



## EXERCISE ROLLER

**GB** **IE** **NI**
**EXERCISE ROLLER**  
INSTRUCTION MANUAL

**NL**
**FITNESSROL**  
GEBRUIKSAANWIJZING

**DE** **AT** **CH**
**FITNESSROLLE**  
BEDIENUNGSANLEITUNG



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

**Serviceadresse:**  
MONZ SERVICE-CENTER  
Hotline: 00800 / 68546854

Last update - Stand van de informatie - Stand der Informa-  
tionen:  
07/2019 - Ident-Nr.: PO30000384-60026

## IAN 327392\_1904

**GB** **IE** **NI** **NL**



**GB** **IE** **NI**

### EXERCISE 1 Neck and shoulders

Lie on the exercise roller and put both feet on the floor. Roll yourself from your shoulders to coccx 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

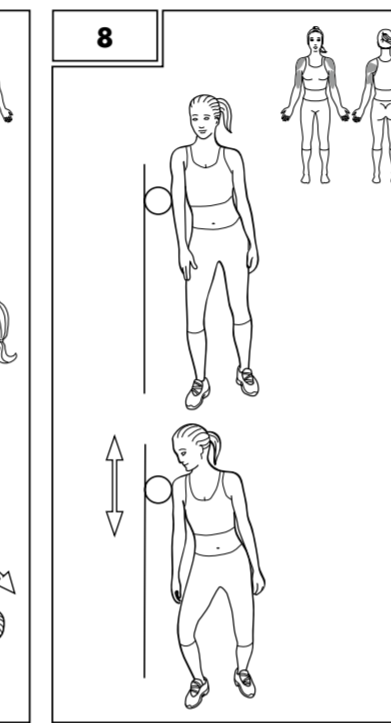
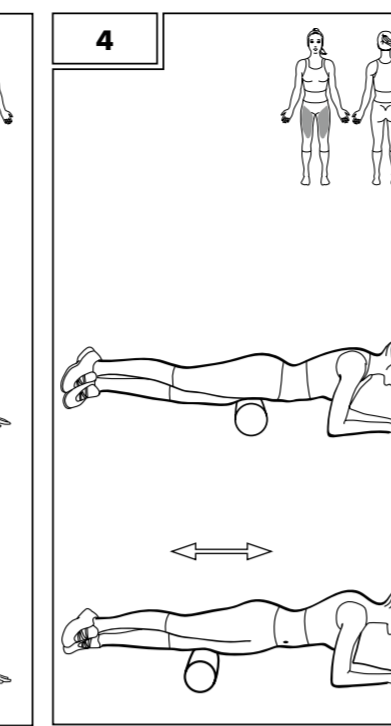
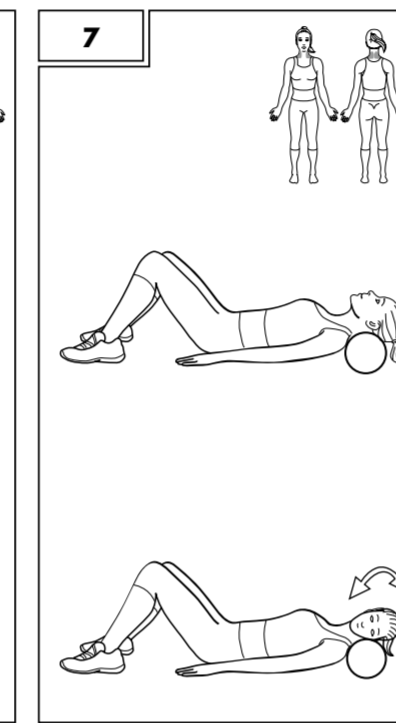
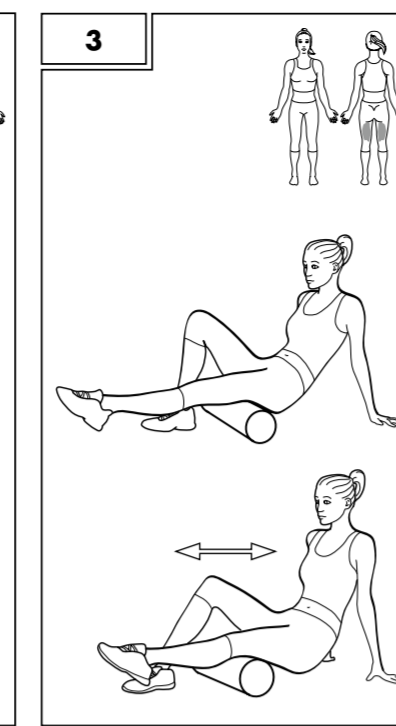
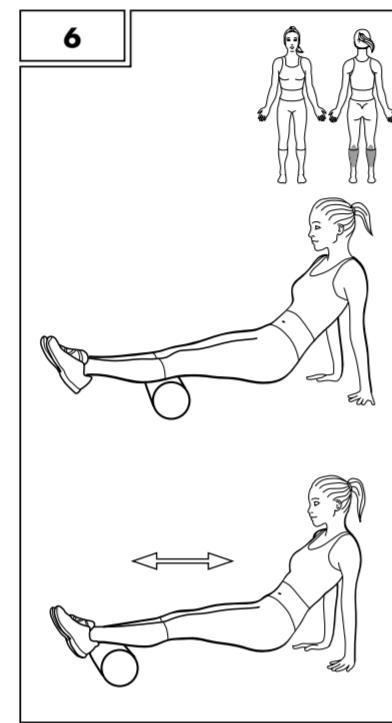
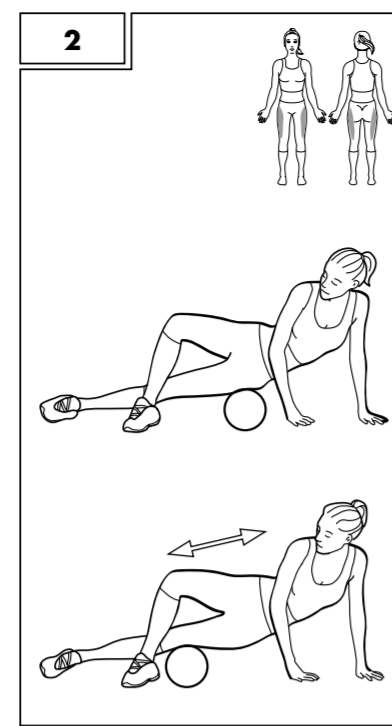
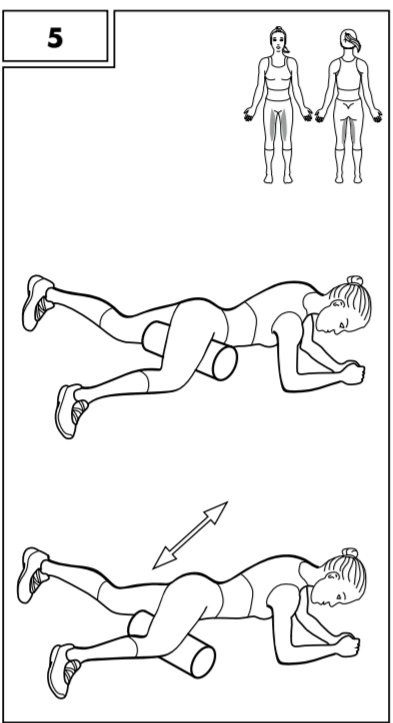
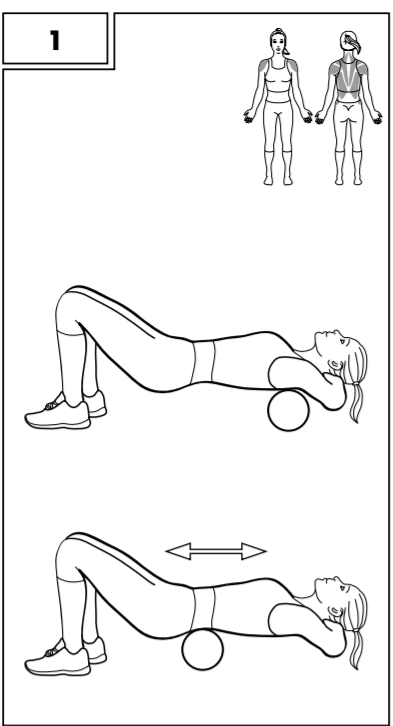
Lie down with outstretched legs on the exercise roller. Keep your head in line with your spine and lower your gaze to the floor. Support yourself on your elbows. Roll yourself from your hips to your knees and back again. Keep your back stable. For a more advanced progres- sion to this exercise, roll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

### 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.



**NL**

### OFENING 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 bilspieren aan, indien nodig kan het hoofd met de handen worden ondersteund.

**OFENING 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 bilspieren aan en rol van de heup tot aan de knie en weer terug.

Gevorderden strekken beide benen.

**OFENING 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 rol- len de benen een voor een.

**OFENING 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.

**OFENING 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.

### OFENING 6 Kuit

Ga zitten op de grond en strek de benen. Leg de fitness- rol onder de knieholte. De armen langs achter onder- steunen 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 gelijkijdig of na elkaar worden gerold. Als extra oefening slaan gevorderden de benen over elkaar.

**OFENING 7  
Nek**  
Ga liggen op de rug. Leg de fitnessrol horizontaal tus- sen uw nek en de grond. Draai het hoofd naar rechts en naar links.   
Daardoor wordt uw nek licht gemasseerd en uitgerekt.

### OFENING 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 boven- arm gemasseerd. Door verandering van de hoek van uw lichaam ten opzichte van de muur kan de oefening een grotere werkingsgraad krijgen.



**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 Oberkör- per 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 bei- den Händen hinter dem Rücken ab. Strecken Sie beide Beine und rollen Sie von der Kniekehle bis zum Gesäß und zurück. Trainingsfortgeschrittene schlagen die Bei- ne übereinander und rollen die Beine nacheinander.

**ÜBUNG 4  
Vordere Oberschenkelpartie**  
Legen Sie sich mit gestreckten Beinen auf die Fitness- rolle. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbel- säule 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 nacheinan- der.

**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 Ober- schenkel 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 Knie- kehle. 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 zu- sätzlich übereinander.

**ÜBUNG 7  
Nacken**  
Legen Sie sich auf den Rücken. Legen Sie die Fitness- rolle waagerecht zwischen Ihren Nacken und den Bo- den. 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. Be-

Maximum user weight: 100 kg  
IAN 327392\_1904  
Article No.: 60026  
Version: PO30000384 / 2019  
Guarantee: 3 years

**SAFETY NOTE!**  
**ATTENTION! RISK OF DEATH AND INJU- RY.**

Keep packaging material away from children. There is a risk of suffocation and other injuries!  
Warning! Not suitable for children or persons with men- tal or physical disabilities. There is a risk of injury. Keep away from fire!  
The training equipment is not suitable as a toy and must be stored out of children's reach when not in use. There is a risk of injury.  
In order to prevent injury, do not use the training equip- ment near small children.  
Parents and other guardians must be aware of their responsibility, since children's natural instinct to play and experiment can result in situations and conducts for which the equipment is not designed. There is a risk of injury.  
Children should be clearly instructed that the training equipment is not a toy. Keep children away from the exercise roller during use. There is a risk of injury.  
Do not use the exercise roller to hit or push people, animals, objects, etc. or as a lever or similar support. There is a risk of injury.  
Do not modify the exercise roller in any way. There is a risk of injury.  
Inspect the training equipment regularly for signs of wear. There is a risk of injury.  
Do not use the training equipment if damage is identi- fied. There is a risk of injury.  
The exercise roller cannot be repaired.  
If faulty, the exercise roller must be disposed of. Any attempt by untrained persons to perform repairs may lead to significant hazards for the user.

In order to achieve the best possible training results and prevent injuries, a warm-up routine must be carried out before and a stretching routine after training. Make sure that the training room is well ventilated. However, avoid drafts.  
For training, wear comfortable clothing that is not too loose in order to prevent garments from catching on the equipment. Please ensure that you have sufficient room to move when training using your equipment. Make sure you train at a sufficient distance from other people. Store the training equipment 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!

**WARRANTY:**  
Guarantee by MONZ Handelsgesellschaft Internation- al 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 oc- curs 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.



**NL**

**FITNESSROL**  
Gebruiksaanwijzing

Hartelijk gefeliciteerd!  
Met uw aankoop hebt u gekozen voor een kwaliteitsvol trainingsstoel. Zorg dat u vertrouwd bent met het toe- stel alvorens het te gebruiken. Lees daarom de volgen- de gebruikershandleiding. Gebruik het trainingsstoel enkel zoals beschreven en enkel voor de aangegeven gebruiksdoelenden. Bewaar deze gebruikershandlei- ding zorgvuldig. Geef, wanneer u het product doorver- koop, ook alle documentatie mee.

**SYMBOLEN IN DEZE GEBRUIKS- & MONTAGE-INSTRUCTIES:**

Dit symbool waarschuwt voor letselgevaar.

Zo wordt de aanvullende informatie gekenmerkt.

Deze symbolen informeren u over het afvo- eren van verpakkingen en producten.

Deze symbolen informeren u over het afvoeren van verpakkingen en producten.

Deze symbolen informeren u over het afvoeren van verpakkingen en producten.

**! BEDOELD GEBRUIK:**

Het trainingstoel is geschikt voor het vergroten van de doorbloeding van de spieren, voor zelfmassage, voor het wegemen van spanningen in het lichaam en verharding van het bindweefsel en voor herstel in het algemeen. Het trainingstoel is gemaakt om thuis te gebruiken en is niet geschikt voor medische of zakelijke doelen. Andersoortige toepassingen of veranderingen aan het product gelden als niet conform aan de be- stemming van dit product en kunnen leiden tot risico's zoals blessures of beschadigingen. Voor schade, die voortkomt uit oneigenlijk gebruik van het product, kan door de verkoper geen garantie worden verleend. Het product is niet bestemd voor zakelijk gebruik.

**INHOUD VAN DE LEVERING:**  
1 x fitnessrol  
1 x handleiding

**TECHNISCHE DATA:**  
Type: fitnessrol  
Maten: ca. 14 x 33 cm (Ø x L)  
Gewicht gebruiker: max. 100 KG  
IAN 327392\_1904  
ART-Nr.: 60026  
Versie: PO30000384 / 2019  
Garantie: 3 jaar

**! VEILIGHEIDSINSTRUCTIES!  
GEVAAR! LEVENS- OF LETSELGEVAAR.**

Verpakkingsmateriaal uit de buurt van kinderen houden. O.a. verstikkingsgevaar!  
Opgelet! Niet geschikt voor kinderen en personen met geestelijke of lichamelijke beperkingen omwille van verondingsgevaar.  
Verwijder houden van vuur!  
Het trainingstoel is niet geschikt als speelgoed en moet buiten bereik van kinderen bewaard worden als het toestel niet in gebruik is, omwille van verondings- gevaar.

Kleine kinderen mogen zich tijdens de training niet bin- den de reikwijdte van het trainingstoel bevinden om verondingsgevaar te verhinderen.  
Ouders en andere toezichhouders moeten zich bewust zijn van hun verantwoordelijkheid en rekening houden met de natuurlijke speeldrang en experimenteervreug- de van kinderen in situaties en houdingen waarvoor het trainingstoel niet ontworpen is.  
Er bestaat verondingsgevaar.  
Maak kinderen vooral duidelijk dat het trainingstoel geen speelgoed is en zorg dat kinderen geen gebruik maken van de fitnessrol. Er bestaat verondingsgevaar. Gebruik de fitnessrol niet om te slaan of stoten op per-

sonen, dieren, voorwerpen, enz. en ook niet als hef- boom, steun of dergelijke. Dit kan leiden tot verond- ingsgevaar. Verander het ontwerp van de fitnessrol niet omwille van verondingsgevaar.  
Controleer het trainingstoel regelmatig op slijtage. Hierdoor ontstaat verondingsgevaar. Gebruik het trainingstoel niet bij zichtbare schade want deze kan leiden tot verondingsgevaar.  
De fitnessrol kan niet gerepareerd worden.  
Een defecte fitnessrol moet verwijderd worden. Door ondeskundige reparaties kunnen er aanzienlijke geva- ren ontstaan voor de gebruikers.  
Om de best mogelijke trainingsresultaten te behalen en verwondingen 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.  
Draag tijdens de training comfortabele, maar niet te lose kleding om "blijven hangen" te vermijden. Let erop dat er genoeg bewegingsruimte is tijdens het trainen met uw trainingstoel. Train met voldoende afstand tot andere personen. Bewaar het trainingstoel zo dat niemand zich eraan kan verwonden. Het trainings- stoel mag niet door meerdere personen tegelijkertijd worden gebruikt.  
Niet geschikt voor therapeutische training!

**ZEICHEN IN DIESER  
BEDIENUNGSANLEITUNG:**

Dieses Zeichen warnt Sie vor Verletzungsgefahr- en.

So sind ergänzende Informationen gekennzeichnet.

Dieses Zeichen informiert Sie über die Ent- sorgung von Verpackung und Produkt.

**! BESTIMMUNGSGEMÄSSE  
VERWENDUNG:**

Das Trainingsgerät ist zur Durchblutungssteigerung der Muskulatur, zur Selbstmassage, zur Lösung von Ver- spannungen und verklebten Faszien sowie zur Regene- ration geeignet.

Das Trainingsgerät ist für den Einsatz im privaten Be- reich konzipiert und für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet. Andere Verwendungen oder Veränderungen am Produkt gelten als nicht bestim- mungsgemäß und können zu Risiken sowie Verletzun- gen und Beschädigungen führen. Für Schäden, die aus der nicht bestimmungsgemäßen Verwendung resultie- ren, übernimmt der Inverkehrbringer keine Haftung. Das Produkt ist nicht für den gewerblichen Einsatz bestimmt.

De intensiteit van de druk en de zelfmassage kunt u variëren met uw eigen lichaamsgewicht. In de zit- en lighouding kunt u de meeste druk uitoefenen. Door on- dersteuning van het lichaam met de onbelaste arm of het onbelaste been kunt u de intensiteit vergroten of ver- kleinen. Voor alle oefeningen geldt: 8 - 12 herhalingen. Afhankelijk van de training kan het aantal herhalingen worden gereduceerd of vergroot.

De uitneembare binnenrol is ervoor bestemd om vari- atie aan te brengen in de hardheid van de rol. Ze kan bovendien als separaat trainingstoel gebruikt wor- den om kleine spiereenheden, zoals bij onderarmen en voeten, te rollen.

**! AANWIJZINGEN VOOR  
REINIGING EN ONDERHOUD:**

- Met vochtige doek schoonmaken  
- Niet in het water dampelen  
- De fitnessrol is onderhoudsvrij  
- De fitnessrol koel, droog en beschermd tegen UV- licht bewaren

**WEGWERPEN:**

De verpakking bestaat uit 100% milieu- vriendelijk materiaal dat kan weggewor- pen worden via de plaatselijke recyclege- centra.

Raadpleeg uw gemeente of stadsbestuur voor de weg- werpmogelijkheden van het product.

**GARANTIE:**  
Garantie van de Monz Handelsgesellschaft Internati- onal MBH & CO. KG  
Geachte klant, u krijgt op dit apparaat 3 jaar garantie vanaf de aankoopdatum. In geval van gebreken aan dit product heeft u bepaalde rechten t.o.v. De verkoper van dit product. Deze rechten worden niet aangetast door onze onderstaande garantie.

**GARANTIEVOORWAARDEN:**  
De garantieperiode begint op de aankoopdatum. Zorg dat u de originele kwitantie goed bewaart. Dit docu- ment is vereist als bewijs van aankoop. Indien binnen een periode van drie jaar vanaf de aankoopdatum van dit product materiaal- of fabricagefouten optre- den, wordt het product door ons - naar keuze - gratis gerepareerd of vervangen. Deze garantiervoegding veronderstelt dat binnen de periode van drie jaar het defecte apparaat en de kwitantie (kassabon) worden ontvangen en schriftelijk wordt toegelicht wat het defect inhoudt en wanneer het is opgetreden. Indien het de- fect door onze garantie gedekt wordt, ontvangt u een



gerepareerd of nieuw product van ons. Met reparatie of vervanging van het product begint geen nieuwe ga- rantieperiode.



**DE** **AT** **CH**

**FITNESSROLLE**  
Bedienungsanleitung  
  
 Herzlichen Glückwunsch!  
Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für ein hochwertiges Trainingsgerät entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Trainingsgerät vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedie- nungsanleitung. Benutzen Sie das Trainingsgerät nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbe- reiche. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung gut ab. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Trainingsgeräts an Dritte ebenfalls mit aus.

**ZEICHEN IN DIESER  
BEDIENUNGSANLEITUNG:**

Dieses Zeichen warnt Sie vor Verletzungsgefahr- en.

So sind ergänzende Informationen gekennzeichnet.

Dieses Zeichen informiert Sie über die Ent- sorgung von Verpackung und Produkt.

**! BESTIMMUNGSGEMÄSSE  
VERWENDUNG:**

Das Trainingsgerät ist zur Durchblutungssteigerung der Muskulatur, zur Selbstmassage, zur Lösung von Ver- spannungen und verklebten Faszien sowie zur Regene- ration geeignet.  
Das Trainingsgerät ist für den Einsatz im privaten Be- reich konzipiert und für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet. Andere Verwendungen oder Veränderungen am Produkt gelten als nicht bestim- mungsgemäß und können zu Risiken sowie Verletzun- gen und Beschädigungen führen. Für Schäden, die aus der nicht bestimmungsgemäßen Verwendung resultie- ren, übernimmt der Inverkehrbringer keine Haftung. Das Produkt ist nicht für den gewerblichen Einsatz bestimmt.

**LIEFERUMFANG:**

1 x Fitnessrolle  
1 x Bedienungsanleitung

**TECHNISCHE DATEN:**

Typ: Fitnessrolle  
Maße: ca. 14 x 33 cm (Ø x L)  
Benutzergewicht: max. 100 kg  
IAN 327392\_1904  
ART-Nr.: 60026  
Version: PO30000384 / 2019  
Garantie: 3 Jahre

**SICHERHEITSHINWEISE!****ACHTUNG! ES BESTEHT LEBENS- UND VERLETZUNGSGEFAHR.**

Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es steht unter anderem Erstickungsgefahr!

Achtung! Nicht geeignet für Kinder und Personen mit geistigen oder körperlichen Einschränkungen. Es besteht Verletzungsgefahr.

Von Feuer fernhalten!

Das Trainingsgerät ist nicht als Spielzeug geeignet und muss bei Nichtbenutzung für Kinder unzugänglich aufbewahrt werden. Es besteht Verletzungsgefahr.

Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Trainingsgerätes befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.

Eltern und andere Aufsichtspersonen müssen sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht geeignet ist. Es besteht Verletzungsgefahr.

Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass das Trainingsgerät kein Spielzeug ist. Halten Sie Kinder von der Verwendung der Fitnessrolle ab. Es besteht Verletzungsgefahr.

Verwenden Sie die Fitnessrolle nicht zum Schlagen oder Stoßen von Personen, Tieren, Gegenständen etc., als Hebel, Stütze oder Ähnliches. Es besteht Verletzungsgefahr.

Verändern Sie die Fitnessrolle nicht in ihrer Konstruktion. Es besteht Verletzungsgefahr.

Untersuchen Sie das Trainingsgerät regelmäßig auf Verschleißspuren. Es besteht Verletzungsgefahr.

Verwenden Sie das Trainingsgerät nicht bei sichtbaren Schäden. Es besteht Verletzungsgefahr.

Die Fitnessrolle kann nicht repariert werden.

Eine defekte Fitnessrolle muss entsorgt werden. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.

Um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem

Training eine Entspannungsphase ein.

Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.

Tragen Sie beim Training komfortable, jedoch nicht zu lockere Kleidung, um ein „Hängenbleiben“ zu verhindern.

Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren mit Ihrem Trainingsgerät. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.

Lagern Sie das Trainingsgerät so, dass sich niemand daran verletzen kann. Das Trainingsgerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.

Nicht für therapeutisches Training geeignet!

**TRAININGSHINWEISE:**

Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Bei besonderen

Beeinträchtigungen, wie z. B. Tragen eines Herzschrittmachers, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädischen Beschwerden oder Schwangerschaft, muss das Training mit dem Arzt abgestimmt sein. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden! Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, Atemnot oder Schmerzen in der Brust. Nicht für therapeutisches Training geeignet!

**EINFÜHRUNG:**

Steigern Sie Flexibilität, Elastizität und Leistungsfähigkeit Ihres Muskelapparates durch myofasziale Selbstmassage.

Die Fitnessrolle ermöglicht Ihnen, mit geringem täglichem Aufwand Ihre Ziele zu erreichen. Durch ein regelmäßiges und gezieltes Training regenerieren Sie die Muskeln und lösen Sie schmerzhafte Verklebungen der Faszien und Verspannungen im Muskelapparat, ohne dabei den Muskeltonus zu senken.

Zusätzlich ist die Fitnessrolle ein ideales Hilfsmittel für ein optimiertes Aufwärmtraining vor dem Sport oder als Entspannungs- und Regenerationshilfe nach dem Sport. Die Intensität des Drucks und der Selbstmassage variieren Sie mit Ihrem eigenen Körpergewicht. Im Sitzen und Liegen können Sie den meisten Druck ausüben. Durch Unterstützung des Körpers mit dem unbelasteten Arm oder Bein können Sie die Intensität steigern oder reduzieren. Für alle Übungen gilt: 8 - 12 Wiederholungen. Je nach Trainingsstand kann die Anzahl der Wiederholungen reduziert oder gesteigert werden.

Die herausnehmbare Innenrolle dient dazu, die Härte der Rolle zu variieren.

Sie kann zusätzlich als eigenständiges Trainingsgerät eingesetzt werden um kleine Muskelpartien, beispielsweise an Unterarmen oder Füßen, zu rollen.

**REINIGUNG & PFLEGEHINWEIS:**

- mit feuchtem Lappen reinigen
- nicht ins Wasser tauchen
- die Fitnessrolle ist wartungsfrei
- die Fitnessrolle kühl, trocken und vor UV-Licht geschützt lagern

**ENTSORGUNG:**

Die Verpackung besteht zu 100% aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.

Über Entsorgungsmöglichkeiten des Produktes informieren Sie sich bitte bei Ihrer Gemeinde oder Stadtverwaltung.

**GARANTIE:**

Garantie der MONZ Handelsgesellschaft International mbH & Co. KG

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde, Sie erhalten auf dieses Gerät 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

**GARANTIEBEDINGUNGEN:**

Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte wahren Sie den Original Kassenbon gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.

Trifft innerhalb von drei Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantieleistung setzt voraus, dass innerhalb der Drei-Jahres-Frist das defekte Gerät und der Kaufbeleg (Kassenbon) vorgelegt und schriftlich kurz beschrieben wird, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist.

Wenn der Defekt von unserer Garantie gedeckt ist, erhalten Sie das reparierte oder ein neues Produkt zurück. Mit Reparatur oder Austausch des Produkts beginnt kein neuer Garantiezeitraum.

**DISTRIBUTOR / DISTRIBUTEUR / INVERKEHRBRINGER:**

MONZ Handelsgesellschaft  
International mbH & Co. KG  
Schöndorfer Str. 60-62 / 54292 Trier/Germany

**SERVICE ADDRESS / SERVICEADRESSE / SERVICEADRESSE:**

 GB  IE  NL  DE  AT  CH

MONZ SERVICE-CENTER

c/o Teknihall Elektronik GmbH

Breitefeld 15, 64839 Münster/Germany

Hotline: 00800 / 68546854 (free of charge, mobile networks may vary/gratis, mobilnet kan variere/kostenfrei, Mobilfunk abweichend)

Mail: monz-gb@teknihall.com

Mail: monz-ni@teknihall.com

Mail: monz-de@teknihall.com

Mail: monz-at@teknihall.com

Mail: monz-ch@teknihall.com

 NL

MONZ SERVICE-CENTER

c/o teknihall Benelux bvba

Brusselstraat 33 / 2321 MEER/BELGIUM

Hotline: 00800 / 68546854 gratis, mobiele telefoon afwijkend)

Mail: monz@teknihall.nl

IAN 327392\_1904