

# Ab Wheel with Brake

Art.no 31-8269

Please read the entire instruction manual before using the product and save it for future reference. We reserve the right for any errors in text or images and any necessary changes made to technical data. If you have any questions regarding technical problems please contact our Customer Services.

## Safety

- This product is not intended to be used for medical purposes. Consult your GP if you are at all uncertain if this form of exercise is appropriate for you.
- The product must not be used by children. This product is not a toy.
- The product is intended for domestic use only.
- In cases of persistent pain or other problems, discontinue use immediately and consult a GP.

## Product description

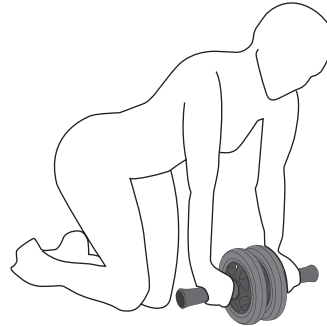
- Effective exercise for a variety of muscle groups.
- Improves balance and coordination.
- Braked for more control.
- Double wheels for added stability.

## Operation

### Things to consider

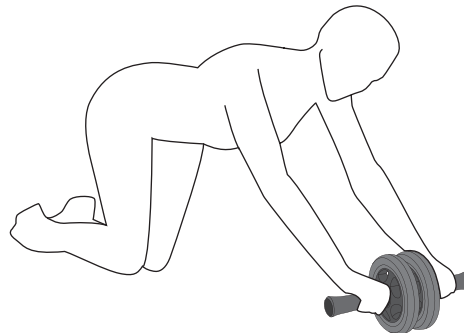
- Make sure that your lower back maintains its natural curvature.
- Your shoulders and hips should form a straight line.
- Your arms and your upper back should be straight.
- Face the floor and let your chin hang loosely to keep your neck in a neutral position.
- Hold the handles with the arrows pointing forwards so the brake can be used.
- Push the handles inwards towards the wheels to engage the brake.

### Practice Starting position



1. Stretch and warm-up your muscles before using the ab wheel.
2. Kneel on the floor with your knees slightly apart, keeping well balanced.
3. Hold the handles of the ab wheel firmly in front of your knees. Make sure the arrows on the handles point forwards.

### Exercising



1. Roll the ab wheel forwards, slowly and carefully.
2. Push the handles inwards to engage the brake and hold your position for 2–3 seconds. Exhale when rolling the wheel away from you and inhale when rolling back to the starting position.
3. Return slowly and carefully to the starting position. A slow and controlled movement will exercise your abs more efficiently. Repeat the movement.

### Number or repetitions

**Beginners** - Repeat the exercise 7 times.

**Experienced users** - Repeat the exercise 10 times, rest and then repeat another 10 times.

**Advanced** - Repeat the exercise 12 times, rest and do two more sets of 12.

When you feel comfortable using the ab wheel you can enhance your workout by tilting the ab wheel a little to the left or right as you roll it.

**Note:** It is important that you rest between workouts.

Wait for at least a day before your next workout to give your muscles time to recover. Stretch after exercising.

## Care and maintenance

Use a soft moist cloth to clean the product. Use a mild detergent and never use solvents and strong, abrasive cleaning agents for cleaning the product.

## Disposal

This product should be disposed of in accordance with local regulations. If you are unsure how to proceed, contact your local authority.

# Träningshjul med broms

Art.nr 31-8269

Läs igenom hela bruksanvisningen före användning och spara den sedan för framtida bruk. Vi reserverar oss för ev. text- och bildfel samt ändringar av tekniska data. Vid tekniska problem eller andra frågor, kontakta vår kundtjänst.

## Säkerhet

- Produkten är inte avsedd för medicinsk användning. Konsultera en läkare om du är osäker på om detta är en lämplig träningsmetod för dig.
- Produkten får inte användas av barn. Den är ingen leksak!
- Produkten är avsedd för hemmabruk.
- Vid bestående smärta eller annat problem, avbryt användningen och konsultera en läkare.

## Produktbeskrivning

- Enkel och effektiv träning av många muskelgrupper.
- Balans- och koordinationsträning.
- Praktisk broms.
- Dubbla hjul för extra stabilitet.

## Användning

### Tänk på detta

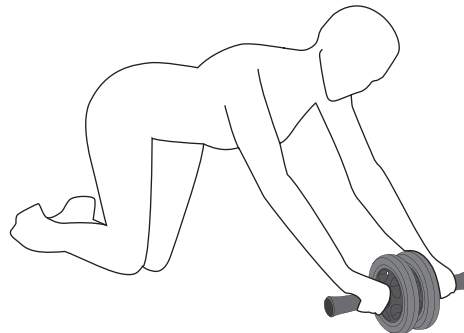
- Se till att den nedre delen av ryggen behåller sin naturliga böjning.
- Skuldra och höft ska forma en rak linje.
- Armarna ska vara raka och den övre delen av ryggen ska vara rak utan böjning.
- Titta ner i golvet och låt hakan hänga ner för att hålla nacken i en neutral position.
- Håll i handtagen med pilarna framåt så att du kan utnyttja bromsfunktionen.
- Tryck in handtagen mot hjulet för att aktivera bromsen.

## Övning Utgångsläge



1. Rör på kroppen och värms upp musklerna innan du använder träningshjulet.
2. Ställ dig på knä på golvet med lite mellanrum mellan knäna. Se till att du har god balans.
3. Håll träningshjulets handtag i ett stadigt grepp framför dina knän. Se till att pilarna på handtagen pekar framåt.

## Träning



1. Rulla träningshjulet framåt, sakta och försiktigt.
2. Tryck in handtagen för att aktivera bromsen och håll kvar i 2–3 sekunder. Andas ut under rörelsen framåt och andas in under rörelsen bakåt (mot utgångsläget).
3. Återgå sakta och försiktigt till utgångsläget. En långsam kontrollerad rörelse har bästa effekt på magmusklerna. Upprepa rörelsen.

## Antal upprepningar

**Nybörjare** - Upprepa rörelsen 7 gånger.

**Van användare** - Upprepa rörelsen 10 gånger, vila och upprepa 10 gånger till.

**Avancerad användare** - Upprepa rörelsen 12 gånger, vila och upprepa 2 x 12 gånger.

När du känner dig säker med träningshjulet kan du öka träningseffekten ytterligare genom att luta träningshjulet lite åt vänster eller åt höger under rörelsen.

**Obs!** Det är viktigt med vila mellan träningstillfällena.

Gör uppehåll minst en dag mellan träningarna så att musklerna hinner återhämta sig. Stretcha efter träningen.

## Skötsel och underhåll

Torka av produkten med en lätt fuktad, mjuk trasa. Använd ett mildt rengöringsmedel, aldrig lösningsmedel eller starka, slipande rengöringsmedel.

## Avfallshantering

När du ska göra dig av med produkten ska detta ske enligt lokala föreskrifter. Är du osäker på hur du ska gå tillväga, kontakta din kommun.

# Treningshjul med brems

Art.nr. 31-8269

Les brukerveiledningen nøye før produktet tas i bruk, og ta vare på den for framtidig bruk. Vi reserverer oss mot ev. tekst- og bildefeil, samt forandringer av tekniske data. Ved tekniske problemer eller spørsmål, ta kontakt med vårt kundesenter.

## Sikkerhet

- Produktet er ikke beregnet til bruk innen medisinsk behandling. Konsulter deg med en lege hvis du er usikker på om dette er riktig treningsmetode for deg.
- Produktet må ikke brukes av barn. Dette er ikke noe leketøy!
- Produktet er kun beregnet for bruk i hjemmet.
- Ved vedvarende smerte eller andre problemer, avbryt behandling og ta kontakt med lege.

## Produktbeskrivelse

- Enkel og effektiv trening av flere muskelgrupper.
- Balanse- og koordinasjonstrening.
- Praktisk brems.
- Doble hjul for ekstra stabilitet.

## Bruk

### Husk

- Pass på at den nedre delen av ryggen beholder sin naturlige svai.
- Skuldre og hofter skal ha form som en rett linje.
- Armene skal være rette og den øvre delen av ryggen skal være rett uten svai.
- Se ned i gulvet og la haken henge ned for å holde nakken i en nøytral stilling.
- Hold i håndtakene med pilene framover slik at du kan utnytte bremsefunksjonen.
- Trykk håndtakene inn mot hjulet for å aktivere bremsen.

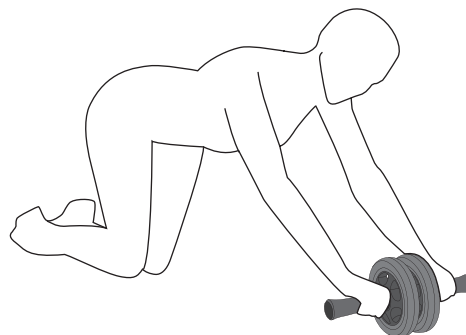
## Øvelser

### Utgangsposisjon



1. Beveg deg for å varme opp musklene før du begynner å bruke treningshjulet.
2. Still deg på kne på gulvet med mellomrom mellom knærne. Pass på å ha en god balanse i kroppen.
3. Hold med et godt grep i håndtakene på treningshjulene, rett foran knærne. Pass på at pilene på håndtakene peker rett framover.

### Trening



1. Rull treningshjulet sakte og forsiktig framover.
2. Trykk håndtaket inn for å aktivere bremsen og hold inne i 2–3 sekunder. Pust ut når du beveger deg framover og inn på bevegelsen tilbake mot utgangsstillingen.
3. Gå sakt og forsiktig til utgangsstillingen. En sakte og kontrollert bevegelse har den beste effekten på magemusklene. Repeter bevegelsen.

## Antall repetisjoner

**Nybegynnere** - Gjenta sekvensen 7 ganger.

**Erfarende brukere** - Gjenta sekvensen 10 ganger, hvil og gjenta 10 ganger til.

**Avansert trening** - Gjenta sekvensen 12 ganger, hvil og gjenta 2 × 12 ganger til.

Når du føler deg trygg med treningshjulet kan du øke effekten ytterligere ved å rulle hjulet litt til venstre eller høyre.

**Obs!** Det er viktig å hvile mellom treningsøktene.

Legg inn et opphold på minst én dag mellom øktene så musklene rekker å ta seg inn igjen. Strekk ut etter treningsøkten.

## Stell og vedlikehold

Rengjør produktet med en myk og lett fuktet klut. Bruk et mildt rengjøringsmiddel ved behov. Unngå å bruke løsemidler og slipende rengjøringsmidler.

## Avfallshåndtering

Når produktet skal kasseres, må det skje i henhold til lokale forskrifter. Ved usikkerhet, ta kontakt med lokale myndigheter.

# Voimapyörä, jossa jarru

Tuotenro 31-8269

Lue käyttöohjeet ennen tuotteen käyttöönottoa. Säilytä käyttöohjeet tulevaa tarvetta varten. Pidätämme oikeuden teknisten tietojen muutoksiin. Emme vastaa mahdollisista teksti- tai kuvavirheistä. Jos laitteeseen tulee teknisiä ongelmia, ota yhteys myymälään tai asiakaspalveluun.

## Turvallisuus

- Tuotetta ei ole tarkoitettu lääketieteelliseen käyttöön. Ota yhteys lääkäriin, jos et ole varma, soveltuuko tämä harjoittelumuoto sinulle.
- Lapset eivät saa käyttää tuotetta. Tuote ei ole lelu!
- Tuote on tarkoitettu kotikäyttöön.
- Jos käyttö aiheuttaa kipua tai muita ongelmia, keskeytä käyttö ja ota yhteys lääkäriin.

## Tuotekuvaus

- Helppoa ja tehokasta useiden lihasryhmien harjoittelua.
- Harjoittaa tasapainoa ja koordinaatiokykyä.
- Käytännöllinen jarru.
- Kaksinkertainen pyörä lisää vakautta.

## Käyttö

### Kiinnitä huomiota seuraaviin asioihin

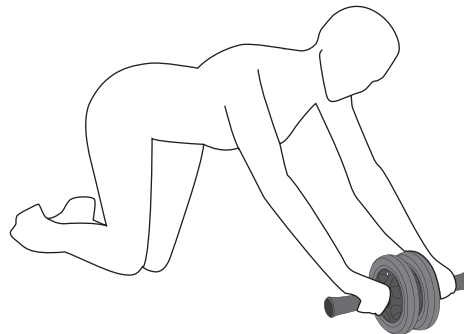
- Varmista, että selkärangan alaosa säilyttää luonnollisen asennon.
- Hartioiden ja lantion tulee olla suorassa linjassa.
- Käsien tulee olla suorina ja selän yläosan tulee olla suora, eikä se saa olla taipunut.
- Katso alas lattiaan ja anna leuan roikkua alhaalla, jolloin niska on luonnollisessa asennossa.
- Pidä kiinni kahvoista. Nuolten tulee osoittaa eteenpäin, jotta voit hyödyntää jarrutoimintoa.
- Aktivoi jarru painamalla kahvoja pyöriä päin.

## Harjoittelu Ennen aloittamista



- Liiku ja lämmitte lämmittele ennen pyörän käytön aloittamista.
- Asetu polvilleen lattialle. Polvien välissä tulee olla jonkin verran vapaata tilaa. Huolehdi hyvästä tasapainosta.
- Pidä kiinni pyörän kahvoista vakaalla otteella polvien etupuolella. Varmista, että kahvan nuolet osoittavat eteenpäin.

## Harjoittelu



- Rullaa pyörää eteenpäin hitaasti ja varoen.
- Aktivoi jarru painamalla kahvoista ja pysy paikoillasi 2–3 sekunnin ajan. Hengitä ulos liikkeessäsi eteenpäin ja hengitä sisään liikkeessäsi taaksepäin (kohti alkuperäisasentoa).
- Palaa hitaasti ja varoen alkuperäiseen asentoon. Hidas ja hallittu liike takaa parhaan tehon vatsalihaksille. Toista liikesarja.

## Liikkeen toistaminen

**Aloittelija** - Toista liike 7 kertaa.

**Tottunut käyttäjä** - Toista liike 10 kertaa, lepää ja toista taas 10 kertaa.

**Kehittynyt käyttäjä** - Toista liike 12 kertaa, lepää ja toista taas kahdesti 12 kertaa.

Kun olet saanut varmuutta pyörän käytöstä, voit lisätä harjoituksen tehoa kallistamalla pyörää hieman vasemmalle tai oikealle liikkeen aikana.

**Huom!** On tärkeää, että lepaat harjoitusten välillä.

Pidä vähintään yhden päivän tauko harjoitusten välillä, jotta lihakset ehtivät palautua. Venyttele harjoituksen jälkeen.

## Huolto ja ylläpito

Pyyhi kevyesti kostutetulla liinalla. Käytä mietoja puhdistusaineita. Älä käytä hankausaineita tai voimakkaita ja hiovia aineita.

## Kierrättäminen

Kierrätä tuote asianmukaisesti, kun poistat sen käytöstä. Kysy tarkempia kierrätysohjeita kuntasi jäteneuvonnasta.

# Bauchroller mit Bremse

Art.Nr. 31-8269

Vor Inbetriebnahme die komplette Bedienungsanleitung durchlesen und aufbewahren. Irrtümer, Abweichungen und Änderungen behalten wir uns vor. Bei technischen Problemen oder anderen Fragen freut sich unser Kundenservice über eine Kontaktaufnahme.

## Sicherheitshinweise

- Das Produkt ist nicht für die medizinische Anwendung vorgesehen. Im Zweifelsfall einen Arzt um Rat fragen.
- Das Produkt ist nicht für Kinder geeignet. Das Produkt ist kein Spielzeug.
- Das Produkt ist für die Anwendung zu Hause vorgesehen.
- Bei bestehenden Schmerzen oder anderen Problemen die Anwendung abbrechen und einen Arzt aufsuchen.

## Produktbeschreibung

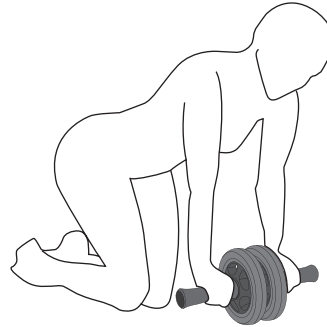
- Einfache und effektive Stärkung zahlreicher Muskelgruppen.
- Gleichgewichts- und Koordinationstraining.
- Praktische Bremse.
- Doppelrad für besonders hohe Stabilität.

## Anwendung

### Bitte beachten

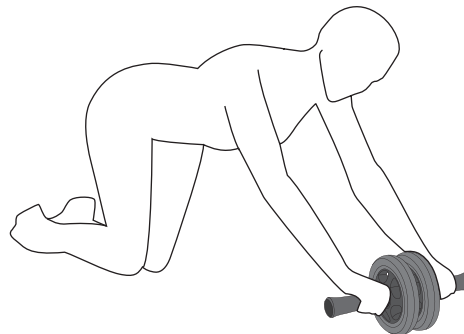
- Der untere Rückenbereich sollte seine natürliche Krümmung beibehalten.
- Schultern und Hüfte müssen eine gerade Linie bilden.
- Die Arme durchstrecken, während die obere Wirbelsäule gerade und ohne Krümmung bleibt.
- Den Blick auf den Boden richten. Dabei muss das Kinn nach unten zeigen, um den Nacken in einer neutralen Position zu halten.
- Die Griffe so fassen, dass die Pfeile nach vorne weisen, damit die Bremsfunktion genutzt werden kann.
- Zum Aktivieren der Bremse die Griffe an das Rad drücken.

## Übung Ausgangsposition



1. Vor der Anwendung des Bauchrollers einige Aufwärmübungen machen.
2. Mit etwas Abstand zwischen den Knien auf den Boden knien. Darauf achten, dass der Körper im Gleichgewicht ist.
3. Die Griffe des Bauchrollers vor den Knien fest greifen. Darauf achten, dass die Pfeile an den Griffen nach vorne weisen.

## Training



1. Den Bauchroller langsam und vorsichtig nach vorne rollen.
2. Die Griffe nach innen drücken, um die Bremse zu aktivieren und 2–3 Sekunden in dieser Position bleiben. Bei der Vorwärtsbewegung ausatmen und bei der Rückwärtsbewegung (zurück zur Ausgangsposition) einatmen.
3. Langsam und vorsichtig in die Ausgangsposition zurückrollen. Durch eine langsame und kontrollierte Bewegung werden die Bauchmuskeln am effektivsten trainiert. Die Bewegung wiederholen.

## Anzahl Wiederholungen

**Anfänger** – Die Übung 7-mal wiederholen.

**Geübter Benutzer** – Die Übung 10-mal wiederholen, ausruhen und erneut 10-mal wiederholen.

**Fortgeschrittener Benutzer** – Die Übung 12-mal wiederholen, ausruhen und 2 × 12-mal wiederholen.

Sobald Sicherheit im Umgang mit dem Bauchroller besteht, kann der Trainingseffekt noch weiter gesteigert werden, indem der Bauchroller während der Bewegung leicht nach links oder rechts geneigt wird.

**Wichtig:** Zwischen den Trainingseinheiten unbedingt Ruhephasen einlegen.

Zwischen den Trainingseinheiten mindestens einen Tag pausieren, damit sich die Muskeln erholen können. Nach dem Training Dehnübungen machen.

## Pflege und Wartung

Das Produkt mit einem weichen, leicht befeuchteten Tuch reinigen. Keine scharfen Chemikalien, Reinigungslösungen oder starke Reinigungsmittel verwenden.

## Hinweise zur Entsorgung

Bitte das Produkt entsprechend den lokalen Bestimmungen entsorgen. Weitere Informationen sind von der Gemeinde oder den kommunalen Entsorgungsbetrieben erhältlich.