

GOZONE

STRENGTHEN AND TONE | RENFORCEMENT ET TONICITÉ

AB WHEEL/ROUE POUR ABDOMINAUX



SAFETY TIPS

- Check for wear or damage to product before use.
- Do not use if product is worn or damaged.
- Keep out of reach of children. This is not a toy.
- Exercises should be done in a slow, controlled manner.
- Always consult a physician before performing any physical activity or beginning any exercise program.

CONSEILS DE SÉCURITÉ

- Vérifier l'absence de signes d'usure ou de dommages sur l'article avant de l'utiliser.
- Ne pas utiliser cet article s'il est usé ou endommagé.
- Le tenir hors de portée des enfants. Il ne s'agit pas d'un jouet.
- Les exercices doivent être réalisés avec lenteur et avec contrôle.
- Toujours consulter un médecin avant d'entreprendre une activité physique ou de commencer un programme d'exercices.

ASSEMBLY

ASSEMBLING YOUR AB WHEEL:

1. Remove one Grip Handle from Bar
2. Place bar through hole in center of wheel
3. Slide Grip handle back on bar so that the ends are flush with the ends of the bar and wheel is centered

Important Note:

To help insure your forward roll out movement does not become excessive try practicing rolling out toward a wall, using it as a guide and blocking device. Start by placing the wheel approximately 12 inches from the wall and progressively move the wheel back as you feel more confident in your movement and have mastered proper form.

BASICS

PROPER AB WHEEL FORM:

- Maintain a natural curvature with your lower back
- Draw in your lower abdomen
- Keep your shoulders and hips in a straight line
- Your arms should be straight, and your upper spine should be straight without rounding
- Keep your eyes on the floor and your chin pointed down, keeping your neck in neutral alignment

When performing ab wheel exercises, there should be no increased arching of the lower back, pushing out of the abs, low back pain, or discomfort. If any of these occur, decrease the amount of forward motion.

ASSEMBLAGE

ASSEMBLER LA ROUE POUR ABDOMINAUX:

1. Retirer une poignée de la barre.
2. Insérer la barre dans le trou au centre de la roue.
3. Remettre en place la poignée de la barre de façon à ce que les extrémités des deux poignées soient alignées avec celles de la barre et que la roue soit centrée.

Remarque importante :

pour limiter l'amplitude du mouvement de roulement vers l'avant, s'entraîner à faire rouler la roue vers un mur, en utilisant ce dernier comme guide et comme dispositif de blocage. Commencer en plaçant la roue à environ 30 cm du mur et la reculer progressivement au fur et à mesure que les mouvements deviennent plus sûrs et quand la posture est bien maîtrisée.

BASES

POSTURE CORRECTE AVEC ROUE POUR ABDOMINAUX:

- Maintenir une courbure naturelle avec le bas du dos.
- Rentrer le bas-ventre.
- Garder les épaules et les hanches alignées.
- Les bras doivent être droits et la colonne vertébrale supérieure doit être droite et ne pas s'arrondir.
- Garder les yeux dirigés vers le sol et le menton pointé vers le bas, avec le cou dans un alignement neutre.

Lors de l'exécution d'exercices avec roue pour abdominaux, il ne devrait pas y avoir d'augmentation de la cambrure du bas du dos, de poussée des abdominaux vers l'extérieur, de douleur au bas du dos ou d'inconfort. Si l'un de ces événements se produit, limiter le mouvement vers l'avant.

EXERCISES



BASIC ROLL OUT & BACK: Abdominals and Upper Body

Starting position: In a kneeling position, place toes on the floor, grasp handles and straighten arms with handles parallel to floor. Lift ribcage, expand chest, align hips with shoulders, and push hips back slightly. Focus eyes straight down at floor, inhale, then exhale gently, pulling the lower abdomen in. Push forward with hands while simultaneously moving hips forward and slightly down. Roll out straight ahead only as far as the lower back can maintain its natural curvature.

OBLIQUE ROLL OUT & BACK: Obliques and Upper Body

Push forward with hands at a slight oblique angle. Repeat in alternating right/left pattern for the desired number of reps. When extending right, push forward moving between 12 o'clock and 2 o'clock. When extending left, push forward moving between 10 o'clock and 12 o'clock, simultaneously moving hips forward and slightly down. Keep your pelvis level, hold for 2-3 seconds then roll back to the starting position.

RECOMMENDED REPETITIONS: 12

EXERCICES



ROULEMENT ET RETOUR DE BASE:

Abdominaux et Haut du Corps

Position de départ : À genoux, placer les orteils sur le sol, saisir les poignées et tendre les bras avec les poignées parallèles au sol.

Soulever la cage thoracique, gonfler la poitrine, aligner les hanches et les épaules et reculer légèrement les hanches. Fixer le sol des yeux, inspirer, puis expirer doucement, en rentrant le bas-ventre. Pousser vers l'avant avec les mains tout en déplaçant les hanches vers l'avant et légèrement vers le bas. Faire rouler la roue tout droit vers l'avant aussi loin que le dos peut garder sa courbure naturelle.

ROULEMENT OBLIQUE ET RETOUR:

Obliques et haut du corps

Pousser vers l'avant légèrement en oblique. Recommencer en alternant les mouvements vers la droite et vers la gauche le nombre voulu de répétitions. Pendant l'extension vers la droite, pousser vers l'avant avec un angle compris entre 12 h et 2 h. Pendant l'extension vers la gauche, pousser vers l'avant avec un angle compris entre 10 h et 12 h, en déplaçant en même temps les hanches vers l'avant et légèrement vers le bas. Garder le bassin horizontal et tenir la position 2 à 3 secondes, puis rouler pour revenir dans la position de départ.

RÉPÉTITIONS RECOMMANDÉES : 12

GOZONE

STRENGTHEN AND TONE | RENFORCEMENT ET TONICITÉ

NOTES

GOZONE

WWW.GO-ZONE.CA



PLEASE RECYCLE
THIS PACKAGING

MERCI DE RECYCLER
CET EMBALLAGE.

Questions? Comments? Contact Us!
Phone: 1-855-552-3355
Email: CustomerService@go-zone.ca

Des questions? Des commentaires? Contactez-nous!
Téléphone : 1-855-552-3355
Courriel : CustomerService@go-zone.ca

WARNING: As with any exercise product or program, use with caution and consult your physician prior to use.

Designed in North America. Responsibly Manufactured in China.

AVERTISSEMENT: Avant d'utiliser un accessoire d'exercices, il est recommandé de passer un examen médical complet et d'obtenir l'autorisation d'un médecin pour le programme de conditionnement. Il ne s'agit pas d'un jouet.

Conçu en Amérique du Nord Fabriqué de façon responsable en Chine