



AB Roller

USER'S MANUAL



service@FA-Sports.eu
www.FA-Sports.eu



1. Wichtige Hinweise:

Bitte lesen Sie diese Anleitung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes. Bewahren Sie die Anleitung zur Information, für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen auf.

Zu Ihrer Sicherheit

- » Das Fitnessgerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Körpertraining erwachsener Personen.
- » Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht wurden.
- » Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen könnten, sind bestmöglich vermieden und abgesichert.
- » Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen. Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus und entziehen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung der Benutzung.
- » Führen Sie bei regelmäßigem und intensivem Trainingsbetrieb ca. alle 1-2 Monate Kontrollen aller Geräteteile, insbesondere der Schrauben und Muttern durch.
- » Weisen Sie anwesende Personen (insbesondere Kinder) auf mögliche Gefahren während der Übungen hin.
- » Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind.

Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.



Alle hier nicht beschriebenen Eingriffe / Manipulationen am Gerät können eine Beschädigung hervorrufen oder auch eine Gefährdung der Person bedeuten.

Zur Handhabung

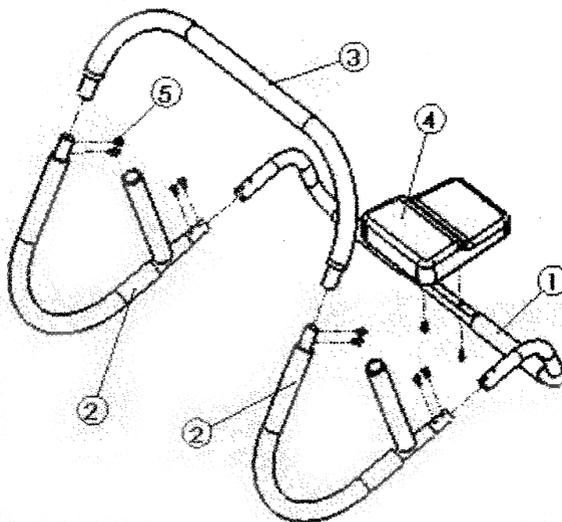
- » Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- » Der Standort des Geräts muss so gewählt werden, dass ausreichende Sicherheitsabstände zu möglichen Hindernissen gewährleistet sind. In unmittelbarer Nähe von Hauptlauftrichtungen (Wege, Tore, Durchgänge) sollte das Aufstellen unterbleiben.
- » Eine Verwendung des Gerätes in direkter Nähe von Feuchträumen ist wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen. Achten Sie auch darauf, dass keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiß, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen. Dies könnte zu Korrosionen führen.
- » Das Gerät sollte auf einem ebenen, schlagfesten Untergrund aufgestellt werden. Legen Sie zur Stoßdämpfung geeignetes Puffermaterial unter (Yogamatten, Bastmatten oder dergleichen).
- » Das Produkt ist als Trainingsgerät für Erwachsene konzipiert und eignet sich keinesfalls als Kinderspielgerät. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis und Temperament von Kindern oft unvorhergesehene Situationen entstehen können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.
- » Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner besonderen Wartung.
- » Jedoch sollten Sie vor jeder Benutzung des Gerätes immer alle Schraub- und Steckverbindungen kontrollieren.
- » Verwenden Sie zur Pflege und Säuberung des Gerätes umweltfreundliche, keinesfalls aggressive oder ätzende Mittel.

Montagehinweise

- » Prüfen Sie bitte, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind und ob Transportschäden vorliegen. Sollte es Anlass für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- » Beachten Sie, dass bei handwerklichen Tätigkeiten bei jeder Benutzung von Werkzeug immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie deswegen sorgfältig und umsichtig bei dem Aufbau des Gerätes vor!
- » Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z.B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie auch Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. (Bei Folien / Kunststofftüten für Kinder Erstickungsgefahr!)
- » Die Montage des Gerätes sollte sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- » Setzen Sie das Verschraubungsmaterial exakt entsprechend der Abbildungen ein. Alles erforderliche Werkzeug finden Sie im Kleinteilebeutel.
- » Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtigen Sitz.
- » Kontrollieren Sie alle Schraubverbindungen nach dem Montageschritt auf festen Sitz.
- » Bewahren Sie die Originalverpackung des Gerätes gut auf, damit sie später unter Umständen als Transportverpackung verwendet werden kann.
- » Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vormontage von Bauteilen (z.B. Rohrstopfen) vor.



Aufbauanleitung



1. Schrauben Sie das Kopfkissen (4) an der Unterseite mit zwei M6*30 Schrauben an die Stange (1) fest. Im Lieferumfang ist ein kleiner Schraubendreher enthalten.
2. Befestigen Sie anschließend die beiden identischen (2)-er Stangen mit vier Schrauben an die (1)-er Stange mit der Kopfablage.
3. Als letztes stecken Sie die Stange (3) auf die offenen Enden von den beiden (2)-er Stangen und schrauben diese ebenfalls auf beiden Seiten mit vier Schrauben fest (5).



Bedienungsanleitung

1. Stellen Sie das Gerät auf einen ebenen, schlagfesten Untergrund. Legen Sie zur **Stoßdämpfung** geeignetes Puffermaterial unter.
2. Legen Sie sich nun mit angewinkelten Beinen mit dem Rücken auf den Boden, die Arme in die Kurve des Gerätes anwinkeln, Nacken auf das Nackenpolster. Umschließen Sie nun mit beiden Händen die vordere Stange (3), die Handoberflächen sind zu Ihrem Gesicht gerichtet.
3. Heben Sie nun Ihren **Oberkörper** mit Hilfe des Gerätes ein Stück vom Boden ab. (Lendenwirbelsäule bleibt auf dem Boden, kein Hohlkreuz) Achten Sie darauf, dass Sie bei der Übung nicht den Nacken zur Brust ziehen, sondern die Nackenpartie steif lassen und sich einen Punkt an der Decke suchen.
4. Für die **seitlichen Bauchmuskeln** kippen Sie die Beine und die Hüfte (teilweise) zu einer Seite und führen die Übung wie oben beschrieben aus.



ACHTUNG: Trainingscomputer ist nur bei speziellen Ausführungen des AB Rollers enthalten! (AB Roller plus PC)



Trainingscomputer

MODE: Mit dieser Taste können Sie die gewünschte Funktion auswählen. Die Anzeige wird bei Batteriewechsel oder nach 3 - 4 Sekunden langem Drücken der MODE-Taste zurückgesetzt.

CLEAR: Setzen Sie die aktuell angezeigte Zahl auf 0 zurück (reset).

Funktionen

- » **COUNT / ZÄHLER** (0 - 9999): Drücken Sie die MODE-Taste bis der Pfeil auf COUNT deutet. Der PC zeigt nun die bereits ausgeführte Anzahl der Wiederholungen an.
- » **TIME / STOPPUHR** (00:00 - 99:59 min): Drücken Sie ebenfalls die MODE-Taste bis der Pfeil auf TIME deutet, um die Trainingszeit angezeigt zu bekommen.
- » **CALORIE / KALORIENZÄHLER** (0 - 9999 kcal): Drücken Sie die MODE-Taste bis der Pfeil auf CAL deutet. Nun wird Ihr Kalorienverbrauch während des Trainings angezeigt.
- » **STRIDES per minute / WIEDERHOLUNGEN pro Minute** (40 - 200bpm): Drücken Sie die MODE-Taste bis der Pfeil auf STRIDES/MIN deutet, um die durchschnittliche Anzahl von Wiederholungen pro Minute anzuzeigen.



More Sports?

service@FA-Sports.eu
www.FA-Sports.eu

© turok management europe GmbH