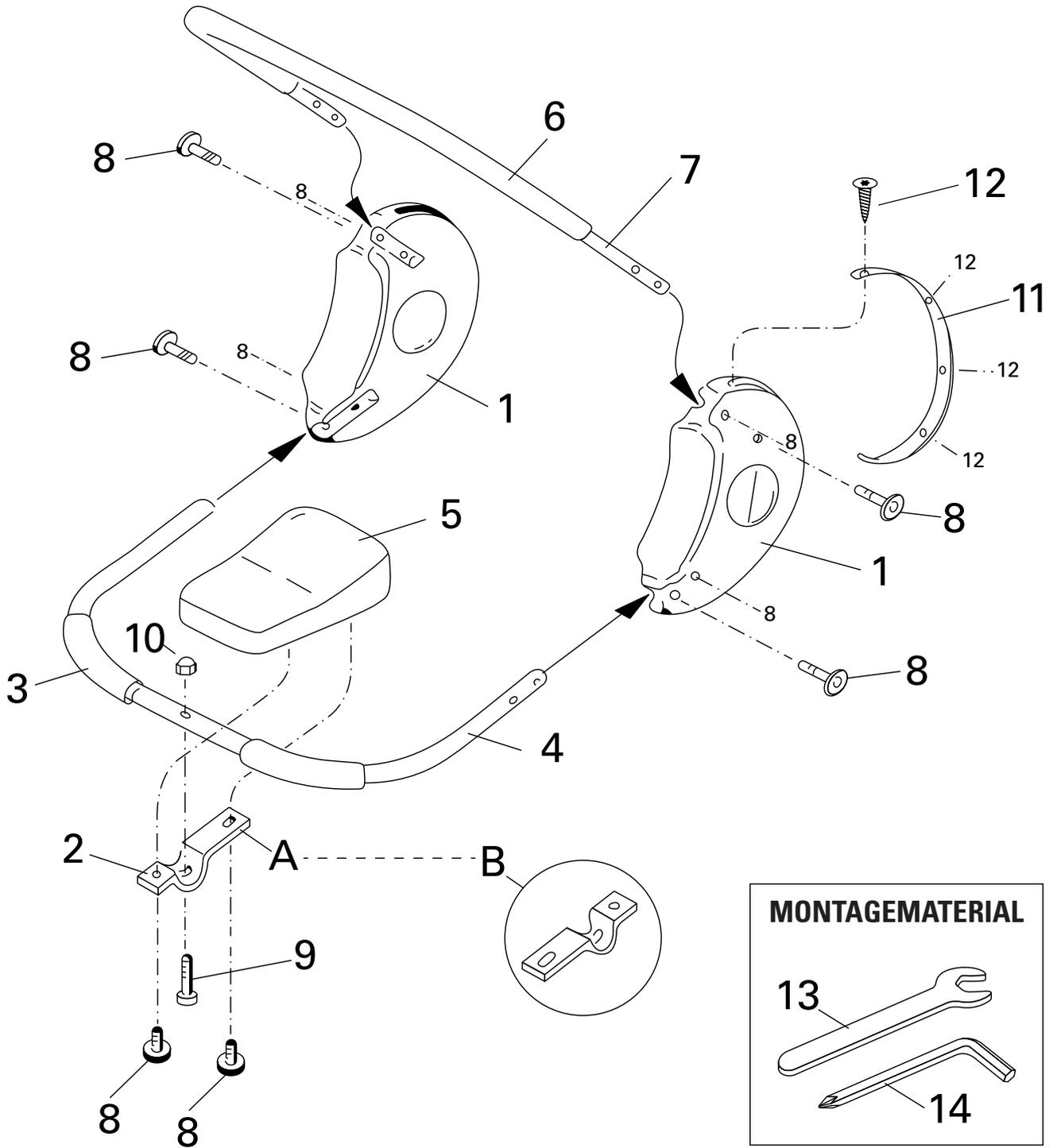




BAUCHTRAINER POWER ROLLER

GEBRAUCHSANWEISUNG

i Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung vor der Anwendung genau durch.
Befolgen Sie die Hinweise und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig auf!



PACKUNGSINHALT

Nr.	Bezeichnung	Anzahl	Material
1	Kunststoffabdeckung	2x	Kunststoff
2	Verstell-Gelenkplatte	1x	Metall
3	Schaumstoff für Kopfbügel	2x	Kunststoff
4	Kopfbügel	1x	Metall
5	Kopfstütze	1x	Kunststoff
6	Schaumstoff für Handbügel	1x	Kunststoff
7	Handbügel	1x	Metall
8	Schraube M6 x 15L	10x	Metall
9	Anschlag-Schraube	1x	Metall
10	Sicherheitsmutter	1x	Metall
11	Gummistreifen	2x	Gummi
12	Schneid-Schraube	10x	Metall
13	Sechskantschlüssel	1x	Metall
14	Sechskantinnenschlüssel inkl. Schraubendreher	1x	Metall

MONTAGEANLEITUNG

- Bitte prüfen Sie zunächst, ob alle Teile vollständig und unbeschädigt sind.
- Befestigen Sie den Kopfbügel (4) und den Handbügel (7) an den Kunststoffabdeckungen (1). Nutzen Sie dafür acht der vorgesehenen Schrauben (8). Achten Sie darauf, dass die Öffnungen für die Rohrenden nach innen gerichtet sein müssen.
- Bitte befestigen Sie nun die Kopfstütze (5) mit der Verstell-Gelenkplatte (2) und den zwei verbliebenen Schrauben (8) am Kopfbügel. Schieben Sie den Schlitz der Verstell-Gelenkplatte (2) über den Kopf der Schraube (10).

Wählen Sie passend zu Ihrer Körpergröße zwischen zwei Einstellungen:

Kurzer Abstand für kleinere Personen - Version A (links in der Abbildung)

Das lange Ende der Verstell-Gelenkplatte (2) zeigt zur Kunststoffabdeckung (1).

Langer Abstand für größere Personen - Version B (rechts in der Abbildung)

Das kurze Ende der Verstell-Gelenkplatte (2) zeigt zur Kunststoffabdeckung (1).

WICHTIGE TRAININGS- UND SICHERHEITSHINWEISE

Vor Trainingsbeginn bitte sorgfältig durchlesen!

Der Power Roller ist das optimale Trainingsgerät für Ihr Bauchmuskeltraining. Mit nur einigen Minuten täglich können Sie einen flachen und straffen Bauch erlangen.

Ihr Kopf und Nacken wird durch den Power Roller gestützt. So bleiben Sie einfacher in der richtigen Übungsposition.

Benutzen Sie den Bauchtrainer bitte nur wie in dieser Übungsanleitung beschrieben. Eine unsachgemäße Anwendung kann zu gesundheitlichen Schäden führen.

Bitte sprechen Sie vor Trainingsbeginn mit Ihrem Arzt.

Bei langer Trainingspause oder schlechter Kondition sollten Sie vorsorglich Ihren Arzt befragen, bevor Sie das Training beginnen. Ein Arztbesuch ist vor allem dann notwendig, wenn bei Ihnen eines der folgenden Symptome festgestellt wurde:

- Herz- und Kreislaufbeschwerden
- Bluthochdruck
- Diabetes
- erhöhter Cholesterin-Spiegel
- Muskel- oder Gelenkerkrankungen
- Durchblutungsstörungen
- Rückenbeschwerden jeder Art

Auch für Fortgeschrittene ist eine ärztliche Untersuchung in regelmäßigen Abständen zu empfehlen. Bitte beachten Sie stets die Anweisungen Ihres Arztes und bauen Sie Ihr Trainingsprogramm nach Ihrer ganz persönlichen Konstitution und Leistungsfähigkeit auf. Bitte achten Sie darauf sich nie zu überfordern. Ein gemäßigtes, kontinuierliches Training ist meist effektiver.

Bitte brechen Sie das Training umgehend ab, wenn Übelkeit, Schwindelgefühl, Rückenbeschwerden oder andere anormale Symptome bei Ihnen auftreten sollten und kontaktieren Sie schnellstmöglich Ihren Arzt.

REINIGUNG

Ihr Power Roller kann mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht scheuernden Reinigungsmittel abgewischt werden. Keine Lösungsmittel verwenden!

WEITERE SICHERHEITSHINWEISE

Bitte benutzen Sie den Bauchtrainer ausschließlich so, wie in dieser Übungsanleitung dargestellt und beschrieben. Eine unsachgemäße Anwendung kann zu gesundheitlichen Schäden führen.

- Stellen Sie vor Trainingsbeginn sicher, dass das Gerät keine Beschädigungen oder Fehler aufweist. Trainieren Sie auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät.
- Das Gerät sollte nur von einer Person genutzt werden.
- Stellen Sie das Gerät auf einen möglichst ebenen Untergrund.
- Tragen Sie stets angemessene Kleidung beim Training.
- Achten Sie auf eine gute Belüftung des Trainingsraums während des Trainings. Vermeiden Sie Zugluft, um einer Erkältung vorzubeugen.
- Bringen Sie nie Ihre Hände in die Nähe von beweglichen Teilen, um eine Verletzung zu vermeiden.
- Vergessen Sie nicht das Auf- und Abwärmtraining, um Muskelkater zu vermeiden.

Das Gerät sollte ausschließlich von Erwachsenen genutzt werden. Beachten Sie, dass falsches oder übermäßiges Training zu gesundheitlichen Schäden führen kann!

Nur für die Anwendung im Heimbereich und nicht für den professionellen Einsatz oder öffentliche Bereiche geeignet.

Der Power Roller dient als Sportgerät und nicht als Spielzeug für Kinder. Aufgrund des natürlichen Spieltriebs und der Experimentierfreudigkeit von Kindern können Situationen entstehen, welche nicht für dieses Gerät vorgesehen sind und eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen.

Die Montage des Gerätes muss gewissenhaft von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Beginnen Sie auf keinen Fall vor dem ordnungsgemäßen Abschluss der Montage mit dem Training. Überprüfen Sie vor jedem Training das gesamte Gerät. Insbesondere die Befestigungselemente wie Schrauben und Muttern sollten kontrolliert werden. Durch Verschleiß beschädigte Teile müssen sofort ersetzt werden, damit die Sicherheit des Gerätes weiterhin gewährleistet bleibt.

Nur wenn sichergestellt ist, dass Ihr Power Roller keine Mängel oder Gefahren aufweist, darf das Gerät benutzt werden.

Nicht für den Einsatz in Feuchträumen (wie z.B. Sauna, Schwimmbad...) geeignet.

Richtig trainieren:

Die richtige Systematik führt zum Trainingserfolg. Bei der Benennung der Einheiten unterscheidet man zwischen „Sätzen“ und „Wiederholungen“. Jede Übung wird in einzelnen Sätzen durchgeführt. In solchen Sätzen werden die Bewegungen dann, je nach Trainingsart, mehrmals wiederholt. Die Sätze selbst werden bis zu 5 Mal wiederholt.

Machen Sie nach jedem Satz eine kurze Pause (min. 1 Minute), die der schnellen Regeneration dient. Diese Zeit sollten Sie für Lockerungsübungen nutzen. Berücksichtigen Sie bei dem Training bitte Ihre individuelle körperliche Verfassung, um Überanstrengungen zu vermeiden.

In dieser Anleitung finden Sie Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen für die folgenden vier Gruppen:

- Anfänger
- fortgeschrittene Anfänger
- Fortgeschrittene
- Könner

Sie sollten mit den Anfängerübungen beginnen und sich in Ihrem individuellen Tempo zu den anspruchsvolleren Übungen vorarbeiten. Bitte achten Sie darauf, sich in den ersten Wochen nicht zu überfordern. Erhöhen Sie lieber die Anzahl der Sätze, als zu schnell zu den anspruchsvolleren Übungen überzugehen. Durch Veränderung der Handposition am Handbügel können Sie die Intensität der Übungen verändern. Je weiter unten sich Ihre Hände am Bügel befinden desto intensiver werden die Übungen.

Für den gewünschten Trainingseffekt ist die richtige Haltung enorm wichtig. Nutzen Sie bei jeder Wiederholung Ihre Bauchmuskulatur, um sich aufzurichten. Bei richtiger Ausführung rollt der Power Roller mit Ihnen. Drücken Sie nicht gegen den Handbügel und ziehen Sie nicht daran.

Bitte achten Sie darauf, dass Ihr unterer Rücken während den Übungen auf dem Boden liegen bleibt.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf während den Übungen auf der Kopfstütze bleibt.

Richtig atmen:

Achten Sie von Anfang an auf die richtige Atmung: Atmen Sie bei Belastung aus und bei Körperentlastung tief ein.

Bei den Übungen mit dem Power Roller bedeutet das:

- Ausatmen bei Anspannung der Bauchmuskulatur und bei der anhebenden Phase der Übung
- Einatmen bei der entspannenden Übungsphase

Diese Atemtechnik soll Ihren Brustkorb stärken und erweitern und Ihre Muskeln mit frischem Sauerstoff versorgen. Bitte achten Sie darauf, Pressatmung zu vermeiden.

Richtig bewegen:

Achten Sie auf gleichmäßige Bewegungsabläufe. Bewegen Sie sich nicht ruckartig und halten Sie außerdem bei allen Übungen die richtige Körperhaltung, wie abgebildet und beschrieben, ein.

Ausreichend trinken!

Beim Training verliert der Körper vermehrt Flüssigkeit. Daher ist es besonders wichtig, ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen und so den Wasserhaushalt auszugleichen. Die durch Schwitzen entzogenen wichtigen Mineralstoffe werden dem Körper so wieder zugeführt. Bitte nehmen Sie ca. 1 Stunde vor dem Training, mindestens 1 Liter Flüssigkeit zu sich.

Wie oft trainieren?

Wir empfehlen, 2 bis 3 Mal pro Woche Ihr individuelles Trainingsprogramm mit dem Power Roller durchzuführen. Um Ihrem Organismus die notwendigen Ruhepausen zu ermöglichen, sollten Sie auf häufigeres Training verzichten. So können Sie sich optimal erholen und regenerieren! Spaziergänge, Saunabesuche oder kleinere Radtouren dienen als Ausgleich an den trainingsfreien Tagen.

Sich richtig aufwärmen:

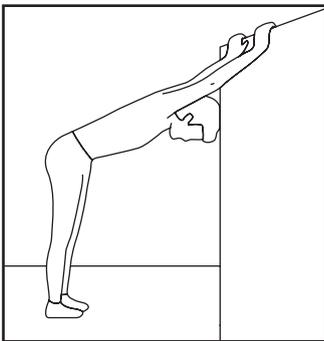
Denken Sie immer daran sich vor dem Training aufzuwärmen, um Muskelzerrungen vorzubeugen. Bereits 10 Minuten Dehnen können Muskelkater vermeiden und weitergehende Verletzungsrisiken vermindern.

Bewegen Sie sich so, wie es sich für Sie am besten anfühlt. Laufen Sie, bewegen Sie Ihre Arme oder springen Sie. Führen Sie auf jeden Fall einige der folgenden Dehnungsübungen aus.

Hier sind nur einige Beispiele für geeignete Dehnübungen aufgezeigt. Sie können natürlich auch weitere Dehnübungen in Ihr Training einbinden. Egal welche Übungen Sie bevorzugen, hauptsächlich Sie erwärmen Ihren Körper auf die richtige Temperatur.

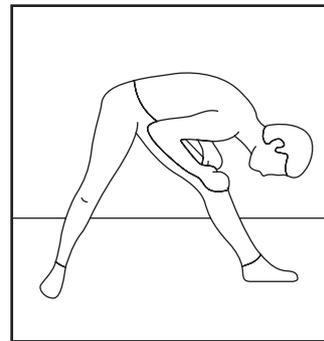
Bitte beachten Sie bei allen Dehnübungen folgende Hinweise:

- Nehmen Sie die Dehnstellung langsam ein.
- Sie haben die maximale Dehnstellung erreicht, wenn Sie ein leichtes Ziehen im Muskel spüren. Bleiben Sie 10 bis 20 Sekunden in dieser Position und vermeiden Sie es zu wippen.



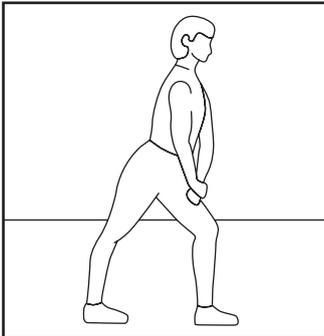
Rückenmuskulatur

Legen Sie Ihre Hände maximal schulterbreit auseinander an einer Wand ab. Strecken Sie Ihre Arme aus. Ihre Füße stehen leicht auseinander auf dem Boden. Senken Sie nun den Oberkörper langsam nach vorne und stützen Sie sich an der Wand ab. Führen Sie Ihren Kopf zwischen Ihre gestreckten Arme.



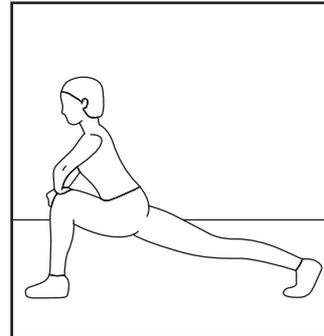
Beinmuskulatur/ Hüftbeuger

Grätschen Sie Ihre Beine. Drehen Sie Ihre Beine leicht zu einer Seite. Senken Sie Ihren Oberkörper in die selbe Richtung. Wechseln Sie anschließend die Seite.



Wadenmuskulatur

Stellen Sie ein Bein einen Schritt weit nach vorne und beugen Sie dieses. Senken Sie Ihren Oberkörper gestreckt nach vorne bis Sie ein leichtes Ziehen in der Wade spüren.

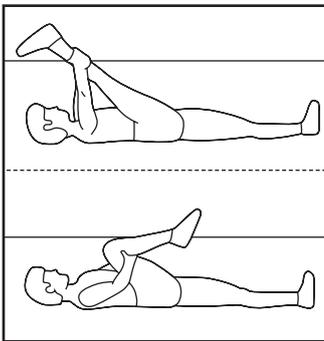


Ausfallschritt

Machen Sie einen großen Schritt nach vorne. Bleiben Sie in dieser Position. Ihr hinteres Bein muss gerade nach hinten gestreckt bleiben, während Sie das vordere Bein um 90° anwinkeln.

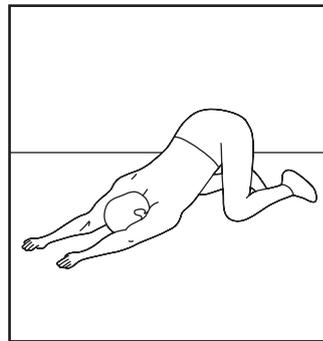
Das Training richtig beenden:

Ebenso wichtig wie das Aufwärmen vor dem Training ist auch das Abwärmen danach. Hierbei hilft es ebenfalls sich zu dehnen. Mit Hilfe der folgenden Übungen können sich Ihre Muskeln entspannen und Ihr Körper sich somit besser vom Training erholen.



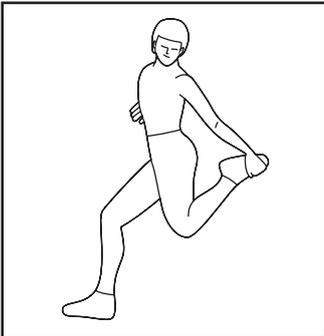
Gesäßmuskulatur

Wir beginnen in der Rückenlage. Bringen Sie ein Bein angewinkelt in Richtung Brust. Umgreifen Sie dabei mit beiden Händen Ihre Oberschenkelrückseite. Der Unterschenkel senkt sich in Richtung des Beckens ab.



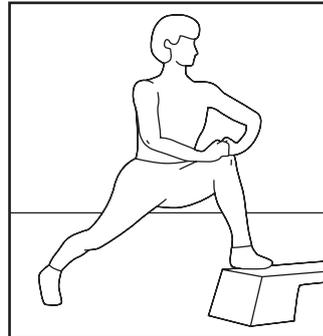
Brustmuskulatur

Gehen Sie auf die Knie und strecken Sie beide Arme so weit wie möglich auf dem Boden nach vorne aus. Ober- und Unterschenkel müssen einen rechten Winkel bilden. Nun führen Sie Ihre Schultern in Richtung Boden.



Vordere Oberschenkelmuskulatur

Legen Sie sich seitlich auf den Boden und stützen Sie eine Hand auf dem Boden ab. Mit der anderen Hand umfassen Sie Ihren Fußrücken und ziehen die Ferse in Richtung Gesäß.



Hüftbeugen- und gerade Oberschenkelmuskulatur

Machen Sie einen Ausfallschritt nach vorne auf eine erhöhte Unterlage (z.B. auf ein Step-Brett), sodass ihr vorderes Bein maximal 90° angewinkelt ist. Ihr hinteres Bein ist weit nach hinten gestreckt. Bewegen Sie nun die Hüfte vor- und abwärts.

IHR TRAININGSPROGRAMM

13 Übungen mit dem Power Roller

Auf den folgenden Seiten finden Sie einige Übungen zur Festigung Ihrer oberen, unteren und schrägverlaufenden Bauchmuskeln. Bitte beachten Sie die zugehörigen Abbildungen, um die richtige Haltung einzunehmen. Oberhalb der Abbildungen sehen Sie welche Muskelgruppe vorwiegend durch die entsprechende Übung trainiert wird, sowie die empfohlene Anzahl an Wiederholungen pro Übung.

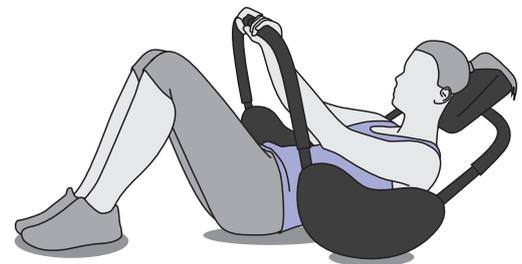
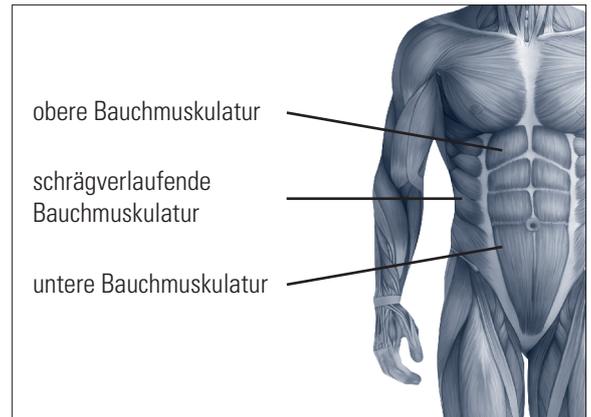
i Für Anfänger

1. Grundübung

obere Bauchmuskulatur

Wdh. 10–15

Legen Sie sich mit dem Power Roller auf eine Gymnastikmatte oder auf den Boden. Den Kopf legen Sie bequem auf die Kopfstütze, Ihr Rücken liegt flach auf dem Boden. Greifen Sie mit Ihren Händen oben an den Handbügel. Nun richten Sie ausschließlich die obere Hälfte Ihres Oberkörpers bis zu 45° auf. Der Rücken bleibt auf dem Boden. Kommen Sie in die Ausgangsposition zurück.

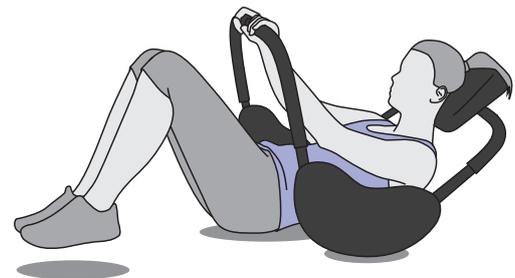


2. Leicht angehobene Beine

untere Bauchmuskulatur

Wdh. 10–15

Führen Sie diese Übung wie in der Grundübung beschrieben aus. Hier stellen Sie Ihre Füße jedoch nicht auf dem Boden ab, sondern heben sie leicht an (ca. 3 cm).

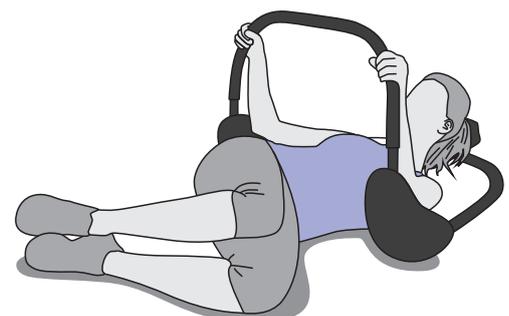


3. Zur Seite abgewinkelte Beine

schrägverlaufende Bauchmuskulatur

Wdh. 2 x 5–7

Auch hier beginnen Sie wieder mit der Grundübung. Winkeln Sie Ihre Beine in Seitenlage an. Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf auf der Kopfstütze bleibt. Halten Sie Ihren oberen Rücken leicht über dem Boden. Wechseln Sie nach 5–7 Wiederholungen die Seite.



i Für fortgeschrittene Anfänger

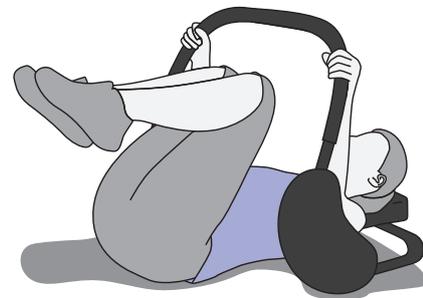
Wenn Sie die Anfängerübungen problemlos mehrfach wiederholen können, sind Ihre Bauchmuskeln bereits etwas gestärkt. Nun können Sie zu den Übungen für fortgeschrittene Anfänger übergehen. Auch hier sollten Sie sich vor dem Training einige Minuten aufwärmen.

1. Angezogenen, ruhige Beine

obere Bauchmuskulatur

Wdh. 10–15

Legen Sie sich mit dem Power Roller auf eine Gymnastikmatte oder auf den Boden. Ziehen Sie Ihre angewinkelten Beine zu Ihrer Brust. Richten Sie die obere Hälfte Ihres Oberkörpers bis zu 45° auf und kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition zurück. Während der gesamten Übung bleiben Ihre Beine angezogen. Um diese Übung zu erleichtern, können Sie die angewinkelten Beine auf einem Stuhl abstützen.

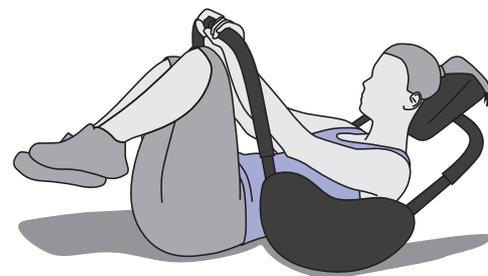


2. Anziehen der Beine (leicht)

untere Bauchmuskulatur

Wdh. 10–15

Beginnen Sie mit der Grundübung (für Anfänger). Richten Sie sich bis zu 45° auf und ziehen Sie Ihre Beine dabei gleichzeitig zu Ihrer Brust. Kommen Sie anschließend zur Ausgangsposition zurück.

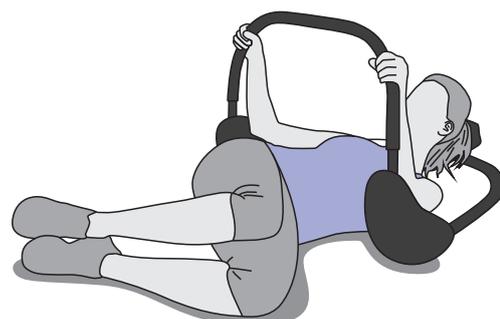


3. Seitlich leicht angehobene Beine (leicht)

schrägverlaufende Bauchmuskulatur

Wdh. 2x 5–7

Winkeln Sie die Beine in Seitenlage an und halten Sie sie leicht über dem Boden. Richten Sie die obere Hälfte Ihres Oberkörpers bis zu 45° auf. Kommen Sie anschließend in die Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie nach 5–7 Wiederholungen die Seite.





Für Fortgeschrittene

Steigern Sie mit den folgenden Übungen weiter Ihre Kraft und Beweglichkeit. Vergessen Sie nicht sich vor Beginn des Trainings einige Minuten zu dehnen.

1. Beinheber

obere Bauchmuskulatur

Wdh. 10–15

Strecken Sie Ihre Beine gerade nach oben. Richten Sie die obere Hälfte Ihres Oberkörpers bis zu 45° auf. Die Beine halten diese Position während der gesamten Übung ein. Kommen Sie anschließend zurück zur Ausgangsposition.

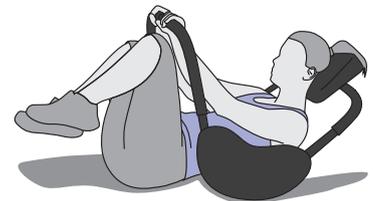
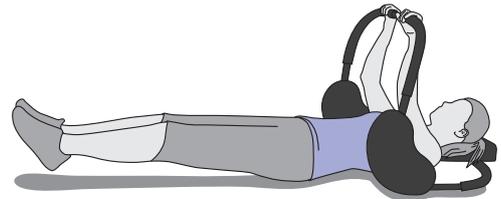


2. Anziehen der Beine (schwer)

untere Bauchmuskulatur

Wdh. 10–15

In der Ausgangsposition strecken Sie Ihre Beine gerade aus und heben Sie leicht vom Boden ab (obere Abb.). Nun richten Sie die obere Hälfte Ihres Oberkörpers bis zu 45° auf und ziehen Ihre Beine gleichzeitig angewinkelt zu Ihrer Brust (untere Abb.). Kommen Sie anschließend zur Ausgangsposition zurück.

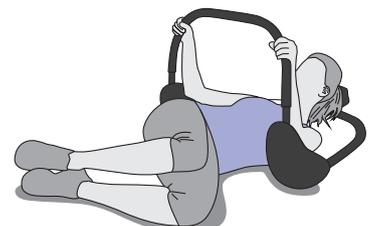
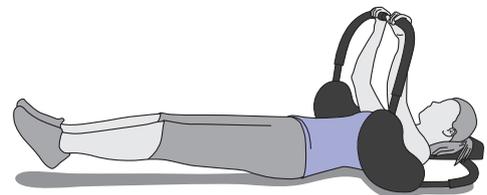


3. Seitlich leicht angehobene Beine (schwer)

schrägverlaufende Bauchmuskulatur

Wdh. 10–15

In der Ausgangsposition strecken Sie Ihre Beine gerade aus und heben Sie leicht vom Boden ab (obere Abb.). Richten Sie Ihren Oberkörper bis zu 45° auf und winkeln Sie dabei gleichzeitig Ihre Beine zu einer Seite an (untere Abb.). Kommen Sie in die Ausgangsposition zurück. Wechseln sie nach jedem Satz die Seite.



i Für Könner

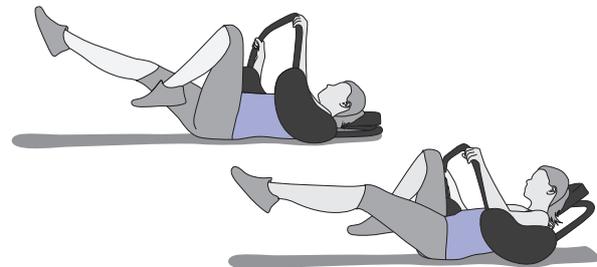
Beginnen Sie erst mit den Übungen für Könner, wenn Sie die vorherigen Übungen problemlos absolviert haben.

1. Radfahrer

untere Bauchmuskulatur

Wdh. 10–15

Legen Sie sich flach auf den Boden. Strecken Sie ein Bein aus und heben Sie es vom Boden ab. Das andere Bein winkeln Sie an und ziehen es zu sich. Richten Sie anschließend die obere Hälfte Ihres Oberkörpers bis zu 45° auf und wechseln Sie dabei die Haltung Ihrer Beine. Kommen Sie in die Ausgangsposition zurück. So entsteht die typische Radfahrer-Bewegung.

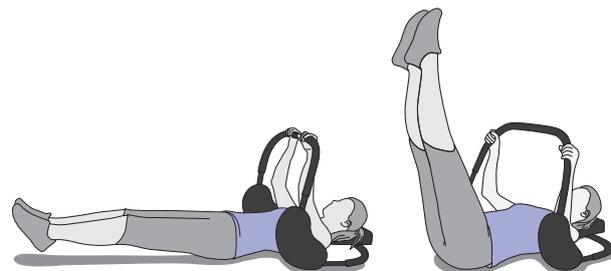


2. Klappmesser

untere Bauchmuskulatur

Wdh. 10–15

Strecken Sie Ihre Beine aus und heben Sie sie leicht vom Boden ab (linke Abbildung). Richten Sie die obere Hälfte Ihres Oberkörpers bis zu 45° auf und heben Sie dabei gleichzeitig beide Beine gestreckt nach oben (rechte Abbildung). Dabei bleibt Ihr unterer Rücken auf dem Boden liegen. Kommen Sie in die Ausgangsposition zurück.

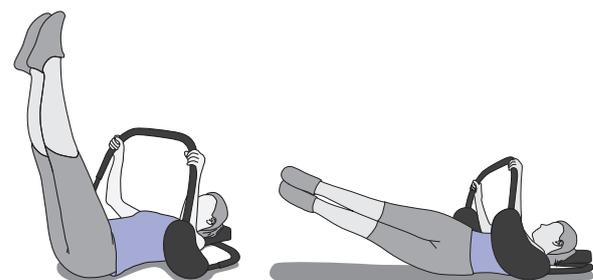


3. Pendel

schrägverlaufende Bauchmuskulatur

Wdh. 10–15

In der Ausgangsposition, strecken Sie Ihre Beine aus und heben Sie diese nach oben an (linke Abbildung). Richten Sie sich bis zu 45° auf. Senken Sie Ihre Beine und drehen Sie diese zu einer Seite (rechte Abb.). Ihre Beine bleiben während der gesamten Übung ausgestreckt. Kommen Sie in die Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie nach jedem Satz die Seite.

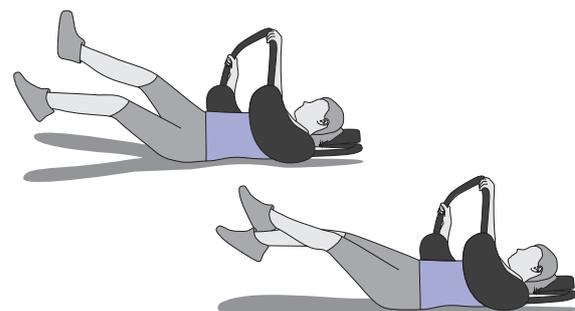


4. Schere

obere und untere Bauchmuskulatur

Wdh. 10–15

In der Ausgangsposition, strecken Sie Ihre Beine aus und halten Sie diese leicht gegrätscht über dem Boden (obere Abb.). Richten Sie die obere Hälfte Ihres Oberkörpers bis zu 45° auf. Nun kreuzen Sie die Beine (untere Abb.) und kehren anschließend in die Ausgangsposition zurück. Führen Sie eines Ihrer Beine abwechselnd über das jeweils andere.





Physio & Fitness

==== www.sport-tec.de ====

Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness
Lemberger Str. 255
D-66955 Pirmasens

Tel: +49 (0) 63 31 14 80-0
Fax: +49 (0) 63 31 14 80-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de