



**YOROLLER**

Die Tragbare Schwungrad Trainingsstation

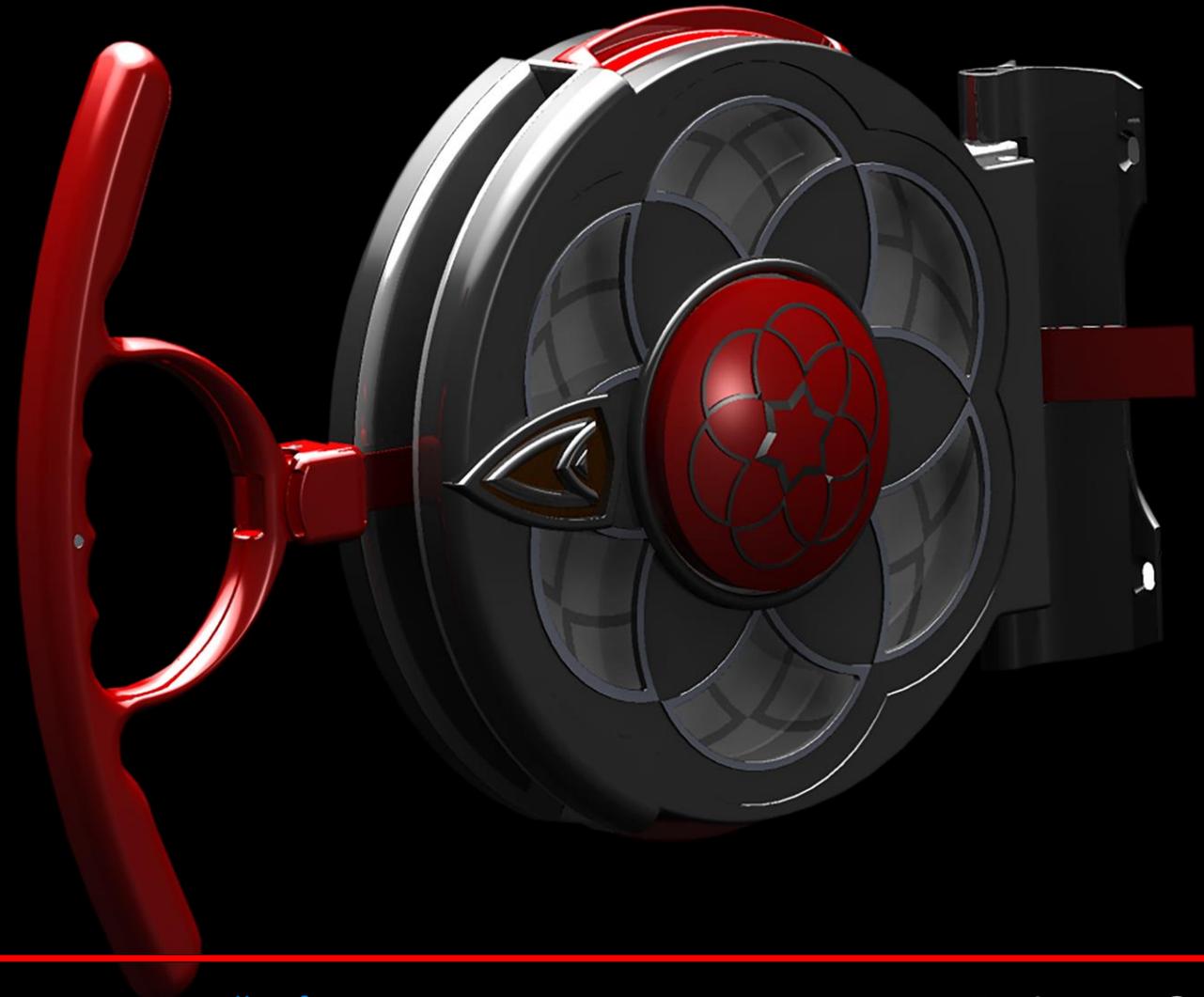


**Herzlichen Glückwunsch**

für Ihren Einkauf

**YOROLLER**  
Die Tragbare Schwungrad Trainingsstation

Diese Bedienungsanleitung enthält Informationen zur Installation, Sicherheit und Funktionsweise des YoRoller.





## INHALTSVERZEICHNIS

- 03 Inhaltsverzeichnis
- 04 Sicherheitsinformationen
- 06 Eigenschaften des YoRoller
- 07 Funktionsweise
- 09 Produkte
- 11 Die grundlegenden MODULE
- 12 YoRoller PRO21
- 13 Das Power Modul
- 14 Die Schwungräder
- 15 Der Universal-Adapter
- 18 Der ergonomische Griff
- 19 Die Partner Griffe
- 20 Der Social Media Adapter
- 21 Die Bein-Manschette
- 22 Tutorials





## SAFETY INFORMATION

### BEVOR SIE ANFANGEN

YoRoller ist ein neu entwickeltes, leistungsstarkes und effektives Gerät zur Erhaltung und Steigerung der körperlichen Fitness. Bitte beachten Sie unsere Sicherheitshinweise, um Verletzungen, Unfälle und Schäden am Gerät und Körper zu vermeiden. Der YoRoller ist nur für das Fitnesstraining gesunder Personen bestimmt und darf nicht für andere Zwecke verwendet werden. Auch wenn die Schwungrad Technologie allgemein für medizinische Zwecke eingesetzt und von Fachleuten empfohlen wird, verwenden Sie den YoRoller bitte nur nach vorheriger Rücksprache mit dem Arzt oder Therapeuten Ihres Vertrauens, respektieren Sie all seine Hinweise und beachten Sie, dass jedes unsachgemäße oder übermäßige Training gesundheitliche Schäden verursachen kann. Das Training ist sehr einfach und intuitiv, aber Sie müssen langsam mit dem Training beginnen, um sich daran zu gewöhnen. Wir empfehlen, am Anfang zusammen mit einem Arzt oder einem Personal Trainer zu trainieren, der Ihnen ein einfaches, maßgeschneidertes Training empfehlen kann, oder zumindest zusammen mit einem Partner, der Sie überblicken und unterstützen kann. Das Gerät ist kein Spielzeug und darf nur von Personen über 16 Jahren bedient werden. Kinder dürfen es nur in Anwesenheit von Erwachsenen benutzen.

**Verwenden Sie für die Wartung nur die im Handbuch beschriebenen Verfahren und Werkzeuge.  
AD Kinetics GmbH haftet nicht für Schäden an der Maschine und ihren Teilen, wenn Sie diese nicht befolgen!**

### VOR DEM TRAINING

- Prüfen Sie die Standsicherheit der Unterlage – diese muss für eine Belastung von mehr als 350 kg ausgelegt sein – bevor Sie das Power Modul daran befestigen. Überprüfen Sie, ob das Power Modul richtig und fest auf der stabilen Halterung installiert ist und ob die seitlichen Sicherheitsabdeckungen geschlossen sind. Starten Sie das Training und steigern Sie die Intensität immer langsam.
- Überprüfen Sie von Zeit zu Zeit die Verbindung zwischen Griff und Zugband.
- Prüfen Sie vor jedem Training den Abnutzungsgrad und eventuelle Beschädigungen des Zugbandes wie Ausfransungen und Verformungen an seiner Kontaktkante mit der im Power Modul montierten Welle. Es ist ein Verschleißteil und wenn es sofort bremst, können Sie das Gleichgewicht verlieren, stürzen und sich verletzen. Lesen Sie die weiteren Anweisungen zum Austauschen oder Reparieren eines beschädigten Elements.
- Überprüfen Sie generell den Zustand aller Gurte und aller Zubehörteile und Komponenten. Sie dürfen nicht ausgefranst, verformt, eingerissen oder gebrochen sein! Beschädigte Komponenten müssen sofort repariert oder durch original YoRoller-Teile ersetzt werden, um sicher trainieren zu können.

### DAS TRAINING

Das Training mit YoRoller basiert auf Fliehkraft. Das Gerät funktioniert wie ein umgekehrtes YoYo, das auf einer stabilen Unterlage befestigt ist. Nach starkem Zug des Zugbandes, das auf der Welle im Inneren des Power Moduls aufgewickelt ist, werden die Scheiben beschleunigt und speichern kinetische Energie. Nach dem vollständigen Abwickeln des Zugbandes beginnt es sich zurückzuspulen und erzeugt eine Kraft, die Sie zum Drehen der Scheiben aufgewendet haben. Achten Sie vor und während des Trainings darauf, dass Sie ausreichend Platz zum Trainieren in einem Bereich haben, der mindestens 1 m länger ist als die Länge des abgewickelten Zugbandes. Achten Sie darauf, dass keine Gegenstände Ihre Bewegungen behindern und ziehen Sie eng am Körper anliegende Kleidung an. Achten Sie darauf, dass sich um Sie herum, auch außerhalb deines Trainingsplatzes, keine kantigen oder scharfen Gegenstände befinden, an denen Sie sich verletzen könntest, falls Sie das Gleichgewicht oder den Kontakt mit dem Griff verlieren. Beginnen Sie langsam und machen Sie eine kurze Testübung mit leichter und voller Belastung. Halten Sie alle Gurte sauber und vermeiden Sie jeglichen Kontakt mit fetten oder öligen Substanzen mit den GurtenPower Moduls, dem Zubehör und insbesondere dem Handgriff.



### SICHERHEITSINFORMATIONEN

Wir haben den YoRoller so konzipiert, dass er sehr sicher ist. Sie können nicht durch schwere Hanteln oder andere Trainingsgegenstände verletzt werden, die auf Ihre Füße fallen oder Ihre Hände oder Ihre Brust einquetschen könnten! Trotzdem müssen Sie einige Regeln beachten, um die größtmögliche Sicherheit während des Trainings zu gewährleisten.

#### WICHTIGE SICHERHEITSREGELN

- Überprüfen Sie vor jedem Training den Zustand des Zugbandes und kürzen oder ersetzen Sie es bei Verschleiß.
- Achten Sie darauf, dass Sie genügend Platz um sich herum haben um nicht nach hinten zu fallen falls Sie das Gleichgewicht verlieren.
- Überprüfen Sie Ihre Kondition vor dem Training durch den Arzt Ihres Vertrauens
- Erstes Aufwärmen vor jedem Training
- Lassen Sie das Zugband nicht bis zum Ende aufwickeln um mit dem Handgriff nicht zu nahe an das Power Modul zu kommen. Bremsen sie rechtzeitig ab.
- Trinken oder essen Sie nicht während des Trainings
- Tragen Sie während des Trainings lockere, möglichst elastische Kleidung, die eng am Körper anliegt
- Tragen Sie keine Sonnenbrille, wenn Sie in der Halle trainieren
- Trainieren Sie nicht während sie fahren

- YoRoller ist kein Spielzeug und nicht für Kinder unter 16 Jahren geeignet. Jüngere Kinder sollten nur unter Aufsicht von Erwachsenen trainieren.
- Training im stehenden oder fahrenden Bus, Zug, U-Bahn, Schiff oder Flugzeug ist möglich, wird aber ausdrücklich nicht empfohlen. Wenn Sie sich dazu entschließen, fragen Sie zuerst die Betreiber um Erlaubnis und verstehen Sie, dass Sie dies auf eigenes Risiko machen.
- Achten Sie darauf, dass Sie das Gleichgewicht halten , genügend Platz um sich herum und vor allem hinter sich haben und alle Hausregeln befolgen.
- Trotz aller Sorgfalt können wir uns nicht alle Situationen vorstellen, in denen Benutzer sich oder ihre Umgebung verletzen oder Sachschäden verursachen könnten, und raten Ihnen daher, bei der Verwendung unseres Produktsortiments Ihren gesunden Menschenverstand mit Rücksicht auf sich selbst und Ihre Umgebung zu verwenden. Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Mitarbeit!



### EIGENSCHAFTEN

#### INNOVATIV

YoRoller verwendet kinetische Energie anstatt statischer Gewichte und funktioniert unabhängig von der Gravitation

#### MODULARES DESIGN

Power Modul, Universal Adapter, Ergonomischer Griff, Social Media Adapter.

Sensor und Software für die Messung der Trainingsenergie und Trainingsfortschritt (Hier nicht enthalten)

#### TRAGBAR

Kompakt und leicht für den Einsatz in jeder Umgebung

#### EINFACHE UND SCHNELLE MONTAGE

...an Säulen, Bäumen, Wänden oder Türrahmen. Das Training ist auch zu zweit mit einem Partner möglich.

#### DYNAMISCH

Die Trainingsenergie passt sich an die Körperspannung an und ermöglicht eine stufenlose Einstellung der Kraft von 0 bis mindestens 100 kg.

#### EXZENTRISCHES TRAINING

Durch die einfache Variation der Muskelspannung ist eine höhere Intensität als in der konzentrischen Phase möglich. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit des exzentrischen Trainings.

#### REAKTIV

Reagiert auf den Fluss der eigenen Bewegung. Man trainiert mit deiner eigenen Energie.

#### INTERACTIVE

Der Social Media Adapter ermöglicht das Online Training in einer aktiven Online Community.

#### NACHHALTIG

Benötigt einen Bruchteil an Metall Ressourcen im Vergleich zu herkömmlichen Fitnessgeräten.

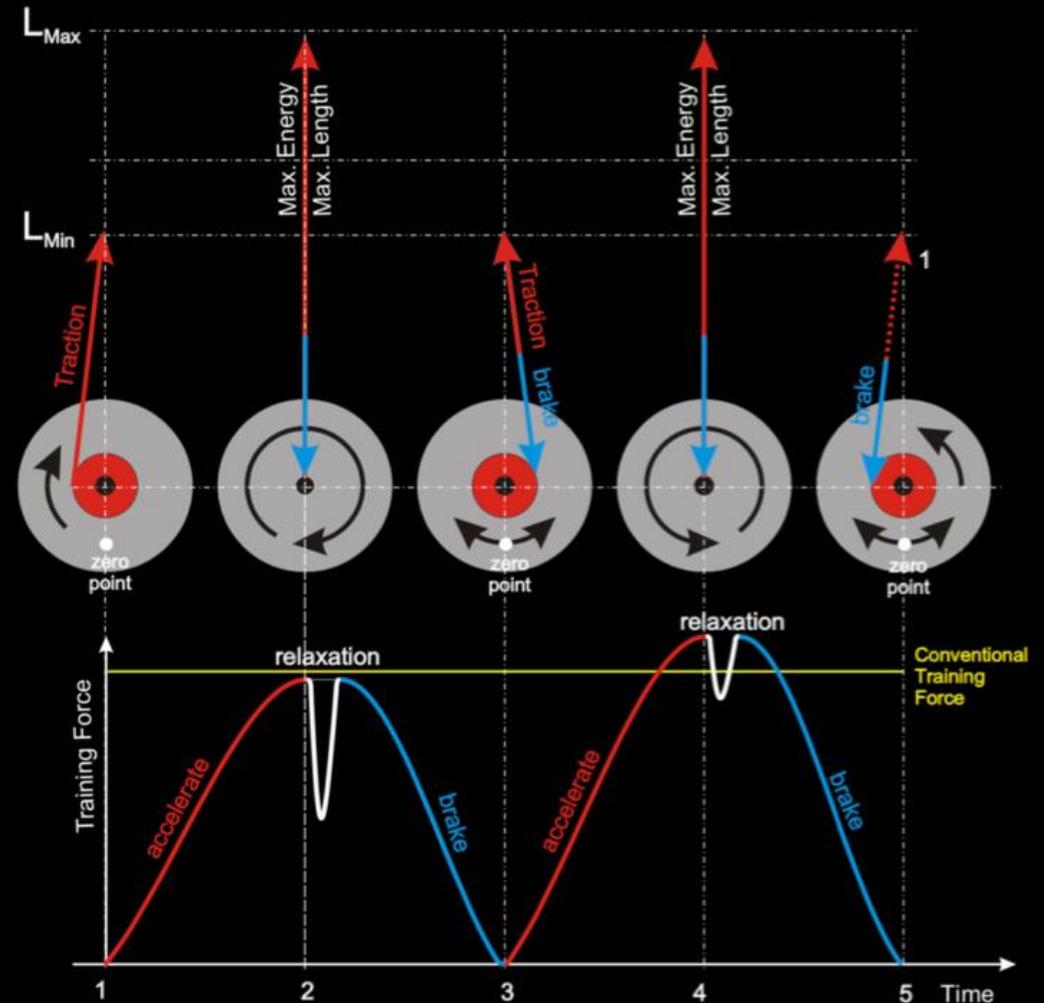


## FUNKTIONSWEISE (Kurzbeschreibung)

YoRoller ist eine einzigartige Entwicklung in Sport und Physiotherapie. Anstatt herkömmliche Gewichte zu verwenden, wird mit mit rotierenden Scheiben in Form von Fliehkraft trainiert, die unabhängig von der Gravitation funktioniert. In der konzentrischen Phase, die in den meisten Trainingsgeräten verwendet wird, werden die Schwungräder durch Ziehen des Trainingsbandes beschleunigt, der auf einer Welle im Power Modul gewickelt ist, und speichern kinetische Energie. Sobald das Band vollständig abgewickelt ist, beginnt es sich wieder aufzuwickeln, jedoch in die entgegengesetzte Richtung. Sie werden dann mit der gleichen Kraft zurückgezogen, die Sie investiert haben, um die Scheiben in Schwung zu bringen. Beim Training werden grundsätzlich die Schwungscheiben in Drehung versetzt (konzentrische Phase) und im Anschluss wieder abgebremst (exzentrische Phase). Dieser Zyklus wird dann wiederholt. Die Trainingsintensität hängt von der Körperspannung, Ihrer Stimmung und Kondition ab.



YoRoller verwendet kinetische Energie in Form der Fliehkraft, die sich stufenlos einstellen lässt.





## FUNKTIONSWEISE

YoRoller, eine absolute Neuheit, ist das erste modular aufgebaute, kompakte, leichte und für breite Zielgruppen erschwingliche Schwungrad Trainingsgerät. Er lässt sich an Bäumen, Säulen, Wänden oder Türrahmen montieren. Das Training ist auch ohne stabile Fixierung möglich, wenn zusammen mit einem Trainingspartner trainiert wird.

### Phase 1 – Konzentrische Bewegung:

Durch Ziehen des Bandes werden die Schwungräder im Power Modul beschleunigt und speichern kinetische Energie, bis das Band vollständig abgewickelt ist. Am Umkehrpunkt beginnt sich das Band, wie bei einem YoYo, wieder aufwickelt, was die exzentrische Phase einleitet.

### Phase 2 – Exzentrische Bewegung:

Wenn das Trainingsband nach hinten zieht, versucht man instinktiv, den Zug bis zum Stillstand zu bremsen. Danach beginnt der Zyklus wieder von vorne.

Mit YoRoller kann man sogar mit einer höheren exzentrischen Belastung trainieren als in der konzentrischen Phase, wenn man langsam beschleunigt und mit maximalem, großem Kraftaufwand bremst. Es ergibt sich eine hohe Reizung der Muskulatur, die mit anderen Mitteln kaum erreichbar ist.

Ihr erstes Training sollten Sie langsam beginnen. Sobald Sie sich an die Bewegungsabläufe gewöhnt haben, können Sie die Trainingsintensität intuitiv und stufenlos steigern, abhängig von Ihrer individuellen Körperspannung und dem Trainingszweck. Je größer die beim Abwickeln des Trainingsbandes ausgeübte Kraft, desto größer ist der exzentrische Widerstand beim Zurückziehen.

Im Gegensatz zum Training mit Gewichten werden Ihre Muskel einer hohen, stufenlos variablen Belastung ausgesetzt, werden aber zwischen der konzentrischen und exzentrischer Phase entspannt. Diese einzigartige „Entspannungsphase“ steigert die Effizienz Ihres Trainings. Die einzigartige Dynamik der Trainingsenergie und der Entspannungsphasen während des Fliehkrafttrainings macht es ideal für viele Zwecke, wie z. B. zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit von Spitzensportlern in sämtlichen Sportarten, für allgemeines Fitness- und Individualtraining sowie für Rehabilitation und Physiotherapie.

Die Komponenten des YoRoller: das Power Modul, der Universal Adapter, der einzigartige Griff mit spezieller Kupplung, Fußmanschette, 1 Meter langes Befestigungsband mit Ratsche, Social Media Adapter für Smartphone. Diese sind in einem einzigartigen, praktischen Koffer verpackt. Dieses Paket ist notwendig und ausreichend, um den gesamten Körper jederzeit und überall zu trainieren. Viele weitere Zubehörteile runden die Produktpalette ab und erweitern die Trainings- und Einsatzmöglichkeiten.

**YoRoller ermöglicht das Training mit einer stufenlos einstellbaren Energie von 0 bis über 100 kg. Durch das Aufladen zusätzlicher Schwungräder lässt sich die Kraft erhöhen.**

**Zugband: 250 cm lang**

**Länge x Breite x Höhe des Koffers: 50 x 42 x 12 cm**



## YOROLLER PRODUKTPALETTE

BESCHREIBUNG	Item no.
<b>YoRoller PRO 21 (Kit incl. Koffer als Starter Set)</b>	<b>YR-PRO21</b>
<b>ZUBEHÖR</b>	
Schwungscheibe 3 mm	YR-DSK03
<b>Schwungscheibe 4 mm ELITE mit Laser graviert</b>	<b>YR-DSK04</b>
Schwungscheibe 6 mm	YR-DSK06
Schwungscheibe 8 mm	YR-DSK08
<b>Trainingsband 2,5 m</b>	<b>YR-PST01</b>
<b>Fußmanschette mit spezieller Kupplung</b>	<b>YR-FCU01</b>
<b>GRIFFE</b>	
<b>Handgriff inkl. Kupplung</b>	<b>YR-HGC01</b>
<b>Partner Griff (2 Stück)</b>	<b>YR-PGR01</b>
Seil Griff	YR-RGR01
<b>ADAPTER</b>	
<b>Social Media Adapter</b>	<b>YR-SMA01</b>
<b>Universal Adapter für Säulen, Bäume, Wand</b>	<b>YR-ATC01</b>
<b>Einfacher Wandadapter</b>	<b>YR-AWP01</b>
<b>Wandschiene PRO 1.90 m inkl. Gleitschiene</b>	<b>YR-RAI01</b>



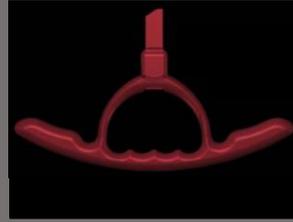
**YOROLLER PRODUKTPALETTE**



YR-PRO21  
Starter Kit



YR-DSK04  
Schwungscheibe



YR-HGC01  
Handgriff



YR-PST0  
Zugband



YR-FCU01  
Fußmanschette



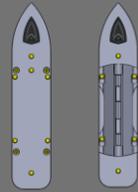
YR-PGR01  
Partnergriff



YR-SMA01  
Social Media Ad.



YR-ATC01  
Universaladapter



YR-AWP01  
Wandadapter



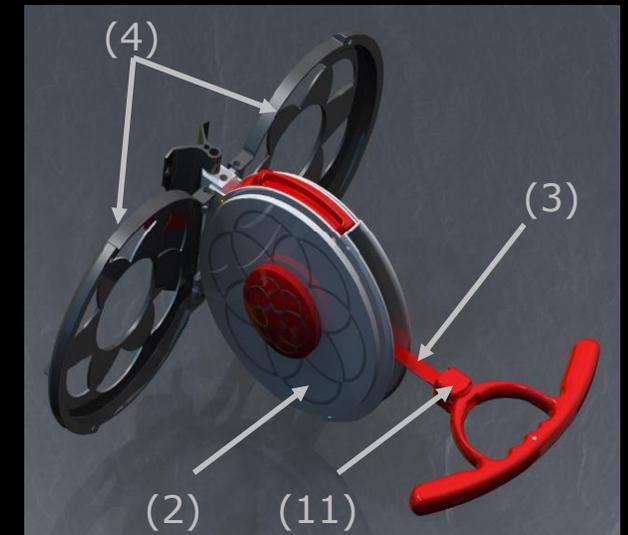
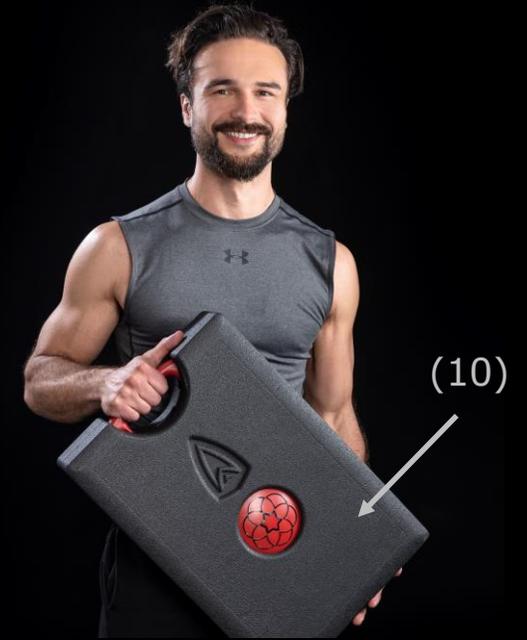
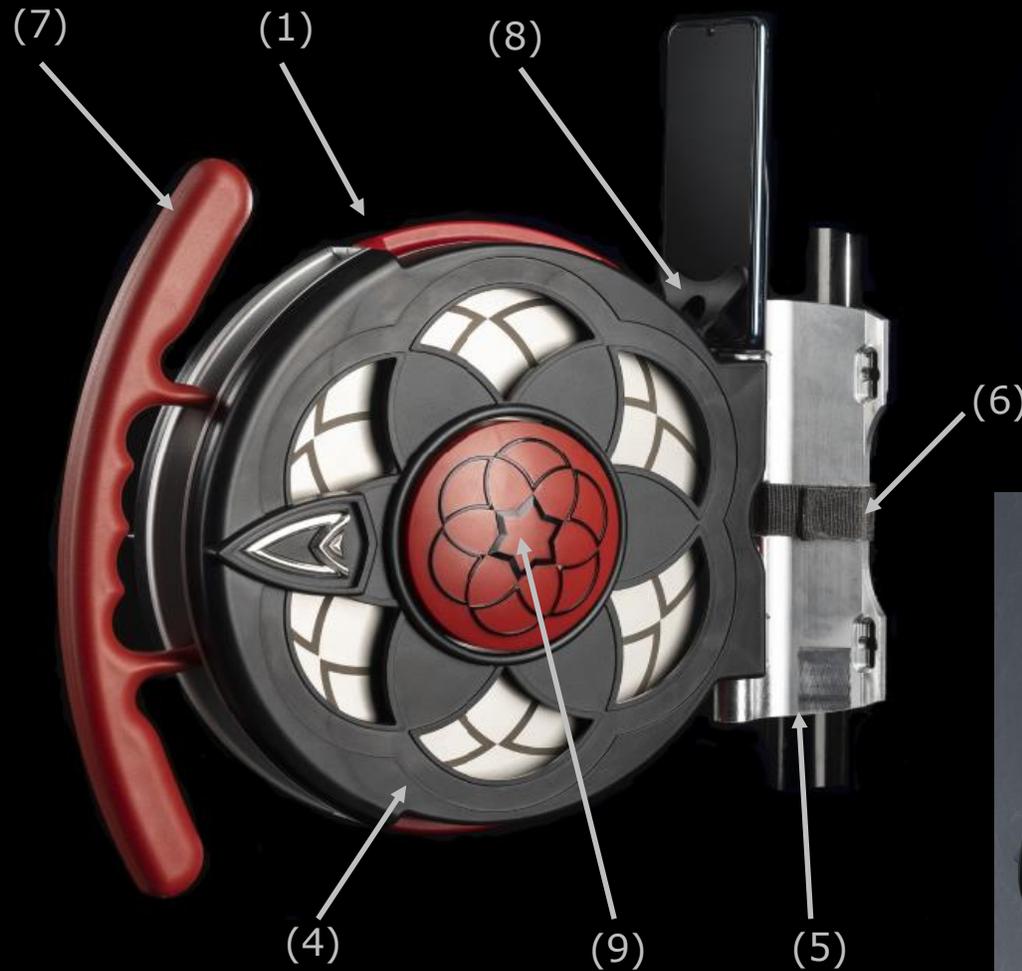
YR-RAI01  
Wandschiene PRO





## YoRoller BASIS MODULE

- (1) Power Modul
- (2) Schwungräder
- (3) Zugband
- (4) Seitendeckel für Sicherheit
- (5) Universal Adapter für Säulen, Bäume und Wand
- (6) Befestigungsgurt
- (7) Ergonomischer Griff
- (8) Social Media Adapter
- (9) Sensor zur Messung der Trainingsenergie (nicht inkludiert)
- (10) Transportkoffer
- (11) Kupplung zur Längeneinstellung des Zugbandes

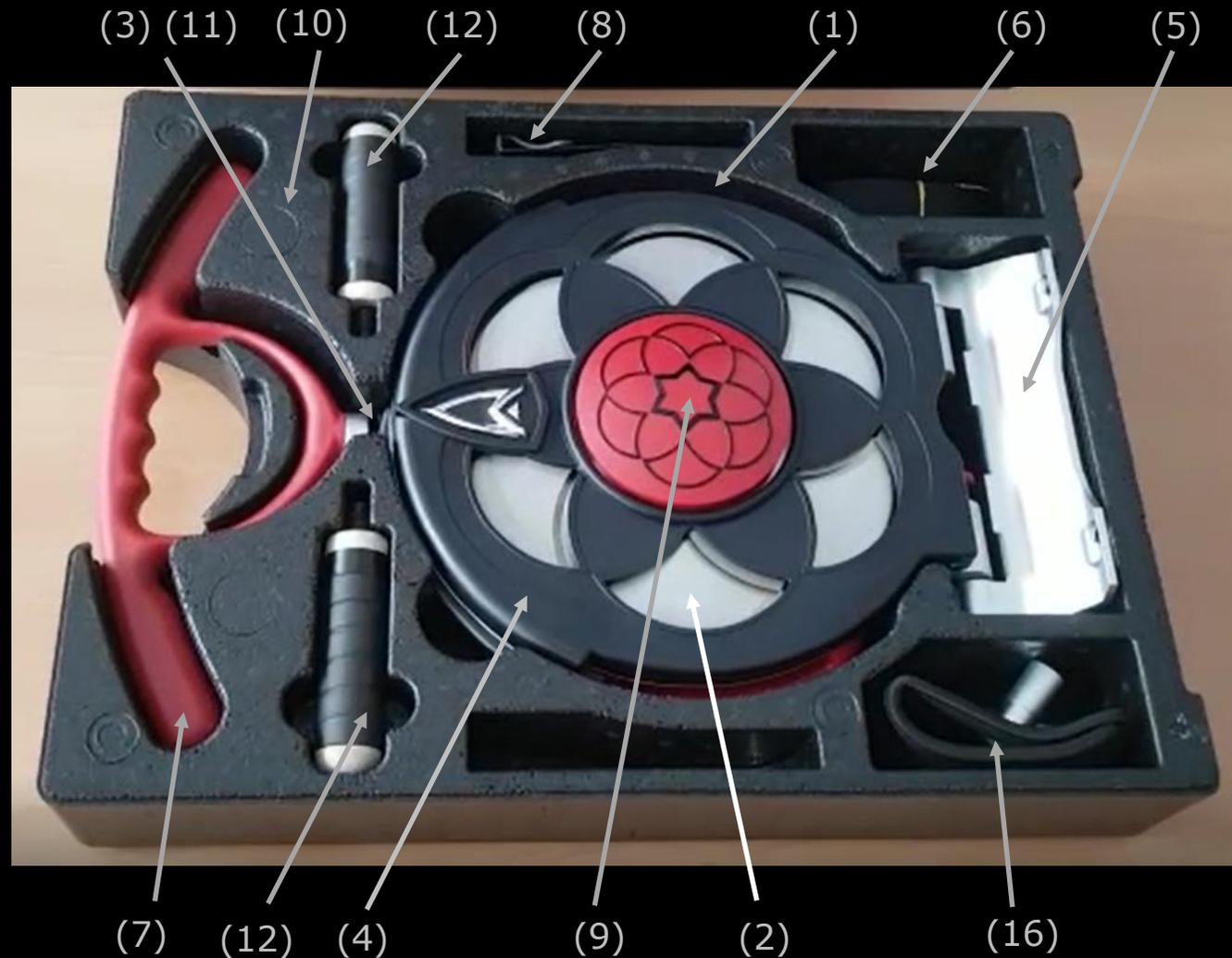




## YoRoller PRO21

Item no.: YR-PRO21

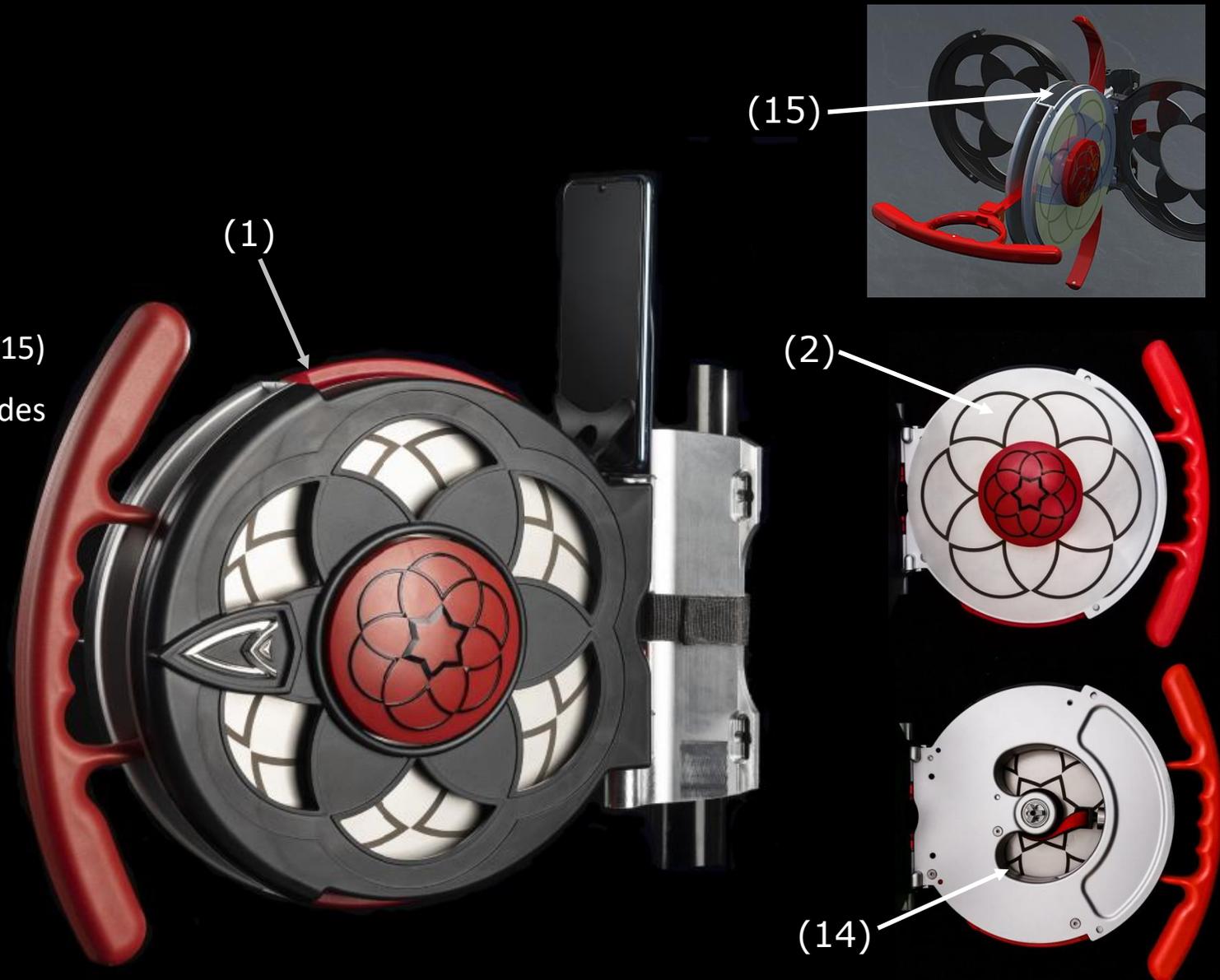
- (1) 1x Power Modul
- (2) 2x 4mm Schwungräder
- (3) 2.5 m Zugband
- (4) 2x Seitendeckel für Sicherheit
- (5) 1x Universal Adapter für Bäume, Säulen und Wand
- (6) 1x Befestigungsgurt
- (7) 1x Ergonomischer Griff
- (8) 1x Social Media Adapter
- (9) 1x Sensor zur Messung der Trainingsenergie (nicht inkludiert)
- (10) 1x Transportkoffer
- (11) 1x Kupplung zur Längeneinstellung des Zugbandes
- (12) 2x Partnergriffe
- (16) 1x Fußmanschette





## POWER MODUL

- Ist das Herzstück und generiert die Kinetische Energie
- Enthält ein oder mehrere Schwungräder (2)
- Zusätzlicher Stauraum für Zubehör (15)
- Öffnung zum Austausch des Zugbandes (14), einfache Montage und Service

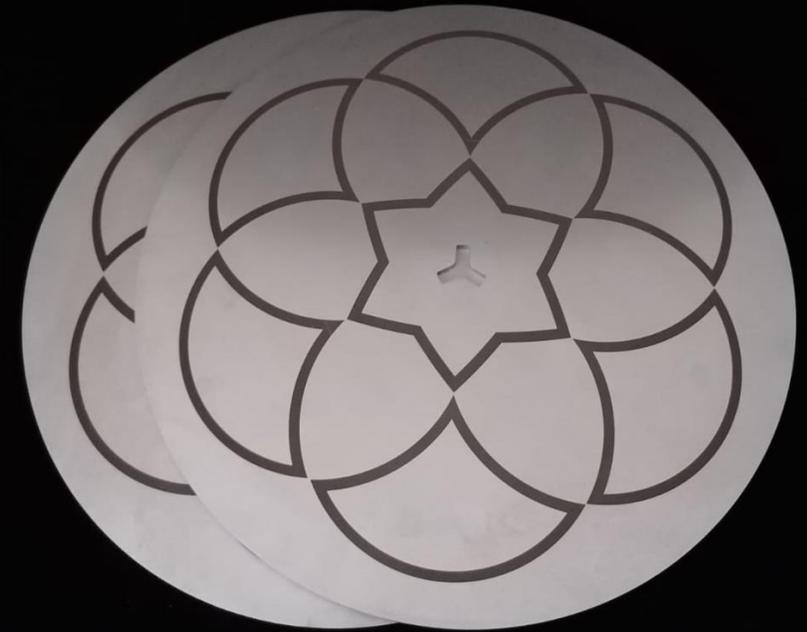




## THE FLYWHEELS

Diameter: 250 mm			
width (mm)	Combination	kgm <sup>2</sup>	YR PRO21
3	1x3	0,009	X
<b>4</b>	<b>1x4</b>	<b>0,012</b>	<b>X</b>
6	2x3	0,018	X
7	3+4	0,021	x
<b>8</b>	<b>2x4</b>	<b>0,024</b>	<b>X</b>
10	4+6	0,029	x
<b>12</b>	<b>3x4</b>	<b>0,036</b>	<b>X</b>
14	6+8	0,042	x
<b>16</b>	<b>4x4</b>	<b>0,048</b>	<b>X</b>
<b>24</b>		<b>0,072</b>	<b>-</b>
<b>32</b>		<b>0,096</b>	<b>-</b>

X = Standard

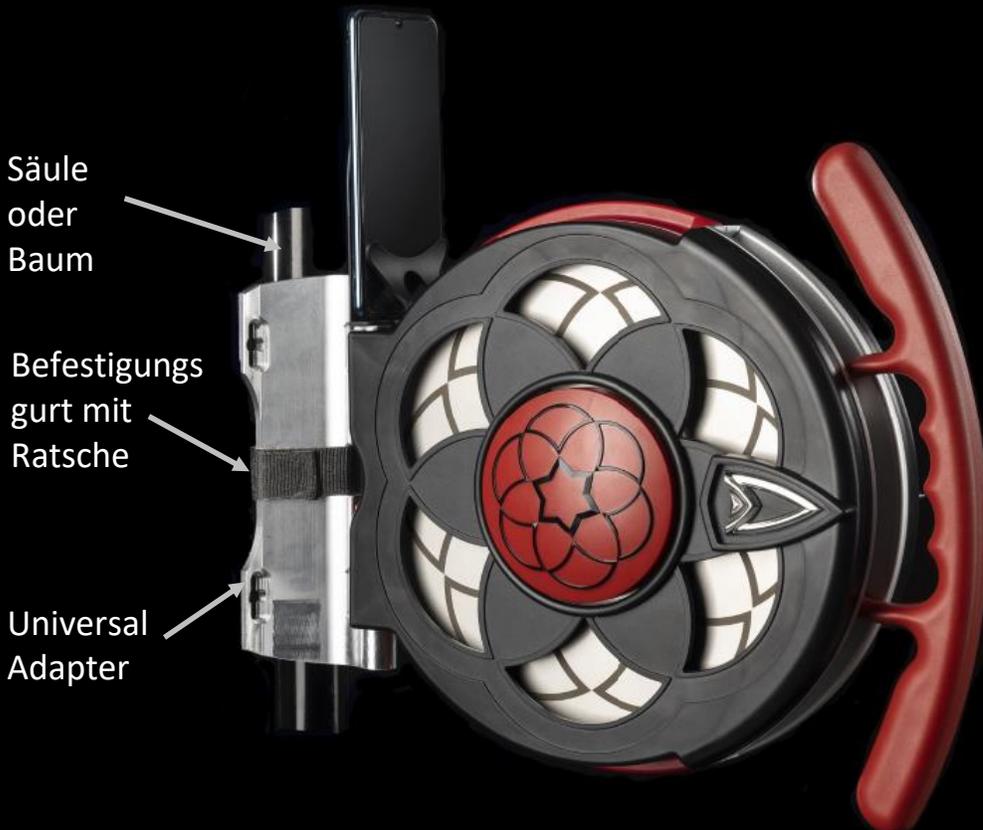




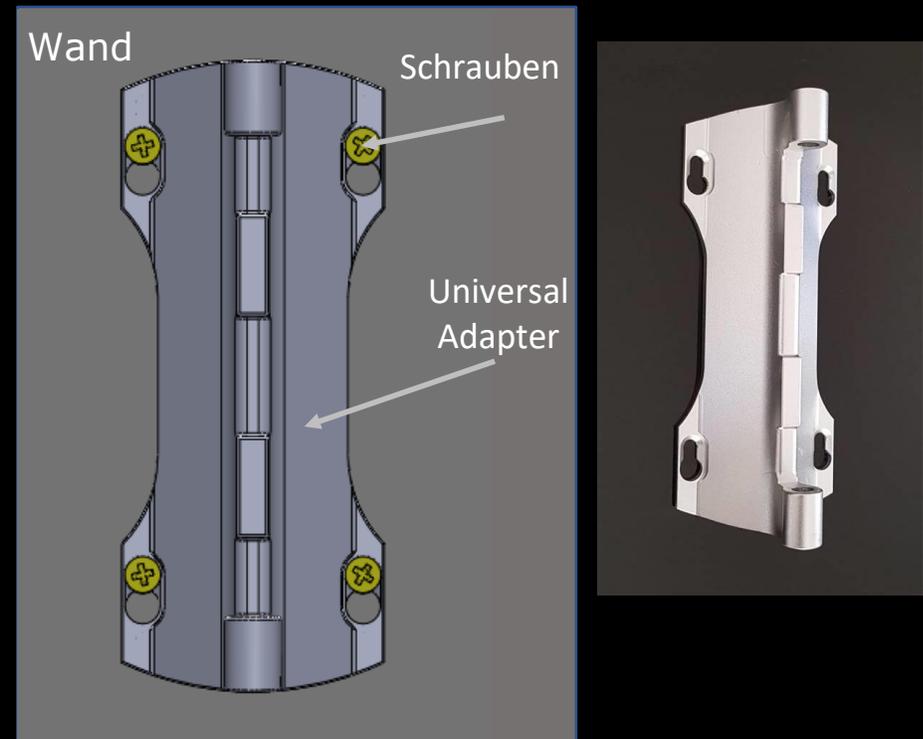
## UNIVERSAL ADAPTER (1, 2)

Wurde speziell für YoRoller entwickelt und ermöglicht in folgenden Fällen die Befestigung des POWER MODUL auf einer stabilen Unterlage:

1) Die Befestigung des Universal Adapters an einer Säule oder Baum mittels Befestigungsgurt.



2) Die Befestigung des Universal Adapters mittels Schrauben an einer Wand.



2.1 Nun kann das POWER MODUL an den Universal Adapter angebracht werden.



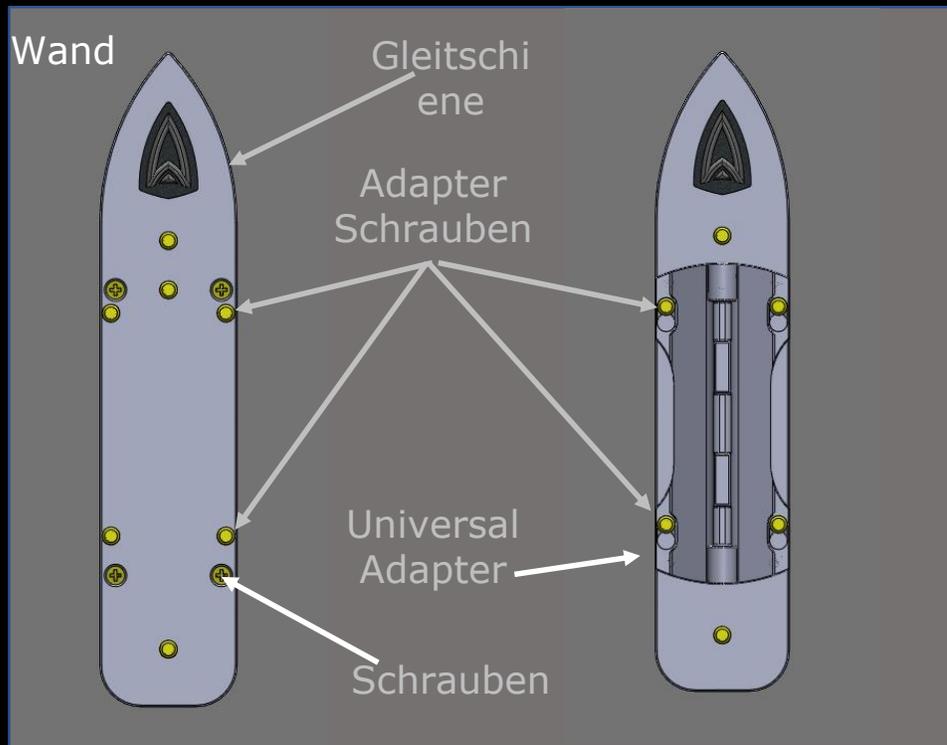
## UNIVERSAL ADAPTER (3)

3) Befestigung des UNIVERSAL ADAPTERS an der Wandplatte, die zuvor in der gewünschten Höhe an die Wand geschraubt wurde

3.1 Schrauben Sie die WANDPLATTE in der gewünschten Höhe an eine Wand

3.2 Stecken Sie den UNIVERSAL ADAPTER auf die WANDPLATTE und schrauben Sie die 4 lösbaren Adapter Schrauben fest

3.3 Befestigen Sie das POWER MODUL mittels Scharnierstift auf den UNIVERSAL ADAPTER.





## UNIVERSAL ADAPTER (4)

### 4) Befestigung des UNIVERSAL ADAPTERS an einer WANDSCHIENE

4.1 Markieren Sie mit Hilfe der Wandschiene die Platzierung von 10 Löchern, bohren Sie diese und schlagen Sie die Dübel hinein. Schrauben Sie die Wandschiene an die Wand und schieben Sie den Schienenadapter auf die mittlere Führung.

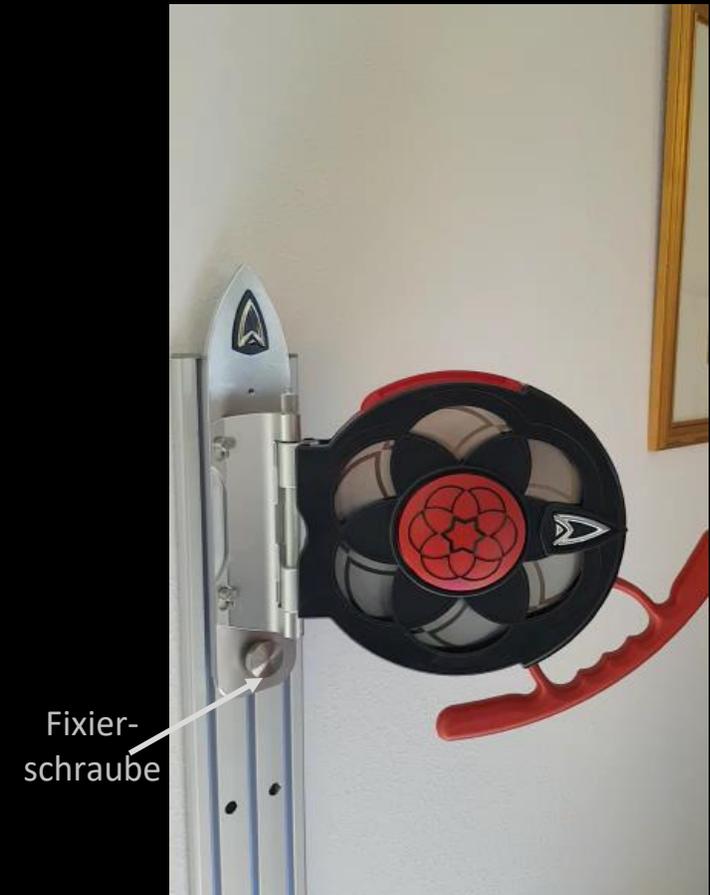
4.2 Fixieren Sie den Schienenadapter mit Hilfe der Befestigungsschraube in der gewünschten Höhe



4.3 Stecken Sie das POWER MODUL auf den UNIVERSAL ADAPTER, befestigen Sie es und beginnen Sie mit dem Training.



4.4 Stellen Sie die gewünschte Höhe mittels Fixierschraube ein





## ERGONOMISCHER GRIFF

- Wurde speziell für YoRoller entwickelt
- Ermöglicht das Training mit einer oder beiden Händen
- Verfügt über eine spezielle KUPPLUNG, um es mit dem Zugband zu verbinden und die Länge des Bandes stufenlos einzustellen





## GRIFFE ZUM TRAINIEREN MIT EINEM PARTNER

Diese können einfach  
angeschraubt werden





## SOCIAL MEDIA ADAPTER



TRAIN  
CONNECTED  
WITH AN  
ONLINE  
COMMUNITY





## FUßMANSCHETTE

- Wird am Knöchel befestigt und mittels spezieller Kupplung mit dem Zugband verbunden





## VIDEO TUTORIALS

Unter folgendem Link finden sie unsere **VIDEO TUTORIALS**: <https://www.yoroller.fit/service>

## THEMEN

Wie öffnet man den Koffer des YoRoller

Wie montiert man den YoRoller an einer Säule

Wie montiert man den YoRoller von einer Säule (2)

Wie verbindet man das Zugband mit der Kupplung

Wie verbindet man das Zugband mit dem Griff

Anbinden des Zugbandes außer Betrieb (1)

Wie verbindet man die Fußmanschette

Wie verbindet man die Partner Griffe

Wie tauscht man die Schwungräder aus

Wie man das Zugband austauscht

Wie man das Zugband kürzt

Wie man die Länge des Zugbandes einstellt

Befestigung des Social Media Adapters (1)

Befestigung des Social Media Adapters (2)

Wie man den YoRoller an die Wandschiene montiert

Wie man den YoRoller von der Wandschiene abmontiert

Wie man die Höhe des YoRollers an der Wandschiene einstellt

Wie man den YoRoller an den Universal Adapter montiert/abmontiert



# YOROLLER

Die Tragbare Schwungrad Trainingsstation

## BEDIENUNGSANLEITUNG

AD Kinetics GmbH  
Medical and Fitness Equipment



*Work it out !*



TRAIN  
ALONE



TRAIN  
CONNECTED  
WITH AN  
ONLINE  
COMMUNITY

TRAIN  
WITH A  
PARTNER

