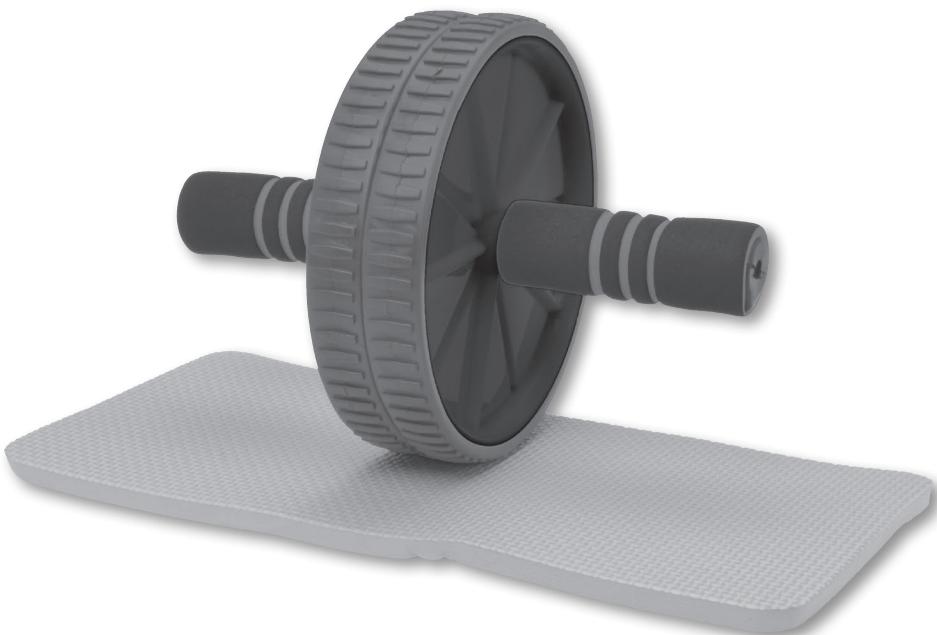


# Bauchmuskeltrainer

Art.-Nr. 22.021

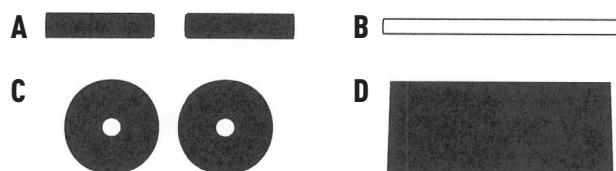
Der Bauchmuskeltrainer bietet eine der besten Aufbautrainingsmethoden für Rumpf und Oberkörper und ist dafür konstruiert, Ihre Bauchmuskeln, Rücken-, Arm- und Schultermuskulatur zu stärken und aufzubauen. Er verfügt über leichtgängige Doppelräder mit schaumstoffgepolsterten Griffen für Stabilität, Komfort und Grifffestigkeit. Enthalten ist ein Kniepolster, um Ihre Knie zu schützen und Übungen auf jedem Boden zu ermöglichen. Der Bauchmuskeltrainer ist leicht und transportabel, so dass Sie ihn mühelos mitnehmen und an jedem Ort trainieren können.



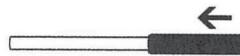
## Montageanleitung

### Enthaltene Teile:

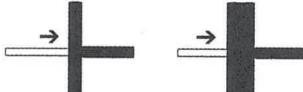
- A. 2 Schaumstoffgriffe
- B. 1 Metallachse
- C. 2 Räder
- D. 1 Kniepolster



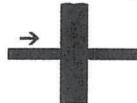
1. Schieben Sie einen der Griffe (A) auf die Metallachse (B)



2. Schieben Sie beide Räder (C) auf die Metallachse (B)



3. Schieben Sie den verbleibenden Griff (A) auf die Metallachse (B)



4. Drücken Sie die Griffe (A) zusammen, so dass Griffe (A) und Räder (C) sich eng beieinander befinden.

Tipp: Platzieren Sie das Rad vertikal auf dem Boden und drücken Sie einen Griff nach unten.

5. Um den Bauchmuskeltrainer zu zerlegen, halten Sie einen der Griffe (A) fest in einer Hand, während Sie das Rad (C) mit der anderen Hand nach unten drücken; hierdurch wird der andere Griff von der Metallachse (B) gedrückt, was Ihnen ermöglicht, die Räder zu entfernen.

# Übungsbeispiele

## Achtung:

Für maximale Ergebnisse und Sicherheit, lesen Sie bitte diese Anleitung und Tipps vor dem Gebrauch. Geeignet für Erwachsene! Vor dem Gebrauch mit einem feuchten Tuch abwischen! Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Bitte stets von Kindern fernhalten! Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch dieses Produkt auf Schäden. Bei Beschädigungen darf das Produkt nicht mehr verwendet werden! Dieses Produkt ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt!

## Zu Ihrer Sicherheit:

Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein.  
Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

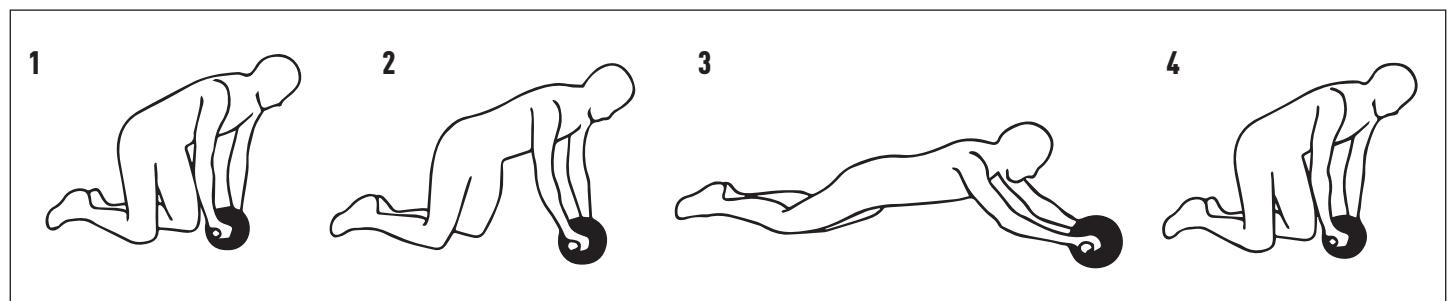
Diese Übungsart eignet sich nicht für Personen mit Problemen im unteren Rückenbereich oder Leistenbrüchen.

Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt während Ihres Trainings Unwohlsein oder Schmerz verspüren, beenden Sie die Übungen sofort und ziehen Sie einen Arzt zu Rate.

## Zum Einstieg:

Beginnen Sie langsam und steigern Sie sich mit dem Anwachsen Ihrer Rumpfstärke schrittweise, wenn Sie den Bauchmuskeltrainer zum ersten Mal benutzen.

1. Beginnen Sie in einer knienden Haltung, um die richtige Technik zu erlernen und schrittweise Ihre Bauchmuskeln, Rücken- und Armmuskulatur zu beladen.
2. Halten Sie den Bauchmuskeltrainer mit beiden Händen und platzieren Sie ihn vor Ihnen auf den Boden, so dass Sie in einer knienden Liegestütz-Haltung sind; platzieren Sie die Zehen auf dem Boden und drücken Sie die Arme durch. Das ist die Anfangsposition.
3. Heben Sie den Brustkorb an, strecken Sie die Brust vor, bringen Sie Hüfte und Schultern in eine Linie und drücken Sie die Hüfte leicht zurück. Der untere Rückenbereich sollte seine natürliche Krümmung beibehalten.
4. Durch Einsatz der Bauchmuskulatur rollen Sie das Rad langsam in einer geraden Linie beim Einatmen vorwärts. Dabei muss die natürliche Rückenbeugung des unteren Rückenbereiches erhalten werden.
5. Nach einem Innehalten in gedehnter Haltung beginnen Sie sich, unter Verwendung Ihrer Bauchmuskeln in die Startposition zurück zu ziehen und atmen aus.



## Tipps:

Rollen Sie beim ersten Gebrauch nicht zu weit vorwärts, da es zu schwer sein könnte, wieder zurück zu rollen. Experimentieren Sie beim Vorwärtsrollen mit verschiedenen Weiten, um festzustellen, auf welcher Länge Sie mittels Ihrer Bauchmuskeln zurückrollen können.

Gehen Sie ohne Hast vor und halten Sie Ihre Bauchmuskeln ständig angespannt. Verwenden Sie Ihren Rumpf, um sich vorwärts zu drücken und zurück zu rollen.

## Varianten:

Sie können diese Übung auch ausführen, indem Sie in einem leichten Winkel nach links und rechts rollen. Wechseln Sie zwischen linker und rechter Seite, um die schrägliegenden Muskeln zu trainieren.