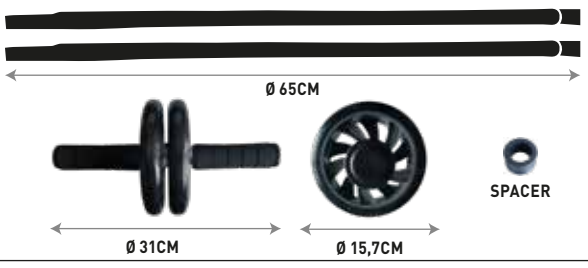
AB ROLLER & EXPANDER SET

Art. No.	
960244	

DE **Danke, dass Sie sich für den AB Roller mit Expander Set der Marke SCHILDKRÖT entschieden haben.**

Bestimmungsgemäßer Gebrauch: Dieses Sportgerät wurde für den Aufbau und das Training der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur entwickelt. Verwenden Sie die den AB Roller nur wie in der Anleitung beschrieben. Die Anleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte auch diese Bedienungsanleitung mit. Dieses Produkt wurde ausschließlich für den privaten Gebrauch konzipiert. Es ist nicht für den gewerblichen Einsatz geeignet.

Lieferumfang: AB Roller bestehend aus 2 Rädern & 2 Griffen, 2 Expander Tubes (65cm) mit Fußschlaufen, Abstandshalter, Kniematte, Anleitung.

Allgemeine Warnhinweise:

Lesen Sie vor Einsatz des Geräts die Anleitung sorgfältig durch und beachten Sie die Sicherheitshinweise. Nichtbeachtung kann zu erheblichen Sach- und Personenschäden führen.

Stets außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Der AB Roller ist kein Spielzeug. Es besteht Strangulationsgefahr durch Expander Tubes.

Benutzen Sie den AB Roller ausschließlich im Innenbereich.

Setzen Sie den AB Roller nur auf ebenem und rutschfestem Boden ein. Halten Sie den Trainingsbereich frei von jeglichen Gegenständen, Schmutz oder anderen Hindernissen.

Verwenden Sie das Produkt nicht auf empfindlichen Böden, um Beschädigungen zu vermeiden.

Halten Sie ausreichend Abstand zu anderen Gegenständen und Personen.

Halten Sie die Handgriffe während des Trainings immer fest und sicher. Bringen Sie die Tubes vor dem Lösen von der Mittelstange und vor dem Öffnen der Fußschlaufe auf die ursprüngliche Länge (Ruheposition) zurück. Das Loslassen einer gedehnten Tube kann schwere Verletzungen verursachen. Dehnen Sie die Expander Tubes nicht mehr als auf das 2,5-fache der ursprünglichen Länge.

Verwenden Sie das Expander Set nur in Kombination mit dem AB Roller. Befestigen Sie die Bänder niemals an Türen oder anderen Gegenständen. Verletzungsgefahr!

Tragen Sie nur angemessene Sportkleidung, niemals Schmuck. Binden Sie lange Haare zusammen.

Führen Sie alle Übungen immer völlig konzentriert aus.

Führen Sie alle Übungen in einem gleichmäßigen und langsamen Tempo aus. Atmen Sie ruhig und regelmäßig. Trinken Sie ausreichend Wasser.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Bei Verletzungen und Vorerkrankungen bitte einen Arzt konsultieren. Diese Anleitung ersetzt keine fachärztliche Beratung.

Anleitung:

Schieben Sie den Abstandhalter mittig auf die Griffstange und setzen Sie anschließend die Räder links und rechts vom Abstandshalter auf die Stange. Montieren Sie die Griffe durch Aufschieben fest auf der Mittelstange. Benutzen Sie dazu kein Öl oder Spülmittel!

Um Ihre Knie zu schonen, verwenden Sie die im Lieferumfang enthaltene Kniematte.

Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, können Sie den Abstandshalter zwischen den Rädern nach einer angemessenen Übungsphase weglassen. Dies steigert die Ansprüche an Ihr Balancegefühl.

Bei Verwendung des Expander Sets: Ziehen Sie die kleinen Schlaufen der Tubes über die Griffstange des AB Rollers und platzieren Sie die Schlaufen über dem Abstandshalter. Stellen Sie die Fußschlaufe entsprechend Ihrer Fußgröße ein. Die Fußschlaufe muss fest, aber angenehm, am Fuß anliegen und darf während des Trainings nicht verrutschen. Achtung, Bänder stehen unter Spannung.

Die Expander Tubes reduzieren den Schwierigkeitsgrad der Übungen und unterstützen die Bewegungsabläufe.

Lagerung, Reinigung und Wartung:

Verwenden Sie zur Reinigung keine Reinigungsmittel. Reinigen Sie den AB Roller bei Bedarf mit einem feuchten Tuch und lassen Sie ihn anschließend vollständig trocknen.

Überprüfen Sie den AB Roller und Expandertubes vor und nach jedem Training auf Schäden und Verschleiß. Verwenden Sie den AB Roller nur in einwandfreiem Zustand.

Lagern Sie das Produkt an einem trockenen und sicheren Ort. Schützen Sie das Produkt vor UV-Strahlung, direkter Sonneneinstrahlung und vor Heizquellen und Schmutz. Schützen Sie das Produkt vor Feuchtigkeit und extremer Hitze- oder Kälteeinwirkung.

Lagern Sie das Produkt nicht auf Holzböden, an Möbeln, auf glatten, lackierten oder geölten Flächen, da es zu unvorhergesehenen Reaktionen mit dem Material kommen kann.

Entsorgung:

Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein und nach den in Ihrem Land geltenden Entsorgungsbestimmungen.

Anwendungsbeispiele:

Im Anschluss sehen Sie eine beispielhafte Auswahl an Übungen. Unsachgemäße Verwendung kann zu Verletzungen führen und die Gesundheit gefährden. Sie können viele der Übungen mit oder ohne Expander Set durchführen.

EN **Thank you for choosing the SCHILDKRÖT brand AB wheel with expander set.**

Intended use: This sports equipment was developed to build and strengthen the abdominal, back, shoulder and arm muscles. Only use the AB wheel as described in the instructions. The instructions are an integral part of the product. If you pass the product on to third parties, please also include this user manual. This product was designed for private use only. It is not suitable for commercial use.

Scope of delivery: AB Roller consisting of 2 wheels & 2 handles, 2 expander tubes (65cm) with foot straps, spacer, knee mat, manual.

General warnings:

Before using the AB roller, read the instructions carefully and observe the safety instructions. Non-observance can lead to considerable property damage and personal injury.

Always keep out of the reach of children. The AB roller is not a toy. There is a risk of strangulation from expander tubes.

Only use the AB roller indoors.

Only use the AB roller on level and non-slip ground. Keep the training area clear of any objects, dirt, or other obstructions.

Do not use the product on delicate floors to avoid damage.

Keep a sufficient distance from other objects and people.

Always hold the hand grips firmly and securely during exercise. Before detaching the tubes from the centre bar and before opening the foot strap, return the tubes to their original length (resting position). Releasing a stretched tube can cause serious injury. Do not stretch the expander tubes more than 2.5 times their original length.

Only use the expander set in combination with the AB Roller. Never attach the straps to doors or other objects. Risk of injury!

Wear appropriate athletic attire, never jewellery. Tie up long hair.

Always perform all exercises with full concentration.

Perform all exercises at a steady and slow pace. Breathe calmly and regularly. Drink enough water.

Stop exercising immediately if you experience pain, dizziness, or shortness of breath.

In the event of injuries or previous illnesses, please consult a doctor. These instructions do not replace specialist medical advice.

Instructions:

Put the spacer in the middle of the handlebar and then place the wheels on the left and right of the spacer onto the bar. Install the handles firmly onto the centre pole by sliding them on. Do not use any oil or washing-up liquid!

To protect your knees, use the included knee pad.

To increase the level of difficulty, you can omit the spacer between the wheels after a reasonable period of practice. This increases the demands on your sense of balance.

When using the expander Set: Pull the small loops of the tubes over the AB roller's handlebar and place the loops over the spacer. Adjust the foot strap according to your foot size. The foot strap must fit firmly but comfortably on the foot and must not slip during training. Attention, tubes are under tension.

The expander tubes reduce the level of difficulty of the exercises and support the movement sequences.

Storage, cleaning and maintenance:

Do not use detergents for cleaning. If necessary, clean the AB roller with a damp cloth and then allow it to dry completely.

Before and after each workout, inspect the AB roller and expander tubes for damage and wear. Only use the AB roller when it is in perfect condition.

Store the product in a dry and safe place. Protect the product from UV radiation, direct sunlight, heat sources and dirt. Protect the product from moisture and extreme heat or cold.

Do not store the product on wooden floors, on furniture, on smooth, varnished or oiled surfaces, as unforeseen reactions with the material can occur.

Disposal:

Dispose of the packaging by type and in accordance with the disposal regulations applicable in your country.

Application examples:

Below is a small selection of exercises. Improper use can lead to injuries and endanger health. You can do many of the exercises with or without the expander set.

FR **Merci d'avoir choisi la roue AB de marque SCHILDKRÖT avec jeu d'expanseurs.**

Utilisation prévue : Cet équipement sportif a été développé pour développer et renforcer les muscles abdominaux, du dos, des épaules et des bras. Utilisez uniquement la roue AB comme décrit dans les instructions. Les instructions font partie intégrante du produit. Si vous cédez le produit à des tiers, veuillez également joindre ce mode d'emploi. Ce produit a été conçu pour un usage privé uniquement. Il ne convient pas à un usage commercial.

Contenu du produit : AB Roller composé de 2 roues et 2 poignées, 2 tubes d'expansion (65 cm) avec sangles de pied, entretoise, tapis de genou, manuel.

Avertissements généraux :

Avant d'utiliser le rouleau AB, lisez attentivement les instructions et respectez les consignes de sécurité. Le non-respect peut entraîner des dommages matériels et corporels considérables.

Tenir toujours hors de la portée des enfants. Le rouleau AB n'est pas un jouet. Il existe un risque d'étranglement par les tubes d'expansion.

N'utilisez le rouleau AB qu'à l'intérieur.

N'utilisez le rouleau AB que sur un sol plat et non glissant. Gardez la zone d'entraînement dégagée de tout objet, saleté ou autre obstruction.

Ne pas utiliser le produit sur des sols délicats pour éviter tout dommage.

Tenez-vous à une distance suffisante des autres objets et des personnes.

Tenez toujours les poignées fermement pendant l'exercice. Avant de détacher les tubes de la barre centrale et avant d'ouvrir la sangle de pied, remettez les tubes à leur longueur d'origine (po-sition de repos). La libération d'un tube étiré peut entraîner des blessures graves. N'étirez pas les tubes d'expansion de plus de 2,5 fois leur longueur d'origine.

N'utilisez le kit d'extension qu'en combinaison avec le rouleau AB. N'attachez jamais les sangles aux portes ou à d'autres objets. Risque de blessure!

Portez une tenue de sport appropriée, jamais de bijoux. Attachez les cheveux longs.

Effectuez toujours tous les exercices avec une concentration totale.

Effectuez tous les exercices à un rythme régulier et lent. Respirez calmement et régulièrement. Buvez suffisamment d'eau.

Arrêtez immédiatement de faire de l'exercice si vous ressentez des douleurs, des étourdissements ou un essoufflement.

En cas de blessures ou de maladies antérieures, veuillez consulter un médecin. Ces instructions ne remplacent pas un avis médical spécialisé.

Instructions:

Placez l'entretoise au milieu du guidon, puis placez les roues à gauche et à droite de l'entretoise sur la barre. Installez fermement les poignées sur le poteau central en les glissant dessus. Ne pas utiliser d'huile ou de liquide vaisselle !

Pour protéger vos genoux, utilisez la genouillère incluse.

Pour augmenter le niveau de difficulté, vous pouvez ne pas utiliser l'entretoise entre les roues après une période d'entraînement raisonnable. Cela augmente les exigences sur votre sens de l'équilibre.

Lors de l'utilisation de l'ensemble d'extension : tirez les petites boucles des tubes sur le guidon du rouleau AB et placez les boucles sur l'entretoise. Ajustez la sangle de pied en fonction de la taille de votre pied. La sangle de pied doit s'adapter fermement mais confortablement au pied et ne doit pas glisser pendant l'entraînement. Attention, les tubes sont sous tension.

Les tubes d'expansion réduisent le niveau de difficulté des exercices et soutiennent les séquences de mouvements.

Rangement, nettoyage et entretien :

Ne pas utiliser de détergents pour le nettoyage. Si nécessaire, nettoyez le rouleau AB avec un chiffon humide, puis laissez-le sécher complètement.

Avant et après chaque séance d'entraînement, inspectez le rouleau AB et les tubes d'expansion pour vous assurer qu'ils ne sont pas endommagés ou usés. N'utilisez le rouleau AB que lorsqu'il est en parfait état.

Stockez le produit dans un endroit sec et sûr. Protégez le produit des rayons UV, de la lumière directe du soleil, des sources de chaleur et de la saleté. Protégez le produit de l'humidité et de la chaleur ou du froid extrême.

Ne pas stocker le produit sur des sols en bois, sur des meubles, sur des surfaces lisses, vernies ou huilées, car des réactions imprévues avec le matériau peuvent se produire.

Elimination des emballages:

Éliminez les emballages par type et conformément aux réglementations d'élimination applicables dans votre pays.

Exemples d'applications :

Vous trouverez ci-dessous une petite sélection d'exercices. Une mauvaise utilisation peut entraî-ner des blessures et mettre en danger la santé. Vous pouvez faire de nombreux exercices avec ou sans l'ensemble d'extension.



IT **Grazie per aver scelto il AB roller di SCHILDKRÖT con set di espansione.**

Destinazione d'uso: Questa attrezzatura sportiva è stata sviluppata per costruire e rafforzare i muscoli addominali, della schiena, delle spalle e delle braccia. Utilizzare il AB roller solo come descritto nelle istruzioni. Le istruzioni sono parte integrante del prodotto. Se si cede il prodotto a terzi, allegare anche questo manuale utente. Questo prodotto è stato progettato esclusivamente per uso privato. Non è adatto per uso commerciale.

Fornitura: AB roller composto da 2 ruote e 2 maniglie, 2 tubi di espansione (65cm) con cinghie per i piedi, distanziatore, tappetino per le ginocchia, manuale.

Avvertenze generali:

Prima di utilizzare il AB roller, leggere attentamente le istruzioni e osservare le istruzioni di sicurezza. L'inosservanza di queste istruzioni può causare notevoli danni materiali e lesioni personali.

Tenere sempre fuori dalla portata dei bambini. Il AB roller non è un giocattolo. Esiste il rischio di strangolamento con i tubi di espansione.

Utilizzare il AB roller solo all'interno.

Utilizzare il AB roller solo su pavimenti piano e antiscivolo. Tenere l'area di allenamento libera da oggetti, sporco o altre ostruzioni.

Non utilizzare il prodotto su pavimenti delicati per evitare danni.

Mantenere una distanza sufficiente da altri oggetti e persone.

Tenere sempre le impugnature saldamente durante l'esercizio. Prima di staccare i tubi dalla barra centrale e prima di aprire la fascia per i piedi, riportare i tubi alla loro lunghezza originale (posizione di riposo). Il rilascio improvviso di un tubo allungato può causare gravi lesioni. Non allungare i tubi di espansione più di 2,5 volte la loro lunghezza originale.

Utilizzare il set di espansione solo in combinazione con l'AB Roller. Non attaccare mai le cinghie a porte o altri oggetti. Rischio di infortunio!

Indossa un abbigliamento sportivo appropriato, mai gioielli. Lega i capelli lunghi.

Esegui sempre tutti gli esercizi con la massima concentrazione. Esegui tutti gli esercizi a un ritmo costante e lento. Respira con calma e regolarmente. Bevi abbastanza acqua.

Interrompi immediatamente l'esercizio se avverti dolore, vertigini o mancanza di respiro.

In caso di precedenti lesioni o malattie, consultare un medico. Queste istruzioni non sostituiscono il parere del medico specialista.

Istruzioni:

Metti il distanziatore al centro del manubrio e poi posiziona le ruote a sinistra ea destra del distanziatore sulla barra. Installare saldamente le maniglie sulla barra centrale facendole scorrere. Non utilizzare olio o detersivo per piatti!

Per proteggere le ginocchia, utilizzare la ginocchiera inclusa.

Per aumentare il livello di difficoltà puoi smettere di usare il distanziatore tra le ruote dopo un ragionevole periodo di pratica. Ciò aumenta le richieste sul senso di equilibrio.

Quando si utilizza il set di espansione: far passare i piccoli occhielli dei tubi sul manubrio del AB roller e posizionare gli occhielli sopra il distanziatore. Regola la fascia per i piedi in base alle dimensioni del tuo piede. La fascia per il piede deve aderire saldamente ma comodamente al piede e non deve scivolare durante l'allenamento. Attenzione, i tubi sono sotto tensione.

I tubi di espansione riducono il livello di difficoltà degli esercizi e supportano le sequenze di movimento.

Stoccaggio, pulizia e manutenzione:

Non utilizzare detersivi per la pulizia. Se necessario, pulire il AB roller con un panno umido e lasciarlo asciugare completamente.

Prima e dopo ogni allenamento, ispezionare il AB roller e i tubi dell'espansore per verificare che non siano danneggiati e usurati. Utilizzare il AB roller solo quando è in perfette condizioni.

Conservare il prodotto in un luogo asciutto e sicuro. Proteggere il prodotto dai raggi UV, dalla luce solare diretta, da fonti di calore e dallo sporco. Proteggere il prodotto dall'umidità e dal caldo o freddo estremi.

Non stoccare il prodotto su pavimenti in legno, su mobili, su superfici lisce, verniciate o oliate, poiché possono verificarsi reazioni impreviste con il materiale.

Disposizione:

Smaltire l'imballaggio per tipo e in conformità con le normative sullo smaltimento applicabili nel proprio paese.

Esempi di applicazione:

Di seguito una piccola selezione di esercizi. Un uso improprio può causare lesioni e mettere in pericolo la salute. Puoi fare molti degli esercizi con o senza il set di espansione.

Raccolta differenziata. Verifica le disposizoni del tuo comune.

ES **Gracias por elegir el AB Roller de SCHILDKRÖT con juego de expansores.**

Uso previsto: este equipo deportivo es perfecto para desarrollar y fortalecer los músculos abdominales, de la espalda, de los hombros y de los brazos. Utilice el AB Roller únicamente como se describe en las instrucciones. Las instrucciones son una parte integral del producto. Si entrega el producto a terceros, incluya también este manual de usuario. Este producto fue diseñado solo para uso privado. No es adecuado para uso comercial.

Volumen de suministro: AB Roller que consta de 2 ruedas y 2 empuñaduras, 2 tubos de expansión (65cm) con correas para los pies, espaciador, rodillera, manual.

Advertencias generales:

Antes de usar el AB roller, lea atentamente las instrucciones y observe las instrucciones de seguridad. El incumplimiento destas instrucciones puede provocar daños materiales considerables y lesiones personales.

Mantener siempre fuera del alcance de los niños. El AB roller no es un juguete. Existe riesgo de estrangulamiento con los tubos expansores.

Utilice el AB roller únicamente en interiores.

Utilice el AB roller únicamente en suelos llanos y antideslizantes. Mantenga el área de entrenamiento libre de objetos, suciedad u otras obstrucciones.

No utilice el producto en suelos delicados para evitar daños.

Mantenga una distancia suficiente de otros objetos y personas.

Sujete siempre las empuñaduras con firmeza y seguridad durante el ejercicio. Antes de separar los tubos de la barra central y antes de abrir la correa para los pies, vuelva a colocar los tubos en su longitud original (posición de reposo). Soltar un tubo estirado de repente puede causar lesiones graves. No estire los tubos de expansión más de 2,5 veces su longitud original.

Utilice el juego de expansión únicamente en combinación con el AB Roller. Nunca sujete las correas a puertas u otros objetos. ¡Riesgo de lesiones!

Use ropa deportiva adecuada, nunca joyas. Ate el pelo largo.

Realice siempre todos los ejercicios con plena concentración. Realice todos los ejercicios a un ritmo constante y lento. Respira tranquila y regularmente. Bebe suficiente agua.

Deje de hacer ejercicio de inmediato si experimenta dolor, mareos o dificultad para respirar.

En caso de lesiones o enfermedades previas, consulte a un médico. Estas instrucciones no reemplazan el consejo médico especializado.

Instrucciones:

Coloque el espaciador en el medio del manillar y luego coloque las ruedas a la izquierda y derecha del espaciador en la barra. Instale las empuñaduras firmemente en la barra central deslizándolas. ¡No utilice aceite ni líquido lavavajillas!

Para proteger sus rodillas, use la rodillera incluida.

Para aumentar el nivel de dificultad, puede dejar de usar el espaciador entre las ruedas después de un período razonable de práctica. Esto aumenta las demandas del sentido del equilibrio.

Cuando utilice el juego de expansión: Pase los bucles pequeños de los tubos sobre el manillar del AB roller y coloque los bucles sobre el espaciador. Ajuste la correa del pie de acuerdo con el tamaño de su pie. La correa para el pie debe ajustarse firme pero cómodamente al pie y no debe deslizarse durante el entrenamiento. Atención, los tubos están bajo tensión.

Los tubos de expansión reducen el nivel de dificultad de los ejercicios y apoyan las secuencias de movimiento.

Almacenamiento, limpieza y mantenimiento:

No utilice detergentes para la limpieza. Si es necesario, limpie el AB roller con un paño húmedo y luego deje que se seque por completo.

Antes y después de cada entrenamiento, inspeccione el AB roller y los tubos de expansión para ver si están dañados o desgastados. Utilice el AB roller únicamente cuando esté en perfectas condiciones.

Guarde el producto en un lugar seco y seguro. Proteja el producto de la radiación UV, la luz solar directa, las fuentes de calor y la suciedad. Proteja el producto de la humedad y del calor o frío extremos.

No almacenar el producto sobre suelos de madera, muebles, superficies lisas, barnizadas o aceitadas, ya que pueden producirse reacciones imprevistas con el material.

Desecho:

Deseche el embalaje por tipo y de acuerdo con las normas de eliminación aplicables en su país.

Ejemplos de aplicación:

A continuación se muestra una pequeña selección de ejercicios. El uso inadecuado puede provocar lesiones y poner en peligro la salud. Puede hacer muchos de los ejercicios con o sin el juego de expansión.

PT **Obrigado por escolher o AB Roller de SCHILDKRÖT com conjunto de expansor.**

Uso pretendido: Este equipamento desportivo é ideal para desenvolver e fortalecer os músculos abdominais, costas, ombros e braços. Use o AB roller apenas conforme descrito

nas instruções. As instruções são parte integrante do produto. Se passar o produto a terceiros, inclua também este manual de utilização. Este produto foi concebido apenas para uso privado. Não é adequado para uso comercial.
Conteúdo: AB Roller composto por 2 rodas e 2 pegas, 2 tubos expansores (65cm) com tiras para os pés, espaçador, joelheira, manual.
Avisos gerais:
Antes de usar o AB roller, leia atentamente as instruções e observe as instruções de segurança. A não observância destas pode levar a danos materiais consideráveis e ferimentos pessoais.
Mantenha sempre fora do alcance das crianças. O AB roller não é um brinquedo. Existe risco de estrangulamento com os tubos expansores.
Use o AB roller somente no interior.
Use o AB roller somente em solo nivelado e antiderrapante. Mantenha a área de treino livre de objetos, sujidade ou outras obstruções.
Não use o produto em pisos delicados para evitar danos.
Mantenha uma distância suficiente de outros objetos e pessoas.
Segure sempre as pegas com firmeza e segurança durante o exercício. Antes de soltar os tubos da barra central e de abrir a tira para os pés, leve os tubos ao seu comprimento original (posição de repouso). Soltar repentinamente um tubo esticado pode causar ferimentos graves. Não estique os tubos expansores mais do que 2,5 vezes o seu comprimento original.
Use o conjunto de expansores apenas em combinação com o AB roller. Nunca prenda os tubos em portas ou outros objetos. Risco de lesão!
Use roupas desportivas apropriadas, nunca jóias. Apanhe o cabelo comprido.
Realize sempre todos os exercícios com total concentração.
Realize todos os exercícios num ritmo constante e lento. Respire calma e regularmente. Beba bastante água.
Pare de se exercitar imediatamente se sentir dor, tonturas ou falta de ar.
Em caso de lesões ou doenças anteriores, consulte um médico. Estas instruções não substituem o aconselhamento médico especializado.
Instruções:
Coloque o espaçador no meio do guidão e, em seguida, coloque as rodas à esquerda e à direita do espaçador no guidão. Instale as alças firmemente no poste central deslizandoas. Não use nenhum óleo ou detergente para a loiça!
Para proteger os joelhos, use a joelheira incluída.
Para aumentar o nível de dificuldade, pode suspender a utilização do espaçador entre as rodas após um período já razoável de utilização. Isso potencia o desenvolvimento do sentido de equilíbrio.
Ao usar o conjunto de expansores: Puxe as pequenas alças dos tubos sobre a barra do AB roller e coloque as alças sobre o espaçador. Ajuste a alça do pé de acordo com o tamanho do seu pé. A alça do pé deve encaixar firmemente e confortavelmente no pé e não deve escorregar durante o treino. Atenção, os tubos estão sob tensão.
Os tubos expansores reduzem o nível de dificuldade dos exercícios e auxiliam nas sequências de movimentos.
Armazenamento, limpeza e manutenção:
Não use detergentes para limpeza. Se necessário, limpe o AB roller com um pano húmido e deixeo secar completamente.
Antes e depois de cada treino, inspecione o AB roller e os tubos expansores quanto a danos e desgaste. Use o AB roller apenas enquanto estiver em perfeitas condições.
Armazenar o produto em local seco e seguro. Proteja o produto da radiação UV, luz solar direta, fontes de calor e sujidade. Proteja o produto da humidade e do calor ou frio extremos.
Não armazene o produto em soalhos de madeira, móveis, superfícies lisas, envernizadas ou oleadas, pois podem ocorrer reações imprevistas com o material.
Eliminação:
Elimine a embalagem por tipo e de acordo com os regulamentos de eliminação aplicáveis no seu país.
Exemplos de aplicação:
Em baixo está uma pequena seleção de exercícios. O uso inadequado pode causar lesões e colocar em risco a saúde. Pode fazer muitos dos exercícios com ou sem o conjunto de expansores.

NL Bedankt dat je hebt gekozen voor het AB-wiel met uitbreidingsset van het merk SCHILDKRÖT.

Beoogd gebruik: Dit sporttoestel is ontwikkeld om de buik-, rug-, schouder- en armspieren op te bouwen en te versterken. Gebruik het AB wiel alleen zoals beschreven in de instructies. De instructies zijn een integraal onderdeel van het product. Als u het product aan derden doorgeeft, voeg dan ook deze gebruikershandleiding toe. Dit product is uitsluitend ontworpen voor privégebruik. Het is niet geschikt voor commercieel gebruik.
Leveringsomvang: AB Roller bestaande uit 2 wielen & 2 handgrepen, 2 expanderbuizen (65cm) met voetbanden, afstandhouder, kniemat, handleiding.
Algemene waarschuwingen:
Lees voor het gebruik van de AB-roller de instructies aandachtig en neem de veiligheidsinstructies in acht. Het niet in acht nemen kan leiden tot aanzienlijke materiële schade en persoonlijk letsel.
Altijd buiten het bereik van kinderen houden. De AB-roller is geen speelgoed. Er bestaat gevaar voor verwurging door expanderbuizen.
Gebruik de AB-roller alleen binnenshuis.
Gebruik de AB-roller alleen op een vlakke en stroeve ondergrond. Houd het trainingsgebied vrij van voorwerpen, vuil of andere obstakels.
Gebruik het product niet op kwetsbare vloeren om schade te voorkomen.
Houd voldoende afstand tot andere objecten en mensen.
Houd de handgrepen altijd stevig en veilig vast tijdens het sporten. Voordat u de buizen van de middenstang losmaakt en voordat u de voetriem opent, moet u de buizen terugbrengen naar hun oorspronkelijke lengte (rustpositie). Het losmaken van een uitgerekte buis kan ernstig letsel veroorzaken. Rek de expanderbuizen niet meer dan 2,5 keer hun oorspronkelijke lengte uit.
Gebruik de uitbreidingsset alleen in combinatie met de AB Roller. Bevestig de banden nooit aan deuren of andere voorwerpen. Verwondingsgevaar!
Draag geschikte sportkleding, nooit sieraden. Bind lang haar vast.
Voer alle oefeningen altijd met volledige concentratie uit.
Voer alle oefeningen in een gestaag en langzaam tempo uit. Adem rustig en regelmatig. Drink voldoende water.
Stop onmiddellijk met trainen als u pijn, duizeligheid of kortademigheid ervaart.
Raadpleeg bij blessures of eerdere ziektes een arts. Deze instructies zijn geen vervanging voor medisch specialistisch advies.
Instructies:
Plaats de spacer in het midden van het stuur en plaats vervolgens de wielen links en rechts van de spacer op de bar. Monteer de handgrepen stevig op de middenpaal door ze erop te schuiven. Gebruik geen olie of afwasmiddel!
Gebruik de meegeleverde kniebeschermer om je knieën te beschermen.
Om de moeilijkheidsgraad te verhogen, kun je de afstandhouder tussen de wielen na een redelijke periode van oefenen weglaten. Dit verhoogt de belasting van uw evenwichtsgevoel.
Bij gebruik van de expander Set: Trek de kleine lusjes van de buizen over het stuur van de AB-roller en plaats de lussen over de afstandhouder. Pas de voetband aan uw voetmaat aan. De voetband moet stevig maar comfortabel om de voet zitten en mag tijdens de training niet wegglijden. Let op, buizen staan onder spanning.
De expanderbuizen verlagen de moeilijkheidsgraad van de oefeningen en ondersteunen de bewegingssequenties.
Opslag, reiniging en onderhoud:
Gebruik geen schoonmaakmiddelen voor het reinigen. Reinig de AB-roller indien nodig met een vochtige doek en laat hem vervolgens volledig drogen.
Inspecteer voor en na elke training de AB-roller en expanderbuizen op beschadiging en slijtage. Gebruik de AB-roller alleen als deze in perfecte staat is.
Bewaar het product op een droge en veilige plaats. Bescherm het product tegen UV-straling, direct zonlicht, warmtebronnen en vuil. Bescherm het product tegen vocht en extreme hitte of kou.
Bewaar het product niet op houten vloeren, op meubels, op gladde, gelakte of geoliede oppervlakken, omdat er onvoorziene reacties met het materiaal kunnen optreden.
Beschikbaarheid:
Gooi de verpakking weg per type en in overeenstemming met de in uw land geldende afvalverwerkingsvoorschriften.
Toepassingsvoorbeelden:
Hieronder een kleine selectie van oefeningen. Onjuist gebruik kan leiden tot verwondingen en gevaar voor de gezondheid. Je kunt veel van de oefeningen met of zonder de uitbreidingsset doen.

SE Tack för att du valde märket SCHILDKRÖT AB hjul med expandersats.

Avsedd användning: Denna sportutrustning utvecklades för att bygga upp och stärka mag-, rygg-, axel- och armmusklerna. Använd endast AB-hjulet enligt instruktionerna. Instruktionerna är en integrerad del av produkten. Om du lämnar över produkten till tredje part, vänligen inkludera även denna bruksanvisning. Denna produkt är endast avsedd för privat bruk. Den är inte lämplig för kommersiellt bruk.
Leveransomfång: AB Roller bestående av 2 hjul & 2 handtag, 2 expanderrör (65cm) med fotremmar, distans, knämatta, manual.
Allmänna varningar:
Innan du använder AB-rullen, läs instruktionerna noggrant och följ säkerhetsinstruktionerna. Underlåtenhet att följa kan leda till betydande egendomsskador och personskador.
Förvara alltid utom räckhåll för barn. AB-rullen är ingen leksak. Det finns risk för strypning från expanderrör.
Använd endast AB-rullen inomhus.
Använd endast AB-rullen på plan och halkfri mark. Håll träningsområdet fritt från föremål, smuts eller andra hinder.
Använd inte produkten på ömtåliga golv för att undvika skador.
Håll tillräckligt avstånd från andra föremål och människor.
Håll alltid handtagen stadigt och säkert under träning. Innan du tar bort rören från mittstången och innan du öppnar fotremmen, återställ rören till sin ursprungliga längd (viloläge). Att släppa ett sträckt rör kan orsaka allvarliga skador. Sträck inte expanderrören mer än 2,5 gånger sin ursprungliga längd.
Använd endast expandersatsen i kombination med AB Roller. Fäst aldrig remmarna på dörrar eller andra föremål. Risk för skador!
Bär lämplig atletisk klädsel, aldrig smycken. Bind upp långt hår.
Utför alltid alla övningar med full koncentration.
Utför alla övningar i ett jämnt och långsamt tempo. Andas lugnt och regelbundet. Drick tillräckligt med vatten.
Sluta träna omedelbart om du upplever smärta, yrsel eller andnöd.
Vid skador eller tidigare sjukdomar, kontakta läkare. Dessa instruktioner ersätter inte specialistläkare.
Instruktioner:
Sätt distansen i mitten av styret och placera sedan hjulen till vänster och höger om distansen på stången. Montera handtagen stadigt på mittstången genom att skjuta på dem. Använd ingen olja eller diskmedel!
För att skydda dina knän, använd den medföljande knäskyddet.
För att öka svårighetsgraden kan du utelämna distansen mellan hjulen efter en rimlig tids övning. Detta ökar kraven på ditt balanssinne.
När du använder Expander Set: Dra de små öglorna på rören över AB-rullens styre och placera öglorna över distansen. Justera fotremmen efter din fotstorlek. Fotremmen ska sitta stadigt men bekvämt på foten och får inte glida under träning. Observera, rören är under spänning.
Expanderrören minskar övningarnas svårighetsgrad och stödjer rörelsesekvenserna.
Förvaring, rengöring och underhåll:
Använd inte rengöringsmedel för rengöring. Rengör vid behov AB-rullen med en fuktig trasa och låt den sedan torka helt.
Inspektera AB-rullen och expanderrören för skador och slitage före och efter varje träningspass. Använd endast AB-rullen när den är i perfekt skick.
Förvara produkten på en torr och säker plats. Skydda produkten från UV-strålning, direkt solljus, värmekällor och smuts. Skydda produkten från fukt och extrem värme eller kyla.
Förvara inte produkten på trägolv, på möbler, på släta, lackade eller oljade ytor, eftersom oförutsedda reaktioner med materialet kan inträffa.
Förfogande:
Kassera förpackningen efter typ och i enlighet med de avfallshanteringsregler som gäller i ditt land.
Applikationsexempel:
Nedan följer ett litet urval av övningar. Felaktig användning kan leda till skador och äventyra hälsan. Du kan göra många av övningarna med eller utan expanderset.

HR Hvala vam što ste odabrali AB kotač marke SCHILDKRÖT sa setom ekspandera.

Namjena: Ova sportska oprema razvijena je za izgradnju i jačanje mišića trbuha, leđa, ramena i ruku. Koristite AB kotač samo kako je opisano u uputama. Upute su sastavni dio proizvoda. Ako proizvod prosljeđujete trećim stranama, priložite i ovaj korisnički priručnik. Ovaj proizvod je dizajniran samo za privatnu upotrebu. Nije prikladan za komercijalnu upotrebu.
Opseg isporuke: AB valjak koji se sastoji od 2 kotača i 2 ručke, 2 ekspander cijevi (65cm) s trakama za noge, odstojnika, podloge za koljena, priručnika.
Opća upozorenja:
Prije uporabe AB valjka pažljivo pročitajte upute i pridržavajte se sigurnosnih uputa. Nepridržavanje može dovesti do znatne materijalne štete i osobnih ozljeda.
Uvijek držite izvan dohvata djece. AB valjak nije igračka. Postoji opasnost od davljenja ekspanderskim cijevima.
Koristite AB valjak samo u zatvorenom prostoru.
Koristite AB valjak samo na ravnoj i neklizajućoj podlozi. Držite prostor za vježbanje podalje od bilo kakvih predmeta, prljavštine ili drugih prepreka.
Nemojte koristiti proizvod na osjetljivim podovima kako biste izbjegli oštećenje.
Držite dovoljnu udaljenost od drugih predmeta i ljudi.
Rukohvate uvijek držite čvrsto i sigurno tijekom vježbanja. Prije odvajanja cijevi od središnje šipke i prije otvaranja trake za noge, vratite cijevi na njihovu izvornu duljinu (položaj mirovanja). Otpuštanje rastegnute cijevi može uzrokovati ozbiljne ozljede. Nemojte rastezati cijevi ekspandera više od 2,5 puta od njihove izvorne duljine.
Ekspander set koristite samo u kombinaciji s AB valjkom. Nikada ne pričvršćujte trake za vrata ili druge predmete. Opasnost od ozljeda!
Nosite odgovarajuću sportsku odjeću, nikada nakit. Svežite dugu kosu.
Sve vježbe uvijek izvodite s punom koncentracijom.
Sve vježbe izvodite ujednačenim i sporim tempom. Dišite mirno i pravilno. Pijte dovoljno vode.
Odmah prestanite s vježbanjem ako osjetite bol, vrtoglavicu ili otežano disanje.
U slučaju ozljeda ili prethodnih bolesti obratite se liječniku. Ove upute ne zamjenjuju savjet liječnika specijaliste.
Upute:
Stavite odstojnik na sredinu upravljača, a zatim postavite kotače s lijeve i desne strane odstojnika na šipku. Čvrsto namjestite ručke na središnji stup tako što ćete ih navući. Ne koristite nikakva ulja ili sredstva za pranje!
Za zaštitu koljena koristite priloženi jastučić za koljena.
Kako biste povećali razinu težine, možete izostaviti razmaknicu između kotača nakon razumnog razdoblja vježbanja. To povećava zahtjeve za vaš osjećaj ravnoteže.
Kada koristite set ekspandera: Povucite male omče cijevi preko upravljača AB valjka i postavite omče preko odstojnika. Podesite traku za stopala prema veličini vašeg stopala. Traka za noge mora čvrsto, ali udobno pristajati na stopalo i ne smije kliziti tijekom treninga. Pažnja, cijevi su pod napetošću.
Ekspander cijevi smanjuju razinu težine vježbi i podržavaju sekvence pokreta.
Skladištenje, čišćenje i održavanje:
Nemojte koristiti deterdžente za čišćenje. Ako je potrebno, očistite AB valjak vlažnom krpom i ostavite da se potpuno osuši.
Prije i nakon svakog treninga provjerite ima li oštećenja i istrošenosti AB valjka i ekspanderskih cijevi. Koristite AB valjak samo kada je u savršenom stanju.
Čuvajte proizvod na suhom i sigurnom mjestu. Zaštitite proizvod od UV zračenja, izravne sunčeve svjetlosti, izvora topline i prljavštine. Zaštitite proizvod od vlage i ekstremne vrućine ili hladnoće.
Nemojte skladištiti proizvod na drvenim podovima, na namještaju, na glatkim, lakiranim ili nauljenim površinama jer može doći do nepredviđene reakcije s materijalom.
Raspolaganje:
Odložite ambalažu prema vrsti iu skladu s propisima o odlaganju koji vrijede u vašoj zemlji.
Primjeri primjene:
U nastavku je mali izbor vježbi. Nepravilna uporaba može uzrokovati ozljede i ugroziti zdravlje. Mnoge vježbe možete raditi sa ili bez seta ekspandera.

SL Zahvaljujemo se vam, ker ste izbrali kolo AB znamke SCHILDKRÖT z razteznim kompletom.

Namen uporabe: Ta športna oprema je bila razvita za izgradnjo in krepitev trebušnih, hrbtnih, ramenskih in roknih mišic. Kolo AB uporabljajte le tako, kot je opisano v navodilih. Navodila so sestavni del izdelka. Če izdelek posredujete tretjim osebam, priložite tudi ta uporabniški priročnik. Ta izdelek je bil zasnovan samo za zasebno uporabo. Ni primeren za komercialno uporabo.
Obseg dobave: AB Roller, sestavljen iz 2 koles in 2 ročajev, 2 ekspanderskih cevi (65cm) s trakovi za stopala, distančnik, podloga za kolena, priročnik.
Splošna opozorila:
Pred uporabo AB valja natančno preberite navodila in upoštevajte varnostna navodila. Neupoštevanje lahko povzroči veliko materialno škodo in telesne poškodbe.
Vedno hranite izven dosega otrok. AB valjar ni igrača. Obstaja nevarnost zadavljenja zaradi ekspanderskih cevi.
AB valj uporabljajte samo v zaprtih prostorih.
AB valj uporabljajte le na ravnih in nedrsečih tleh. Na območju vadbe naj ne bo nobenih predmetov, umazanije ali drugih ovir. Izdelka ne uporabljajte na občutljivih tleh, da preprečite poškodbe.
Ohranjajte zadostno razdaljo do drugih predmetov in ljudi.
Med vadbo vedno držite ročaje trdno in varno. Preden odstranite cevi s sredinske palice in preden odprete trak za noge, vrnite cevi na prvotno dolžino (položaj mirovanja). Sprostitev raztegnjene cevi lahko povzroči resne poškodbe.
Ekspanderskih cevi ne raztegnite za več kot 2,5-kratno njihovo prvotno dolžino.
Ekspanderski set uporabljajte samo v kombinaciji z AB Rollerjem. Trakov nikoli ne pritrdite na vrata ali druge predmete. Nevarnost poškodbe!
Nosite primerno športno obleko, nikoli nakita. Zvežite dolge lase.
Vse vaje vedno izvajajte s popolno koncentracijo.
Vse vaje izvajajte z enakomernim in počasnim tempom. Dihajte mirno in enakomerno. Pijte dovolj vode.
Takoj prenehajte z vadbo, če občutite bolečino, omotico ali težko dihanje.
V primeru poškodb ali predhodnih bolezni se posvetujte z zdravnikom. Ta navodila ne nadomeščajo specialističnega zdravniškega nasveta.
Navodila:
Postavite distančnik na sredino krmila in nato postavite kolesa levo in desno od distančnika na drog. Ročaje trdno namestite na sredinski drog, tako da jih potisnete. Ne uporabljajte olja ali pomivalnega sredstva!
Za zaščito kolen uporabite priloženi ščitnik za kolena.
Če želite povečati stopnjo težavnosti, lahko po razumnem obdobju vaje izpustite distančnik med kolesi. To poveča zahteve glede vašega občutka za ravnotežje.
Pri uporabi ekspander kompleta: majhne zanke cevi povlecite čez krmilo AB valja in zanke položite na distančnik. Prilagodite trak glede na velikost vaše noge. Nožni trak se mora trdno, a udobno prilegati stopalu in med vadbo ne sme zdrsniti. Pozor, cevi so pod napetostjo.
Ekspander cevi zmanjšajo stopnjo težavnosti vaj in podpirajo gibalne sekvence.
Shranjevanje, čiščenje in vzdrževanje:
Za čiščenje ne uporabljajte detergentov. Po potrebi AB valj očistite z vlažno krpo in pustite, da se popolnoma posuši.
Pred in po vsaki vadbi preglejte valj AB in ekspanderske cevi glede poškodb in obrabe. AB valj uporabljajte le, ko je v brezhibnem stanju.
Izdelek hranite na suhem in varnem mestu. Izdelek zaščitite pred UV sevanjem, direktno sončno svetlobo, viri toplote in umazanijo. Izdelek zaščitite pred vlago in ekstremno vročino ali mrazom.
Izdelka ne shranjujte na lesenih tleh, na pohištvu, na gladkih, lakiranih ali naoljenih površinah, saj lahko pride do nepredvidenih reakcij z materialom.
Odstranjevanje:
Odstranite embalažo glede na vrsto in v skladu s predpisi o odstranjevanju, ki veljajo v vaši državi.
Primeri uporabe:
Spodaj je majhen izbor vaj. Nepravilna uporaba lahko povzroči poškodbe in ogrozi zdravje. Veliko vaj lahko izvajate z ekspanderjem ali brez njega.

PL Zahvaljujemo se vam, ker ste izbrali kolo AB znamke SCHILDKRÖT z razteznim kompletom.

Namen uporabe: Ta športna oprema je bila razvita za izgradnjo in krepitev trebušnih, hrbtnih, ramenskih in roknih mišic. Kolo AB uporabljajte le tako, kot je opisano v navodilih. Navodila so sestavni del izdelka. Če izdelek posredujete tretjim osebam, priložite tudi ta uporabniški priročnik. Ta izdelek je bil zasnovan samo za zasebno uporabo. Ni primeren za komercialno uporabo.
Obseg dobave: AB Roller, sestavljen iz 2 koles in 2 ročajev, 2 ekspanderskih cevi (65cm) s trakovi za stopala, distančnik, podloga za kolena, priročnik.
Splošna opozorila:
Pred uporabo AB valja natančno preberite navodila in upoštevajte varnostna navodila. Neupoštevanje lahko povzroči veliko materialno škodo in telesne poškodbe.
Vedno hranite izven dosega otrok. AB valjar ni igrača. Obstaja nevarnost zadavljenja zaradi ekspanderskih cevi.
AB valj uporabljajte samo v zaprtih prostorih.
AB valj uporabljajte le na ravnih in nedrsečih tleh. Na območju vadbe naj ne bo nobenih predmetov, umazanije ali drugih ovir. Izdelka ne uporabljajte na občutljivih tleh, da preprečite poškodbe.
Ohranjajte zadostno razdaljo do drugih predmetov in ljudi.
Med vadbo vedno držite ročaje trdno in varno. Preden odstranite cevi s sredinske palice in preden odprete trak za noge, vrnite cevi na prvotno dolžino (položaj mirovanja). Sprostitev raztegnjene cevi lahko povzroči resne poškodbe.
Ekspanderskih cevi ne raztegnite za več kot 2,5-kratno njihovo prvotno dolžino.
Ekspanderski set uporabljajte samo v kombinaciji z AB Rollerjem. Trakov nikoli ne pritrdite na vrata ali druge predmete. Nevarnost poškodbe!
Nosite primerno športno obleko, nikoli nakita. Zvežite dolge lase.
Vse vaje vedno izvajajte s popolno koncentracijo.
Vse vaje izvajajte z enakomernim in počasnim tempom. Dihajte mirno in enakomerno. Pijte dovolj vode.
Takoj prenehajte z vadbo, če občutite bolečino, omotico ali težko dihanje.
V primeru poškodb ali predhodnih bolezni se posvetujte z zdravnikom. Ta navodila ne nadomeščajo specialističnega zdravniškega nasveta.
Navodila:
Postavite distančnik na sredino krmila in nato postavite kolesa levo in desno od distančnika na drog. Ročaje trdno namestite na sredinski drog, tako da jih potisnete. Ne uporabljajte olja ali pomivalnega sredstva!
Za zaščito kolen uporabite priloženi ščitnik za kolena.
Če želite povečati stopnjo težavnosti, lahko po razumnem obdobju vaje izpustite distančnik med kolesi. To poveča zahteve glede vašega občutka za ravnotežje.
Pri uporabi ekspander kompleta: majhne zanke cevi povlecite čez krmilo AB valja in zanke položite na distančnik. Prilagodite trak glede na velikost vaše noge. Nožni trak se mora trdno, a udobno prilegati stopalu in med vadbo ne sme zdrsniti. Pozor, cevi so pod napetostjo.
Ekspander cevi zmanjšajo stopnjo težavnosti vaj in podpirajo gibalne sekvence.
Shranjevanje, čiščenje in vzdrževanje:
Za čiščenje ne uporabljajte detergentov. Po potrebi AB valj očistite z vlažno krpo in pustite, da se popolnoma posuši.
Pred in po vsaki vadbi preglejte valj AB in ekspanderske cevi glede poškodb in obrabe. AB valj uporabljajte le, ko je v brezhibnem stanju.
Izdelek hranite na suhem in varnem mestu. Izdelek zaščitite pred UV sevanjem, direktno sončno svetlobo, viri toplote in umazanijo. Izdelek zaščitite pred vlago in ekstremno vročino ali mrazom.
Izdelka ne shranjujte na lesenih tleh, na pohištvu, na gladkih, lakiranih ali naoljenih površinah, saj lahko pride do nepredvidenih reakcij z materialom.
Odstranjevanje:
Odstranite embalažo glede na vrsto in v skladu s predpisi o odstranjevanju, ki veljajo v vaši državi.
Primeri uporabe:
Spodaj je majhen izbor vaj. Nepravilna uporaba lahko povzroči poškodbe in ogrozi zdravje. Veliko vaj lahko izvajate z ekspanderjem ali brez njega.

HU Köszönjük, hogy a SCHILDKRÖT márkájú AB kereket választotta bővítőkészlettel.

Rendeltetésszerű használat: Ezt a sporteszközt a has-, hát-, váll- és karizmok építésére és erősítésére fejlesztették ki. Az AB kereket csak az útmutatóban leírtak szerint használja. Az utasítások a termék szerves részét képezik. Ha a terméket harmadik félnek továbbadja, kérjük, mellékelje ezt a használati útmutatót is. Ezt a terméket kizárólag magánhasználatra tervezték. Kereskedelmi használatra nem alkalmas.
Szállítási terjedelem: AB Roller 2 kerékből és 2 fogantyúból, 2 tágítócső (65 cm) lábhevederekkel, távtartó, térdszőnyeg, kézikönyv.

Általános figyelmeztetések:
Az AB henger használata előtt figyelmesen olvassa el az utasításokat és tartsa be a biztonsági előírásokat. Ennek figyelmen kívül hagyása jelentős anyagi károkhoz és személyi sérülésekhez vezethet.
Mindig tartsa gyermekektől elzárva. Az AB görgő nem játék. Fennáll a fulladás veszélye az expander csövekből.
Az AB hengert csak beltérben használja.
Az AB hengert csak vízszintes és csúszásmentes talajon használja. Tartsa távol az edzésteret minden tárgytól, szennyeződéstől vagy egyéb akadálytól.
A károsodás elkerülése érdekében ne használja a terméket kényes padlón.
Tartson megfelelő távolságot más tárgyaktól és emberektől.
Edzés közben mindig tartsa szilárdan és biztonságosan a fogantyúkat. Mielőtt leválasztja a csöveket a középső rúdról, és mielőtt kinyitná a lábszíjat, állítsa vissza a csöveket eredeti hosszukba (nyugalmi helyzetbe). A megfeszített cső elengedése súlyos sérülést okozhat. Ne feszítse meg az expander csöveket eredeti hosszuk 2,5-szeresénél nagyobbra.
A bővítőkészletet csak az AB Rollerrel együtt használja. Soha ne rögzítse a hevedereket ajtókra vagy más tárgyakra. Sérülésveszély!
Viseljen megfelelő sportos öltözéket, soha ne ékszert. Kösd fel a hosszú hajat.
Mindig teljes koncentrációval végezzen minden gyakorlatot.
Végezzen minden gyakorlatot egyenletes és lassú ütemben.
Lélegezz nyugodtan és rendszeresen. Igyál elegendő vizet.
Azonnal hagyja abba az edzést, ha fájdalmat, szédülést vagy légszomjat tapasztal.
Sérülések vagy korábbi betegségek esetén forduljon orvoshoz. Ezek az utasítások nem helyettesítik a szakorvosi tanácsokat.
Utasítás:
Helyezze a távtartót a kormány közepére, majd helyezze a kerekeket a távtartó bal és jobb oldalán a rúdra. Rögzítse a fogantyúkat szilárdan a középső rúdra úgy, hogy rácsúsztatja őket. Ne használjon olajat vagy mosogatószert!
A térd védelme érdekében használja a mellékelt térdvédőt.
A nehézségi szint növelése érdekében ésszerű gyakorlás után elhagyhatja a kerekek közötti távtartót. Ez növeli az egyensúlyérzékkel szembeni követelményeket.
Az expander set használatakor: Húzza át a csövek kis hurkát az AB görgő kormányára, és helyezze a hurkokat a távtartóra. Állítsa be a lábpántot a lábméretének megfelelően. A lábpántnak szilárdan, de kényelmesen kell illeszkednie a lábfejhez, és edzés közben nem szabad megcsúsz-nia. Figyelem, a csövek feszültség alatt vannak.
Az expander csövek csökkentik a gyakorlatok nehézségi szintjét és támogatják a mozgássorokat.
Tárolás, tisztítás és karbantartás:
Ne használjon tisztítószereket a tisztításhoz. Ha szükséges, nedves ruhával tisztítsa meg az AB görgőt, majd hagyja teljesen megszáradni.
Minden edzés előtt és után ellenőrizze az AB görgőt és a tágítócsöveket sérülések és kopások szempontjából. Csak akkor használja az AB hengert, ha az kifogástalan állapotban van.
Tárolja a terméket száraz és biztonságos helyen. Óvja a terméket UV sugárzástól, közvetlen napfénytől, hőforrásoktól és szennyeződésektől. Óvja a terméket nedvességtől és szélsőséges hőtől vagy hidegtől.
Ne tárolja a terméket fapadlón, bútoron, sima, lakkozott vagy olajozott felületen, mert előre nem látható reakciók léphetnek fel az anyaggal.
Ártalmatlanítás:
A csomagolást típusonként és az Ön országában érvényes ártalmatlanítási előírások szerint dobja ki.
Alkalmazási példák:
Az alábbiakban egy kis válogatás a gyakorlatokból. A nem rendeltetésszerű használat sérülésekhez és egészségkárosodáshoz vezethet. Sok gyakorlatot elvégezhet a bővítőkészlettel vagy anélkül.

CZ Děkujeme, že jste si vybrali AB kolo s expandérem značky SCHILDKRÖT.

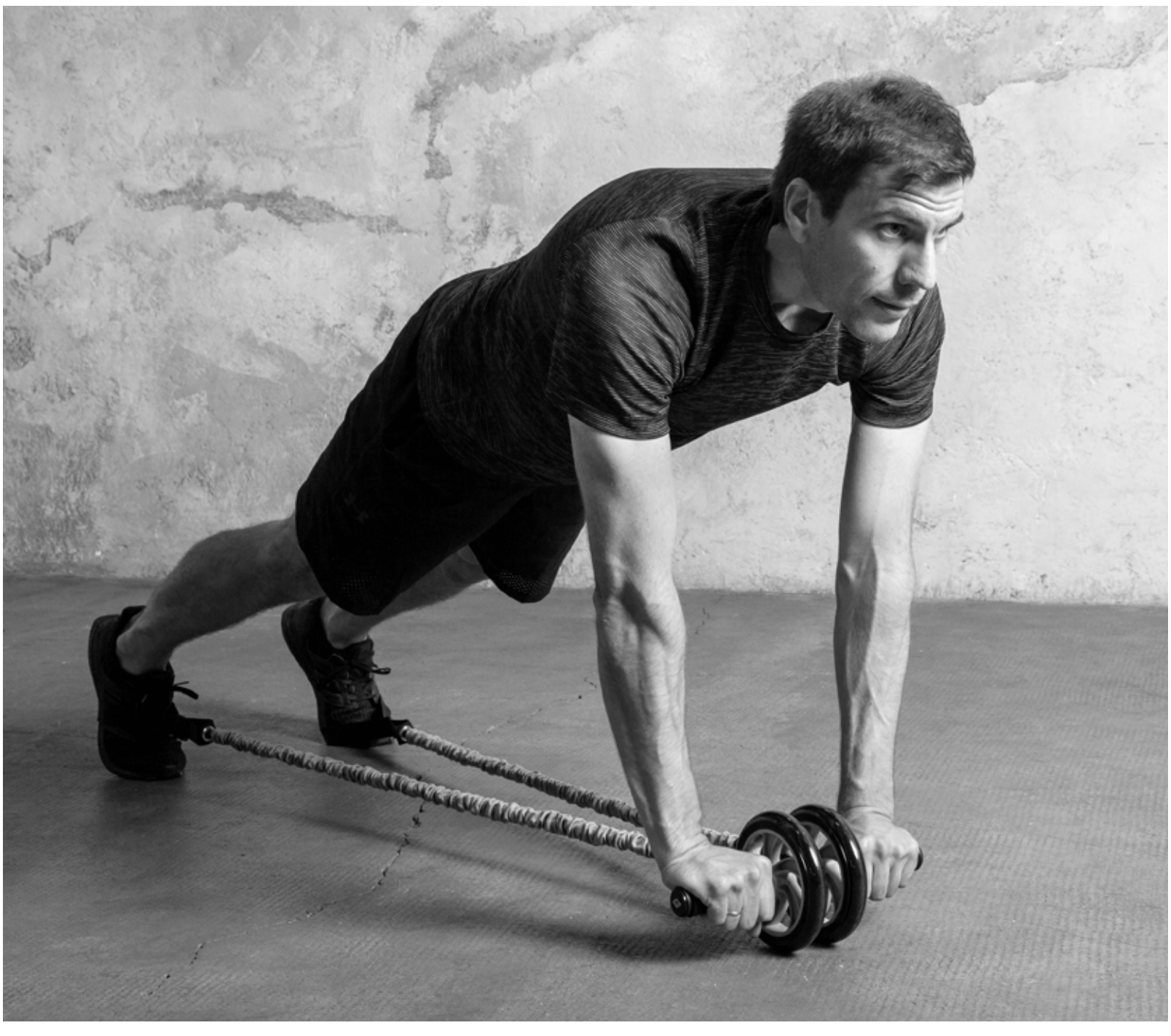
Účel použití: Toto sportovní vybavení bylo vyvinuto pro budování a posilování břišních, zádových, ramenních a pažích svalů. Používejte kolečko AB pouze tak, jak je popsáno v návo-du. Návod je nedílnou součástí produktu. Pokud výrobek předáváte třetím stranám, přiložte prosím také tento návod k použití. Tento produkt byl navržen pouze pro soukromé použití. Není vhodný pro komerční použití.
Rozsah dodávky: AB Roller sestávající ze 2 koleček a 2 rukojetí, 2 expandérů (65cm) s popruhy na nohy, distanční vložka, podložka pod kolena, manuál.
Obecná upozornění:
Před použitím válečku AB si pozorně přečtěte návod a dodržujte bezpečnostní pokyny. Nedodržení může vést ke značným škodám na majetku a zranění osob.
Vždy uchovávejte mimo dosah dětí. AB roller není hračka. Existuje riziko uškrcení z expandérových trubic.
Používejte válec AB pouze uvnitř.
Válec AB používejte pouze na rovném a neklouzavém povrchu.
Udržujte tréninkovou oblast mimo jakékoli předměty, nečistoty nebo jiné překážky.
Výrobek nepoužívejte na choulostivé podlahy, aby nedošlo k poškození.
Udržujte dostatečnou vzdálenost od ostatních předmětů a osob.
Během cvičení vždy držte rukojeti pevně a bezpečně. Před odpojením trubek od středové tyče a před otevřením nožního popruhu vraťte trubky do původní délky (klidová poloha). Uvolnění natažené trubky může způsobit vážné zranění. Nenatahujte trubky expandéru více než 2,5násobek jejich původní délky.
Sadu expandéru používejte pouze v kombinaci s AB Rollerem.
Nikdy nepřipevňujte popruhy ke dveřím nebo jiným předmětům. Nebezpečí zranění!
Noste vhodné sportovní oblečení, nikdy ne šperky. Svaž dlouhé vlasy.
Všechny cviky provádějte vždy s plnou koncentrací.
Všechna cvičení provádějte rovnoměrným a pomalým tempem. Dýchejte klidně a pravidelně. Pijte dostatek vody.
Okamžitě přestaňte cvičit, pokud pocítíte bolest, závratě nebo dušnost.
V případě zranění nebo předchozích onemocnění se prosím poraďte s lékařem. Tyto pokyny nenahrazují odbornou lékařskou pomoc.
Instrukce:
Umístěte vymezovací podložku doprostřed řídítek a poté nasaďte kolečka nalevo a napravo od podložky na tyč. Nasaďte rukojeti pevně na středovou tyč tak, že je nasunete. Nepoužívejte žádný olej ani prostředek na mytí nádobí!
K ochraně kolen používejte přiloženou chrániče kolen.
Pro zvýšení úrovně obtížnosti můžete po přiměřené době cvičení vynechat rozpěrku mezi koly. To zvyšuje nároky na váš smysl pro rovnováhu.
Při použití expander set: Přetáhněte malé smyčky trubek přes řídítka AB rolleru a umístěte smyčky přes distanční vložku. Upravte nožní popruh podle velikosti vaší nohy. Nožní popruh musí pevně, ale pohodlně sedět na noze a nesmí při tréninku klouzat. Pozor, trubky jsou pod napětím.
Expandéry snižují obtížnost cviků a podporují pohybové sekvence.
Skladování, čištění a údržba:
K čištění nepoužívejte čisticí prostředky. V případě potřeby očistěte válec AB vlhkým hadříkem a poté jej nechte zcela vyschnout.
Před a po každém tréninku zkontrolujte AB válec a rozšiřovací trubky, zda nejsou poškozené a opotřebované. AB válec používejte pouze v bezvadném stavu.
Výrobek skladujte na suchém a bezpečném místě. Chraňte výrobek před UV zářením, přímým slunečním zářením, zdroji tepla a nečistotami. Chraňte výrobek před vlhkostí a extrémním teplem nebo chladem.
Výrobek neskladujte na dřevěných podlahách, na nábytku, na hladkých, lakovaných nebo naolejovaných površích, protože může dojít k nepředvídaným reakcím s materiálem.
Likvidace:
Obal zlikvidujte podle typu a v souladu s předpisy o likvidaci platnými ve vaší zemi.
Příklady aplikací:
Níže je malý výběr cviků. Nesprávné použití může vést ke zranění a ohrožení zdraví. Mnoho cviků můžete dělat s expandérem nebo bez něj.

SL Ďakujeme, že ste si vybrali AB koleso s expandérom značky SCHILDKRÖT.

Účel použitia: Toto športové vybavenie bolo vyvinuté na budovanie a posilňovanie brušných, chrbtových, ramenných a pažných svalov. Koleso AB používajte len tak, ako je to popísané v návode. Návod je neoddeliteľnou súčasťou produktu. Ak odovzdáte výrobok tretím stranám, priložte k nemu aj tento návod na použitie. Tento produkt bol navrhnutý len na súkromné použitie. Nie je vhodný na komerčné využitie.
Rozsah dodávky: AB Roller skladajúci sa z 2 kolies a 2 rukovätí, 2 expanderov (65cm) s popruhmi na nohy, rozpera, podložka na kolená, manuál.
Všeobecné upozornenia:
Pred použitím valca AB si pozorne prečítajte pokyny a dodržiavajte bezpečnostné pokyny. Nedodržanie môže viesť k značným škodám na majetku a zraneniu osôb.
Vždy uchovávajte mimo dosahu detí. AB roller nie je hračka. Existuje riziko uškrtenia expandérovými trubicami.
Valec AB používajte iba v interiéri.
Valec AB používajte iba na rovnom a nekĺzavom podklade. Udržujte tréningovú oblasť mimo akýchkoľvek predmetov, nečistôt alebo iných prekážok.
Nepoužívajte výrobok na chúlostivých podlahách, aby nedošlo k poškodeniu.
Udržujte dostatočnú vzdialenosť od iných predmetov a ľudí.
Počas cvičenia vždy držte rukoväte pevne a bezpečne. Pred odpojením trubíc od stredovej tyče a pred otvorením popruhu na nohy vráťte trubice do pôvodnej dĺžky (kľudová poloha). Uvoľnenie natiahnutej trubice môže spôsobiť vážne zranenie. Nenaťahujte rúrky expandéra viac ako 2,5-násobok ich pôvodnej dĺžky.
Súpravu expandérov používajte iba v kombinácii s AB Rollerom. Nikdy nepripevňujte popruhy k dverám alebo iným predmetom. Nebezpečenstvo poranenia!
Noste vhodné športové oblečenie, nikdy nie šperky. Zviažte dlhé vlasy.
Všetky cviky vykonávajte vždy s plnou koncentráciou.
Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerným a pomalým tempom. Dýchajte pokojne a pravidelne. Pite dostatok vody.
Okamžite prestaňte cvičiť, ak pocítite bolesť, závraty alebo dýchavičnosť.
V prípade zranení alebo predchádzajúcich ochorení sa poraďte s lekárom. Tieto pokyny nenahrádzajú odborné lekárske poradenstvo.
Inštrukcie:
Vložte rozperu do stredu riadidiel a potom umiestnite kolesá naľavo a napravo od rozpery na tyč. Nainštalujte rukoväte pevne na stredovú tyč tak, že ich nasuniete. Nepoužívajte žiadne oleje ani prostriedky na umývanie riadu!
Na ochranu kolien použite pribalenú podložku na kolená.
Pre zvýšenie náročnosti môžete po primeranej dobe cviku vynechať rozperu medzi kolesami. To zvyšuje nároky na váš zmysel pre rovnováhu.
Pri použití Expander Set: Pretiahnite malé slučky rúrok cez riadidlá AB rollera a umiestnite slučky cez rozperu. Upravte popruh na nohy podľa veľkosti vašej nohy. Popruh na nohu musí pevne, ale pohodlne sedieť na nohe a nesmie sa počas tréningu šmýkať. Pozor, rúrky sú pod napätím.
Expandéry znižujú náročnosť cvikov a podporujú pohybové sekvencie.
Skladovanie, čistenie a údržba:
Na čistenie nepoužívajte čistiace prostriedky. V prípade potreby vyčistite valec AB vlhkou handričkou a potom ho nechajte úplne vyschnúť.
Pred a po každom tréningu skontrolujte AB valec a expandérové trubice, či nie sú poškodené a opotrebované. Valec AB používajte iba vtedy, keď je v perfektnom stave.
Výrobok skladujte na suchom a bezpečnom mieste. Chráňte výrobok pred UV žiarením, priamym slnečným žiarením, zdrojmi tepla a nečistotami. Chráňte výrobok pred vlhkosťou a extrémnym teplom alebo chladom.
Výrobok neskladujte na drevených podlahách, nábytku, hladkých, lakovaných alebo olejovaných povrchoch, pretože môže dôjsť k nepredvídaným reakciám s materiálom.
Dispozícia:
Obal zlikvidujte podľa typu a v súlade s predpismi o likvidácii platnými vo vašej krajine.
Príklady aplikácií:
Nižšie je malý výber cvičení. Nesprávne používanie môže viesť k poraneniam a ohrozeniu zdravia. Mnohé z cvikov môžete robiť s expandérom alebo bez neho.

RO Vă mulțumim că ați ales roata AB marca SCHILDKRÖT cu set de expansoare.

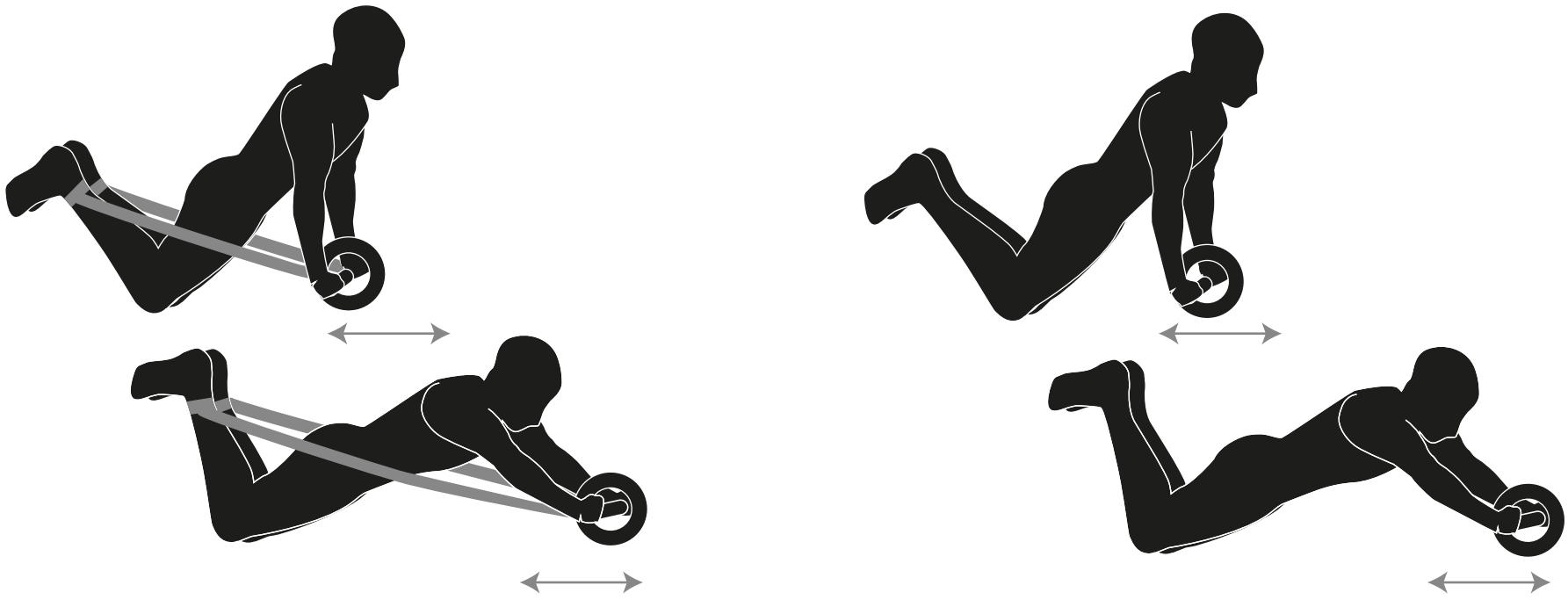
Utilizare prevăzută: Acest echipament sportiv a fost dezvoltat pentru a construi și întări mușchii abdominali, spatelui, umerilor și brațului. Utilizați roata AB numai așa cum este descris în instrucțiuni. Instrucțiunile sunt parte integrantă a produsului. Dacă transmiteți produsul unor terțe părți, vă rugăm să includeți și acest manual de utilizare. Acest produs a fost conceput numai pentru uz privat. Nu este potrivit pentru uz comercial.
Conținutul livrării: Roller AB constând din 2 roți și 2 mânere, 2 tuburi expansoare (65cm) cu curele pentru picioare, distanțier, covoraș pentru genunchi, manual.
Avertismente generale:
Înainte de a utiliza rola AB, citiți cu atenție instrucțiunile și respectați instrucțiunile de siguranță. Nerespectarea poate duce la daune materiale considerabile și vătămări corporale.
Nu lăsați întotdeauna la îndemâna copiilor. Rola AB nu este o jucărie. Există riscul de strangulare din tuburile expansoare.
Folosiți rola AB numai în interior.
Folosiți rola AB numai pe teren plan și antiderapant. Păstrați zona de antrenament liberă de orice obiecte, murdărie sau alte obstacole.
Nu utilizați produsul pe podele delicate pentru a evita deteriorarea.
Păstrați o distanță suficientă față de alte obiecte și persoane.
Țineți întotdeauna mânerele ferm și în siguranță în timpul exercițiului. Înainte de a desprinde tuburile de bara centrală și înainte de a deschide cureaua pentru picioare, readuceți tuburile la lungimea inițială (poziția de repaus). Eliberarea unui tub întins poate provoca vătămări grave. Nu întindeți tuburile expansoare de mai mult de 2,5 ori lungimea lor inițială.
Utilizați setul de expansoare numai în combinație cu rola AB.
Nu atașați niciodată curelele de uși sau alte obiecte. Risc de rănire!
Purtați ținute sportive adecvate, niciodată bijuterii. Legați părul lung.
Efectuați întotdeauna toate exercițiile cu concentrare deplină.
Efectuați toate exercițiile întrun ritm constant și lent. Respirați calm și regulat. Bea suficientă apă.
Opriți imediat exercițiile fizice dacă aveți durere, amețeli sau dificultăți de respirație.
În caz de răni sau boli anterioare, vă rugăm să consultați un medic. Aceste instrucțiuni nu înlocuiesc sfatul medicului specialist.
Instrucțiuni:
Puneți distanțierul în mijlocul ghidonului și apoi așezați roțile din stânga și din dreapta distanțierului pe bară. Instalați mânerele ferm pe stâlpul central, glisându-le pe acestea. Nu folosiți ulei sau lichid de spălat!
Pentru a vă proteja genunchii, utilizați genunchierul inclus.
Pentru a crește nivelul de dificultate, puteți omite distanțierul dintre roți după o perioadă rezonabilă de practică. Acest lucru crește cerințele asupra simțului tău de echilibru.
Când utilizați setul de expansiune: Trageți buclele mici ale tuburilor peste ghidonul rolei AB și plasați buclele peste distanțier. Reglați cureaua pentru picior în funcție de dimensiunea piciorului dvs. Cureaua pentru picior trebuie să se potrivească ferm, dar confortabil pe picior și nu trebuie să alunece în timpul antrenamentului. Atentie, tuburile sunt sub tensiune.
Tuburile expansoare reduc nivelul de dificultate al exercițiilor și susțin secvențele de mișcare.
Depozitare, curatare si intretinere:
Nu folosiți detergenți pentru curățare. Dacă este necesar, curățați rola AB cu o cârpă umedă și apoi lăsați să se usuce complet.
Înainte și după fiecare antrenament, inspectați rola AB și tuburile expansoare pentru deteriorări și uzură. Folosiți rola AB numai când este în stare perfectă.
Depozitați produsul întrun loc uscat și sigur. Protejați produsul de radiațiile UV, lumina directă a soarelui, sursele de căldură și murdărie. Protejați produsul de umiditate și căldură sau frig extrem.
Nu depozitați produsul pe podele din lemn, pe mobilier, pe suprafețe netede, lăcuite sau unse cu ulei, deoarece pot apărea reacții neprevăzute cu materialul.
Eliminare:
Aruncați ambalajul în funcție de tip și în conformitate cu reglementările de eliminare aplicabile în țara dumneavoastră.
Exemple de aplicații :
Mai jos este o mică selecție de exerciții. Utilizarea necorespunzătoare poate duce la răni și poate pune în pericol sănătatea. Puteți face multe dintre exerciții cu sau fără setul de expandare.



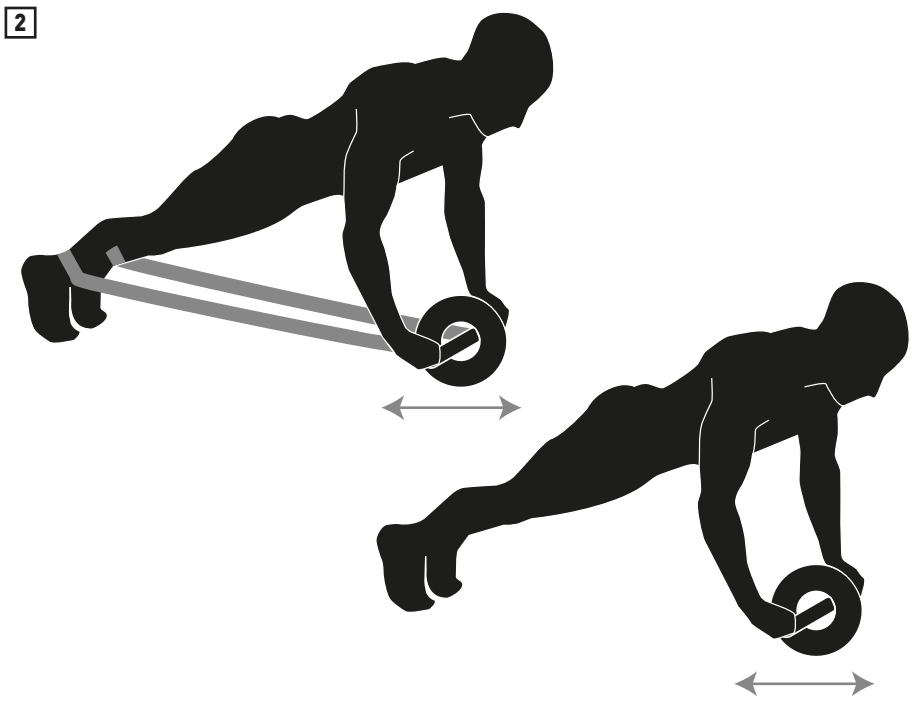
AB ROLLER & EXPANDER SET EXERCISES:

PERFORM THE EXERCISES WITH OR WITHOUT THE EXPANDER TUBES!

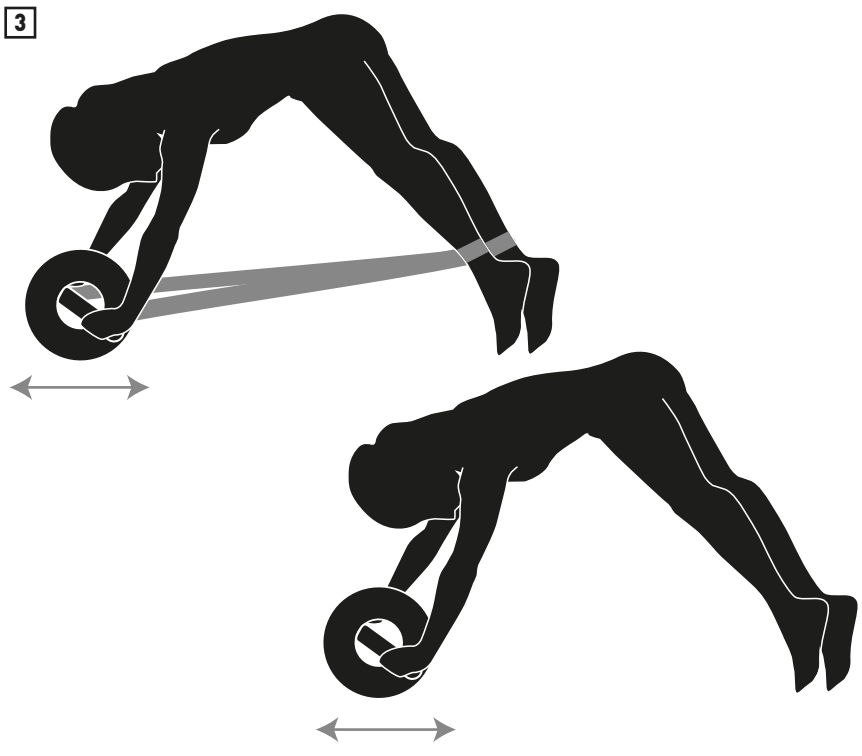
1



2



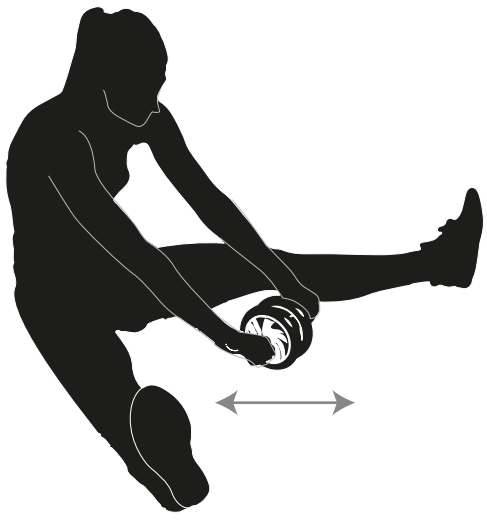
3



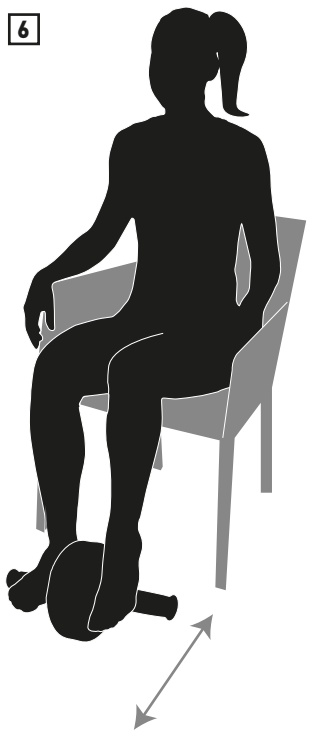
4



5



6



SCHILDKRÖT®

MTS Sportartikel Vertriebs GmbH,
Hans-Urmiller-Ring 11, 82515 Wolfratshausen, Germany, www.schildkröt-sport.com
info@mts-sport.de