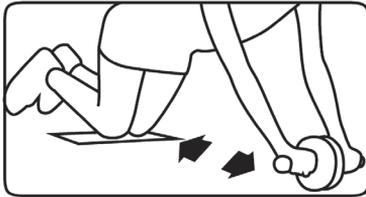


Bauchroller

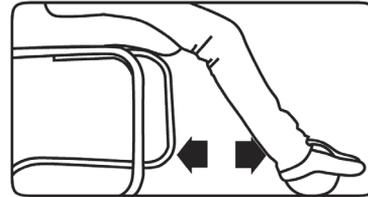
Art.-Nr. 6023584

BEDIENUNGSANLEITUNG

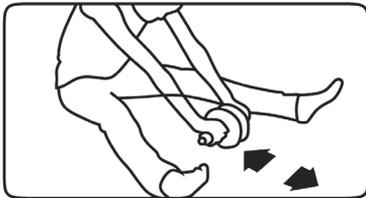
Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf dieses Produkts entschieden haben.
Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen, und bewahren Sie die Anleitung für späteres Nachschlagen sicher auf.



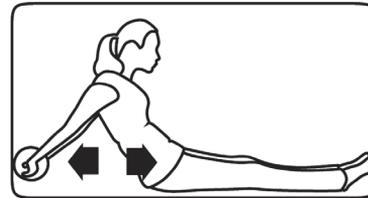
1. Knien Sie sich auf eine Matte oder einen Teppich und nehmen Sie die Griffe des Bauchrollers in beide Hände. Rollen Sie in gebeugter Position soweit wie möglich nach vorne und wieder zurück. Wiederholen Sie diese Übung.



2. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie beide Füße auf die Griffe des Bauchrollers. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und strecken Sie die Füße nach vorne und wieder zurück. Wiederholen Sie die Übung.



3. Setzen Sie sich mit gespreizten Beinen auf den Boden und nehmen Sie die Griffe des Bauchrollers in beide Hände. Rollen Sie soweit wie möglich nach vorne und wieder zurück. Wiederholen Sie diese Übung.



4. Setzen Sie sich auf den Boden und legen Sie den Bauchroller hinter Ihrem Rücken ab. Nehmen Sie die Griffe des Bauchrollers in beide Hände und rollen Sie nach hinten und wieder zurück. Wiederholen Sie die Übung.

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:** 01806 354 360 **E-Mail:** info@weltbild.com
(Mo. – Fr. 7:00 - 22:00 Uhr, Sa. 7:00 - 20:00 Uhr,
20 Cent/Anruf Festnetz; max. 60 Cent/Anruf Mobilfunk)

Schweiz **Telefon:** 0848 840 131 **E-Mail:** kundendienst@weltbild.ch
(Mo. – So. 7:00 - 22:00 Uhr)

Österreich **Telefon:** 0662 / 65 75 88 **E-Mail:** kundenservice@weltbild.at

Hier auf die Rückseite kommt die englische Version.

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:** 01806 354 360 **E-Mail:** info@weltbild.com

(Mo. – Fr. 7:00 - 22:00 Uhr; Sa. 7:00 Uhr - 20:00 Uhr;
20 Cent/Anruf Festnetz; max. 60 Cent/Anruf Mobilfunk)

Schweiz **Telefon:** 0848 840 131 **E-Mail:** kundendienst@weltbild.ch

(Mo. – So. 7:00 - 22:00 Uhr)

Österreich **Telefon:** 0662 / 65 75 88 **E-Mail:** kundenservice@weltbild.at