

User Manual

Manual del usuario



AB WHEEL

RUEDA DE ABDOMINALES



English 03

Español 18

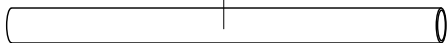
Table of Contents

Overview	4
Use	5
Package contents/parts	6
General information	7
Reading and storing the user manual	7
Explanation of symbols	7
Safety	8
Proper use	8
Safety instructions	9
First use	12
Checking Ab Wheel and package contents	12
Assembly	12
Workout	13
Warm Up	13
Workout	13
Cool-down	13
Post-stretching.....	13
Exercises	14
Exercise 1	14
Exercise 2	14
Maintenance and care	15
Storage	16
Technical data	16
Disposal	16
Disposal of packaging.....	17
Disposing of Ab Wheel.....	17

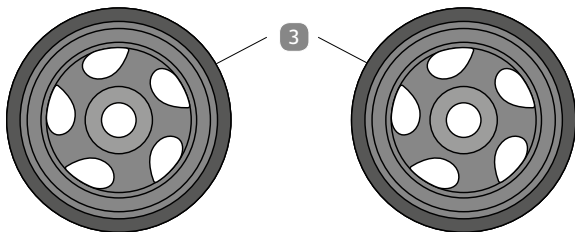
A

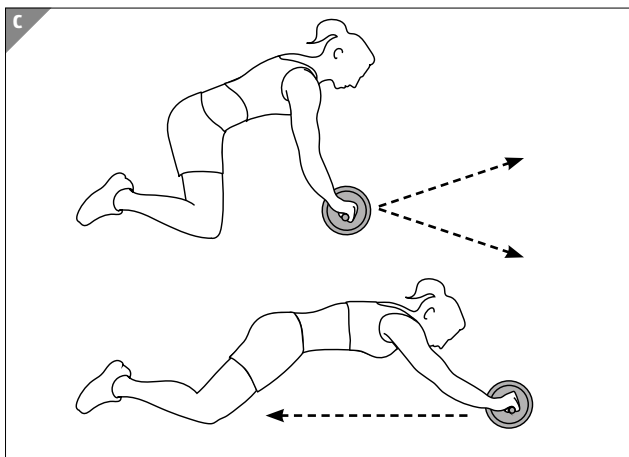
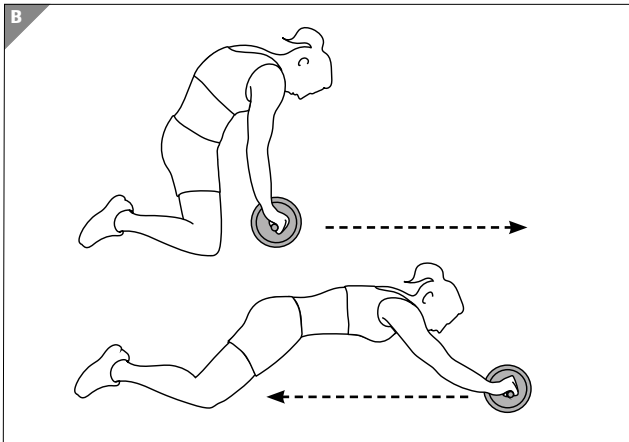


2



3





Package contents/parts

- 1 foam handles, ×2
- 2 metal axle, ×1
- 3 wheels, ×2

General information

Reading and storing the user manual



This user manual accompanies this Ab Wheel, and contains important information on setup and handling. Before using the Ab Wheel, read the user manual carefully. This particularly applies to the safety instructions. Failure to do so may result in personal injury or damage to the Ab Wheel

Store the user manual for further use. Make sure to include this user manual when passing the Ab Wheel on to third parties.

Explanation of symbols

The following symbols and signal words are used in this user manual, on the Ab Wheel or on the packaging.



WARNING!

This signal symbol/word designates a hazard with a high degree of risk, which will result in death or severe injury if not avoided.



CAUTION!

This signal symbol/word designates a hazard with moderate risk, which may result in death or severe injury if not avoided.

NOTICE

This signal symbol/word warns of possible damage to property.

Safety

Proper use

The Ab Wheel are exclusively designed as training equipment. They are intended exclusively for private use and are not suitable for commercial, medical or therapeutic applications. The Ab Wheel are not children's toys.

Only use the Ab Wheel as described in this instruction manual. Any other use is considered improper and can lead to material damage.

The manufacturer or retailer shall not accept any liability for damages caused by improper or incorrect use.

Safety instructions



WARNING!

Danger of suffocation!

If children play with the packaging film, they can get caught up in it, put it over their head or swallow it, and thus suffocate.

- Do not let children play with the packaging film. Children can get caught up in it and suffocate while playing.



WARNING!

Risk of injury!

Improper handling of the Ab Wheel can lead to injuries.

- Be sure to consult your family doctor to determine or prevent any health risks before starting any exercise program. The advice of your physician will determine your pulse rate, blood pressure or cholesterol level.

- Observe your body signals. Improper or excessive training can endanger your health. If at any time during the training you experience pain, chest tightness, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness or drowsiness, stop training immediately and consult your family doctor.
- Never exceed the user weight of 220 lb.
- Do not use the Ab Wheel near stairs or landings.
- Keep children and animals away from the Ab Wheel. It is intended for adults only.
- Use the Ab Wheel on a firm, level and non-slip surface.
- Make sure that there is enough safety distance between you and furniture, walls, etc.
- Before each use, check the Ab Wheel (e.g. for cracks). The safety of the Ab Wheel can only be maintained if they are checked regularly.

**CAUTION!****Risk of injury!**

Improper handling of the Ab Wheel can lead to injuries.

- Always wear suitable clothing during the training.
- Wear suitable shoes with non-slip soles.
- Keep a sufficient distance to other persons and/or objects during the use. Make sure that you do not injure yourself or others when using the product.
- The Ab Wheel may not be used by more than one person at a time.
- The Ab Wheel is not suitable for therapeutic use.

First use

Checking Ab Wheel and package contents

NOTICE

Risk of damage!

If you open the packaging carelessly with a sharp knife or other sharp object, the Ab Wheel can quickly be damaged.

- Be very careful when opening.
1. Remove the Ab Wheel from the packaging.
 2. Check whether all parts are included (see **Fig. A**).
 3. Check whether the Ab Wheel or the individual parts are damaged. If this is the case, do not use the Ab Wheel.

Assembly

1. Slide one of the handles **1** onto the metal axle **2**.
2. Slide both of the wheels **3** onto the metal axle **2**.
3. Slide the remaining handle **1** onto the metal axle **2**.
4. Push the handles **1** together so that handles **1** and wheels **3** are a tight fit.

To disassemble the Ab Wheel, hold one of the handles **1** in one hand while pushing the wheel **3** with the other hand, this will push the other handle off the metal axle **2** and you can remove the wheels.

Workout

Warm-up

Your workout should always start with a warm-up. The more strenuous the subsequent training session, the more important it is to warm up. Warming up prepares the body for the strain, stimulates the cardiovascular system and protects ligaments, tendons and joints from injuries. It also helps to reduce the risk of cramps and muscle injuries. You should loosen your joints a little before starting your workout.

Workout

After getting used to the exercises, try to be innovative and develop your own training method. Combine different exercises and listen to music to enjoy your workout even more.

Cool-down

Just as a warm-up should be performed before each training session, a cool-down should be performed after each session. A cool-down initiates the relaxation phase, reduces the body's operating temperature again, and depicts the change from stress to relaxation.

Post-stretching

As mentioned earlier, you can easily pre-stretch your muscles while warming up. After the training you should stretch your muscles. A post-stretching brings the muscle back to its original length and thus prevents muscle shortening. The more strenuous the training, the more important the post-stretching is. Post-stretching is particularly important for the main muscle groups used during training. The stretching should be felt, but it shouldn't be painful. The stretching time is about 20 seconds for each muscle.

Exercise

Do not roll too far forward the first time, as it may be difficult to roll yourself back. Experiment with different forward roll lengths to determine the distance that your abdominal muscles can support.

Always move slowly and keep your abdominal muscles tight at all times. Use your torso to push you forward and roll you back.

Inhale while rolling forward, exhale while rolling back.

Exercise 1

(see **Fig. B**)

Take a kneeling position. Hold the Ab Wheel with both hands and place it on the floor in front of you, place your toes on the floor and straighten your arms. This is the starting position.

Roll the Ab Wheel in a straight line forward only as far as the lower back can maintain its natural curvature.

After a pause at the stretched position, start pulling yourself back to the starting position using your abdominal muscles.

Perform the exercise 10 to 25 times for three sets.

Variation: On the knees, the feet are raised and crossed behind the buttocks.

Exercise 2

(see **Fig. C**)

Start in a kneeling position. Hold the Ab Wheel with both hands and place it on the floor in front of you, place your toes on the floor and straighten your arms. This is the starting position.

When rolling, move in a slight arc to the left. After a pause at the stretched position, start pulling yourself back to the

starting position using your abdominal muscles.

Now, move in a slight arc to the right and go back.

Perform the exercise 10 to 25 times for three sets.

Variation: On the knees, the feet are raised and crossed behind the buttocks.

Maintenance and care

NOTICE

Risk of damage!

Improper handling of the Ab Wheel can lead to damage to the Ab Wheel.

- Do not use aggressive cleaning agents, brushes with metal or nylon bristles or sharp or metallic cleaning objects such as knives, hard spatulas etc. These can damage the surfaces.
- Only clean the Ab Wheel with water.
- Wipe the Ab Wheel with a slightly moistened cloth.
- Afterwards allow the Ab Wheel to dry completely.
- Check the Ab Wheel regularly for cracks, damage and wear.

Storage

- Always store the Ab Wheel in a dry place.

Technical data

Model:	FLX-AW-01
Item Number:	99522
Weight:	0.717 lb (325 g)
Handle width:	12.21 in (31 cm)
Wheel dia.:	5.71 in (14.5 cm)
Max. user weight:	220 lb (100 kg)

Disposal

Disposal of packaging



Dispose of the packaging sorted by type. Add cardboard to the waste paper, and foils to the recyclables collection.

Disposing of Ab Wheel

- Dispose of the Ab Wheel in accordance with the laws and regulations applicable in your country.

Índice

Vista general	4
Uso	5
Contenido del paquete/piezas	19
Información general	20
Leer y guardar el manual de instrucciones	20
Explicación de símbolos	20
Seguridad	21
Uso previsto	21
Instrucciones de seguridad	22
Primer uso	25
Inspeccionar la rueda de abdominales y el contenido del paquete	25
Montaje	26
Entrenamiento	26
Calentamiento	26
Entrenamiento	26
Enfriamiento	27
Estiramiento final	27
Ejercicios	28
Ejercicio 1	28
Ejercicio 2	29
Cuidado y mantenimiento	29
Almacenamiento	30
Datos técnicos	30
Eliminación	31
Eliminación del embalaje	31
Eliminación de la rueda de abdominales	31

Contenido del paquete/piezas

- 1 Asas, 2 unidades
- 2 Barra metálica, 1 unidad
- 3 Ruedas, 2 unidades

Información general

Leer y guardar el manual de instrucciones



Este manual de instrucciones pertenece a esta rueda de abdominales y contiene información importante sobre la puesta en servicio y el manejo.

Antes de utilizar la rueda de abdominales, lea atentamente el manual de instrucciones, sobre todo las advertencias de seguridad. La falta de observación de estas instrucciones de uso puede provocar lesiones graves o daños importantes en la rueda de abdominales.

Guarde estas instrucciones de uso por si las necesita en el futuro. Si pasa esta rueda de abdominales a otra persona, entréguele también este manual de instrucciones.

Explicación de símbolos

En estas instrucciones de uso, en la la rueda de abdominales y en el embalaje se utilizan los símbolos y las palabras indicadoras que se incluyen a continuación.



¡ADVERTENCIA!

Este símbolo/palabra indicadora describe un peligro con un grado alto de riesgo que, en caso de no evitarse, puede provocar la muerte o lesiones físicas graves.



Este símbolo/palabra indicadora describe un peligro con un grado medio de riesgo que, en caso de no evitarse, puede provocar la muerte o lesiones físicas graves.

NOTA

Este símbolo/palabra indicadora advierte de la posibilidad de que se produzcan daños materiales.

Seguridad

Uso previsto

La rueda de abdominales se ha concebido exclusivamente como aparato de entrenamiento. Está destinada únicamente para uso privado y no es adecuada para el ámbito comercial ni para los sectores médico y terapéutico. La rueda de abdominales no es un juguete.

Utilice la rueda de abdominales exclusivamente de la forma que se describe en este manual. Cualquier otro uso se considera inapropiado y puede ocasionar daños materiales.

El fabricante o distribuidor declina toda responsabilidad por los daños que tengan su causa en un uso no conforme a lo previsto o erróneo.

Instrucciones de seguridad



¡ADVERTENCIA!

Riesgo de asfixia

Si deja que los niños jueguen con el plástico de embalaje, pueden quedar atrapados dentro o con él por detrás de su cabeza, así como ingerirlo, lo que puede ocasionarles asfixia.

- No permita que los niños jueguen con el plástico de embalaje. Los niños pueden quedar atrapados al jugar y asfixiarse.



¡ADVERTENCIA!

Peligro de lesiones

Un manejo inadecuado de la rueda de abdominales puede provocar lesiones físicas.

- Antes de comenzar con cualquier programa de entrenamiento, acuda a su médico de familia para ver si existe algún riesgo para su salud o, en su caso,

para evitar tales riesgos. Siga siempre los consejos de su médico para controlar sus pulsaciones, su presión arterial y su nivel de colesterol.

- Esté atento a las señales que le envíe su cuerpo. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede suponer un riesgo para su salud. Si siente dolor, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, dificultad extrema para respirar, mareos o entumecimiento mientras entrena, interrumpa el ejercicio de inmediato y acuda a su médico de familia.
- Este producto no es apto para usuarios de más de 100 kg de peso.
- No utilice este producto cerca de las escaleras ni de descansos.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados de la rueda de abdominales, pues se trata de un aparato concebido exclusivamente para personas adultas.
- Utilice la rueda de abdominales sobre una base firme, horizontal y antideslizante.

- Asegúrese de mantener una distancia de seguridad suficiente respecto a muebles, paredes o similar.
- Inspeccione siempre la rueda de abdominales antes de utilizarla (por ejemplo, para ver si presenta alguna grieta o rotura). La seguridad de la rueda de abdominales solo puede garantizarse si se revisa periódicamente.



¡PRECAUCIÓN!

Peligro de lesiones

Un manejo inadecuado de la rueda de abdominales puede provocar lesiones físicas.

- Lleve siempre ropa adecuada durante el entrenamiento.
- Lleve asimismo calzado adecuado con suela antideslizante.
- Durante el uso de este producto, mantenga una distancia de seguridad apropiada respecto a otras personas y otros objetos. Tome las debidas

precauciones para no lesionarse ni causar lesiones a otras personas durante el uso de la rueda de abdominales.

- La rueda de abdominales no puede ser utilizada por más de una persona al mismo tiempo.
- La rueda de abdominales no está concebida para usos terapéuticos.

Primer uso

Inspeccionar la rueda de abdominales y el contenido del paquete

NOTA

Peligro de daños

Si abre el embalaje sin el debido cuidado con un cuchillo afilado u otros objetos puntiagudos, puede dañar rápidamente la rueda de abdominales.

- Tenga mucho cuidado al abrir el embalaje.
1. Extraiga la rueda de abdominales de su embalaje.
 2. Asegúrese de que no falta ningún componente (consulte la **figura A**).

3. Verifique si la rueda de abdominales o alguno de sus componentes individuales han sufrido daños. Si es así, no utilice la rueda de abdominales.

Montaje

1. Introduzca una de las asas **1** en la barra metálica **2**.
2. Introduzca las dos ruedas **3** en la barra metálica **2**.
3. Introduzca el asa **1** que queda en la barra metálica **2**.
4. Junte las asas **1** para que las asas **1** y las ruedas **3** queden firmemente sujetas.

Para desmontar la rueda de abdominales, sostenga una de las asas **1** con una mano mientras empuja la rueda **3** con la otra mano. Al hacerlo, la barra metálica **2** empuja la otra asa y puede retirar las ruedas.

Entrenamiento

Calentamiento deportivo

El entrenamiento debe comenzar siempre con una fase de calentamiento. Cuanto más estricto sea el entrenamiento que se va a realizar a continuación, más importante es este calentamiento, pues este prepara el cuerpo para la carga a la que va a someterse, estimula el sistema cardiovascular y protege los ligamentos, los tendones y las articulaciones frente a posibles lesiones. Además, también ayuda a evitar el riesgo de calambres y lesiones musculares.

Relaje ligeramente las articulaciones antes de comenzar el entrenamiento.

Entrenamiento

Una vez que se haya acostumbrado a los ejercicios, innove y desarrolle su propio método de entrenamiento. Para disfrutar

aún más del entrenamiento, combine diversos ejercicios mientras escucha música.

Enfriamiento

Al igual que es preciso realizar una fase de calentamiento antes de cada sesión de entrenamiento, a continuación, también es necesario realizar un enfriamiento. El enfriamiento sirve para iniciar la fase de relajación, ayuda a volver a bajar la temperatura corporal y representa el cambio de la carga a la relajación.

Estiramiento final

Como ya hemos mencionado, durante el calentamiento, puede tensar ligeramente los músculos. No obstante, después del entrenamiento, es imprescindible que los vuelva a relajar. La relajación deja los músculos de nuevo en su posición de reposo y, de este modo, evita que se produzcan contracciones. Cuanto más duro haya sido el entrenamiento, más importante es este estiramiento final.

Esta fase es importante sobre todo para los principales grupos musculares que se han sometido a esfuerzo durante el entrenamiento. El estiramiento debe percibirse, pero no ser doloroso. La duración de los estiramientos debe ser de unos 20 segundos por cada músculo.

Ejercicios

Cuando la utilice por primera vez, no ruede demasiado hacia delante, pues puede que le resulta difícil volver atrás.

Experimente con diferentes movimientos hacia delante hasta determinar la distancia que mejor le sirve para ejercitar los músculos abdominales.

Ruede siempre de forma lenta y mantenga siempre activados sus abdominales. Utilice el centro de su cuerpo para moverse hacia delante y hacia atrás.

Respire profundamente mientras rueda hacia delante y hacia atrás.

Ejercicio 1

(consulte la **figura B**)

Comience poniéndose de rodillas. Sostenga la rueda de abdominales con ambas manos y colóquela en el suelo delante de usted. Apoye los dedos del pie en el suelo y estire los brazos. Esta es la posición de partida.

Deslice la rueda de abdominales solo en línea recta y hacia delante, manteniendo la curvatura natural de la espalda.

Después de una pausa, colóquese en la posición estirada y deslícese hacia atrás con los músculos abdominales en la posición de partida.

Lleve a cabo el ejercicio en tres tandas, realizando de 10 a 25 repeticiones cada vez.

Variante: Póngase de rodillas y levante los pies cruzados por detrás de los glúteos.

Ejercicio 2

(consulte la **figura C**)

Comience poniéndose de rodillas. Sostenga la rueda de abdominales con ambas manos y colóquela en el suelo delante de usted. Apoye los dedos del pie en el suelo y estire los brazos. Esta es la posición de partida.

Muévase al rodar haciendo un ligero arco hacia la izquierda. Después de una pausa, colóquese en la posición estirada y rueda hacia atrás con los músculos abdominales en la posición de partida.

Continúe el ejercicio con una ligera curva hacia la derecha y rueda hacia atrás.

Variante: Póngase de rodillas y levante los pies cruzados por detrás de los glúteos.

Cuidado y mantenimiento

NOTA

Peligro de daños

Un manejo inadecuado de la rueda de abdominales puede provocar daños en esta.

- No utilice ningún limpiador agresivo, ni cepillos con púas metálicas o de nailon, ni tampoco ningún objeto de limpieza afilado o metálico, como cuchillos,

espátulas duras y similares, pues pueden dañar las superficies.

- Limpie la rueda de abdominales únicamente con agua.
- Limpie la rueda de abdominales con un paño ligeramente húmedo.
- A continuación, espere a que la rueda de abdominales se seque por completo.
- Inspeccione la rueda de abdominales con frecuencia para asegurarse de que no presenta grietas, daños ni desgaste.

Almacenamiento

- Guarde siempre la rueda de abdominales en un lugar seco.

Datos técnicos

Modelo:	FLX-AW-01
Número del artículo:	99522
Peso:	325 g
Ancho del mango:	31 cm
Diámetro de la rueda:	14,5 cm
Peso máximo del usuario:	100 kg

Eliminación

Eliminación del embalaje



Recicle el embalaje separándolo por tipos. Deseche el papel y el cartón en el contenedor de papel y los plásticos en un contenedor de material reciclable.

Eliminación de la rueda de abdominales

- Recicle la rueda de abdominales siguiendo las leyes y disposiciones vigentes en su país.



Made in China

DIST. & SOLD EXCLUSIVELY BY:

ALDI

BATAVIA, IL 60510