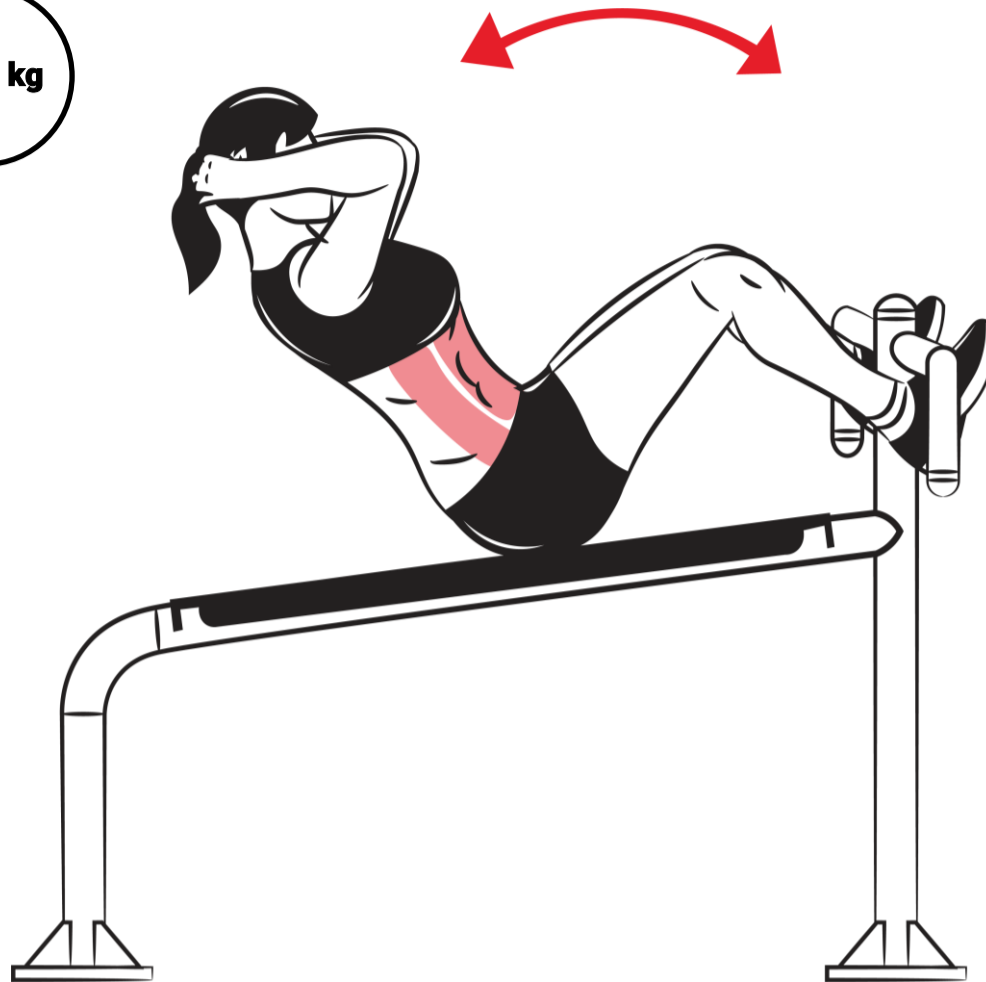
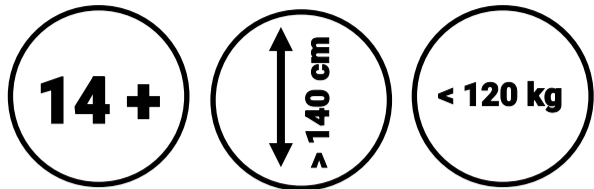


# BAUCHTRAINER PRO

## ABDOMINAL TRAINER PRO



### MUSKELGRUPPEN MUSCLE GROUPS

Mittlere Bauchmuskulatur/  
Middle abdominal muscles  
Seitliche Bauchmuskulatur/  
Lateral abdominal muscles

## BAUCHTRAINER PRO ABDOMINAL TRAINER PRO

### SIT UPS SIT UPS

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Bauchtrainer (mit dem Kopf nach unten) und fixieren Sie Ihre Füße zwischen den Stangen. Lie on your back on the abdominal trainer (with your head down) and fix your feet between the bars.
2. Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und kommen mit gerundetem Rücken nach oben. Clasp your hands behind your head and come up with a rounded back.
3. Bei der Rückwärtsbewegung legen Sie den Oberkörper nicht komplett wieder ab und kommen direkt wieder nach oben. When moving backwards, do not lower your upper body completely and come right back upstairs.

### BEINHEBER LEG RAISES

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf dem Bauchtrainer (mit dem Kopf nach oben) und greifen mit den Händen die Stange. Lie on your back on the abdominal trainer (with your head up) and grab the bar with your hands.
2. Heben Sie die Beine nach oben und senken Sie die Beine langsam wieder ab – ohne ganz abzulegen. Raise your legs up and slowly lower your legs again – without laying down completely.

**Empfehlung:** 3 Sätze á 5 bis 15 Wiederholungen mit jeweils ca. 1 Minute Pause.

**Recommendation:** 3 sets of 5 to 15 repetitions each with a break of about 1 minute.

## SICHERHEITSHINWEISE. BENUTZUNG AUF EIGENE GEFAHR. SAFETY INSTRUCTIONS. USE AT YOUR OWN RISK.

- ✓ Wenn Sie unter gesundheitlichen Einschränkungen leiden, sprechen Sie vor der Benutzung mit Ihrem Arzt. If you suffer from any health restrictions, consult your doctor before use.
- ✓ Führen Sie die Übungen langsam und gleichmäßig (ohne übermäßige Anstrengungen) durch. Do the exercises slowly and evenly (without excessive).
- ✓ Vergewissern Sie sich, dass Sie eine sichere Stand- bzw. Sitzposition eingenommen haben. Make sure you are in a safe standing or sitting position effort.
- ✓ Halten Sie sich an den vorgesehenen Funktionselementen bzw. Stangen gut fest. Hold on tight to the functional elements or bars provided.
- ✓ Tragen Sie enganliegende Kleidung mit geeignetem Schuhwerk (fest sitzend, rutschfest). Achten Sie darauf, dass sich die Kleidung nicht an den Geräten verfängt. Wear close-fitting clothing with suitable footwear (tight, non-slip). Be careful not to let clothing get caught on the devices.

**Notruf/Emergency call:** Bitte wählen Sie die Notfallnummer 112. Dial the emergency number 112

**Wartung/Maintenance:** Tel.: +49 (0) 5405 910 4030 E-Mail: service@tolymp.de

**Standort/Location:** SC Barienrode, Am Sportplatz 1, 31199 Diekholzen



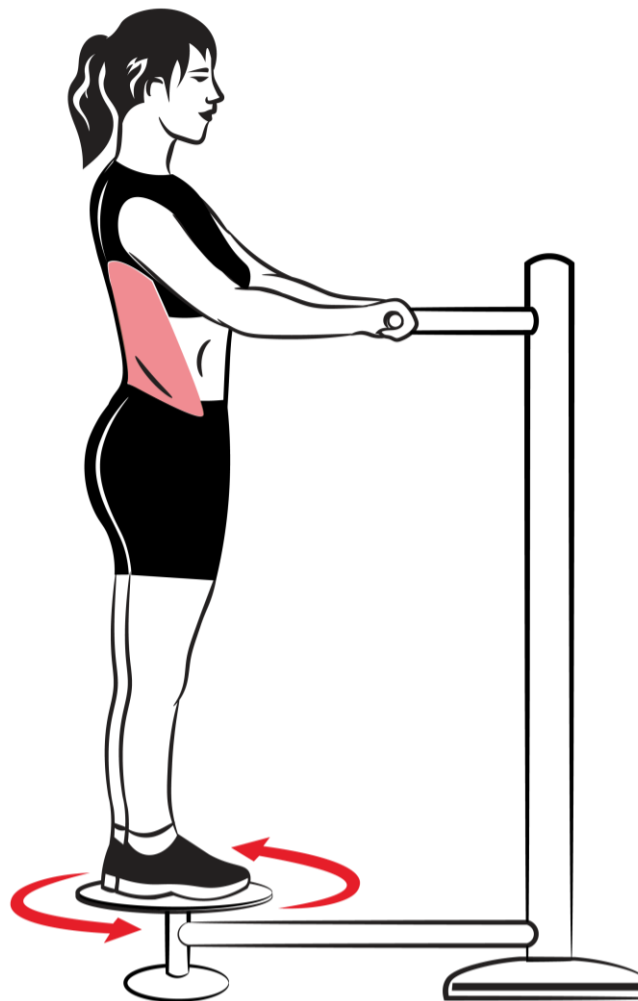
# HÜFTTRAINER

## WAIST TWISTER

14+

> 140 cm

< 120 kg



### MUSKELGRUPPEN MUSCLE GROUPS

Seitliche Bauchmuskulatur/  
Lateral abdominal muscles  
Untere Bauchmuskulatur/  
Lower abdominal muscles  
Taille/Waist

## HÜFTTRAINER WAIST TWISTER

- Stellen Sie sich mit den Füßen auf die Drehplatte und greifen Sie mit beiden Händen die Griffe.**  
Stand with your feet on the turntable and grip the handles with both hands.
- Bewegen Sie Ihre Hüfte jetzt von einer Seite zur anderen und halten Sie während der gesamten Übung Ihr Gleichgewicht.**  
Now move your hips from side to side, maintaining your balance throughout the exercise.

**Empfehlung:** 3 Sätze á 1 bis 3 Minuten mit jeweils ca. 1 Minute Pause.  
**Recommendation:** 3 sets of 1 to 3 minutes each with a break of about 1 minute.

## SICHERHEITSHINWEISE. BENUTZUNG AUF EIGENE GEFAHR. SAFETY INSTRUCTIONS. USE AT YOUR OWN RISK.

- ✓ Wenn Sie unter gesundheitlichen Einschränkungen leiden, sprechen Sie vor der Benutzung mit Ihrem Arzt.  
If you suffer from any health restrictions, consult your doctor before use.
- ✓ Führen Sie die Übungen langsam und gleichmäßig (ohne übermäßige Anstrengungen) durch. Do the exercises slowly and evenly (without excessive).
- ✓ Vergewissern Sie sich, dass Sie eine sichere Stand- bzw. Sitzposition eingenommen haben. Make sure you are in a safe standing or sitting position effort.
- ✓ Halten Sie sich an den vorgesehenen Funktionselementen bzw. Stangen gut fest. Hold on tight to the functional elements or bars provided.
- ✓ Tragen Sie enganliegende Kleidung mit geeignetem Schuhwerk (fest sitzend, rutschfest). Achten Sie darauf, dass sich die Kleidung nicht an den Geräten verfängt. Wear close-fitting clothing with suitable footwear (tight, non-slip). Be careful not to let clothing get caught on the devices.