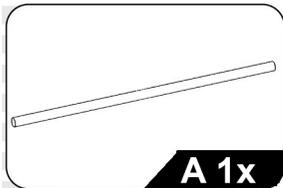


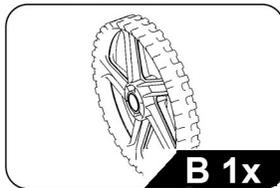
# Power Wheel



# Montageanleitung: Power Wheel



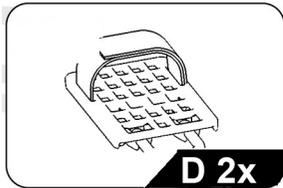
**A 1x**



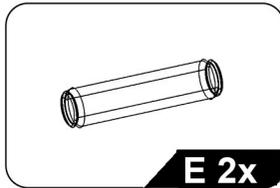
**B 1x**



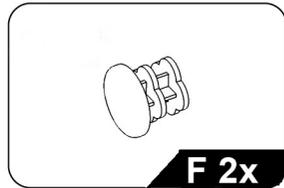
**C 2x**



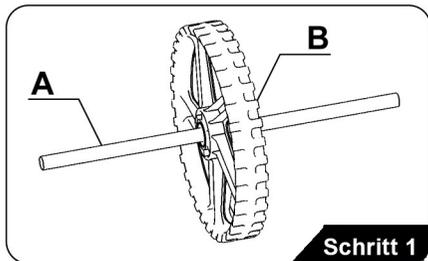
**D 2x**



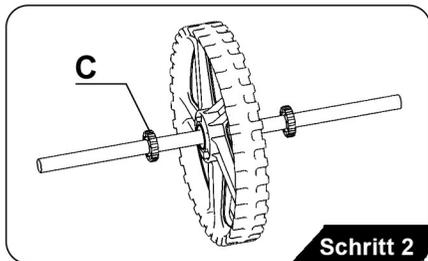
**E 2x**



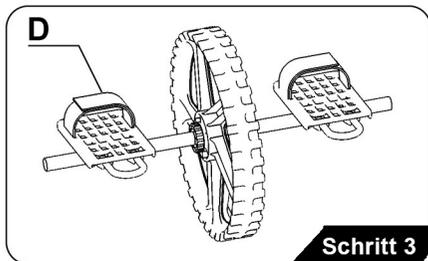
**F 2x**



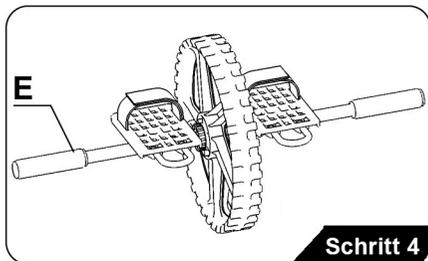
**Schritt 1**



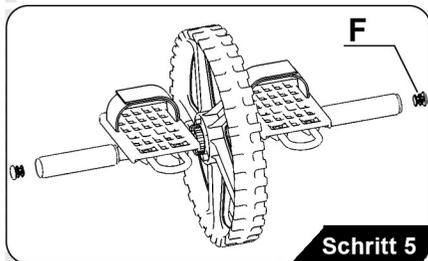
**Schritt 2**



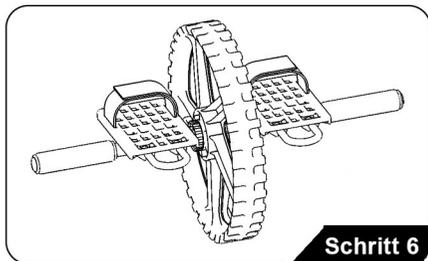
**Schritt 3**



**Schritt 4**



**Schritt 5**



**Schritt 6**

# Sicherheitshinweise

Bevor Sie mit dem Training beginnen, lesen Sie bitte aufmerksam die Gebrauchsanweisung und bewahren Sie diese für spätere Rückfragen auf.

- Vergewissern Sie sich vor dem ersten und jedem weiteren Gebrauch, dass alle Verbindungen festsitzen und das Gerät keine Schäden aufweist.
- Trainieren Sie nur mit dem Gerät, wenn es unbeschädigt ist.
- Das Gerät darf nur von einer Person benutzt werden.
- Das Trainingsgerät ist nicht für Kinder geeignet.
- Bitte achten Sie darauf, dass Sie oder andere Personen nicht mit Körperteilen in die Nähe von sich noch bewegenden Teilen kommen.
- Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt bevor Sie mit dem Training beginnen. Er kann Ihnen Ratschläge geben, welches Training und welche Übungen für Sie geeignet sind.
- Wenn Sie Einstellungen an verstellbaren Teilen vornehmen, stellen Sie sicher, dass sich diese in der richtigen Position befinden.
- Bitte befolgen Sie die Ratschläge in der Trainingsanleitung, um eine korrekte Training sicher zu stellen.

## Power Ab Wheel Pro

Ein kräftiger Oberkörper hilft nicht nur dabei, die Kraft und Balance zu stärken, sondern vermindert auch die Verletzungsgefahr.

Das Power Ab Wheel Pro bietet eine Vielzahl von intensiven Übungen, welche Ihre graden und schrägen Bauchmuskeln, Rücken, Hüfte sowie Gesäß trainieren. Auch auf die Brustmuskulatur, die Arme sowie Oberschenkel und Waden hat das Power Ab Wheel einen positiven Effekt.



Power  
Wheel

# Befestigung der Pedale an den Füßen

- 1) Starten Sie in einer sitzenden Position und legen Sie das Power Ab Wheel Pro auf die Seite. Stellen Sie Ihren rechten Fuß mittig auf die rechte Pedale.
- 2) Ziehen Sie den Fußriemen fest. Der Riemen sollte sich mittig auf Ihrem Fuß befinden.
- 3) Wiederholen Sie diese Schritte mit dem anderen Fuß.
- 4) Ziehen Sie nun die Tubes über Ihre Ferse.



## Übungen:

### 1. Gesicht nach oben

- Legen Sie sich flach auf den Rücken; heben Sie Ihr Gesäß an.
- Ziehen Sie langsam die Füße zu sich heran bis das Power Ab Wheel Pro Ihr Gesäß berührt. Bewegen Sie nun langsam die Füße von sich weg.

#### **Trainings Tipp:**

Wiederholen Sie die Übung anfangs nicht mehr als 20 Mal.

Bauen Sie mit dieser Übung allmählich Kraft und Kondition auf, bevor Sie mit den weiteren Übungen beginnen. Das Power Ab Wheel ist ein sehr effektives Trainingsgerät, welches durch seine Instabilität viele Muskeln in Oberkörper und Beinen beansprucht.

#### **Warnung!**

Die folgenden Übungen beanspruchen stark die untere Rückenmuskulatur.

Kontaktieren Sie unbedingt Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Trainingsprogramm starten.



## 2. Gesicht nach unten

- Befestigen Sie das Power Ab Wheel an Ihren Füßen.
- Gehen Sie in eine kniende Liegestützposition.
- Heben Sie langsam und vorsichtig Ihre Knie an und strecken Sie Ihre Beine aus, sodass Sie sich in einer Liegestützposition auf den Zehenspitzen befinden.
- Stellen Sie sicher, dass sich Ihr Kopf, Nacken, Rücken und die Beine in einer geraden Linie befinden.
- Ziehen Sie nun langsam Ihre Knie an sich heran bis das Power Ab Wheel fast Ihr Gesäß berührt. Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf, Nach und Rücken gerade bleiben. Sollten Sie absinken oder Ihren Rücken krümmen, führen Sie zunächst weiter die Übungen mit dem Gesicht nach oben aus.
- Bringen Sie nun langsam Ihre Beine in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung.

### Trainings Tipp:

Wiederholen Sie die Übung anfangs nicht mehr als 20 Mal.



## 3. Benutzen der Griffe

- Knien Sie sich auf eine weiche Unterlage.
- Nehmen Sie die Griffe des Power Ab Wheels in die Hände.
- Rollen Sie nun mit dem Rad langsam nach vorne und wieder zurück.

## 4. Vorwärts bewegen

- Befestigen Sie das Power Ab Wheel an Ihren Füßen.
- Gehen Sie in eine kniende Liegestützposition.
- Heben Sie langsam und vorsichtig Ihre Knie an und strecken Sie Ihre Beine aus, sodass Sie sich in einer Liegestützposition auf den Zehenspitzen befinden.
- „Gehen“ Sie nun mit einer Hand einen kleinen Schritt vorwärts, dann mit der anderen Hand. Das Power Ab Wheel wird Ihnen folgen.
- „Gehen“ Sie anschließend auf dieselbe Weise rückwärts.

### Trainings Tipp:

Beginnen Sie unbedingt mit kleinen „Schritten“ auf kurzen Distanzen. Erhöhen Sie diese mit der Zeit.



## 5. Gesicht nach unten 2.o

- Befestigen Sie das Power Ab Wheel an Ihren Füßen.
- Gehen Sie in eine kniende Liegestützposition.
- Heben Sie langsam und vorsichtig Ihre Knie an und strecken Sie Ihre Beine aus, sodass Sie sich in einer Liegestützposition auf den Zehenspitzen befinden.
- Heben Sie nun langsam Ihr Gesäß an. Das Power Ab Wheel wird sich langsam zu Ihnen bewegen.
- Ihr Rücken, Nacken und Kopf sowie Ihre Beine sollten gerade bleiben.
- Führen Sie die Übung nur soweit aus wie es für Sie angenehm ist.
- Gehen Sie nun langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung.
- Es handelt sich hier um eine sehr anspruchsvolle Übung.  
Bauen Sie langsam Kraft auf, um diese Übung ausführen zu können.



**Power  
Wheel**