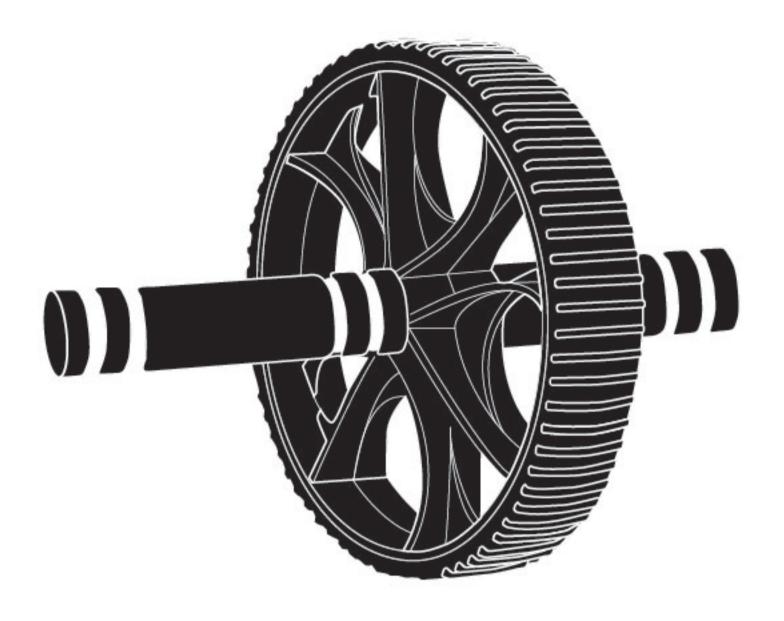
GOZONE



AB WHEEL

- BUILD CORE STRENGTH AND TONE MUSCLE
- WIDE WHEEL BASE FOR ADDED STABILITY
- COMFORT FOAM HANDLES

BENEFITS

- Helps Build and Tone Muscle
- Targets you Abs, Shoulders and Back
- Lightweight and Portable
- Great way to build Core Strength

FEATURES

- Wide Wheel Base for Stability
- Foam Cushioned Grips for Comfort

ASSEMBLY

ASSEMBLING YOUR AB WHEEL:

- 1. Remove one Grip Handle from Bar
- 2. Place bar through hole in center of wheel
- 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:

Lower back should maintain its natural curvature, waistline should appear narrower, and the lower abdomen is drawn in. 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 the chin points down, which keeps the neck in neutral alignment.

When preforming ab wheel exercises there should be no increased arching of the lower back, pushing out of the abdominal wall or any low back pain, or discomfort. Decrease the amount of forward motion if any of these signs occur.

SAFETY TIPS

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 preforming any physical activity or beginning any exercise program.

WARM UP

Starting each work out with a warm-up and stretch routine is an important component to any training session.

WARM UP:

- A pre-workout warm-up slightly raises your body temperature while increasing blood and oxygen circulation throughout the body.
- Muscles that are properly warmed up before rigorous activity help to increase your body's strength and assist in preventing muscle strain or injury.
- Increasing your body temperature during your warm up helps to promote proper circulation throughout your body. A warmer body temperature can lower the probability of muscle pull or strain while also reducing the tension physical activity can have on your heart.

STRETCH

A dynamic stretching routine after a warm up can promote several health benefits. Dynamic Stretching routines post Warm-up and Pre-Workout should maintain your muscle warmth while promoting flexibility.

BENEFITS:

- Reduces Tensions in Your Muscles
- Increases Your Range of Motion
- Increases Muscle Coordination
- Improve Circulation
- Increase Energy Levels
- Increase Flexibility

COOL DOWN

Stretching and Cool-Down are very important after any training session.

COOL DOWN:

The post-workout cool-down helps to get you back into normal pace gradually and give you time to recover.

STRETCH:

The best time to stretch is post-workout when your muscles are relaxed, warm and capable of the optimum stretch. When muscles are well warmed up they exhibit a high degree of plasticity. Therefore after stretching and cooling down they maintain an increased range of movement and display greater flexibility.

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.

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

OBLIQUE ROLL OUT & BACK: Obliques and Upper Body

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



WWW.GO-ZONE.COM

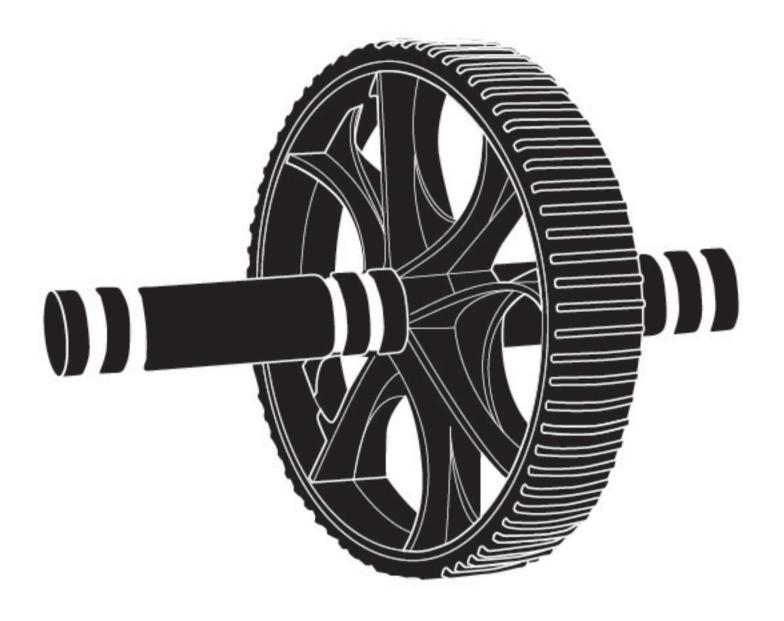


Questions? Comments? Contact Us! Phone: 1-855-552-3355 Email: CustomerService@go-zone.ca

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.

GOZONE



ROUE POUR ABDOMINAUX

- RENFORCER LE TRONC ET TONIFIER LES MUSCLES
- GRANDE LARGEUR DE LA ROUE POUR PLUS DE STABILITÉ
- POIGNÉES EN MOUSSE POUR PLUS DE CONFORT

AVANTAGES

- Développe et Tonifie les Muscles
- Cible les Abdominaux, les Épaules et le Dos
- Légère et Portable
- Idéale pour Renforcer les Muscles du Tronc

CARACTÉRISTIQUES

- Grande Largeur de la Roue pour Plus de Stabilité
- Prises Matelassées en Mousse pour Plus de Confort

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.
- 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:

Le bas du dos doit garder sa courbure naturelle, la taille doit sembler plus étroite et le bas-ventre est rentré. Les épaules et les hanches doivent former une ligne droite. Les bras restent droits et la partie supérieure de la colonne vertébrale doit rester droite sans s'arrondir. Les yeux regardent le sol et le menton pointe vers le bas, ce qui permet de garder le cou dans un alignement neutre.

Pour effectuer des exercices avec la roue pour abdominaux, il ne faut ni cambrer le bas du dos, ni rentrer la sangle abdominale; aucune douleur au dos ni aucune gêne ne doivent être ressenties. Limiter l'amplitude du mouvement vers l'avant en cas de survenue de l'un de ces signes.

CONSEILS DE SÉCURITÉ

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.

<u>ÉCHAUFFEMENT</u>

Commencer systématiquement chaque entraînement par un échauffement et un étirement est très important à chaque séance.

ÉCHAUFFEMENT:

- L'échauffement avant entraînement augmente légèrement la température du corps tout en améliorant la circulation du sang et de l'oxygène dans tout le corps.
- Si les muscles ont été correctement échauffés avant une activité poussée, le corps sera plus résistant et le risque d'élongation des muscles et de blessure sera réduit.
- Augmenter la température du corps pendant l'échauffement favorise une bonne circulation du sang à travers le corps.
 Une température corporelle plus élevée peut diminuer le risque d'élongation musculaire ou de claquage tout en réduisant la pression de l'activité physique sur le cœur.

ÉTIREMENT

Un programme d'étirements dynamiques après l'échauffement présente plusieurs bénéfices pour la santé. Des programmes d'étirements dynamiques après l'échauffement et avant l'entraînement doivent garder les muscles chauds tout en améliorant leur souplesse.

AVANTAGES:

- Réduit les tensions dans les muscles
- Augmente l'amplitude des mouvements
- Améliore la coordination des muscles
- Améliore la circulation du sang
- Augmente les niveaux d'énergie
- Améliore la souplesse

RÉCUPÉRATION

Les étirements et la récupération sont très importants après toute séance d'entraînement.

RÉCUPÉRATION:

La phase de récupération après l'entraînement permet de revenir progressivement au repos et d'avoir le temps de récupérer.

ÉTIREMENT:

Les étirements ont une efficacité optimale après l'entraînement, quand les muscles sont détendus, chauds et capables de s'étirer au maximum. Quand les muscles sont bien chauds, ils sont très souples; ainsi, après l'étirement et la récupération, ils maintiennent une meilleure amplitude de mouvements et sont plus flexibles.



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, pui rouler pour revenir dans la position de départ.

RÉPÉTITIONS RECOMMANDÉES: 12





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

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