



## **BEDIENUNGSANLEITUNG**

**Intensiv-Bauchweg-Roller**

**Art.-Nr. 50 10 738**

## Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

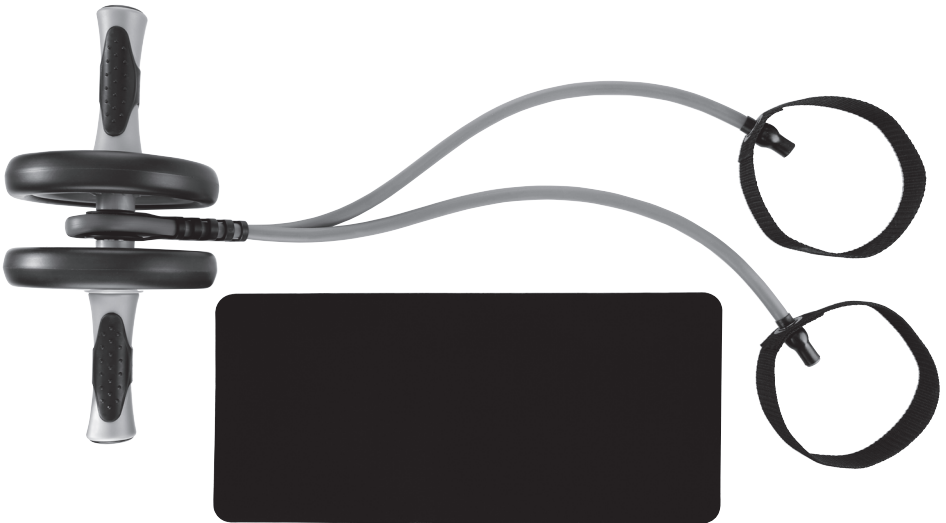
Ihr neues Fitnessgerät ermöglicht es Ihnen ganz einfach und schnell zu Hause Ihre Kondition zu optimieren, Ihr Gleichgewichtsvermögen zu stärken und gleichzeitig die Muskulatur von Bauch, Beinen, Hüfte und Po optimal zu trainieren. Viel Spaß damit!

Bitte lesen Sie vor dem ersten Gebrauch des Gerätes die Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie gut auf. Bei Weitergabe des Gerätes ist diese Anleitung mit auszuhändigen. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Anleitung nicht beachtet werden.



### Bedeutung der Symbole in dieser Anleitung

Alle Sicherheitshinweise sind mit diesem Symbol gekennzeichnet. Lesen Sie sie aufmerksam durch und halten Sie sich an die Sicherheitshinweise um Personen- und Sachschäden zu vermeiden.



# Sicherheitshinweise



## Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Dieses Gerät ist zum Trainieren der Bauch-, Bein- und Pomuskulatur vorgesehen. Es 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.

# Anwendung



## Ausgangsposition

In gehockter Position mit gestreckten Armen die Griffe des Übungs-Rads fest in beide Hände nehmen. Die Füße stecken in den Expanderschlaufen und stehen senkrecht zum Boden. Der Rücken ist gerade. Zur Schonung der Knie die dafür vorgesehene Schaumstoff-Matte unterlegen.



## Trainingsposition

Gegen den Widerstand des Expanders nach vorne rollen, danach wieder zurück. Bauch-, Rücken-, Po- und Oberkörpermuskulatur anspannen, auf gerade Körperhaltung achten. Durch die Kontraktion werden die Muskeln gleichzeitig und effektiv trainiert sowie klassische Problemzonen gestrafft.

## 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](mailto:info@weltbild.de)

# Weltbild