det er å anbefale at du trener i minst 30 minutter av gangen for størst utbytte av treningen. Treningen bør foregå uten stopp og i et jevnt tempo.

### ***Antall repetisjoner per øvelse***

Antall repetisjoner du anbefales å utføre for hver øvelse står forklart på medfølgende plakat. Antall repetisjoner varierer fra øvelse til øvelse og faktorer som valgt motstandsnivå vil også ha innvirkning.

## ***Innstilling av motstand***

Motstandsnivået du bør velge til hver øvelse avhenger av hvilken øvelse det er og antall repetisjoner du velger.

Sett motstanden på et nivå som gjør deg i stand til å utføre det antall repetisjoner du ønsker å utføre. For å avgjøre hvilken motstand du behøver til hvilken øvelse bør du prøve deg frem til.

## ***Intensiver treningsprogrammet***

Treningsprogrammet kan intensiveres på følgende måter:

- a. Du kan øke antall repetisjoner per øvelse
- b. Du kan øke motstandsivået
- c. Gjenta treningsprogrammet
- d. Velge et vanskeligere treningsprogram
- e. Øke antall treningsdager per uke

## ***Varighet på treningsprogram***

Treningsprogrammet anbefales å vare i minimum 25 minutter men best effekt får du ved trening i minst 30 minutter.

Hold lav intensitet ved oppvarming og nedtrapping og høy intensitet under selve treningen.

# **TRENINGSPROGRAM**

De tre grunnprogrammene er:

- a) Nybegynner: følges når du starter å trene.
- b) Middels trent: følges når du har trent regelmessig, og er i god form.
- c) Godt trent: følges når du er godt trent.

Husk at det er best å begynne rolig og heller gå over til et vanskeligere treningsprogram etter en stund.

I tillegg til grunn programmene er det 2 programmer til du kan velge:

- a) Program for kvinner
- b) Program spesielt for mage

Før du begynner med noen av disse programmene bør du ha startet med nybegynner programmet og være klar til å gå videre til middels trent programmet. Disse programmene kan brukes hver for seg eller i tillegg til grunn programmene. Du kan også lage ditt eget treningsprogram.

## Lag ditt eget program

Når du har trent en stund og blitt kjent med de forskjellige øvelsene, kan du lage ditt eget program etter følgende kriterier.

- Start med oppvarmingsøvelser, etterfulgt av treningsprogram og nedtrappingsøvelser.
- Veksle mellom trening av overkropp, underkropp og mage øvelser.
- Plakaten viser alle øvelsene du kan utføre.
- Du kan også skreddersy et program etter spesielle behov som for eksempel hvis du utøver en spesiell sportsgren eller det er spesielle områder du trenger å styrke eller trene opp.

## Grunn programmer

	NYBEGYNNER	MIDDELS TRENT	GODT TRENT
VARM OPP	ØVELSE NR. 48 50 46 47 51 11 36	ØVELSE NR. 48 50 46 47 51 11 36	ØVELSE NR. 48 50 46 47 51 11 36
TREN	ØVELSE NR. 5 36 6 34 29 13 3 14	ØVELSE NR. 5 2 36 6 34 45 29 16 13 31 15 37 25 42 23	ØVELSE NR. 5 15 2 32 13 36 41 34 42 37 45 29 12 30 16 40 39 17
TRAPP NED	ØVELSE NR. 34 14 51 50 46 47 49	ØVELSE NR. 34 14 51 50 46 47 49	ØVELSE NR. 34 14 51 50 46 47 49

## Spesialiserte programmer

	KVINNER	MAGE
VARM OPP	ØVELSE NR. 48 50 46 47 51 11 36	ØVELSE NR. 48 50 46 47 51 11 36
TREN	ØVELSE NR. 1 37 36 31 34 29 40 38 19 33 23 9	ØVELSE NR. 29 15 31 23 34 41 30 11 28 36 31 25 19
TRAPP NED	ØVELSE NR. 34 14 51 50 46 47 49	ØVELSE NR. 34 14 51 50 46 47 49

# MÅLBARE RESULTATER

Mål dine resultater som vist på illustrasjonen. Dette kan gjøres annenhver uke. Mål alltid på samme sted.

- Bryst: stå oppreist, før målebåndet under armhulene og over bryst.
- Midje: mål rundt det smaleste partiet.
- Underarm, biceps, nakke, hofter, lår og legger: mål på det bredeste punktet.

Uke	Start	2	4	6	8	10	12	14	16
Dag									
Venstre arm									
Høyre arm									
Venstre biceps									
Høyre biceps									
Bryst									
Midje									
Nakke									
Hofter									
Venstre lår									
Høyre lår									
Venstre legg									
Høyre legg									
Vekt									

# ELEMENTER VED TRENING

Fysiske fordeler ved trening kan deles inn i fire forskjellige elementer.:

- Styrke
- Muskulær Utholdenhet
- Kardio - vaskulær utholdenhet
- Smidighet

Dette apparatet vil hjelpe deg med å trene disse elementene.

## ***Styrke***

Den maksimale styrke som hver muskelgruppe kan opparbeide. Med dette apparatet kan du trene alle muskelgruppene.

## ***Muskulær utholdenhet***

Evnen til en muskelgruppe å jobbe konstant over en viss periode. Med en gitt vekt, motstand eller over en tidsperiode.

## ***Kardio - vaskulær utholdenhet***

Evnen til å transportere nok oksygen til musklene slik at de blir mer utholdende.

## ***Smidighet***

Når du trener på dette apparatet vil du kjenne at du får strekt ut musklene samtidig som du trener, slik at du vil oppnå større smidighet.



# AKKUMULERT VEKT

For å kunne regne ut akkumulert løftet vekt kan du benytte skjemaet under. For å fastlegge hvor mye vekt du løfter må du finne ut hvilke trinser du bruker og hvilket motstandsnivå du trener på.

Multipliser din egen kroppsvekt pluss 20 kg for hver strikk du har festet.

% av løftet kroppsvekt				
Motstandsnivå	Trinse A og C festet	Trinse A festet	Trinse A og B festet	Trinse A og D festet
1.	10.5	21.8	8.7	15.0
2.	13.1	25.9	10.3	18.4
3.	15.7	30.1	11.8	21.7
4.	18.3	34.2	13.3	25.1
5.	20.9	38.4	14.8	28.5
6.	23.5	42.6	16.3	31.8
7.	26.0	46.7	17.9	35.2
8.	28.6	50.9	19.4	38.5
9.	31.2	55.0	20.9	41.9
10.	33.8	59.2	22.4	45.2
11.	36.4	63.4	23.9	48.6
12.	39.0	67.5	25.4	51.9
13.	41.6	71.7	26.9	55.3
14.	44.2	75.8	28.5	58.6
15.	46.8	80.0	30.0	62.0

**Eksempel:** din vekt: 75 kg

En strikk er festet, trening med motstandsnivå nummer 9 med trinse A og C festet, blir akkumulert løftet vekt:

= 75 kg + 20 kg = 95 kg x 31,2 % = 29,6 kg



Leverandør:

Sport Supply Int. AS

Postboks 244, 3051 Mjøndalen

Tlf.: +47 32 23 18 00/ Fax: +47 32 23 18 01

E-post: [post@sportsupply.no](mailto:post@sportsupply.no)

[www.abilica.com](http://www.abilica.com)

[www.sportsupply.no](http://www.sportsupply.no)

© Sport Supply Int. AS