

# Sport-Thieme Bauchtrainer „Power Ab Roller“

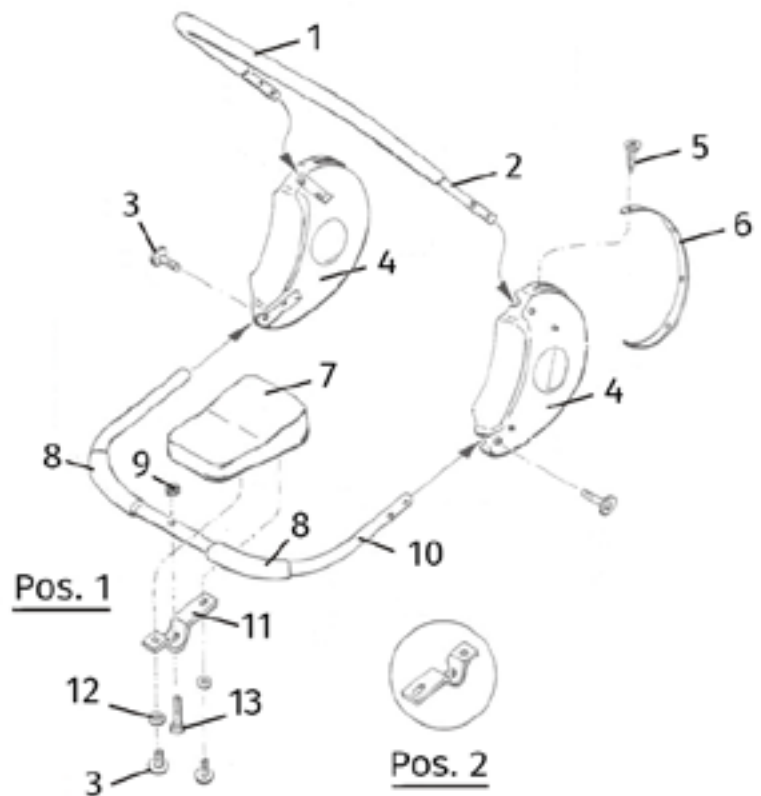
**Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!**

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Gebrauchsanleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



## Stückliste

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Schaumstoffhandgriff, lang	1
2	Handrahmen	1
3	Schraube M6x15	10
4	Kunststoff-Seitenteil	2
5	Schneidschraube	10
6	Gummiband	2
7	Kopfpolster	1
8	Schaumstoffhandgriff, kurz	2
9	Mutter	1
10	Kopfrahmen	1
11	Halterung für Kopfpolster	1
12	Unterlegscheibe	2
13	Schraube M6x25	6
14	Werkzeug (ohne Abbildung)	1



## Montage

Vergewissern Sie sich vor der Montage Ihres Power AB-Rollers anhand der Explosionszeichnung, dass alle benötigten Teile vorhanden sind. Bitte folgen Sie bei der Montage exakt der Anleitung. Für Mängel, die aufgrund falscher Montage entstehen, bestehen keine Garantieansprüche!

### Montageschritt 1:

Befestigen Sie den Kopfrahmen **10** und den Handrahmen **2** mit den Schrauben **3** an den beiden Kunststoffseitenteilen **4**. Achten Sie hierbei darauf, dass die Einschnitte für die Rahmenenden an den Kunststoffseitenteilen nach innen zeigen.

### Montageschritt 2:

Befestigen Sie nun das Kopfpolster **7** mit den Schrauben **3** und dem Halter für das Kopfpolster **11** am Kopfrahmen **10**. Achten Sie hierbei darauf, dass der Schraubenkopf der Schraube **13** im Führungsschlitz des Halters **11** platziert ist. Bitte beachten Sie, dass es für das Kopfpolster **2** mögliche Positionen gibt. Sie können in Abhängigkeit von Ihrer Körpergröße eine von beiden wählen.

**Pos. 1:** Das kurze Ende des Halters **11** zeigt vom Kopfrahmen **10** weg. Diese Position sollten Sie bei einer **Körpergröße unter 175 cm** wählen.

**Pos. 2:** Das lange Ende des Halters **11** zeigt vom Kopfrahmen **10** weg. Diese Position sollten Sie bei einer **Körpergröße über 175 cm** wählen.

## Trainingsanleitung Power AB-Roller

Bevor Sie mit dem Training beginnen, lesen Sie bitte unbedingt die nachfolgende Einführung. In der Trainingsanleitung unterscheiden wir zwischen Basisübungen und Advance-Übungen.

### **Basisübungen:**

Bei den Basisübungen handelt es sich um Übungen für Einsteiger und Untrainierte. Diese sollten ihr Training in den ersten 6 Wochen nur mit Basisübungen gestalten und dann nach und nach diese mit Advance-Übungen ergänzen.

### **Advance-Übungen:**

Hierbei handelt es sich um Übungen für Trainierte und Fortgeschrittene. Diese Zielgruppen sollten den größten Teil ihres Trainings aus Advance-Übungen gestalten.

### **Trainingsaufbau:**

Wir unterscheiden zwischen Trainingseinheit, Trainingssatz und Trainingswiederholung. Unter Trainingseinheit versteht man die einmalige Ausführung einer Übung. Unter Trainingssatz versteht man eine bestimmte Anzahl von Wiederholungen einer Übung, die ohne Pause ausgeführt werden. Unter Trainingswiederholung versteht man die Gesamtzahl aller Sätze für verschiedenen Übungen, die man in einem Training ausführt.

### **Trainingseinheit für Anfänger:**

Wählen Sie drei Übungen aus, wobei die erste für die gerade Bauchmuskulatur, die zweite für die schräge Bauchmuskulatur und die dritte für die gerade & untere Bauchmuskulatur sein sollte. Absolvieren Sie je zwei Sätze à 10 bis 15 Wiederholungen pro Übung. Machen Sie zwischen jedem Satz ca. 1 Minute Pause. Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten sollten Sie 3 Tage pausieren, um Ihrer Muskulatur die

Möglichkeit zugeben, sich ausreichend zu erholen. Nach ca. 4 bis 5 Wochen, sollten Sie versuchen pro Übung je 3 bis 4 Sätze à 15 Wiederholungen zu machen.

### **Trainingseinheit für Fortgeschrittene:**

Wählen Sie individuell Ihre Übungen aus. Achten Sie aber auf ein ausgeglichenes Verhältnis der einzelnen Muskelpartien. Absolvieren Sie je 3 Sätze à 15 bis 20 Wiederholungen pro Übung. Machen Sie zwischen jedem Satz ca. 1 Minute Pause.

Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten sollten Sie 2 Tage pausieren, um Ihrer Muskulatur die Möglichkeit zugeben, sich ausreichend zu erholen. Nach ca. 3 bis 4 Wochen, sollten Sie versuchen pro Übung je 4 bis 5 Sätze à 25 Wiederholungen zu machen.

### **Atemtechnik:**

Während der Belastung und der 2 Sekunden dauernden Haltephase sollten Sie gleichmäßig Ausatmen. Während der Entlastung sollten Sie gleichmäßig Einatmen.

### **Körperhaltung:**

Achten Sie bei den Übungen, bei denen Sie auf dem Rücken liegen, darauf, dass Ihr unterer Rücken permanenten Bodenkontakt hat.

### **Aufwärmen:**

Vor dem eigentlichen Training sollten Sie sich ca. 7 bis 10 Minuten aufwärmen. Dies können Sie zum Beispiel auf einem Heimtrainer, mit Seilspringen, auf der Stellelaufen oder ähnlichen Übungen absolvieren.

### **Dehnen:**

Vor, während und nach dem Training sollten Sie die trainierte Muskulatur, in diesem Fall die Bauchmuskulatur dehnen. Am einfachsten Dehnen Sie die Bauchmuskulatur, in dem Sie sich auf den Rücken legen und Ihre Arme und Beine soweit wie möglich lang ausstrecken. Halten Sie diese Position für ca. 20 Sekunden. Vergessen Sie aber auch nicht nach dem Training die beteiligten Muskelgruppen, wie Ober- und Unterschenkel, Rücken, Arme und Schultern zu dehnen. Ausführliche Literatur hierzu erhalten Sie im Buchfachhandel.

## Trainingsanleitung

### Basisübung 1:

#### Gerade Bauchmuskulatur

Legen Sie sich auf den Boden. Ihr Kopf liegt auf dem Kopfpolster auf und die Beine sind angewinkelt. Fassen Sie mit beiden Händen den Handrahmen. Der Abstand der Hände ist hierbei schulterbreit.

Richten Sie nun langsam Ihren Oberkörper auf, so dass Ihre Schultern keinen Bodenkontakt mehr haben.

Verharren Sie ca. 2 Sekunden in dieser Position und senken Sie dann Ihren Oberkörper langsam wieder ab.

Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Ihr unterer Rücken permanenten Bodenkontakt hat.



### Basisübung 2:

#### Gerade Bauchmuskulatur

Ausführung wie Basisübung 1.

Der Oberkörper wird hierbei aber bis ca. 60° angehoben.

Achten Sie auch hierbei unbedingt darauf, dass Ihr unterer Rücken permanenten Bodenkontakt hat.



## Trainingsanleitung

### Basisübung 3:

#### Gerade & untere Bauchmuskulatur

Legen Sie sich auf den Boden. Ihr Kopf liegt auf dem Kopfpolster auf. Überkreuzen Sie Ihre Füße und heben Sie Ihre Unterschenkel soweit an, dass sie sich im rechten Winkel zu Ihren Oberschenkeln befinden. Fassen Sie mit beiden Händen den Handrahmen. Der Abstand der Hände ist hierbei schulterbreit.

Richten Sie nun langsam Ihren Oberkörper auf, so dass Ihre Schultern keinen Bodenkontakt mehr haben.

Verharren Sie ca. 2 Sekunden in dieser Position und senken Sie dann Ihren Oberkörper langsam wieder ab.

Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Ihr unterer Rücken permanenten Bodenkontakt hat.



### Basisübung 4:

#### Gerade & untere Bauchmuskulatur

Ausführung wie Basisübung 3.

Der Oberkörper wird hierbei aber bis ca. 60° angehoben.

Achten Sie auch hierbei unbedingt darauf, dass Ihr unterer Rücken permanenten Bodenkontakt hat.



## Trainingsanleitung

### Basisübung 5: Schräge Bauchmuskulatur

Legen Sie sich auf den Boden. Ihr Kopf liegt auf dem Kopfpolster auf. Legen Sie beide Knie parallel zur rechten Seite ab und fassen Sie mit beiden Händen den Handrahmen. Der Abstand der Hände ist hierbei schulterbreit.

Richten Sie nun langsam Ihren Oberkörper auf, so dass Ihre Schultern keinen Bodenkontakt mehr haben.

Verharren Sie ca. 2 Sekunden in dieser Position und senken Sie dann Ihren Oberkörper langsam wieder ab.

Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Ihr unterer Rücken permanenten Bodenkontakt hat.

Legen Sie nach Beendigung des Satzes die Knie parallel zur linken Seite ab und wiederholen Sie den Satz



### Basisübung 6: Schräge Bauchmuskulatur

Ausführung wie Basisübung 5.

Der Oberkörper wird hierbei aber bis ca. 60° angehoben.

Achten Sie auch hierbei unbedingt darauf, dass Ihr unterer Rücken permanenten Bodenkontakt hat.



## Trainingsanleitung

### Basisübung 7:

#### Gerade Bauchmuskulatur

Legen Sie sich auf den Boden. Ihr Kopf liegt auf dem Kopfpolster auf. Legen Sie beide Füße gerade auf den Sitz eines Stuhles oder einen Gymnastikball, so dass Ihre Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden.

Fassen Sie mit beiden Händen den Handrahmen. Der Abstand der Hände ist hierbei schulterbreit.

Richten Sie nun langsam Ihren Oberkörper auf, so dass Ihre Schultern keinen Bodenkontakt mehr haben.

Verharren Sie ca. 2 Sekunden in dieser Position und senken Sie dann Ihren Oberkörper langsam wieder ab.

Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Ihr unterer Rücken permanenten Bodenkontakt hat.

#### Benötigtes Zubehör:

Gymnastikball oder Stuhl



### Basisübung 8:

#### Gerade Bauchmuskulatur

Ausführung wie Basisübung 7.

Der Oberkörper wird hierbei aber bis ca. 60° angehoben.

Achten Sie auch hierbei unbedingt darauf, dass Ihr unterer Rücken permanenten Bodenkontakt hat.





## Trainingsanleitung

### Basisübung 9:

#### Schräge Bauchmuskulatur

Legen Sie sich auf den Boden. Ihr Kopf liegt auf dem Kopfpolster auf. Legen Sie beide Füße leicht schräg nach links auf den Sitz eines Stuhles oder auf einen Gymnastikball, so dass Ihre Unter- und Oberschenkel einen Rechten Winkel bilden.

Fassen Sie mit beiden Händen den Handrahmen. Der Abstand der Hände ist hierbei schulterbreit.

Richten Sie nun langsam Ihren Oberkörper gerade auf, so dass Ihre Schultern keinen Bodenkontakt mehr haben.

Verharren Sie ca. 2 Sekunden in dieser Position und senken Sie dann Ihren Oberkörper langsam wieder ab.

Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Ihr unterer Rücken permanenten Bodenkontakt hat.

#### Benötigtes Zubehör:

Gymnastikball oder Stuhl



### Basisübung 10:

#### Schräge Bauchmuskulatur

Ausführung wie Basisübung 9.

Der Oberkörper wird hierbei aber bis ca. 60° angehoben.

Achten Sie auch hierbei unbedingt darauf, dass Ihr unterer Rücken permanenten Bodenkontakt hat.





## Trainingsanleitung

### Advance-Übung 1:

#### Gerade Bauchmuskulatur

Legen Sie sich auf den Boden. Ihr Kopf liegt auf dem Kopfpolster auf. Kreuzen Sie Ihre Fußgelenke und heben Sie Ihre Füße soweit an, dass sie ca. 5 cm über dem Boden sind.

Fassen Sie mit beiden Händen den Handrahmen. Der Abstand der Hände ist hierbei schulterbreit.

Richten Sie nun langsam Ihren Oberkörper gerade auf, so dass Ihre Schultern keinen Bodenkontakt mehr haben, gleichzeitig führen Sie Ihre Knie soweit in Richtung Oberkörper, dass Ihre Füße ca. 20 cm vom Boden entfernt sind.

Verharren Sie ca. 2 Sekunden in dieser Position und senken Sie dann Ihren Oberkörper und Ihre Knie langsam wieder ab.

Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Ihr unterer Rücken permanenten Bodenkontakt hat.



### Advance-Übung 2:

#### Gerade Bauchmuskulatur

Ausführung wie Advance-Übung 1.

Der Oberkörper wird hierbei aber bis ca. 60° angehoben.

Achten Sie auch hierbei unbedingt darauf, dass Ihr unterer Rücken permanenten Bodenkontakt hat.



## Trainingsanleitung

### Advance-Übung 3:

#### Gerade & schräge Bauchmuskulatur

Legen Sie sich auf den Boden. Ihr Kopf liegt auf dem Kopfpolster auf. Winkeln Sie Ihre Unterschenkel an und legen Sie Ihre Knie zur linken Seite ab.

Fassen Sie mit beiden Händen den Handrahmen. Der Abstand der Hände ist hierbei schulterbreit.

Während Sie nun langsam Ihren Oberkörper gerade aufrichten, heben Sie Ihre Knie seitlich an, so dass diese gerade vor Ihrem Oberkörper sind, wenn sich dieser an der höchsten Position befindet.

Verharren Sie ca. 2 Sekunden in dieser Position.

Senken Sie nun Ihren Oberkörper langsam wieder nach unten und legen Sie zeitgleich Ihre Knie auf der rechten Seite ab.



## Trainingsanleitung

### Advance-Übung 4:

#### Seitliche Bauchmuskulatur

Legen Sie sich seitlich auf den Boden. Ihr Kopf liegt seitlich auf dem Kopfpolster auf. Strecken Sie Ihre Beine gerade aus und legen Sie sie parallel aufeinander. Fassen Sie mit beiden Händen den Handrahmen.

Heben Sie nun beide Füße gleichzeitig ca. 15 bis 20 cm vom Boden hoch.

Verharren Sie ca. 2 Sekunden in dieser Position und senken Sie dann Ihre Füße langsam wieder ab.

Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Ihr unterer Rücken permanenten Bodenkontakt hat.

Wechseln Sie nach Beendigung des Satzes die Seite.



### Advance-Übung 5:

#### Untere Bauchmuskulatur

Legen Sie sich auf den Boden. Ihr Kopf liegt auf dem Kopfpolster auf. Strecken Sie Ihre Beine gerade nach oben (Sie können Ihre Füße hierbei parallel nebeneinander führen, oder überkreuzen). Fassen Sie mit beiden Händen den Handrahmen.

Heben Sie nun Ihr Becken ca. 5 bis 7 cm an.

Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Ihr unterer Rücken permanenten Bodenkontakt hat.

Verharren Sie ca. 2 Sekunden in dieser Position und senken Sie dann Ihr Becken langsam wieder ab.



## Trainingsanleitung

### Advance-Übung 6: Gerade Bauchmuskulatur

Legen Sie sich auf den Boden. Ihr Kopf liegt auf dem Kopfpolster auf. Strecken Sie Ihre Beine gerade aus. Fassen Sie mit beiden Händen den Handrahmen.

Richten Sie nun Ihren Oberkörper maximal 60° auf und führen Sie zeitgleich Ihre Knie in Richtung Oberkörper.

Verharren Sie ca. 2 Sekunden in dieser Position und senken Sie dann Ihre Beine und Ihren Oberkörper langsam wieder ab.



### Advance-Übung 7: Schräge Bauchmuskulatur

Ausführung wie Advance-Übung 6.

Hierbei wird abwechselnd nur ein Knie beim Aufrichten des Oberkörpers nach oben geführt.



## Trainingsanleitung

### Advance-Übung 8:

#### Seitliche Bauchmuskulatur

Legen Sie sich auf den Boden. Ihr Kopf liegt auf dem Kopfpolster auf. Strecken Sie Ihre Beine gerade aus und heben Sie Ihre Füße soweit an, dass sich die Fußenden ca. 10 cm über dem Boden befinden. Fassen Sie mit beiden Händen den Handrahmen.

Richten Sie nun Ihren Oberkörper maximal 60° auf und führen Sie zeitgleich Ihr rechtes Knie in Richtung Oberkörper.

Verharren Sie ca. 2 Sekunden in dieser Position und senken Sie dann Ihren Oberkörper langsam wieder ab, während Sie zeitgleich Ihr Bein wieder gerade ausstrecken.

Wiederholen Sie die Übung nun mit dem linken Bein.

Achten Sie darauf, dass Ihre Füße während des gesamten Satzes keinen Bodenkontakt haben.



### Advance-Übung 9:

#### Schräge Bauchmuskulatur

Legen Sie sich auf den Boden. Ihr Kopf liegt auf dem Kopfpolster auf. Strecken Sie Ihre Beine gerade aus und heben Sie Ihre Füße soweit an, dass sich die Fußenden ca. 10 cm über dem Boden befinden. Fassen Sie mit beiden Händen den Handrahmen.

Heben Sie nun langsam Ihre Füße soweit an, bis Ihre Beine gerade aufgerichtet sind. Verharren Sie ca. 2 Sekunden in dieser Position und senken Sie dann Ihre Beine langsam wieder ab.

Achten Sie darauf, dass Ihre Füße während des gesamten Satzes keinen Bodenkontakt haben.

## Trainingsanleitung

### Advance-Übung 10:

#### Seitliche Bauchmuskulatur

Legen Sie sich auf den Boden. Ihr Kopf liegt auf dem Kopfpolster auf. Strecken Sie Ihre Beine gerade aus und heben Sie Ihre Füße soweit an, dass sich die Fußenden ca. 10 cm über dem Boden befinden. Fassen Sie mit beiden Händen den Handrahmen.

Richten Sie nun Ihren Oberkörper maximal 60° auf und führen Sie zeitgleich Ihr rechtes Knie in Richtung Oberkörper.

Verharren Sie ca. 2 Sekunden in dieser Position und senken Sie dann Ihren Oberkörper langsam wieder ab, während Sie zeitgleich Ihr Bein wieder gerade ausstrecken.

Wiederholen Sie die Übung nun mit dem linken Bein.

Achten Sie darauf, dass Ihre Füße während des gesamten Satzes keinen Bodenkontakt haben.



### Advance-Übung 11:

#### Gerade & untere Bauchmuskulatur

Legen Sie sich auf den Boden. Ihr Kopf liegt auf dem Kopfpolster auf. Strecken Sie Ihre Beine gerade aus und heben Sie Ihre Füße soweit an, dass sich die Fußenden ca. 10 cm über dem Boden befinden. Fassen Sie mit beiden Händen den Handrahmen.

Heben Sie nun langsam Ihre Füße soweit an, bis Ihre Beine gerade aufgerichtet sind.

Verharren Sie ca. 2 Sekunden in dieser Position und senken Sie dann Ihre Beine langsam wieder ab.

Achten Sie darauf, dass Ihre Füße während des gesamten Satzes keinen Bodenkontakt haben.

