



BEDIENUNGSANLEITUNG

Bauchtrainer »Pro Trainer«

Art.-Nr. 52 62 498

Sicherheitshinweise



Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Dieses Gerät ist ausschließlich zur Verwendung in trockenen Innenräumen gedacht. Es ist für den privaten Gebrauch konzipiert und für den gewerblichen Einsatz ungeeignet. Das Gerät ist für therapeutische Zwecke ungeeignet.



Verletzungsgefahren für Kinder und Personen!

- Halten Sie die Verpackungsfolie von Kindern fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Halten Sie Kinder von dem Gerät fern. Lassen Sie Kinder nicht mit dem Gerät unbeaufsichtigt. Es ist für Kinder ungeeignet!
- Überprüfen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen und Verschleiß. Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn es sichtbare Schäden aufweist.
- Tragen Sie beim Training bequeme Kleidung und rutschfeste Turnschuhe.
- Machen Sie vor jedem Training einige Dehnungsübungen ohne Gerät. Beginnen Sie die Übungen langsam und steigern Sie nur nach und nach die Intensität. Beachten Sie dazu die Hinweise in dieser Anleitung. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Geräts und übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind. Übertreiben Sie es nicht und überschätzen Sie sich nicht.
- Sollten Sie in Bezug auf Ihre Gesundheit zu einer Risikogruppe gehören, konsultieren Sie vor der Benutzung des Geräts Ihren Arzt. Stimmen Sie gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm ab.

- Schwangere dürfen das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.

- Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen wenden Sie sich sofort an einen Arzt.

- Wenn Sie längere Zeit keinen Sport getrieben haben, Herz-/Kreislauf- oder orthopädische Probleme haben, sollten Sie vor Beginn des Trainings Ihren Arzt/Ihre Ärztin aufsuchen.

- Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass Sie beim Training genügend Platz zu allen Seiten haben und sich keine anderen Menschen in unmittelbarer Trainingsumgebung befinden. Auch Einrichtungsgegenstände dürfen sich nicht in der Nähe befinden, da sie beschädigt werden könnten.

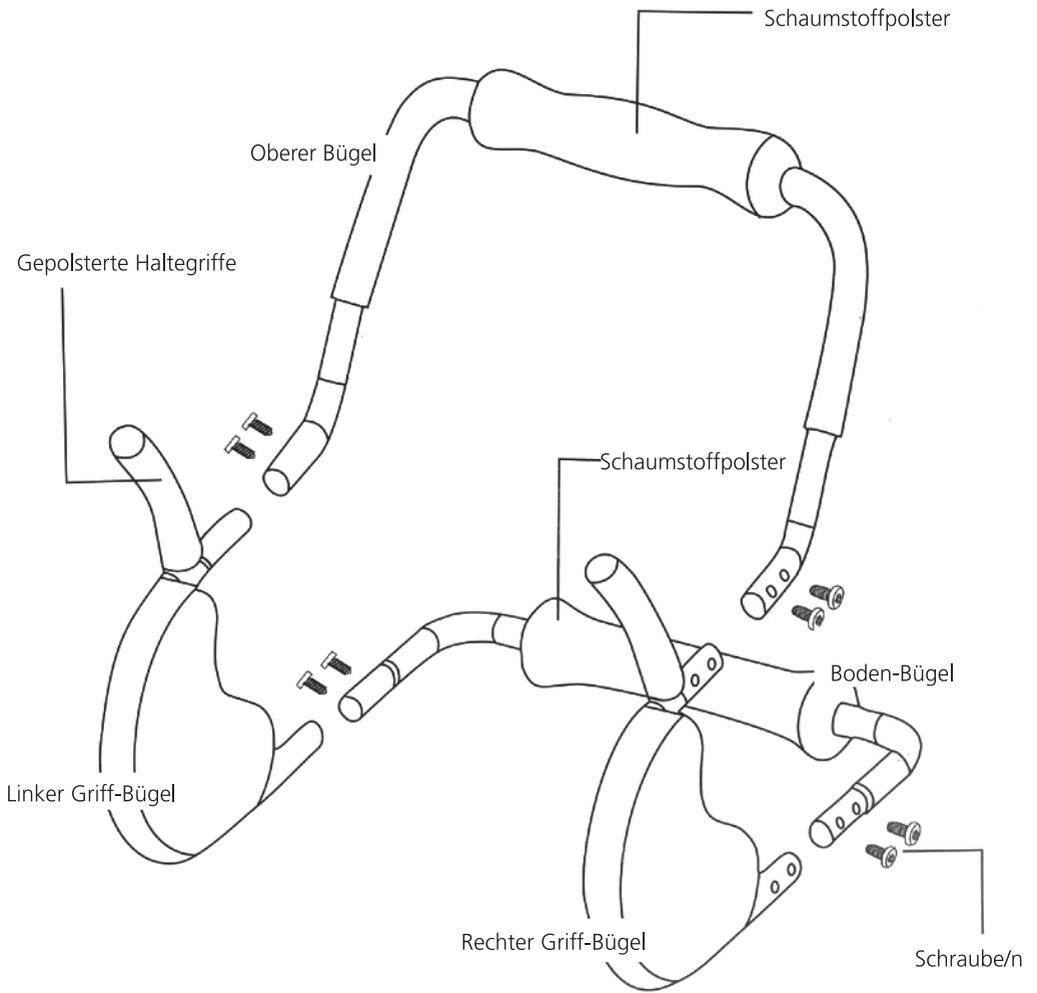
- Sorgen Sie für genügend Luftzufuhr während des Trainings, vermeiden Sie jedoch Zugluft!

- Verwenden Sie das Gerät nur für den angegebenen Zweck.

- Verwahren Sie den Artikel nach jedem Gebrauch so, dass unbeaufsichtigte Kinder ihn nicht benutzen können.

Garantiebestimmungen

Von der Garantie und Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche durch Dritte entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß der einzelnen Bauteile.



Montageanleitung

Schritt 1

Beginnen Sie den Aufbau mit dem Boden-Bügel. Legen Sie den Bügel auf einen ebenen, stabilen Untergrund.

Verbinden Sie nun die Griff-Bügel mit dem Boden-Bügel. Achten Sie bei der Montage darauf, dass die Logos der Griff-Bügel nach außen zeigen.

Stecken Sie die Rohre des Boden-Bügels in die unteren Rohre der Griff-Bügel (siehe Abbildung 1).

Verschrauben Sie nun die Rohre mit den 4 mitgelieferten Schrauben. Verwenden Sie zwei Schrauben pro Seite. Achten Sie unbedingt darauf, die Schraubenlöcher passgenau übereinander zu schieben, bevor Sie die Schrauben einstecken.

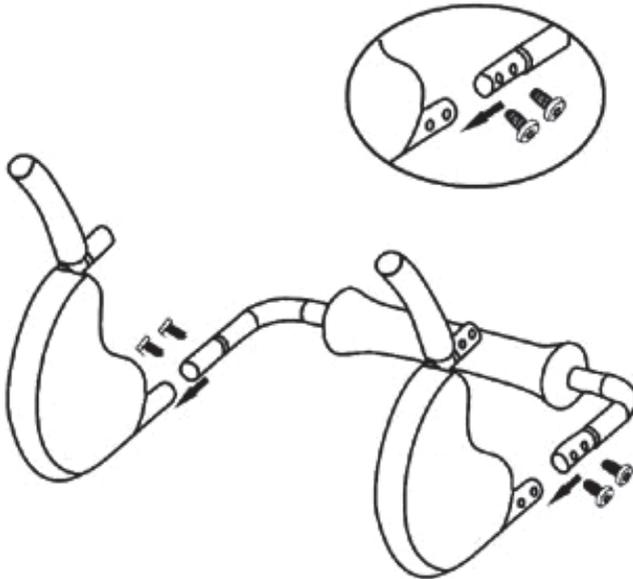


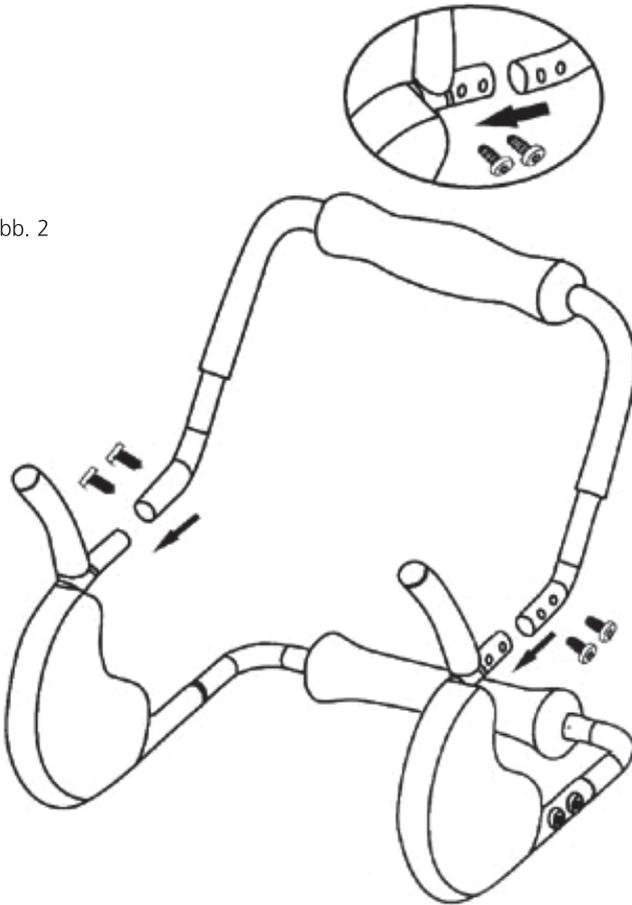
Abb. 1

Schritt 2

Sobald Sie den unteren Teil des Pro Trainers zusammengebaut haben, beginnen Sie mit dem Aufbau des oberen Teils. Stecken Sie die Rohre des oberen Bügels in die oberen Rohre der Griff-Bügel (siehe Abbildung 2).

Verschrauben Sie nun die Rohre mit den 4 mitgelieferten Schrauben, verwenden Sie zwei Schrauben pro Seite. Achten Sie unbedingt darauf, die Schraubenlöcher passgenau übereinander zu schieben, bevor Sie die Schrauben einstecken.

Abb. 2



Trainingsanleitung:

Dehnübungen (4)

Übung A: Wadenstrecker

Ausführung:

1. Positionieren Sie den Pro Trainer gemäß Bild A2.
2. Halten Sie sich mit beiden Händen am gepolsterten oberen Bügel fest. Das rechte Bein leicht beugen. Schieben Sie das linke Bein gerade so weit wie möglich nach hinten. Achten Sie darauf, dass beide Fersen flach dem Boden stehen. Halten Sie die Position für 10 Sekunden.
3. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

A2



Übung B: Dehnung vorderseitige Oberschenkelmuskulatur

Ausführung:

1. Positionieren Sie den Pro Trainer gemäß Bild B2.
2. Im Stand das linke Bein anwinkeln und den Fuß in Richtung Gesäß führen. Umfassen Sie den Fuß mit der linken Hand und ziehen Sie die Ferse langsam und vorsichtig weiter in Richtung Gesäß. Stützen Sie sich dabei mit der rechten Hand auf dem oberen Bügel des Pro Trainers ab, um die Balance zu halten. Halten Sie diese Position für 10 Sekunden.
3. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

B2



Übung C: Dehnung rückwärtige Oberschenkelmuskulatur

Ausführung:

1. Positionieren Sie den Pro Trainer gemäß Bild C2.
2. Legen Sie Ihren rechten Fuß auf den gepolsterten oberen Bügel. Halten Sie die Balance. Strecken Sie nun Ihren rechten Arm in Richtung Fuß und berühren Sie den Fuß mit den Fingerspitzen. Halten Sie diese Position für 10 Sekunden.
3. Stellen Sie das rechte Bein wieder ab und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

C2



Übung D: Dehnung rückwärtige Oberschenkelmuskulatur

Ausführung:

1. Positionieren Sie den Pro Trainer gemäß Bild D2.
2. Knien Sie sich hin und halten Sie sich für eine gute Balance mit beiden Händen an den Griffen fest. Strecken Sie Ihr rechtes Bein so weit wie möglich nach vorn durch, die Zehenspitzen zeigen dabei nach oben. Halten Sie die Position für 10 Sekunden.
3. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

D2



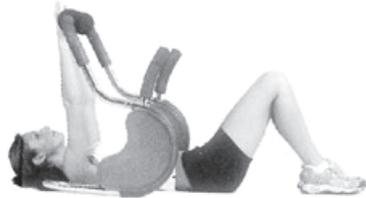
Bauchmuskel Training (Crunches) (5)

Übung E: Klassischer Crunch – gesamte Bauchmuskulatur

Ausführung:

1. Ausgangsposition: Legen Sie sich flach auf den Boden. Ihr Nacken ruht auf der Kopfstütze. Umfassen Sie den oberen Bügel seitlich mit beiden Händen. Beine mit angewinkelten Knien aufstellen.
2. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und heben Sie die obere Rückenpartie inklusive der Schulterblätter vom Boden ab. Die untere Rückenpartie bleibt konstant in Bodenkontakt. Durch die natürliche Aufrollbewegung des Rumpfes wird der Pro Trainer nach vorn gerollt. Gleichzeitig ziehen Sie die Knie so nah wie möglich zur Brust. Halten Sie diese Position für 1 Sekunde.
3. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Übung wiederholen.

E1



E2



Übung F: Umgekehrter Crunch – untere Bauchmuskulatur

Ausführung:

1. Ausgangsposition: Legen Sie sich flach auf den Boden. Ihr Nacken ruht auf der Kopfstütze. Umfassen Sie den oberen Bügel seitlich mit beiden Händen. Die Beine sind gestreckt.
2. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Heben Sie die obere Rückenpartie inklusive der Schulterblätter vom Boden ab. Heben Sie gleichzeitig die Beine an und ziehen Sie die angewinkelten Knie so nah wie möglich zur Brust. Durch die natürliche Aufrollbewegung des Rumpfes wird der Pro Trainer nach vorn gerollt. Die untere Rückenpartie bleibt konstant in Bodenkontakt. Position für 1 Sekunde halten.
3. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Übung wiederholen.

F1



F2



Übung G: Klappmesser-Crunch – äußere Bauch- /seitliche Rumpfmuskulatur

Ausführung:

1. Ausgangsposition: Legen Sie sich flach auf den Boden. Ihr Nacken ruht auf der Kopfstütze. Umfassen Sie den oberen Bügel seitlich mit beiden Händen. Heben Sie die gestreckten Beine in einem Winkel von ca. 45 Grad über den Boden an.
2. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Heben Sie die obere Rückenpartie inklusive der Schulterblätter vom Boden ab. Gleichzeitig beugen Sie die Knie und ziehen die Beine so nah wie möglich zur Brust. Durch die natürliche Aufrollbewegung des Rumpfes wird der Pro Trainer nach vorn gerollt. Position für 1 Sekunde halten.
3. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Übung wiederholen.

G1



G2



Übung H: Gedrehter Crunch – innere schräge Bauchmuskulatur

Ausführung:

1. Ausgangsposition: Legen Sie sich flach auf den Boden. Ihr Nacken ruht auf der Kopfstütze des Pro Trainers. Umfassen Sie den oberen Bügel seitlich mit beiden Händen. Winkeln Sie die Beine an und drehen Sie die untere Körperhälfte nach rechts.
2. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und heben Sie die obere Rückenpartie inklusive der Schulterblätter vom Boden ab. Durch die natürliche Aufrollbewegung des Rumpfes wird der Pro Trainer nach vorn gerollt.
3. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Übung wiederholen und danach für die andere Seite aus.

H1



H2



Übung I: Lower Abdominal Crunch – untere Bauchmuskulatur

Ausführung:

1. Ausgangsposition: Setzen Sie sich auf den Boden und umfassen Sie die Handgriffe mit beiden Händen. Legen Sie die Füße auf die Kopfstütze. Die Knie sind leicht gebeugt.
2. Heben Sie die Beine an und ziehen Sie die Griffe zu sich heran. Rollen Sie den Pro Trainer zu sich heran, indem Sie Ihre Beine anheben und die Handgriffe zu sich heran ziehen. Halten Sie Position für eine Sekunde.
3. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
4. Wiederholen Sie die Übung.

I1



I2



Oberkörper Training (2)

Übung J: Seated Dip – Oberarmrückseite/ Brustmuskulatur

Ausführung:

1. Positionieren Sie den Pro Trainer gemäß Abb. J2.
2. Ausgangsposition: Setzen Sie sich zwischen Kopfstütze und die Griff-Bügel. Umfassen Sie die Handgriffe fest mit beiden Händen. Strecken Sie die Arme durch, stemmen Sie sich nach oben und halten Sie die Balance mit den Beinen.
3. Beugen Sie die Ellbogen, senken Sie den Po bis kurz über den Boden. Halten Sie diese Position für 1 Sekunde. Ellenbogen wieder strecken und langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.
4. Wiederholen Sie die Übung.

J2



J3



Übung K: Liegestütze – Brustmuskulatur/Trizeps

Ausführung:

1. Positionieren Sie den Pro Trainer gemäß Abb. K2.
2. Ausgangsposition: Umfassen Sie mit beiden Händen fest die Haltegriffe. Drücken Sie die Arme durch und halten Sie den Körper vollkommen gerade.
3. Führen Sie die Liegestütze aus, indem Sie die Ellbogen beugen, bis Ihre Oberarme parallel zum oberen Rücken sind. Halten Sie diese Position für 1 Sekunde.
4. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
5. Wiederholen Sie die Übung.

K2



K3



Kundenservice

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben,
wenden Sie sich bitte an unseren
Kundenservice:

Verlagsgruppe Weltbild GmbH

Steinerne Furt

86167 Augsburg

Telefon: 0180 - 53 54 327

(14 Cent/Min, Festnetz; max. 42 Cent/Min, Mobilfunk)

E-Mail: info@weltbild.de

Weltbild