

# USER MANUAL



Hereby, MOB, declares that item MO6434 is in Compliance with the essential requirements and other relevant conditions of Directive 2001/95/EC. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:  
[www.momanual.com](http://www.momanual.com).

**MOB, PO BOX 644, 6710 BP (NL).**



PO: 41-XXXXX  
Made in China

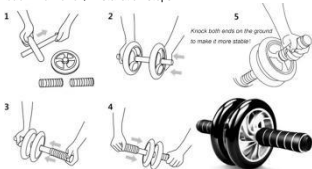
MO6434

## EN

This set includes 1 abdominal roller, 1 sponge pad, 1 fitness pull rope, 1 skipping rope and 3 resistance bands.

The following is the usage of abdominal rollers, tension ropes and resistance bands:

### Abdominal roller: installation steps



### Exercise

#### Kneeling position (suitable for novices and women)

##### Primary:

Each stretch should be repeated approx. seven times and the exercise repeated on a regular basis until you feel ready to move to the intermediate stage.



##### Intermediate:

Each stretch should be repeated approx. ten times, after 20 consecutive days you can move to the advanced stage.



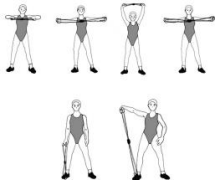
**Standing posture (suitable for men and people with sports foundation)**

**Advanced:**

Each stretch should be repeated approx. twelve times, three sets a day are recommended, the length of time is not limited.



**Fitness pull rope:**



**Resistance band:**

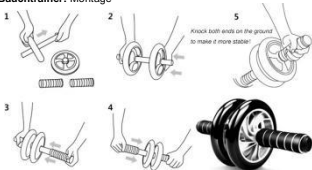


## DE

Dieses Set enthält 1 Bauchtrainer Roller, 1 kleine Schaumstoffmatte, 1 Fitness-Tube, 1 Springseil und 3 Fitnessbänder.

Im Folgenden wird die Verwendung des Bauchtrainers, des Fitness-Tubes und der Fitnessbänder beschrieben:

### Bauchtrainer: Montage



## Übungen

### Kniende Position (ideal für Anfänger)

#### Start:

Diese Übung sollte ca. 7x wiederholt werden und die Übung sollte regelmäßig wiederholt werden, bis Sie sich bereit fühlen, zur nächsten Stufe überzugehen.



#### Zwischenstufe:

Diese Übung sollte ca. zehnmal wiederholt werden, nach 20 aufeinanderfolgenden Tagen kann man zur fortgeschrittenen Stufe übergehen.



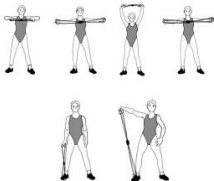
### Stehende Position (geeignet für Fortgeschrittene)

#### Höchste Stufe:

Diese Übung sollte ca. zwölfmal wiederholt werden, empfohlen werden drei Sätze pro Tag, die Anzahl ist nicht begrenzt.



## Fitness Tube:



## Fitness Band:

Standing Leg Abductions



Standing Hip Extensions



Seated Bicep Curls



Standing Hamstring Curls



Overhead Outward Push



Lying Bent Leg Abduction



Leg Curl Prone



Scapular Retraction



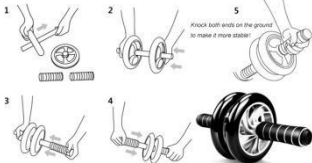
Lying Lateral Leg Raises



## FR

Cet ensemble comprend 1 rouleau abdominal, 1 coussin éponge, 1 corde de fitness, 1 corde à sauter et 3 bandes de résistance.

### Rouleau abdominal, Etapes d'installation



### Exercice

#### Position à genoux (convient aux débutants)

#### Débutant :

Chaque étirement doit être répété environ sept fois et l'exercice doit être fait régulièrement jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt à passer au stade intermédiaire.



#### Intermédiaire :

Chaque étirement doit être répété environ dix fois, après 20 jours consécutifs, vous pouvez passer au stade avancé.



### **Posture debout (convient aux personnes sportives)**

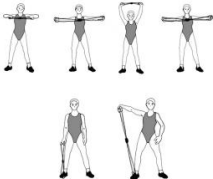
Chaque étirement doit être répété environ dix fois. Après 20 jours consécutifs, vous pouvez passer au stade avancé

### **Avancé:**

Chaque étirement doit être répété environ douze fois, trois séries par jour sont recommandées, la durée n'est pas limitée.



### **Corde de remise en forme:**



### **Bande de résistance:**



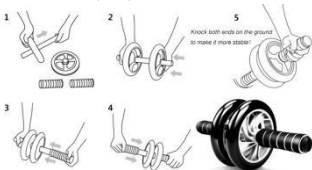


## ES

Este set incluye 1 rodillo abdominal, 1 esterilla, 1 cuerda de tensión de fitness, 1 comba y 3 bandas de resistencia.

A continuación, el uso de rodillos abdominales, cuerdas de tensión y bandas de resistencia:

**Rodillo abdominal: pasos para su instalación**



## Ejercicio

### Posición de las rodillas (apto para novatos y mujeres)

#### Principiante:

Cada estiramiento debe repetirse unas siete veces y el ejercicio debe repetirse con regularidad hasta que se sienta que puede pasar a la fase intermedia.



#### Intermedio:

Cada tramo debe repetirse unas diez veces, después de 20 días consecutivos se puede pasar a la fase avanzada.



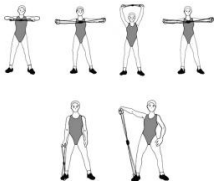
### Postura de pie (adecuada para hombres y personas con resistencia física)

#### Avanzado:

Cada estiramiento debe repetirse unas doce veces. Se recomiendan tres series al día, la duración no está limitada.



### Cuerda de tensión para fitness:



**Banda de resistencia:**

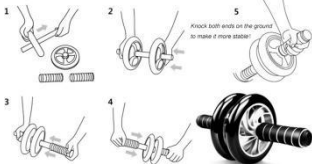
<p><b>Standing Leg Abductions</b></p>	<p><b>Standing Hip Extensions</b></p>	<p><b>Seated Bicep Curls</b></p>
<p><b>Standing Hamstring Curls</b></p>	<p><b>Overhead Outward Push</b></p>	<p><b>Lying Bent Leg Abduction</b></p>
<p><b>Leg Curl Prone</b></p>	<p><b>Scapular Retraction</b></p>	<p><b>Lying Lateral Leg Raises</b></p>

**IT**

Questo set include 1 rullo addominale, 1 tampone in spugna, 1 fune fitness, 1 corda per saltare e 3 fasce di resistenza.

Di seguito è riportato l'uso di rulli addominali, corde di tensione e fasce di resistenza:

### Rullo addominale: installazione



### Esercizio

**Posizione in ginocchio (adatta a novizi e donne)**

**Primario:**

Ogni movimento deve essere ripetuto ca. sette volte e l'esercizio ripetuto regolarmente fino a quando non ti senti pronto per passare



al livello intermedio.

**Intermedio:**

Ogni movimento deve essere ripetuto ca 10 volte per 20 giorni di seguito prima di passare al livello avanzato.



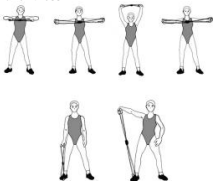
**Postura eretta (adatta a uomini e persone con basi sportive)**

### Avanzato:

Ogni movimento deve essere ripetuto circa 12 volte per tre volte al giorno, nessun limite di tempo.



### Fune fitness:



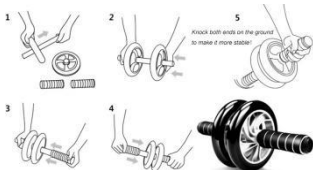
### Fasce di resistenza:

#### NL

Deze set bestaat uit 1 buikroller, 1 sponge pad, 1 fitness trektouw, 1 springtouw en 3 weerstandsbanden.

Hieronder volgt het gebruik van de buikroller, de spantouwen en de weerstandsbanden:

#### Buikroller: installatiestappen



## Oefening

**Knielende houding (geschikt voor beginners en vrouwen)**

**Primair:**

Elke stretch moet ongeveer zeven keer herhaald worden en de oefening moet regelmatig herhaald worden tot men zich klaar voelt om over te gaan naar de halfgevorderd.



**Halfgevorderd:**

Elke stretch moet ongeveer tien keer herhaald worden, na 20 opeenvolgende dagen kun je overgaan naar de gevorderde fase.



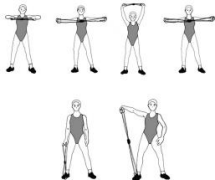
**Staande houding (geschikt voor mannen en mensen met een sportbasis)**

**Gevorderd:**

Elke stretch moet ca. twaalf keer herhaald worden, drie sets per dag worden aanbevolen, de tijdsduur is niet beperkt.



**Touwtje trekken:**



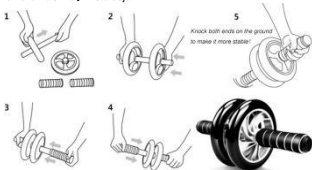
Weerstandsband :

**PL**

Ten zestaw zawiera 1 rolkę brzuszną, 1 podkładkę z gąbki, 1 linę fitness, 1 skakankę i 3 taśmy oporowe.

Poniżej znajduje się zastosowanie rolek brzusznych, lin napinających i taśm oporowych:

## Rolka brzuszna; instalacja



## Ćwiczenia

**W pozycji klęczącej (zalecane dla początkujących i dla kobiet)**

**Początkujący:**

Ćwiczenie należy powtórzyć ok. siedem razy i regularnie powtarzać, aż poczujesz się gotowy do przejścia do etapu pośredniego.



**Średni:**

Ćwiczenie należy powtórzyć ok. dziesięć razy, po 20 kolejnych dniach możesz przejść do etapu zaawansowanego.



**Pozycja stojąca (odpowiednia dla mężczyzn i osób z założeńiami sportowymi)**



### Zaawansowany:

Każdy odcinek należy powtórzyć ok. dwanaście razy, trzy zestawy dziennie, czas nie jest ograniczony.



### Lina fitness:



### Opaski odporowe: