

DUO EXERCISE WHEEL

FITNESS GUIDE

IMPORTANT! REMEMBER TO READ THE INSTRUCTIONS BELOW BEFORE USING PRODUCT

⚠ CAUTION:

- Before use, check for wear or damage to the product.
- Always check equipment for worn or damaged parts before and after each use. Do not use if damaged.
- This is not a toy. Keep out of reach of children.
- Exercises should be done in a SLOW and CONTROLLED manner.
- Always consult a physician before performing any physical activity.
- Drink plenty of fluids before, during and after exercising.
- Wear non-slip athletic footwear.
- Follow all instructions and only use as intended. Read all instructions to reduce the risk of injury when using this product.

INSTRUCTIONS

- Before you begin, imitate and practice all exercises WITHOUT product until you are able to perform the movements with confidence. Then begin exercising with the product.
- Perform 1-2 sets of 10 to 15 repetitions during each exercise session. Rest approximately 30-60 seconds between sets.
- If unable to perform 10 to 15 repetitions, start with less repetitions and slowly work your way up to the desired goal.
- If unable to achieve maximum muscular fatigue following the performance of 15 repetitions, cautiously add more repetitions.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS




Place bar through holes provided in middle of wheels. Slip on grips so that the ends are flush with bar. To make slipping on the grip easier, put a little bit of soap or hand lotion on the bar first. Position the finger molds facing the same direction.

SPECIAL NOTE



To ensure that the forward roll out movement does not become excessive, the exerciser may roll out toward a wall which will serve as a blocking device. Start by placing the wheel 12 inches from the wall and progressively move back as perfect form has been mastered.

PRINTED IN CHINA
AD07747-7534IM-0619



INSTRUCTION

	IMPROPER	Note that the hips have remained piked and have not moved forward with the arms. The hips should move forward and slightly toward the floor as seen in the proper form photo. This position will severely limit the amount of tension placed upon the abdominals.
	IMPROPER	Note that the lower back has an exaggerated curvature and the hips have dropped below the shoulders. The abdomen is protruded which places harmful stress upon the lower spine. The neck is extended back and the shoulders are shrugged which places harmful stress upon the cervical spine.
	PROPER	Note that the lower back maintains its natural curvature, waistline appears narrower, and the lower abdomen is drawn in. The shoulders and hips should form a straight line. The arms remain straight and the upper spine should remain rigid without rounding. The eyes focus on the floor and chin points down which keeps the neck in neutral alignment.

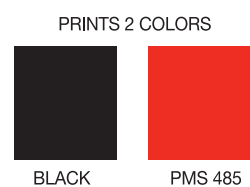
ROLL OUT & BACK

	START	Assume a kneeling position, place toes on floor, grasp handles and straighten arms with grips parallel to floor. Lift ribcage, expand chest, align hips with shoulders, and push hips back slightly as seen. The lower back should assume its natural curvature. Focus eyes straight down at floor. Inhale through nose filling belly with air, exhale gently and pull the lower abdomen in and narrow waistline. There should be no change in hip position or lower back curvature. This drawn in abdominal position must be held throughout the roll out and back movement.
	END	Hold breath and push forward with hands while simultaneously moving hips forward and slightly down. Roll out only as far as the lower back can maintain its natural curvature. There should be no increased arching of the lower back, pushing out of the abdominal wall, or any lower back discomfort/pain. Decrease the amount of forward motion if any of these signs occur. Hold 2-3 seconds, roll back to the starting position, and exhale as the hips move over the ankles. Repeat the above breathing cues and perform the desired amount of repetitions with proper form.

OBLIQUE ROLL OUT & BACK Note: Use START POSITION from Roll Out & Back

	END-RIGHT	Push forward with hands at a slight oblique angle between 12 o'clock and 2 o'clock while simultaneously moving hips forward and slightly down. Pay close attention to keeping the pelvis level without tipping toward the floor on the roll out side. Hold 2-3 seconds and roll back to the starting position. Repeat in an alternating right/left pattern for the desired number of repetitions. Follow the same breathing and technical cues as previously mentioned.
	END-LEFT	Push forward with hands at a slight oblique angle between 10 o'clock and 12 o'clock while simultaneously moving hips forward and slightly down. Pay close attention to keeping the pelvis level without tipping toward the floor on the roll outside. Hold 2-3 seconds and roll back to the starting position. Repeat in an alternating right/left pattern for the desired number of repetitions. Follow the same breathing and technical cues as previously mentioned.

IMPORTED BY ACI BRANDS INC.
2616 SHERIDAN GARDEN DRIVE, OAKVILLE,
ONTARIO L6J 7Z2 CANADA
WWW.ACIBRANDS.COM



ROUE D'EXERCICE DUO

GUIDE DE FORME PHYSIQUE

IMPORTANT! LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS CI-DESSOUS AVANT D'UTILISER CE PRODUIT

⚠ MISE EN GARDE :

- Avant d'utiliser l'appareil, inspectez-le pour d'éventuels dommages ou signes d'usure.
- Avant chaque utilisation, assurez-vous que le produit n'est ni endommagé ni usé. S'il l'est, ne vous en servez pas.
- Ceci n'est pas un jouet. Gardez hors de la portée des enfants.
- Effectuez les exercices LENTEMENT et EN CONTRÔLE.
- Consultez toujours un médecin avant d'entreprendre une activité physique.
- Hydratez-vous beaucoup avant, pendant et après l'exercice.
- Portez des chaussures sport antidérapantes.
- Suivez les instructions et respectez l'utilisation prescrite pour ce produit. Lisez attentivement toutes les instructions afin de réduire les risques de blessure quand vous utilisez le produit.

INSTRUCTIONS

- Avant de commencer, faites tous les mouvements de vos exercices SANS l'appareil, jusqu'à ce que vous les faites en toute confiance. Ensuite, effectuez l'exercice avec l'appareil.
- Réalisez 1-2 séries de 10 à 15 répétitions par séquence. Prenez une pause d'environ 30 à 60 secondes entre chaque séquence.
- Si vous ne pouvez pas réaliser 10 à 15 répétitions, faites-en moins pour commencer, et augmentez graduellement le nombre de répétitions jusqu'à ce que vous atteignez votre objectif.
- Si 15 répétitions ne suffisent pas pour atteindre la fatigue musculaire voulue, ajoutez quelques répétitions, mais faites-le prudemment.

INSTRUCTIONS

D'ASSEMBLAGE
Placez la barre dans les trous situés au centre des roues. Glissez les poignées sur la barre de manière à les enfoncer complètement. Pour faciliter le glissement des poignées sur la barre, appliquez un peu de savon ou de lotion à main sur la barre au préalable. Orientez le relief pour les doigts de chaque poignée dans la même direction.




REMARQUE SPÉCIALE

Pour s'assurer que le mouvement de roulement vers l'avant ne va pas trop loin, la personne réalisant l'exercice peut se placer devant un mur qui servira éventuellement à bloquer la roue. Commencez à ajuster votre emplacement en plaçant la roue à douze pouces du mur, et reculez progressivement en faisant des essais jusqu'à l'obtention de la bonne distance.



IMPRIMÉ EN CHINE
AD07747-7534IM-0619

AD07747-7534IM-0619-DUO EXERCISE WHEEL.ai
SIZE: 9.6" x 11.1"
MAY 09 2019 MW

INSTRUCTION



	INADEQUAT	Remarquez que les hanches sont restées surélevées et ne se sont pas avancées avec les bras. Les hanches doivent s'avancer et baisser légèrement vers le plancher, comme on peut le voir dans la photo d'une position adéquate. Cette position limitera grandement la tension exercée sur les abdominaux.
	INADEQUAT	Remarquez que le bas du dos a une courbe exagérée et que les hanches baissent pour se trouver sous le niveau des épaules. L'abdomen est poussé vers l'avant, ce qui cause un stress néfaste au bas du dos. La nuque est vers l'arrière et les épaules sont crispées, ce qui produit un stress néfaste sur la colonne cervicale.
	ADÉQUAT	Remarquez que le bas du dos conserve sa courbe naturelle, la taille paraît plus étroite, et le bas de l'abdomen est rentré. Les épaules et les hanches doivent être à la même hauteur. Les bras restent droits et le haut de la colonne doit demeurer rigide, sans s'arrondir. Le regard est dirigé vers le plancher et le menton pointe vers le bas, ce qui garde la nuque dans son alignement naturel.

ROULEMENT VERS L'AVANT ET L'ARRIÈRE

	DÉBUT	Mettez-vous à genoux, les orteils au plancher, prenez les poignées et allongez les bras, les nervures des poignées parallèles au plancher. Levez la cage thoracique, étirez la poitrine, alignez les hanches aux épaules et poussez légèrement les hanches vers l'arrière, comme illustré. Le bas du dos doit conserver sa courbe naturelle. Dirigez le regard vers le bas, au plancher. Inhalez par le nez, remplissez vos poumons d'air, expirez délicatement et rentrez le bas de l'abdomen en rendant votre taille plus étroite. Les hanches doivent rester immobiles et la courbe du bas du dos ne doit pas changer. Cette position avec l'abdomen rentré doit être maintenue tout au long du roulement vers l'avant et l'arrière.
	FIN	Tenez votre souffle et poussez vers l'avant avec les mains tout en bougeant simultanément les hanches vers l'avant et légèrement vers le bas. Étirez-vous ainsi vers l'avant jusqu'à la limite maximale sans que le bas du dos perde sa courbe naturelle. Évitez d'archer le bas du dos et de ressortir les abdominaux. Il ne doit pas y avoir d'inconfort ou de douleur au niveau lombaire. Diminuez votre portée vers l'avant si l'un de ces signes se manifeste. Tenez la position pendant deux à trois secondes, roulez vers l'arrière pour reprendre la position initiale, et expirez lorsque les hanches se placent au-dessus des chevilles. Répétez cet exercice dirigé par la respiration autant de fois que désiré en conservant un bon positionnement.

ROULEMENT DES OBLIQUES VERS L'AVANT ET L'ARRIÈRE

Remarque : Utilisez la POSITION DE DÉPART de l'exercice ROULEMENT VERS L'AVANT ET L'ARRIÈRE

	FIN-DROITE	Poussez vers l'avant avec les mains en donnant un léger angle oblique entre midi et deux heures tout en poussant simultanément les hanches vers l'avant et légèrement vers le bas. Veuillez porter une attention particulière pour garder le pelvis à la même hauteur, sans le baisser du côté du roulement. Tenez la position pendant deux à trois secondes et roulez vers l'arrière pour reprendre la position initiale. Répétez cet exercice en alternant de gauche à droite autant de fois que souhaité. Suivez la même technique de respiration et les mêmes conseils techniques que mentionnés précédemment.
	FIN-GAUCHE	Poussez vers l'avant avec les mains en donnant un léger angle oblique entre dix heures et midi tout en poussant simultanément les hanches vers l'avant et légèrement vers le bas. Veuillez porter une attention particulière pour garder le pelvis à la même hauteur, sans le baisser du côté du roulement. Tenez la position pendant deux à trois secondes et roulez vers l'arrière pour reprendre la position initiale. Répétez cet exercice en alternant de gauche à droite autant de fois que souhaité. Suivez la même technique de respiration et les mêmes conseils techniques que mentionnés précédemment.

IMPORTÉ PAR ACI BRANDS INC.
2616 SHERIDAN GARDEN DRIVE, OAKVILLE,
ONTARIO L6J 7Z2 CANADA
WWW.ACIBRANDS.COM