



Istruzioni per l'uso
originali



ATTREZZO PER ADDOMINALI



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

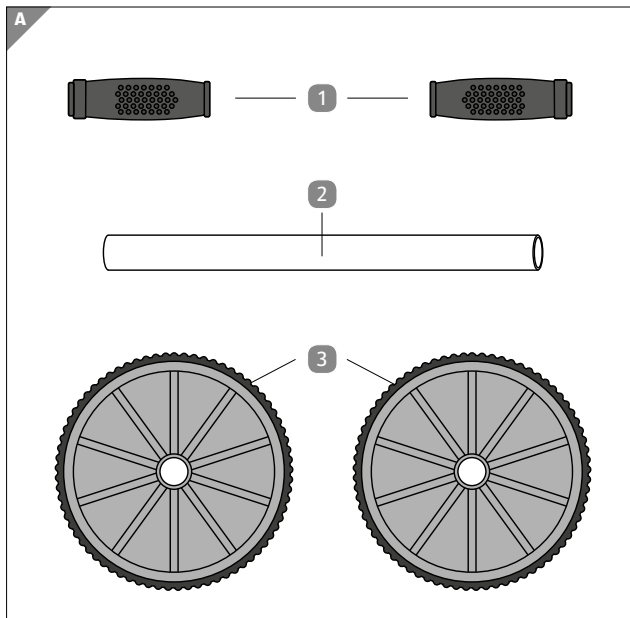
Tutte le suddette informazioni sono disponibili anche in internet nel portale di assistenza Aldi all'indirizzo www.aldi-service.it.



* Eseguendo la lettura di codici QR potrebbero generarsi costi a seconda della tariffa del vostro operatore mobile per il collegamento ad internet.

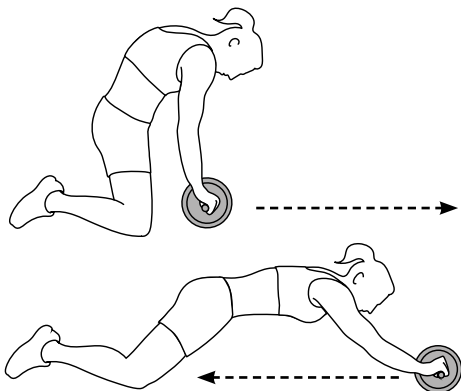
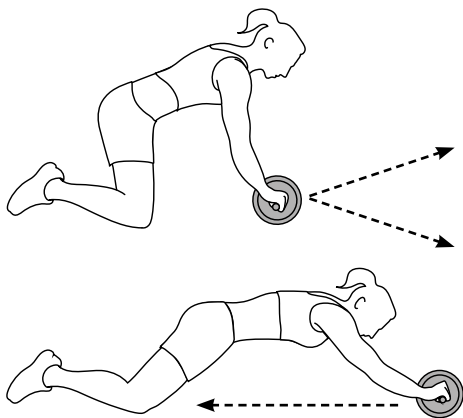
Sommario

Panoramica prodotto	4
Dotazione/componenti	4
Utilizzo	5
Informazioni generali.....	6
Leggere e conservare le istruzioni per l'uso	6
Descrizione pittogrammi	6
Sicurezza	7
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso.....	7
Note relative alla sicurezza	8
Primo utilizzo	11
Controllare l'AB Wheel e la dotazione	11
Montaggio.....	11
Allenamento	12
Riscaldamento	12
Allenamento.....	12
Defaticamento.....	12
Eseguire lo stretching	12
Esercizi.....	13
Esercizi 1.....	13
Esercizi 2.....	14
Manutenzione e cura	14
Conservazione	15
Dati tecnici	15
Smaltimento.....	15
Smaltire l'imballaggio	15
Smaltimento dell'AB Wheel	15



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

Smaltire l'imballaggio



Smaltire l'imballaggio in modo differenziato. Conferire il cartone e la scatola nella raccolta della carta, le pellicole 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.



IT

PRODUTTORE:

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