



FITNESSROLLE EXERCISE ROLLER ROULEAU DE MASSAGE

(DE) (AT) (CH)

FITNESSROLLE
BEDIENUNGSANLEITUNG

(GB) (IE)

EXERCISE ROLLER

INSTRUCTION MANUAL

(FR) (BE)

ROULEAU DE MASSAGE

MODE D'EMPLOI

(NL) (BE)

FITNESSROL

GEBRUIKSAANWIJZING

(PL)

WALEK FITNESS

INSTRUKCJA OBSŁUGI

(CZ)

MASÁŽNÍ VÁLEČ

NÁVOD K POUŽITÍ

(SK)

MASÁŽNY VALEČ

NÁVOD NA OBSLUHU

**MONZ HANDELSGESELLSCHAFT
INTERNATIONAL MBH & CO. KG**
Schöndorfer Str. 60–62
DE-54292 Trier / GERMANY

Serviceadresse:
MONZ SERVICE-CENTER
Hotline: 00800 / 68546854

Stand der Informationen - Last update - Version des informations - Stand von de informatie - Stan informacji - Stav informací - Stav informáci:
07/2019 | Ident.Nr.: PO30000384-60026

8 **IAN 327392_1904**

(OS)

(DE) (AT) (CH)

ÜBUNG 1

Rücken und Schulterbereich

Legen Sie sich auf die Fitnessrolle und stellen Sie beide Füße auf den Boden. Rollen Sie von den Schultern bis zum Steißbein und wieder zurück. Die Füße sind dabei immer fest aufgestellt. Spannen Sie dabei Bauch und Gesäß an, bei Bedarf kann der Kopf mit den Händen gestützt werden.

ÜBUNG 2

Äußere Oberschenkelpartie

Legen Sie sich seitlich auf die Fitnessrolle und stützen Sie den Oberkörper mit den Armen ab. Winkeln Sie das obere Bein an und stellen Sie es vor dem Oberkörper auf den Boden. Spannen Sie Bauch und Gesäß an und rollen Sie von der Hüfte bis zum Knie und wieder zurück. Trainingsfortgeschrittene strecken beide Beine.

ÜBUNG 3

Hintere Oberschenkelpartie

Setzen Sie sich auf die Rolle und stützen Sie sich mit beiden Händen hinter dem Rücken ab. Strecken Sie beide Beine und rollen Sie von der Kniekehle bis zum Gesäß und zurück. Trainingsfortgeschrittene schlagen die Beine übereinander und rollen die Beine nacheinander.

ÜBUNG 4

Vordere Oberschenkelpartie

Legen Sie sich mit gestreckten Beinen auf die Fitnessrolle. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und senken Sie den Blick auf den Boden. Stützen Sie sich auf die Ellenbogen. Rollen Sie von der Hüfte bis zum Knie und zurück. Halten Sie den Rücken stabil. Trainingsfortgeschrittene rollen die Beine nacheinander.

ÜBUNG 5

Innere Oberschenkelpartie

Legen Sie sich auf den Bauch und stützen Sie sich auf den Unterarmen ab. Winkeln Sie ein Bein in Richtung Schulter an. Platzieren Sie die Fitnessrolle unter dem Oberschenkel. Rollen Sie die Innenseite des Oberschenkels vom Knie bis zum Becken und wieder zurück.

ÜBUNG 6

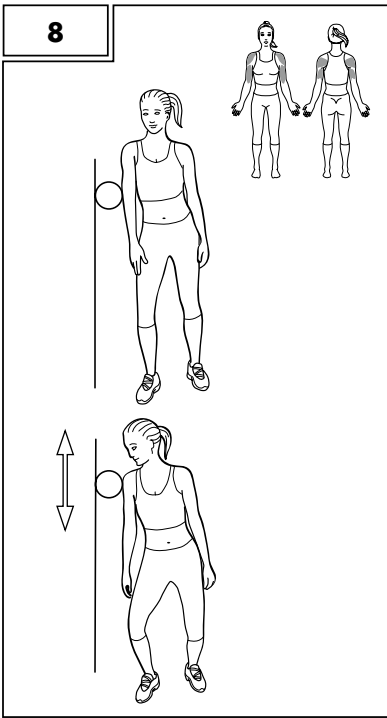
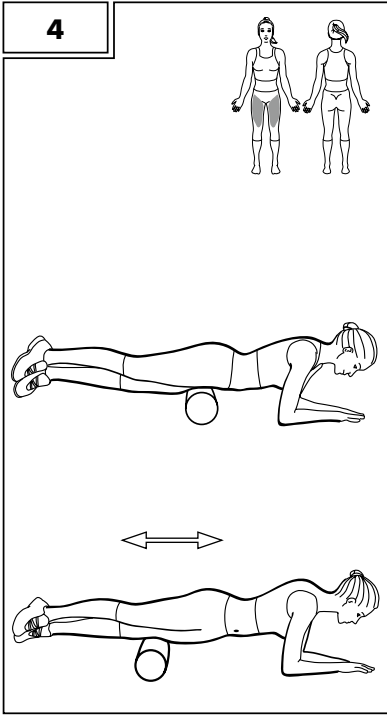
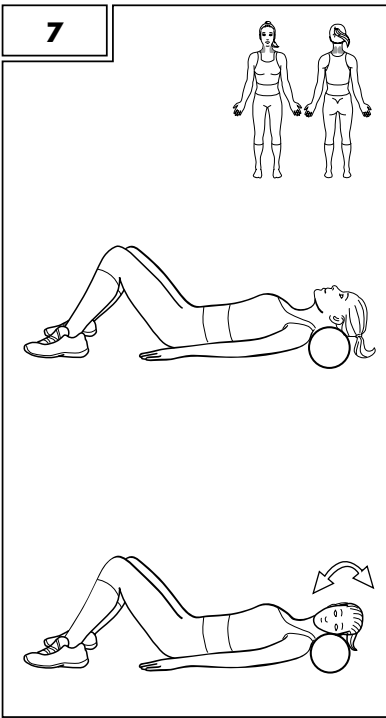
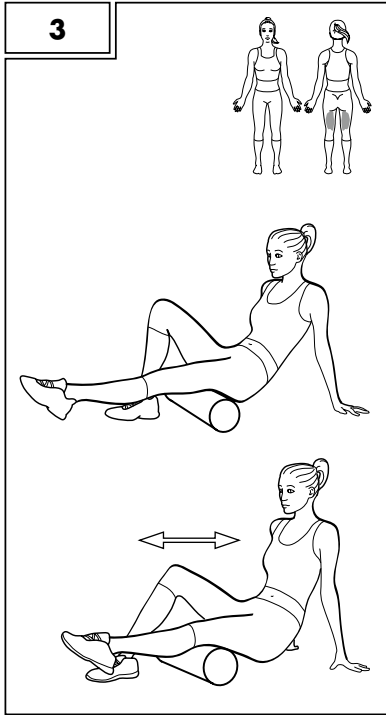
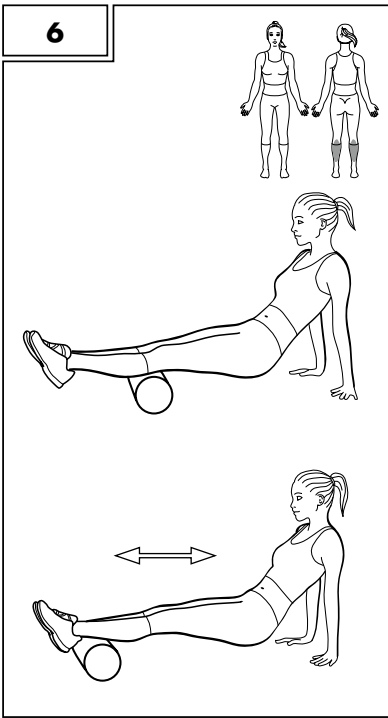
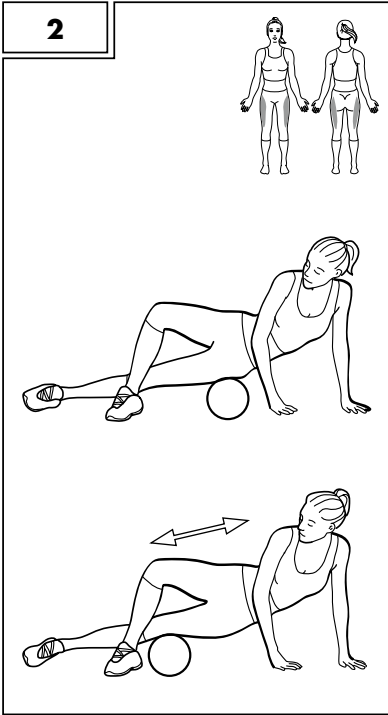
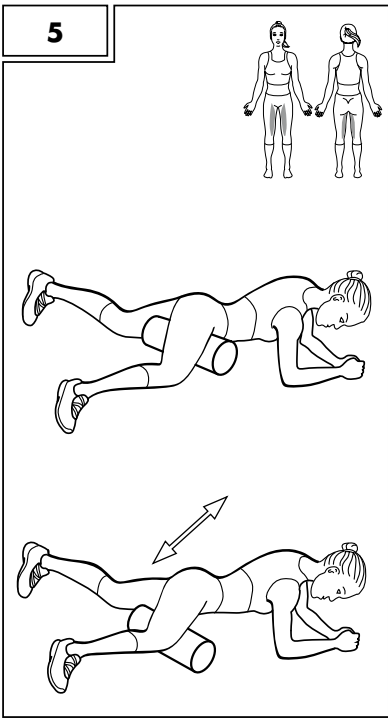
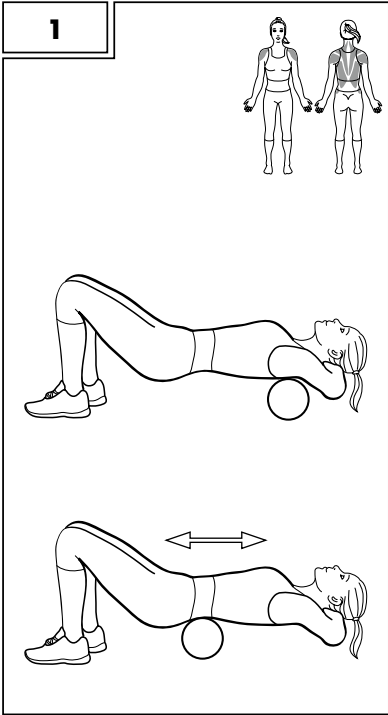
Waden

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie die Beine aus. Die Fitnessrolle legen Sie unterhalb der Kniekehle. Die Arme stützen den Körper nach hinten ab. Heben Sie das Gesäß vom Boden. Nun rollen Sie von der Kniekehle bis zur Achillessehne und wieder zurück. Halten Sie dabei Ihre Beine angespannt. Die Beine können gleichzeitig oder nacheinander gerollt werden. Trainingsfortgeschrittene schlagen die Beine dabei zusätzlich übereinander.

ÜBUNG 7

Nacken

Legen Sie sich auf den Rücken. Legen Sie die Fitnessrolle waagerecht zwischen Ihren Nacken und den Boden. Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts und nach links. Dadurch wird Ihr Nacken leicht massiert und gedehnt.



ÜBUNG 8

Oberarm

Stellen Sie sich seitlich an eine Wand. Legen Sie die Fitnessrolle zwischen Wand und Ihren Oberarm. Bewegen Sie sich durch leichtes Kniebeugen auf und ab. Dadurch wird der Oberarm massiert. Durch die Veränderung des Winkels Ihres Körpers zur Wand, kann das Ausmaß der Übung gesteigert werden.

(GB) (IE)

EXERCISE 1

Neck and shoulders

Lie on the exercise roller and put both feet on the floor. Roll yourself from your shoulders to coccyx and back again. Keep your feet firmly on the ground throughout the exercise. Maintain tension in your abs and buttocks and, if necessary, support your head with your hands.

EXERCISE 2

Outer thighs

Lie on your side on the exercise roller and support your upper body with your arms. Bend your upper-most leg at an angle and put it in front of your upper body on the floor. Maintain tension in your abs and buttocks and roll yourself from your hip to your knee and back again. For a more advanced progression to this exercise, keep both legs straight.

EXERCISE 3

Back of the thigh

Sit on the exercise roller and support yourself with both hands behind your back. Straighten both legs and roll yourself from the backs of your knees to your buttocks and back again. For a more advanced progression to this exercise, cross your legs and roll yourself on each leg one by one.

EXERCISE 4

Front of the thigh

Lie down with outstretched legs on the exercise roller. Keep your head in line with your spine and lower your gaze to the floor. Support yourself on your elbows. Roll yourself from your hips to your knees and back again. Keep your back stable. For a more advanced progression to this exercise, roll your legs one at a time.

EXERCISE 5

Inner thigh

Lie on your stomach and support yourself with your underarms. Bend one leg up towards your shoulder. Place the exercise roller under your thigh. Roll yourself along your inner thigh from your knee to pelvis and back again.

EXERCISE 6

Calves

Lie on the floor and stretch your legs out. Place the exercise roller underneath the back of your knees. Support your body from the back with your arms. Lift your buttocks off the floor. Now roll yourself from the backs of

your knees to your Achilles tendons and back again. Maintain tension in your legs. You can roll each leg individually or both legs at the same time. For a more advanced progression to this exercise, cross your legs.

EXERCISE 7

Neck

Lie on your back. Place the exercise roller horizontally between your neck and the floor. Turn your head from left to right. The movement should gently stretch and massage your neck.

(FR) (BE)

EXERCISE 8

Upper arms

Stand sideways against a wall. Place the exercise roller between the wall and your upper arms. Move up and down by gently squatting and straightening your legs. The movement should massage your upper arms. By changing the angle of your body to the wall, the intensity of the exercise can be changed.

(FR) (BE)

EXERCICE 1

Dos et zone des épaules

Couchez-vous sur le rouleau de massage et posez les deux pieds sur le sol. Roulez des épaules au coccyx et inversement. Les pieds restent toujours bien en place. Ce faisant, contractez le ventre et les fesses. En cas de besoin, les mains peuvent soutenir la tête.

EXERCICE 2

Partie extérieure des coudes

Couchez-vous de côté sur le rouleau de massage et appuyez la partie supérieure du corps sur les bras. Pliez la jambe du dessus et placez-la devant la partie supérieure du corps sur le sol. Contractez le ventre et les fesses et roulez de la hanche au genou et inversement. Les personnes ayant un niveau d'entraînement avancé tendent les deux jambes.

EXERCICE 3

Partie arrière des cuisses

Asseyez-vous sur le rouleau et appuyez-vous sur les deux mains derrière le dos. Tendez les deux jambes et roulez du creux du genou jusqu'aux fesses et inversement. Les personnes ayant un niveau d'entraînement avancé croisent les jambes et roulent les jambes l'une après l'autre.

EXERCICE 4

Partie avant des cuisses

Couchez-vous sur le rouleau de massage en gardant les jambes tendues. Tenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et baissez le regard vers le sol. Appuyez-vous sur les coudes. Roulez de la hanche jusqu'au genou et inversement. Maintenez le dos stable. Les personnes ayant un niveau d'entraînement avancé roulent les jambes l'une après l'autre.

EXERCICE 5

Partie intérieure des cuisses

Couchez-vous sur le ventre et appuyez-vous sur les avant-bras. Pliez une jambe en direction de l'épaule. Placez le rouleau de massage sous la cuisse. Roulez la partie intérieure de la cuisse du genou jusqu'au bassin et inversement.

EXERCICE 6

Mallet

Asseyez-vous sur le sol et tendez les jambes. Placez le rouleau de massage sous le creux du genou. Les bras supportent le haut du corps. Soulevez les fesses du sol. Roulez maintenant du creux du genou jusqu'au tendon d'Achille et inversement, tout en gardant vos jambes bien tendues. Les jambes peuvent rouler simultanément ou l'une après l'autre. Les personnes ayant un niveau d'entraînement avancé croisent les jambes en plus.

EXERCICE 7

Cou

Couchez-vous sur le dos. Placez le rouleau de massage horizontalement entre votre cou et le sol. Tournez la tête vers la droite et vers la gauche. Votre cou est légèrement massé et tendu.

EXERCICE 8

Partie supérieure du bras

Placez-vous de côté contre un mur. Placez le rouleau de massage entre le mur et la partie supérieure de votre bras. Montez et descendez en pliant légèrement les genoux. La partie supérieure du bras est massée. L'ampleur de l'exercice peut être augmentée en modifiant l'angle de votre corps par rapport au mur.

(NL) (BE)

OEFFENING 1

Rug en schouder

Ga liggen op de fitnessrol en zet beide voeten op de grond. Rol van de schouder tot aan het stuitbeen en weer terug. De voeten blijven stevig aan de grond. Span daarbij buik en bilspijeren aan, indien nodig kan het hoofd met de handen worden ondersteund.

OEFFENING 2

Buitenkant van het dijbeen

Ga op de zijkant liggen op de fitnessrol en ondersteun uw bovenlichaam met de armen. Krom uw bovenbeen en plaats het voor het bovenlichaam op de grond. Span buik en bilspijeren aan en rol van de heup tot aan de knie en weer terug. Gevorderden strekken beide benen.

OEFFENING 3

Achterkant van het dijbeen

Ga op de rol zitten en ondersteun de zittende houding met het plaatsen van beide handen achter uw rug. Strek beide benen en rol van de knieholte tot aan het achterste en terug. Gevorderden slaan de benen over elkaar heen en rollen de benen een voor een.

OEFFENING 4

Voorkant van het dijbeen

Ga met gestrekte benen op de fitnessrol liggen. Houd het hoofd in het verlengde van de ruggengraat en houd uw ogen gericht op de grond. Steun op uw elleboog. Rol van de heup tot aan de knie en terug. Houd uw rug zo stabiel mogelijk. Gevorderden rollen de benen een voor een.

OEFFENING 5

Binnenkant van het dijbeen

Ga liggen op de buik en steun op de onderarmen. Krom het been in de richting van de schouder. Plaats de fitnessrol onder het dijbeen. Rol de binnenkant van het dijbeen van de knie tot aan het bekken en weer terug.

OEFFENING 6

Kuit

Ga zitten op de grond en strek de benen. Leg de fitnessrol onder de knieholte. De armen langs achter ondersteunen het lichaam. Hef het achterste van de grond. Rol nu van de knieholte tot aan de Achilleshiel en weer terug. Span daarbij de beenspieren aan. De benen kunnen gelijktijdig of elk elkaar worden gerold. Als extra oefening slaan gevorderden de benen over elkaar.

OEFFENING 7

Nek

Ga liggen op de rug. Leg de fitnessrol horizontaal tussen uw nek en de grond. Draai het hoofd naar rechts en naar links. Daardoor wordt uw nek licht gemasseerd en uitgerekt.

OEFFENING 8

Bovenarm

Ga zijdelings tegen een muur staan. Plaats de fitnessrol tussen muur en uw bovenarm. Beweeg op en neer door lichte buigingen van de knie. Hierdoor wordt de bovenarm gemasseerd. Door verandering van de hoek van uw lichaam ten opzichte van de muur kan de oefening een grotere werkingsgraad krijgen.

(PL)

ĆWICZENIE 1

Plecy i obszar ramion

Położ się na walku fitness i postaw obie stopy na ziemi. Przesuwaj ciałem na odciniku od ramion do kości ogonowej i z powrotem. Stopy pozostają przez cały czas stabilnie oparte na ziemi. Podczas ćwiczenia napręż brzuch oraz pośladki. W razie potrzeby można podeprzeć głowę dłońmi.

ĆWICZENIE 2

Zewnętrzna część ud

Położ się bokiem na walku fitness i podeprzyj górną część ciała rękoma. Zegnij górną nogę i postaw ją na ziemi przed klatką piersiową. Napnij brzuch oraz pośladki i przesuwaj ciałem na odciniku od bioder do kolana i z powrotem. Zaawansowani w treningu wyciągają obie nogi.

ĆWICZENIE 3

Tylna część ud
Usiądź na walku fitness i podeprzyj się obiema dłońmi za plecami. Wyciągnij obie nogi i przesuwaj ciałem od okolicy podkolanowej do pośladków i z powrotem. Zaawansowani w treningu zakładają nogę na nogę i przesuwają nogi naprzemiennie.

ĆWICZENIE 4

Przednia część ud

Położ się z wyciągniętymi nogami na walku fitness. Trzymaj głowę w przedłużeniu kręgosłupa i opuść wzrok na ziemię. Oprzyj się na łokciach. Przesuwaj ciałem na odciniku od bioder do kolana i z powrotem. Utrzymuj plecy w stabilnym położeniu. Zaawansowani w treningu przesuwają nogi naprzemiennie.

ĆWICZENIE 5

Wewnętrzna część ud

Położ się na brzuchu i podeprzyj się na przedramionach. Zegnij nogę w kierunku ramion. Umieść walek fitness pod udem. Przesuwaj wewnętrzną stronę uda na odciniku od kolana do miednicy i z powrotem.

(FR) (BE)

EXERCICE 8

Placez-vous de côté contre un mur. Placez le rouleau de massage entre le mur et la partie supérieure de votre bras. Montez et descendez en pliant légèrement les genoux. La partie supérieure du bras est massée. L'ampleur de l'exercice peut être augmentée en modifiant l'angle de votre corps par rapport au mur.

(NL) (BE)

OEFFENING 1

Rug en schouder

Ga liggen op de fitnessrol en zet beide voeten op de grond. Rol van de schouder tot aan het stuitbeen en weer terug. De voeten blijven stevig aan de grond. Span daarbij buik en bilspijeren aan, indien nodig kan het hoofd met de handen worden ondersteund.

Ga op de zijkant liggen op de fitnessrol en ondersteun uw bovenlichaam met de armen. Krom uw bovenbeen en plaats het voor het bovenlichaam op de grond. Span buik en bilspijeren aan en rol van de heup tot aan de knie en weer terug. Gevorderden strekken beide benen.

Ga op de rol zitten en ondersteun de zittende houding met het plaatsen van beide handen achter uw rug. Strek beide benen en rol van de knieholte tot aan het achterste en terug. Gevorderden slaan de benen over elkaar heen en rollen de benen een voor een.

Ga met gestrekte benen op de fitnessrol liggen. Houd het hoofd in het verlengde van de ruggengraat en houd uw ogen gericht op de grond. Steun op uw elleboog. Rol van de heup tot aan de knie en terug. Houd uw rug zo stabiel mogelijk. Gevorderden rollen de benen een voor een.

Ga liggen op de buik en steun op de onderarmen. Krom het been in de richting van de schouder. Plaats de fitnessrol onder het dijbeen. Rol de binnenkant van het dijbeen van de knie tot aan het bekken en weer terug.

Ga zitten op de grond en strek de benen. Leg de fitnessrol onder de knieholte. De armen langs achter ondersteunen het lichaam. Hef het achterste van de grond. Rol nu van de knieholte tot aan de Achilleshiel en weer terug. Span daarbij de beenspieren aan. De benen kunnen gelijktijdig of elk elkaar worden gerold. Als extra oefening slaan gevorderden de benen over elkaar.

Ga zijdelings tegen een muur staan. Plaats de fitnessrol tussen muur en uw bovenarm. Beweeg op en neer door lichte buigingen van de knie. Hierdoor wordt de bovenarm gemasseerd. Door verandering van de hoek van uw lichaam ten opzichte van de muur kan de oefening een grotere werkingsgraad krijgen.

Asseyez-vous sur le rouleau et appuyez-vous sur les deux mains derrière le dos. Tendez les deux jambes et roulez du creux du genou jusqu'aux fesses et inversement. Les personnes ayant un niveau d'entraînement avancé croisent les jambes et roulent les jambes l'une après l'autre.

Placez-vous de côté contre un mur. Placez le rouleau de massage entre le mur et la partie supérieure de votre bras. Montez et descendez en pliant légèrement les genoux. La partie supérieure du bras est massée. L'ampleur de l'exercice peut être augmentée en modifiant l'angle de votre corps par rapport au mur.

Asseyez-vous sur le rouleau et appuyez-vous sur les deux mains derrière le dos. Tendez les deux jambes et roulez du creux du genou jusqu'aux fesses et inversement. Les personnes ayant un niveau d'entraînement avancé croisent les jambes et roulent les jambes l'une après l'autre.

Placez-vous de côté contre un mur. Placez le rouleau de massage entre le mur et la partie supérieure de votre bras. Montez et descendez en pliant légèrement les genoux. La partie supérieure du bras est massée. L'ampleur de l'exercice peut être augmentée en modifiant l'angle de votre corps par rapport au mur.

Placez-vous de côté contre un mur. Placez le rouleau de massage entre le mur et la partie supérieure de votre bras. Montez et descendez en pliant légèrement les genoux. La partie supérieure du bras est massée. L'ampleur de l'exercice peut être augmentée en modifiant l'angle de votre corps par rapport au mur.

Placez-vous de côté contre un mur. Placez le rouleau de massage entre le mur et la partie supérieure de votre bras. Montez et descendez en pliant légèrement les genoux. La partie supérieure du bras est massée. L'ampleur de l'exercice peut être augmentée en modifiant l'angle de votre corps par rapport au mur.

Placez-vous de côté contre un mur. Placez le rouleau de massage entre le mur et la partie supérieure de votre bras. Montez et descendez en pliant légèrement les genoux. La partie supérieure du bras est massée. L'ampleur de l'exercice peut être augmentée en modifiant l'angle de votre corps par rapport au mur.

Placez-vous de côté contre un mur. Placez le rouleau de massage entre le mur et la partie supérieure de votre bras. Montez et descendez en pliant légèrement les genoux. La partie supérieure du bras est massée. L'ampleur de l'exercice peut être augmentée en modifiant l'angle de votre corps par rapport au mur.

Placez-vous de côté contre un mur. Placez le rouleau de massage entre le mur et la partie supérieure de votre bras. Montez et descendez en pliant légèrement les genoux. La partie supérieure du bras est massée. L'ampleur de l'exercice peut être augmentée en modifiant l'angle de votre corps par rapport au mur.

Placez-vous de côté contre un mur. Placez le rouleau de massage entre le mur et la partie supérieure de votre bras. Montez et descendez en pliant légèrement les genoux. La partie supérieure du bras est massée. L'ampleur de l'exercice peut être augmentée en modifiant l'angle de votre corps par rapport au mur.

Placez-vous de côté contre un mur. Placez le rouleau de massage entre le mur et la partie supérieure de votre bras. Montez et descendez en pliant légèrement les genoux. La partie supérieure du bras est massée. L'ampleur de l'exercice peut être augmentée en modifiant l'angle de votre corps par rapport au mur.

Placez-vous de côté contre un mur. Placez le rouleau de massage entre le mur et la partie supérieure de votre bras. Montez et descendez en pliant légèrement les genoux. La partie supérieure du bras est massée. L'ampleur de l'exercice peut être augmentée en modifiant l'angle de votre corps par rapport au mur.

Placez-vous de côté contre un mur. Placez le rouleau de massage entre le mur et la partie supérieure de votre bras. Montez et descendez en pliant légèrement les genoux. La partie supérieure du bras est massée. L'ampleur de l'exercice peut être augmentée en modifiant l'angle de votre corps par rapport au mur.

Placez-vous de côté contre un mur. Placez le rouleau de massage entre le mur et la partie supérieure de votre bras. Montez et descendez en pliant légèrement les genoux. La partie supérieure du bras est massée. L'ampleur de l'exercice peut être augmentée en modifiant l'angle de votre corps par rapport au mur.

Placez-vous de côté contre un mur. Placez le rouleau de massage entre le mur et la partie supérieure de votre bras. Montez et descendez en pliant légèrement les genoux. La partie supérieure du bras est massée. L'ampleur de l'exercice peut être augmentée en modifiant l'angle de votre corps par rapport au mur.

Placez-vous de côté contre un mur. Placez le rouleau de massage entre le mur et la partie supérieure de votre bras. Montez et descendez en pliant légèrement les genoux. La partie supérieure du bras est massée. L'ampleur de l'exercice peut être augmentée en modifiant l'angle de votre corps par rapport au mur.

Placez-vous de côté contre un mur. Placez le rouleau de massage entre le mur et la partie supérieure de votre bras. Montez et descendez en pliant légèrement les genoux. La partie supérieure du bras est massée. L'ampleur de l'exercice peut être augmentée en modifiant l'angle de votre corps par rapport au mur.

Placez-vous de côté contre un mur. Placez le rouleau de massage entre le mur et la partie supérieure de votre bras. Montez et descendez en pliant légèrement les genoux. La partie supérieure du bras est massée. L'ampleur de l

in a manner that does not pose injury to others. The training equipment may not be used by several people simultaneously. Not suitable for therapeutic training!

TRAINING INSTRUCTIONS:

Consult your doctor before beginning training to confirm the scope of exercise suitable for you. In case of special conditions, such as wearing a pacemaker, inflammatory conditions affecting the joints or eyes, orthopaedic complaints or pregnancy, a suitable training programme must be agreed upon with your doctor. Incorrect or excessive training may put your health at risk! Stop training immediately and consult a doctor if any of the following symptoms arise: nausea, dizziness, shortness of breath or chest pain. Not suitable for therapeutic training!

INTRODUCTION:

Increase your muscular flexibility, elasticity and strength through myofascial self-massage. This exercise roller enables you to reach your goals with minimal daily effort. Regenerate your muscles and loosen painful fascia adhesion and muscle tension without losing any muscle tone through regular and focused exercise roller training. The exercise roller is also an ideal tool both for optimising your pre-sport warm-up routine and for helping your body to relax and regenerate after practising sport. The pressure and self-massage intensity will vary, depending on your body weight. You can exert the most pressure with sitting and lying-down exercises. You can increase or reduce the intensity of an exercise by supporting your body with an arm leg (without putting weight on it). For all exercises: carry out 8 – 12 repetitions. You can reduce or increase the number of repetitions, depending on your training level. Use the removable inner roll to vary the roll's rigidity. The inner roll can also be used as an independent training apparatus for rolling smaller muscle groups, such as the forearms or feet.

CLEANING & CARE INSTRUCTIONS:

- Clean the roller with a damp cloth.
- Do not submerge the roller in water
- The exercise roller is maintenance-free
- Store the roller in a cool, dry place, away from UV light

DISPOSAL:

Packaging is made of 100% environmental-friendly materials that can be disposed of at your local recycling point.

Please enquire with your community or municipal administration regarding possibilities for the disposal of the product.

WARRANTY:

Guarantee by MONZ Handelsgesellschaft International mbH & Co. KG Dear Customer, we grant you 3 years warranty from the purchase date of this equipment. In the event that this product is faulty you have the same rights against the product seller. These statutory rights are not limited by the warranty described below.

WARRANTY CONDITIONS:

The warranty period begins on the purchase date. Please keep the original receipt in a safe place. This document is required as proof of purchase.

In the event that a material or manufacturing fault occurs within three years of the purchase date then we will either repair or replace the product free of charge, as we choose. This guarantee requires that the defective product is presented within the

three-year period with proof of purchase (receipt) and a brief description of the defect and when it occurred. If the defect is covered by our warranty then you will receive either the repaired product or a new product. The repair or replacement of the product does not mark the beginning of a new guarantee period.

 FR BE
ROULEAU DE MASSAGE Mode d'emploi Félicitations ! Par votre achat, vous avez opté pour un matériel d'entraînement de grande qualité. Familiarisez-vous avec votre équipement d'entraînement avant la première mise en service. Lisez attentivement la notice d'emploi ci-dessous à cet effet. Utilisez l'équipement d'entraînement exclusivement selon la description et pour les domaines d'utilisation indiqués. Conservez soigneusement la présente notice d'emploi. Tous les documents doivent être remis aussi lors de la transmission de l'appareil d'entraînement à des tiers.

 FR BE
ROULEAU DE MASSAGE Mode d'emploi Félicitations ! Par votre achat, vous avez opté pour un matériel d'entraînement de grande qualité. Familiarisez-vous avec votre équipement d'entraînement avant la première mise en service. Lisez attentivement la notice d'emploi ci-dessous à cet effet. Utilisez l'équipement d'entraînement exclusivement selon la description et pour les domaines d'utilisation indiqués. Conservez soigneusement la présente notice d'emploi. Tous les documents doivent être remis aussi lors de la transmission de l'appareil d'entraînement à des tiers.

de votre propre poids. Vous pouvez exercer la plus grande pression en position assise et couchée. En appuyant le corps sur le bras ou la jambe (sans solliciter la), vous pouvez augmenter ou réduire l'intensité. Cette règle s'applique pour tous les exercices : 8 à 12 répétitions. Le nombre de répétitions peut être augmenté ou réduit en fonction du niveau d'entraînement. Le rouleau intérieur amovible sert à varier la durée du rouleau. Il peut être utilisé en plus comme appareil d'entraînement autonome pour rouler de petites parties de muscles, par ex. de l'avant-bras ou des pieds.

Nettoyer avec un chiffon humide

- Ne pas plonger dans l'eau
- Le rouleau de massage ne requiert pas de maintenance
- Entreposer le rouleau de massage dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière UV.

Le produit peut être recyclé. Il est soumis à une responsabilité étendue du fabricant et doit être éliminé de façon sélective.

Le produit peut être recyclé. Il est soumis à une responsabilité étendue du fabricant et doit être éliminé de façon sélective.

Vous pouvez vous informer des possibilités d'élimination de ce produit auprès de votre commune ou de vos services municipaux.

Garantie de MONZ Handelsgesellschaft International mbH & Co. KG

Chères clientes, chers clients, vous bénéficiez de 3 ans de garantie sur ce produit (à compter de la date d'achat). Vous pouvez faire valoir vos droits légaux vis-à-vis du vendeur si vous constatez des défauts sur le produit. Notre garantie décrite ci-après ne restreint pas vos droits légaux.

Le produit peut être recyclé. Il est soumis à une responsabilité étendue du fabricant et doit être éliminé de façon sélective.

Vous pouvez vous informer des possibilités d'élimination de ce produit auprès de votre commune ou de vos services municipaux.

Garantie de MONZ Handelsgesellschaft International mbH & Co. KG

Chères clientes, chers clients, vous bénéficiez de 3 ans de garantie sur ce produit (à compter de la date d'achat). Vous pouvez faire valoir vos droits légaux vis-à-vis du vendeur si vous constatez des défauts sur le produit. Notre garantie décrite ci-après ne restreint pas vos droits légaux.

Le produit peut être recyclé. Il est soumis à une responsabilité étendue du fabricant et doit être éliminé de façon sélective.

Vous pouvez vous informer des possibilités d'élimination de ce produit auprès de votre commune ou de vos services municipaux.

Garantie de MONZ Handelsgesellschaft International mbH & Co. KG

Chères clientes, chers clients, vous bénéficiez de 3 ans de garantie sur ce produit (à compter de la date d'achat). Vous pouvez faire valoir vos droits légaux vis-à-vis du vendeur si vous constatez des défauts sur le produit. Notre garantie décrite ci-après ne restreint pas vos droits légaux.

Le produit peut être recyclé. Il est soumis à une responsabilité étendue du fabricant et doit être éliminé de façon sélective.

Vous pouvez vous informer des possibilités d'élimination de ce produit auprès de votre commune ou de vos services municipaux.

Garantie de MONZ Handelsgesellschaft International mbH & Co. KG

Chères clientes, chers clients, vous bénéficiez de 3 ans de garantie sur ce produit (à compter de la date d'achat). Vous pouvez faire valoir vos droits légaux vis-à-vis du vendeur si vous constatez des défauts sur le produit. Notre garantie décrite ci-après ne restreint pas vos droits légaux.

Le produit peut être recyclé. Il est soumis à une responsabilité étendue du fabricant et doit être éliminé de façon sélective.

Vous pouvez vous informer des possibilités d'élimination de ce produit auprès de votre commune ou de vos services municipaux.

Garantie de MONZ Handelsgesellschaft International mbH & Co. KG

Chères clientes, chers clients, vous bénéficiez de 3 ans de garantie sur ce produit (à compter de la date d'achat). Vous pouvez faire valoir vos droits légaux vis-à-vis du vendeur si vous constatez des défauts sur le produit. Notre garantie décrite ci-après ne restreint pas vos droits légaux.

Le produit peut être recyclé. Il est soumis à une responsabilité étendue du fabricant et doit être éliminé de façon sélective.

Vous pouvez vous informer des possibilités d'élimination de ce produit auprès de votre commune ou de vos services municipaux.

Garantie de MONZ Handelsgesellschaft International mbH & Co. KG

Chères clientes, chers clients, vous bénéficiez de 3 ans de garantie sur ce produit (à compter de la date d'achat). Vous pouvez faire valoir vos droits légaux vis-à-vis du vendeur si vous constatez des défauts sur le produit. Notre garantie décrite ci-après ne restreint pas vos droits légaux.

Le produit peut être recyclé. Il est soumis à une responsabilité étendue du fabricant et doit être éliminé de façon sélective.

Vous pouvez vous informer des possibilités d'élimination de ce produit auprès de votre commune ou de vos services municipaux.

Garantie de MONZ Handelsgesellschaft International mbH & Co. KG

Chères clientes, chers clients, vous bénéficiez de 3 ans de garantie sur ce produit (à compter de la date d'achat). Vous pouvez faire valoir vos droits légaux vis-à-vis du vendeur si vous constatez des défauts sur le produit. Notre garantie décrite ci-après ne restreint pas vos droits légaux.

Le produit peut être recyclé. Il est soumis à une responsabilité étendue du fabricant et doit être éliminé de façon sélective.

Vous pouvez vous informer des possibilités d'élimination de ce produit auprès de votre commune ou de vos services municipaux.

Garantie de MONZ Handelsgesellschaft International mbH & Co. KG

Chères clientes, chers clients, vous bénéficiez de 3 ans de garantie sur ce produit (à compter de la date d'achat). Vous pouvez faire valoir vos droits légaux vis-à-vis du vendeur si vous constatez des défauts sur le produit. Notre garantie décrite ci-après ne restreint pas vos droits légaux.

Le produit peut être recyclé. Il est soumis à une responsabilité étendue du fabricant et doit être éliminé de façon sélective.

Vous pouvez vous informer des possibilités d'élimination de ce produit auprès de votre commune ou de vos services municipaux.

Garantie de MONZ Handelsgesellschaft International mbH & Co. KG

Chères clientes, chers clients, vous bénéficiez de 3 ans de garantie sur ce produit (à compter de la date d'achat). Vous pouvez faire valoir vos droits légaux vis-à-vis du vendeur si vous constatez des défauts sur le produit. Notre garantie décrite ci-après ne restreint pas vos droits légaux.

Le produit peut être recyclé. Il est soumis à une responsabilité étendue du fabricant et doit être éliminé de façon sélective.

Vous pouvez vous informer des possibilités d'élimination de ce produit auprès de votre commune ou de vos services municipaux.

Garantie de MONZ Handelsgesellschaft International mbH & Co. KG

Chères clientes, chers clients, vous bénéficiez de 3 ans de garantie sur ce produit (à compter de la date d'achat). Vous pouvez faire valoir vos droits légaux vis-à-vis du vendeur si vous constatez des défauts sur le produit. Notre garantie décrite ci-après ne restreint pas vos droits légaux.

Le produit peut être recyclé. Il est soumis à une responsabilité étendue du fabricant et doit être éliminé de façon sélective.

Vous pouvez vous informer des possibilités d'élimination de ce produit auprès de votre commune ou de vos services municipaux.

Garantie de MONZ Handelsgesellschaft International mbH & Co. KG

Chères clientes, chers clients, vous bénéficiez de 3 ans de garantie sur ce produit (à compter de la date d'achat). Vous pouvez faire valoir vos droits légaux vis-à-vis du vendeur si vous constatez des défauts sur le produit. Notre garantie décrite ci-après ne restreint pas vos droits légaux.

Le produit peut être recyclé. Il est soumis à une responsabilité étendue du fabricant et doit être éliminé de façon sélective.

Vous pouvez vous informer des possibilités d'élimination de ce produit auprès de votre commune ou de vos services municipaux.

Garantie de MONZ Handelsgesellschaft International mbH & Co. KG

Chères clientes, chers clients, vous bénéficiez de 3 ans de garantie sur ce produit (à compter de la date d'achat). Vous pouvez faire valoir vos droits légaux vis-à-vis du vendeur si vous constatez des défauts sur le produit. Notre garantie décrite ci-après ne restreint pas vos droits légaux.

Le produit peut être recyclé. Il est soumis à une responsabilité étendue du fabricant et doit être éliminé de façon sélective.

Vous pouvez vous informer des possibilités d'élimination de ce produit auprès de votre commune ou de vos services municipaux.

Garantie de MONZ Handelsgesellschaft International mbH & Co. KG

Chères clientes, chers clients, vous bénéficiez de 3 ans de garantie sur ce produit (à compter de la date d'achat). Vous pouvez faire valoir vos droits légaux vis-à-vis du vendeur si vous constatez des défauts sur le produit. Notre garantie décrite ci-après ne restreint pas vos droits légaux.

Le produit peut être recyclé. Il est soumis à une responsabilité étendue du fabricant et doit être éliminé de façon sélective.

Vous pouvez vous informer des possibilités d'élimination de ce produit auprès de votre commune ou de vos services municipaux.

Garantie de MONZ Handelsgesellschaft International mbH & Co. KG

Chères clientes, chers clients, vous bénéficiez de 3 ans de garantie sur ce produit (à compter de la date d'achat). Vous pouvez faire valoir vos droits légaux vis-à-vis du vendeur si vous constatez des défauts sur le produit. Notre garantie décrite ci-après ne restreint pas vos droits légaux.

en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :
1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :
- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et possède les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage;
2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou étre propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article 1641 du Code civil

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

Article 1648 1er alinéa du Code civil

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

De fitnessroll kan niet gerepareerd worden.

Een defecte fitnessroll moet vervuldworden. Door onderkundige reparaties kunnen er aanzienlijke gevaren ontstaan voor de gebruikers.

Om de best mogelijke trainingresultaten te behalen en veranderingen te voorkomen moet u vóór de aanvang van de training een opwarmingsfase voorzien en na de training een ontspanningsfase.

Zorg ervoor dat de trainingsruimte goed verlucht is. Vermijd echter wel tocht.

Draga tijdens de training comfortabele, maar niet te losse kleding om "blijven hangen" te vermijden. Let erop dat er genoeg bewegingsruimte is tijdens het trainen met uw trainingstoestel. Zorg voor voldoende afstand tot andere personen. Bewaar het trainingstoestel zo dat niemand zich eraan kan verwonden. Het trainingstoestel mag niet door meerdere personen tegelijk kerijfd worden gebruikt.

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

Niet geschikt voor therapeutische training!

W ZESTAWIE:
1 x wałek fitness
1 x instrukcja obsługi

DANE TECHNICZNE:
Typ: wałek fitness
Wymiary: ok. 14 x 33 cm (Ø x dł.)
Waga użytkownika: maks. 100 kg
IAN 327392_1904
Nr art.: 60026
Wersja: PO30000384 / 2019
Gwarancja: 3 lata

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA!
UWAGA! RYZYKO ŚMIERCI LUB OBRAŻEN.

Materiał opakowaniowy chronić przed dziećmi. Niebezpieczeństwo m.in. uduszenia!

Uwaga! Spręż nie nadaje się dla dzieci i osób o ograniczonych zdolnościach psychicznych lub fizycznych. Niebezpieczeństwo uszkodzenia ciała i obrażeń.

Przechowywać z dala od ognia!

Spręż treningowy nie jest zabawką. Gdy nie jest używany, należy przechowywać go w miejscu niedostępnym dla dzieci. Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń.

Podczas treningu małe dzieci nie powinny przebywać w sąsiedztwie sprzętu treningowego, aby wykluczyć ryzyko odniesienia obrażeń.

Rodzące oraz opiekunowie muszą być świadomi odpowiedzialności, jeżeli nie nadziorą wystąpieniu jednego z poniższych czynników: przedmiotów itd., jako dziwny, podpory itp. Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń.

Nie modyfikować konstrukcji wałka fitness. Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń.

Regulamine kontrolować spręż treningowy pod kątem oznak zużycia. Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń.

Nie korzystać ze sprzętu treningowego w przypadku widocznych uszkodzeń. Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń.

Wałek fitness nie można recyklingować.