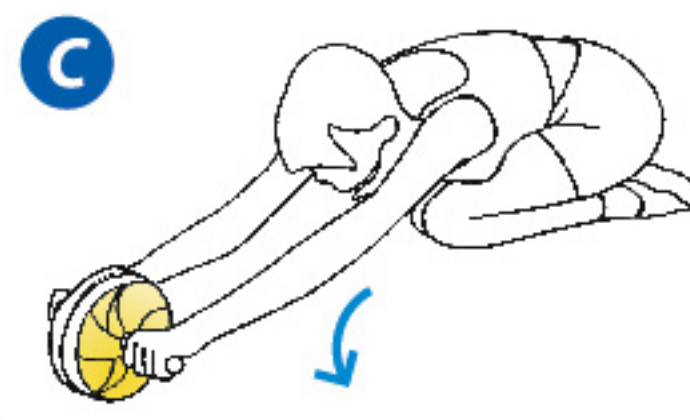
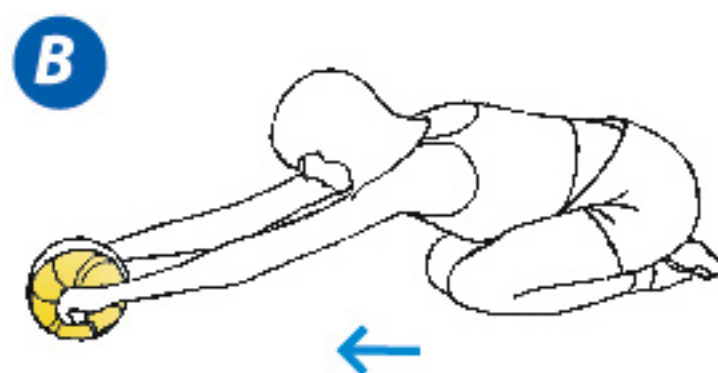
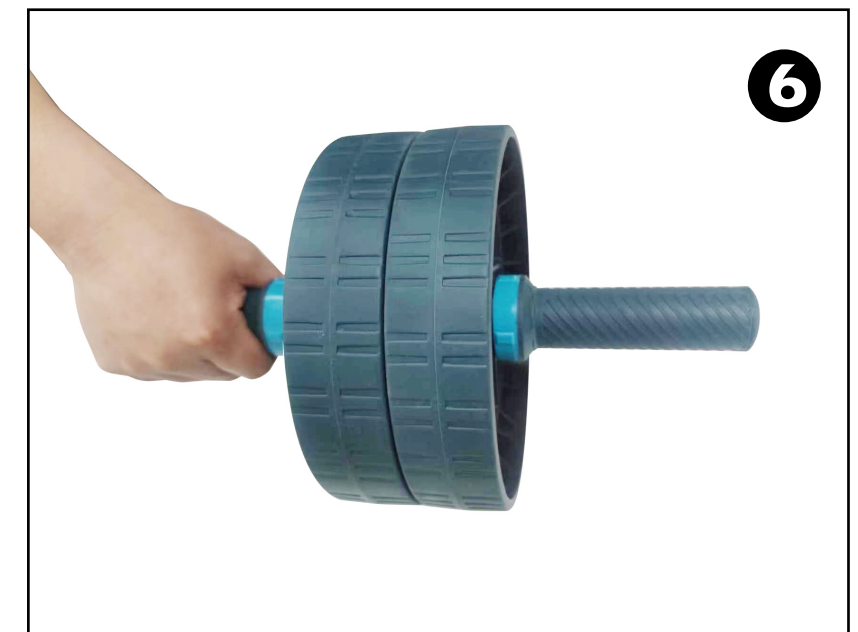
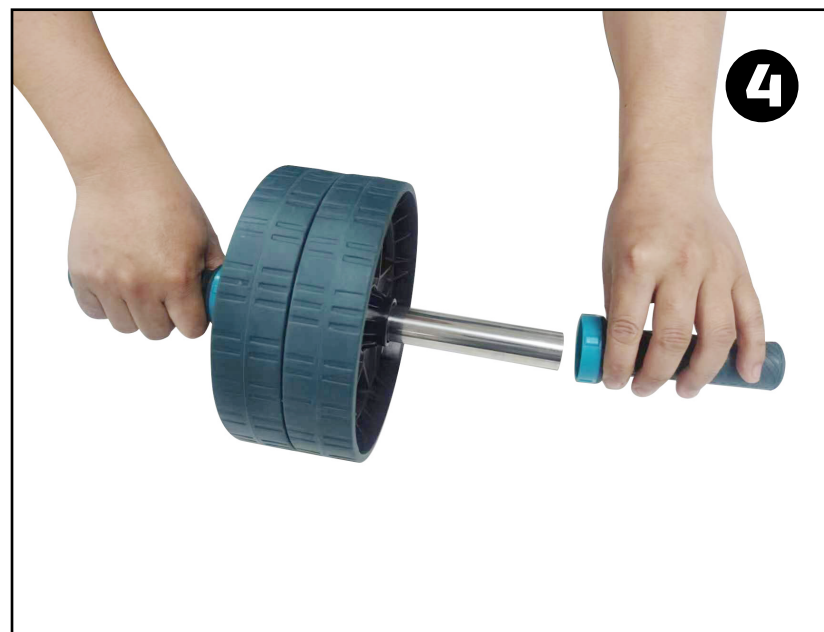


FR DOUBLE ROUE D'EXERCICES
GB DOUBLE EXERCISE WHEEL
NL DUBBEL TRAININGSWIEL

ES RUEDA DE EJERCICIO DOBLE
IT RUOTA PER DOPPIO ESERCIZIO
DE DOPPELTES TRAININGSRAD

CARE®



FR (ÉCHAUFFEMENT)

Mettez-vous à genoux et tenez fermement la roue abdominale. Faites-la rouler vers l'avant sans lever les hanches et ramenez-la en arrondissant le dos. Augmentez l'amplitude du mouvement, puis obliquez d'un côté puis de l'autre. Réalisez le mouvement 12 fois dans chaque direction.

NL (OPWARMING)

Ga op de knieën zitten en neem het AB-wiel vast. Begin het wiel weg te rollen van het lichaam, houd uw heupen laag bij de grond bij het wegrollen. Maak een bolle rug wanneer u het wiel terug naar uw lichaam brengt. Maak steeds grotere rolbewegingen en maak heen en weer hoekbewegingen. Herhaal aan elke zijde 12 keer en rol 12 keer naar het midden.

IT (RISCALDAMENTO)

Inginocchiarsi e afferrare AB Wheel. Iniziare a rollare allontanandosi dal proprio corpo, mantenendo le anche piegate durante il rollio e incurvando la schiena mentre si ritorna in posizione iniziale. Aumentare l'ampiezza del rollio, quindi iniziare a rollare ad angolo da un lato e dall'altro. Ripetere 12 volte per lato e 12 volte per il centro.

GB (WARM UP)

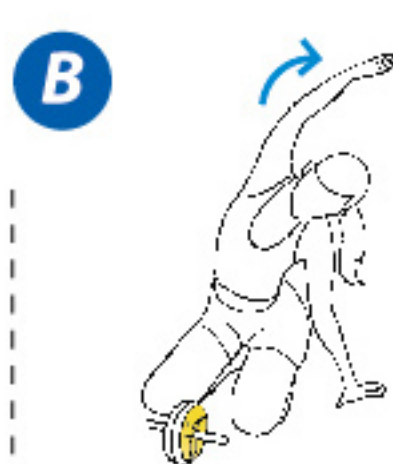
Get down on your knees and grip the AB Wheel. Start rolls away from your body keeping hips down as you roll away and round your back as you pull back in. Increase the size of the rolls and then start to angle it from side to side. Repeat each side 12 times and center 12 times.

ES (CALENTAMIENTO)

Colocarse de rodillas y coger la Rueda AB. Empezar a rodar alejándose del cuerpo manteniendo las caderas abajo al alejarse y arqueando las espaldas al volver. Incrementar el tamaño de los movimientos y a continuación intentarlo de lado a lado. Repetir cada lado 12 veces y 12 veces en el centro.

DE (AUFWÄRMÜBUNG)

Knien Sie sich hin und umfassen Sie das AB Wheel. Rollen Sie es vom Körper weg. Halten Sie die Hüften unten, wenn Sie es von sich weg rollen und machen Sie einen runden Rücken, wenn Sie es zu sich hin rollen. Machen Sie längere Rollbewegungen und rollen Sie es dann schräg nach rechts und links. Wiederholen Sie die Übung 12 Mal auf jeder Seite und 12 Mal in der Mitte.



FR (ÉTIREMENTS) Levez les bras

GB (COOL DOWN STRETCHES) Reach to the sky

NL (COOL DOWN STRETCHING) Strek naar boven

ES (ESTIRAMIENTOS PARA ENFRIAMIENTO) Levantar brazos arriba

IT (STRETCHING DI RAFFREDDAMENTO) Alzare le braccia in alto

DE (DEHNÜBUNGEN) Heben Sie die Arme

Levez le bras droit et étirez-le vers la gauche

Pull to left side and stretch

Strek naar links en stretch

Hacia la izquierda y estirar

Spingere verso il lato sinistro e rollare

Dehnen Sie die rechte Seite

Levez le bras gauche et étirez-le vers la droite

Pull to right side and stretch

Strek naar rechts en stretch

Hacia la derecha y estirar

Spingere verso il lato destro e rollare

Dehnen Sie die linke Seite

Tournez-vous vers la gauche

Rotate and twists to left

Roteer en draai naar links

Rotar y giro a la izquierda

Ruotare il busto a sinistra

Drehen Sie den Oberkörper nach links

Tournez-vous vers la droite

Rotate and twist to right

Roteer en draai naar rechts

Rotar y girar a la derecha

Ruotare il busto a destra

Drehen Sie den Oberkörper nach rechts

Levez les bras, inspirez profondément et expirez.

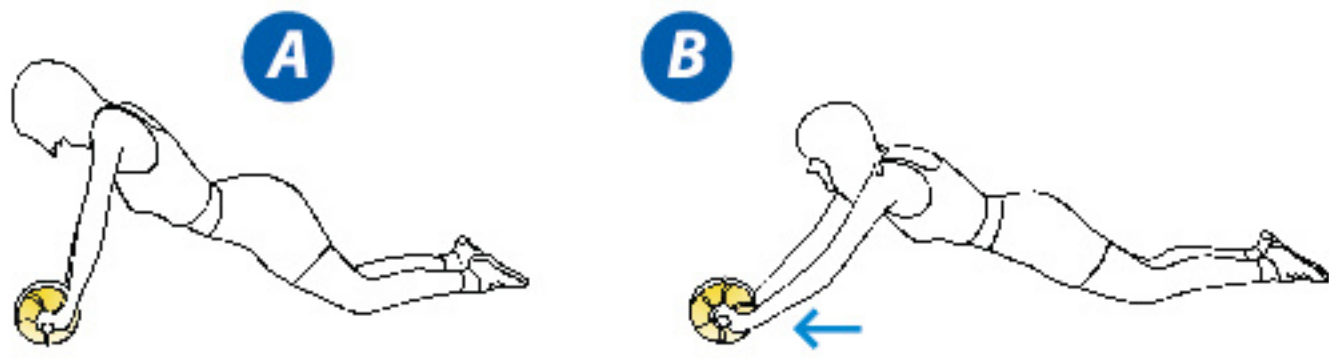
Lift Arms and breath in deep and exhale

Strek de armen naar boven, adem diep in en uit

Levantar brazos, inspirar y exhalar

Allungare le braccia e inspirare profondamente, quindi espirare

Heben Sie die Arme und atmen Sie tief ein und aus



FR (MOUVEMENT DROIT)

Position de départ : Mettez-vous à genoux, les orteils posés au sol. Tenez les poignées de la roue abdominale et tendez les bras en gardant votre prise parallèle au sol. Soulevez et gonflez la cage thoracique, alignez vos hanches et vos épaules, et reculez légèrement les hanches. Le bas du dos doit avoir une courbure naturelle. Le regard doit être fixé sur le sol. Inspirez profondément par le nez, puis expirez en douceur. À présent, rentrez votre abdomen et faites rouler la roue abdominale vers l'avant. L'abdomen doit être contracté tout au long du mouvement.

GB (STRAIGHT ROLL)

Start: Assume the kneeling position, place your toes on the floor, grasp the handles and straighten your arms with the grips parallel to the floor. Lift ribcage, expand chest, align hips with shoulders, and push hips back slightly. The lower back should assume its natural curvature. Focus your eyes straight down at the floor. Inhale deeply through your nose and exhale gently, now pull in your lower abdomen and roll forward. The pulled-in abdomen position must be held through the roll forward and backwards movement.

NL (RECHT ROLLEN)

Start: Ga op de knieën zitten en plaats uw tenen op de grond. Neem de handvatten en strek uw armen, houd de handgrepen parallel met de vloer. Til uw ribbenkast op, maak uw borst groot, zorg ervoor dat heupen en schouders op één lijn liggen en duw de heupen zachtjes naar achteren. De onderrug dient normaal gebogen te zijn. Richt uw blik recht op de vloer. Adem diep in door de neus en adem zachtjes uit. Trek uw onderbuik in en rol naar voren. U moet uw buik blijven intrekken wanneer u voorwaarts en achterwaarts rolt.

ES (RUEDA RECTA)

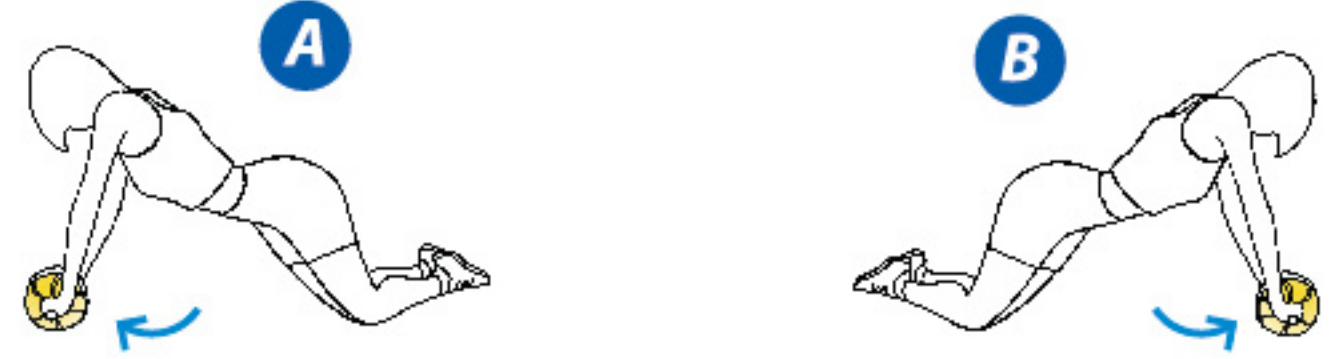
Inicio: Asumir posición de rodillas, colocar los dedos sobre el suelo, coger las empuñaduras y poner rectos los brazos con las empuñaduras paralelas al suelo. Levantar caja torácica, alinear caderas con hombros, y llevar las caderas hacia atrás ligeramente. La espalda inferior debería alcanzar su curvatura natural. Enfocar los ojos abajo al suelo. Inhalar profundamente por la nariz y exhalar suavemente, ahora meter parte inferior del abdomen y rodar hacia delante. La posición con el abdomen metido debe mantenerse al rodar durante el movimiento de rodar hacia delante y hacia atrás.

IT (ROLLIO IN RETTILINEO)

Inizio: Inginocchiarsi, posizionare le dita dei piedi sul pavimento, afferrare le maniglie e allungare le braccia con l'impugnatura parallela al pavimento. Stirare la cassa toracica, espandere il petto, allineare le anche con le spalle e spingere le anche delicatamente indietro. La parte lombare della schiena deve assumere la sua curvatura naturale. Indirizzare gli occhi al pavimento. Inspirare profondamente con il naso e espirare lentamente, quindi spingere in dentro gli addominali bassi e rollare in avanti. La posizione con gli addominali contratti deve essere mantenuta per tutta la fase di rollio in avanti e indietro.

DE (GERADES ROLLEN)

Start: Knien Sie sich hin, Zehen am Boden. Halten Sie das Rad mit gestreckten Armen an den Griffen fest. Die Griffe müssen parallel zum Boden sein. Heben Sie den Brustkorb an, heben Sie Hüften auf Schulterhöhe und drücken Sie die Hüften leicht zurück. Der untere Rückenbereich sollte seine natürliche Form behalten. Blicken Sie gerade auf den Boden. Atmen Sie tief durch die Nase ein und langsam aus. Ziehen Sie den Bauch ein und rollen Sie nach vorn. Der Bauch muss während der gesamten Vor- und Rückrollbewegung eingezogen bleiben.



FR (MOUVEMENT DROITE/GAUCHE)

DROITE : Poussez la roue abdominale dans une direction légèrement oblique (entre 12h et 2h), tout en avançant et en baissant un peu les hanches. Veillez à garder le bassin droit et à ne pas le pencher vers le sol. Maintenez la position pendant 2-3 secondes et roulez vers l'arrière pour retrouver la position de départ. Répétez le mouvement en alternant gauche et droite autant de fois que vous le souhaitez. L'objectif est de 30 répétitions. Pour augmenter la difficulté, maintenez la position plus longtemps.

GB (RIGHT / LEFT ROLL)

RIGHT: Push forward with hands at slight angle between 12 o'clock and 2 o'clock while simultaneously moving your hips forward and slightly down. Pay close attention to keeping your pelvis level without tipping toward the floor on the roll out side. Hold 2-3 seconds and roll back to the starting position. Repeat in an alternating right to left pattern for the desired number of repetitions, aim for 30 reps and for more challenge hold extension.

NL (RECHTS / LINKS ROLLEN)

RECHT: Duw naar voren met de handen in een hoek tussen 12 en 14 uur, terwijl u uw heupen tegelijk naar voren en lichtjes naar onderen beweegt. Zorg ervoor dat u uw bekken op de juiste hoogte houdt zonder de vloer te raken wanneer u uitrolt. Houd deze positie 2-3 seconden aan rol terug naar de beginpositie. Herhaal naar wens afwisselend rechts naar links. Probeer 30 herhalingen te doen en probeer de strekking te behouden voor meer uitdaging.

ES (RUEDA DERECHA / IZQUIERDA)

DERECHA: Empujar hacia delante con las manos con una leve inclinación entre las 12 en punto y las 2 en punto mientras al mismo tiempo se llevan las caderas hacia delante y ligeramente hacia abajo. Prestar atención a mantener el nivel de la pelvis sin inclinar hacia el suelo al rodar hacia fuera. Mantener durante 2-3 segundos y rodar de vuelta a la posición inicial. Repetir alternando el patrón de derecha a izquierda para el número deseado de repeticiones, establecer un objetivo de 30 repeticiones y para más desafío mantener la extensión.

IT (ROLLIO A DESTRA / A SINISTRA)

DESTRA: Spingere in avanti con le mani formando un piccolo angolo tra le ore 12 e le ore 2, mentre contemporaneamente si spostano le anche in avanti e leggermente verso il basso. Fare molta attenzione a mantenere il bacino in orizzontale senza inclinarlo verso il pavimento dal lato del rollio. Mantenere la posizione per 2-3 secondi e ritornare, rollando, verso la posizione iniziale. Ripetere alternando a destra e a sinistra per il numero di ripetizioni desiderato; l'obiettivo è 30 ripetizioni e mantenere più a lungo l'estensione.

DE (ROLLEN NACH RECHTS/LINKS)

RECHTS: Rollen Sie leicht schräg nach vorn, zwischen 12 und 2 Uhr, und bewegen Sie gleichzeitig ihre Hüften nach vorn und leicht nach unten. Halten Sie dabei unbedingt Ihr Becken gerade. Es darf nicht auf der Seite nach unten zeigen, auf die Sie rollen. Halten Sie die Position 2-3 Sekunden lang und rollen Sie zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung so oft Sie wünschen auf beiden Seiten. Zielen Sie auf 30 Wiederholungen ab und halten Sie die Position länger, wenn Sie die Übung erschweren wollen.



FR Ce produit est exclusivement destiné à un usage personnel. Ne pas utiliser à des fins commerciales, de location ou institutionnelles. Avertissement : Avant de commencer tout programme d'entraînement, consultez votre médecin. Avant d'utiliser cet équipement, échauffez-vous correctement. En cas de vertiges, de nausée, de douleurs thoraciques ou de tout autre symptôme anormal, cessez l'exercice et consultez immédiatement un médecin.



GB This product is intended for home use only. Do not use in any commercial, rental, or institutional setting. Warning: Before beginning any exercise program, consult your Doctor. Before using the equipment, always warm up properly. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms, stop the workout and seek immediate medical attention.



NL Dit product is enkel geschikt voor thuisgebruik. Niet gebruiken in een commerciële, verhuur- of institutionele omgeving. Opgelet: Alvorens u een trainingsprogramma begint, raadpleeg uw arts. Warm uw spieren altijd op voor u het materiaal gebruikt. Indien de gebruiker duizeligheid ervaart, pijn in de borst of andere abnormale symptomen, dient u de training stop te zetten en onmiddellijk medische hulp in te roepen.



ES Está producto está diseñado únicamente para uso doméstico. No intentar en un escenario comercial, de alquiler o institucional. Advertencia: consultar con su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios. Realizar el calentamiento adecuado antes de utilizar el equipo. Si el usuario experimentara mareos, náuseas, dolor torácico u otros síntomas anormales, detener el entrenamiento y buscar inmediatamente atención médica.



IT Questo prodotto è destinato all'uso domestico. Non utilizzare per usi commerciali, in noleggio o in situazioni istituzionali. Avvertenza: Prima di iniziare un programma di allenamento, consultare un medico. Prima di utilizzare l'attrezzatura, effettuare un adeguato riscaldamento. Se l'utente avverte vertigini, nausea, dolore al petto o altri sintomi anormali, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.



DE Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie es nicht für kommerzielle Zwecke, für Vermietungen oder in Einrichtungen. Achtung: Ziehen Sie einen Arzt hinzu, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Wärmen Sie sich vor dem Gebrauch des Geräts immer ausreichend auf. Wenn der Benutzer Schwindelgefühl, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere anormale Symptome bemerkt, muss das Training unterbrochen und sofort ein Arzt aufgesucht werden.