



## **Bauchmuskelrad Benutzerhandbuch**

**IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY**

**ASSEMBLY INSTRUCTION**

## **Sicherheitsvorkehrungen:**

1. Dieses Trainings-Bauchmuskelrad ist ein montagefreies Produkt. Bitte lesen Sie das Handbuch vor dem Gebrauch sorgfältig durch. Für einen sicheren und effektiven Einsatz ist sicherzustellen, dass das Gerät ordnungsgemäß gewartet und korrekt verwendet wird. Sie sind dafür verantwortlich, dem Benutzer mit allen Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen vertraut zu machen.
2. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie sich vor der Verwendung 3-5 Minuten lang aufwärmen.
3. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte der Tieflageteil jeder Bewegungsgruppe mit einer langsamen und kontrollierten Geschwindigkeit durchgeführt werden.

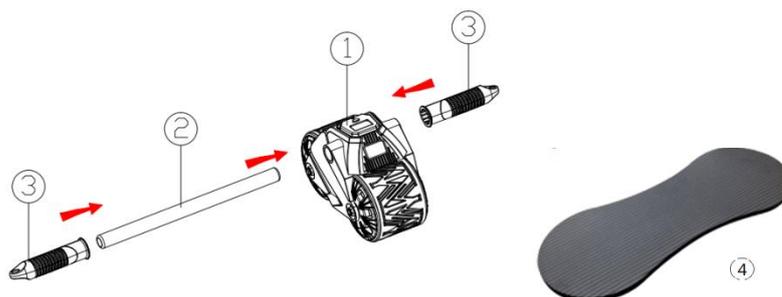
## **Sicherheitsmaßnahmen:**

1. Das Produkt hat eine maximale Belastung von 150KG.
2. Bitte stellen Sie das Produkt vor dem Training auf einen trockenen, ebenen und rutschfesten Boden.
3. Stellen Sie vor Beginn der Übung sicher, dass sich im Umkreis von 1,0 m keine Gegenstände in der Nähe des Produkts befinden.
4. Das Produkt sollte im Rahmen der persönlichen Ausdauer verwendet werden, steigern Sie die Belastung und Übung schrittweise. Die unsachgemäße Anwendung und übermäßige Belastung gefährden Ihre Gesundheit. Bitte führen Sie Ihren Trainingsplan unter der Anleitung eines Arztes oder Fitnesstrainers durch. Sie können Ihnen hervorragende Vorschläge zu Ihren Trainingsprogrammen, Zielen und Ihrer Ernährung präsentieren. Trainieren Sie nie unmittelbar nach einer Mahlzeit. Dieses Produkt ist nicht für den medizinischen Gebrauch bestimmt.
5. Während des Trainings tragen Sie bitte Sportkleidung und -Schuhe. Die Schuhe müssen für die Füße geeignet sein und die Sohlen sollten rutschfest sein .
6. Wenden Sie bei der Verwendung des Produkts nicht zu viel Kraft oder Geschwindigkeit an, um ein Ziehen oder Herunterfallen zu vermeiden. Wenn Sie sich während des Trainings unwohl fühlen, stellen Sie die Übungen bitte sofort auf und suchen Sie gegebenenfalls einen Arzt auf.
7. Es handelt sich bei diesem Produkt um kein Spielzeug und es darf nur für den vorgesehenen Zweck verwendet werden.
8. Bitte halten Sie alle Kinder und Kleinkinder während der Benutzung vom Bauchmuskelrad fern.

## **Warnungen:**

1. Kinder und behinderte Personen sollten die Geräte nur in Anwesenheit von Erwachsenen benutzen dürfen. Es müssen geeignete Maßnahmen ergriffen werden, um sicherzustellen, dass ein Kind das Produkt nicht ohne Aufsicht eines Erwachsenen benutzen kann, um Verletzungen aufgrund unsachgemäßen Gebrauch zu vermeiden.
2. Entsprechend dem Feedback des Marktes wird der Hersteller die Produktleistung im Produktionsprozess optimieren und verbessern. Falls das reale Produkt von der Beschreibung abweicht, beziehen Sie sich bitte auf das reale Produkt.

## Produktstruktur:



1	Hauptrahmen
2	Stahl
3	Handgriff
4	Knieschoner

## Empfohlene Trainingsmethoden und LED-Anzeigefunktionen:

Viele Trainingsmethoden, um verschiedene Teile zu trainieren, um eine umfassendere Fitness zu erhalten.

### 1. Zurückschieben

Setzen Sie sich mit beiden Beinen auf die Matte, strecken Sie die Arme nach hinten aus, halten Sie den Griff des Übungs-Bauchrades fest und bewegen Sie es hin und her, um die Arme und die Bauchmuskeln zu dehnen. **Bitte beachten:** Dies ist eine schwierige Übung, wenn Sie eine eingeschränkte Bewegung in den Schultern und der Brust haben. Bitte beginnen Sie mit kleinen Bewegungen und bauen Sie Ihren Bewegungsumfang auf.



### 2. Vorwärts schieben

Starten Sie aus einer knienden Position auf der Matte, halten Sie den Griff des Bauchmuskelrads fest und rollen Sie nach vorne, bis Ihr Rücken aufgerichtet ist und seine natürliche Krümmung angenommen hat. Nach einer Pause beginnen Sie, sich mit Hilfe Ihrer Bauchmuskeln zurück in die Ausgangsposition zu ziehen.



### 3. Sitzend und schiebend

Bitte setzen Sie sich mit geöffneten Beinen auf die Matte, lehnen Sie sich nach vorne und halten Sie den Griff des Bauchmuskelrads fest und drücken Sie nach vorne, links und rechts, hin und her auf dem Boden, wobei Sie hauptsächlich nach vorne drücken.



### 4. LCD-Anzeige der Trainingsdaten

Timer: Zeigt während des Trainings eine Zeitüberschreitung an.

Zähler: Zeigt die Anzahl der Trainingsrunden an.

Cal: Zeigt die Kalorienmenge an, die Sie verbrannt haben.



US



001-877-644-9366  
customerservice@aosom.com

CA



001-855-537-6088  
customerservice@aosom.ca

UK



0044-800-240-4004  
enquiries@mhstar.co.uk

DE



0049-(0)40-88307530  
service@aosom.de

FR



0033-1-84166106  
contact@aosom.fr

ES



0034-931294512  
atencioncliente@aosom.es

IT



0039-0249471447  
clienti@aosom.it