

**Gebrauchs  
Anweisung**

**AB**  
*Circle*  
PRO™



**Zusammenbau & Übungen**

## **ACHTUNG**

**Bevor Sie beginnen, lesen Sie dieses Anleitsheft und sehen Sie sich die AnleitungsDVD an, um zu verstehen, wie Sie Ihren Ab Circle Pro sicher verwenden.**

**Der Ab Circle Pro ist für ein Gewicht von MAX 135kg. ausgelegt.**

Die folgenden Warneufkleber finden Sie auf Ihrem Ab Circle Pro™. Bitte lesen Sie diese, bevor Sie das Trainingsgerät verwenden.



## **ACHTUNG**

Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie die Anleitung und alle Warnhinweise auf diesem Trainingsgerät bevor Sie es benutzen.

Dieses Gerät besitzt bewegliche Teile, an denen Sie sich durch einklemmen verletzen können. Halten Sie Hände und Finger in sicherem Abstand zu allen beweglichen Teilen.

Halten Sie Kinder von diesem Trainingsgerät fern!

Kontrollieren Sie das Gerät vor jeder Benutzung, um sich von seinem einwandfreiem Zustand zu überzeugen.

Um Verletzungen und Schäden am Gerät zu vermeiden, darf das Gerät nicht mit mehr als 135kg belastet werden.

Das Gerät ist nicht für den kommerziellen Gebrauch gedacht.

Ersetzen Sie diesen Aufkleber, falls er beschädigt oder unleserlich ist.



## **WARNUNG**



**SICH BEWEGENDE RÄDER  
WÄHREND DER BENUTZUNG  
NICHT IN DIE FAHRSPUR GREIFEN  
HALTEN SIE KINDER VON DEM  
TRAININGSGERÄT FERN**

# Wichtige Sicherheitshinweise

- Lesen Sie alle Warnhinweise auf dem Gerät
- Lesen und beachten Sie die Anwendungs-, Pflege und Wartungshinweise in dieser Gebrauchsanleitung um Ihren **AB Circle Pro™** sicher zu verwenden.
- Bevor Sie Ihren **AB Circle Pro™** verwenden und ein Trainingsprogramm damit starten, kontaktieren Sie Ihren Arzt, ob das Training mit diesem Trainingsgerät für Sie in Ordnung ist.
- Der **AB Circle Pro™** leitet den Sie eine laterale Seite-zu-Seite Bewegung auszuführen, welche für Ihren Körper ungewohnt sein kann. Darum seien Sie vorsichtig, wenn Sie mit dem Training auf diesem Produkt beginnen. Wenn Sie einen Schmerz oder eine Verhärtung in Ihrem unteren Rücken spüren, stoppen Sie das Training mit dem **AB Circle Pro™** sofort. Übermäßiges oder falsches Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Fragen Sie Ihren Arzt, ob Ihre Meniskusmuskeln in Ordnung sind, damit es zu keinen Verletzungen in diesem Bereich kommen kann.
- Fühlen Sie sich während des Trainings übel, drohen Sie ohnmächtig zu werden oder verspüren Sie Schmerzen, kontaktieren Sie Ihren Arzt!
- Easywalker EUROPE AG kann für Verletzungen oder Beschädigungen, welche durch eine falsche Anwendung des Trainingsgerätes hervorgerufen werden, nicht verantwortlich gemacht werden. Der **AB Circle Pro™** sollte nicht von Schwangeren oder von Personen mit medizinischen Beschwerden verwendet werden.
- Halten Sie Kinder von diesem Gerät fern. Wird es in der Gegenwart von Kindern benutzt, achten Sie darauf, dass eine dritte Person sich um Ihre Kinder während des Trainings kümmert.
- Tragen Sie keine weites, herunterhängendes Gewand oder Schmuck während Sie mit dem **AB Circle Pro™** trainieren.
- Halten Sie Finger und Hände in sicherem Abstand zu allen beweglichen Teilen.
- Kontrollieren Sie Ihren **AB Circle Pro™** auf verschlissene oder nicht befestigte Teile vor jeder Anwendung. Ziehen Sie lockere Verbindungen nach und wechseln Sie verschlissene Einzelteile aus bevor Sie mit dem Training beginnen. Ersatzteile können unter der Telefonnummer: +42 3 371 13 80 bezogen werden.
- Stellen Sie den **AB Circle Pro™** zum Training auf eine feste, gerade Oberfläche.
- Haben Sie keinen Trainingscomputer, wird die Montagehalterung des Trainingscomputers von einer gelben Schutzabdeckung bedeckt. Lassen Sie diese Abdeckung auf der Montagehalterung um diese während des Trainings und der Lagerung nicht zu beschädigen.
- Belasten Sie den **AB Circle Pro™** nicht über 135kg. Ein höheres Gewicht kann das Trainingsgerät beschädigen und den Benutzer verletzen.
- **AB Circle Pro™** wurde speziell für die private Anwendung entwickelt und sollte nicht kommerziell eingesetzt werden.



## ACHTUNG

**Wartungshinweis:** Bitte reinigen Sie die Laufspur der Räder mit Seife und Wasser nach jeder Anwendung. Dies verhindert Ablagerungen und verlängert die Lebensdauer.

# IHNALTSVERZEICHNIS

Sicherheitsetiketten .....	2
Wichtige Sicherheitshinweise .....	3
Ein Brief von Jennifer Nicole Lee .....	5
Übersicht der Teile .....	7
Montageanleitung .....	8
Trainingsübersicht: Übungen .....	11
Pflege und Wartungsanleitung .....	14
Kontaktinformationen .....	12

**Fitness Brands, Inc.**

© 2008 und 2009 Fitness Brands, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

Ab Circle Pro™ ist eine geschützte Marke von Fitness Brands, Inc. Kein Teil dieses Handbuchs darf ohne die ausdrückliche schriftliche Erlaubnis des Inhabers des Copyright elektronisch, mechanisch oder auf andere Weise kopiert, verbreitet oder weitergegeben werden.



Lieber geschätzter Kunde,

Ich gratuliere Ihnen zum Entschluss, mit dem fortschrittlichsten Trainingsgerät auf dem Markt in Ihre Gesundheit zu investieren. Machen Sie sich bereit für das Training Ihres Lebens mit dem neuen **AB Circle Pro™**!

Als Mutter von zwei Kindern und mit bis vor kurzem noch einigem Übergewicht weiß ich aus eigener Erfahrung, wie es sich anfühlt, wenn man wieder in Form kommen möchte, und zwar schnell!

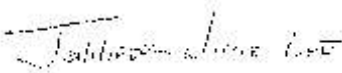
Und jetzt können Sie mit Ihrem eigenen **AB Circle Pro™** auch so sensationeller Ergebnisse erzielen wie ich!

Am **AB Circle Pro™** mag ich einfach alles: ich kann mein Ausdauertraining machen und dabei gleichzeitig meine Bauchmuskeln trainieren. Wenn ich wenig Zeit habe und trotzdem trainieren möchte, dann mache ich einfach ein paar Minuten auf meinem **AB Circle Pro™** und die Ergebnisse spüre und sehe ich sofort! Ich habe schon über 40 Kilo abgenommen, und ich halte mein Gewicht und trainiere meine Bauchmuskeln mit diesem sensationellen Trainingsgerät! Aber jetzt sind Sie dran!

Wie Sie wissen begleite ich Sie auf Ihrer Reise zu weniger Gewicht und einem schlanken Körper. Vielleicht besuchen Sie mich auf [www.abcircle.de](http://www.abcircle.de) und schicken mir ein paar Fotos und Ihre Geschichte per E-Mail, damit ich sie auf der Website zeigen kann.

Bleiben Sie dran, haben Sie Spaß, und genießen Sie die Reise zu Ihrem gesunden und trainierten Körper!

Alles Liebe,



Jennifer Nicole Lee

Mein Erfolg: 44 Kilo Gewicht abgenommen!



# Wichtiger Hinweis:

Die Gewährleistung deckt Folgendes nicht ab:

Alle Defekte, die durch Veränderung, Missbrauch und/oder falsche Verwendung des Produktes resultieren; alle Defekte, die durch unsachgemäße Verwendung im Widerspruch den Hinweisen im vorliegenden Handbuch verursacht werden; **alle Defekte, die durch Kunden verursacht werden, die über 135 Kilo wiegen.**

Bitte lesen Sie die Hinweise und Anleitungen im vorliegenden Handbuch aufmerksam und vollständig durch.



# Übersicht der Teile

Fitness Computer Anschluss

Schwungarme  
(2 Stk.)

Rote  
Scheibe  
(Art.Nr.: ACE6)

Knieschalen  
(2 Stk.)  
(Art.Nr.: ACE5)

Abdeckungen  
(4 Stk.)  
(für Standfüße)  
(Art.Nr.: ACE12)



Feststellbolzen  
(4 Stk.)  
(Art.Nr.: ACE8)



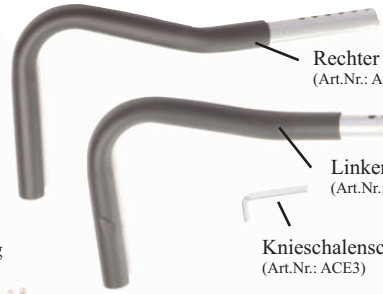
Knieschalen-  
schrauben (2 Stk)  
(Art.Nr.: ACE4)



Knieschalen  
Bolzen (2 Stk.)  
(Art.Nr.: ACE2)



Knieschale  
Lochabdeckung  
(Art.Nr.: ACE1)



Rechter Griff  
(Art.Nr.: ACE11)

Linker Griff  
(Art.Nr.: ACE10)

Knieschalenschlüssel  
(Art.Nr.: ACE3)



Fitness Computer  
(optional)

U-Bolzen (2 Stk)  
(Art.Nr.: ACE9)



Sicherheits-  
mittelbolzen  
(Art.Nr.: ACE7)



Knieschalenpads (2 Stk)  
(Art.Nr.: ACE20)

# Montageanleitung



## Vordere Beine

Schieben Sie den Sicherheitsbolzen in die vorderen Löcher 1, 2 oder 3, je nach dem gewünschten Widerstand.

Zum Einstieg wird Loch Nr. 1 empfohlen.



## Abdeckung für Standfüsse

Schieben Sie die Plastikabdeckung fest und sicher über die offenen Enden der Rohre, der vorderen und hinteren Beine



## Hintere Beine

Schieben Sie den Sicherheitsbolzen in das hintere Loch.

*Weitere Trainingsanleitungen auf DVD und Produkterweiterungen  
finden Sie auf [www.abcircle.de](http://www.abcircle.de)*



# Montageanleitung

## Positionen für vordere Beine:



**Position 1: 5°**

### **Einsteiger**

Als Position für Einsteiger wird Loch Nr. 1 empfohlen, was einer Neigung von 5 Grad entspricht



**Position 2: 10°**

### **Fortgeschritten**

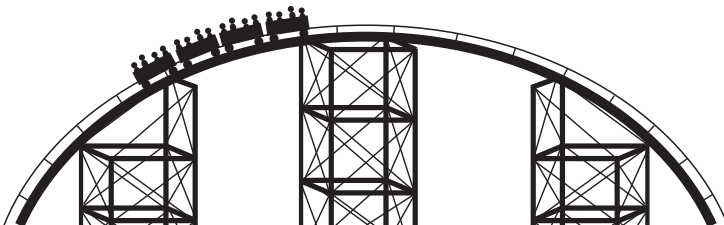
Als Position für Fortgeschrittene wird Loch Nr. 2 empfohlen, was einer Neigung von 10 Grad entspricht



**Position 3: 15°**

### **Experte**

Als Position für Experten wird Loch Nr. 3 empfohlen, was einer Neigung von 15 Grad entspricht



# Montageanleitung



## Knieschalen anschrauben

Verwenden Sie den Knieschalenschlüssel, nehmen Sie die Knieschalenschraube M8\*16, und den Knieschalenbolzen und fixieren Sie beide Knieschalen an den Schwungarmen. Drücken Sie anschließend die Knieschalenlochabdeckung in den verbleibenden Hohlraum oberhalb der Knieschalenschraube.



## Griffe anbringen

Verwenden Sie dazu die U-Bolzen. Befestigen Sie die beiden Griffe an den Öffnungen. Die Griffe zeigen wie abgebildet nach innen. Justieren Sie die Länge entsprechen Ihrer Körpergröße. Probieren Sie einfach ein paar unterschiedlichen Einstellungen aus, bis Sie die für Sie Bequemste finden.

## AB Circle Pro Zubehör



### Trainingscomputer

Der **AB Circle Pro™** Trainingscomputer wird an der zusätzlichen Stange fixiert, die mit Ihrem **AB Circle Pro™** geliefert wird.



### Knieschaleneinlagen

1. Legen Sie eine Einlage je in eine Knieschale (die klebende Seite nach unten)
2. Die Einlage sollte den Druck auf Ihre Knie mildern, wenn Sie den **AB Circle Pro™** nutzen
3. Falls Sie mehr Polsterung benötigen, können Sie unter [www.abcircle.de](http://www.abcircle.de) weitere Sets bestellen.



# Trainingsübersicht: Übungen

Lesen und befolgen Sie die Sicherheitshinweise auf dem Gerät und der Gebrauchsanweisung!



## Mittlerer Sicherheitsbolzen:

Der mittlere Sicherheitsbolzen sollte bei allen Grund- und Einsteigerübungen auf Ihrem **AB Circle Pro™** fixiert bleiben.



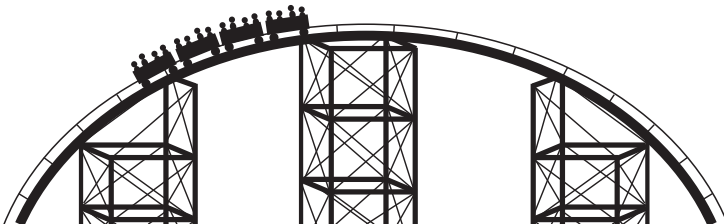
## Grundstellung

Ihre Knie liegen in den Knieschalen und Ihre Hände gerade auf den Griffen. Ihre Körpermitte ist über der Mitte des Gerätes. Halten Sie den Kopf hoch und blicken Sie gerade aus.

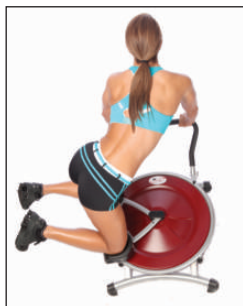


## Beugung nach Rechts:

Schwingen Sie Ihren gesamten Unterkörper langsam so weit wie möglich nach rechts. Mit der Zeit wird die Bewegung weiter, da sich Ihr Körper an die seitlichen Dehnungsbewegungen gewöhnen wird.

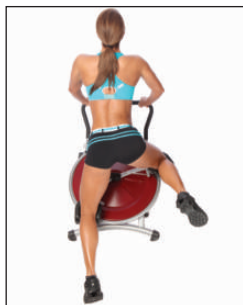


# Trainingsübersicht: Übungen



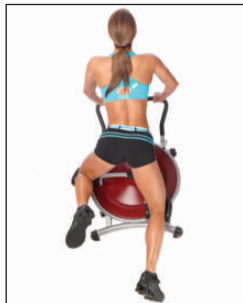
## Beugung nach links:

Schwingen Sie Ihren gesamten Unterkörper langsam so weit wie möglich nach links. Mit der Zeit wird die Bewegung weiter, da sich Ihr Körper an die seitlichen Dehnungsbewegungen gewöhnen wird.



## Rechts kriechen:

Heben Sie Ihr rechtes Bein langsam an und ziehen Sie Ihr linkes Bein nach, wie bei einer Kriechbewegung.



## Links kriechen:

Heben Sie Ihr linkes Bein langsam an und ziehen Sie Ihr rechtes Bein nach, wie bei einer Kriechbewegung.



# Trainingsübersicht: Übungen



## Po & Schenkel:

Entfernen Sie den mittleren Sicherheitsbolzen und verwahren Sie ihn in dem Loch direkt über Ihrer rechten Knieschale. Trainieren Sie Ihre Schenkelmuskeln mit einer abwechselnden runden Bewegung nach oben.



## Beugen nach rechts für Fortgeschrittene:

Entfernen Sie den mittleren Sicherheitsbolzen und verwahren Sie ihn in dem Loch direkt über Ihrer rechten Knieschale. Schwingen Sie Ihren gesamten Unterkörper langsam so weit wie möglich nach rechts. Mit der Zeit wird die Bewegung weiter, da sich Ihr Körper an die seitliche Dehnungsbewegung gewöhnen wird.



## Beugen nach links für Fortgeschrittene:

Entfernen Sie den mittleren Sicherheitsbolzen und verwahren Sie ihn in dem Loch direkt über Ihrer rechten Knieschale. Schwingen Sie Ihren gesamten Unterkörper langsam so weit wie möglich nach links. Mit der Zeit wird die Bewegung weiter, da sich Ihr Körper an die seitliche Dehnungsbewegung gewöhnen wird.



## Mittlerer Sicherheitsbolzen

### Po & Schenkel:

Verwahren Sie den mittleren Sicherheitsbolzen bei allen Po & Schenkelübungen sowie den Übungen für Fortgeschrittene in dem Loch direkt über der rechten Knieschale.

# Pflege- und Wartungsanleitung

**Eine regelmäßige Kontrolle Ihres AB Circle Pro™ ist für Ihre und die Sicherheit des Gerätes äußerst wichtig!**

Ihr **AB Circle Pro™** wurde speziell angefertigt, um das Gerät nur mit geringstem Wartungsaufwand lange verwenden zu können.

Um dies zu gewährleisten, empfehlen wir folgende Wartungsarbeiten regelmäßig durchzuführen:

- Kontrollieren Sie vor jeder Verwendung das Gerät auf lockere Teile. Ziehen Sie diese wieder fest an!
- Überprüfen Sie regelmäßig alle Schrauben, Bolzen, Verbindungsstücke und den Rahmen um sicher zu gehen, dass alles fest und stabil ist. Lockere Verbindungen machen das Trainingsgerät instabil und können es beschädigen.
- Sind Teile beschädigt verwenden Sie das Gerät NICHT weiter, bis diese Teile ausgetauscht wurden.
- Reinigen Sie die Plastikoberfläche mit einem milden, nicht scheuernden Reinigungsmittel nach jeder Benutzung um Staub, Schweiß oder andere Verschmutzungen wieder zu entfernen.
- Kontrollieren Sie auch vor jeder Verwendung die Räder unter den Knieschalen auf stabile Befestigung, runden Lauf und Verschmutzung.
- Sind Teile Ihres **AB Circle Pro™** inklusive der aufgeklebten Warnhinweise beschädigt oder haben Sie den Eindruck, dass die Teile in Kürze defekt werden, kontaktieren Sie bitte den Kundendienst unter [www.abcirclepro.de](http://www.abcirclepro.de).





## **Erfinder**

Fitness Brands entwickelt seit über 20 Jahren erfolgreich Trainingsgeräte und Trainingsprogramme. Wenn Sie eine Idee haben, die Sie uns vorstellen möchten, bitte kontaktieren Sie uns unter [ideen@easywalker.li](mailto:ideen@easywalker.li)

## **Erfolgsgeschichten**

Fitness Brands freut sich, von Ihren Erfolgen bei der Gewichtsabnahme zu erfahren. Wenn Sie eines unserer Geräte verwenden und damit erfolgreich Gewicht verloren haben, senden Sie uns bitte Fotos oder Videos und Ihre Geschichte, und vielleicht können Sie in einer unserer nächsten Informationssendungen auftreten.

Bitte kontaktieren Sie uns unter [abcircle@easywalker.li](mailto:abcircle@easywalker.li)

Vertrieb: Deutschland/Österreich/ Schweiz

Easywalker EUROPE AG

TÜV-Test:  
TÜV-SÜD 70.301.09.033.02-01



Vertrieb: Deutschland/Österreich/ Schweiz



Easywalker EUROPE AG