



# ***AB WHELL***

## ***INSTRUKCJA OBSŁUGI***

### Dziękujemy za wybór produktu AB WHEEL.

Nie ważne, czy dopiero zaczynasz czy już jesteś doświadczonym sportowcem, AB WHEEL PRO będzie doskonałym narzędziem do utrzymania formy i poprawy kondycji fizycznej w zaciszu własnego domu.

AB WHEEL PRO to podwójny wałek do treningu brzucha, który skutecznie wspomaga spalanie tłuszczu i wzmacnia mięśnie brzucha, ramion, barków, bicepsów i tricepsów. Jest idealnym narzędziem także do treningu cross-training. Łatwy w użyciu i bardzo skuteczny, zapewniając stabilność i kontrolę dzięki doskonałej przyczepności podwójnego koła.

Ergonomiczne uchwyty pokryte pianką gwarantują komfort podczas treningu. Metalowy drążek centralny zapewnia trwałość, jednocześnie produkt jest lekki i łatwy w przechowywaniu, a dodatkowo dostępna jest praktyczna mata chroniąca kolana. Jesteśmy przekonani, że AB WHEEL PRO spełni Twoje oczekiwania i pomoże Ci osiągnąć zamierzone cele treningowe.

## INFORMACJE BEZPIECZEŃSTWA

Przed rozpoczęciem użytkowania tego urządzenia należy dokładnie zapoznać się z ważnymi informacjami dotyczącymi bezpieczeństwa oraz instrukcją obsługi. Instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu i przekazać nowemu właścicielowi w przypadku sprzedaży urządzenia.

- Urządzenie nie jest przeznaczone dla osób o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, ani dla osób bez odpowiedniego doświadczenia i wiedzy, chyba że korzystają one z niego pod nadzorem lub po uprzednim pouczeniu przez osobę upoważnioną.
  - Urządzenie przeznaczone jest do użytku domowego i może być używane przez jedną osobę jednocześnie, zalecana maksymalna waga użytkownika to 100 kg.
  - Podczas korzystania z urządzenia należy nosić odpowiednią odzież i obuwie, unikać luźnej odzieży, która mogłaby zaczepić się o jakąkolwiek część produktu.
  - Przed rozpoczęciem ćwiczeń zaleca się wykonanie rozgrzewki, aby uniknąć kontuzji mięśni, oraz rutynę relaksacyjną po treningu.
  - Urządzenie należy ustawić na stabilnej, płaskiej i poziomej powierzchni, unikając wilgotnych lub mokrych miejsc. Pod urządzeniem zaleca się umieszczenie maty w celu ochrony podłogi przed uszkodzeniami.
  - W przypadku zużycia lub uszkodzenia należy natychmiast wymienić wszystkie części, nie używać akcesoriów niezalecanych przez producenta.
  - Właściciel urządzenia ma obowiązek poinformować wszystkich użytkowników o zasadach bezpiecznego użytkowania urządzenia.
- UWAGA: W przypadku nieprawidłowego użytkowania urządzenia FITFIU producent zrzeka się wszelkiej odpowiedzialności materialnej za uszkodzenia fizyczne.

### Przed rozpoczęciem treningu trzymaj się trzech wskazówek:

1. **ZACHOWAJ DOBRĄ POSTAWĘ:** Utrzymuj biodra w neutralnej pozycji i rozluźnij szyję oraz ramiona podczas ćwiczeń z kołem. To kluczowe dla uniknięcia kontuzji.
2. **ZAPOZNAJ SIĘ Z NIM:** Dla efektywnego treningu z kołem brzuszny, poświęć czas na jego lepsze poznanie. Zacznij od łatwiejszych ćwiczeń na kolanach i stopniowo zwiększaj poziom trudności.
3. **UTRZYMAJ NAPIĘCIE BRZUCHA:** Skoncentruj się na utrzymaniu napięcia w okolicy tułowia przez całe ćwiczenie. To klucz do osiągnięcia lepszych rezultatów z treningu z kołem brzuszny.



### Oto proste kroki do wykonania ćwiczenia z rolką na brzuch:

1. Rozpocznij, trzymając rolkę obiema rękami i kłęcząc na podłodze.
2. Umieść stopy na podłodze i rozciągnij ramiona przed sobą, utrzymując klatkę piersiową uniesioną.
3. Zrównaj biodra z ramionami i delikatnie cofnij biodra do tyłu, zachowując naturalną krzywiznę dolnej części pleców.
4. Podczas wdechu, używając mięśni brzucha, przesuwaj rolkę płynnie do przodu w linii prostej.
5. Wróć do pozycji wyjściowej, zachowując naturalną krzywiznę dolnej części pleców.
6. Podczas wydechu, wracaj do pozycji wyjściowej, napinając mięśnie brzucha.

**Pamiętaj o kontrolowanym i płynnym ruchu, unikając nadmiernego napinania mięśni lub forsowania się.**

1



2



3



## Parametry:

- Materiał - ABS+EVA
- Waga - 1,5kgx
- Wymiar po złożeniu - 48x36x24cm
- Max waga użytkownika 100kg

