



Bedienungs- anleitung



BAUCHMUSKELTRAINER



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

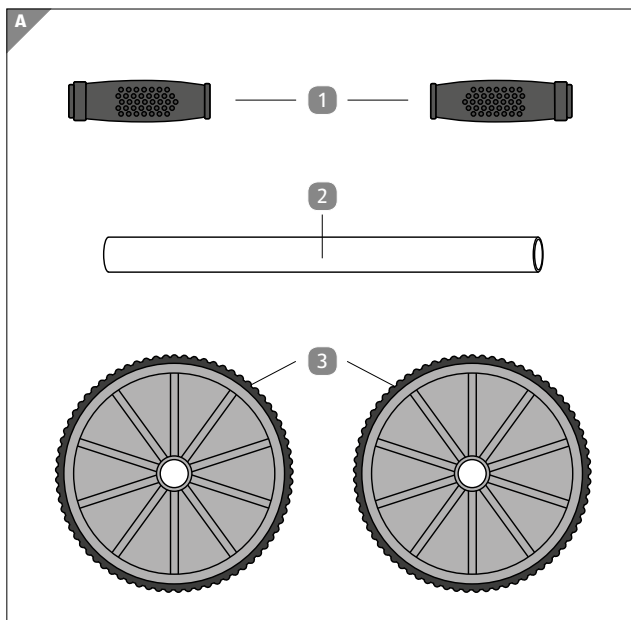
Alle oben genannten Informationen erhalten Sie auch im Internet über das ALDI-Serviceportal unter www.aldi-service.at.



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

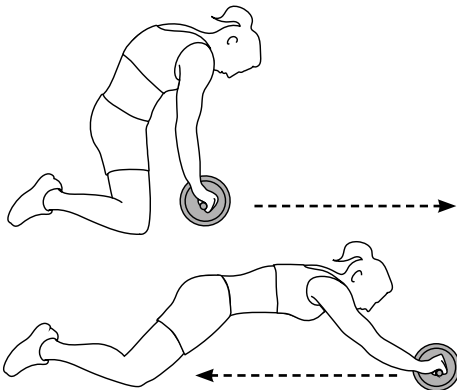
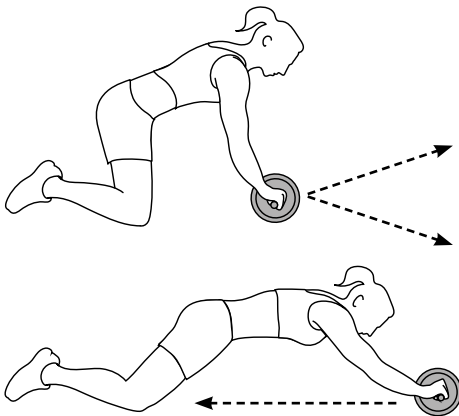
Inhaltsverzeichnis

Übersicht	3
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 Trainingsprogramm beginnen. Der Rat Ihres Arztes ist maßge-

bend 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 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 Reinigungsgegenstände

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.



AT

VERTRIEBEN DURCH:

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

MODELL: FLX-ABW-02

ARTIKELNUMMER: 812384

01/2022