



HU

Származási hely: Kína

Gyártó:

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

A FOGYASZTÁSI CIKK TÍPUSA: FLX-ABW-02

CIKKSZÁM: 812384

01/2022



Használati útmutató



HASIZOMERŐSÍTŐ



Függetlenül attól, hogy termékinformációkra, cserealkatrészekre vagy tartozékokra van szüksége, vagy a gyártói garanciát vagy a szervizhelyszínek listáját szeretné megtekinteni vagy csak egy videó útmutatót nézne meg – QR kódunkkal mindezt könnyen megteheti.

Mi az a QR kód?

A QR (Quick Response – Gyors) kódok olyan grafikus kódok, amelyek egy okostelefon kamerával beolvashatók és amelyek pl. egy internet oldalra irányítják vagy elérhetőség adatokat tartalmaznak.

Előnyei: Nem kell begépelni az internet oldal URL webcímét vagy az elérhetőség adatokat!

Hogyan működik?

A QR kódok használatához olyan okostelefon szükséges, amely rendelkezik QR kód olvasóval és internetkapcsolattal is.

A QR kód olvasót rendszerint ingyen letöltheti okostelefonja alkalmazásboltjából.

Próbálja ki most

Olvassa be okostelefonjával a következő QR kódot és tudjon meg többet a megvásárolt ALDI termékről.

Az ALDI-szerviz oldala

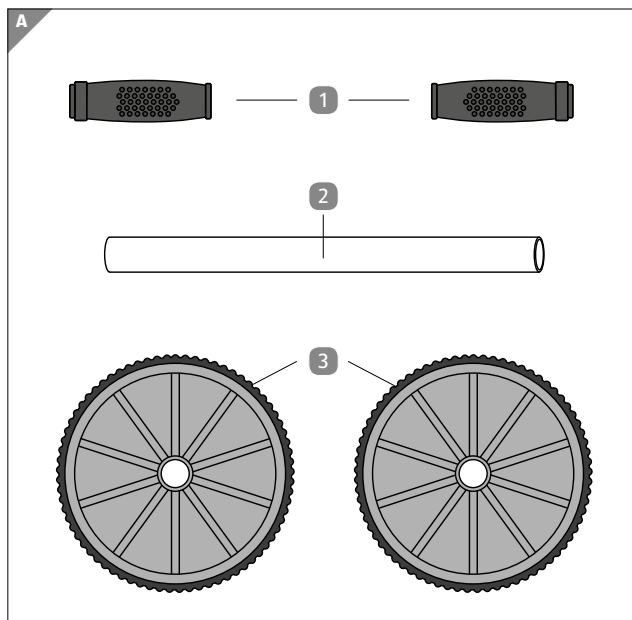
Minden itt megadott információ elérhető az ALDI-szerviz oldaláról is; amelyet a következő weboldalról érhet el: www.aldi-szervizpont.hu.



A QR kód olvasó használata során az internetkapcsolatért a szolgáltatójával fennálló szerződés szerint fizetnie kell.

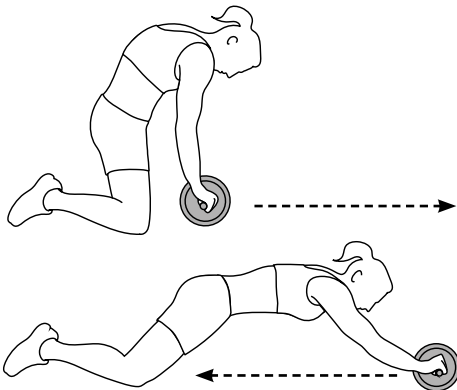
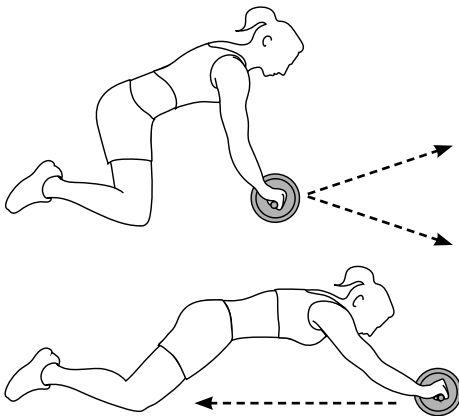
Tartalom

Áttekintés	3
A csomag tartalma/részei	4
Használata	5
Általános tudnivalók	6
Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót	6
Jelmagyarázat	6
Biztonság	7
Rendeltetésszerű használat.....	7
Biztonsági utasítások	7
Első használat	10
Az AB Wheel és a csomag tartalmának ellenőrzése	10
Összeszerelés	11
Edzés	11
Bemelegítés.....	11
Edzés.....	12
Levezetés	12
Nyújtás.....	12
Gyakorlatok	12
1. gyakorlat.....	13
2. gyakorlat	13
Karbantartás és ápolás	14
Tárolás	14
Műszaki adatok	15
Leselejtezés	15
A csomagolás leselejtezése	15
Az AB Wheel leselejtezése	15



A csomag tartalma/részei

- 1 Markolat, 2×
- 2 Fogantyú, 1×
- 3 Kerék, 2×

B**C**

Általános tudnivalók

Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót



Ez a használati utasítás ehhez a hasizomerősítőhöz (a továbbiakban „AB Wheel”) tartozik. Fontos információkat tartalmaz annak használatáról.

Az AB Wheel használata előtt olvassa el figyelmesen a használati útmutatót, különösen a biztonsági utasításokat. A használati útmutatóban leírtak figyelmen kívül hagyása súlyos sérüléseket okozhat vagy az AB Wheel károsodásához vezethet.

Őrizze meg a használati útmutatót további használatra. Ha az AB Wheel továbbadja, feltétlenül mellékelje a használati útmutatót is.

Jelmagyarázat

A használati útmutatóban, az AB Wheel en és a csomagoláson az alábbi jelöléseket és jelzőszavakat használtuk.



FIGYELMEZTETÉS!

Ez a jelölés/jelzőszó közepes kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, súlyos, akár halálos sérüléshez vezethet.



VIGYÁZAT!

Ez a jelölés/jelzőszó alacsony kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, kisebb vagy közepesen súlyos sérülésekhez vezethet.

ÉRTESÍTÉS

Ez a figyelmeztetés a lehetséges anyagi károokra vonatkozik.

Biztonság

Rendeltetésszerű használat

Az AB Wheel kizárólag edzőeszközként használható. Kizárólag magánhasználatra készült, kereskedelmi, valamint orvosi vagy terápiás célokra nem alkalmas. Az AB Wheel nem játékszer.

Az AB Wheel kizárólag a használati útmutatónak megfelelően használja. A rendeltetésellenes használat anyagi károkhoz vezethet.

A gyártó és a forgalmazó a rendeltetésellenes vagy hibás használatból eredő károkért nem vállal felelősséget.

Biztonsági utasítások



FIGYELMEZTETÉS!

Fojtás- és fulladásveszély!

Ha a gyermekek a csomagolófóliával, az apró alkatrészekkel vagy az AB Wheel lel játszanak, belegabalyodhatnak, elemek, illetve ezeket a fejükre húzva vagy lenyelve megfulladhatnak vagy megfojthatják magukat.

- Ne engedje, hogy gyermekek a csomagolófóliával játszanak. Játék közben belegabalyodhatnak és megfulladhatnak.
- Az apró alkatrészeket tartsa távol a gyermekektől.



FIGYELMEZTETÉS!

Sérülésveszély!

Az AB Wheel rendeltetésellenes használata sérülésekhez, balesethez vezethet.

- Mielőtt elkezdi bármilyen edzésprogramot, feltétlenül keresse fel háziorvosát az esetleges egészségügyi kockázatok megállapításához, ill. megelőzéséhez. Az orvos tanácsa irányadó a pulzusfrekvencia, a vérnyomás és a koleszterinszint szempontjából.
- Mindig figyeljen a teste által adott válaszreakciókra. A nem megfelelően végzett vagy túlzott mértékű edzés kárt tehet az egészségében. Ha edzés közben fájdalmat, szorítást érez a mellkasában, rendszertelenné válik a szívverése, szélsőséges légszomjat,

szédülést vagy rosszulétet érez, azonnal szakítsa meg az edzést, és forduljon orvoshoz.

- Tartsa távol a gyermekeket az AB Wheel. Az eszköz kizárólag felnőtteknek való.
- Az AB Wheel stabil, vízszintes és csúszásmentes felületen használja.
- Az AB Wheel minden használat előtt ellenőrzést igényel (pl. repedés tekintetében). Az AB Wheel biztonságossága csak rendszeres ellenőrzés révén tartható fenn.
- Az AB Wheel kizárólag edzőeszköznek tervezték. Kizárólag magáncélú felhasználásra tervezték, és nem alkalmas kereskedelmi, orvosi vagy terápiás célú felhasználásra. Az AB Wheel nem gyermekjáték.



VIGYÁZAT!

Sérülésveszély!

Az AB Wheel rendeltetésellenes használata sérülésekhez, balesethez vezethet.

- Edzés közben mindig megfelelő ruházatot viseljen.
- Viseljen megfelelő, csúszásmentes talppal rendelkező cipőt.
- A használat során tartson kellően nagy távolságot más személyektől és/vagy tárgyaktól. Használat közben ügyeljen arra, hogy ne sérüljön meg, és másoknak se okozzon sérülést.
- Az AB Wheel egyszerre csak egy személy használhatja.
- Az AB Wheel terápiás célú használatra nem alkalmas.

Első használat

Az AB Wheel és a csomag tartalmának ellenőrzése

ÉRTESÍTÉS

Meghibásodás veszélye!

Ha a csomagolást figyelmetlenül, éles késsel vagy más hegyes tárggyal nyitja ki, az AB Wheel könnyen megsérülhet.

– A csomagolás kinyitásakor óvatosan járjon el.

1. Vegye ki az AB Wheel a csomagolásból.
2. Ellenőrizze a csomag hiánytalanságát (lásd **A ábra**).
3. Ellenőrizze, hogy nem láthatók-e sérülések az AB Wheel-en vagy bármely alkatrészén. Amennyiben igen, ne használja az AB Wheel.

Összeszerelés

1. Csúsztassa az egyik fogantyút **1** a fémtengelyre **2**.
2. Csúsztassa mindkét kereket **3** a fémtengelyre **2**.
3. Csúsztassa a maradék fogantyút **1** a fémtengelyre **2**.
4. Tolja össze a fogantyúkat, hogy a fogantyúk és a kerekek szorosan illeszkedjenek egymáshoz.

Az AB Wheel szeítszereléséhez húzza le először a fogantyúkat **1** majd a kerekeket **3** a fémrúdról **2**.

Edzés

Bemelegítés

Az edzést mindig bemelegítéssel kezdje. Minél kimerítőbb a bemelegítést követő edzés, annál fontosabb a bemelegítés. A bemelegítés felkészíti a testet a terhelésre, serkenti a keringési rendszert, és védi a szalagokat, inakat és ízületeket a sérüléstől. A görcsök és izomsérülések kockázatának csökkentésében is segít. Az edzés megkezdése előtt kissé lazítsa el ízületeit.

Edzés

Ha hozzászakott a gyakorlatokhoz, fejlessze ki saját edzésprogramját. Kombinálja a különböző gyakorlatokat. Zenehallgatással még nagyobb élvezet az edzés.

Levezetés

Amennyire fontos minden edzést bemelegítéssel kezdeni, épp annyira lényeges utána a levezetés. A levezetés elindítja a pihenési fázist, visszaállítja a test működési hőmérsékletét és egyértelművé teszi a terhelésből a pihenésbe való átmenetet.

Nyújtás

Ahogy már említettük, a bemelegítés során könnyed nyújtási gyakorlatokat végezhet. Edzés után feltétlenül végezzen izomnyújtó gyakorlatokat. Az edzés utáni nyújtás az izmokat eredeti hosszukra állítja vissza, így megakadályozza az izmok rövidülését. Minél megerőltetőbb volt az edzés, annál fontosabb az utána következő nyújtás.

Különösen fontos az edzés során igénybe vett főbb izomcsoportok nyújtása. A nyújtásnak érezhetőnek kell lennie, de nem szabad fájni. A nyújtást minden izom esetében mintegy 20 másodpercig végezze.

Gyakorlatok

Első alkalommal ne guruljon túlságosan előre, mert így nehéz lehet visszagurulni. Kísérletezzen különböző előredőlési fokozatokkal, hogy meg tudja határozni azt a távolságot, amelyet a hasizmai bírnak.

Mindig lassan guruljon, és hasizmait tartsa mindig aktívan. Az előre- és hátraguruláshoz használja a teste közepét.

Előregurulás közben lélegezzen be, hátraguruláskor pedig fújja ki a levegőt.

1. gyakorlat

(lásd: **B. ábra**)

Kezdjen térdelő helyzetben. Fogja meg mindkét kezével az AB Wheel-t, és helyezze maga elé a padlóra. Tegye a lábujjait a padlóra, és nyújtsa ki karjait. Ez a kezdőpozíció.

Csak addig görgesse egyenesen előre az AB Wheel-t, amíg a hát alsó része megtartja természetes görbületét.

A kinyújtott helyzetben tartott szünet után a hasizmok segítségével kezdjen el visszagurulni a kiinduló helyzetbe.

Végezze el a gyakorlatot 10-25 alkalommal három sorozatban.

Variáció: Térdelés közben a lábakat a fenék mögött felemeljük és keresztbe tesszük.

2. gyakorlat

(lásd: **C. ábra**)

Kezdjen térdelő helyzetben. Fogja meg erősen az AB Wheel-t mindkét kezével, és helyezze maga elé a padlóra. Tegye a lábujjait a padlóra, és nyújtsa ki karjait. Ez a kezdőpozíció.

Gurulás közben mozogjon enyhe ívben balra. A kinyújtott helyzetben tartott szünet után a hasizmok segítségével kezdjen el visszagurulni a kiinduló helyzetbe.

Folytassa a gyakorlatot enyhe jobbra hajolva, majd guruljon vissza.

Végezze el a gyakorlatot 10-25 alkalommal három sorozatban.

Variáció: Térdelés közben a lábakat a fenék mögött felemeljük és keresztbe tesszük.

Karbantartás és ápolás

ÉRTESÍTÉS

Meghibásodás veszélye!

A szakszerűtlen használat az AB Wheel meghibásodásához vezethet.

- Ne használjon agresszív tisztítószeret, fémvagy műanyag sörtéjű kefét, éles, fém tisztítóeszközt, például kést, kemény kaparót vagy más hasonló tárgyat. Ezek ugyanis károsíthatják a felületet.
- Enyhén benedvesített ruhával törölje át az AB Wheel.
- Ezután hagyja teljesen megszáradni az AB Wheel.
- Rendszeresen ellenőrizze az AB Wheel repedés, károsodás és kopás tekintetében.

Tárolás

- Tárolja az AB Wheel száraz helyen, szobahőmérsékleten, gyermekektől elzárva.

Műszaki adatok

A termékfejlesztésekre hivatkozással fenntartjuk a műszaki és vizuális változtatások jogát.

Modell:	FLX-ABW-02
Cikkszám:	812384
Súly:	455 g +/-5%
Fogantyú:	24,2 cm
Kerékátmérő:	17,5 cm
Max. felhasználó súlya:	100 kg

Leselejtezés

A csomagolás leselejtezése



A csomagolást szétválogatva tegye a hulladékba.
A kartont és papírt a papír, a fóliát a műanyag szelektív hulladékgyűjtőbe tegye.

Dobja el az AB kereket AB Wheel

- A AB Wheel az Ön országában hatályos törvényeknek és rendeleteknek megfelelően semmisítse meg.