

# Bauch-/Rückentrainer

Art.-Nr. 52 61 638

## 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

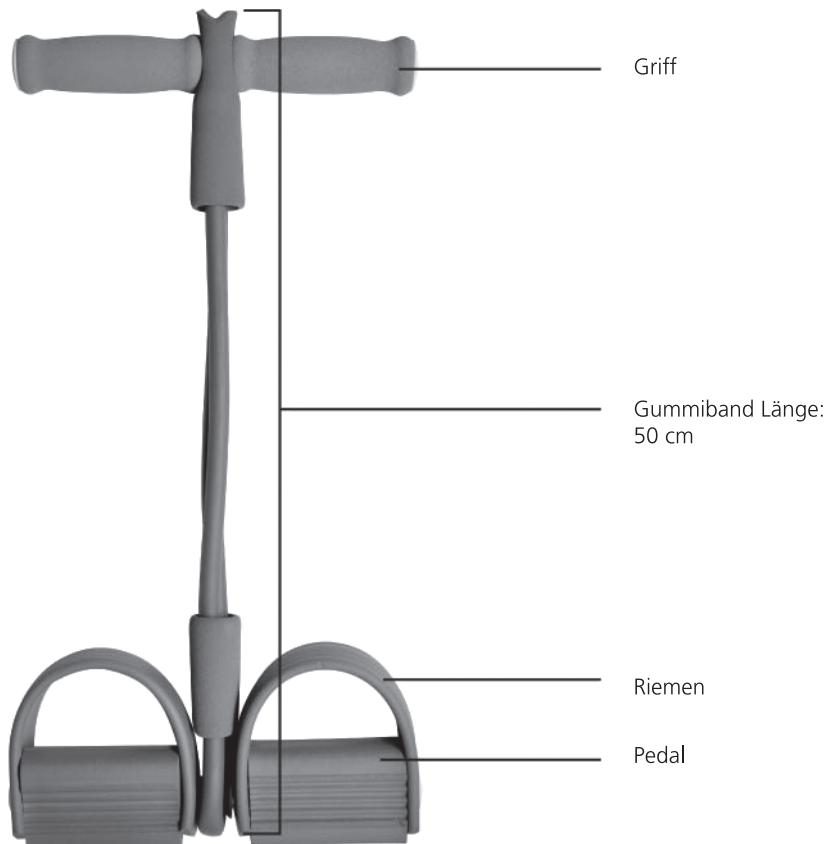
Von der Garantie und Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche durch Dritte entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß der einzelnen Bauteile.

**Weltbild**

## Wichtige Hinweise

1. Achten Sie darauf, dass Sie mit den Füßen sicher auf den Pedalen unterhalb der Riemen stehen, bevor Sie mit den Übungen beginnen. Die Zehen sollten unterhalb der Riemen ganz durchgeschoben sein.
2. Ziehen Sie die Griffe niemals in die Richtung Ihres Gesichts.
3. Schwangere Frauen und Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen oder Problemen sollten vor dem Benutzen dieses Gerätes erst einen Arzt befragen.
4. Es wird empfohlen, das Gummiband nicht weiter als 140 cm auseinander zuziehen.

## Bestimmung der Einzelteile



# Übungen

## Training für Arme, Hüften und Oberschenkel

- Stellen Sie sich mit den Füßen auf die Pedale und halten Sie die Griffe mit den Händen fest. Atmen Sie ein und ziehen Sie die Griffe zur Brust.
- Atmen Sie aus und beugen Sie den Oberkörper nach vorne zum Boden. Diese Übung bitte 8 – 12 x wiederholen.

a)



b)



## Training für den Bauch

- Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen bequem auf den Boden. Stellen Sie die Füße auf die Pedale und halten Sie die Griffe mit den Händen fest. Atmen Sie ein, ziehen Sie die Griffe zur Brust und neigen Sie den Oberkörper nach hinten, bis Ihr Körper völlig ausgestreckt am Boden liegt.
- Atmen Sie aus und spannen Sie die Bauchmuskeln an, während Sie Ihren Oberkörper wieder aufrichten. Diese Übung bitte 8 – 12 x wiederholen.

a)



b)



## Training für Brust und Arme

- Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen bequem auf den Boden oder alternativ dazu auf einen Stuhl. Stellen Sie die Füße auf die Pedale und halten Sie die Griffe mit den Händen fest. Atmen Sie ein und ziehen Sie die Griffe zur Brust.
- Atmen Sie aus, während Sie sich wieder in die Ausgangsposition begeben. Diese Übung bitte 8 – 12 x wiederholen.

a)



b)



## Training für schlaffe Arme

- Stellen Sie die Füße auf die Pedale und halten Sie die Griffe mit der rechten Hand fest. Atmen Sie ein und ziehen Sie die Griffe nach oben zur rechten Seite hin, bis Ihr Arm sich gerade ausgestreckt auf Schulterhöhe befindet.
- Atmen Sie aus, während Sie sich wieder in die Ausgangsposition begeben. Diese Übung bitte 8 – 12 x wiederholen.
- Wiederholen Sie diese Übung mit dem linken Arm.

a)



b)



## **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**