

# EXERFIT

## **BRUKERMANUAL** **for** **AB ROLLER**



**BUILT FOR HEALTH**

Sikkerhet er alltid viktig! Vær nøye med å følge sikkerhetsinstruksjonene - les derfor denne manualen nøye før du tar i bruk din AB Roller. Legg manualen på et lett tilgjengelig sted og sørg for at alle som bruker apparatet har lest denne manualen før bruk.

### **Ha en trygg og morsom treningsopplevelse!**

1. Hvis du føler deg uvel eller svimmel avbryt straks treningen. Du bør også stoppe treningen hvis du har belastningsskader eller kjenner smerte i kroppen. Snakk med din lege før du fortsetter treningen.
2. Hold barn og dyr på avstand når du trener og legg apparatet på et trygt sted når den ikke er i bruk.
3. Sørg for at alle skruer og bolter sitter godt fast ved hver trening. Periodisk vedlikehold er nødvendig på alle treningsutstyr for å beholde en god operativ stand.
4. Påse at treningsapparatet står på et flatt underlag når du trener. For å skåne ryggen under trening anbefales det å bruke en treningsmatte eller annet egnet underlag.
5. Bruk klær som gir bevegelsesfrihet når du jogger og varmer opp, for eksempel shorts og T-skjorte eller andre egnede klær.
6. Følg alltid nøye øvelsesprosedyren for AB Roller.
7. Velg passende treningsmengde som passer best din fysiske styrke og nivå.
8. Følg din leges anbefaling i utviklingen av ditt eget helseprogram.
9. Kjenn dine grenser og hold deg innenfor dem. Bruk sunn fornuft når du trener.

#### **Viktig!**

Hvis du føler deg uvel eller svimmel avbryt straks treningen. Du bør også stoppe treningen hvis du har belastningsskader eller kjenner smerte i kroppen. Snakk med din lege før du fortsetter treningen.

# Oppvarming

En skikkelig oppvarming er viktig for å få god effekt av treningen. Den mest vanlige måten å varme opp musklene på er for eksempel gåing, sykling, gåing på stedet eller kneløft med forskjellige armebevegelser i 2-3 minutter. Den beste måten å finne ut om du er oppvarmet og klar for trening er når du er lett andpusten.

## Nedtrappingsøvelser

**Hel kropps strekk:** Ligg på ryggen på gulvet og legg strekk hendene oppover forbi hodet. Strekk ut så godt du kan og hold posisjonen i 20 sekunder. Legg armene tilbake i normalposisjon og slapp av. Gjenta øvelsen.

**Kne til bryst:** Ligg på ryggen på gulvet. Bøy det ene kneet opp mot brystet ved å ta tak under kneet. Pass på så du ikke drar kneet for hardt mot brystet så baken løftes opp fra gulvet. Unngå å holde på utsiden av kneet da dette gir trykk på kneleddene. Husk å strekke ut i begge beina.

**Indirekte strekkøvelse:** Ligg på ryggen på gulvet. Sett føttene i bakken så kneet får 90 graders vinkel. La det være litt mellomrom mellom føttene. Bøy begge knærne ned mot gulvet på høyre side mens du løfter armene og bøyer dem mot venstre side. Hold posisjonen. Det er viktig at begge skulderbladene er i gulvet ellers mister du strekket.

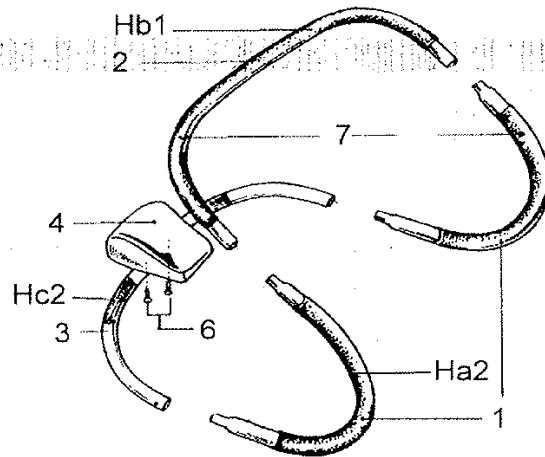
**Skulder strekk 1:** Sitt på gulvet med helt rett rygg og brystet hevet. Legg beina i skredderstilling. Strekk ut din høyre arm foran deg – ta tak med venstre arm og dra den høyre armen inn mot brystet. Trekk ikke ved albuen, men ved overarmen. Gjenta øvelsen på venstre arm.


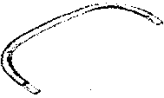






**Skulderøvelse:** Beveg begge skuldrene i sirkulære bevegelser – opp, bak, ned og rundt. Gjør denne øvelsen 8 ganger. Reverser bevegelsen i andre retningen og gjør det 8 ganger.

**Overarms strekk:** Løft begge armene over hodet. Bøy høyre arm og legg håndflaten på nakken. Ta tak med venstre arm i høyre albu og press forsiktig bakover til du kjenner det strekker i høyre overarm. Gjenta med venstre arm.

**Kattestrek:** Stå på knærne med armene godt plantet i gulvet og rett rygg. Stram magemusklene. Skyt rygg. Slapp av. Beveg deg rolig under øvelsen og holde hver posisjon i minst 15 sekunder.

## Monteringsanvisning



DELER	BESKRIVELSE	ANTALL
1		2
2		1
3		1
4		1
5		4
6		2
7		Ha 2 Hb 1 Hc 2
8		1

### Før du starter monteringen:

Dette produktet er 90% pre-montert fra fabrikk. Før du startet monteringen, se til at du har alle delene og at de ikke er skadet.

### Monteringsbeskrivelse:

Fest hodestøtten til **bakre bøyle**, skru fast med 2 stk **skruer**. Fest **bakre bøyle**, **øvre bøyle** og **midtre bøyle** sammen. Se tegning over.

For henvendelser angående produktet, se [www.exerfit.no](http://www.exerfit.no)