

HOI BY
KETTLER

EQ1048-500

Welcome to Kettler

You'll soon be experiencing the joy of movement with a carefully crafted tool thoughtfully designed to fit into the heart of your home.

Whether you've got goals in mind or just want to have fun along the way, we're here to move you.

DE Erlebe schon bald die Freude an der Bewegung mit einem sorgfältig gefertigten Trainingsgerät, das sich in das Herz deines Zuhauses einfügt. Egal ob du bestimmte Ziele vor Augen hast oder einfach nur Spaß haben willst, wir sind hier um dich zu bewegen.

FR Découvrez bientôt les joies de l'exercice avec un appareil d'entraînement soigneusement conçu qui s'intégrera parfaitement au cœur de votre maison. Que vous ayez des objectifs spécifiques en tête ou que vous souhaitiez simplement vous amuser, nous sommes là pour vous faire bouger.

Now let's get started.



EN General Safety Warnings

This product was tested in accordance with European standards.

Do not exceed the maximum weight limit of 135kg.

Children must be closely supervised around the AB-WHEEL, as their natural instinct to play may result in its use for something other than the intended purpose. This product is not for use by children under 14 years of age. Children must be closely supervised when using the AB-WHEEL, and their individual mental and physical fitness as well as their temperament should be taken into account. Ensure adolescents have been properly instructed in how to use the product safely when performing the different exercises. This product is not a toy.

Always ensure that the product is positioned on a flat, non-slip surface to ensure your safety when in use. Make sure there is at least a 1.0 metre safety zone around the product when in use.

Always keep the AB-WHEEL out of reach of children and pets. NEVER leave children unattended in the same room with the device. The device should only be used by one person at a time.

STOP exercising IMMEDIATELY if you experience dizziness, nausea, chest pain or other unusual symptoms.

CONSULT A DOCTOR IMMEDIATELY.

Perform the exercises on a free, level surface. DO NOT use the device near water or outdoors. Keep hands away from moving parts. Always wear appropriate athletic wear when exercising. DO NOT wear a bathrobe or other loose clothing that could get caught in the device. We recommend wearing athletic shoes while using the device. Do not use the device for anything other than its intended purpose as described in this manual. BEFORE use, ensure that all connections are tight and the device is not damaged in any way.

People with disabilities should only use the device under the supervision of a specialist or a doctor. Always perform a general warm-up activity, such as stretching, before using the AB-WHEEL. Never use the device if it is not fully functional.

Warning:

Before beginning any exercise programme, you should consult a physician. This is especially important if you have any pre-existing conditions. The manufacturer is not liable for any personal injury or property damage suffered or incurred by using this device.

 **NOT SUITABLE FOR THERAPEUTIC APPLICATIONS!**

Maintenance instructions

To maintain the high-quality standard of this product, you must regularly check to ensure all screw connections and moving parts are properly and securely fastened. Damaged parts must be replaced immediately. The device may not be used by anyone during repairs.

Care instructions

The nutwood handles have a natural wax finish. They can be re-treated with linseed oil or another similar oil at any time. Aggressive cleaning agents can damage the surface and should not be used. Wood is naturally antibacterial.

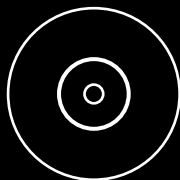
General notice

By using this device, the user accepts full responsibility for possible risks. Neither manufacturer nor dealer assume any responsibility or liability for any injury that may result from the improper use of this device. Perform only the exercises described here.

Warning

Maximum weight limit for the AB-WHEEL is 135kg.

Included



1 rolling disc



1 pair of handles

Disc diameter: 18 cm
Disc width: 3,9 cm
Handle diameter: 2,8 cm
Handle length: 12,5 cm
Weight: 0,85 kg

DE Achtung

Dieses Produkt wurde in Übereinstimmung mit Europäischen Standards getestet.
Die Höchstlast beträgt 135 kg.

Eltern sollten sich ihrer Verantwortung im Hinblick auf den natürlichen Spieltrieb ihrer Kinder bewusst sein. Dies kann dazu führen, dass das Produkt für andere als ursprünglich beabsichtigte Zwecke verwendet wird. Dieses Produkt darf nicht von Kindern unter 14 Jahren benutzt werden. Wenn den Kindern die Benutzung des Produktes erlaubt wurde, sollten die geistige und körperliche Verfassung sowie das Temperament der Kinder berücksichtigt werden. Achten Sie darauf, dass die Kinder ordnungsgemäß in die Benutzung des Produktes und in die kontrollierte Ausführung der verschiedenen Übungen eingewiesen wurden. Stellen Sie insbesondere heraus, dass das Produkt kein Spielzeug ist.

Stellen Sie stets sicher, dass das Produkt auf einem flachen, nicht rutschigen Untergrund positioniert ist. Dies ist eine Vorsichtsmaßnahme zu Ihrer eigenen Sicherheit während des Trainings. Aus Sicherheitsgründen sollte sich um das Produkt mindestens 1,0 Meter Freiraum befinden.

Halten Sie Kinder und Haustiere stets von dem Gerät fern. Lassen Sie Kinder NICHT unbeaufsichtigt im gleichen Raum mit dem Gerät. Das Gerät sollte immer nur von einer Person benutzt werden.

Wenn sich beim Benutzer Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder sonstige anormale Symptome einstellen, ist das Training sofort zu UNTERBRECHEN. **SOFORT EINEN ARZT AUFsuchen.**

Führen Sie die Übungen auf einem freien, ebenen Untergrund. Verwenden Sie das Gerät NICHT in Wassernähe oder im Außenbereich. Hände von den beweglichen Teilen fernhalten. Tragen Sie beim Training immer geeignete Sportkleidung. Tragen Sie KEINEN Bademantel oder Kleidung, die sich im Gerät verfangen kann. Während der Benutzung des Gerätes wird das Tragen von Sportschuhen empfohlen. Benutzen Sie das Gerät, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben, nur für seine bestimmungsgemäße Verwendung. Stellen Sie vor dem Start der Übungen sicher, dass alle Verbindungen fest sind und das Gerät keinerlei Beschädigungen aufweist.

Behinderte sollten das Gerät nur im Beisein einer Fachkraft oder eines Arztes benutzen. Machen Sie Dehnübungen, um sich vor der Benutzung des Gerätes zum Training ordnungsgemäß aufzuwärmen. Bedienen Sie das Gerät nie, wenn das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert.

Warnhinweis:

Suchen Sie vor dem Beginn des Trainingsprogramms Ihren Arzt auf. Dies ist besonders wichtig für Personen mit bereits vorhandenen gesundheitlichen Problemen. Der Verkäufer haftet nicht für Personen- oder Sachschäden, die durch die Benutzung des Produktes erlitten wurden oder entstanden sind.

 **NICHT FÜR THERAPEUTISCHE ZWECKE GEEIGNET!**

Wartungshinweise

Der hohe Qualitätsstandard dieses Produktes wird nur aufrechterhalten, wenn Sie regelmäßig alle Schraubverbindungen und beweglichen Teile auf die sachgemäße Befestigung hin überprüfen. Beschädigte Teile müssen umgehend ausgetauscht werden. Während der Reparaturzeit darf das Produkt von niemandem verwendet werden.

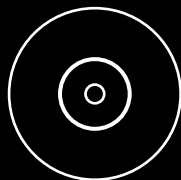
Pflegehinweise

Die Nussholz-Griffe sind mit Naturwachs veredelt und können jederzeit mit Leinöl oder ähnlichen Ölen nachbehandelt werden. Aggressive Reinigungsmittel können die Oberfläche beschädigen und sollten nicht zur Reinigung verwendet werden. Holz ist von Natur aus antibakteriell.

Allgemeiner Hinweis

Der Benutzer übernimmt das alleinige Risiko bei der Verwendung dieses Gerätes. Der Hersteller und Händler übernehmen keine Verantwortung und keine Haftung für Verletzungen, die durch unsachgemäßen Gebrauch dieses Gerätes entstehen können. Führen Sie nur die in der Anleitung beschriebenen Übungen durch.

Enthalten



1 Rollscheibe



1 Paar Griffe

Durchmesser Scheibe: 18 cm
Breite Scheibe: 3,9 cm
Durchmesser Griffe: 2,8 cm
Länge Griffe: 12,5 cm
Gewicht: 0,85 kg

FR Attention

Ce produit a été testé en conformité avec les normes européennes.

La charge maximale est de 135 kg.

Les parents doivent être conscients de leur responsabilité et se montrer vigilants quant à l'instinct naturel de leurs enfants pour le jeu. Il peut sinon arriver que le produit soit utilisé à d'autres fins que celles prévues à l'origine. Ce produit ne doit pas être utilisé par les enfants de moins de 14 ans. Si des enfants ont été autorisés à utiliser le produit, leur condition mentale et physique et leur tempérament doivent être pris en compte. Assurez-vous que les enfants ont été correctement formés à l'utilisation du produit et à l'exécution contrôlée des différents exercices. En particulier, expliquez-leur clairement que le produit n'est pas un jouet.

Veillez toujours à ce que le produit soit positionné sur une surface plate et non glissante. Il s'agit d'une précaution pour votre propre sécurité pendant l'entraînement. Pour des raisons de sécurité, il doit y avoir au moins 1.0 m d'espace libre autour du produit.

Gardez toujours les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil. NE laissez PAS les enfants sans surveillance dans la même pièce que l'appareil. L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.

Si vous ressentez des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes anormaux, ARRÊTEZ l'entraînement immédiatement. **CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN.**

Effectuez les exercices sur une surface libre et plane. N'utilisez PAS l'appareil à proximité d'eau ou en extérieur. Gardez les mains éloignées des pièces mobiles. Portez toujours des vêtements de sport adaptés lorsque vous faites de l'exercice. NE portez PAS de peignoir ou des vêtements qui peuvent se coincer dans l'appareil. Le port de chaussures de sport est recommandé lors de l'utilisation de l'appareil. Utilisez l'appareil uniquement tel que décrit dans le présent mode d'emploi, selon l'usage auquel il est destiné. Avant de commencer les exercices, assurez-vous que toutes les fixations sont bien serrées et que l'appareil n'est pas endommagé.

Les personnes handicapées ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'un professionnel ou d'un médecin. Faites des exercices d'éirement pour vous échauffer correctement avant d'utiliser l'appareil pour l'entraînement. N'utilisez jamais l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement.

Avertissement:

Consultez votre médecin avant de commencer le programme d'entraînement. C'est particulièrement important pour les personnes ayant déjà des problèmes de santé. Le vendeur n'est pas responsable de tout dommage corporel ou matériel subi ou encouru lors de l'utilisation du produit.

 **NE CONVIENT PAS À DES FINS THÉRAPEUTIQUES !**

Instructions d'entretien

Le haut niveau de qualité de ce produit ne sera maintenu que si vous vérifiez régulièrement que tous les raccords à vis et les pièces mobiles sont correctement fixés. Toute pièce endommagée doit être immédiatement remplacée. Pendant la durée de la réparation, personne ne doit utiliser le produit.

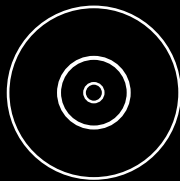
Conseils d'entretien

Les poignées en noyer sont recouvertes de cire naturelle et peuvent être retraitées à tout moment avec de l'huile de lin ou des huiles similaires. Les détergents agressifs peuvent endommager la surface et ne doivent pas être utilisés pour le nettoyage. Le bois est naturellement antibactérien.

Remarque générale

L'utilisateur assume seul les risques liés à l'utilisation de cet équipement. Le fabricant et le revendeur n'assument aucune responsabilité pour toute blessure pouvant résulter d'une utilisation incorrecte de cet équipement. N'effectuez que les exercices décrits dans les instructions.

Contenu de la livraison



1 disque



1 paire de poignées

Diamètre disque: 18 cm

Largeur disque: 3,9 cm

Diamètre poignées: 2,8 cm

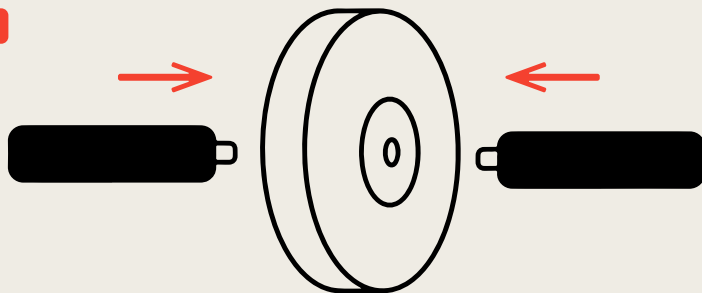
Longueur poignées: 12,5 cm

Poids: 0,85 kg

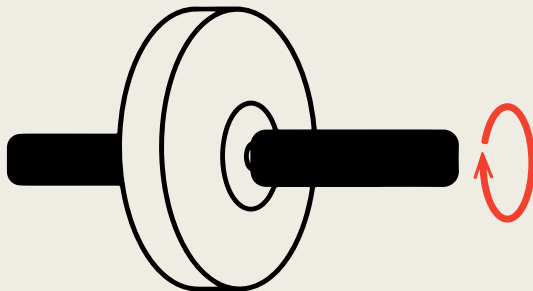
Build your AB Wheel

Montage deines AB Wheels / Montage de votre AB Wheel

1

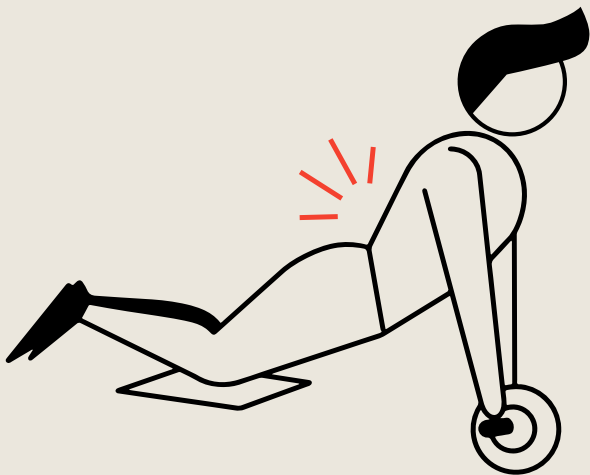


2



Before you start

Bevor du startest / Avant de commencer



EN Make sure to keep your core engaged during each phase of your workout and be sure your back is straight. Please note: Especially in the beginning, it is more important to perform the exercise correctly than it is to cover a large distance. Planks are a good exercise to build up the necessary body tension.

DE Achte unbedingt in jeder Phase der Ausführung darauf, deinen Rumpf unter Spannung zu halten und deinen Rücken nicht durchhängen zu lassen. Konzentriere dich gerade am Anfang mehr auf die korrekte Ausführung, als auf die Distanz, die du rollst. Planks können eine gute Übung sein, um die nötige Körperspannung aufzubauen.

FR Pendant chaque phase, veillez à garder votre torse contracté et à ne pas laisser votre dos s'affaisser. Concentrez-vous davantage sur l'exécution correcte que sur la distance parcourue, surtout au début. Les planches peuvent être un bon exercice pour augmenter correctement la tension du corps.

Training with the AB wheel

Training mit dem AB Wheel / Entraînement avec l'AB Wheel

1



EN Start in a kneeling position on a soft surface. Hold the AB Wheel with both hands and position it directly under your shoulders, while pulling your buttocks up. Keeping your arms tight, roll forward as far as you can in a controlled manner into a plank position without touching the floor with your upper body.

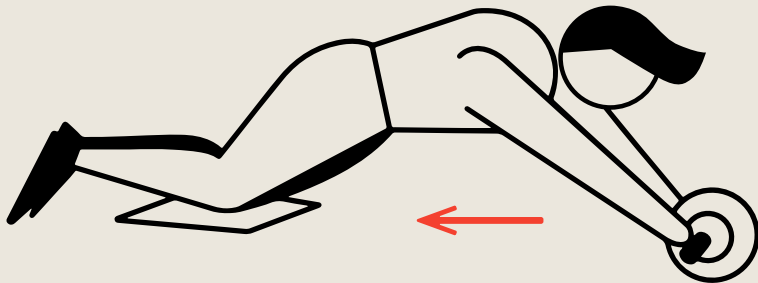
DE Platziere deine Knie auf einer weichen Unterlage. Greife dein AB Wheel mit beiden Händen und platziere es unter deinen Schultern. Strecke dabei den Po nach oben. Während du deine Arme unter starker Spannung hältst, rollst du so weit nach vorne, wie es dir kontrolliert möglich ist, ohne mit dem Oberkörper den Boden zu berühren.

FR Placez vos genoux sur une surface souple. Saisissez votre AB Wheel des deux mains et placez-la sous vos épaules. Étirez vos fesses vers le haut. Tout en contractant fortement vos bras, roulez vers l'avant aussi loin que possible, de manière aussi contrôlée, que vous le pouvez sans que le haut du corps ne touche le sol.

Training with the AB wheel

Training mit dem AB Wheel / Entraînement avec l'AB Wheel

2



EN Hold the foremost position for 2-3 seconds.

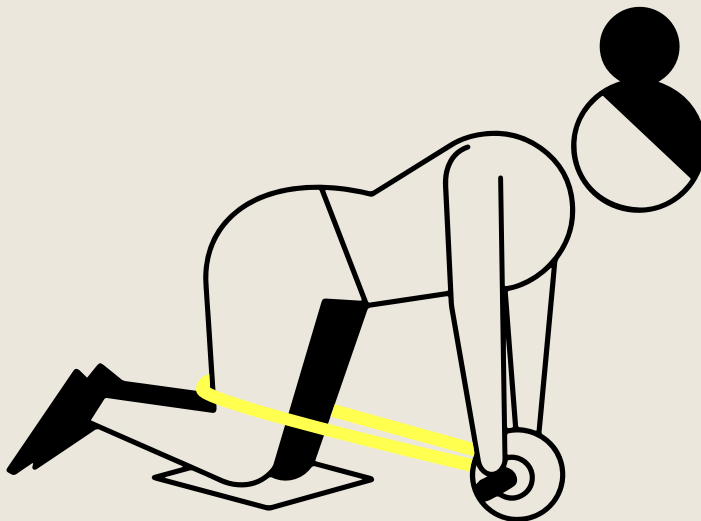
Then do the movement in reverse, by firmly engaging your core muscles and rolling back to the starting position. In doing so, slowly breath out with lips pressed together.

DE Halte die Position an der vordersten Stelle für 2-3 Sekunden. Dann kehrst du die Bewegung um, indem du deine Bauchmuskeln stark anspannst und in die Ausgangsposition zurückrollst. Dabei atme mit zusammengepressten Lippen langsam aus.

FR Tenez la position la plus avancée possible pendant 2-3 secondes. Puis inversez le mouvement en contractant fortement vos muscles abdominaux et en revenant à la position de départ. Expirez lentement avec les lèvres pincées.

Exercise variation for beginners

Übungsvariation für Einsteiger / Variante pour les débutants



EN If your core muscles are not strong enough to perform 10 - 15 repetitions in a controlled way at the beginning, you can use a resistance band.

DE Wenn deine Rumpfmuskulatur am Anfang noch nicht kräftig genug ist, um 10 - 15 Wiederholungen kontrolliert durchzuführen, kannst du ein Widerstandsband zur Hilfe nehmen.

FR Si vos muscles du torse ne sont pas assez forts pour effectuer 10 - 15 répétitions de manière contrôlée au début, vous pouvez utiliser une bande de résistance pour vous aider.

Made in Austria. / Hergestellt in Österreich. / Fabriqué en Autriche.

HOI BY **KETTLER**

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



EQ1048-500/08.2021