

EN - USER INSTRUCTIONS

Website: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Manufacturer's Address:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italy
Field of Application: This Abdominal Exercise Wheel is designed for indoor use only.
Safety Guidelines:

- Always ensure proper form and technique when using the Abdominal Exercise Wheel to prevent injuries.
- Keep the Abdominal Exercise Wheel away from children and ensure it is stored safely out of their reach when not in use.

Exercise Types and Biomechanical Positioning:

- 1.Kneel on the floor with the Abdominal Exercise Wheel in front of you.
- 2.Hold the handles of the wheel with your hands shoulder-width apart.
- 3.Slowly roll the wheel forward while maintaining a straight back and engaging your core muscles.
- 4.Roll out as far as you can while maintaining control, then roll back to the starting position.

Warning for Free-Standing Equipment: If using the Abdominal Exercise Wheel on an uneven surface, ensure it is placed on a stable and level base to prevent accidents.
Care and Maintenance:

- Regularly inspect the Abdominal Exercise Wheel for any signs of damage or wear.
- Replace any defective components immediately.
- Clean the Abdominal Exercise Wheel with a damp cloth after each use to maintain its condition.

Product Specifications:

- **Maximum User Body Mass:** 181 kg
- **Maximum Training Mass:** Not applicable
- **Total Mass:** 330 gr
- **Dimensions:** 24 x 21 x 4 cm

ES - INSTRUCCIONES DE USO

Servicio al Cliente: Para cualquier consulta o asistencia, por favor contacte a:
Sitio Web: www.fitpaddy.com
Correo Electrónico: customercare@fitpaddy.com
Dirección del Fabricante:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia
Campo de Aplicación: Esta Rueda de Ejercicios Abdominales está diseñada exclusivamente para uso en interiores.
Directrices de Seguridad:

- Siempre asegúrese de mantener una postura y técnica adecuadas al usar la Rueda de Ejercicios Abdominales para evitar lesiones.
- Mantenga la Rueda de Ejercicios Abdominales fuera del alcance de los niños y asegúrese de almacenarla de manera segura cuando no esté en uso.

Tipos de Ejercicios y Posicionamiento Biomecánico:

- 1.Arrodílese en el suelo con la Rueda de Ejercicios Abdominales frente a usted.
- 2 Sujete las asas de la rueda con las manos separadas a la anchura de los hombros.
- 3.Ruede lentamente la rueda hacia adelante manteniendo la espalda recta y contrayendo los músculos abdominales.
- 4.Ruede lo más lejos posible manteniendo el control, luego regrese a la posición inicial.

Advertencia para Equipos Autoportantes: Si utiliza la Rueda de Ejercicios Abdominales en una superficie irregular, asegúrese de que esté colocada sobre una base estable y nivelada para evitar accidentes.
Cuidado y Mantenimiento:

- Inspeccione regularmente la Rueda de Ejercicios Abdominales en busca de signos de daños o desgaste.
- Reemplace inmediatamente los componentes defectuosos.
- Limpie la Rueda de Ejercicios Abdominales con un paño húmedo después de cada uso para mantener su condición.

Especificaciones del Producto:

- **Peso Corporal Máximo del Usuario:** 181 kg
- **Masa de Entrenamiento Máxima:** No aplicable
- **Masa Total:** 330 g
- **Dimensiones:** 24 x 21 x 4 cm

SL - NAVODILA ZA UPORABO

Storitev za stranke: Za vsa vprašanja ali pomoč se obrnite na:
Spletna stran: www.fitpaddy.com
E-pošta: customercare@fitpaddy.com
Naslov proizvajalca:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italija
Področje uporabe: To Kolo za Vadbo Trebuha je namenjeno izključno za notranjo uporabo.
Varnostna Navodila:

- Vedno poskrbite za pravilno držo in tehniko pri uporabi Kolesa za Vadbo Trebuha, da preprečite poškodbe.
- Kolo za Vadbo Trebuha hranite stran od otrok in poskrbite, da bo varno shranjeno, ko ni v uporabi.

Vrste Vadbe in Biomehanično Položajanje:

- 1.Kleknite na tla s Kolesom za Vadbo Trebuha pred seboj.
- 2.Držite ročaje kolesa s širino ramen narazen.
- 3.Počasi zvijte kolo naprej, ohranjajte varno hrbet in aktivirajte trebušne mišice.
- 4.Zvijte kolikor daleč lahko, obdržite nadzor, nato se vrnite v začetni položaj.

Opozorilo za Samostojno Opremo: Če uporabljate Kolo za Vadbo Trebuha na neenakomerni površini, poskrbite, da bo postavljeno na stabilno in ravno podlago, da preprečite nesreče.
Vzdrževanje in Skrb:

- Redno pregledujte Kolo za Vadbo Trebuha glede morebitnih znakov poškodb ali obrabe.
- Takoj zamenjajte vse poškodovane komponente.
- Po vsaki uporabi očistite Kolo za Vadbo Trebuha s čisto krpo, da ohranite njegovo stanje.

Tehnične Specifikacije Izdelka:

- **Največja Telesna Masa Uporabnika:** 181 kg
- **Največja Vadba Mase:** Ni uporabno
- **Skupna Masa:** 330 g
- **Dimenzije:** 24 x 21 x 4 cm

IT - ISTRUZIONI PER L'USO

Servizio Clienti: Per qualsiasi domanda o assistenza, contattateci:
Sito Web: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Indirizzo del Produttore:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia
Campo di Applicazione: Questa Ruota per Esercizi Addominali è progettata esclusivamente per l'uso interno.
Linee Guida di Sicurezza:

- Assicuratevi sempre di mantenere una corretta postura e tecnica durante l'utilizzo della Ruota per Esercizi Addominali per prevenire infortuni.
- Tenete la Ruota per Esercizi Addominali lontana dai bambini e assicuratevi di conservarla in modo sicuro fuori dalla loro portata quando non è in uso.

Tipi di Esercizi e Posizionamento Biomeccanico:

- 1.Inginocchiatevi sul pavimento con la Ruota per Esercizi Addominali di fronte a voi.
- 2.Tenete le maniglie della ruota con le mani alla larghezza delle spalle.
- 3.Rotate lentamente la ruota in avanti mantenendo la schiena dritta e impegnando i muscoli addominali.
- 4.Rotate la più lontano possibile mantenendo il controllo, quindi tornate alla posizione di partenza.

Avvertenza per Attrezzature Autoportanti: Se utilizzate la Ruota per Esercizi Addominali su una superficie irregolare, assicuratevi che sia posizionata su una base stabile e livellata per evitare incidenti.
Cura e Manutenzione:

- Ispezionate regolarmente la Ruota per Esercizi Addominali per individuare eventuali segni di danneggiamento o usura.
- Sostituite immediatamente qualsiasi componente difettoso.
- Pulite la Ruota per Esercizi Addominali con un panno umido dopo ogni utilizzo per mantenerla in condizioni ottimali.

Specifiche del Prodotto:

- **Massima Massa Corporea dell'Utente:** 181 kg
- **Massima Massa di Allenamento:** Non applicabile
- **Massa Totale:** 330 gr
- **Dimensioni:** 24 x 21 x 4 cm

NL - GEBRUIKSINSTRUCTIES

Klantenservice: Voor vragen of hulp, neem alstublieft contact op met:
Website: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Fabrikantadres:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italië
Toepassingsgebied: Deze Abdominale Oefenwiel is uitsluitend ontworpen voor binnengebruik.
Veiligheidsrichtlijnen:

- Zorg altijd voor een correcte houding en techniek bij het gebruik van het Abdominale Oefenwiel om blessures te voorkomen.
- Houd het Abdominale Oefenwiel buiten het bereik van kinderen en zorg ervoor dat het veilig wordt opgeborgen wanneer het niet in gebruik is.

Soorten Oefeningen en Biomechanische Positionering:

1. Ga op de knieën op de vloer zitten met het Abdominale Oefenwiel voor je.
2. Pak de handvatten van het wiel vast met je handen op schouderbreedte uit elkaar.
3. Rol langzaam het wiel naar voren terwijl je je rug recht houdt en je buikspieren aanspant.
4. Rol zo ver mogelijk terwijl je controle houdt, en rol dan terug naar de startpositie.

Waarschuwing voor Vrijstaande Apparatuur: Als je het Abdominale Oefenwiel op een oneffen ondergrond gebruikt, zorg er dan voor dat het op een stabiele en vlakke ondergrond staat om ongelukken te voorkomen.
Onderhoud en Reiniging:

- Controleer regelmatig het Abdominale Oefenwiel op tekenen van schade of slijtage.
- Vervang onmiddellijk defecte onderdelen.
- Reinig het Abdominale Oefenwiel met een vochtige doek na elk gebruik om de conditie te behouden.

Productspecificaties:

- **Maximaal Gebruikersgewicht:** 181 kg
- **Maximale Trainingsmassa:** Niet van toepassing
- **Totale Massa:** 330 g
- **Afmetingen:** 24 x 21 x 4 cm

HR - UPUTE ZA UPOTREBU

Korisnička služba: Za sva pitanja ili pomoć, molimo kontaktirajte:
Web stranica: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Adresa proizvođača:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italija
Područje primjene: Ovaj Abdominalni Trenažer je namijenjen isključivo za unutarnju uporabu.
Upute o Sigurnosti:

- Uvijek osigurajte pravilno držanje i tehniku kada koristite Abdominalni Trenažer kako biste spriječili ozljede.
- Držite Abdominalni Trenažer izvan dohvata djece i osigurajte da je sigurno pohranjen kada nije u uporabi.

Vrste Vježbi i Biomehaničko Pozicioniranje:

1. Kleknite na pod s Abdominalnim Trenažerom ispred sebe.
2. Držite ručke trenažera s rukama na širini ramena.
3. Polako gurajte trenažer naprijed, držeći leđa ravno i angažirajući trbušne mišiće.
4. Gurajte koliko god daleko možete, zadržavajući kontrolu, zatim se vratite u početni položaj.

Upozorenje za Samostojecu Opremu: Ako koristite Abdominalni Trenažer na neujednačenoj površini, pobrinite se da je postavljen na stabilnu i ravnu podlogu kako biste izbjegli nesreće.
Održavanje i Skrb:

- Redovito pregledavajte Abdominalni Trenažer na znakove oštećenja ili trošenja.
- Odmah zamijenite sve oštećene dijelove.
- Očistite Abdominalni Trenažer krpom nakon svake uporabe kako biste održali njegovo stanje.

Tehničke Specifikacije Proizvoda:

- **Maksimalna Težina Korisnika:** 181 kg
- **Maksimalna Težina Treninga:** Nije primjenjivo
- **Ukupna Težina:** 330 g
- **Dimenzije:** 24 x 21 x 4 cm

DE - GEBRAUCHSANWEISUNGEN

Kundenservice: Für Fragen oder Unterstützung kontaktieren Sie bitte:
Website: www.fitpaddy.com
E-Mail: customercare@fitpaddy.com
Herstelleradresse:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italien
Anwendungsbereich: Dieses Bauchmuskeltrainingsrad ist ausschließlich für den Innenbereich konzipiert.
Sicherheitsrichtlinien:

- Stellen Sie immer sicher, dass Sie eine korrekte Haltung und Technik verwenden, um Verletzungen beim Gebrauch des Bauchmuskeltrainingsrades zu vermeiden.
- Halten Sie das Bauchmuskeltrainingsrad von Kindern fern und stellen Sie sicher, dass es außerhalb ihrer Reichweite sicher aufbewahrt wird, wenn es nicht in Gebrauch ist.

Übungsarten und biomechanische Positionierung:

1. Knieen Sie auf dem Boden mit dem Bauchmuskeltrainingsrad vor Ihnen.
2. Halten Sie die Griffe des Rades mit den Händen schulterbreit auseinander.
3. Rollen Sie das Rad langsam nach vorne, während Sie Ihren Rücken gerade halten und Ihre Bauchmuskeln aktivieren.
4. Rollen Sie so weit wie möglich aus, während Sie die Kontrolle behalten, und rollen Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

Warnung für freistehende Ausrüstung: Wenn Sie das Bauchmuskeltrainingsrad auf unebenem Untergrund verwenden, stellen Sie sicher, dass es auf einer stabilen und ebenen Basis steht, um Unfälle zu vermeiden.
Pflege und Wartung:

- Überprüfen Sie regelmäßig das Bauchmuskeltrainingsrad auf Anzeichen von Beschädigungen oder Verschleiß.
- Ersetzen Sie sofort defekte Komponenten.
- Reinigen Sie das Bauchmuskeltrainingsrad nach jedem Gebrauch mit einem feuchten Tuch, um seinen Zustand zu erhalten.

Produktspezifikationen:

- **Maximales Benutzergewicht:** 181 kg
- **Maximale Trainingsmasse:** Nicht zutreffend
- **Gesamtmasse:** 330 g
- **Abmessungen:** 24 x 21 x 4 cm

GR - ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Εξυπηρέτηση Πελατών: Για οποιαδήποτε ερωτήσεις ή βοήθεια, παρακαλούμε επικοινωνήστε στο:
Ιστοσελίδα: www.fitpaddy.com
Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: customercare@fitpaddy.com
Διεύθυνση Κατασκευαστή:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Ιταλία
Τομέας Εφαρμογής: Αυτό το Ασκησιακό Τροχός Κοιλιακών είναι σχεδιασμένος αποκλειστικά για εσωτερική χρήση.
Οδηγίες Ασφαλείας:

- Βεβαιωθείτε πάντα ότι διατηρείτε σωστή στάση και τεχνική κατά τη χρήση του Ασκησιακού Τροχού Κοιλιακών για να αποφύγετε τραυματισμούς.
- Κρατήστε τον Ασκησιακό Τροχό Κοιλιακών μακριά από παιδιά και βεβαιωθείτε ότι αποθηκεύεται με ασφάλεια όταν δεν χρησιμοποιείται.

Τύποι Ασκήσεων και Βιομηχανική Θέση:

1. Γονατίστε στο πάτωμα με τον Ασκησιακό Τροχό Κοιλιακών μπροστά σας.
2. Κρατήστε τις λαβές του τροχού με τα χέρια σας σε απόσταση πλάτους ώμων.
3. Κινητήστε αργά τον τροχό μπροστά κρατώντας την πλάτη σας ευθεία και ενεργοποιώντας τους κοιλιακούς σας μύες.
4. Κινητήστε τόσο πολύ όσο μπορείτε διατηρώντας τον έλεγχο, και στη συνέχεια επιστρέψτε στην αρχική θέση.

Προειδοποίηση για Αυτόνομο Εξοπλισμό: Εάν χρησιμοποιείτε τον Ασκησιακό Τροχό Κοιλιακών σε ανώμαλη επιφάνεια, βεβαιωθείτε ότι τον τοποθετείτε σε σταθερή και επίπεδη βάση για να αποφευχθούν τα ατυχήματα.
Φροντίδα και Συντήρηση:

- Ελέγξτε τακτικά τον Ασκησιακό Τροχό Κοιλιακών για οποιαδήποτε σημάδια φθοράς ή φθοράς.
- Αντικαταστήστε αμέσως οποιαδήποτε ελαττωματικά εξαρτήματα.
- Καθαρίστε τον Ασκησιακό Τροχό Κοιλιακών με ένα υγρό πανί μετά από κάθε χρήση για να διατηρήσετε την κατάστασή του.

Προδιαγραφές Προϊόντος:

- **Μέγιστο Βάρος Χρήστη:** 181 kg
- **Μέγιστη Μάζα Εκπαίδευσης:** Μη εφαρμόστε
- **Συνολική Μάζα:** 330 g
- **Διαστάσεις:** 24 x 21 x 4 cm

RS - УПУТСТВО ЗА УПОТРЕБУ

Корисничка подршка: За сва питања или помоћ, молимо вас контактирајте нас на:
Веб сајт: www.fitpaddy.com
Имејл: customercare@fitpaddy.com
Адреса произвођача:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Мугио (МБ)
Италија
Подручје примене: Овај круг за вежбање стомака је намењен искључиво за унутрашњу употребу.
Упутства за безбедност:

- Увек осигурајте исправан став и технику при коришћењу круга за вежбање стомака како бисте избегли повреде.
- Држите круг за вежбање стомака далеко од деце и осигурајте се да се безбедно чува када није у употреби.

Врсте вежби и биомеханички положај:

1. Клећите на поду са кругом за вежбање стомака испред вас.
2. Држите руковате круга рукама на ширини рамена.
3. Помало гуркате круг напред, држећи леђа права и активирајући stomачне мишиће.
4. Гуркате што далеко можете, а затим се вратите на почетни положај.

Упозорење за самосталне уређаје: Ако користите круг за вежбање стомака на неравној површини, обезбедите да је стабилно постављен на равну основу како бисте избегли несреће.
Одржавање и чишћење:

- Редовно проверавајте круг за вежбање стомака на било које знакове оштећења или корозије.
- Одмах замените било који дефектни компонент.
- Након сваке употребе, обришите круг за вежбање стомака влажном крпом да бисте га одржали у добрим условима.

Техничке спецификације производа:

- Максимална тежина корисника: 181 кг
- Максимална тежина вежбања: Не примењује се
- Укупна тежина: 330 г
- Димензије: 24 x 21 x 4 cm

FR - INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Service Client: Pour toute question ou assistance, veuillez contacter :
Site Web : www.fitpaddy.com
E-mail : customercare@fitpaddy.com
Adresse du Fabricant :
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italie
Domaine d'Application : Cette Roue d'Exercice Abdominal est conçue uniquement pour une utilisation en intérieur.
Directives de Sécurité :

- Assurez-vous toujours d'adopter une posture et une technique appropriées lors de l'utilisation de la Roue d'Exercice Abdominal pour éviter les blessures.
- Gardez la Roue d'Exercice Abdominal hors de portée des enfants et assurez-vous de la ranger en toute sécurité lorsqu'elle n'est pas utilisée.

Types d'Exercices et Positionnement Biomécanique :

1. Mettez-vous à genoux sur le sol avec la Roue d'Exercice Abdominal devant vous.
2. Tenez les poignées de la roue avec les mains écartées à la largeur des épaules.
3. Faites rouler lentement la roue vers l'avant tout en gardant le dos droit et en contractant vos muscles abdominaux.
4. Roulez aussi loin que possible tout en maintenant le contrôle, puis revenez à la position de départ.

Avertissement pour l'Équipement Autoportant : Si vous utilisez la Roue d'Exercice Abdominal sur une surface irrégulière, assurez-vous qu'elle est placée sur une base stable et plane pour éviter les accidents.
Entretien et Maintenance :

- Inspectez régulièrement la Roue d'Exercice Abdominal à la recherche de signes de dommages ou d'usure.
- Remplacez immédiatement les composants défectueux.
- Nettoyez la Roue d'Exercice Abdominal avec un chiffon humide après chaque utilisation pour en assurer l'entretien.

Spécifications du Produit :

- **Poids Corporel Maximum de l'utilisateur** : 181 kg
- **Masse d'Entraînement Maximale** : Non applicable
- **Masse Totale** : 330 g
- **Dimensions** : 24 x 21 x 4 cm

PT - INSTRUÇÕES DE USO

Serviço ao Cliente: Para qualquer dúvida ou assistência, por favor entre em contato:
Website: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Endereço do Fabricante:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Itália
Campo de Aplicação: Este Roda de Exercícios Abdominais é projetado apenas para uso interno.
Diretrizes de Segurança:

- Sempre certifique-se de manter uma postura e técnica adequadas ao usar a Roda de Exercícios Abdominais para evitar lesões.
- Mantenha a Roda de Exercícios Abdominais longe de crianças e certifique-se de armazená-la com segurança quando não estiver em uso.

Tipos de Exercícios e Posicionamento Biomecânico:

1. Ajoelhe-se no chão com a Roda de Exercícios Abdominais na sua frente.
2. Segure as alças da roda com as mãos na largura dos ombros.
3. Role lentamente a roda para a frente mantendo as costas retas e envolvendo os músculos abdominais.
4. Role o mais longe possível mantendo o controle e, em seguida, retorne à posição inicial.

Aviso para Equipamentos Autossustentáveis: Se estiver usando a Roda de Exercícios Abdominais em uma superfície irregular, certifique-se de que ela esteja colocada em uma base estável e nivelada para evitar acidentes.
Cuidado e Manutenção:

- Inspeccione regularmente a Roda de Exercícios Abdominais em busca de sinais de danos ou desgaste.
- Substitua imediatamente quaisquer componentes defeituosos.
- Limpe a Roda de Exercícios Abdominais com um pano úmido após cada uso para mantê-la em boas condições.

Especificações do Produto:

- **Peso Corporal Máximo do Utilizador:** 181 kg
- **Máxima Massa de Treinamento:** Não aplicável
- **Massa Total:** 330 g
- **Dimensões:** 24 x 21 x 4 cm

AL - UDHËZIME PËR PËRDORIM

Shërbimi për Konsumatorë: Për çdo pyetje ose ndihmë, ju lutemi kontaktoni në:
Uebfaqja: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Adresa e Prodhuetit:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Itali
Fusha e Aplikacionit: Ky Rrotullimi për Ushtrime Abdominale është i projektuar vetëm për përdorim në brendësi.
Udhëzime për Sigurinë:

- Sigurohuni gjithmonë që të mbani pozicionin dhe teknikën e duhur kur përdorni Rrotullimin për Ushtrime Abdominale për të parandaluar lëndimet.
- Mbani Rrotullimin për Ushtrime Abdominale larg fëmijëve dhe sigurohuni që të ruhet me siguri kur nuk është në përdorim.

Llojet e Ushtrimeve dhe Pozicionimi Biomekanik:

1. Uluni në dysheme me Rrotullimin për Ushtrime Abdominale para jush.
2. Mbani prangat e rrotullimit me duart në distancë të gjerë të shpatullave.
3. Rrotullojeni ngadalë përpara duke mbajtur shpinën drejtë dhe duke përfshirë muskujt e barkut.
4. Rrotullojeni sa larg mund të, duke ruajtur kontrollin, pastaj kthehuni në pozicionin fillestar.

Paralajmërim për Pajisjet e Përshtatshme: Nëse përdorni Rrotullimin për Ushtrime Abdominale në një sipërfaqe jo e barabartë, sigurohuni që të vendoset në një bazë të qëndrueshme dhe të rrafshët për të parandaluar aksidentet.
Mbajtja dhe Mirëmbajtja:

- Kontrolloni rregullisht Rrotullimin për Ushtrime Abdominale për shenja dëmtimi ose zhveshje.
- Zëvendësoni menjëherë të gjitha pjesët e dëmtuara.
- Pastroni Rrotullimin për Ushtrime Abdominale me një leckë të lagur pas çdo përdorimi për të ruajtur gjendjen e tij.

Specifikat e Produktit:

- **Masa Maksimale e Përdoruesit:** 181 kg
- **Masa Maksimale e Trainimit:** Nuk aplikohet
- **Masa Totale:** 330 g
- **Dimensionet:** 24 x 21 x 4 cm

PL - INSTRUKCJE OBSŁUGI

EN - INSTRUCTIONS FOR USE

Obsługa klienta: W przypadku pytań lub pomocy prosimy o kontakt:
Strona internetowa: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Adres producenta:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Włochy
Zakres zastosowania: Ten Kolo Do Ćwiczeń Brzucha jest przeznaczone wyłącznie do użytku wewnątrz pomieszczeń.

Wytyczne dotyczące Bezpieczeństwa:

- Zawsze upewnij się, że zachowujesz odpowiednią postawę i technikę podczas korzystania z Kola Do Ćwiczeń Brzucha, aby uniknąć kontuzji.
- Trzymaj Kolo Do Ćwiczeń Brzucha z dala od dzieci i upewnij się, że jest bezpiecznie przechowywane poza zasięgiem, gdy nie jest używane.

Rodzaje Ćwiczeń i Pozycjonowanie Biomechaniczne:

- Ustaw się na kolanach z Kolem Do Ćwiczeń Brzucha przed sobą.
- Trzymaj uchwyt kola w rękach na szerokości ramion.
- Powoli tocz kolo do przodu, trzymając prosty grzbiet i zaangażuj mięśnie brzucha.
- Przesuń się tak daleko, jak to możliwe, zachowując kontrolę, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.

Ostrzeżenie dotyczące Samodzielnych Urządzeń: Jeśli używasz Kola Do Ćwiczeń Brzucha na nierównej powierzchni, upewnij się, że jest ono umieszczone na stabilnej i płaskiej podstawie, aby uniknąć wypadków.

Konservacja i Utrzymanie:

- Regularnie sprawdzaj Kolo Do Ćwiczeń Brzucha pod kątem oznak uszkodzeń lub zużycia.
- Natychmiast wymień wszystkie uszkodzone części.
- Po każdym użyciu wyczyść Kolo Do Ćwiczeń Brzucha wilgotną szmatką, aby zachować jego stan.

Specyfikacje Produktu:

- Maksymalna Masa Użytkownika:** 181 kg
- Maksymalna Masa Treningowa:** Nie dotyczy
- Całkowita Masa:** 330 g
- Wymiary:** 24 x 21 x 4 cm

FR - INSTRUCTIONS D'UTILISATION

DK - BRUGERVEJLEDNING

IT - ISTRUZIONI D'USO

Kundeservice: For eventuelle spørgsmål eller hjælp, kontakt os venligst:
Hjemmeside: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Producentens Adresse:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia
Anvendelsesområde: Dette Abdominal Træningshjul er designet til indendørs brug.

Sikkerhedsretningslinjer:

- Sørg altid for at opretholde en korrekt holdning og teknik, når du bruger Abdominal Træningshjulet for at undgå skader.
- Hold Abdominal Træningshjulet væk fra børn og sørg for, at det opbevares sikkert utilgængeligt, når det ikke er i brug.

Typer af Øvelser og Biomekanisk Positionering:

- Knæl på gulvet med Abdominal Træningshjulet foran dig.
- Hold håndtagene på hjulet med hænderne skulderbredde fra hinanden.
- Rul langsomt hjulet fremad, mens du opretholder en lige ryg og spænder dine kerne muskler.
- Rul så langt ud som muligt, mens du stadig har kontrol, og rul derefter tilbage til startpositionen.

Advarsel om Justeringsenheder: Sørg for, at alle justeringsenheder er fastgjort sikkert for at forhindre interferens under træning.

Advarsel for Fritstående Udstyr: Hvis du bruger Abdominal Træningshjulet på en ujævn overflade, skal du sørge for, at det er placeret på en stabil og plan base for at undgå ulykker.

Vedligeholdelse og Pleje:

- Inspektion regelmæssigt Abdominal Træningshjulet for eventuelle tegn på skader eller slid.
- Udskift straks eventuelle defekte komponenter.
- Rengør Abdominal Træningshjulet med en fugtig klud efter hver brug for at vedligeholde dets tilstand.

Produktspecifikationer:

- Maksimal Brugervægt:** 181 kg
- Maksimal Træningsvægt:** Ikke relevant
- Totalvægt:** 330 g
- Dimensioner:** 24 x 21 x 4 cm

TR - KULLANMA KILAVUZU

ES - INSTRUCCIONES DE USO

PT - INSTRUÇÕES DE USO

Müşteri Hizmetleri: Herhangi bir sorunuz veya yardima ihtiyaciniz varsa lütfen bize ulaşın:
Web Sitesi: www.fitpaddy.com
E-posta: customercare@fitpaddy.com
Üretici Adresi:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia
Kullanım Alanı: Bu Karın Egzersiz Tekerleği sadece kapalı mekan kullanımı içindir.

Güvenlik Talimatları:

- Yaralanmaları önlemek için Karın Egzersiz Tekerleğini kullanırken her zaman doğru duruş ve teknik sağlamaktan emin olun.
- Karın Egzersiz Tekerleğini çocukların erişemeyeceği şekilde uzakta tutun ve kullanılmadığı zaman güvenli bir şekilde saklanmasını sağlayın.

Egzersiz Türleri ve Biyomekanik Konumlandırma:

- Karın Egzersiz Tekerleği önünde diz çökün.
- Tekerleğin kollarını omuz genişliğinde ellerinizle tutun.
- Düz bir sırtta ve karın kaslarınızı aktive ederek tekerleği yavaşça ileriye doğru kaydırın.
- Kontrolü elde ederek mümkün olduğunca ileri kaydırın, sonra başlangıç pozisyonuna geri dönün.

Ayarlama Cihazları İçin Uyarı: Egzersiz sırasında müdahaleyi önlemek için tüm ayarlama cihazlarını sağlam bir şekilde sabitlemeniz önemlidir.

Serbest Duran Ekipman İçin Uyarı: Karın Egzersiz Tekerleğini düzensiz bir yüzeyde kullanırsanız, kazaları önlemek için stabil ve düz bir zemine yerleştirildiğinden emin olun.

Bakım ve Onarım:

- Karın Egzersiz Tekerleğini düzenli olarak hasar veya aşınma belirtileri açısından kontrol edin.
- Tüm arızalı parçaları derhal değiştirin.
- Her kullandıandıan sonra Karın Egzersiz Tekerleğini durumunu korumak için nemli bir bezle temizleyin.

Ürün Özellikleri:

- Maksimum Kullanıcı Ağırlığı:** 181 kg
- Maksimum Egzersiz Ağırlığı:** Uygulanamaz
- Toplam Ağırlık:** 330 g
- Boyutlar:** 24 x 21 x 4 cm

HU - HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

DE - ANWISUNGSANLEITUNG

Ügyfélszolgálat: Bármilyen kérdés vagy segítség esetén kérjük, lépjen kapcsolatba velünk:
Weboldal: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Gyártó címe:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Olaszország
Alkalmazási Terület: Ez az Hasizom Edző Kerek kizárólag beltéri használatra készült.

Biztonsági Útmutatók:

- Mindig győződjön meg arról, hogy megfelelő testtartást és technikát alkalmaz, amikor a Hasizom Edző Kereket használja, hogy elkerülje a sérüléseket.
- Tartsa távol a Hasizom Edző Kereket a gyermekektől, és győződjön meg róla, hogy biztonságosan tárolja, amikor nincs használatban.

Edzés típusai és Biomechanikai Pozícionálás:

- Guggoljon le a földre a Hasizom Edző Kerek előtt.
- Fogja meg a kerek fogantyúit a vállszélességen.
- Lassan görögse előre a kereket, tartsa egyenes háttal, és aktiválja a hasizmait.
- Görögessen előre, amennyire csak tud, tartsa a kontrollt, majd térjen vissza a kiindulási pozícióba.

Figyelmeztetés az Önálló Felszerelésre: Ha egyetlen felületen használja a Hasizom Edző Kereket, győződjön meg róla, hogy stabil és sík alapon helyezi el, hogy elkerülje a baleseteket.

Ápolás és Karbantartás:

- Rendszeresen ellenőrizze a Hasizom Edző Kereket a sérülések vagy kopás jeleieiért.
- Azonnal cserélje le az összes sérült alkatrészt.
- Minden használat után tisztítsa meg a Hasizom Edző Kereket nedves ronggyal az állapotának megőrzése érdekében.

Termékspecifikációk:

- Maximális Felhasználói Tömeg:** 181 kg
- Maximális Edzési Tömeg:** Nem alkalmazható
- Össztömeg:** 330 g
- Méretek:** 24 x 21 x 4 cm

NO - BRUKSANVISNINGAR

FI - KÄYTTÖOHJEET

SE - BRUKSANVISNINGAR

SK - POUŽITIE A ÚDRŽBA

Asiakaspalvelu: Jos sinulla on kysyttävää tai tarvitset apua, ota meihin yhteyttä:
Verkkosivusto: www.fitpaddy.com
Sähköposti: customercare@fitpaddy.com
Valmistajan Osoite:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia
Käyttötarkoitus: Tämä Vatsaliikunta Pyörä on suunniteltu vain sisäkäyttöön.

Turvallisuusohjeet:

- Varmista aina oikea asento ja tekniikka käyttäessäsi Vatsaliikunta Pyörää välttääksesi loukkaantumisia.
- Pidä Vatsaliikunta Pyörä poissa lasten ulottuvilta ja varmista, että se säilytetään turvallisesti käyttämättömänä.

Harjoitustyytit ja Biomekaaninen Asettelu:

- Polvistu lattialle Vatsaliikunta Pyörän eteen.
- Ota kiinni pyörän kahvoista kädet olkapäiden leveydellä.
- Rullaa pyörää hitaasti eteenpäin pitäen selkä suorana ja vatsalihakset aktiivituna.
- Rullaa niin pitkälle kuin mahdollista pitäen samalla hallinnan, ja palaa sitten alkuperäiseen asentoon.

Varoitus Säätölaitteista: Varmista, että kaikki säätölaitteet ovat tiukasti kiinnitettyjä estääksesi häiriöitä harjoittelun aikana.

Varoitus Vapaasti seisovasta laitteesta: Jos käytät Vatsaliikunta Pyörää epätasaisella pinnalla, varmista, että se on asetettu vakaille ja tasaiselle pohjalle välttääksesi tapaturmat.

Hoito ja ylläpito:

- Tarkista säännöllisesti Vatsaliikunta Pyörä mahdollisten vaurioiden tai kulumisen merkkien varalta.
- Vaihda välittömästi kaikki vialliset osat.
- Pyyhki Vatsaliikunta Pyörä kostealla liinalla jokaisen käytön jälkeen sen kunnossa pitämiseksi.

Tuoteselosteet:

- Maksimikäyttäjätäpaino:** 181 kg
- Maksimiharjoituspaino:** Ei sovellettavissa
- Kokonaispaino:** 330 g
- Mitat:** 24 x 21 x 4 cm

RU - ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

SA - تعليمات الاستخدام

TR - KULLANMA KILAVUZU

Обслуживание клиентов: По всем вопросам или помощи пожалуйста свяжитесь с нами:
Веб-сайт: www.fitpaddy.com
Электронная почта: customercare@fitpaddy.com
Адрес производителя:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Италия
Область применения: Это Колесо для упражнений на прессе предназначено только для использования в помещении.

Рекомендации по безопасности:

- Всегда соблюдайте правильную позу и технику при использовании Колеса для упражнений на прессе, чтобы избежать травм.
- Держите Колесо для упражнений на прессе в недоступности для детей и убедитесь, что оно безопасно хранится, когда не используется.

Типы упражнений и биомеханическое положение:

- Опуститесь на колени на пол перед Колесом для упражнений на прессе.
- Возьмите за рукоятки колеса руки на ширине плеч.
- Медленно катите колесо вперед, поддерживая прямую спину и напрягая мышцы пресса.
- Прокатитесь так далеко, насколько сможете, удерживая контроль, затем вернитесь в исходное положение.

Предупреждение о регулировочных устройствах: Убедитесь, что все регулировочные устройства надежно закреплены, чтобы избежать помех во время упражнений.

Предупреждение о свободно стоящем оборудовании: Если вы используете Колесо для упражнений на прессе на неровной поверхности, убедитесь, что оно установлено на стабильной и ровной основе, чтобы избежать несчастных случаев.

Уход и обслуживание:

- Регулярно проверяйте Колесо для упражнений на прессе на наличие повреждений или износа.
- Немедленно замените любые дефектные компоненты.
- После каждого использования протирайте Колесо для упражнений на прессе влажной тряпкой, чтобы сохранить его в хорошем состоянии.

Технические характеристики продукта:

- Максимальная масса пользователя:** 181 кг
- Максимальная тренировочная масса:** Не применимо
- Общая масса:** 330 г
- Габариты:** 24 x 21 x 4 см

CZ - NÁVOD K POUŽITÍ

DE - ANWISUNGSANLEITUNG

Zákaznická podpora: Pro jakékoli dotazy nebo pomoc nás prosím kontaktujte:
Webové stránky: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Adresa výrobce:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Itálie
Účel použití: Tato Kolo na cvičení břicha je určena pouze pro vnitřní použití.

Bezpečnostní pokyny:

- Vždy se ujistěte, že zachovááte správný postoj a techniku při používání Kola na cvičení břicha, abyste předešli zraněním.
- Držte Kolo na cvičení břicha mimo dosah dětí a ujistěte se, že je bezpečně uloženo, když není používáno.

Typy cvičení a biomechanické postavení:

- Klekněte na zem s Kolem na cvičení břicha před sebou.
- Uchopte rukojeti kola rukama na šířku ramen.
- Pomalůu točte kolo dopředu, držte záda rovně a zapojte břišní svaly.
- Točte co nejdále, udržujte kontrolu a poté se vraťte do výchozí polohy.

Varování pro samostatná zařízení: Pokud používáte Kolo na cvičení břicha na nerovné ploše, ujistěte se, že je umístěno na stabilní a rovném podkladu, abyste předešli nehodám.

Údržba a péče:

- Pravidelně kontrolujte Kolo na cvičení břicha na příznaky poškození nebo opotřebení.
- Okamžitě vyměňte veškeré poškozené součásti.
- Po každém použití vyčistěte Kolo na cvičení břicha vlhkým hadříkem, abyste udrželi jeho stav.

Specifikace produktu:

- Maximální hmotnost uživatele:** 181 kg
- Maximální tréninková hmotnost:** Není použitelné
- Celková hmotnost:** 330 g
- Rozměry:** 24 x 21 x 4 cm

SK - POUŽITIE A ÚDRŽBA

SE - BRUKSANVISNINGAR

FI - KÄYTTÖOHJEET

PT - INSTRUÇÕES DE USO

IT - ISTRUZIONI D'USO

Kundservice: För eventuella frågor eller hjälp, vänligen kontakta oss:
Hemsida: www.fitpaddy.com
E-post: customercare@fitpaddy.com
Tillverkarens Adress:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italien
Användningsområde: Denna Abdominal Träningshjul är avsett endast för inomhusbruk.

Säkerhetsanvisningar:

- Se alltid till att bibehålla korrekt hållning och teknik när du använder Abdominal Träningshjulet för att undvika skador.
- Håll Abdominal Träningshjulet utom räckhåll för barn och se till att det förvaras säkert när det inte används.

Typer av Övningar och Biomekanisk Positionering:

- Knä på golvet med Abdominal Träningshjulet framför dig.
- Ta tag i hjulets handtag med händerna axelbrett isär.
- Rulla hjulet långsamt framåt med rak rygg och aktiverade magmuskler.
- Rulla så långt ut du kan med kontroll och rulla sedan tillbaka till startpositionen.

Varning för Justeringsenheter: Se till att alla justeringsenheter är ordentligt fastsatta för att undvika störningar under träning.

Varning för Fritstående Utrustning: Om du använder Abdominal Träningshjulet på en ojämn yta, se till att den placeras på en stabil och plan bas för att undvika olyckor.

Skötsel och Underhåll:

- Kontrollera regelbundet Abdominal Träningshjulet för eventuella skador eller slitage.
- Byt omedelbart ut alla defekta komponenter.
- Torka av Abdominal Träningshjulet med en fuktig trasa efter varje användning för att bibehålla dess skick.

Produktspecifikationer:

- Maximal Användarvikt:** 181 kg
- Maximal Träningsvikt:** Ej tillämpligt
- Totalvikt:** 330 g
- Mått:** 24 x 21 x 4 cm

TR - KULLANMA KILAVUZU

ES - INSTRUCCIONES DE USO

PT - INSTRUÇÕES DE USO

Обслуживание клиентов: По всем вопросам или помощи пожалуйста свяжитесь с нами:
Веб-сайт: www.fitpaddy.com
Электронная почта: customercare@fitpaddy.com
Адрес производителя:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Италия
Область применения: Это Колесо для упражнений на прессе предназначено только для использования в помещении.

Рекомендации по безопасности:

- Всегда соблюдайте правильную позу и технику при использовании Колеса для упражнений на прессе, чтобы избежать травм.
- Держите Колесо для упражнений на прессе в недоступности для детей и убедитесь, что оно безопасно хранится, когда не используется.

Типы упражнений и биомеханическое положение:

- Опуститесь на колени на пол перед Колесом для упражнений на прессе.
- Возьмите за рукоятки колеса руки на ширине плеч.
- Медленно катите колесо вперед, поддерживая прямую спину и напрягая мышцы пресса.
- Прокатитесь так далеко, насколько сможете, удерживая контроль, затем вернитесь в исходное положение.

Предупреждение о регулировочных устройствах: Убедитесь, что все регулировочные устройства надежно закреплены, чтобы избежать помех во время упражнений.

Предупреждение о свободно стоящем оборудовании: Если вы используете Колесо для упражнений на прессе на неровной поверхности, убедитесь, что оно установлено на стабильной и ровной основе, чтобы избежать несчастных случаев.

Уход и обслуживание:

- Регулярно проверяйте Колесо для упражнений на прессе на наличие повреждений или износа.
- Немедленно замените любые дефектные компоненты.
- После каждого использования протирайте Колесо для упражнений на прессе влажной тряпкой, чтобы сохранить его в хорошем состоянии.

Технические характеристики продукта:

- Максимальная масса пользователя:** 181 кг
- Максимальная тренировочная масса:** Не применимо
- Общая масса:** 330 г
- Габариты:** 24 x 21 x 4 см

SK - NÁVOD NA POUŽITIE

DE - ANWISUNGSANLEITUNG

Zákaznická podpora: Ak máte nejaké otázky alebo potrebujete pomoc, prosím, kontaktujte nás:
Webová stránka: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Adresa výrobcu:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Taliansko
Rozsah použitia: Tento Kruh na cvičenie brušných svalov je určený výlučne na vnútorné použitie.

Pokyny o bezpečnosti:

- Vždy si uistite správnu polohu a techniku pri používaní Kruhu na cvičenie brušných svalov, aby ste predišli zraneniam.
- Držte Kruh na cvičenie brušných svalov mimo dosahu detí a uistite sa, že je bezpečne uložený, keď nie je používaný.

Typy cvičení a biomechanické postavenie:

- Pokleknite si na zem s Kruhom na cvičenie brušných svalov pred vami.
- Držte rukoväť kruhu v šírke ramien.
- Pomalú vaľte kruh dopredu, udržiavajte chrbát rovný a zapájajte brušné svaly.
- Valte čo najďalej a potom sa vraťte do východiskovej polohy.

Upozornenie na samonosné zariadenia: Ak používate Kruh na cvičenie brušných svalov na nerovnej ploche, uistite sa, že je umiestnený na stabilnom a vyrovnanom podklade, aby ste predišli nehodám.

Údržba a starostlivosť:

- Pravidelne kontrolujte Kruh na cvičenie brušných svalov na príznaky poškodenia alebo opotrebenia.
- Okamžite vymieňajte akékoľvek poškodené komponenty.
- Po každom použití utrite Kruh na cvičenie brušných svalov vlhkým handričkou, aby ste udržali jeho stav.

Technické údaje o výrobku:

- Maximálna hmotnosť používateľa:** 181 kg
- Maximálna hmotnosť cvičenia:** Neuplatňuje sa
- Celková hmotnosť:** 330 g
- Rozmery:** 24 x 21 x 4 cm

NO - BRUKSANVISNINGER

FI - KÄYTTÖOHJEET

PT - INSTRUÇÕES DE USO

Kundeservice: Ved spørgsmål eller behov for hjælp, vennligst kontakt oss:
Nettsted: www.fitpaddy.com
E-post: customercare@fitpaddy.com
Produsentens Adresse:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia
Bruksområde: Dette Abdominaltreningshjul er kun beregnet for innendørs bruk.

Sikkerhetsanvisninger:

- Sørg alltid for å opprettholde riktig holdning og teknikk når du bruker Abdominaltreningshjul for å unngå skader.
- Hold Abdominaltreningshjul utilgjengelig for barn, og sørg for at det oppbevares sikkert når det ikke er i bruk.

Typer av Øvelser og Biomekanisk Posisjonering:

- Knele på gulvet med Abdominaltreningshjul foran deg.
- Ta tak i håndtakene på hjulet med hendene skulderbredde fra hverandre.
- Rull hjulet sakte fremover med rett rygg og aktiver magemusklene.
- Rull så langt ut du kan med kontroll, og rull deretter tilbake til startposisjonen.

Advarsel om Justeringsenheter: Forsikre deg om at alle justeringsenheter er sikret ordentlig for å unngå forstyrrelser under trening.

Advarsel for Frittstående Ustyr: Hvis du bruker Abdominaltreningshjul på en ujevn overflate, sørg for at det er plassert