

Bauchtrainer »Rollrad«

Art.-Nr. 54 86 078

BEDIENUNGSANLEITUNG

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.

Weltbild

Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf dieses Produkts entschieden haben. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen, und bewahren Sie die Anleitung für späteres Nachschlagen sicher auf.

Warnung

Dieses Produkt ist ausschließlich für einen einzelnen Benutzer geeignet. Verwenden Sie dieses Produkt für nichts anderes als die dafür vorgesehenen und hier beschriebenen Anwendungen.

Lesen Sie diese Anleitung aufmerksam und vollständig durch

Stellen Sie sicher, dass Sie die Montage- und Trainingsanweisungen für dieses Produkt vollständig verstehen.

Prüfen Sie den Packungsinhalt auf Vollständigkeit. Verwenden Sie dieses Produkt nicht, falls irgendwelche Einzelteile nicht mitgeliefert wurden.

Warnung:

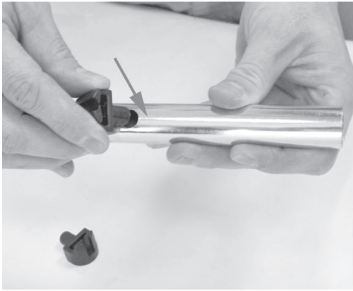
Bevor Sie mit den Trainings- oder Konditionsübungen beginnen, sollten Sie zuerst Ihren Hausarzt aufsuchen. Dies ist von besonderer Wichtigkeit, wenn Sie älter als 35 Jahre alt sind, noch nie zuvor trainiert haben, schwanger sind oder an einer Krankheit oder Rückenbeschwerden leiden.

Lieferumfang:

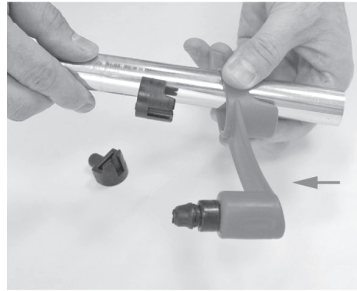
- 2 Plastikräder
- 2 Handgriffe
- 1 Achse
- 2 Plastikmuffen
- 1 Gummistopper
- 2 Handkurbeln



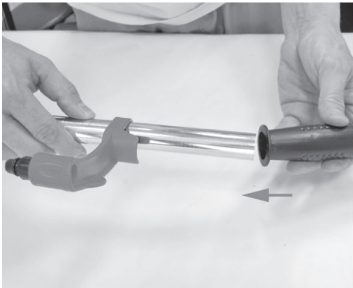
Montageanweisungen



Schritt 1 Bringen Sie eine Plastikmuffe an, wie in der Abb. gezeigt



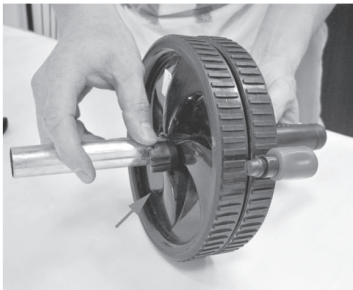
Schritt 2 Bringen Sie nun die Kurbel an der Achse an, wie in der Abb. gezeigt.



Schritt 3 Stülpen Sie einen Handgriff über die Achse, wie in der Abb. gezeigt.



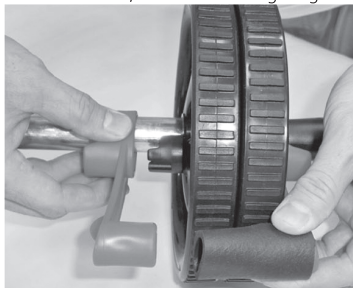
Schritt 4 Legen Sie die Plastikräder in die Achse ein, wie in der Abb. gezeigt.



Schritt 5 Nun bringen Sie die zweite Plastikmuffe an, wie in der Abb. gezeigt.



Schritt 6 Ziehen Sie den Gummistopper über die Handkurbel, wie in der Abb. gezeigt.



Schritt 7 Stecken Sie nun die zweite Handkurbel auf die Achse, wie in der Abb. gezeigt.



Schritt 8 Schieben Sie den zweiten Handgriff auf die Achse, wie in der Abb. gezeigt.

Trainieren mit dem Bauchtrainer

Um Rückenverletzungen zu vermeiden, halten Sie den Rücken stets in flacher Position, wenn Sie sich strecken.

Übung für Anfänger

- Strecken Sie sich langsam ca. 60 cm nach vorne und nutzen Sie den Stopper, falls nötig. Kehren Sie dann wieder langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Für Anfänger empfehlen wir 1 Einheit, bestehend aus 8 – 10 Wiederholungen.



Übung für Fortgeschrittene

- Strecken Sie sich langsam ca. 90 cm nach vorne und nutzen Sie den Stopper, falls nötig. Kehren Sie dann wieder langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Für Fortgeschrittene empfehlen wir 2 Einheiten, bestehend aus je 10 – 12 Wiederholungen.
- Zwischen den Einheiten legen Sie eine Pause von 30 – 60 Sekunden ein.



Übung für Erfahrene

- Strecken Sie sich langsam ca. 105 – 120 cm nach vorne und nutzen Sie den Stopper, falls nötig. Kehren Sie dann wieder langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Für erfahrende Sportler empfehlen wir 3 Einheiten, bestehend aus je 12 – 15 Wiederholungen.
- Zwischen den Einheiten legen Sie jeweils eine Pause von 30 – 60 Sekunden ein.



Start

Griffe halten und langsam nach vorne rollen.



Stopp

Roten Stopper drücken, damit dieser auf dem Boden bremst.



Weltbild

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
E-Mail: info@weltbild.de

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