

Última revisión: 13 de agosto de 2025  
Last revision: August 13th, 2025

# MANUAL DE INSTRUCCIONES RODILLO DE ABDOMINALES RA-01



Manual de instrucciones	ES
Instruction manual	EN
Manuel d'Instruction	FR
Manuale D'Istruzioni	IT
Anweisungen	DE
Instructions	PT
Gebruiksaanwijzing	NL
Bruksanvisning	SW
Instrukcja obsługi	PL
Brugsanvisning	DA



ES - Lea las instrucciones antes de usar el producto.  
EN - Please read instructions before use.  
FR - Lisez les instructions avant d'utiliser le produit.  
IT - Leggere le istruzioni prima di usare il prodotto.  
DE - Lesen Sie die Gebrauchsanweisung, bevor Sie das Produkt verwenden.  
PT - Leia as instruções antes de utilizar o produto.  
NL - Lees de instructies voordat u het product gebruikt.  
SW - Läs instruktionerna innan du använder produkten.  
PL - Läs instruktionerna innan du använder produkten.  
DA - Læs vejledningen, før du bruger produktet.



## IMPORTANTE

Conserve las instrucciones para futuras consultas. Lea estas instrucciones antes de montar y utilizar este producto.

¡Muchas gracias por elegir nuestro rodillo de abdominales RA-01! En este manual encontrará toda la información necesaria para utilizar y mantener este producto correctamente y de forma segura.

El RA-01 es una herramienta efectiva y compacta diseñada para fortalecer la zona abdominal, mejorar la estabilidad del core y optimizar la resistencia física. Su diseño robusto y ergonómico lo convierte en un accesorio ideal tanto para el entrenamiento en casa como en el gimnasio.

Lea atentamente todas las instrucciones antes de utilizar el producto.

## 1. PROPÓSITO DEL PRODUCTO

- **Fortalecimiento:** Ayuda a desarrollar los músculos abdominales, oblicuos, lumbares y de la zona pélvica.
- **Mejora del equilibrio y la estabilidad:** Gracias al movimiento controlado hacia adelante y atrás, se entrena la estabilidad y el control corporal.
- **Portabilidad y facilidad de uso:** Ligero, compacto y fácil de transportar. No requiere montaje ni alimentación eléctrica.
- **Entrenamiento funcional:** Implica músculos estabilizadores que son clave para el rendimiento en otras disciplinas.

## 2. INDICACIONES DE USO

- Use sobre una superficie plana, estable y preferiblemente con una esterilla antideslizante.
- Mantenga una postura adecuada durante el ejercicio (espalda recta, abdominales contraídos).
- No lo utilice si presenta lesiones en la zona lumbar o abdominal sin consultar previamente a un profesional médico.
- Evite movimientos bruscos o descontrolados.
- Utilice ropa deportiva cómoda.
- Mantenga una respiración regular durante el ejercicio.

### 3. BENEFICIOS Y CONSIDERACIONES

El RA-01 permite un trabajo profundo del core mediante un movimiento de extensión y contracción controlado. Este tipo de ejercicio no solo desarrolla fuerza, sino que también mejora la coordinación neuromuscular y la resistencia física general.



Su uso regular ayuda a mejorar la postura corporal, prevenir dolores de espalda baja y complementar rutinas de entrenamiento funcional o de calistenia.

### 4. CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO

<b>NOMBRE DEL PRODUCTO</b>	Rodillo de abdominales
<b>MODELO</b>	RA-01
<b>REFERENCIA</b>	DF-00001/02
<b>PESO DEL PRODUCTO</b>	0,4 kg
<b>MEDIDAS DEL PRODUCTO</b>	29*18*5 cm
<b>DIÁMETRO DE RUEDA</b>	18 cm
<b>PESO MÁXIMO SOPORTADO</b>	150 KG
<b>COLOR</b>	Negro
<b>MATERIAL</b>	Espuma, acero inoxidable y rueda neumática
<b>ELEMENTO ADICIONAL</b>	El producto incluye esterilla para apoyar las rodillas Medidas de la esterilla: 34*16,5 cm

## 5. PARTES Y COMPONENTES

1. Rueda central con textura antideslizante.
2. Estructura interna de refuerzo.
3. Asas laterales ergonómicas con recubrimiento de espuma EVA.
4. Esterilla para rodillas.

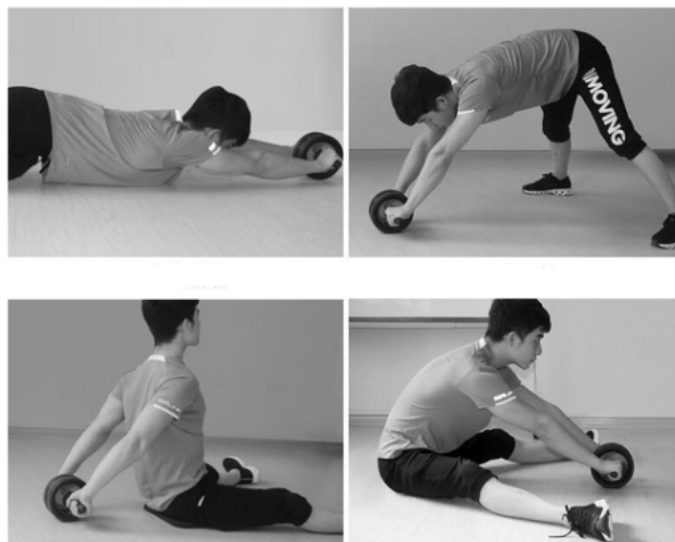
## 6. INSTRUCCIONES DE USO

- Colóquese en posición de rodillas sobre una esterilla.
- Sujete firmemente ambas asas del RA-01.
- Inicie el movimiento empujando lentamente la rueda hacia adelante, manteniendo los abdominales contraídos y la espalda recta.
- Deténgase antes de perder el control postural o sentir tensión en la zona lumbar.
- Regrese lentamente a la posición inicial, usando la fuerza del abdomen.

### CONSEJOS DE USO:

- Empiece con recorridos cortos si es principiante y aumente progresivamente.
- Mantenga los codos ligeramente flexionados y evite colapsar la zona lumbar.
- Realice entre 3 y 4 series de 8 a 12 repeticiones, dependiendo de su nivel físico.

## 7. EJERCICIOS RECOMENDADOS



## 8. MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

- Limpie la superficie del rodillo y las asas con un paño húmedo después de cada uso.
- Evite el uso de productos abrasivos o disolventes químicos.
- No exponga el producto al sol directo o a temperaturas extremas.
- Guarde en un lugar seco y ventilado.

## 9. ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES

1. **¡ADVERTENCIA!** No utilice el rodillo sobre superficies inestables o resbaladizas.
2. **¡ADVERTENCIA!** No está recomendado para personas con lesiones agudas de espalda sin supervisión médica.
3. **¡ADVERTENCIA!** Mantenga el producto fuera del alcance de niños.
4. **¡ADVERTENCIA!** Suspenda el uso si experimenta dolor agudo o molestias inusuales.

## 10. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

**Problema:** Dolor en la zona lumbar.

**Solución:** Revise su postura. Reduzca el rango de extensión y mantenga el core activo.

**Problema:** Deslizamiento del rodillo.

**Solución:** Utilice la esterilla y colóquela correctamente en sus rodillas.

## 11. CONDICIONES DE GARANTÍA

Este producto está cubierto por una garantía de 36 meses contra defectos de fabricación.

Muchas gracias por haber confiado en Mobiclinic para este rodillo de abdominales RA-01.

Valoramos su confianza en nuestros productos y nos comprometemos a ofrecerle siempre la mejor calidad y seguridad. Si tiene alguna pregunta o necesita asistencia adicional, no dude en contactarnos en [clientes@mobiclinic.com](mailto:clientes@mobiclinic.com). Apreciamos sus comentarios y sugerencias para seguir mejorando.

¡Gracias por formar parte de Mobiclinic!



## IMPORTANT

Keep the instructions for future reference. Read these instructions before assembling and using this product.

Thank you very much for choosing our ab roller RA-01! In this manual you will find all the information necessary to use and maintain this product correctly and safely.

The RA-01 is an effective and compact tool designed to strengthen the abdominal area, improve core stability and optimise physical endurance. Its robust and ergonomic design makes it an ideal accessory for both home and gym training.

Read all instructions carefully before using the product.

## 1. PURPOSE OF THE PRODUCT

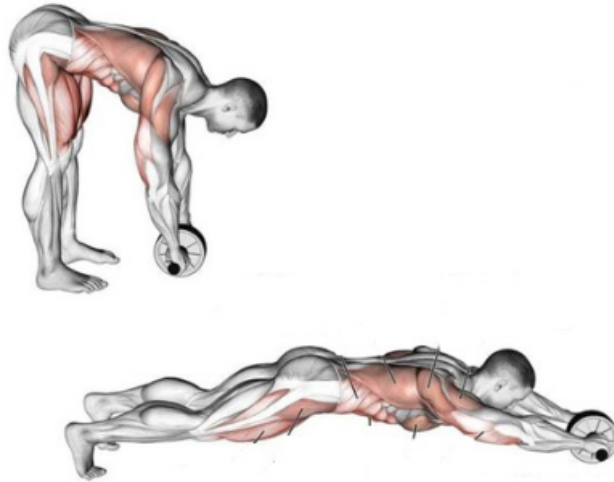
- **Strengthening:** Helps develop abdominal, oblique, lumbar and pelvic muscles.
- **Improved balance and stability:** Thanks to the controlled forward and backward movement, stability and body control are trained.
- **Portability and ease of use:** Lightweight, compact and easy to carry. No assembly or power supply required.
- **Functional training:** Involves stabilising muscles that are key to performance in other disciplines.

## 2. INDICATIONS FOR USE

- Use on a flat, stable surface, preferably with a non-slip mat.
- Maintain proper posture during exercise (back straight, abdominals contracted).
- Do not use if you have lower back or abdominal injuries without first consulting a medical professional.
- Avoid sudden or uncontrolled movements.
- Wear comfortable sportswear.
- Maintain regular breathing during exercise.

### 3. BENEFITS AND CONSIDERATIONS

The RA-01 allows a deep core workout through a controlled extension and contraction movement. This type of exercise not only develops strength, but also improves neuromuscular coordination and general physical endurance.



Regular use helps to improve body posture, prevent lower back pain and complement functional training or calisthenics routines.

### 4. PRODUCT CHARACTERISTICS

<b>PRODUCT NAME</b>	Abdominal roller
<b>MODEL</b>	RA-01
<b>REFERENCE</b>	DF-00001/02
<b>PRODUCT WEIGHT</b>	1,25 lb
<b>PRODUCT DIMENSIONS</b>	11,41"*7,48"*1,96"
<b>WHEEL DIAMETER</b>	7,08"
<b>MAXIMUM SUPPORTED WEIGHT</b>	330,69 lb
<b>COLOUR</b>	Black
<b>MATERIAL</b>	Foam, stainless steel and pneumatic wheel
<b>ADDITIONAL ELEMENT</b>	The product includes a knee support mat Mat dimensions: 13,38"*6,49"

## 5. PARTS AND COMPONENTS

1. Central wheel with non-slip texture.
2. Internal reinforcement structure.
3. Ergonomic side handles with EVA foam coating.
4. Knee mat.

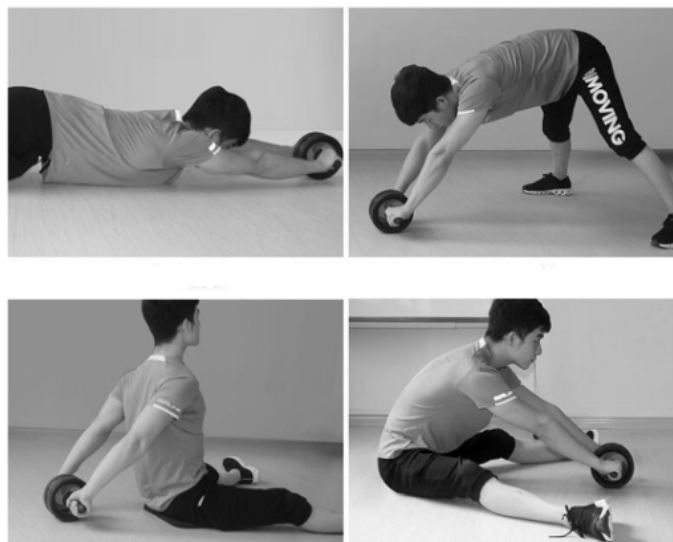
## 6. INSTRUCTIONS FOR USE

- Get into a kneeling position on a mat.
- Hold both handles of the RA-01 firmly.
- Start the movement by slowly pushing the wheel forward, keeping the abdominals contracted and the back straight.
- Stop before you lose postural control or feel tension in your lower back.
- Slowly return to the starting position, using abdominal strength.

### TIPS FOR USE:

- Start with short rides if you are a beginner and build up progressively.
- Keep your elbows slightly bent and avoid collapsing your lower back.
- Perform 3 to 4 sets of 8 to 12 repetitions, depending on your fitness level.

## 7. RECOMMENDED EXERCISES



## 8. MAINTENANCE AND CLEANING

- Clean the roller surface and handles with a damp cloth after each use.
- Avoid using abrasive products or chemical solvents.
- Do not expose the product to direct sunlight or extreme temperatures.
- Store in a dry and ventilated place.

## 9. WARNINGS AND PRECAUTIONS

1. **WARNING!** Do not use the roller on unstable or slippery surfaces.
2. **WARNING!** Not recommended for people with acute back injuries without medical supervision.
3. **WARNING!** Keep out of reach of children.
4. **WARNING!** Discontinue use if you experience severe pain or unusual discomfort.

## 10. PROBLEM SOLVING

**Problem:** Lower back pain.

**Solution:** Review your posture. Reduce your extension range and keep your core active.

**Problem:** Roller slippage.

**Solution:** Use the mat and place it correctly on your knees.

## 11. WARRANTY CONDITIONS

This product is covered by a 36-month warranty against manufacturing defects.

Thank you very much for having trusted Mobiclinic for this ab roller RA-01.

We value your trust in our products and are committed to always providing you with the best quality and safety. If you have any questions or need further assistance, please do not hesitate to contact us at [clientes@mobiclinic.com](mailto:clientes@mobiclinic.com). We appreciate your comments and suggestions for further improvement.

Thank you for joining Mobiclinic!



## IMPORTANT

Conservez les instructions pour vous y référer ultérieurement. Lisez ces instructions avant d'assembler et d'utiliser ce produit.

Merci d'avoir choisi notre rouleau abdominal RA-01! Dans ce manuel, vous trouverez toutes les informations nécessaires pour utiliser et entretenir ce produit correctement et en toute sécurité.

Le RA-01 est un outil efficace et compact conçu pour renforcer la zone abdominale, améliorer la stabilité du tronc et optimiser l'endurance physique. Sa conception robuste et ergonomique en fait un accessoire idéal pour l'entraînement à domicile et en salle de sport.

Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser le produit.

## 1. OBJECTIF DU PRODUIT

- **Renforcement:** aide à développer les muscles abdominaux, obliques, lombaires et pelviens.
- **Amélioration de l'équilibre et de la stabilité:** grâce aux mouvements avant et arrière contrôlés, la stabilité et le contrôle du corps sont entraînés.
- **Portabilité et facilité d'utilisation:** léger, compact et facile à transporter. Aucun assemblage ni alimentation électrique n'est nécessaire.
- **Entraînement fonctionnel:** implique les muscles stabilisateurs qui sont essentiels à la performance dans d'autres disciplines.

## 2. INDICATIONS D'UTILISATION

- Utiliser sur une surface plane et stable, de préférence avec un tapis antidérapant.
- Maintenir une posture correcte pendant l'exercice (dos droit, abdominaux contractés).
- Ne pas utiliser si vous souffrez de lésions lombaires ou abdominales sans avoir consulté au préalable un professionnel de la santé.
- Évitez les mouvements brusques ou incontrôlés.
- Portez des vêtements de sport confortables.
- Maintenir une respiration régulière pendant l'exercice.

### 3. AVANTAGES ET CONSIDÉRATIONS

Le RA-01 permet un entraînement en profondeur du tronc grâce à un mouvement d'extension et de contraction contrôlé. Ce type d'exercice permet non seulement de développer la force, mais aussi d'améliorer la coordination neuromusculaire et l'endurance physique générale.



Une utilisation régulière permet d'améliorer la posture du corps, de prévenir les douleurs lombaires et de compléter les programmes d'entraînement fonctionnel ou de gymnastique suédoise.

### 4. CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

<b>NOM DU PRODUIT</b>	Rouleau abdominal
<b>MODÈLE</b>	RA-01
<b>RÉFÉRENCE</b>	DF-00001/02
<b>POIDS DU PRODUIT</b>	0,4 kg
<b>DIMENSIONS DU PRODUIT</b>	29*18*5 cm
<b>DIAMÈTRE DES ROUES</b>	18 cm
<b>POIDS MAXIMAL SUPPORTÉ</b>	150 KG
<b>COULEUR</b>	Noir
<b>MATÉRIAU</b>	Mousse, acier inoxydable et roue pneumatique
<b>ÉLÉMENT SUPPLÉMENTAIRE</b>	Le produit comprend un tapis de soutien des genoux Dimensions du tapis: 34*16,5 cm

## 5. PIÈCES ET COMPOSANTS

1. Roue centrale avec texture antidérapante.
2. Structure de renforcement interne.
3. Poignées latérales ergonomiques avec revêtement en mousse EVA.
4. Tapis de genoux.

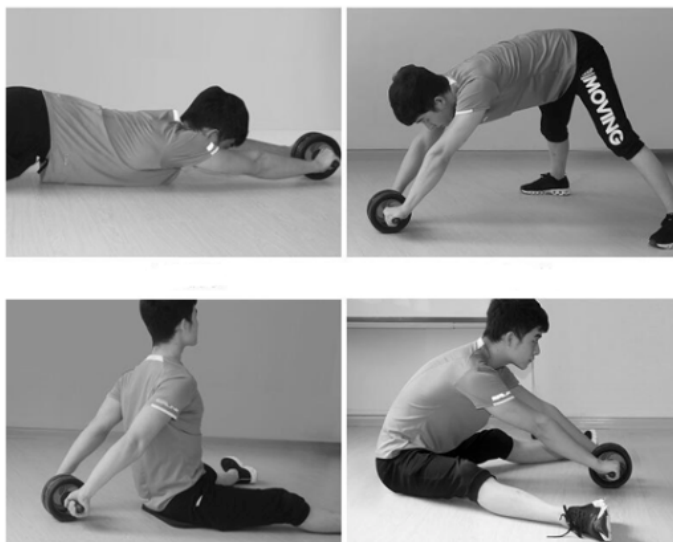
## 6. MODE D'EMPLOI

- Mettez-vous à genoux sur un tapis.
- Tenez fermement les deux poignées du RA-01.
- Commencez le mouvement en poussant lentement la roue vers l'avant, en gardant les abdominaux contractés et le dos droit.
- Arrêtez-vous avant de perdre le contrôle de votre posture ou de ressentir une tension dans le bas du dos.
- Revenez lentement à la position de départ en utilisant la force abdominale.

### CONSEILS D'UTILISATION:

- Commencez par de courtes promenades si vous êtes débutant et augmentez progressivement.
- Gardez les coudes légèrement pliés et évitez d'affaïsser le bas du dos.
- Effectuez 3 à 4 séries de 8 à 12 répétitions, en fonction de votre niveau de forme physique.

## 7. EXERCICES RECOMMANDÉS



## 8. ENTRETIEN ET NETTOYAGE

- Nettoyez la surface du rouleau et les poignées avec un chiffon humide après chaque utilisation.
- Éviter d'utiliser des produits abrasifs ou des solvants chimiques.
- Ne pas exposer le produit à la lumière directe du soleil ou à des températures extrêmes.
- Conserver dans un endroit sec et ventilé.

## 9. AVERTISSEMENTS ET PRÉCAUTIONS

1. **AVERTISSEMENT!** N'utilisez pas le rouleau sur des surfaces instables ou glissantes.
2. **AVERTISSEMENT!** Déconseillé aux personnes souffrant de lésions dorsales aiguës sans surveillance médicale.
3. **AVERTISSEMENT!** Conserver hors de portée des enfants.
4. **AVERTISSEMENT!** Cessez d'utiliser le produit si vous ressentez une douleur intense ou une gêne inhabituelle.

## 10. RÉOLUTION DE PROBLÈMES

**Problème:** douleurs dans le bas du dos.

**Solution:** revoyez votre posture. Réduisez votre amplitude d'extension et maintenez votre tronc actif.

**Problème:** glissement des rouleaux.

**Solution:** Utilisez le tapis et placez-le correctement sur vos genoux.

## 11. CONDITIONS DE GARANTIE

Ce produit est couvert par une garantie de 36 mois contre les défauts de fabrication.

Merci beaucoup d'avoir fait confiance à Mobiclinic pour ce rouleau abdominal RA-01.

Nous apprécions la confiance que vous accordez à nos produits et nous nous engageons à toujours vous fournir la meilleure qualité et la meilleure sécurité. Si vous avez des questions ou si vous avez besoin d'une assistance supplémentaire, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse **clientes@mobiclinic.com**. Nous apprécions vos commentaires et vos suggestions pour améliorer nos produits.

Merci d'avoir rejoint Mobiclinic!



## IMPORTANTE

Conservare le istruzioni per riferimenti futuri. Leggere queste istruzioni prima di assemblare e utilizzare il prodotto.

Grazie per aver scelto il nostro ab roller RA-01! In questo manuale troverete tutte le informazioni necessarie per un uso e una manutenzione corretti e sicuri di questo prodotto.

RA-01 è un attrezzo efficace e compatto progettato per rafforzare la zona addominale, migliorare la stabilità del core e ottimizzare la resistenza fisica. Il suo design robusto ed ergonomico lo rende un accessorio ideale per l'allenamento a casa e in palestra.

Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare il prodotto.

## 1. SCOPO DEL PRODOTTO

- **Rafforzamento:** aiuta a sviluppare i muscoli addominali, obliqui, lombari e pelvici.
- **Miglioramento dell'equilibrio e della stabilità:** grazie al movimento controllato in avanti e indietro, si allenano la stabilità e il controllo del corpo.
- **Portabilità e facilità d'uso:** leggero, compatto e facile da trasportare. Non richiede montaggio o alimentazione.
- **Allenamento funzionale:** coinvolge i muscoli stabilizzatori che sono fondamentali per le prestazioni in altre discipline.

## 2. INDICAZIONI PER L'USO

- Utilizzare su una superficie piana e stabile, preferibilmente con un tappetino antiscivolo.
- Mantenere una postura corretta durante l'esercizio (schiena dritta, addominali contratti).
- Non utilizzare in caso di lesioni lombari o addominali senza aver prima consultato un medico.
- Evitare movimenti improvvisi o incontrollati.
- Indossare un abbigliamento sportivo comodo.
- Mantenere una respirazione regolare durante l'esercizio.

### 3. BENEFICI E CONSIDERAZIONI

Il RA-01 consente un allenamento profondo del core attraverso un movimento controllato di estensione e contrazione. Questo tipo di esercizio non solo sviluppa la forza, ma migliora anche la coordinazione neuromuscolare e la resistenza fisica generale.



L'uso regolare aiuta a migliorare la postura del corpo, a prevenire i dolori lombari e a integrare l'allenamento funzionale o le routine di calisthenics.

### 4. CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

<b>NOME DEL PRODOTTO</b>	Rullo addominale
<b>MODELLO</b>	RA-01
<b>RIFERIMENTO</b>	DF-00001/02
<b>PESO DEL PRODOTTO</b>	0,4 kg
<b>DIMENSIONI DEL PRODOTTO</b>	29*18*5 cm
<b>DIAMETRO RUOTA</b>	18 cm
<b>PESO MASSIMO SUPPORTATO</b>	150 KG
<b>COLORE</b>	Nero
<b>MATERIALE</b>	Schiuma, acciaio inox e ruota pneumatica
<b>ELEMENTO AGGIUNTIVO</b>	Il prodotto include un tappetino di supporto per le ginocchia Dimensioni del tappetino: 34*16,5 cm

## 5. PARTI E COMPONENTI

1. Ruota centrale con struttura antiscivolo.
2. Struttura di rinforzo interna.
3. Maniglie laterali ergonomiche con rivestimento in schiuma EVA.
4. Tappetino per le ginocchia.

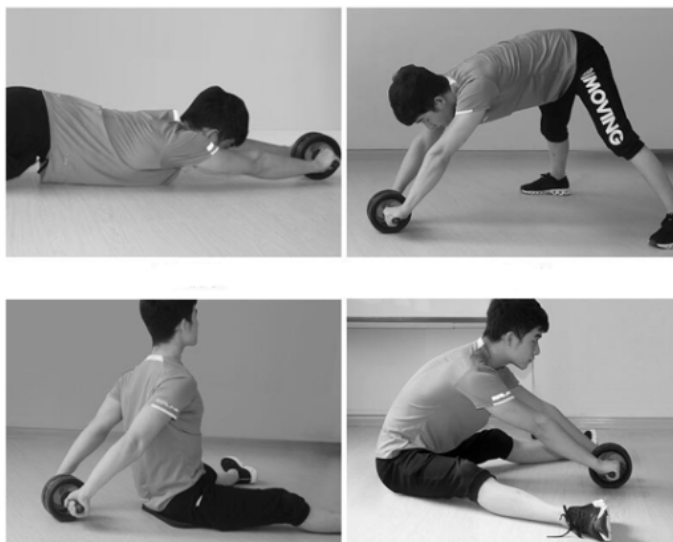
## 6. ISTRUZIONI PER L'USO

- Mettetevi in posizione inginocchiata su un tappetino.
- Tenere saldamente entrambe le impugnature dell'RA-01.
- Iniziare il movimento spingendo lentamente la ruota in avanti, mantenendo gli addominali contratti e la schiena dritta.
- Fermatevi prima di perdere il controllo posturale o di sentire tensione nella parte bassa della schiena.
- Tornare lentamente alla posizione di partenza, usando la forza degli addominali.

### CONSIGLI PER L'USO:

- Se siete principianti, iniziate con corse brevi e aumentate progressivamente.
- Tenete i gomiti leggermente piegati ed evitate di abbassare la schiena.
- Eseguire da 3 a 4 serie da 8 a 12 ripetizioni, a seconda del livello di forma fisica.

## 7. ESERCIZI CONSIGLIATI



## 8. MANUTENZIONE E PULIZIA

- Pulire la superficie del rullo e le impugnature con un panno umido dopo ogni utilizzo.
- Evitare di utilizzare prodotti abrasivi o solventi chimici.
- Non esporre il prodotto alla luce solare diretta o a temperature estreme.
- Conservare in un luogo asciutto e ventilato.

## 9. AVVERTENZE E PRECAUZIONI

1. **AVVERTENZA!** Non utilizzare il rullo su superfici instabili o scivolose.
2. **AVVERTENZA!** Non è consigliato a persone con lesioni acute alla schiena senza controllo medico.
3. **AVVERTENZA!** Tenere fuori dalla portata dei bambini.
4. **AVVERTENZA!** Interrompere l'uso se si avverte un forte dolore o un disagio insolito.

## 10. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

**Problema:** dolore alla schiena.

**Soluzione:** rivedere la postura. Riducete l'estensione e mantenete attivo il core.

**Problema:** slittamento del rullo.

**Soluzione:** utilizzare il tappetino e posizionarlo correttamente sulle ginocchia.

## 11. CONDIZIONI DI GARANZIA

Questo prodotto è coperto da una garanzia di 36 mesi contro i difetti di fabbricazione.

Grazie mille per esservi affidati a Mobiclinic per questo rullo per addominali RA-01.

Apprezziamo la vostra fiducia nei nostri prodotti e ci impegniamo a fornirvi sempre la migliore qualità e sicurezza. Se avete domande o bisogno di ulteriore assistenza, non esitate a contattarci all'indirizzo [clientes@mobiclinic.com](mailto:clientes@mobiclinic.com). Apprezziamo i vostri commenti e suggerimenti per ulteriori miglioramenti.

Grazie per esservi uniti a Mobiclinic!



## WICHTIG

Bewahren Sie die Anleitung zum späteren Nachschlagen auf. Lesen Sie diese Anleitung, bevor Sie das Produkt zusammenbauen und benutzen.

Vielen Dank, dass Sie sich für unseren Bauchmuskelroller RA-01 entschieden haben! In diesem Handbuch finden Sie alle Informationen, die Sie benötigen, um dieses Produkt korrekt und sicher zu benutzen und zu warten.

Der RA-01 ist ein effektives und kompaktes Gerät zur Stärkung der Bauchmuskulatur, zur Verbesserung der Rumpfstabilität und zur Optimierung der körperlichen Ausdauer. Sein robustes und ergonomisches Design macht ihn zu einem idealen Zubehör für das Training zu Hause und im Fitnessstudio.

Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt verwenden.

## 1. ZWECK DES PRODUKTS

- **Kräftigung:** Hilft bei der Entwicklung der Bauch-, Schräg-, Lenden- und Beckenmuskeln.
- **Verbesserte Balance und Stabilität:** Durch die kontrollierte Vorwärts- und Rückwärtsbewegung werden Stabilität und Körperbeherrschung trainiert.
- **Tragbarkeit und Benutzerfreundlichkeit:** Leicht, kompakt und einfach zu transportieren. Kein Zusammenbau oder Stromanschluss erforderlich.
- **Funktionelles Training:** Stabilisierende Muskeln, die für die Leistung in anderen Disziplinen wichtig sind.

## 2. ANWENDUNGSGEBIETE

- Verwenden Sie ihn auf einer flachen, stabilen Oberfläche, vorzugsweise mit einer rutschfesten Matte.
- Achten Sie während der Übung auf eine gute Körperhaltung (gerader Rücken, angespannte Bauchmuskeln).
- Verwenden Sie es nicht, wenn Sie Verletzungen im unteren Rücken oder im Unterleib haben, ohne vorher einen Arzt zu konsultieren.
- Vermeiden Sie plötzliche oder unkontrollierte Bewegungen.
- Tragen Sie bequeme Sportkleidung.
- Achten Sie auf eine regelmäßige Atmung während des Trainings.

### 3. VORTEILE UND ÜBERLEGUNGEN

Der RA-01 ermöglicht ein tiefes Kerntraining durch eine kontrollierte Streck- und Kontraktionsbewegung. Diese Art von Übung entwickelt nicht nur Kraft, sondern verbessert auch die neuromuskuläre Koordination und die allgemeine körperliche Ausdauer.



Regelmäßiger Gebrauch hilft, die Körperhaltung zu verbessern, Schmerzen im unteren Rückenbereich vorzubeugen und funktionelles Training oder Calisthenics-Routinen zu ergänzen.

### 4. PRODUKTMERKMALE

<b>PRODUKTNAME</b>	Unterleibsrolle
<b>MODELL</b>	RA-01
<b>REFERENZ</b>	DF-00001/02
<b>PRODUKTGEWICHT</b>	0,4 kg
<b>PRODUKTABMESSUNGEN</b>	29*18*5 cm
<b>RADDURCHMESSER</b>	18 cm
<b>MAXIMAL UNTERSTÜTZTES GEWICHT</b>	150 KG
<b>FARBE</b>	Schwarz
<b>MATERIAL</b>	Schaumstoff, rostfreier Stahl und Luftrad
<b>ZUSÄTZLICHES ELEMENT</b>	Das Produkt umfasst eine Kniestützmatte Maße der Matte: 34*16,5 cm

## 5. TEILE UND KOMPONENTEN

1. Zentrales Rad mit rutschfester Textur.
2. Interne Verstärkungsstruktur.
3. Ergonomische Seitengriffe mit EVA-Schaumbeschichtung.
4. Kniematte.

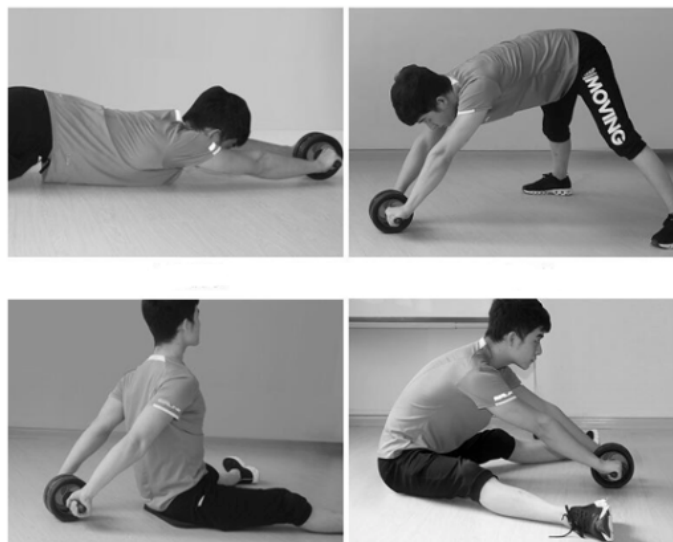
## 6. GEBRAUCHSANWEISUNG

- Stellen Sie sich kniend auf eine Matte.
- Halten Sie beide Griffe des RA-01 fest.
- Beginnen Sie die Bewegung, indem Sie das Rad langsam nach vorne schieben und dabei die Bauchmuskeln angespannt und den Rücken gerade halten.
- Hören Sie auf, bevor Sie die Haltungskontrolle verlieren oder Verspannungen im unteren Rücken spüren.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück, indem Sie Ihre Bauchmuskeln anspannen.

### TIPPS ZUR VERWENDUNG:

- Beginnen Sie als Anfänger mit kurzen Fahrten und steigern Sie sich schrittweise.
- Halten Sie die Ellbogen leicht gebeugt und vermeiden Sie es, den unteren Rücken einzuklappen.
- Führen Sie 3 bis 4 Sätze mit 8 bis 12 Wiederholungen durch, je nach Ihrem Fitnesslevel.

## 7. EMPFOHLENE ÜBUNGEN



## 8. WARTUNG UND REINIGUNG

- Reinigen Sie die Walzenoberfläche und die Griffe nach jedem Gebrauch mit einem feuchten Tuch.
- Vermeiden Sie die Verwendung von Scheuermitteln oder chemischen Lösungsmitteln.
- Setzen Sie das Produkt nicht dem direkten Sonnenlicht oder extremen Temperaturen aus.
- An einem trockenen und belüfteten Ort aufbewahren.

## 9. WARNUNGEN UND VORSICHTSMASSNAHMEN

1. **WARNUNG!** Verwenden Sie die Walze nicht auf instabilen oder rutschigen Oberflächen.
2. **WARNUNG!** Nicht empfohlen für Personen mit akuten Rückenverletzungen ohne ärztliche Aufsicht.
3. **WARNUNG!** Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
4. **WARNUNG!** Brechen Sie die Anwendung ab, wenn Sie starke Schmerzen oder ungewöhnliche Beschwerden haben.

## 10. PROBLEMBEHEBUNG

**Problem:** Schmerzen im unteren Rücken.

**Lösung:** Überprüfen Sie Ihre Körperhaltung. Verringern Sie Ihren Streckbereich und halten Sie Ihren Kern aktiv.

**Problem:** Schlupf der Rollen.

**Lösung:** Verwenden Sie die Matte und legen Sie sie richtig auf Ihre Knie.

## 11. GARANTIEBEDINGUNGEN

Für dieses Produkt gilt eine 36-monatige Garantie gegen Herstellungsfehler.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen in Mobiclinic für diese Bauchrolle RA-01.

Wir wissen Ihr Vertrauen in unsere Produkte zu schätzen und sind bestrebt, Ihnen stets die beste Qualität und Sicherheit zu bieten. Wenn Sie Fragen haben oder zusätzliche Unterstützung benötigen, zögern Sie bitte nicht, uns unter [clientes@mobiclinic.com](mailto:clientes@mobiclinic.com) zu kontaktieren. Wir freuen uns über Ihre Kommentare und Vorschläge zur weiteren Verbesserung.

Vielen Dank, dass Sie bei Mobiclinic mitmachen!



## IMPORTANTE

Guarde as instruções para referência futura. Leia estas instruções antes de montar e utilizar este produto.

muito obrigado por ter escolhido o nosso rolo de abdominais RA-01! Neste manual, encontrará todas as informações necessárias para utilizar e manter este produto de forma correta e segura.

O RA-01 é um instrumento eficaz e compacto concebido para fortalecer a zona abdominal, melhorar a estabilidade do núcleo e otimizar a resistência física. O seu design robusto e ergonómico torna-o um acessório ideal tanto para o treino em casa como no ginásio.

Ler atentamente todas as instruções antes de utilizar o produto.

## 1. OBJECTIVO DO PRODUTO

- **Fortalecimento:** Ajuda a desenvolver os músculos abdominais, oblíquos, lombares e pélvicos.
- **Melhoria do equilíbrio e da estabilidade:** Graças ao movimento controlado para a frente e para trás, a estabilidade e o controlo do corpo são treinados.
- **Portabilidade e facilidade de utilização:** leve, compacto e fácil de transportar. Não necessita de montagem nem de alimentação eléctrica.
- **Treino funcional:** Envolve músculos estabilizadores que são fundamentais para o desempenho noutras disciplinas.

## 2. INDICAÇÕES DE UTILIZAÇÃO

- Utilizar numa superfície plana e estável, de preferência com um tapete antiderrapante.
- Manter uma postura correta durante o exercício (costas direitas, abdominais contraídos).
- Não utilizar se tiver lesões lombares ou abdominais sem consultar previamente um profissional de saúde.
- Evitar movimentos bruscos ou descontrolados.
- Usar roupa de desporto confortável.
- Manter uma respiração regular durante o exercício.

### 3. BENEFÍCIOS E CONSIDERAÇÕES

O RA-01 permite um treino profundo do núcleo através de um movimento controlado de extensão e contração. Este tipo de exercício não só desenvolve a força, como também melhora a coordenação neuromuscular e a resistência física geral.



A utilização regular ajuda a melhorar a postura corporal, a prevenir as dores lombares e a complementar as rotinas de treino funcional ou de calistenia.

### 4. CARACTERÍSTICAS DO PRODUTO

<b>NOME DO PRODUTO</b>	Rolo abdominal
<b>MODELO</b>	RA-01
<b>REFERÊNCIA</b>	DF-00001/02
<b>PESO DO PRODUTO</b>	0,4 kg
<b>DIMENSÕES DO PRODUTO</b>	29*18*5 cm
<b>DIÂMETRO DA RODA</b>	18 cm
<b>PESO MÁXIMO SUPORTADO</b>	150 KG
<b>COR</b>	Preto
<b>MATERIAL</b>	Espuma, aço inoxidável e roda pneumática
<b>ELEMENTO ADICIONAL</b>	O produto inclui um tapete de apoio para os joelhos Dimensões do tapete: 34*16,5 cm

## 5. PEÇAS E COMPONENTES

1. Roda central com textura antiderrapante.
2. Estrutura de reforço interna.
3. Pegas laterais ergonómicas com revestimento em espuma EVA.
4. Tapete para os joelhos.

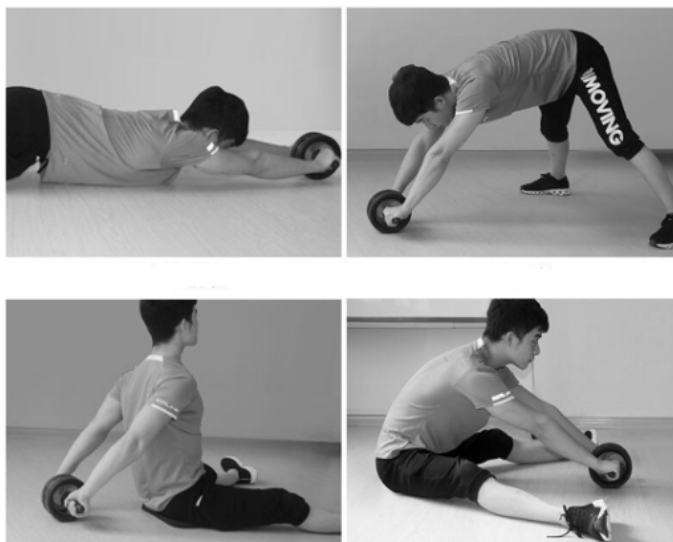
## 6. INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

- Ajoelhar-se num tapete.
- Segurar firmemente ambas as pegas do RA-01.
- Comece o movimento empurrando lentamente a roda para a frente, mantendo os abdominais contraídos e as costas direitas.
- Pare antes de perder o controlo postural ou de sentir tensão na zona lombar.
- Regressar lentamente à posição inicial, utilizando a força abdominal.

### DICAS DE UTILIZAÇÃO:

- Comece com passeios curtos se for um principiante e aumente progressivamente.
- Mantenha os cotovelos ligeiramente flectidos e evite a queda da zona lombar.
- Realize 3 a 4 séries de 8 a 12 repetições, dependendo do seu nível de fitness.

## 7. EXERCÍCIOS RECOMENDADOS



## 8. MANUTENÇÃO E LIMPEZA

- Limpar a superfície do rolo e as pegas com um pano húmido após cada utilização.
- Evitar a utilização de produtos abrasivos ou solventes químicos.
- Não expor o produto à luz solar direta ou a temperaturas extremas.
- Conservar num local seco e ventilado.

## 9. AVISOS E PRECAUÇÕES

1. **ATENÇÃO!** Não utilizar o rolo em superfícies instáveis ou escorregadias.
2. **ATENÇÃO!** Não recomendado para pessoas com lesões agudas nas costas sem controlo médico.
3. **ATENÇÃO!** Manter fora do alcance das crianças.
4. **ATENÇÃO!** Interrompa a utilização se sentir dores fortes ou um desconforto invulgar.

## 10. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

**Problema:** dores lombares.

**Solução:** Rever a sua postura. Reduza a sua amplitude de extensão e mantenha o seu núcleo ativo.

**Problema:** Deslizamento do rolo.

**Solução:** Utilize o tapete e coloque-o corretamente sobre os joelhos.

## 11. CONDIÇÕES DE GARANTIA

Este produto está coberto por uma garantia de 36 meses contra defeitos de fabrico.

Muito obrigado por ter confiado na Mobiclinic para este ab roller RA-01.

Valorizamos a sua confiança nos nossos produtos e estamos empenhados em fornecer-lhe sempre a melhor qualidade e segurança. Se tiver alguma dúvida ou precisar de assistência adicional, não hesite em contactar-nos em **clientes@mobiclinic.com**. Agradecemos os seus comentários e sugestões para melhorar ainda mais.

Obrigado por se ter juntado ao Mobiclinic!



## BELANGRIJK

Bewaar de instructies voor toekomstig gebruik. Lees deze instructies voordat u dit product in elkaar zet en gebruikt.

Bedankt voor het kiezen van onze ab roller RA-01! In deze handleiding vind je alle informatie die je nodig hebt om dit product correct en veilig te gebruiken en te onderhouden.

De RA-01 is een effectief en compact hulpmiddel dat is ontworpen om het buikgebied te versterken, de core stability te verbeteren en het fysieke uithoudingsvermogen te optimaliseren. Het robuuste en ergonomische ontwerp maakt het een ideaal accessoire voor zowel thuis- als sportschooltraining.

Lees alle instructies zorgvuldig door voordat je het product gebruikt.

## 1. DOEL VAN HET PRODUCT

- **Versterking:** Helpt de buik-, schuine, lumbale en bekkenpijnen te ontwikkelen.
- **Verbeterde balans en stabiliteit:** dankzij de gecontroleerde voor- en achterwaartse beweging worden stabiliteit en lichaamsbeheersing getraind.
- **Draagbaarheid en gebruiksgemak:** Lichtgewicht, compact en gemakkelijk mee te nemen. Geen montage of voeding nodig.
- **Functionele training:** hierbij gaat het om stabiliserende spieren die belangrijk zijn voor prestaties in andere disciplines.

## 2. INDICATIES VOOR GEBRUIK

- Gebruik op een vlakke, stabiele ondergrond, bij voorkeur met een antislipmat.
- Houd tijdens de oefening de juiste houding aan (rug recht, buikspieren samengetrokken).
- Niet gebruiken als je last hebt van je onderrug of buik zonder eerst een arts te raadplegen.
- Vermijd plotselinge of ongecontroleerde bewegingen.
- Draag comfortabele sportkleding.
- Zorg voor een regelmatige ademhaling tijdens het sporten.

### 3. VOORDELEN EN OVERWEGINGEN

De RA-01 maakt een diepe core workout mogelijk door middel van een gecontroleerde extensie- en contractiebeweging. Dit type oefening ontwikkelt niet alleen kracht, maar verbetert ook de neuromusculaire coördinatie en het algemene fysieke uithoudingsvermogen.



Regelmatig gebruik helpt om de lichaamshouding te verbeteren, pijn in de onderrug te voorkomen en functionele training of calisthenics aan te vullen.

### 4. PRODUCTKENMERKEN

<b>PRODUCTNAAM</b>	Buikroller
<b>MODEL</b>	RA-01
<b>REFERENTIE</b>	DF-00001/02
<b>PRODUCT GEWICHT</b>	0,4 kg
<b>PRODUCTAFMETINGEN</b>	29*18*5 cm
<b>WIELDIEMETER</b>	18 cm
<b>MAXIMAAL ONDERSTEUND GEWICHT</b>	150 KG
<b>KLEUR</b>	Zwart
<b>MATERIAAL</b>	Schuim, roestvrij staal en pneumatisch wiel
<b>BIJKOMEND ELEMENT</b>	Het product bevat een kniesteunmat Afmetingen mat: 34*16,5 cm

## 5. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

1. Centraal wiel met antisliptextuur.
2. Interne versterkingsstructuur.
3. Ergonomische zijgrepen met EVA-schuimlaag.
4. Kniemat.

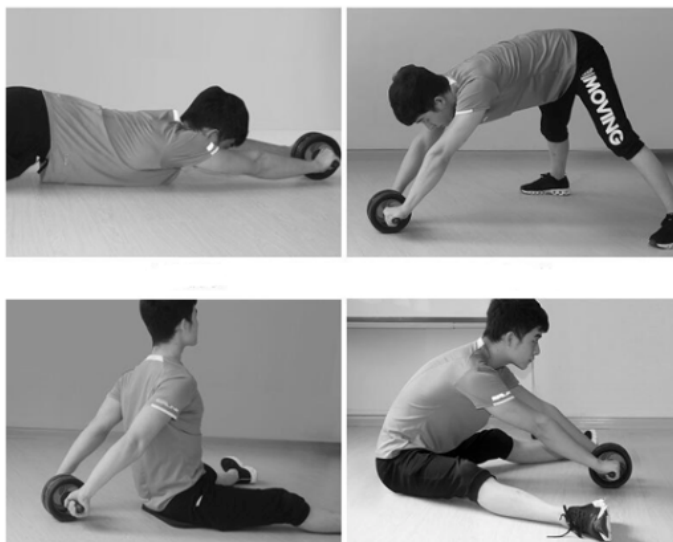
## 6. GEBRUIKSAANWIJZING

- Ga in een knielende houding op een mat zitten.
- Houd beide handgrepen van de RA-01 stevig vast.
- Begin de beweging door het wiel langzaam naar voren te duwen, houd de buikspieren samengetrokken en de rug recht.
- Stop voordat je de controle over je houding verliest of spanning in je onderrug voelt.
- Keer langzaam terug naar de beginpositie en gebruik daarbij kracht van de buik.

### TIPS VOOR GEBRUIK:

- Begin met korte ritten als je een beginner bent en bouw dit geleidelijk op.
- Houd je ellebogen licht gebogen en voorkom dat je onderrug inzakt.
- Voer 3 tot 4 sets van 8 tot 12 herhalingen uit, afhankelijk van je conditie.

## 7. AANBEVOLEN OEFENINGEN



## 8. ONDERHOUD EN REINIGING

- Reinig het oppervlak van de roller en de handgrepen na elk gebruik met een vochtige doek.
- Vermijd het gebruik van schurende producten of chemische oplosmiddelen.
- Stel het product niet bloot aan direct zonlicht of extreme temperaturen.
- Droog en geventileerd bewaren.

## 9. WAARSCHUWINGEN EN VOORZORGSMAATREGELEN

1. **WAARSCHUWING!** Gebruik de roller niet op onstabiele of gladde oppervlakken.
2. **WAARSCHUWING!** Niet aanbevolen voor mensen met acuut rugletsel zonder medisch toezicht.
3. **WAARSCHUWING!** Buiten bereik van kinderen bewaren.
4. **WAARSCHUWING!** Stop het gebruik als je ernstige pijn of ongewoon ongemak ervaart.

## 10. PROBLEEMOPLOSSING

**Probleem:** pijn in de onderrug.

**Oplossing:** Herzie je houding. Verklein je strekbereik en houd je kern actief.

**Probleem:** rollenslip.

**Oplossing:** Gebruik de mat en leg deze op de juiste manier op je knieën.

## 11. GARANTIEVOORWAARDEN

Dit product heeft een garantie van 36 maanden op fabricagefouten.

Hartelijk dank dat u Mobiclinic heeft vertrouwd voor deze ab roller RA-01.

We waarderen je vertrouwen in onze producten en zetten ons in om je altijd de beste kwaliteit en veiligheid te bieden. Als je vragen hebt of verdere hulp nodig hebt, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen via [clientes@mobiclinic.com](mailto:clientes@mobiclinic.com). Wij stellen uw opmerkingen en suggesties voor verdere verbetering zeer op prijs.

Bedankt voor je deelname aan Mobiclinic!

**VIKTIGT**

Förvara instruktionerna för framtida bruk. Läs dessa anvisningar innan du monterar och använder produkten.

Tack för att du har valt vår ab roller RA-01! I den här bruksanvisningen hittar du all information du behöver för att använda och underhålla produkten på ett korrekt och säkert sätt.

RA-01 är ett effektivt och kompakt verktyg som är utformat för att stärka magmusklerna, förbättra bålstabiliteten och optimera den fysiska uthålligheten. Den robusta och ergonomiska designen gör den till ett perfekt tillbehör för både hemträning och träning på gym.

Läs alla instruktioner noggrant innan du använder produkten.

## 1. PRODUKTENS SYFTE

- **Stärkande:** Hjälper till att utveckla mag-, sned-, ländryggs- och bäckenmusklerna.
- **Förbättrad balans och stabilitet:** Tack vare den kontrollerade rörelsen framåt och bakåt tränas stabilitet och kroppskontroll.
- **Bärbarhet och användarvänlighet:** Lätt, kompakt och enkel att bära. Ingen montering eller strömförsörjning krävs.
- **Funktionell träning:** Innebär stabilisering av muskler som är viktiga för prestationen i andra discipliner.

## 2. INDIKATIONER FÖR ANVÄNDNING

- Används på ett plant och stabilt underlag, helst med en halkfri matta.
- Håll en korrekt hållning under träningen (rak rygg och spända magmuskler).
- Använd inte om du har skador i nedre delen av ryggen eller buken utan att först rådfråga läkare.
- Undvik plötsliga eller okontrollerade rörelser.
- Bär bekväma sportkläder.
- Upprätthåll regelbunden andning under träning.

### 3. FÖRDELAR OCH ÖVERVÄGANDEN

RA-01 ger möjlighet till djup bålträning genom en kontrollerad rörelse av extension och kontraktion. Den här typen av träning utvecklar inte bara styrkan utan förbättrar också den neuromuskulära koordinationen och den totala fysiska uthålligheten.



Regelbunden användning bidrar till att förbättra kroppshållningen, förebygga smärta i nedre delen av ryggen och komplettera funktionell träning eller calisthenics-rutiner.

### 4. PRODUKTEGENSKAPER

<b>PRODUKTNAMN</b>	Abdominal rulle
<b>MODELL</b>	RA-01
<b>REFERENS</b>	DF-00001/02
<b>PRODUKTENS VIKT</b>	0,4 kg
<b>PRODUKTENS MÅTT</b>	29*18*5 cm
<b>HJULSDIAMETER</b>	18 cm
<b>MAXIMALT STÖDD VIKT</b>	150 KG
<b>FÄRG</b>	Svart
<b>MATERIAL</b>	Skum, rostfritt stål och pneumatiskt hjul
<b>YTTERLIGARE ELEMENT</b>	I produkten ingår en knästödmatta Mått på mattan: 34*16,5 cm

## 5. DELAR OCH KOMPONENTER

1. Centralt hjul med halkfri struktur.
2. Intern förstärkningsstruktur.
3. Ergonomiska sidohandtag med EVA-skumbeläggning.
4. Knäskyddsmatta.

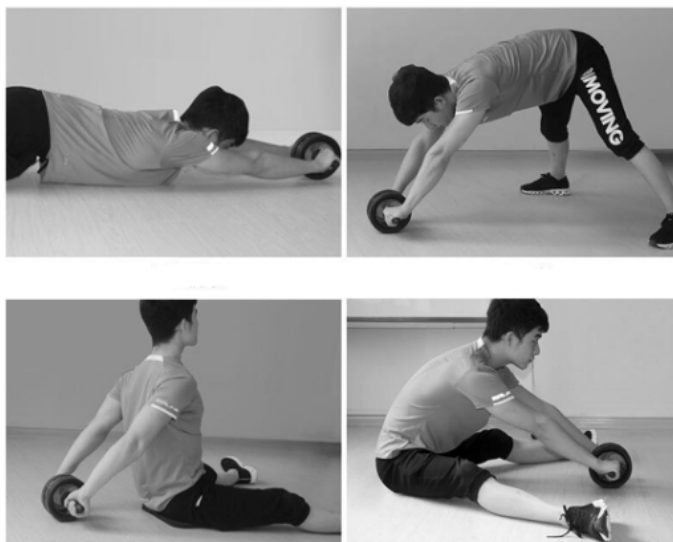
## 6. INSTRUKTIONER FÖR ANVÄNDNING

- Ställ dig på knä på en matta.
- Håll stadigt i RA-01:s båda handtag.
- Börja rörelsen med att långsamt skjuta hjulet framåt, håll magmusklerna sammandragna och ryggen rak.
- Sluta innan du tappar postural kontroll eller känner spänningar i nedre delen av ryggen.
- Återgå långsamt till startpositionen med hjälp av magmusklernas styrka.

### TIPS FÖR ANVÄNDNING:

- Börja med korta turer om du är nybörjare och bygg på successivt.
- Håll armbågarna lätt böjda och undvik att sjunka ihop i ländryggen.
- Utför 3 till 4 set med 8 till 12 repetitioner, beroende på din konditionsnivå.

## 7. REKOMMENDERADE ÖVNINGAR



## 8. UNDERHÅLL OCH RENGÖRING

- Rengör rullens yta och handtag med en fuktig trasa efter varje användningstillfälle.
- Undvik att använda slipande produkter eller kemiska lösningsmedel.
- Utsätt inte produkten för direkt solljus eller extrema temperaturer.
- Förvara på en torr och ventilerad plats.

## 9. VARNINGAR OCH FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

1. **VARNING!** Använd inte välten på instabila eller hala underlag.
2. **VARNING!** Rekommenderas inte för personer med akuta ryggskador utan medicinsk övervakning.
3. **VARNING!** Förvaras oåtkomligt för barn.
4. **VARNING!** Avbryt användningen om du upplever svår smärta eller ovanligt obehag.

## 10. PROBLEMLÖSNING

**Problem:** Smärta i nedre delen av ryggen.

**Lösning:** Se över din hållning. Minska ditt extensionsområde och håll din bål aktiv.

**Problem:** Rullen glider.

**Lösning:** Använd en matta och placera den på rätt sätt på knäna.

## 11. GARANTIVILLKOR

Denna produkt omfattas av en 36-månaders garanti mot tillverkningsfel.

Tack så mycket för att du har litat på Mobiclinic för denna ab roller RA-01.

Vi värdesätter ditt förtroende för våra produkter och är fast beslutna att alltid ge dig bästa kvalitet och säkerhet. Om du har några frågor eller behöver ytterligare hjälp, tveka inte att kontakta oss på **clientes@mobiclinic.com**. Vi uppskattar dina kommentarer och förslag till ytterligare förbättringar.

Tack för att du ansluter dig till Mobiclinic!



## WAŻNE

Instrukcję należy zachować na przyszłość. Przed przystąpieniem do montażu i użytkowania produktu należy przeczytać niniejszą instrukcję.

Dziękujemy za wybranie naszego rollera RA-01! W niniejszej instrukcji znajdują się wszystkie informacje potrzebne do prawidłowego i bezpiecznego użytkowania i konserwacji tego produktu.

RA-01 to skuteczne i kompaktowe narzędzie zaprojektowane w celu wzmocnienia obszaru brzucha, poprawy stabilności rdzenia i optymalizacji wytrzymałości fizycznej. Jego solidna i ergonomiczna konstrukcja sprawia, że jest to idealne akcesorium zarówno do treningu w domu, jak i na siłowni.

Przed użyciem produktu należy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje.

## 1. PRZEZNACZENIE PRODUKTU

- **Wzmacnianie:** Pomaga rozwijać mięśnie brzucha, skośne, lędźwiowe i miednicy.
- **Lepsza równowaga i stabilność:** dzięki kontrolowanemu ruchowi do przodu i do tyłu trenowana jest stabilność i kontrola ciała.
- **Przenośność i łatwość użytkowania:** Lekki, kompaktowy i łatwy do przenoszenia. Nie wymaga montażu ani zasilania.
- **Trening funkcjonalny:** angażuje mięśnie stabilizujące, które są kluczowe dla wydajności w innych dyscyplinach.

## 2. WSKAZANIA DO STOSOWANIA

- Używać na płaskiej, stabilnej powierzchni, najlepiej z matą antypoślizgową.
- Utrzymuj prawidłową postawę podczas ćwiczeń (wyprostowane plecy, napięte mięśnie brzucha).
- Nie używać w przypadku urazów dolnej części pleców lub brzucha bez uprzedniej konsultacji z lekarzem.
- Unikaj gwałtownych lub niekontrolowanych ruchów.
- Noś wygodną odzież sportową.
- Utrzymywanie regularnego oddechu podczas ćwiczeń.

### 3. KORZYŚCI I ROZWAŻANIA

RA-01 umożliwia głęboki trening rdzenia poprzez kontrolowany ruch rozciągania i kurczenia. Ten rodzaj ćwiczeń nie tylko rozwija siłę, ale także poprawia koordynację nerwowo-mięśniową i ogólną wytrzymałość fizyczną.



Regularne stosowanie pomaga poprawić postawę ciała, zapobiegać bólom dolnej części pleców i uzupełniać trening funkcjonalny lub ćwiczenia kalisteniczne.

### 4. CHARAKTERYSTYKA PRODUKTU

<b>NAZWA PRODUKTU</b>	Walek brzuszny
<b>MODEL</b>	RA-01
<b>ODNIESIENIE</b>	DF-00001/02
<b>WAGA PRODUKTU</b>	0,4 kg
<b>WYMIARY PRODUKTU</b>	29*18*5 cm
<b>ŚREDNICA KOŁA</b>	18 cm
<b>MAKSYMALNA OBSŁUGIWANA WAGA</b>	150 KG
<b>KOLOR</b>	Czarny
<b>MATERIAŁ</b>	Pianka, stal nierdzewna i koło pneumatyczne
<b>ELEMENT DODATKOWY</b>	Produkt zawiera matę wspierającą kolana Wymiary maty: 34*16,5 cm

## 5. CZĘŚCI I KOMPONENTY

1. Centralne kółko z antypoślizgową teksturą.
2. Wewnętrzna struktura wzmacniająca.
3. Ergonomiczne uchwyty boczne pokryte pianką EVA.
4. Mata pod kolana.

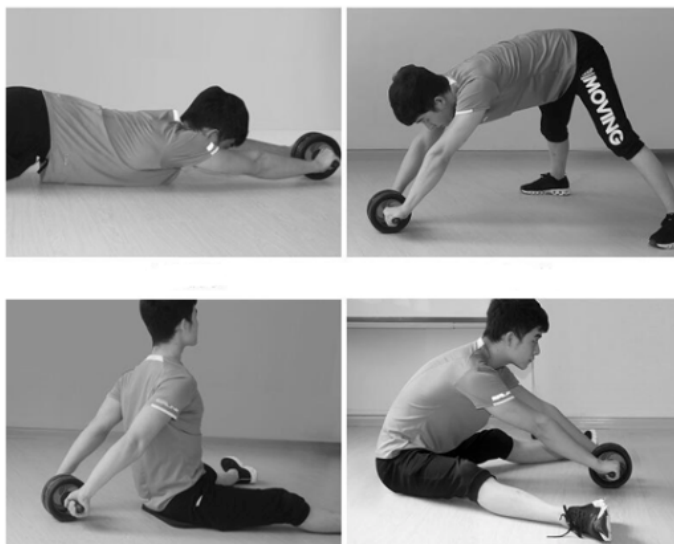
## 6. INSTRUKCJE UŻYTKOWANIA

- Uklęknij na macie.
- Przytrzymaj mocno oba uchwyty RA-01.
- Rozpocznij ruch, powoli popychając kierownicę do przodu, utrzymując mięśnie brzucha napięte, a plecy wyprostowane.
- Zatrzymaj się, zanim stracisz kontrolę nad postawą lub poczujesz napięcie w dolnej części pleców.
- Powoli wróć do pozycji wyjściowej, używając siły mięśni brzucha.

### WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA:

- Jeśli jesteś początkujący, zacznij od krótkich przejazdów i stopniowo rozwijaj swoje umiejętności.
- Trzymaj łokcie lekko ugięte i unikaj opadania dolnej części pleców.
- Wykonaj od 3 do 4 serii po 8 do 12 powtórzeń, w zależności od poziomu sprawności fizycznej.

## 7. ZALECANE ĆWICZENIA



## 8. KONSERWACJA I CZYSZCZENIE

- Po każdym użyciu wyczyść powierzchnię rolki i uchwyty wilgotną szmatką.
- Unikaj stosowania produktów ściernych lub rozpuszczalników chemicznych.
- Nie wystawiać produktu na bezpośrednie działanie promieni słonecznych lub ekstremalnych temperatur.
- Przechowywać w suchym i wentylowanym miejscu.

## 9. OSTRZEŻENIA I ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

1. **OSTRZEŻENIE!** Nie używaj rolki na niestabilnych lub śliskich powierzchniach.
2. **OSTRZEŻENIE!** Nie zalecane dla osób z ostrymi urazami pleców bez nadzoru lekarza.
3. **OSTRZEŻENIE!** Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
4. **OSTRZEŻENIE!** Przerwać stosowanie w przypadku wystąpienia silnego bólu lub nietypowego dyskomfortu.

## 10. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

**Problem:** Ból w dolnej części pleców.

**Rozwiązanie:** Sprawdź swoją postawę. Zmniejsz zakres wyprostu i utrzymuj aktywny rdzeń.

**Problem:** Poślizg rolki.

**Rozwiązanie:** Użyj maty i umieść ją prawidłowo na kolanach.

## 11. WARUNKI GWARANCJI

Ten produkt jest objęty 36-miesięczną gwarancją na wady produkcyjne.

Bardzo dziękujemy za zaufanie firmie Mobiclinic w kwestii tego wążka RA-01.

Cenimy Twoje zaufanie do naszych produktów i dokładamy wszelkich starań, aby zawsze zapewniać najlepszą jakość i bezpieczeństwo. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub potrzebujesz dodatkowej pomocy, skontaktuj się z nami pod adresem [clientes@mobiclinic.com](mailto:clientes@mobiclinic.com). Jesteśmy wdzięczni za komentarze i sugestie dotyczące dalszych ulepszeń.

Dziękujemy za dołączenie do Mobiclinic!

**VIGTIGT**

Opbevar vejledningen til senere brug. Læs disse instruktioner, før du monterer og bruger dette produkt.

Mange tak, fordi du har valgt vores ab roller RA-01! I denne vejledning finder du alle de oplysninger, der er nødvendige for at bruge og vedligeholde dette produkt korrekt og sikkert.

RA-01 er et effektivt og kompakt redskab, der er designet til at styrke maveområdet, forbedre kernestabiliteten og optimere den fysiske udholdenhed. Dens robuste og ergonomiske design gør den til et ideelt tilbehør til både hjemmetræning og træning i fitnesscentret.

Læs alle instruktioner omhyggeligt, før du bruger produktet.

## 1. FORMÅLET MED PRODUKTET

- **Styrkelse:** Hjælper med at udvikle mave-, skrå-, lænde- og bækkenmuskler.
- **Forbedret balance og stabilitet:** Takket være den kontrollerede bevægelse fremad og bagud trænes stabilitet og kropskontrol.
- **Bærbarhed og brugervenlighed:** Let, kompakt og nem at bære. Kræver ingen samling eller strømforsyning.
- **Funktionel træning:** Involverer stabiliserende muskler, som er afgørende for præstationer i andre discipliner.

## 2. INDIKATIONER FOR BRUG

- Brug den på en flad, stabil overflade, helst med en skridsikker måtte.
- Bevar en korrekt kropsholdning under træningen (ret ryg, sammentrukne mavemuskler).
- Må ikke bruges, hvis du har skader i lænden eller maven, uden først at konsultere en læge.
- Undgå pludselige eller ukontrollerede bevægelser.
- Tag behageligt sportstøj på.
- Bevar en regelmæssig vejrtrækning under træningen.

### 3. FORDELE OG OVERVEJELSER

RA-01 giver mulighed for en dyb coretræning gennem en kontrolleret stræk- og sammentrækningsbevægelse. Denne type træning udvikler ikke kun styrke, men forbedrer også den neuromuskulære koordination og den generelle fysiske udholdenhed.



Regelmæssig brug hjælper med at forbedre kropsholdningen, forebygge lændesmerter og supplere funktionel træning eller calisthenics-rutiner.

### 4. PRODUKTETS EGENSKABER

<b>PRODUKTNAVN</b>	Abdominal rulle
<b>MODEL</b>	RA-01
<b>REFERENCE</b>	DF-00001/02
<b>PRODUKTVÆGT</b>	0,4 kg
<b>PRODUKTETS DIMENSIONER</b>	29*18*5 cm
<b>HJUL-DIAMETER</b>	18 cm
<b>MAKSIMAL UNDERSTØTTET VÆGT</b>	150 KG
<b>FARVE</b>	Sort
<b>MATERIALE</b>	Skum, rustfrit stål og pneumatisk hjul
<b>YDERLIGERE ELEMENT</b>	Produktet indeholder en knæstøttemåtte Mål på måtten: 34*16,5 cm

## 5. DELE OG KOMPONENTER

1. Centralt hjul med skridsikker tekstur.
2. Indvendig forstærkningsstruktur.
3. Ergonomiske sidehåndtag med EVA-skumbelægning.
4. Knæmåtte.

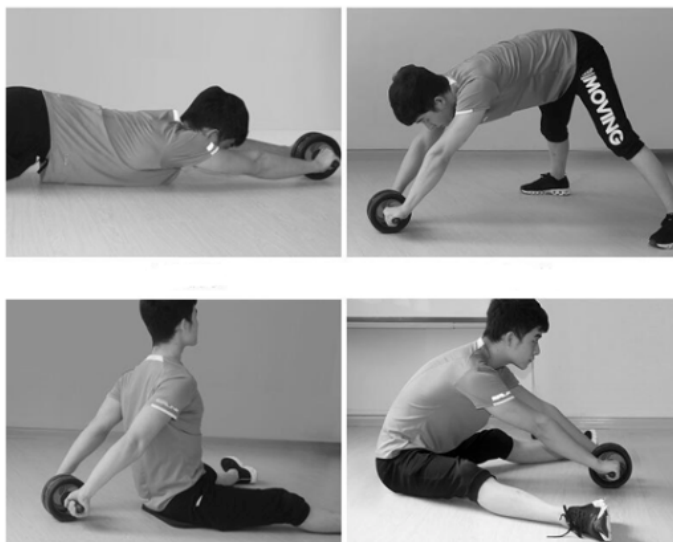
## 6. INSTRUKTIONER TIL BRUG

- Sæt dig på knæ på en måtte.
- Hold godt fast i begge håndtag på RA-01.
- Start bevægelsen ved langsomt at skubbe hjulet fremad, mens du holder mavemusklerne sammentrukket og ryggen ret.
- Stop, før du mister den posturale kontrol eller mærker spændinger i lænden.
- Vend langsomt tilbage til udgangspositionen ved hjælp af mavestyrke.

### TIPS TIL BRUG:

- Start med korte ture, hvis du er nybegynder, og byg gradvist op.
- Hold albuerne let bøjedede, og undgå at falde sammen i lænden.
- Udfør 3 til 4 sæt med 8 til 12 gentagelser, afhængigt af dit konditionsniveau.

## 7. ANBEFALEDE ØVELSER



## 8. VEDLIGEHODELSE OG RENGØRING

- Rengør rullens overflade og håndtag med en fugtig klud efter hver brug.
- Undgå at bruge slibende produkter eller kemiske opløsningsmidler.
- Udsæt ikke produktet for direkte sollys eller ekstreme temperaturer.
- Opbevares på et tørt og ventileret sted.

## 9. ADVARSLER OG FORHOLDSREGLER

1. **ADVARSEL!** Brug ikke rullen på ustabile eller glatte overflader.
2. **ADVARSEL!** Anbefales ikke til personer med akutte rygskeer uden lægeligt tilsyn.
3. **ADVARSEL!** Opbevares utilgængeligt for børn.
4. **ADVARSEL!** Afbryd brugen, hvis du oplever stærke smerter eller usædvanligt ubehag.

## 10. PROBLEMLØSNING

**Problem:** Smerter i lænden.

**Løsning:** Gennemgå din kropsholdning. Reducer dit strækområde, og hold din kerne aktiv.

**Problem:** Rulleglidning.

**Løsning:** Brug måtten, og placer den korrekt på knæene.

## 11. GARANTIBETINGELSER

Dette produkt er dækket af 36 måneders garanti mod fabrikkationsfejl.

Mange tak, fordi du stolede på Mobiclinic med denne ab roller RA-01.

Vi værdsætter din tillid til vores produkter og er forpligtet til altid at give dig den bedste kvalitet og sikkerhed. Hvis du har spørgsmål eller brug for yderligere hjælp, er du velkommen til at kontakte os på [clientes@mobiclinic.com](mailto:clientes@mobiclinic.com). Vi sætter pris på dine kommentarer og forslag til yderligere forbedringer.

Tak, fordi du blev medlem af Mobiclinic!



**ES** - Peso máximo soportado 150 KG.  
**EN** - Maximum supported weight 330,69 lb.  
**IT** - Peso massimo supportato 150 KG.  
**FR** - Poids maximal supporté 150 KG.  
**PT** - Peso máximo suportado 150 KG.  
**DE** - Maximal unterstütztes Gewicht 150 KG.  
**NL** - Maximaal ondersteund gewicht 150 KG.  
**SW** - Maximal stödvikt 150 KG.  
**PL** - Maksymalna obsługiwana waga 150 KG.  
**DA** - Maksimal understøttet vægt 150 KG.

Made in P.R.C.



CHANGZHOU DELUXE DECORATIVE MATERIAL  
CO., LTD  
602-604 Changwu north road, No.229, Hutang  
town,Wujin District, Changzhou city, Jiangsu, China  
beckyzhang@deluxegroup.com.cn



GRUPO R. QUERALTÓ S.A.  
Polígono Industrial El Pino, Calle Pino Albar, 24, 41016,  
Sevilla (Spain)  
prrc@queralto.com