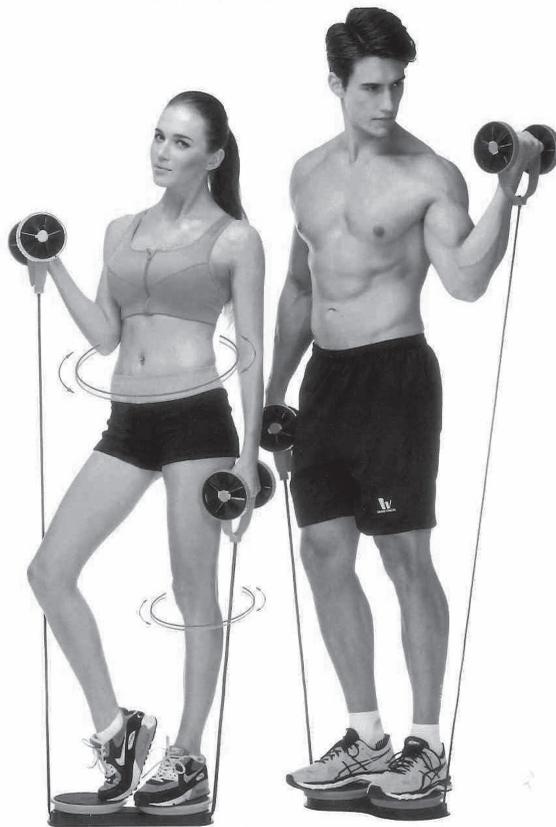


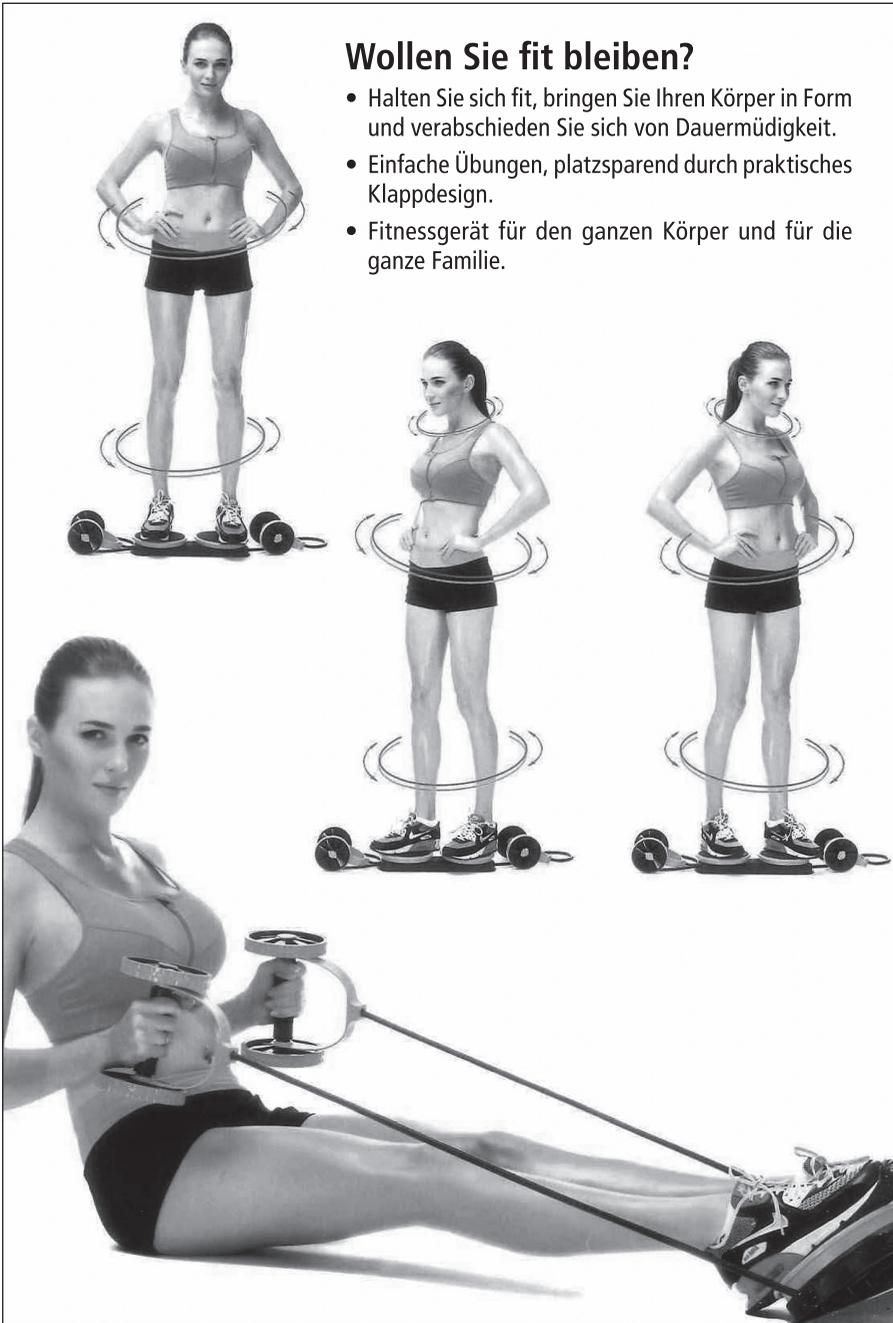
Multifunktions-Bauchtrainer

Art.-Nr. 136673818

BEDIENUNGSANLEITUNG

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.





Wollen Sie fit bleiben?

- Halten Sie sich fit, bringen Sie Ihren Körper in Form und verabschieden Sie sich von Dauermüdigkeit.
- Einfache Übungen, platzsparend durch praktisches Klappdesign.
- Fitnessgerät für den ganzen Körper und für die ganze Familie.

Eigenschaften

- Ideal zur Gewichtsreduktion
- Straffung des Bauchs
- Übungen machen viel Spaß
- Training für Beine, Bauch, Taille, Arme und andere Muskelgruppen
- Fettverbrennung an genau den Körperteilen, an denen sich das Fett leichter ansammelt. Dadurch effektivere Formung für einen straffen Körper, wie beim Bodybuilding
- Die Übungen sind praktisch überall durchführbar

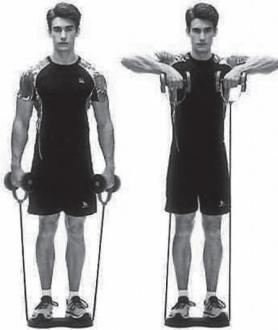
Wichtige Hinweise

- Achten Sie darauf, dass Sie mit den Füßen sicher auf dem Bauchtrainer stehen, bevor Sie mit den Übungen beginnen.
- Ziehen Sie die Griffe niemals in die Richtung Ihres Gesichts.
- Schwangere Frauen und Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen oder Problemen sollten vor dem Benutzen dieses Gerätes erst einen Arzt befragen.
- Dieses Produkt ist für die Nutzung im häuslichen Bereich konzipiert und nicht für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet.

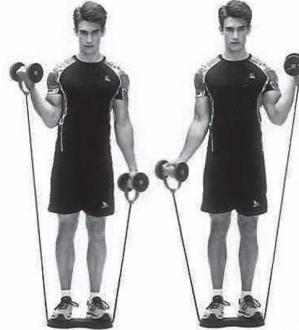
Technische Daten

- Material: technische Kunststoffe, elastisches Gummiband
- Maße: Länge Antirutschplatte: 42,1 cm
Länge Griff: 17,5 cm
- Gewicht: 1,5 kg

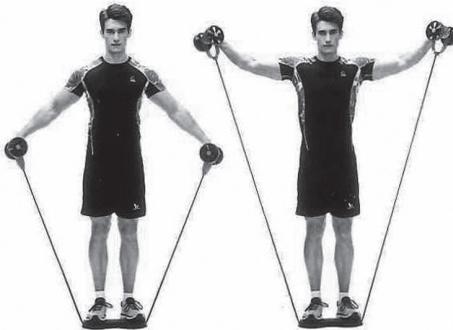
Übungen



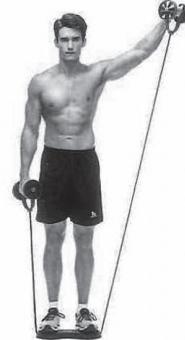
1. Aufrechte Haltung, mit beiden Beinen auf dem Bauchtrainer stehend, beide Arme vor dem Körper hochziehen.



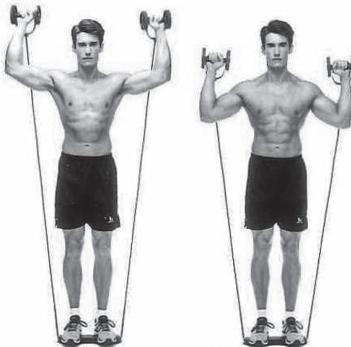
2. Aufrechte Haltung, mit beiden Beinen auf dem Bauchtrainer stehend, Unterarme abwechselnd anheben.



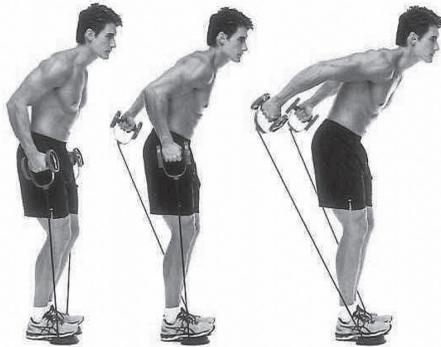
3. Aufrechte Haltung, mit beiden Beinen auf dem Bauchtrainer stehend, seitliches Anheben.



4. Aufrechte Haltung, mit beiden Beinen auf dem Bauchtrainer stehend, seitliches Anheben abwechselnd links und rechts.



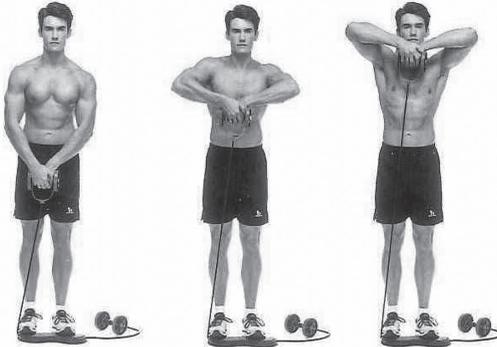
5. Aufrechte Haltung, mit beiden Beinen auf dem Bauchtrainer stehend, Arme nach oben angewinkelt, dann anheben.



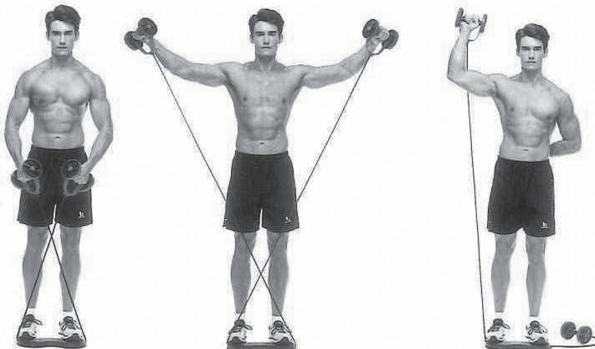
6. Haltung nach vorne gebeugt, mit beiden Beinen auf dem Bauchtrainer stehend, Arme nach hinten ziehen.



9. Stehend, ein Bein gestreckt auf dem Bauchtrainer und mit dem Arm der gleichen Seite nach hinten ziehen.

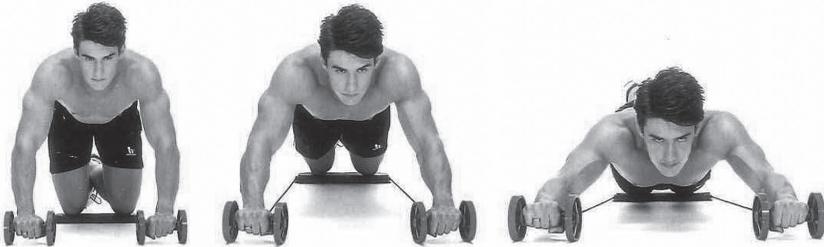


7. Aufrechte Haltung, mit beiden Beinen auf dem Bauchtrainer stehend, beide Arme an einem Griff, vor dem Körper nach oben ziehen.

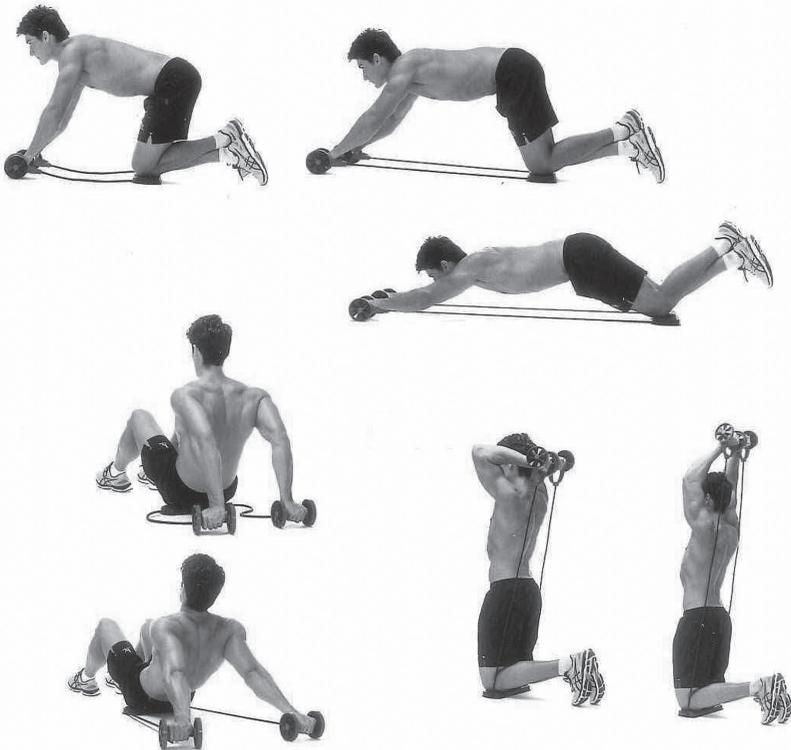


8. Aufrechte Haltung, mit beiden Beinen auf dem Bauchtrainer stehend, Zugseile gekreuzt halten und seitlich anheben.

10. Auf dem Bauchtrainer knien, nach vorne gebeugt, beide Rollen nach vorne drücken.



11. Auf dem Bauchtrainer knien, nach vorne beugen und mit beiden Händen nach vorne drücken.



12. Auf dem Bauchtrainer sitzend, Arme nach hinten abstützen und weiter nach hinten ziehen.

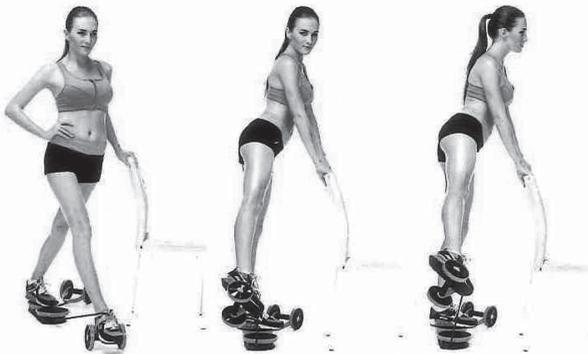
13. Auf dem Bauchtrainer knien, Arme über den Kopf nach hinten, dann beide Arme nach oben ziehen.



14. Am Boden sitzend, mit den Beinen in der Luft, Bauchtrainer unter den Füßen, Arme anziehen.



15. Auf Stuhl sitzend, ein Bein ausgestreckt, mit einem Arm nach hinten ziehen.

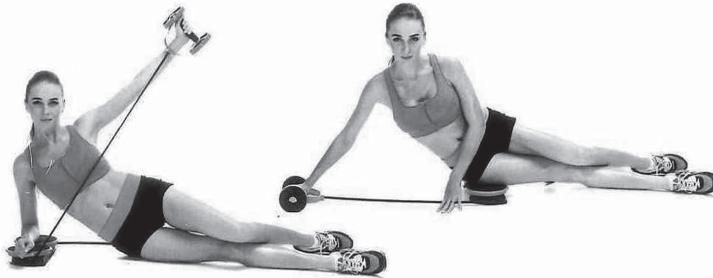


16. Mit einem Bein auf dem Bauchtrainer stehen, das andere Bein ausgestreckt anheben.



17. Mit einem Bein auf dem Bauchtrainer stehen und das andere Bein nach vorne angewinkelt anheben.

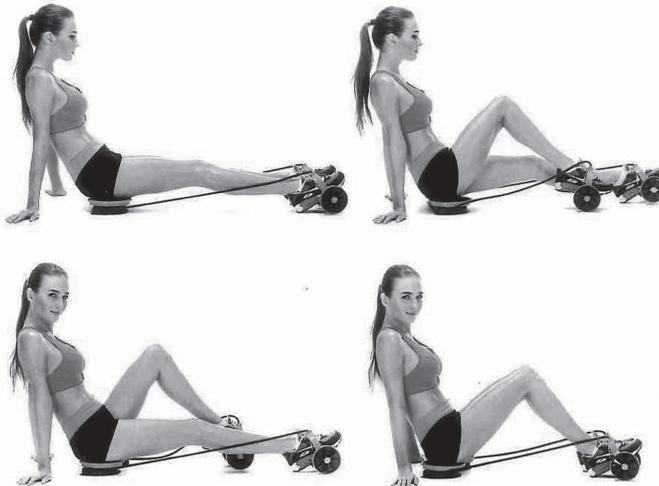
18. Seitlich liegend auf einem Arm abgestützt, mit dem anderen Arm nach außen ziehen.



19. Mit einem Bein auf dem Bauchtrainer stehen, nach vorne beugen und an einem Stuhl abstützen, das andere Bein nach hinten oben abwinkel.



20. Auf dem Bauchtrainer sitzen, mit den Beinen drücken und ziehen.



Kundenservice:

Weltbild

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice: Weltbild GmbH & Co. KG, Werner-von-Siemens-Str.1, 86159 Augsburg

Deutschland Telefon: 0821/90 069 959 E-Mail: info@weltbild.de
(Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr, Ortstarif)

Schweiz Telefon: 0848/810 810 E-Mail: kundendienst@weltbild.ch
(Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr, Fr. 0.08 pro Minute, Mobil- und Festnetz)

Österreich Telefon: 0662/939 0 939 E-Mail: kundenservice@weltbild.at
(Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr, Ortstarif)