

HOI BY
KETTLER

EQ1048-500

Benvenuti da Kettler

Sperimenta subito il piacere dell'esercizio fisico con un'attrezzatura per l'allenamento realizzata con cura, che si integrerà nel cuore di casa tua.

Che tu abbia obiettivi specifici in mente o che tu voglia solo divertirti, noi siamo qui per farti muovere.

IT Attenzione

Questo prodotto è stato testato in conformità con le norme europee.
Il carico massimo è di 135 kg.

I genitori devono essere consapevoli della loro responsabilità nei confronti del naturale istinto al gioco dei loro bambini, che potrebbe portare questi ultimi a usare il prodotto per scopi diversi da quelli originariamente previsti. Questo prodotto non deve essere usato da bambini di età inferiore ai 14 anni. Se ai bambini è permesso di usare il prodotto, si deve tener conto delle condizioni mentali, fisiche e del temperamento dei bambini. Assicurarsi che i bambini siano stati adeguatamente istruiti sull'uso del prodotto e sull'esecuzione controllata dei vari esercizi. In particolare, spiegare chiaramente che il prodotto non è un giocattolo.

Assicurarsi sempre che il prodotto sia posizionato su una superficie piana e non scivolosa. Si tratta di una misura precauzionale per la vostra sicurezza durante l'esecuzione degli esercizi. Per ragioni di sicurezza, mantenere uno spazio libero di almeno 1,0 metro intorno all'attrezzo.

Tenere i bambini e gli animali domestici sempre lontani dall'attrezzo. NON lasciare i bambini incustoditi nella stessa stanza con l'attrezzo. L'attrezzo deve essere usato da una sola persona.

Se la persona che lo utilizza avverte vertigini, nausea, dolore al petto o altri sintomi anomali, **INTERROMPERE** immediatamente l'esercizio. **CONSULTARE SUBITO UN MEDICO.**

Eeguire gli esercizi su una superficie libera e piana. NON utilizzare l'attrezzo vicino all'acqua o all'aperto. Tenere le mani lontano dalle parti mobili. Indossare sempre un abbigliamento sportivo adeguato quando si eseguono gli esercizi. NON indossare accappatoi o indumenti che potrebbero impigliarsi nell'attrezzo. Si raccomanda di indossare scarpe sportive durante l'utilizzo dell'attrezzo. Utilizzare l'attrezzo come descritto in questo manuale d'uso e solo per l'uso previsto. Prima di iniziare gli esercizi, assicurarsi che tutti i componenti siano serrati e che l'attrezzo non presenti danni.

Le persone disabili possono usare l'attrezzo solo in presenza di personale specializzato o di un medico. Riscaldarsi adeguatamente con degli esercizi di stretching prima di usare l'attrezzo. Non utilizzare e mai l'attrezzo se non funziona correttamente.

Avvertenza:

Consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di esercizi. Devono attenersi a questa indicazione in particolare le persone con patologie pregresse. Il rivenditore non è responsabile di eventuali lesioni personali o danni materiali subiti o causati dall'uso del prodotto.

 **NON ADATTO A SCOPI TERAPEUTICI!**

Istruzioni per la manutenzione

Per mantenere l'elevato standard di qualità del prodotto è necessario controllare regolarmente il corretto fissaggio di tutti i collegamenti a vite e delle parti mobili. Le parti danneggiate devono essere sostituite immediatamente. Non usare il prodotto durante il periodo di riparazione.

Cura del prodotto

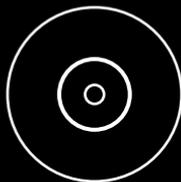
Le maniglie in noce sono rifinite con cera naturale e possono essere trattate nuovamente con olio di lino o oli simili in qualsiasi momento. I detergenti aggressivi possono danneggiare la superficie e non dovrebbero essere usati per la pulizia. Il legno è naturalmente antibatterico.

Nota generale

L'utente si assume tutti i rischi legati all'uso di questo attrezzo. Il produttore e il rivenditore non si assumono alcuna responsabilità per le lesioni che possono derivare da un uso improprio di questo attrezzo.

Eseguire solo gli esercizi descritti nelle istruzioni.

Contenuti



1 ruota



1 coppia di maniglie

Diametro ruota: 18 cm

Larghezza ruota: 3,9 cm

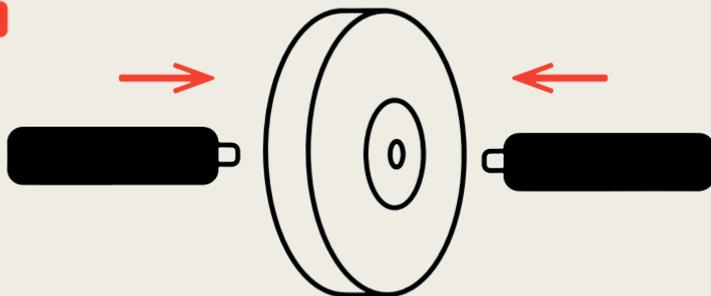
Diametro maniglie: 2,8 cm

Lunghezza maniglie: 12,5 cm

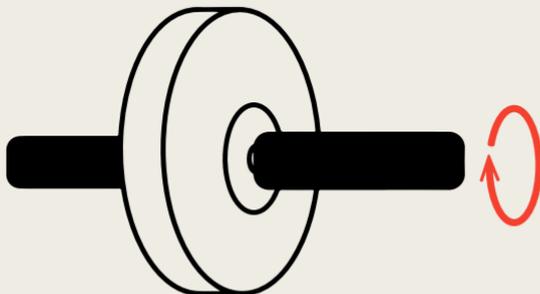
Peso: 0,85 kg

Montaggio dell'AB Wheel

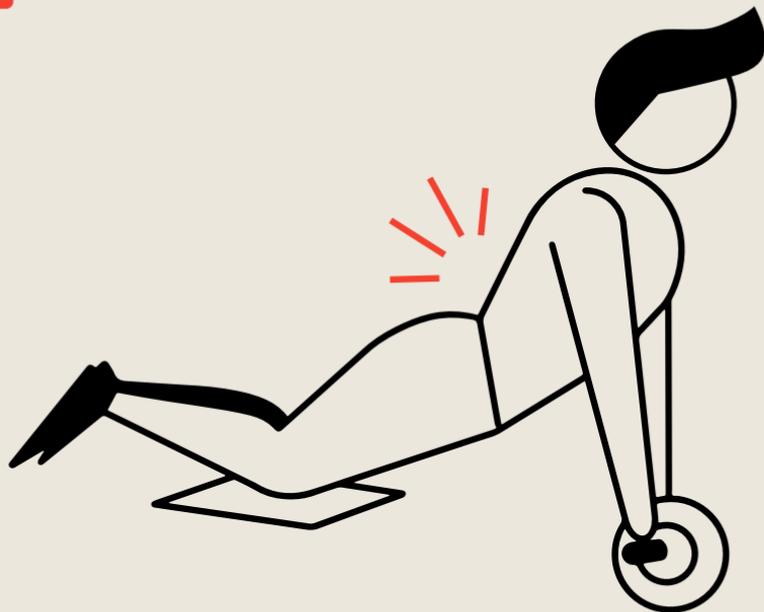
1



2



Prima di iniziare



In ogni fase dell'esecuzione assicurati di mantenere il busto sotto tensione e non lasciare che la schiena si incurvi. Soprattutto all'inizio, concentrati più sull'esecuzione corretta e meno sulla distanza su cui scorrere. Il Plank può essere un buon esercizio per migliorare la tensione muscolare utile.

Allenamento con l'AB Wheel

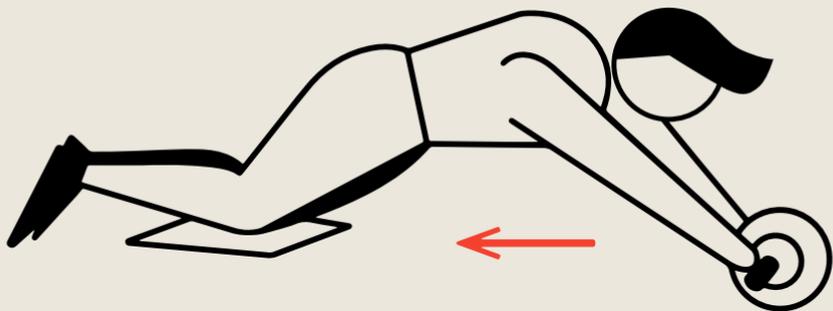
1



Appoggia le ginocchia su una superficie morbida. Afferra AB-Wheel con entrambe le mani e portalo sotto le spalle. Stendi i glutei verso l'alto. Mantenendo ben tese le braccia, spingi la ruota in avanti fino a quando il movimento è controllato e confortevole, senza che la parte superiore del corpo tocchi il pavimento. Poi inverti il movimento contraendo i muscoli addominali e riportando la ruota indietro fino alla posizione di partenza.

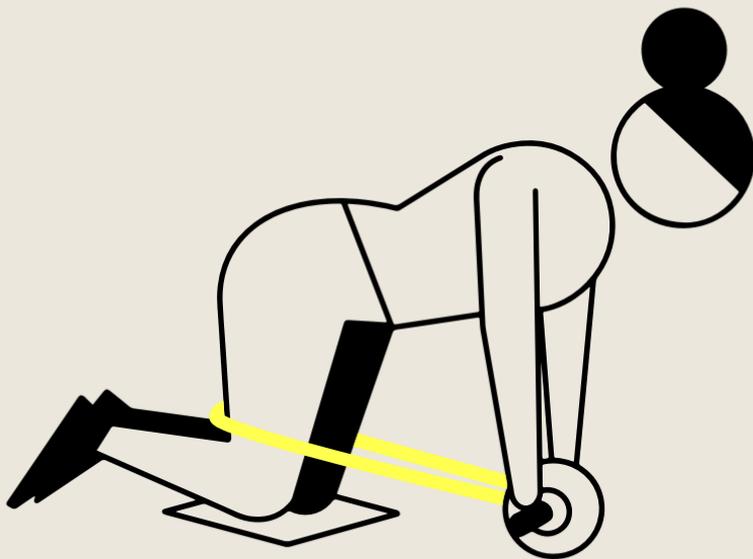
Allenamento con l'AB Wheel

2



Mantieni la posizione nel punto più avanti per 2-3 secondi. Poi inverti il movimento contraendo i muscoli addominali e riportando la ruota indietro fino alla posizione di partenza. Al tempo stesso, espira lentamente a labbra socchiuse.

Variazione dell'esercizio per principianti



Se all'inizio la muscolatura del busto non è abbastanza forte per eseguire 10-15 ripetizioni in modo controllato, puoi usare una banda di resistenza per aiutarti.

Prodotto in Austria.

HOI BY
KETTLER

Trisport AG, Bösch 67, 6331 Hünenberg, Switzerland
www.kettlersport.com



EQ1048-500/08.2021