

Bedienungsanleitung

Bauchmuskeltrainer

MS-17307



BITUX^X

Vertrieb: M&S Vertrieb Service GmbH, Hermann-Schomburg-Str.
6 02694 Großdubrau, Germany

Inhalt

1x Unterer Rahmen

1x Oberer Rahmen

2x Mittlerer Rahmen

1x Kopfstütze

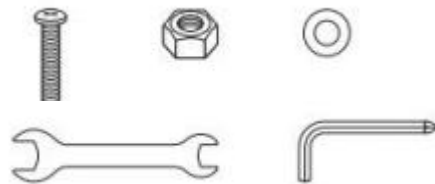
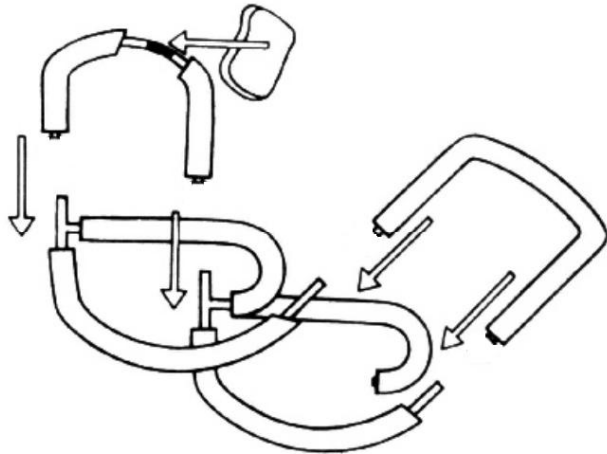
10x Schraube

8x Mutter

8x Unterlegscheibe

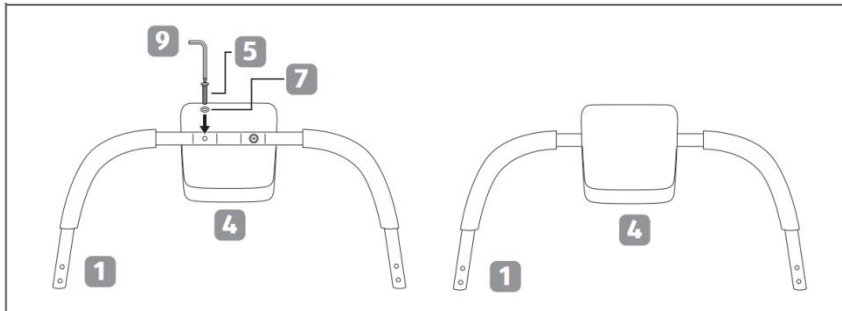
1x Maulschlüssel

1x Inbusschlüssel

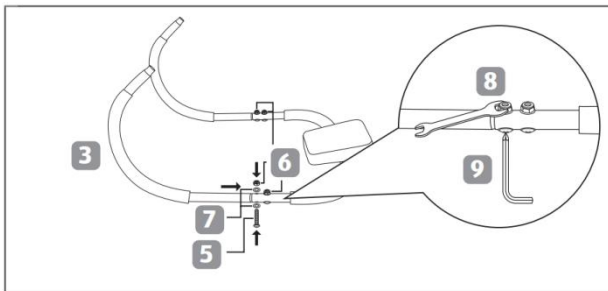


Montage

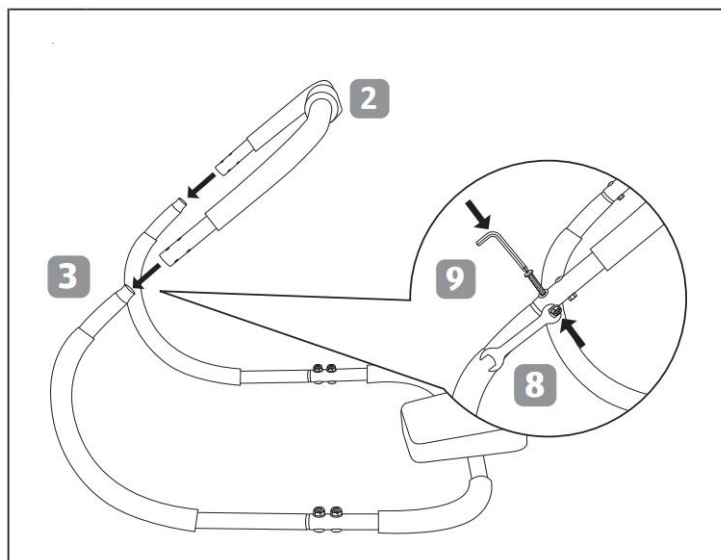
1. Kopfstütze mit den Schrauben und Unterlegscheiben am unteren Teil von Rahmen 1. Verwenden Sie den Inbusschlüssel.



2. Den mittleren Rahmen 3 in den unteren Teil des Rahmens 1 einsetzen. Die Verbindung mit den Schrauben, den Unterlagsscheiben und den Bolzen 6 befestigen, mit dem Schlüssel und dem Inbusschlüssel fixieren.



3. Setzen Sie den oberen Teil von Rahmen 2 in den mittleren Rahmen ein. Befestigen Sie die Verbindung mit den Schrauben, den Unterlegscheiben und den Bolzen 6. Verwenden Sie zur Befestigung den Schlüssel und den Inbusschlüssel.



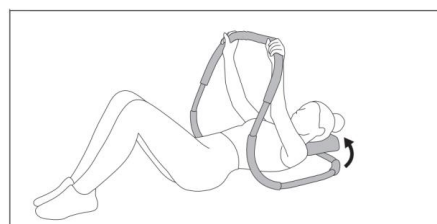
Übungsanweisung:

Die unsachgemäße Verwendung der Bauchmuskelrolle kann zu Verletzungen führen und Ihre Gesundheit gefährden.

- Stellen Sie die Bauchmuskelrolle auf eine flache, ebene und rutschfeste Oberfläche und stellen Sie sicher, dass sie sicher an ihrem Platz sitzt. Achten Sie darauf, einen freien Bereich von mindestens 0,6 m um den Ab-Roller herum freizuhalten.
- Die Ab-Roller sind für die Ausbildung einer Person vorgesehen. Das maximale Benutzergewicht beträgt 100 kg. Lassen Sie niemals zu, dass mehrere Personen den Bauchmuskeltrainer gleichzeitig benutzen.

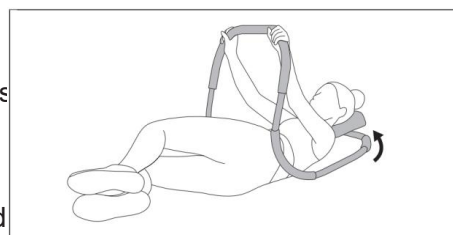
Crunch

Beginnen Sie mit dem Rücken flach auf dem Boden, die Knie gebeugt, die Beine zusammen und die Füße fest auf dem Boden. Beginnen Sie mit Crunches, indem Sie sich vorwärts rollen. Beginnen Sie mit 3 Sätzen von 10 Sätzen, steigern Sie die Wiederholungen allmählich mit zunehmender Kraft.



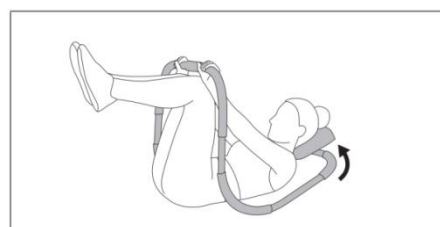
Schräger Crunch

Beginnen Sie mit dem Rücken flach auf dem Boden und drehen Sie ihn leicht nach unten. Körper nach links oder rechts hält die Beine zusammen. Oberen oder seitlichen Bügel festhalten und nach vorne rollen. Beginnen Sie mit 2 10er-Sätzen für die linke Seite und abwechselnd auf der rechten Seite, allmählich erhöhen die Wiederholungen mit zunehmender Stärke.



Umgekehrter Crunch

Version A: Legen Sie sich flach auf den Rücken, greifen Sie die oberen Griffe und ziehen Sie langsam die am Knie gebeugten Beine in Richtung Brust hoch, wobei darauf zu achten ist, dass Beine und Knie zusammen bleiben. Version B: Rollen Sie sich gleichzeitig mit den Knien nach vorne, dies ist eine viel schwierigere Übung als die erste und erfordert Zeit, sie zu beherrschen. Machen Sie 3 Sätze zu je 10, steigern Sie die Wiederholungen allmählich mit zunehmender Kraft.



Fahrrad

Beginnen Sie damit, flach auf dem Boden zu liegen, mit den Knien gebeugt und Füße fest auf dem Boden. Rollen

Langsam das linke Bein nach vorne bringen und langsam auf

Ihre Brust. abwechselnd links und rechts

Machen Sie 3 Sätze von 10, wobei die Wiederholungen mit zunehmender Stärke zunehmen.

