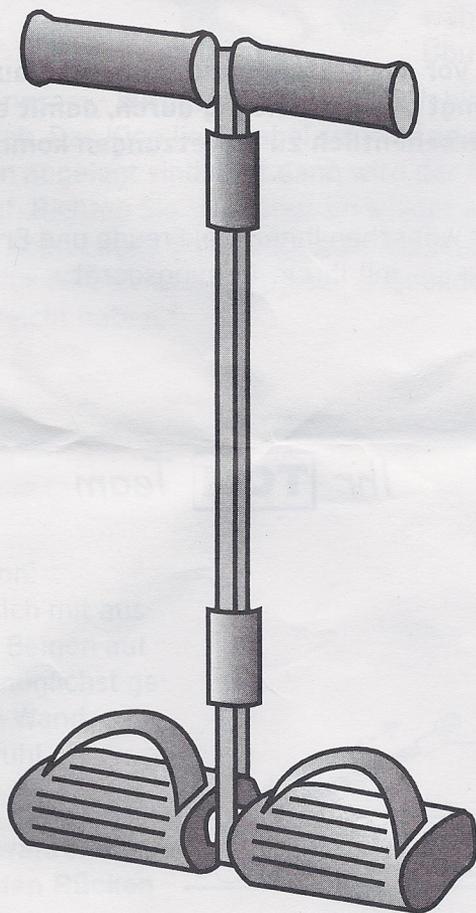


# BAUCHTRAINER

WICHTIGE HINWEISE UND ÜBUNGEN



**TCM**

22290 HAMBURG

*Liebe Kundin, lieber Kunde!*

Ihr Bauchtrainer hält fit, formt und kräftigt die Muskeln bei einem Einsatz von wenigen Minuten pro Tag.

**Lesen Sie vor der ersten Benutzung des Bauchtrainers unbedingt diese Anleitung durch, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen kommt.**

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg mit Ihrem Trainingsgerät.

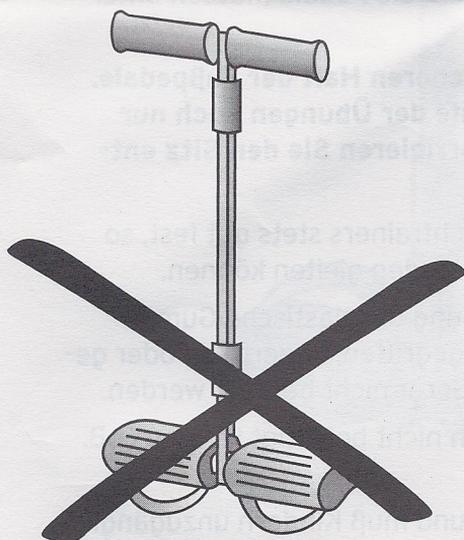
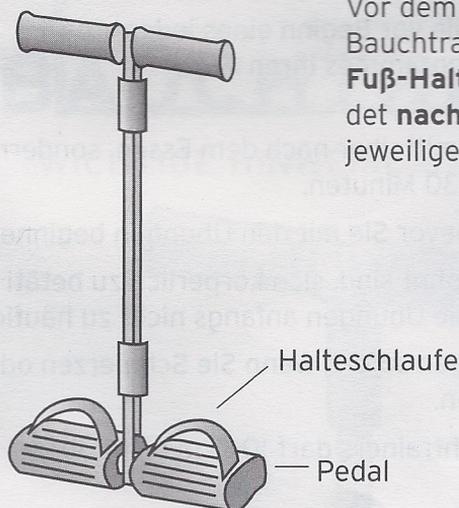
Ihr **TCM** Team

**Pflege:**

Wischen Sie den Bauchtrainer bei Bedarf mit einem feuchten Tuch ab. Setzen Sie den Bauchtrainer keiner Sonneneinstrahlung oder übermäßiger Wärme aus, da das Material dadurch brüchig wird und reißen kann.

## VORBEREITUNG DES BAUCHTRAINERS

Vor dem ersten Gebrauch des Bauchtrainers drehen Sie die **Fuß-Halteschlaufen** wie abgebildet **nach oben**, so daß sie über der jeweiligen Pedalwölbung sitzen.



Die Füße müssen beim Gebrauch unter die Halteschlaufen gesteckt werden, und die Pedale müssen **unter** der Fußwölbung sitzen.

**Achten Sie stets auf den sicheren Halt der Fußpedale. Sollten sich diese im Verlaufe der Übungen auch nur geringfügig verschieben, korrigieren Sie den Sitz entsprechend.**

## ÜBUNGEN

Wiederholen Sie die Übungen am Anfang, je nach körperlicher Verfassung, nur wenige Male. Steigern Sie sich langsam auf etwa 10 bis 20 Wiederholungen. Üben Sie jedoch nicht bis zur Erschöpfung.

Bei einem täglichen Training werden Sie schon nach wenigen Wochen eine Verbesserung der Muskulatur feststellen.

Prüfen Sie vor jeder Anwendung die elastische Gummiröhre. Benutzen Sie das Trainingsgerät nicht, wenn es defekt ist.

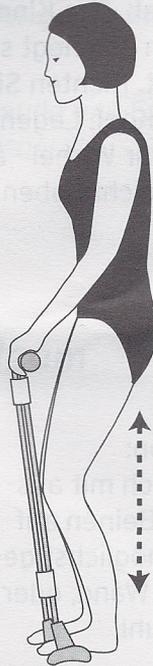
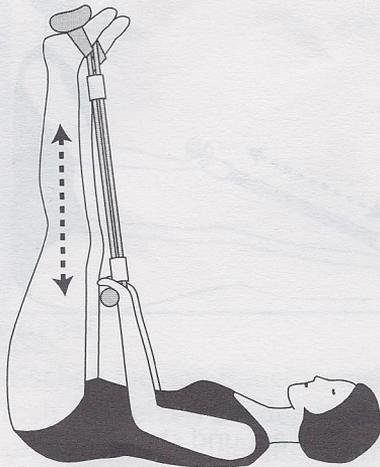
### **Beine und Hüften**

Variante 1 - im Stand:

Stellen Sie sich mit den Fußpedalen auf den Boden und halten Sie die Arme gestreckt.

**Halten Sie den Rücken während dieser Übung immer gerade.**

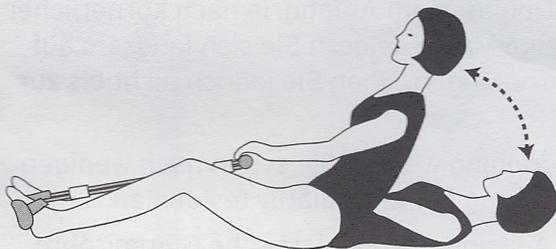
Beugen Sie die Beine und strecken Sie sie wieder.



Variante 2 - in Rückenlage:

Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden. Die Beine mit dem Bauchtrainer stehen senkrecht zum Körper. Beugen Sie die Beine und strecken Sie sie wieder senkrecht in die Höhe.

## Bauchmuskulatur



Grundposition:  
Setzen Sie sich  
mit gebeugten  
Beinen auf den  
Boden.

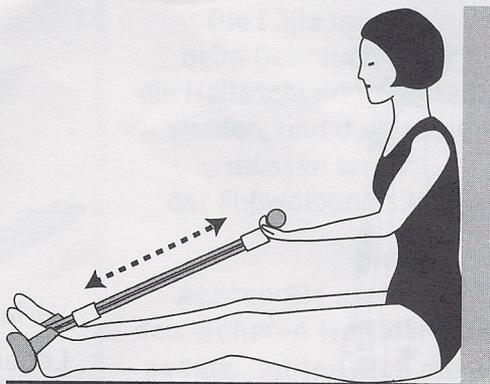
Die Arme bleiben  
während der  
Übung gestreckt.

Rollen Sie langsam - **Wirbel für Wirbel** - nach hinten bis zur Rückenlage ab. Das Kinn liegt dabei solange an der Brust, bis die Schultern abgelegt sind. Erst dann wird der Kopf auf den Boden gelegt. Richten Sie sich langsam wieder auf. Beginnen Sie mit dem Kopf. Legen Sie das Kinn an die Brust und rollen Sie - **Wirbel für Wirbel** - auf, bis Sie wie abgebildet die halbe Sitzhöhe erreicht haben.

## Arme

Grundposition:  
Setzen Sie sich mit aus-  
gestreckten Beinen auf  
den Boden möglichst ge-  
rade an eine Wand, oder  
auf einen Stuhl.

**Halten Sie während  
der Übung den Rücken  
gerade.**



Ziehen Sie die Griffe bis auf Brusthöhe an, und strecken Sie die Arme dann wieder aus .

## WICHTIGE HINWEISE

---

**Konsultieren Sie vor Beginn eines jeden Übungsprogrammes Ihren Arzt.**

- Trainieren Sie nicht unmittelbar nach dem Essen, sondern warten Sie danach ca. 30 Minuten.
- Wärmen Sie sich auf, bevor Sie mit den Übungen beginnen.
- Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, wiederholen Sie die Übungen anfangs nicht zu häufig.
- Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- Die Dehnung des Bauchtrainers darf 106 cm nicht übersteigen.
- Die Pedale dürfen nicht von den Füßen abrutschen. Nur mit Turnschuhen, die eine rutschfeste Sohle haben, oder barfuß benutzen. Die Füße müssen beim Gebrauch unter die Halteschlaufen gesteckt werden, und die Pedale müssen unter der Fußwölbung sitzen.

**Achten Sie stets auf den sicheren Halt der Fußpedale. Sollte sich dieser im Verlaufe der Übungen auch nur geringfügig verschieben, korrigieren Sie den Sitz entsprechend.**

- Halten Sie die Griffe des Bauchtrainers stets gut fest, so daß sie Ihnen nicht aus den Händen gleiten können.
- Prüfen Sie vor jeder Anwendung die elastische Gummiröhre. Falls irgend ein Teil angegriffen, angerissen oder gebrochen erscheint, darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Gerät darf zum Gebrauch nicht befestigt werden (z.B. an einer Tür).
- Das Gerät ist kein Spielzeug und muß Kindern unzugänglich sein.
- Das Gerät ist für therapeutische Zwecke nicht geeignet.