

PürAthletics® AB WHEEL

Toll Free Consumer Support Canada & U.S.
 Numéro de téléphone sans frais **1-877-415-3425**
 PürAthletics products are distributed by SCM Distributors Ltd, Burnaby B.C. Canada
 Les produits PürAthletics sont distribués par: SCM Distributors, Burnaby B.C. Canada

PACKAGING INCLUDES



2 Plastic Wheels

2 Hand Grips

1 Axel/bar

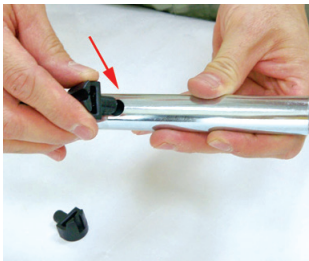
2 Plastic Supporters

1 Rubber Stopper

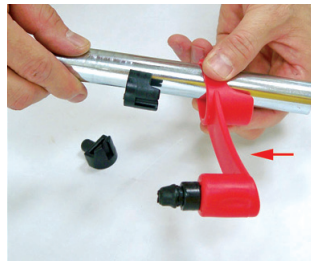
2 Hand Cranks

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

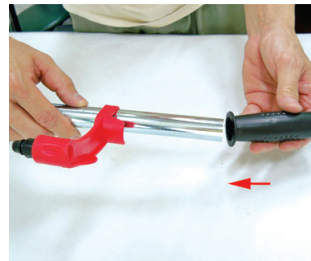
STEP 1.
Insert one supports as shown



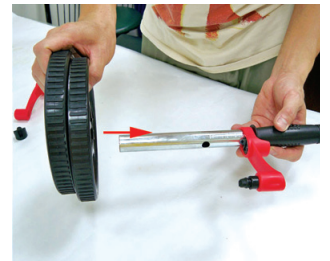
STEP 2.
Insert on crank as shown



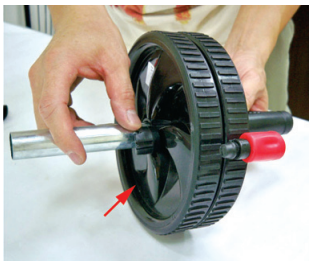
STEP 3.
Pull one hand grip over the axel as shown



STEP 4.
Insert plastic wheels into the axel as shown



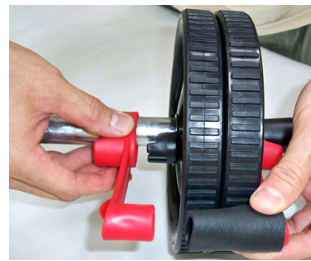
STEP 5.
Insert second support as shown



STEP 6.
Place rubber stopper over hand crank as shown



STEP 7.
Insert the second crank onto the axel as shown



STEP 8.
Pull the second handle onto the axel as shown



READ CAREFULLY

Ensuring that you fully understand the assembly/workout instructions for this product.

STOP Inspect the package thoroughly making sure that there are no missing parts. If you are missing a part please call our customer service dept. for assistance at 1-877-415-3425. Before returning to retailer, please contact us. **DO NOT** use this product with any missing parts.

WARNING: READ CAREFULLY

This product is designed for single user **ONLY. DO NOT** use this product for anything other than its intended use.

WARNING: Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal physician. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from an illness or back injury.

AB WHEEL WORKOUT

TO PREVENT BACK INJURY KEEP BACK FLAT WHEN EXTENDING

BEGINNERS WORKOUT

- Move slowly forward going out 2 feet using stopper as needed
Move back slowly to the start position
- As a beginner the recommendation is 1 set of 8-10 repetitions



INTERMEDIATE WORKOUT

- Move slowly forward out 3 feet using stopper as needed.
Move back slowly to the start position
- At the intermediate level the recommendation is 2 sets of 10-12 repetitions
- Take a 30-60 second breaks between sets



ADVANCED WORKOUT

- Move slowly forward out 3 1/2 - 4 feet using stopper as needed
Move back slowly to the start position
- As the advanced level the recommendation is 3 set of 12-15 repetitions
- Take a 30-60 second breaks between sets



START



Grip handles slowly roll forward

STOP



Depress red brake to stop on floor

PürAthletics® ROULEAU POUR MUSCLES ABDOMINAUX

Toll Free Consumer Support Canada & U.S.
Numéro de téléphone sans frais 1-877-415-3425

PürAthletics products are distributed by SCM Distributors Ltd, Burnaby B.C. Canada
Les produits PürAthletics sont distribués par: SCM Distributors, Burnaby B.C. Canada

LA TROUSSE COMPREND

2 rouleaux en plastique



2 poignées

1 axe-barre

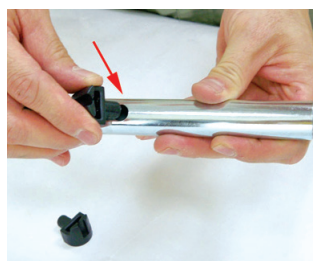
2 appuis en plastique

1 butoir en caoutchouc

2 manivelles

DIRECTIVES D'ASSEMBLAGE ET D'ENTRAÎNEMENT

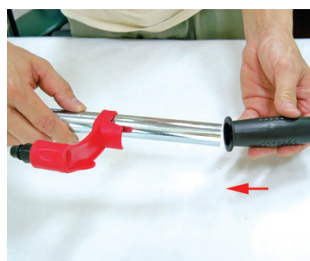
Étape 1
Insérer un appui, tel qu'il est illustré.



Étape 2.
Insérer la manivelle, tel qu'il est illustré.



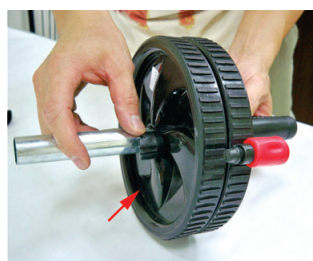
Étape 3.
Placer une poignée sur l'axe-barre, tel qu'il est illustré.



Étape 4.
Enfiler les rouleaux en plastique sur l'axe-barre, tel qu'il est illustré.



Étape 5.
Insérer le deuxième appui, tel qu'il est illustré.



Étape 6.
Enfiler le butoir en caoutchouc sur la manivelle, tel qu'il est illustré.



Étape 7.
Insérer la seconde manivelle sur l'axe-barre, tel qu'il est illustré.



Étape 8.
Enfiler la deuxième poignée sur l'axe-barre, tel qu'il est illustré.



LIRE ATTENTIVEMENT

Toutes les directives d'assemblage et d'entraînement liées à ce produit afin de bien les comprendre.

STOP Inspecter bien l'emballage en vous assurant qu'il ne manque aucune pièce. S'il vous manque une pièce, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle, au 1-877-415-3425. Veuillez communiquer avec nous avant de rapporter le produit au détaillant. N'utilisez PAS ce produit s'il manque une pièce.

⚠ MISE EN GARDE : À LIRE ATTENTIVEMENT Ce produit est conçu pour **UN SEUL** utilisateur à la fois. **NE PAS** utiliser ce produit pour toute autre activité non liée à son utilisation prévue.

MISE EN GARDE : Il est préférable de consulter votre médecin de famille avant d'entreprendre tout programme d'exercice ou de conditionnement physique. Cela est particulièrement important si vous êtes âgé de plus de 35 ans, n'avez jamais fait d'exercice auparavant, êtes enceinte ou souffrez d'une maladie ou d'une blessure au dos.

EXERCICES AVEC ROULEAU POUR MUSCLES ABDOMINAUX

AFIN DE PRÉVENIR TOUTE BLESSURE AU DOS, MAINTENEZ VOTRE DOS PLAT LORSQUE VOUS EFFECTUEZ DES EXTENSIONS.

ENTRAÎNEMENT – NIVEAU DÉBUTANT

- Avancer lentement de 60 cm (deux pieds) en vous servant du butoir au besoin. Revenir doucement à la position de départ.
- La recommandation pour le niveau débutant est d'effectuer une série de 8 à 10 répétitions.

ENTRAÎNEMENT – NIVEAU INTERMÉDIAIRE

- Avancer lentement d'environ 90 cm (trois pieds) en vous servant du butoir au besoin. Revenir doucement à la position de départ.
- La recommandation pour le niveau intermédiaire est d'effectuer deux séries de 10 à 12 répétitions chacune.
- Faire une pause de 30 à 60 secondes entre les séries.

ENTRAÎNEMENT – NIVEAU AVANCÉ

- Avancer lentement d'environ 1 mètre à 1,20 mètres (3,5 pieds à 4 pieds) en vous servant du butoir au besoin. Revenir doucement à la position de départ.
- La recommandation pour le niveau avancé est d'effectuer trois séries de 12 à 15 répétitions chacune.
- Faire une pause de 30 à 60 secondes entre les séries.



POSITION DE DÉPART



Tenir les poignées et rouler doucement vers l'avant.

POSITION FINALE.



Abaisser le frein rouge vers le sol afin d'arrêter.