

GR - ΤΡΟΧΟΣ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

1. Η άσκηση με τον τροχό εκγύμνασης χρειάζεται εξασκημένους κοιλιακούς μύες. Μην αρχίσεις την εφαρμογή της άσκησης αν έχεις προβλήματα στη μέση, στο λαιμό ή στους ώμους. Πάντα να συμβουλευέσαι τον γιατρό πριν αρχίσεις ένα νέο πρόγραμμα. Εάν νιώσεις κάποιο πόνο ΣΤΑΜΑΤΑ ΑΜΕΣΩΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΨΟΥ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΣΟΥ!
2. Τοποθετήσου με ένα στρώμα γυμναστικής
3. Κρατώντας τις χειρολαβές, τοποθετήστε το τροχό κάθετα από τους ώμους σου.
4. Προέκτεινε τα χέρια σου, κρατώντας τα τεντωμένα και τους ώμους προς τα έξω.
5. Τέντωσε τη πλάτη σου και σφίξε τους κοιλιακούς. Μαζεύοντας το τροχό σφίξε προς τα μέσα το στομάχι σου κρατώντας πάντα τα χέρια τεντωμένα.



BG - КОЛЕЛО ЗА УПРАЖНЕНИЯ

ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА

1. Физическите упражнения с това колело изискват коремна сила. Не използвайте този уред при евентуални проблеми с кръста, врата или раменете. Преди да започнете програма с физически упражнения, непременно се консултирайте с вашия лекар!
 - В случай че почувствате болка НЕЗАБАВНО ПРЕКРАТЕТЕ УПРАЖНЕНИЯТА И СЕ КОНСУЛТИРАЙТЕ С ЛЕКАР!
 2. Коленичете на постелката за упражнения.
 3. Хванете ръкохватките и изравнете колелото с рамене.
 4. Изпънете ръцете, запазвайки китките в права посока и лактите леко свити навън.
 5. Бавно извийте гърба си дъгообразно нагоре и стегнете коремните мускули.
- Издърпайте колелото навътре, стягайки коремните мускули и държейки ръцете си изпънати.



RO - ROATĂ PENTRU EXERCIȚII

INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

1. **ATENȚIE:** Este un exercițiu ce necesită efort abdominal la nivel înalt. Dacă aveți probleme cu spatele, gâtul sau umerii nu trebuie să faceți exercițiile. Întotdeauna consultați medicul înainte de a începe orice regim cu exerciții. Dacă simțiți durere, **OPRIȚI-VĂ IMEDIAT ȘI CONSULTAȚI MEDICUL!**
2. Poziționați-vă pe saltea cu roata pentru exerciții.
3. Apucați mânerul roții, aliniați roata în dreptul umerilor.
4. Extindeți mâinile, în timp ce păstrați talia dreaptă și coatele îndreptate în exterior.
5. Îndreptați-vă spatele și încordați abdomenul. În timp ce apropiați roata încordați abdomenul.



GB - EXERCISE WHEEL

MANUAL

1. Note: This is an advanced level exercise requiring abdominal strength. You should not perform this exercise if you have any lower back, neck or shoulder problems. Always consult your doctor before starting any new exercise regime. If you feel any pain, **STOP IMMEDIATELY AND CONSULT YOUR DOCTOR!**
2. Position yourself on a mat with an exercise wheel.
3. Holding the wheel handles, align the wheel with your shoulders.
4. Extend your arms, keeping your wrists straight and elbows slightly bent outward.
5. Arch your back and tighten your abdominals. Tilt your pelvis forward by pulling your belly button in towards your spine.

