

# Gebrauchsanweisung



## **Warnung**

**Bitte lesen Sie die Anleitung vor dem Training aufmerksam durch.**

**Wichtig – Beraten Sie sich mit einem Arzt oder Therapeuten bevor Sie mit jeglicher Art von Trainingsprogramm beginnen.**

**Diese Übung ist nicht für Personen mit Problemen im Rückbereich oder mit Leistenbrüchen geeignet.**

**Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt während Ihres Trainings Unwohlsein oder Schmerzen verspüren, beenden Sie die Übungen sofort und ziehen Sie ihren Arzt zu Rate.**

**Wärmen Sie sich im Vorfeld stets auf und dehnen Sie sich nach dem Training.**

**Kinder sollten den 3-Rad-Bauchmuskel-Roller nur unter Aufsicht verwenden.**

**Das Gerät sollte auf ebenen Boden genutzt werden.**

## Einleitung

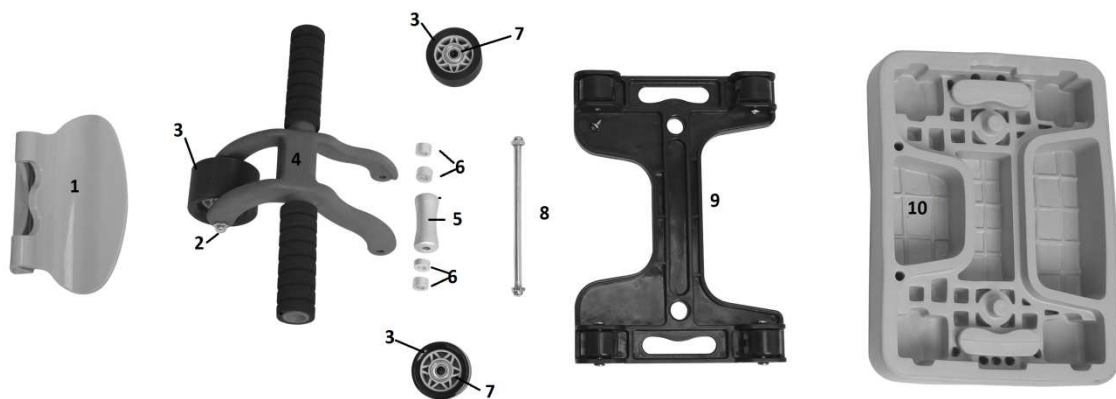
Der 3-Rad-Bauchmuskel-Roller ist eine revolutionäre Trainings-Maschine für den ganzen Körper. Gemäß den mechanischen Prinzipien gewährleistet es ein sicheres und einfaches Training.

Der besondere Aufbau mit drei Rädern hilft Ihnen Arme, Schultern, Bauchmuskeln, Brust, Rücken etc. zu stärken.

Der 3-Rad-Bauchmuskel-Roller ist ideal, um Kalorien zu verbrennen.

10 Minuten tägliches Training reichen aus, um Resultate zu sehen.

## Technische Angaben:



1. Stopper 2. Chrom-Mutter 3. PU Rad 4. Gestell 5. Gegengewicht 6. Distanzscheiben  
7. Rad-Befestigung 8. Achse 9. Knie-Unterlage-Rollen 10. Knie-Unterlage

## Nutzung:

**Achten Sie bei den Übungen stets darauf, dass der Rücken eine natürliche Krümmung beibehält. Fallen Sie nicht ins Hohlkreuz.**

Methode 1: Die Knie-Pad Rollen befindet sich innen, um ein Wegrutschen zu verhindern. Knien Sie sich auf die Knie-Unterlage greifen Sie die Handriffe des 3-Rad-Bauchmuskel-Rollers und dehnen Sie sich vor und zurück.



Methode 2: Die Knie-Pad Rollen befindet sich außen, um mit der Unterlage gleiten zu können. Knien Sie sich auf die Knie-Unterlage, halten Sie sich mit den Händen an den Handgriffen des 3-Rad-Bauchmuskel-Rollers fest und gleiten Sie vorwärts und rückwärts.



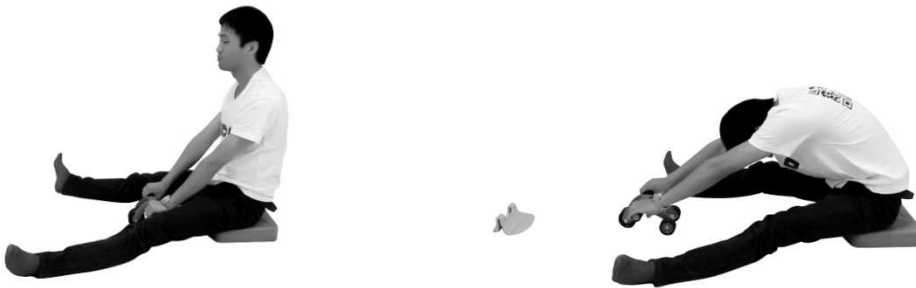
Methode 3: Übung mit auseinanderstehenden Beinen: Stellen Sie sich hin, die Beine auseinander. Greifen Sie die Handgriffe am 3-Rad-Bauchmuskel-Roller vor Ihnen. Nun dehnen Sie sich damit vor und zurück.



Methode 4: Bein-Training: Setzen Sie sich auf die Knie-Unterlage. Die Füße stellen Sie auf die Handgriffe des 3-Rad-Bauchmuskel-Rollers. Schieben Sie den 3-Rad-Bauchmuskel-Roller mit den Füßen vor und zurück.



Methode 5: Yoga-Training: Setzen Sie sich auf die Knie-Unterlage, die Beine auseinander. Greifen Sie sich vor Ihnen die Handgriffe des 3-Rad-Bauchmuskel-Rollers und dehnen Sie sich so weit wie möglich vorwärts.



Methode 6: Knien Sie sich auf die Knie-Unterlage, stemmen Sie Ihren Körper auf die Hände. Schieben Sie nun die Knie-Unterlage nach hinten und wieder nach vorne.



Methode 7: Rückentraining: Setzen Sie sich auf die Knieunterlage, den 3-Rad-Bauchmuskel-Roller unter Ihrem Rücken, greifen Sie sich die Handgriffe des 3-Rad-Bauchmuskel-Rollers. Dehnen Sie sich so weit wie möglich nach Hinten.

