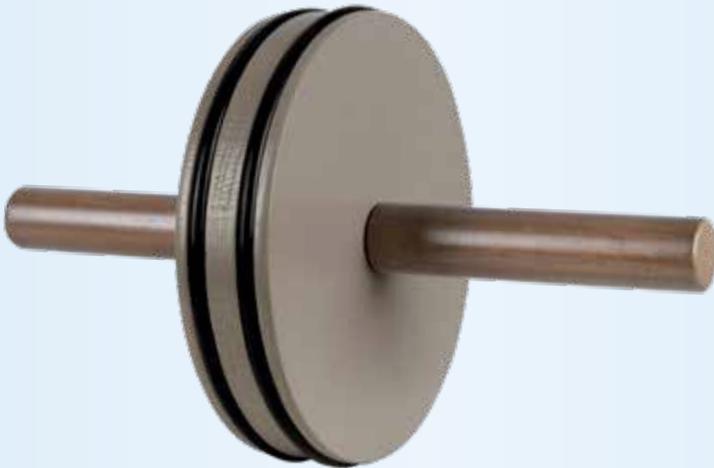




Gebrauchs-  
anleitung

*crane*<sup>®</sup>

# BAUCHROLLER



## Inhaltsverzeichnis

Allgemeines .....	3
Verwendete Symbole .....	3
Bestimmungsgemäße Verwendung .....	4
Sicherheitshinweise .....	4
Lieferumfang / Teilebeschreibung .....	5
Lieferumfang prüfen .....	5
Bauchroller montieren .....	6
Trainingshinweise.....	6
Übungsbeispiele.....	8
Reinigung und Aufbewahrung .....	10
Entsorgungshinweise .....	10
Technische Daten .....	10

## Allgemeines



Bitte lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie den Bauchroller nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Gebrauchsanleitung ist fester Bestandteil des Bauchrollers. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie den Bauchroller an einen anderen Benutzer weitergeben. Diese Gebrauchsanleitung kann auch als PDF-Datei angefordert werden. Kontaktieren Sie hierzu bitte die folgende E-Mail-Adresse: [info@aspiria-nonfood.de](mailto:info@aspiria-nonfood.de).

## Verwendete Symbole

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden auf dem Bauchroller oder auf der Verpackung verwendet.



Vor Gebrauch Anleitung beachten!



**WARNUNG!**

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.



**VORSICHT!**

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mässige Verletzung zur Folge haben kann.

**HINWEIS!**

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Dieses Symbol weist auf nützliche Zusatzinformationen und Tipps hin.



Das maximale Benutzergewicht beträgt 135 kg.



Herstellungsdatum

## Bestimmungsgemässe Verwendung

Der Bauchroller ist als Sportgerät zum Training für Bauch-, Rücken-, und Armmuskulatur konzipiert. Das maximale Benutzergewicht beträgt 135 kg. Der Bauchroller ist kein Spielzeug. Der Bauchroller ist für die Verwendung im Innenbereich vorgesehen. Er ist ausschliesslich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den medizinischen, therapeutischen oder gewerblichen Bereich geeignet.

## Sicherheitshinweise



**WARNUNG!**

### Gefahren für Kinder!

- Der Bauchroller ist kein Spielzeug. Lassen Sie Kinder nicht mit dem Bauchroller oder den Verpackungsmaterialien unbeaufsichtigt.



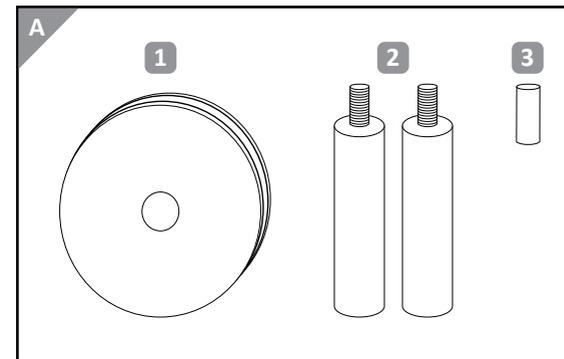
**VORSICHT!**

### Verletzungsgefahr!

- Benutzen Sie den Bauchroller nur auf flachen, ebenen und rutschfesten Flächen. Die Gummierung des Bauchrollers kann abfärben. Verwenden Sie den Bauchroller nicht auf empfindlichen Flächen, um Beschädigungen vorzubeugen.
- Halten Sie ausreichend Freibereich (0,6m) rund um den Bauchroller und den Trainingsbereich frei.

- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Bauchroller darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden. Das maximale Benutzergewicht beträgt 135 kg.
- Verwenden Sie den Bauchroller nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Prüfen Sie vor jeder Verwendung den Bauchroller auf Beschädigungen und Verschleiss. Verwenden Sie den Bauchroller nicht, wenn er beschädigt ist.
- Nehmen Sie keine Veränderungen am Bauchroller vor.

## Lieferumfang / Teilebeschreibung



- 1 Rad, 1x
- 2 Griffstange, 2x
- 3 Verbindungsstück

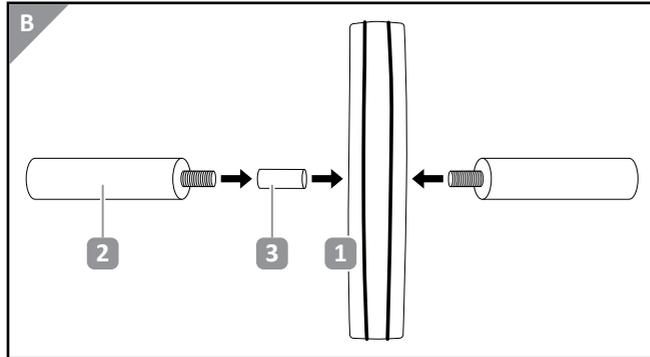
Gebrauchsanleitung

## Lieferumfang prüfen

Kontrollieren Sie, ob der Lieferumfang vollständig ist und ob der Bauchroller Schäden aufweist. Ist dies der Fall, verwenden Sie den Bauchroller nicht.

## Bauchroller montieren

1. Schrauben Sie einen Griff **2** an das Verbindungsstück **3**.
2. Schieben Sie das Verbindungsstück **3** durch das Rad **1**.
3. Schrauben Sie den zweiten Griff **2** an die andere Seite des Verbindungsstücks.
4. Achten Sie darauf, dass die Griffe fest am Rad angeschraubt sind und sich nicht lösen können.



## Trainingshinweise

### **⚠ VORSICHT!** Verletzungsgefahr!

Wenn Sie gesundheitlich nicht in der Verfassung sind, mit dem Bauchroller zu trainieren, kann ein solches Training Ihre Gesundheit schädigen. Beachten Sie unbedingt die nachfolgenden Hinweise, um gesundheitliche Schäden zu verhindern.

- Lassen Sie vor Beginn des Trainings eine allgemeine Fitness-Untersuchung von Ihrem Arzt durchführen. Fragen Sie Ihren Arzt, ob gesundheitliche Aspekte gegen die Nutzung des Bauchrollers sprechen.
- Sofern Ihnen bereits gesundheitliche Probleme bekannt sind (z.B. Herz- Kreislauf-Erkrankungen, orthopädische Probleme, etc.), fragen Sie Ihren Arzt vor der ersten Nutzung des Bauchrollers um Rat.

- Wenn während des Trainings Übelkeit, Schwindelgefühle, Brustschmerzen oder andere aussergewöhnliche Schmerzen oder Symptome auftreten, unterbrechen Sie das Training sofort. Suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Beginnen Sie Ihr Training immer mit Aufwärmübungen.
- Tragen Sie während des Trainings angemessene Sportkleidung und -schuhe.
- Achten Sie während des Trainings auf Ihre Körperspannung und ein gutes Gleichgewicht.
- Führen Sie alle Übungen langsam und gewissenhaft durch und vermeiden Sie ruckhafte Bewegungen. Trainieren Sie nur entsprechend Ihrer Leistungsfähigkeit.
- Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie eine Übung richtig durchgeführt haben, wenden Sie sich an einen professionellen Fitness-Trainer oder informieren Sie sich im Internet oder mithilfe von Fachliteratur.

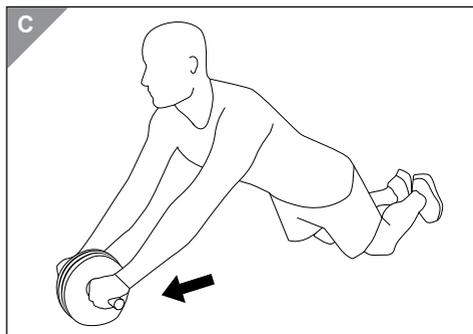
Beginnen Sie Ihre Trainingseinheit immer mit einer Aufwärmphase. Ruhen Sie sich nach jeder Übung mindestens 60 Sekunden lang aus. Nutzen Sie diese Zeit, um Ihre Muskeln zu lockern oder um etwas zu trinken. Mit der Zeit können Sie die Anzahl der Übungen und Wiederholungen steigern. Wenn Sie merken, dass Ihre Muskeln ermüden, reduzieren Sie die Dauer Ihres Trainings. Machen Sie zwischen den Trainingseinheiten ausserdem einen Tag lang Pause, damit sich Ihre Muskeln und Ihr Körper ausreichend erholen können.

## Übungsbeispiele

### Übung 1:

**Startposition:** Stellen Sie die Knie hüftbreit auf und stellen Sie die Zehenspitzen auf. Halten Sie den Bauchroller mit beiden Händen vor sich. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und befinden sich unterhalb der Schultern.

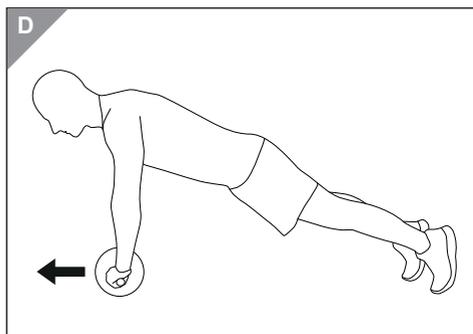
**Ausführung:** Rollen Sie den Bauchroller langsam und gerade nach vorn. Senken Sie den Oberkörper und das Becken nur so weit ab, dass Sie nicht den Boden berühren. Halten Sie die Position einen Moment und rollen Sie dann zurück in die Ausgangsposition.



### Übung 2:

**Startposition:** Begeben Sie sich in Liegestützposition über dem Bauchroller. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und befinden sich unter den Schultern.

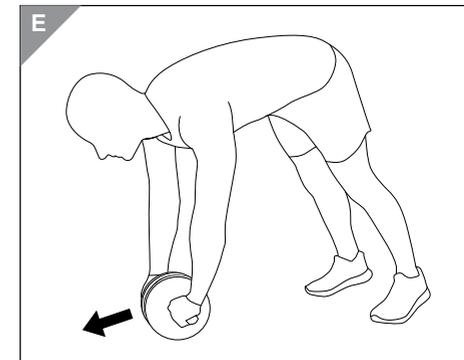
**Ausführung:** Rollen Sie den Bauchroller langsam und gerade nach vorn. Senken Sie den Oberkörper und das Becken nur so weit ab, dass Sie nicht den Boden berühren. Halten Sie die Position einen Moment und rollen Sie dann zurück in die Ausgangsposition.



### Übung 3:

**Startposition:** Stellen Sie die Füße etwa hüftbreit auseinander und beugen Sie sich mit dem Oberkörper nach vorne. Die Knie sind so weit gebeugt, dass sie mit dem Bauchroller den Boden berühren können.

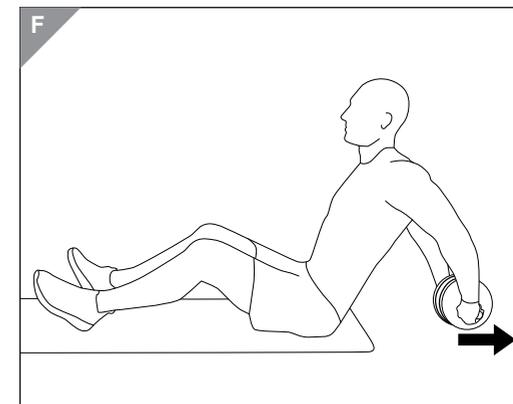
**Ausführung:** Rollen Sie den Bauchroller langsam und gerade nach vorn. Beugen Sie die Knie dabei nur so weit wie nötig. Halten Sie die Position einen Moment und rollen Sie dann zurück in die Ausgangsposition.



### Übung 4:

**Startposition:** Setzen Sie sich mit leicht angewinkelten Beinen auf eine Matte. Halten Sie den Bauchroller mit beiden Händen hinter dem Rücken. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und zeigen von ihnen weg.

**Ausführung:** Rollen Sie den Bauchroller langsam gerade von Ihnen weg. Die Arme bleiben leicht gebeugt und die Schultern unten. Halten Sie die Position einen Moment und rollen Sie dann zurück in die Ausgangsposition.



## Reinigung und Aufbewahrung

### **HINWEIS!**

#### **Gefahr von Sachschäden!**

- Verwenden Sie niemals aggressive, scheuernde oder lösungsmittelhaltige Reiniger, metallische Schwämme oder feste Bürsten.

Der Bauchroller darf nicht mit Wasser gereinigt werden. Reinigen Sie ihn mit einem Desinfektionsspray auf Wasserbasis, wischen Sie ihn mit einem sauberen Tuch ab und lassen Sie ihn trocknen. Die Holzelemente des Produktes werden natürlich getrocknet und mit Naturöl eingeölt. Setzen Sie die Holzelemente keiner Feuchtigkeit oder schnellen Temperaturwechseln aus. In diesen Fällen könnten kleinere Verformungen an der Holzoberfläche entstehen bzw. das Holzelement könnte sogar brechen. Holz ist ein Naturprodukt. Aststellen und kleine Unebenheiten sind Merkmale der natürlichen Holzstruktur. Holz kann mehrere Farbtöne haben, von dunkel bis hell. Lagern Sie den Bauchroller gereinigt an einem trockenen, gut belüfteten und für Kinder unzugänglichen Ort. Schützen Sie den Bauchroller vor direkter Sonneneinstrahlung und anderen Wärmequellen sowie vor Frost.

## Entsorgungshinweise

Der Bauchroller sowie sämtliche Verpackungsbestandteile können über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb bzw. über die kommunale, hierfür zuständige Einrichtung gemäss geltenden Vorschriften entsorgt werden. Die Mitarbeitenden Ihrer Entsorgungseinrichtung informieren Sie auf Anfrage gerne über Möglichkeiten der korrekten und umweltgerechten Entsorgung.

## Technische Daten

Max. Benutzergewicht: 135 kg



Stand: 2024-05

Art.-Nr.: 836017

Modell-Nr.: ANS-24-038



**VERTRIEBEN DURCH:**

ASPIRIA NONFOOD GMBH

LADEMANNBOGEN 21-23

22339 HAMBURG

GERMANY

[customer@aspiria-nonfood.de](mailto:customer@aspiria-nonfood.de)