

HOI BY
KETTLER

EQ1048-500

Bem-vindo à Kettler

Em breve, irá sentir a alegria de movimentos com um utensílio desportivo cuidadosamente concebido para condizer com o coração da sua casa.

Quer tenha estabelecido determinados objetivos, quer pretenda simplesmente divertir-se, estamos aqui para o fazer mexer.

PT Atenção

Este produto foi testado em conformidade com as normas europeias.

A carga máxima é de 135 kg.

Os pais deverão estar cientes da sua responsabilidade com relação à tendência natural das crianças de usarem este produto como uma brincadeira. Tal pode fazer que o produto seja usado para outros fins que não os originalmente previstos. Este produto não pode ser utilizado por crianças com menos de 14 anos. Se as crianças tiverem autorização para utilizar o produto, dever-se-ão levar em conta as faculdades físicas e mentais das crianças, bem como o seu temperamento. Certifique-se de que as crianças sabem utilizar corretamente o produto e executar os vários exercícios de forma controlada. Saliente, em particular, que o produto não é um brinquedo.

Certifique-se sempre de que o produto é posicionado numa base plana, que não escorregue. Trata-se de uma medida de precaução que visa a sua própria segurança durante o treino. Por motivos de segurança, deverá haver um espaço livre de, pelo menos, 1,0 metro em redor do produto.

Mantenha sempre crianças e animais de estimação longe do aparelho. NÃO deixe crianças não supervisionadas na mesma divisão do aparelho. O aparelho deveria ser utilizado sempre pela mesma pessoa.

Se o utilizador sentir tonturas, náuseas, dores no peito ou outros sintomas não habituais, deverá **INTERROMPER** o treino de imediato. **CONSULTAR UM MÉDICO DE IMEDIATO.**

Execute os exercícios numa base plana e desimpedida. NÃO utilize o aparelho nas proximidades de água ou no exterior. Não coloque as mãos nas partes móveis. Durante o treino, use sempre vestuário adequado para desporto. NÃO utilize o aparelho vestido com um roupão ou com roupa que se possa prender. Durante a utilização do aparelho, é recomendado o uso de calçado desportivo. Utilize o aparelho apenas de acordo com a utilização prevista, tal como descrito neste manual de utilização. Antes de iniciar os exercícios, certifique-se de que todos os elementos de união estão bem apertados e que o aparelho não apresenta qualquer tipo de danos.

Pessoas com deficiência deverão usar o aparelho apenas na presença de um técnico habilitado ou um médico. Faça exercícios de alongamento como forma de aquecer antes de utilizar o aparelho. Nunca opere o aparelho se o mesmo não estiver a funcionar corretamente.

Aviso:

Consulte o seu médico antes de iniciar o programa de treino. Isto é especialmente importante para pessoas com problemas de saúde preexistentes. O vendedor não se responsabiliza por lesões físicas ou danos materiais resultantes da utilização do produto.

 **NÃO SE ADEQUA PARA UMA UTILIZAÇÃO TERAPÊUTICA!**

Instruções de manutenção

O elevado padrão de qualidade deste produto só é mantido se verificar regularmente o aperto correto de todas as uniões roscadas e peças móveis. As peças danificadas têm de ser imediatamente substituídas. Durante a reparação, o produto não pode ser utilizado por ninguém.

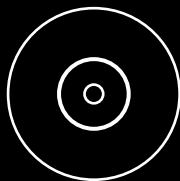
Indicações de conservação

Os punhos possuem um revestimento de cera natural e podem ser tratados, em qualquer altura, com óleo de linhaça ou óleos semelhantes. Detergentes agressivos podem danificar a superfície e não devem ser utilizados para a limpeza. A madeira é naturalmente antibacteriana.

Indicação geral

A utilização deste aparelho é da única e exclusiva responsabilidade do utilizador. O fabricante e o distribuidor não se responsabilizam nem podem ser responsabilizados por ferimentos que possam resultar da utilização incorreta deste aparelho. Execute apenas os exercícios que são apresentados no manual.

Incluído



1 Roda

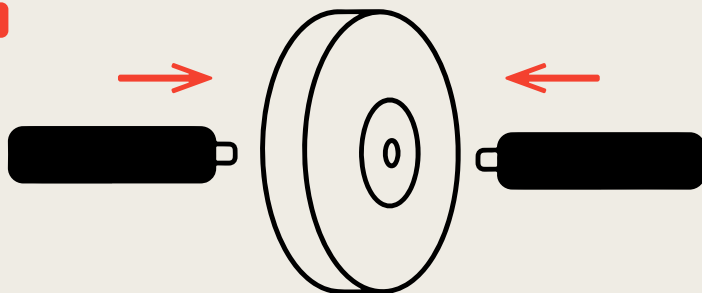


1 Par de pegas

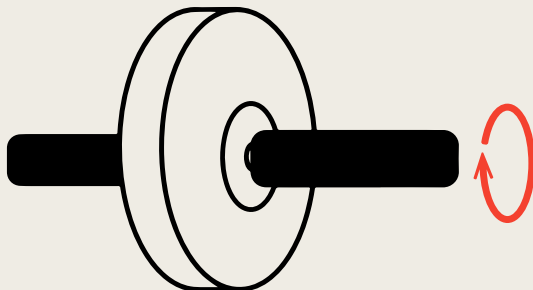
Diâmetro da roda: 18 cm
Largura da roda: 3,9 cm
Diâmetro das pegas: 2,8 cm
Comprimento das pegas: 12,5 cm
Peso: 0,85 kg

Montagem da sua roda de abdominais

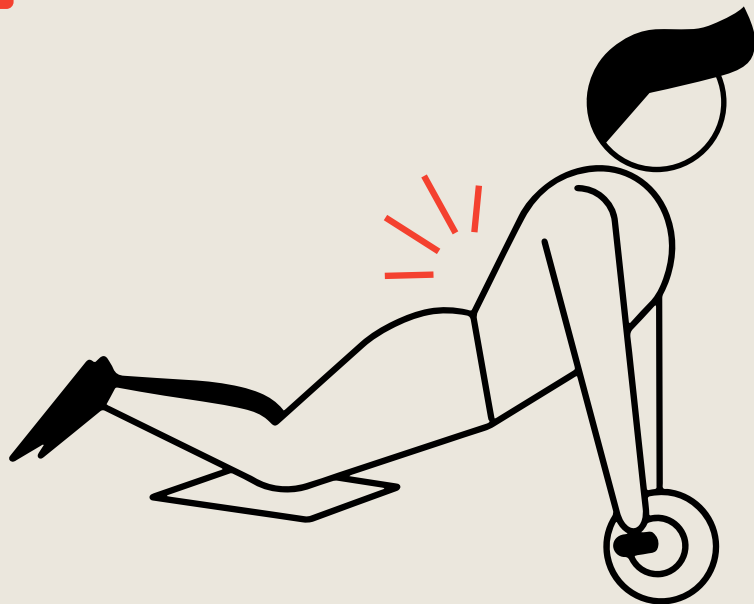
1



2



Antes de começar



Em todas as fases do movimento, certifique-se de que mantém o tronco sob tensão e não arqueia as costas. No início, dê primazia à execução correta e não à distância a que consegue rolar. A prancha pode ser um bom exercício para desenvolver a tensão corporal necessária.

Treinar com a roda de abdominais

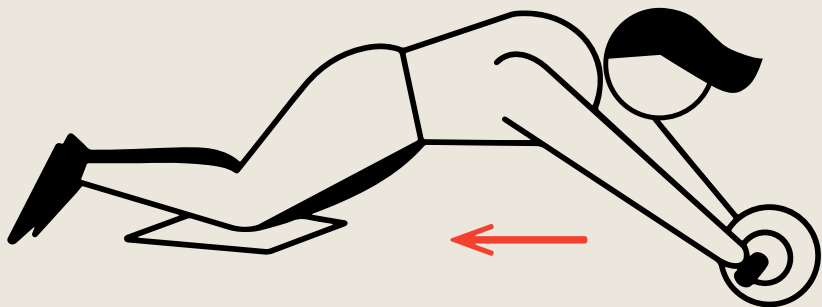
1



Coloque os joelhos sobre uma base suave. Segure na roda de abdominais com as duas mãos e posicione-a por baixo dos ombros. Estique os glúteos para cima. Mantendo os braços em forte tensão, role para a frente da forma o mais controlada e confortável que lhe for possível, sem tocar com o tronco no chão. Em seguida, faça o movimento oposto, tensionando bastante os músculos abdominais e rolando de volta para a posição inicial.

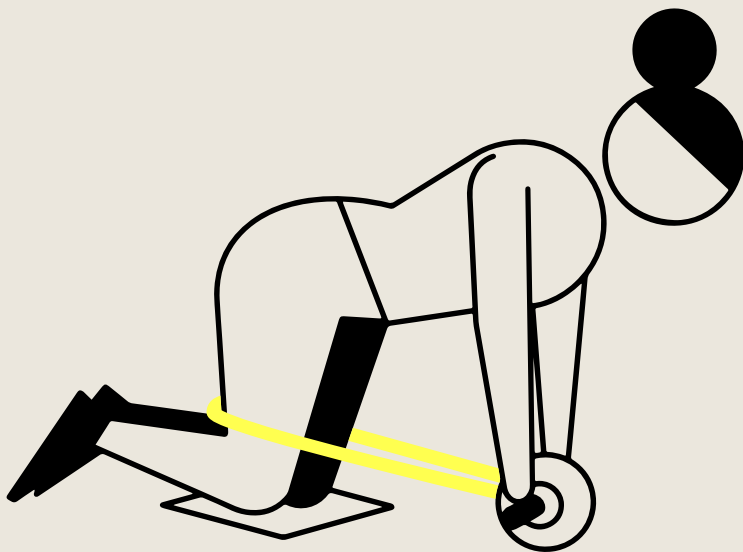
Treinar com a roda de abdominais

2



Mantenha a posição no ponto mais à frente durante 2 a 3 segundos. Em seguida, faça o movimento oposto, tensionando bastante os músculos abdominais e rolando de volta para a posição inicial. Ao mesmo tempo, exale lentamente pelos lábios fortemente pressionados.

Variação de exercícios para principiantes



Se, no início, os seus músculos do tronco ainda não estiverem suficientemente fortalecidos para conseguir executar 10 a 15 repetições de forma controlada, pode usar uma faixa de resistência como ajuda.

Fabricado na Áustria.

HOI BY
KETTLER

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



EQ1048-500/08.2021