



Bedienungsanleitung
Mode d'emploi
Istruzioni per l'uso



Bauchmuskeltrainer

Appareil de musculation des abdominaux |
Attrezzo per addominali



Deutsch..... 02
Français..... 16
Italiano 30



Mit QR-Codes schnell und einfach ans Ziel

Egal, ob Sie **Produktinformationen**, **Ersatzteile** oder **Zubehör** benötigen, Angaben über **Herstellergarantien** oder **Servicestellen** suchen oder sich bequem eine **Video-Anleitung** anschauen möchten, mit unseren QR-Codes gelangen Sie kinderleicht ans Ziel.

Was sind QR-Codes?

QR-Codes (QR = Quick Response) sind grafische Codes, die mithilfe einer Smartphone-Kamera gelesen werden und beispielsweise einen Link zu einer Internetseite oder Kontaktdaten enthalten.

Ihr Vorteil: Kein lästiges Eintippen von Internet-Adressen oder Kontaktdaten!

Und so geht's

Zum Scannen des QR-Codes benötigen Sie lediglich ein Smartphone, einen installierten QR-Code-Reader sowie eine Internet-Verbindung. Einen QR-Code-Reader finden Sie in der Regel kostenlos im App Store Ihres Smartphones.

Jetzt ausprobieren

Scannen Sie einfach mit Ihrem Smartphone den folgenden QR-Code und erfahren Sie mehr über Ihr neu erworbenes ALDI-Produkt.

Ihr ALDI-Serviceportal

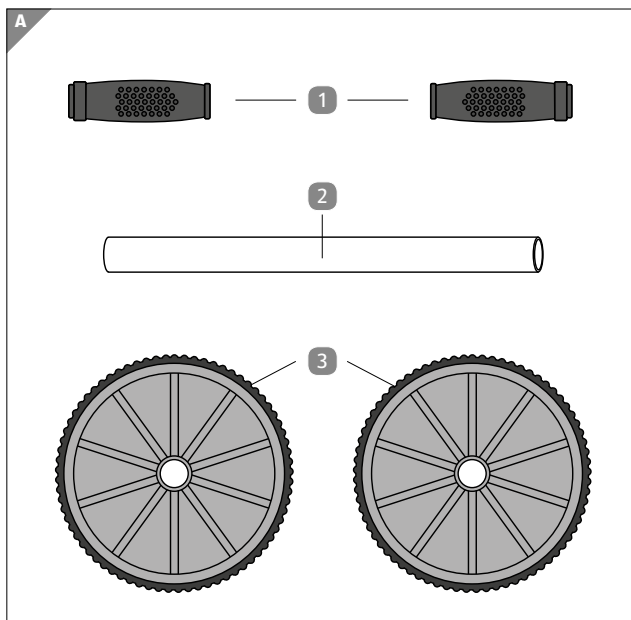
Alle oben genannten Informationen erhalten Sie auch im Internet über das ALDI-Serviceportal unter www.aldi-service.ch.



Beim Ausführen des QR-Code-Readers können abhängig von Ihrem Tarif Kosten für die Internet-Verbindung entstehen.

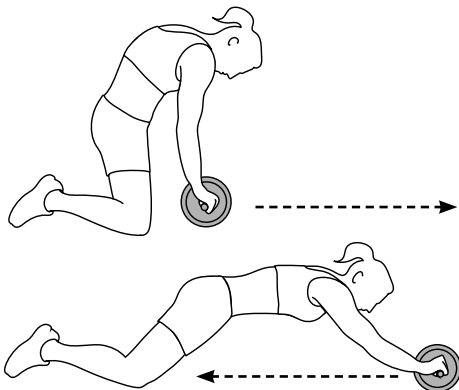
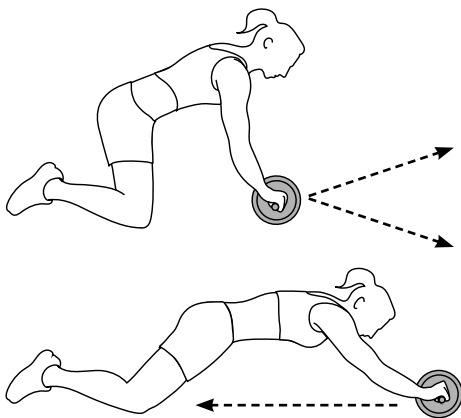
Inhaltsverzeichnis

Übersicht	4
Lieferumfang / Teile	4
Verwendung	5
Allgemeines	6
Gebrauchsanleitung lesen und aufbewahren	6
Zeichenerklärung.....	6
Sicherheit	7
Bestimmungsgemässer Gebrauch	7
Sicherheitshinweise.....	8
Erstgebrauch	11
AB Wheel und Lieferumfang prüfen	11
Montage	11
Training	12
Aufwärmen	12
Training	12
Abwärmen.....	12
Nachdehnen	12
Übungen	13
Übung 1	13
Übung 2	14
Wartung und Pflege	14
Aufbewahrung	15
Technische Daten	15
Entsorgung	15
Verpackung entsorgen.....	15
AB Wheel entsorgen.....	15



Lieferumfang / Teile

- 1 Griffe, 2×
- 2 Griffstange, 1×
- 3 Rad, 2×

B**C**

Allgemeines

Gebrauchsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Gebrauchsanleitung gehört zu diesem Bauchmuskeltrainer (im Folgenden nur „AB Wheel“ genannt). Sie enthält wichtige Informationen zum Gebrauch.

Lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie das AB Wheel einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Gebrauchsanleitung kann zu schweren Verletzungen und zu Schäden am AB Wheel führen.

Bewahren Sie die Gebrauchsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie das AB Wheel an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Gebrauchsanleitung mit.

Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Gebrauchsanleitung, auf dem AB Wheel oder auf der Verpackung verwendet.



WARNUNG!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

**VORSICHT!**

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mässige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.

Sicherheit

Bestimmungsgemässer Gebrauch

Das AB Wheel ist ausschliesslich als Trainingsgerät konzipiert. Es ist ausschliesslich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich sowie den medizinischen und therapeutischen Bereich geeignet. Das AB Wheel ist kein Kinderspielzeug.

Verwenden Sie das AB Wheel nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäss und kann zu Sachschäden führen.

Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemässen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

Sicherheitshinweise



WARNUNG!

Strangulierungs- und Erstickungsgefahr!

Wenn Kinder mit der Verpackungsfolie, Kleinteilen oder dem AB Wheel spielen, können sie sich darin verfangen, sie über ihren Kopf stülpen oder verschlucken und daran ersticken bzw. sich strangulieren.

- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.



WARNUNG!

Verletzungsgefahr!

Unsachgemässer Umgang mit dem AB Wheel kann zu Verletzungen führen.

- Suchen Sie unbedingt Ihren Hausarzt auf, um eventuelle Gesundheitsrisiken festzustellen bzw. diesen vorzubeugen, bevor Sie mit irgendeinem Trainingspro-

gramm beginnen. Der Rat Ihres Arztes ist massgebend in Bezug auf Ihre Pulsfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel.

- Beachten Sie Ihre Körpersignale. Unkorrektes oder übermässiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmässigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie sofort Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.
- Überschreiten Sie keinesfalls das Benutzergewicht von 100 kg.
- Verwenden Sie das AB Wheel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Halten Sie Kinder und Tiere von dem AB Wheel fern. Es ist nur für Erwachsene bestimmt.
- Benutzen Sie das AB Wheel auf einem festen, ebenen und rutschfesten Untergrund.
- Achten Sie auf einen Sicherheitsabstand rundherum zu Möbeln, Wänden etc.

- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch das AB Wheel (z. B. auf Risse). Die Sicherheit des AB Wheels kann nur erhalten bleiben, wenn es regelmässig überprüft wird.



VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Unsachgemässer Umgang mit dem AB Wheel kann zu Verletzungen führen.

- Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung.
- Tragen Sie geeignete Schuhe mit rutschfester Sohle.
- Halten Sie während der Benutzung einen ausreichend grossen Abstand zu anderen Personen und/oder Gegenständen ein. Achten Sie bei der Benutzung darauf, dass Sie nicht sich selbst oder andere verletzen.
- Das AB Wheel darf nicht von mehr als einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Das AB Wheel ist nicht für therapeutische Nutzung geeignet.

Erstgebrauch

AB Wheel und Lieferumfang prüfen

HINWEIS

Beschädigungsgefahr!

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann das AB Wheel schnell beschädigt werden.

- Gehen Sie beim Öffnen sehr vorsichtig vor.
- 1. Nehmen Sie das AB Wheel aus der Verpackung.
- 2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe **Abb. A**).
- 3. Prüfen Sie, ob das AB Wheel oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie das AB Wheel nicht.

Montage

1. Schieben Sie einen der Griffe **1** auf die Metallachse **2**.
2. Schieben Sie beide Räder **3** auf die Metallachse **2**.
3. Schieben Sie den verbleibenden Griff **1** auf die Metallachse **2**.
4. Schieben Sie die Griffe zusammen, damit die Griffe und Räder fest sitzen.

Um das AB Wheel auseinander zu bauen, ziehen Sie zuerst die Griffe **1** und dann die Räder **3** von der Metallstange **2**.

Training

Aufwärmen

Ihr Training sollte immer mit einem Aufwärmen beginnen. Je anstrengender die anschließende Trainingseinheit ist, desto wichtiger ist das Aufwärmen. Ein Aufwärmen bereitet den Körper auf die Belastung vor, regt das Herz-Kreislauf-System an und schont Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu verringern. Sie sollten Ihre Gelenke ein wenig lockern, bevor Sie Ihr Training beginnen.

Training

Nachdem Sie sich an die Übungen gewöhnt haben, seien Sie innovativ und entwickeln Sie Ihre eigene Trainingsmethode. Kombinieren Sie verschiedene Übungen und hören Sie dabei Musik, um Ihr Training noch mehr zu genießen.

Abwärmen

Genauso wie vor jeder Trainingseinheit eine Aufwärmung durchgeführt werden sollte, sollte nach einer Einheit eine Abwärmung stattfinden. Eine Abwärmung leitet die Entspannungsphase ein, fährt die Betriebstemperatur des Körpers wieder herunter und verdeutlicht den Wechsel von Belastung zur Entspannung.

Nachdehnen

Wie bereits erwähnt, können Sie während des Aufwärmens Ihre Muskeln leicht vordehnen. Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln unbedingt nachdehnen. Ein Nachdehnen bringt den Muskel wieder in seine Ausgangslänge und verhindert so Muskelverkürzungen. Je anstrengender das Training war, desto wichtiger ist das Nachdehnen.

Besonders wichtig ist das Nachdehnen für die im Training beanspruchten Hauptmuskelgruppen. Die Dehnung sollte zu spüren sein, aber nicht schmerzen. Die Dehndauer beträgt etwa 20 Sekunden für jeden Muskel.

Übungen

Rollen Sie das erste Mal nicht zu weit nach vorne, da es schwierig sein kann, sich selbst zurückzurollen.

Experimentieren Sie mit verschiedenen Vorwärtsrollenweiten, um die Entfernung zu bestimmen, die Ihre Bauchmuskeln unterstützen können.

Rollen Sie immer langsam und halten Sie Ihre Bauchmuskeln immer aktiviert. Verwenden Sie Ihre Körpermitte, um sich vorwärts und zurück zu rollen.

Atmen Sie ein beim Vorwärtsrollen und beim Zurückrollen aus.

Übung 1

(siehe **Abb. B**)

Beginnen Sie in einer knienden Position. Halten Sie das AB Wheel mit beiden Händen und positionieren es vor sich auf dem Boden. Setzen Sie Ihre Zehen auf dem Boden auf und strecken Sie Ihre Arme durch. Dies ist die Startposition.

Rollen Sie das AB Wheel nur so weit geradeaus nach vorne, wie der untere Rücken seine natürliche Krümmung beibehält.

Beginnen Sie nach einer Pause in der gedehnten Position, sich mit Ihrer Bauchmuskulatur in die Ausgangsposition zurückzurollen.

Führen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Runden durch.

Variation: Auf den Knien werden die Füße hinter dem Gesäss angehoben und überkreuzt.

Übung 2

(siehe **Abb. C**)

Beginnen Sie in einer knienden Position. Halten Sie das AB Wheel mit beiden Händen fest und positionieren es vor sich auf dem Boden. Setzen Sie Ihre Zehen auf dem Boden auf und strecken Sie Ihre Arme durch. Dies ist die Startposition.

Bewegen Sie sich beim Rollen in einem leichten Bogen nach links. Beginnen Sie nach einer Pause in der gedehnten Position, sich mit Ihrer Bauchmuskulatur in die Ausgangsposition zurückzurollen.

Führen Sie die Übung fort mit einer leichten Kurve nach rechts, und rollen Sie zurück.

Führen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Runden durch.

Variation: Auf den Knien werden die Füße hinter dem Gesäss angehoben und überkreuzt.

Wartung und Pflege

HINWEIS

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemässer Umgang mit dem AB Wheel kann zu Beschädigungen des AB Wheels führen.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenständen.

de wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Diese können die Oberflächen beschädigen.

- Wischen Sie das AB Wheel mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.
- Lassen Sie das AB Wheel danach vollständig trocknen.

Aufbewahrung

- Bewahren Sie das AB Wheel an einem trockenen Ort bei Raumtemperatur und für Kinder unzugänglich auf.

Technische Daten

Im Zuge von Produktverbesserungen behalten wir uns technische und optische Veränderungen am Artikel vor.

Modell:	FLX-ABW-02
Artikelnummer:	812384
Gewicht:	455 g +/-5%
Griffstange:	24,2 cm
Durchmesser Rad:	17,5 cm
Max. Benutzergewicht:	100 kg

Entsorgung

Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung.

AB Wheel entsorgen

- Entsorgen Sie das AB Wheel entsprechend den in Ihrem Land gültigen Gesetzen und Bestimmungen.

Aller rapidement et facilement au but avec les codes QR

Si vous avez besoin d'**informations sur les produits**, de **pièces de rechange** ou d'**accessoires**, de données sur les **garanties fabricant** ou sur les **unités de service** ou si vous souhaitez regarder confortablement des **instructions en vidéo** – avec nos codes QR, vous parvenez au but en toute facilité.

Les codes QR, qu'est-ce?

Les codes QR (QR = Quick Response) sont des codes graphiques qui peuvent être lus à l'aide d'un appareil photo du smartphone et qui contiennent par exemple un lien vers un site Internet ou des données de contact.

Votre avantage: plus de frappe contraignante d'adresses Internet ou de données de contact!

Comment faire?

Pour scanner les codes QR, vous avez simplement besoin d'un smartphone, d'un lecteur de codes QR installé ainsi que d'une connexion Internet.

Vous trouverez généralement un lecteur de codes QR gratuitement dans l'App Store de votre smartphone.

Testez dès maintenant

Scannez simplement le code QR suivant avec votre smartphone pour en savoir plus sur votre nouveau produit ALDI.

Votre portail de services ALDI

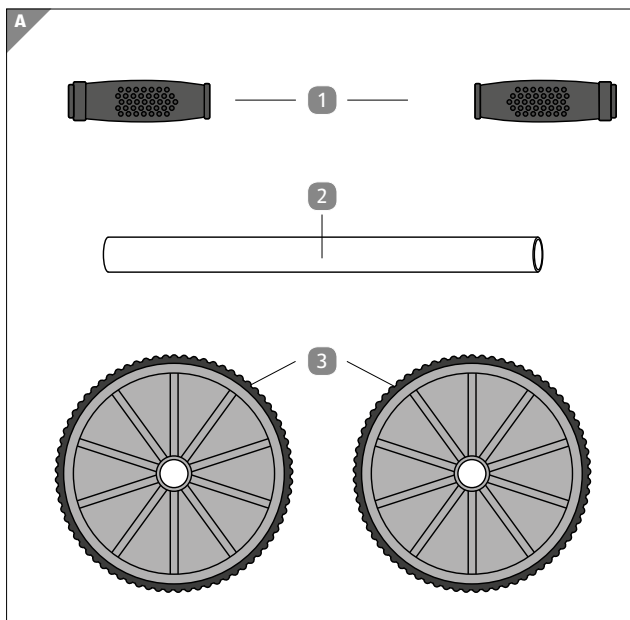
Toutes les informations mentionnées plus haut sont également disponibles sur Internet via le portail de services ALDI sous www.aldi-service.ch.



L'exécution du lecteur de codes QR peut entraîner des frais pour la connexion Internet en fonction de votre tarif.

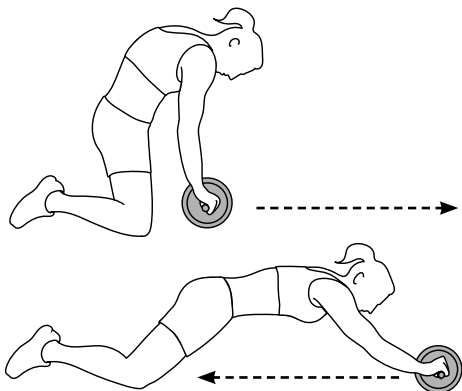
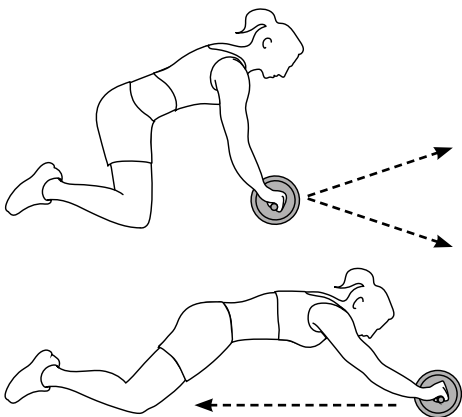
Répertoire

Vue d'ensemble	18
Contenu de la livraison/pièces.....	18
Utilisation.....	19
Généralités.....	20
Lire le mode d'emploi et le conserver.....	20
Légende des symboles	20
Sécurité	21
Utilisation conforme à l'usage prévu.....	21
Consignes de sécurité.....	21
Première utilisation.....	25
Vérifier l'AB Wheel et le contenu de la livraison	25
Montage.....	25
Entraînement.....	26
Échauffement.....	26
Entraînement	26
Phase de repos.....	26
Étirements après l'effort	26
Exercices.....	27
Exercice 1.....	27
Exercice 2.....	27
Maintenance et entretien.....	28
Rangement	29
Données techniques	29
Élimination.....	29
Élimination de l'emballage	29
Éliminer l'AB Wheel.....	29



Contenu de la livraison/pièces

- 1 Poignées, 2×
- 2 Barre de poignée, 1×
- 3 Roues, 2×

B**C**

Généralités

Lire le mode d'emploi et le conserver



Ce mode d'emploi fait partie de l'appareil de musculation des abdominaux (nommé ci-après « AB Wheel »). Il contient des informations importantes sur son utilisation.

Lisez le mode d'emploi attentivement, en particulier les consignes de sécurité, avant d'utiliser l'AB Wheel. Le non-respect de ce mode d'emploi peut provoquer de graves blessures et des dommages sur l'AB Wheel.

Conservez le mode d'emploi pour des utilisations futures. Si vous transmettez l'AB Wheel à des tiers, joignez obligatoirement ce mode d'emploi.

Légende des symboles

Les symboles et mots signalétiques suivants sont utilisés dans ce mode d'emploi, sur l'AB Wheel ou sur l'emballage.



AVERTISSEMENT !

Ce symbole/mot signalétique désigne un risque à un degré moyen qui, si on ne l'évite pas, peut avoir comme conséquence la mort ou une grave blessure.



ATTENTION !

Ce symbole/mot signalétique désigne un risque à degré réduit qui, si on ne l'évite pas, peut avoir comme conséquence une blessure moindre ou moyenne.

AVIS !

Ce mot signalétique avertit de possibles dommages matériels.

Sécurité

Utilisation conforme à l'usage prévu

L'AB Wheel est conçue exclusivement comme appareil d'entraînement. Elle est exclusivement destinée à l'usage privé et n'est pas adaptée à une utilisation commerciale, médicale ou thérapeutique. L'AB Wheel n'est pas un jouet pour enfants.

Utilisez l'AB Wheel seulement conformément à ce mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme à l'usage prévu et peut provoquer des dommages matériels.

Le fabricant ou commerçant décline toute responsabilité pour des dommages survenus par une utilisation non conforme ou contraire à l'usage prévu.

Consignes de sécurité



AVERTISSEMENT !

Risque d'étranglement et d'étouffement!

Si des enfants jouent avec le film d'emballage, piles, des petites pièces ou

l'AB Wheel, ils peuvent s'y emmêler, les passer sur leur tête ou les avaler et s'étouffer ou s'étrangler.

- Ne laissez pas les enfants jouer avec le film d'emballage. Les enfants peuvent s'y emmêler et s'étouffer en jouant avec.
- Tenez les enfants à l'écart des petites pièces.



AVERTISSEMENT !

Risque de blessure!

La manipulation non conforme de l'AB Wheel peut provoquer des blessures.

- Avant de commencer tout programme d'entraînement, consultez obligatoirement un médecin pour déceler et prévenir d'éventuels risques pour la santé. L'avis de votre médecin est déterminant en ce qui concerne votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou taux de cholestérol.
- Écoutez votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre

santé. Si pendant l'entraînement, vous deviez ressentir des douleurs, des serremments dans la poitrine, un battement cardiaque irrégulier, une détresse respiratoire extrême, des vertiges ou des étourdissements, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin traitant.

- Ne jamais dépasser le poids de l'utilisateur de 100 kg.
- Ne pas utiliser l'article à proximité d'escaliers ou de paliers.
- Tenez les enfants et les animaux éloignés de la l'AB Wheel. Il est uniquement destiné aux adultes.
- Utilisez l'AB Wheel sur une surface ferme, plane et antidérapante.
- Faites attention à une distance de sécurité tout autour des meubles, des murs, etc.
- Vérifiez l'AB Wheel avant chaque utilisation (par ex. à la recherche de fissures). La sécurité de l'AB Wheel ne peut être préservée que si vous contrôlez régulièrement l'AB Wheel.



ATTENTION !

Risque de blessure!

La manipulation non conforme de l'AB Wheel peut provoquer des blessures

- Portez toujours des vêtements appropriés pendant l'entraînement.
- Portez des chaussures adaptées avec une semelle antidérapante.
- Pendant l'entraînement, maintenez une distance suffisante avec les autres personnes/objets. Pendant l'utilisation, veillez à ne pas vous blesser, ni d'autres personnes.
- L'AB Wheel ne doit pas être utilisée par plusieurs personnes à la fois.
- L'AB Wheel n'est pas adaptée à une utilisation thérapeutique.

Première utilisation

Vérifier l'AB Wheel et le contenu de la livraison

AVIS !

Risque d'endommagement!

Si vous ouvrez l'emballage négligemment avec un couteau bien aiguisé ou à l'aide d'autres objets pointus, vous risquez d'endommager rapidement l'AB Wheel.

– Soyez très prudent lors de l'ouverture.

1. Retirez l'AB Wheel de l'emballage.
2. Vérifiez si la livraison est complète (voir **fig. A**).
3. Vérifiez si l'AB Wheel ou les différentes pièces présentent des dommages. Si c'est le cas, n'utilisez pas l'AB Wheel.

Montage

1. Poussez l'une des poignées ① sur l'axe métallique ②.
2. Poussez les deux roues ③ sur l'axe métallique ②.
3. Poussez la poignée restante ① sur l'axe métallique ②.
4. Poussez les poignées l'une contre l'autre pour que les poignées et les roues se fixent correctement.

Pour démonter l'AB Wheel, tirez d'abord les poignées, puis les roues ① et ensuite les roues ③ de la tige métallique ②.

Entraînement

Échauffement

Toujours s'échauffer avant l'entraînement. Plus l'unité d'entraînement ultérieure est rigoureuse, plus l'échauffement joue un rôle important. L'échauffement prépare le corps à l'effort, stimule le système cardio-vasculaire et préserve les ligaments, tendons et articulations des blessures. L'échauffement aide également à réduire le risque de crampes et de blessures musculaires. Vous devez assouplir un peu vos articulations avant l'entraînement.

Entraînement

Une fois habitué aux exercices, innovez et développez votre propre méthode d'entraînement. Combinez différents exercices et écoutez de la musique, pour prendre plus de plaisir à vous entraîner.

Phase de repos

Tout comme il est important de s'échauffer avant chaque unité d'entraînement, il faut également se reposer après une séance. Le repos amorce la phase de décontraction, réduit le métabolisme et passe de la charge à la détente.

Étirements après l'effort

Comme indiqué précédemment, vous pouvez étirer doucement vos muscles au cours de l'échauffement. Après l'entraînement, vous devez impérativement étirer vos muscles. Un étirement après l'effort ramène le muscle à sa longueur initiale et évite ainsi un raccourcissement musculaire. Plus l'entraînement a été intense, plus il est important de s'étirer après l'effort. Les étirements après l'effort sont particulièrement importants pour les groupes de muscles qui ont été ciblés au cours de

l'entraînement. Vous devez sentir que les muscles s'étirent sans pour autant avoir mal. Étirez chaque muscle pendant 20 secondes environ.

Exercices

Ne roulez pas trop vers l'avant la première fois, car il peut être difficile de se retourner. Expérimentez différentes largeurs de rouleaux avant pour déterminer la distance que vos abdominaux peuvent supporter.

Roulez toujours lentement et gardez vos muscles abdominaux activés. Utilisez le centre de votre corps pour rouler en avant et en arrière.

Inspirez lorsque vous roulez vers l'avant et expirez lorsque vous roulez vers l'arrière.

Exercice 1

(voir **Fig. B**)

Commencez en position agenouillée. Tenez l'AB Wheel des deux mains et placez-la devant vous sur le sol. Placez vos orteils sur le sol et étirez vos bras. C'est la position de départ.

Faites rouler l'AB Wheel tout droit vers l'avant jusqu'à ce que le bas du dos conserve sa courbe naturelle.

Après une pause dans la position étirée, commencez à rouler jusqu'à la position de départ en utilisant vos muscles abdominaux.

Faites l'exercice 10 à 25 fois en trois séries.

Variation : À genoux, les pieds sont soulevés derrière les fesses et croisés.

Exercice 2

(voir **Fig. C**)

Commencez en position agenouillée. Tenez fermement l'AB Wheel des deux mains et placez-le devant vous sur le sol.

Placez vos orteils sur le sol et étirez vos bras. C'est la position de départ.

Faites un léger arc de cercle vers la gauche tout en roulant. Après une pause dans la position étirée, commencez à rouler jusqu'à la position de départ en utilisant vos muscles abdominaux.

Continuez l'exercice en vous penchant légèrement vers la droite et en vous retournant.

Faites l'exercice 10 à 25 fois en trois séries.

Variation : À genoux, les pieds sont soulevés derrière les fesses et croisés.

Maintenance et entretien

AVIS !

Risque d'endommagement!

La manipulation non conforme de l'AB Wheel peut l'endommager.

- N'utilisez aucun produit de nettoyage agressif, aucune brosse métallique ou en nylon, ainsi qu'aucun ustensile de nettoyage tranchant ou métallique tel qu'un couteau, une spatule dure ou un objet similaire. Ceux-ci peuvent endommager les surfaces.
- Essayez l'AB Wheel avec un chiffon légèrement humide.

- Laissez sécher ensuite complètement l'AB Wheel.
- Vérifiez régulièrement si l'AB Wheel présente des fissures, des dommages et des traces d'usure.

Rangement

- Rangez l'AB Wheel dans un endroit sec à température ambiante et inaccessible aux enfants.

Données techniques

Dans le cadre d'améliorations sur les produits, nous nous réservons le droit d'effectuer des modifications techniques et visuelles sur l'article.

Model :	FLX-ABW-02
Numéro d'article :	812384
Poids :	455 g +/-5%
Guidon :	24,2 cm
Diamètre de la roue :	17,5 cm
Max. Poids de l'utilisateur :	100 kg

Élimination

Élimination de l'emballage



Éliminez l'emballage selon les sortes. Mettez le carton dans la collecte de vieux papier, les films dans la collecte de recyclage.

Éliminer l'AB Wheel

- Éliminez l'AB Wheel conformément aux lois et règlements applicables dans votre pays.

Arrivare all'obiettivo in modo veloce e semplice grazie ai codici QR

Non importa se siete alla ricerca di **informazioni relative a prodotti, pezzi di ricambio o accessori**, se cercate **garanzie dei produttori o centri di assistenza** o se desiderate vedere comodamente un **video-tutorial** – grazie ai nostri codici QR riuscirete ad arrivare in modo semplicissimo al vostro obiettivo.

Cosa sono i codici QR?

I codici QR (QR = Quick Response) sono codici grafici acquisibili mediante la fotocamera di uno smartphone e che contengono per esempio un link ad un sito internet o dati di contatto.

Il vostro vantaggio: non si necessita più di dover digitare faticosamente indirizzi internet o dati di contatto!

Ecco come si fa

Per poter acquisire il codice QR si necessita semplicemente di uno smartphone, aver installato un software che legga i codici QR e di un collegamento internet.

Software che leggono i codici QR sono disponibili nello App Store del vostro smartphone e in genere sono gratuiti.

Provate ora

Basta acquisire con il vostro smartphone il seguente codice QR per ottenere ulteriori informazioni relative al vostro prodotto ALDI.

Il portale di assistenza ALDI

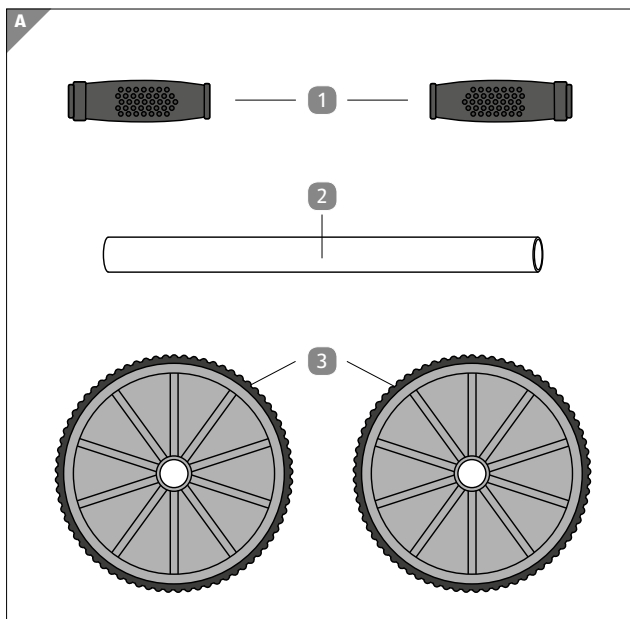
Tutte le suddette informazioni sono disponibili anche in internet nel portale di assistenza ALDI all'indirizzo www.aldi-service.ch.



Eseguendo il lettore di codici QR potrebbero generarsi costi a seconda della tariffa scelta con il vostro operatore mobile a seguito del collegamento ad internet.

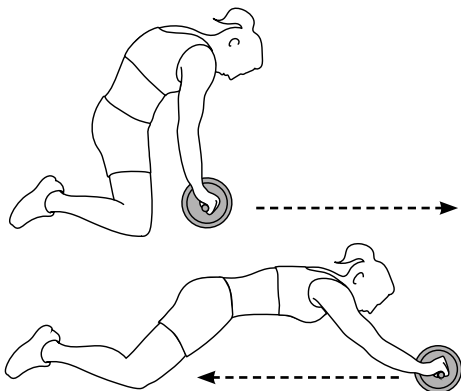
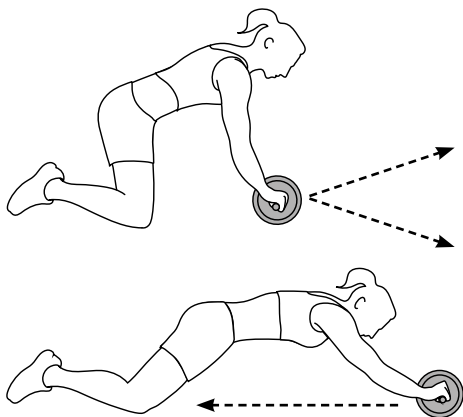
Sommario

Panoramica prodotto	32
Dotazione/componenti	32
Utilizzo	33
Informazioni generali.....	34
Leggere e conservare le istruzioni per l'uso	34
Descrizione pittogrammi	34
Sicurezza	35
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso.....	35
Note relative alla sicurezza	36
Primo utilizzo	39
Controllare l'AB Wheel e la dotazione	39
Montaggio.....	39
Allenamento	40
Riscaldamento	40
Allenamento.....	40
Defaticamento.....	40
Eeguire lo stretching	40
Esercizi.....	41
Esercizi 1.....	41
Esercizi 2.....	42
Manutenzione e cura	42
Conservazione	43
Dati tecnici	43
Smaltimento.....	43
Smaltimento dell'imballaggio	43
Smaltimento dell'AB Wheel	43



Dotazione/componenti

- 1 Manici, 2×
- 2 Barra, 1×
- 3 Ruota, 2×

B**C**

Informazioni generali

Leggere e conservare le istruzioni per l'uso



Le presenti Istruzioni, fanno parte del presente attrezzo per addominali (di seguito detto „AB Wheel“). Esse contengono informazioni importanti relative all'utilizzo.

Prima di utilizzare l'AB Wheel, leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolar modo le avvertenze di sicurezza. Il mancato rispetto delle presenti istruzioni per l'uso può provocare lesioni gravi o danni all'AB Wheel.

Conservare le istruzioni per l'uso per utilizzi futuri. Trasferendo l'AB Wheel a terzi, consegnare assolutamente anche le presenti istruzioni per l'uso.

Descrizione pittogrammi

Nelle istruzioni per l'uso, sull'AB Wheel stessa o sull'imballaggio sono riportati i seguenti pittogrammi e le seguenti parole d'avvertimento.



AVVERTIMENTO!

Questo simbolo/parola d'avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può essere causa di morte o lesioni gravi.



ATTENZIONE!

Questo simbolo/parola d'avvertimento indica un pericolo a basso rischio che, se non evitato, può avere come conseguenza lesioni di lieve o media entità.

AVVISO!

Questa parola d'avvertimento indica possibili danni materiali.

Sicurezza

Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

L'AB Wheel è progettato esclusivamente come un attrezzo di allenamento. È un attrezzo destinato solo per l'uso privato e non è adatto per un uso commerciale, medico o terapeutico. L'AB Wheel non è un giocattolo per bambini.

Utilizzare l'AB Wheel esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Ogni altro utilizzo è da intendersi come non conforme allo scopo previsto e può provocare danni materiali.

Il produttore o rivenditore non si assume nessuna responsabilità per i danni dovuti all'uso non conforme allo scopo previsto o all'uso scorretto.

Note relative alla sicurezza



AVVERTIMENTO!

Pericolo di strangolamento e soffocamento!

- Evitare che i bambini giochino con la pellicola d'imballaggio. Bambini potrebbero imprigionarvisi e soffocare.



AVVERTIMENTO!

Pericolo di lesioni!

Un uso improprio dell'AB Wheel potrebbe provocare lesioni.

- Prima di iniziare con un qualsiasi programma di allenamento, consultare un medico per determinare eventuali rischi eventuali rischi per la salute o prevenirli. Il parere del medico in merito alla frequenza del polso, alla pressione sanguigna o ai livelli di colesterolo è fondamentale.
- Fare attenzione ai segnali del corpo. Un

allenamento sbagliato o eccessivo può essere dannoso per la salute. Se in qualsiasi momento durante l'allenamento si avverte dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o capogiri, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare il medico.

- Non superare mai il peso utente di 100 kg.
- Non utilizzare l'articolo in prossimità di scale o pianerottoli.
- Tenere bambini e animali lontani dall'AB Wheel. È destinato solo agli adulti.
- Utilizzare l'AB Wheel su una superficie stabile, piana e antiscivolo.
- Prestare attenzione alla distanza di sicurezza intorno a mobili, pareti ecc.
- Prima di ogni utilizzo verificare che l'AB Wheel non sia danneggiata (ad es. crepata). La sicurezza dell'AB Wheel può essere garantita solo se essa viene controllata regolarmente.



ATTENZIONE!

Pericolo di lesioni!

Un uso improprio dell'AB Wheel potrebbe provocare lesioni.

- Durante l'allenamento indossare sempre l'abbigliamento adatto.
- Indossare calzature adatte con suola antiscivolo.
- Durante l'utilizzo, mantenere una distanza di sicurezza minima da altre persone e/o oggetti. Durante l'utilizzo, assicurarsi di non ferire se stessi o altre persone.
- L'AB Wheel non deve essere utilizzata da più di una persona contemporaneamente.
- L'AB Wheel non è adatta per scopi terapeutici.

Primo utilizzo

Controllare l'AB Wheel e la dotazione

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Se si apre l'imballaggio con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti e non si presta sufficiente attenzione, è possibile danneggiare subito l'AB Wheel.

- Nell'aprire l'imballaggio fare molta attenzione.
- 1. Estrarre l'AB Wheel dall'imballaggio.
- 2. Controllare che la fornitura sia completa (vedi **Fig. A**).
- 3. Controllare se l'AB Wheel o i suoi componenti presentano danni. In tale eventualità non utilizzare l'AB Wheel.

Montaggio

1. Spostare i manici ① sull'asse metallica ②.
2. Spostare le due ruote ③ sull'asse metallica ②.
3. Spostare il manico residuo ① sull'asse metallica ②.
4. Unire i due manici in modo che i manici e le ruote siano ben posizionati.

Per smontare l'AB Wheel, rimuovere prima i manici ① e successivamente le ruote ③ dalla barra metallica ②.

Allenamento

Riscaldamento

L'allenamento dovrebbe sempre essere preceduto da una fase di riscaldamento. Più faticosa è la sessione di allenamento, più è importante il riscaldamento. La fase di riscaldamento prepara il corpo alla sollecitazione, stimola il sistema cardiovascolare e protegge i legamenti, i tendini e le articolazioni da lesioni.

Contribuisce inoltre a ridurre il rischio di crampi e lesioni muscolari. È consigliato sciogliere un po' le articolazioni prima di cominciare l'allenamento.

Allenamento

Una volta che ci si è abituati agli esercizi è consigliato sviluppare il proprio metodo di allenamento innovativo. Combinare diversi esercizi ascoltando la musica per godersi maggiormente l'allenamento.

Defaticamento

Esattamente come prima di ogni sessione di allenamento dovrebbe essere eseguita una fase di riscaldamento, a fine sessione dovrebbe essere eseguita una fase di defaticamento. La fase di defaticamento permette ai muscoli di rilassarsi, facendo scendere la temperatura corporea accentuando il passaggio dalla fase di sollecitazione a quella di rilassamento.

Eeguire lo stretching

Come già menzionato, è possibile eseguire un leggero stretching dei muscoli durante la fase di riscaldamento. Dopo l'allenamento, eseguire lo stretching. Lo stretching porta il muscolo alla sua lunghezza originale, evitando così l'accorciamento dei muscoli. Più è stato faticoso l'allenamento, più è importante eseguire lo stretching.

È particolarmente importante eseguire lo stretching dei gruppi muscolari principali sollecitati durante l'allenamento. È importante avvertire l'azione dello stretching, ma non deve provocare dolore. La durata dello stretching è di circa 20 secondi per ciascun muscolo.

Esercizi

La prima volta non rotolare troppo in avanti poiché potrebbe essere difficile rotolare indietro. Sperimentare dei movimenti con diverse larghezze di rotolamento in avanti per determinare la distanza che i vostri addominali possono sostenere.

Rotolare sempre lentamente e mantenere i muscoli addominali attivati. Usare il centro del proprio corpo per rotolare in avanti ed indietro.

Inspirare mentre si rotola in avanti ed espirare mentre si rotola indietro.

Esercizio 1

(vedi **Fig. B**)

Iniziare in una posizione inginocchiata. Tenere l'AB Wheel con entrambe le mani e posizionalo di fronte a se sul pavimento. Mettere le dita dei piedi sul pavimento ed allungare le braccia. Questa è la posizione di partenza.

Far rotolare l'AB Wheel dritto in avanti solo fino a quando la parte bassa della schiena mantiene la sua curva naturale.

Iniziare, dopo una pausa nella posizione allungata, a rotolare indietro verso la posizione di partenza usando i muscoli addominali.

Eeguire l'esercizio da 10 a 25 volte in tre unità.

Variante: Sulle ginocchia, i piedi vengono sollevati dietro i glutei ed incrociati.

Esercizio 2

(vedi Fig. C)

Iniziare in una posizione inginocchiata. Tenere l'AB Wheel con entrambe le mani e posizionalo di fronte a se sul pavimento. Mettere le dita dei piedi sul pavimento ed allungare le braccia. Questa è la posizione di partenza.

Muoversi, mentre si rotola, in un leggero arco verso sinistra. Iniziare, dopo una pausa nella posizione allungata, a rotolare indietro verso la posizione di partenza usando i muscoli addominali.

Proseguire l'esercizio con una leggera flessione verso destra e rotolare indietro.

Eseguire l'esercizio da 10 a 25 volte in tre unità.

Variante: Sulle ginocchia, i piedi vengono sollevati dietro i glutei ed incrociati.

Manutenzione e cura

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Un uso improprio dell'AB Wheel potrebbe provocare danni all'AB Wheel stessa.

- Non utilizzare detersivi aggressivi, spazzolini con setole metalliche o di nylon, utensili appuntiti o metallici quali coltelli, raschietti rigidi e simili. Essi potrebbero danneggiare le superfici.

- Pulire l'AB Wheel con un panno leggermente inumidito.
- In seguito far asciugare completamente l'AB Wheel.
- Controllare regolarmente che l'AB Wheel non presenti screpolature, danni e usura.

Conservazione

- Conservare l'AB Wheel in un luogo asciutto a temperatura ambiente e fuori dalla portata dei bambini.

Dati tecnici

Per migliorare il prodotto ci riserviamo il diritto di apportare modifiche tecniche e visive all'articolo.

Modello:	FLX-ABW-02
Numero articolo:	812384
Peso:	455 g +/-5%
Manubrio:	24,2 cm
Diametro ruota:	17,5 cm
Max. peso dell'utente :	100 kg

Smaltimento

Smaltimento dell'imballaggio



Smaltire l'imballaggio differenziandolo. Gettare il cartone e la scatola nella raccolta di carta straccia, la pellicola nella raccolta dei materiali riciclabili.

Smaltimento dell'AB Wheel

- Smaltire l'AB Wheel in conformità con le leggi e i regolamenti applicabili nel proprio paese.



CH

**Vertrieben durch: | Commercialisé par: |
Commercializzato da:**

FLEXXTRADE GMBH & CO. KG
HOFSTR. 64
40723 HILDEN
GERMANY