

HOI BY
KETTLER

EQ1048-500

Welkom bij Kettler

Beweeg je binnenkort al fit met een hoogwaardig fitnessstoestel dat bij jou thuis een centrale plek verdient.

Het maakt niet uit of je bepaalde doelen voor ogen hebt of gewoon lekker wilt trainen, wij brengen jou in beweging.

NL Let Op

Dit product is getest in overeenstemming met Europese normen.

De maximale belasting is 135 kg.

Ouders moeten zich bewust zijn van hun verantwoordelijkheid voor het natuurlijke speelgedrag van hun kinderen dat ertoe kan leiden dat het product op een andere manier wordt gebruikt dan waarvoor het bedoeld is. Dit product mag niet worden gebruikt door kinderen jonger dan 14 jaar. Indien gebruik door kinderen wordt toegestaan, moet rekening worden gehouden met de geestelijke en lichamelijke toestand en het temperament van de kinderen. Verzekeer u ervan dat de kinderen duidelijk wordt uitgelegd hoe het product wordt gebruikt en hoe de verschillende oefeningen veilig kunnen worden gedaan. Wijs er met name op dat het product geen speelgoed is.

Verzekeer u er altijd van dat het product op een vlakke, niet gladde ondergrond is geplaatst. Dit is een voorzorgsmaatregel voor uw eigen veiligheid tijdens de training. Om veiligheidsredenen moet rondom het product altijd 1,0 meter vrij worden gehouden.

Houd kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van het toestel. Laat kinderen NIET zonder toezicht in dezelfde ruimte als het toestel. Het toestel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.

Als de gebruiker duizelig of misselijk wordt, pijn op de borst of andere abnormale symptomen krijgt, moet de training onmiddellijk worden GESTOPT. **RAADPLEEG ONMIDDELLIJK EEN ARTS.**

Doe de oefeningen op een vlakke ondergrond zonder obstakels. Gebruik het toestel NIET in de buurt van water of buitenshuis. Houd uw handen uit de buurt van de bewegende delen. Draag tijdens de training altijd geschikte sportkleding. Draag GEEN badjas of kleding die in het toestel verstrikt kan raken. U wordt geadviseerd bij het gebruik van het toestel sportschoenen te dragen. Gebruik het toestel alleen waarvoor het bedoeld is, zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing. Verzekeer u vóór de training ervan dat alle verbindingen vastzitten en het toestel nergens beschadigd is.

Gehandicapten mogen het toestel alleen gebruiken in het bijzijn van een gespecialiseerde begeleider of arts. Doe vóór het gebruik van het toestel rek- en strekoefeningen om u voor de training goed op te warmen. Gebruik het toestel in geen geval als het niet naar behoren functioneert.

Waarschuwing:

Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is met name belangrijk voor personen met bestaande gezondheidsproblemen. De verkoper is niet aansprakelijk voor letsel of materiële schade die ontstaat door het gebruik van het product.

 **NIET GESCHIKT VOOR THERAPEUTISCHE DOELEINDEN!**

Waarschuwing

De hoge kwaliteit van dit product blijft alleen behouden als u regelmatig controleert of de schroefverbindingen goed vastzitten en de bewegende delen goed zijn bevestigd. Beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen. Zolang het product niet gerepareerd is, mag het door niemand worden gebruikt.

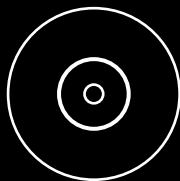
Onderhoudsinstructies

De notenhouten handgrepen zijn bewerkt met natuurlijke was en kunnen altijd met lijnolie of soortgelijke oliën worden behandeld. Agressieve reinigingsmiddelen kunnen het oppervlak beschadigen en mogen niet voor de reiniging worden gebruikt. Hout is van nature antibacterieel.

Algemene Instructies

De gebruiker gebruikt het toestel geheel op eigen risico. De fabrikant en de verkoper zijn niet verantwoordelijk noch aansprakelijk voor letsel dat het gevolg is van onjuist gebruik van dit toestel. Doe alleen de oefeningen die in de gebruiksaanwijzing zijn beschreven.

Inbegrepen



1 rolwiel

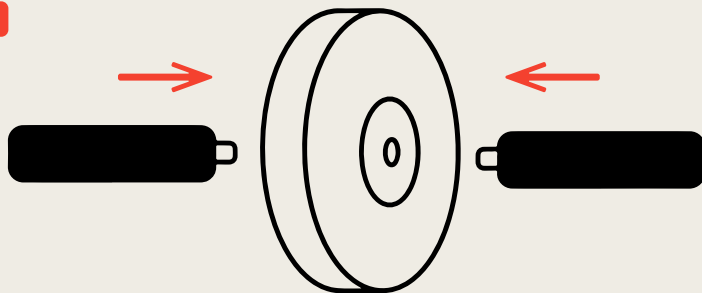


1 paar handgrepen

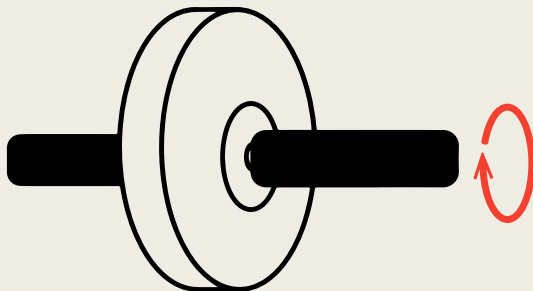
Diameter wiel: 18 cm
Breedte wiel: 3,9 cm
Diameter handgrepen: 2,8 cm
Lengte handgrepen: 12,5 cm
Gewicht: 0,85 kg

Montage van uw AB Wheel

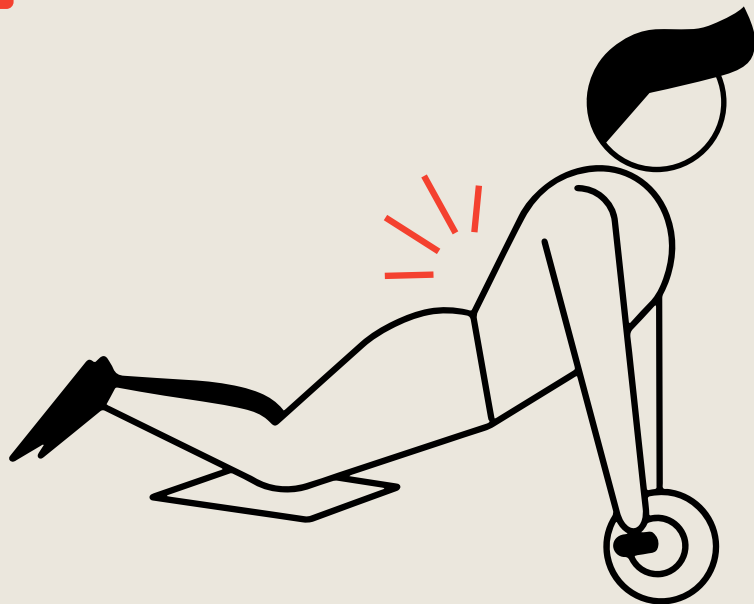
1



2



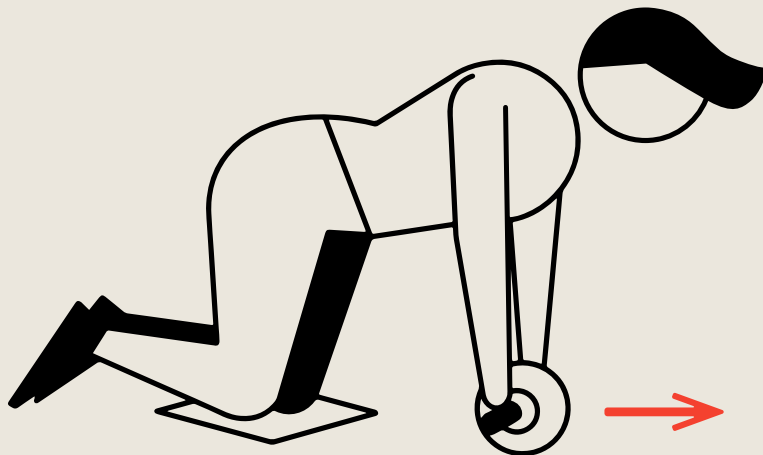
Voor u start



Verzeker u er in elke fase van dat u uw romp recht houdt en uw rug niet laat doorhangen. Concentreer u in het begin vooral op de juiste uitvoering en niet zozeer op de afstand van het rollen. Planken kunnen een geweldige oefening zijn om lichaamsspanning op te bouwen.

Training met de AB Wheel

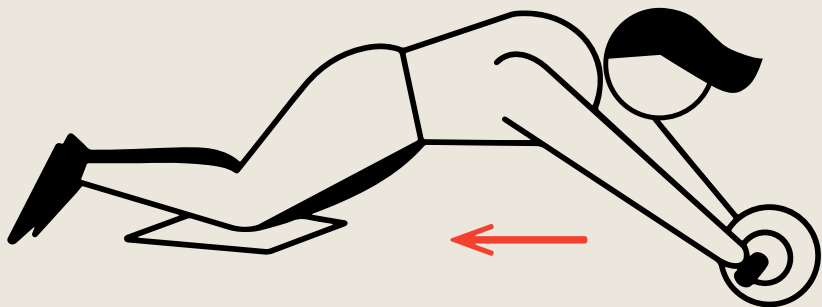
1



Plaats uw knieën op een zachte ondergrond. Pak het AB-Wheel met beide handen vast en plaats het onder uw schouders. Richt daarbij uw billen naar boven. Houd uw armen gestrekt en rol het toestel zo ver als u op gecontroleerde en comfortabele wijze kunt naar voren zonder met uw bovenlichaam de grond te raken. Doe dezelfde beweging in omgekeerde richting door uw buikspieren sterk aan te trekken en terug te rollen naar de startpositie.

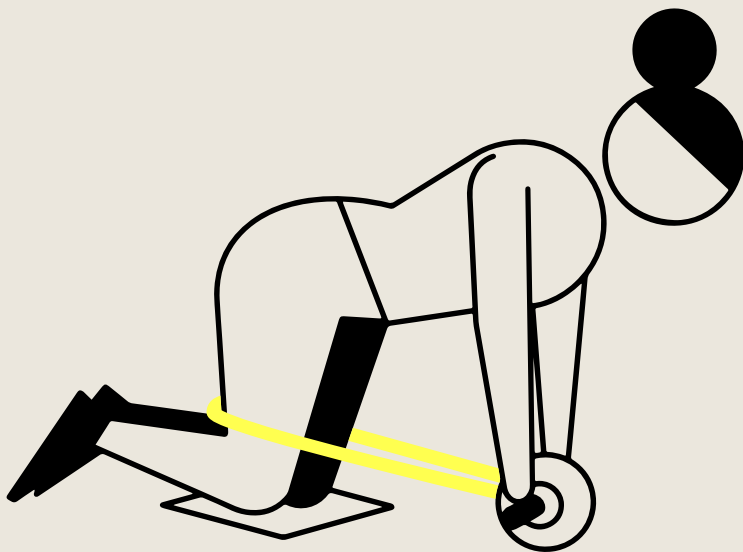
Training met de AB Wheel

2



Houd de positie vooraan 2-3 seconden vast. Doe dezelfde beweging in omgekeerde richting door uw buikspieren sterk aan te trekken en terug te rollen naar de startpositie. Terwijl u dit doet, ademt u langzaam uit met samengeperste lippen.

Oefening voor beginners



Als uw rompspiieren in het begin nog niet sterk genoeg zijn om op beheerste wijze 10 tot 15 herhalingen te doen, kunt u als hulp een weerstandsband gebruiken.

Gemaakt in Oostenrijk.

HOI BY
KETTLER

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



EQ1048-500/08.2021