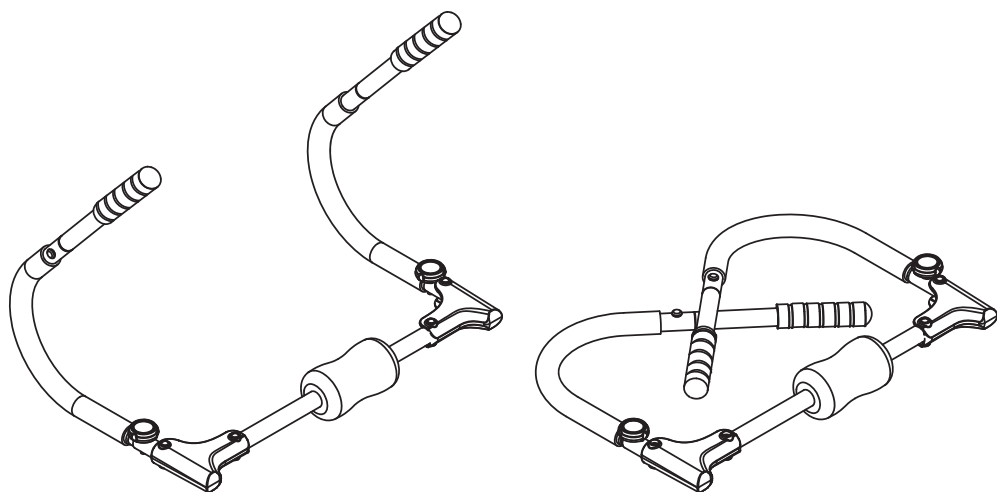


# Bauchtrainer 3 in 1

---

309HDBT311



---

Bedienungsanleitung

## **Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!**

Der Hersteller arbeitet ständig an der Weiterentwicklung aller Typen und Modelle.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass deshalb jederzeit Änderungen des Lieferumfangs in Form, Ausstattung und Technik möglich sind. Aus den Angaben, Abbildungen und Beschreibung dieser Gebrauchsanweisung können daher keine Ansprüche hergeleitet werden.

Nachdruck, Vervielfältigung oder Übersetzung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung des Herstellers nicht gestattet.

Alle Rechte nach dem Gesetz über das Urheberrecht bleiben dem Hersteller ausdrücklich vorbehalten.

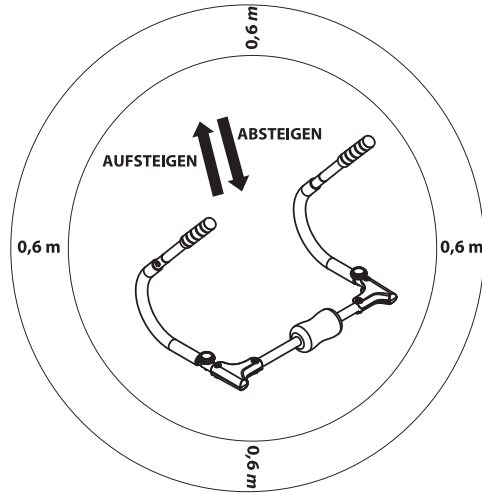
**Änderungen vorbehalten.**

Das folgende Programm zielt darauf ab, in kurzer Zeit wichtige Muskelgruppen zu trainieren.

Der Bauchmuskeltrainer wurde zur Stärkung der Bauchmuskeln und für den maximalen Muskeleinsatz entworfen, um mehr Kalorien zu verbrennen.

## **Wichtige Sicherheitshinweise**

1. Befragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Übungsprogramm beginnen. Stellen Sie sicher, dass keine medizinischen oder gesundheitlichen Einschränkungen und Leiden vorliegen, die die Sicherheit und Effektivität Ihres Trainingsprogramms beeinträchtigen könnten. Sollten Sie zu irgendeinem Zeitpunkt während des Trainings Unwohlsein oder Schmerzen verspüren, beenden Sie sofort die Übung und suchen Sie Ihren Arzt auf.
2. Lesen Sie sich **alle** in dieser Anleitung enthaltenen Hinweise und Anweisungen für die korrekte Ausführung der Übungen gründlich durch, bevor Sie mit Ihrem Programm beginnen.
3. Wenn Kinder das Gerät benutzen dürfen, **sollten** Sie ihre geistige und körperliche Entwicklung und vor **allem** ihr Temperament berücksichtigen. Sie **sollten** kontrolliert und in den richtigen Gebrauch des Geräts eingewiesen werden.
4. Durch übermäßiges oder falsches Training, können Gesundheitsschäden entstehen. Das Gerät ist unter keinen Umständen als Kinderspielzeug geeignet.  
Wenn Sie während des Trainings Schmerzen verspüren oder Ihnen schwindelig wird, brechen Sie sofort ab, ruhen Sie sich aus und suchen Sie einen Arzt auf.
5. Das Gerät muss auf einem stabilen Untergrund installiert und richtig nivelliert werden
6. Die freie Fläche, auf der das Gerät abgestellt wird, muss mindestens 60 cm größer sein als das Gerät plus Benutzergröße. Der freie Bereich um den Trainingsbereich in der Anfahrtsbeschreibung, von dem aus auf das Gerät zugegriffen wird, muss mindestens 0,6 m betragen (ca. 2,5m x 1,3m). Ein Bereich zum Absteigen im Notfall muss gewährleistet sein.  
Wenn Geräte nebeneinander aufgestellt sind, kann die freie Fläche untereinander geteilt werden.



**ACHTUNG!**

Bevor Sie mit dem Training oder einem Ausdauerprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Hausarzt befragen, ob eine gründliche körperliche Untersuchung erforderlich ist. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie älter als 35 sind, noch nie Sport getrieben haben, schwanger sind oder an einer Krankheit leiden.

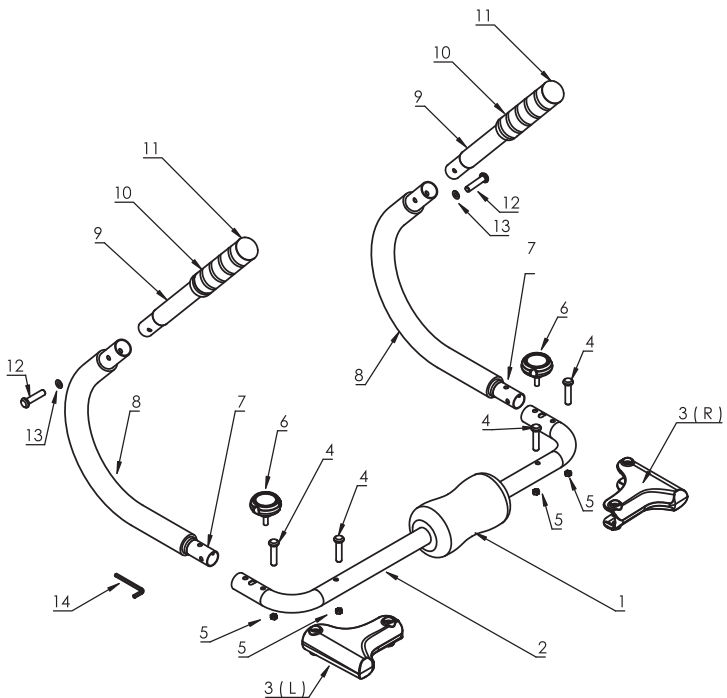
## Werkzeuge

Damit Sie Ihr Produkt erfolgreich zusammenbauen können, benötigen Sie einen Sechskantschlüssel



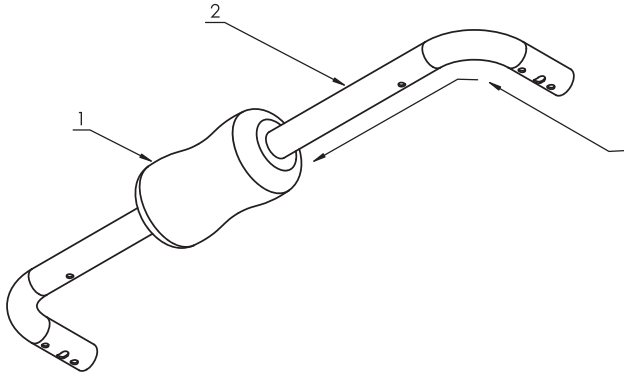
## TEILELISTE

Teile - Nr.	Beschreibung	MENGE
1	Kopfstützenschaum	1
2	U-Rohr	1
3L/R	Rotes Dreieck	1/1
4	Schraube (M6*35)	4
5	Schraubemutter	4
6	Drehknopf	2
7	Krümmmer	2
8	Krümmerschaum	2
9	Griffrohr	2
10	Griffschaum	2
11	Deckel	2
12	Schraube (M6*16)	2
13	Scheibe	2
14	Innensechskantschlüssel	1



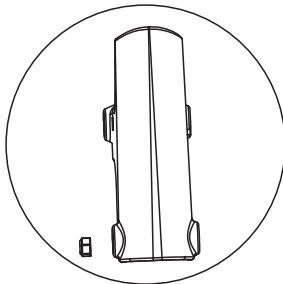
**SCHRITT 1:**

Setzen Sie den Kopfstützenschaum (1) in Pfeilrichtung in das U-Rohr (2).

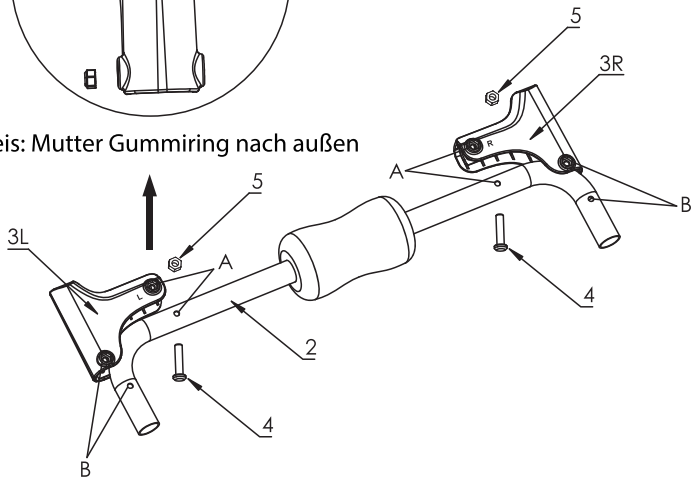
**SCHRITT 2:**

Drehen Sie das U-Rohr (2) nach hinten.

Richten Sie das rote Dreieck (3L/3R) auf die Löcher A und B auf dem U-Rohr (2), und befestigen Sie je nach den Löchern mit der Schraube (M6\*35) (4) und der Schraubemutter (5) das U-Rohr (2).

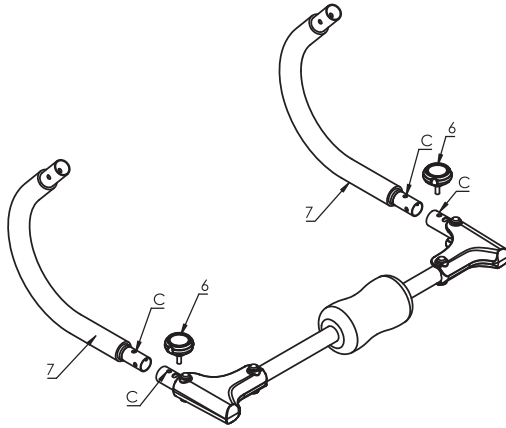


Hinweis: Mutter Gummiring nach außen

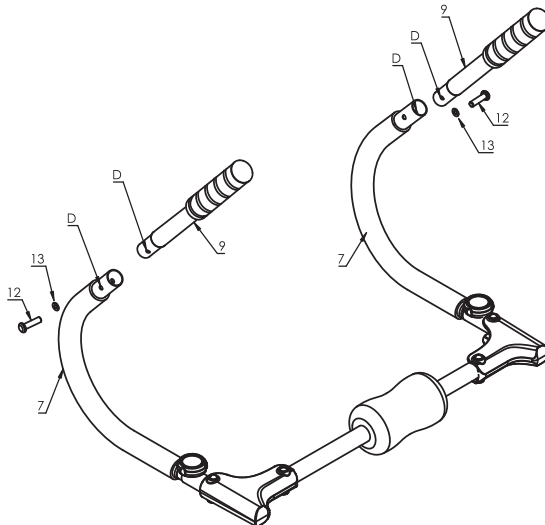


**SCHRITT 3:**

Setzen Sie den Krümmer (7) in das U-Rohr (2) und schnappen Sie den Drehknopf (6) in das Loch C ein.

**SCHRITT 4:**

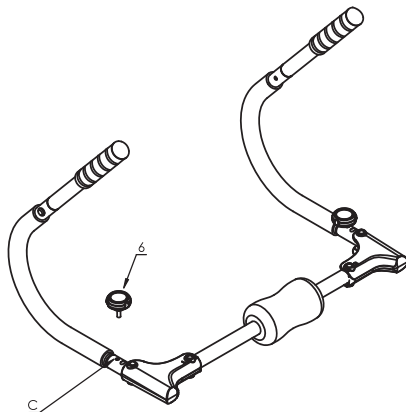
Setzen Sie das Griffrohr (9) in den Krümmer (7), befestigen Sie es mit der Schraube (M6\*16) (12) und der Scheibe (13) und schnappen Sie in das Loch D ein.



## Zusammenfalten und Lagerung

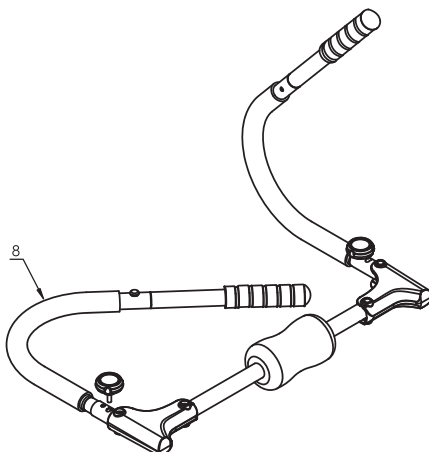
### SCHRITT 1:

Drehen sie den linken Drehknopf (6) aus dem Loch C heraus.



### SCHRITT 2:

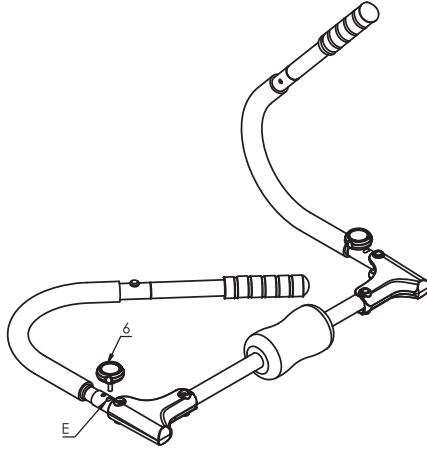
Drehen Sie den Krümmer (7) auf horizontale Ebene.



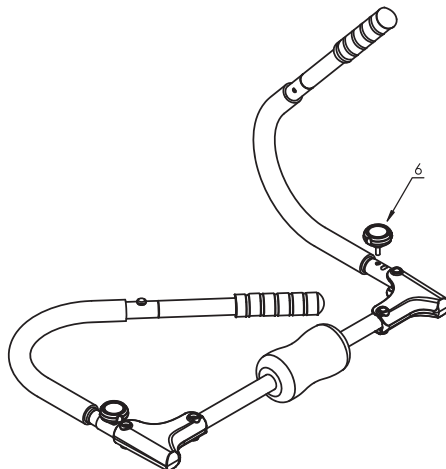


**SCHRITT 3:**

Schnappen Sie den Drehknopf (6) in das Loch E ein.

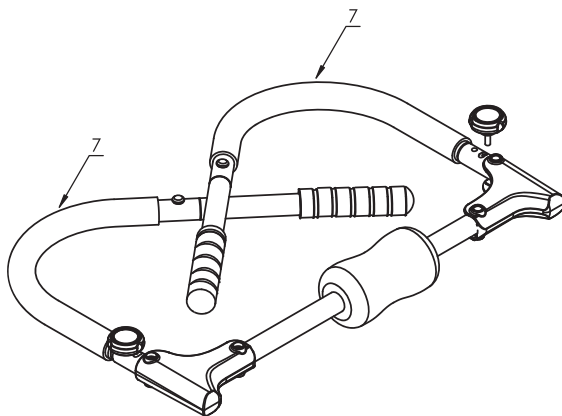
**SCHRITT 4:**

Drehen Sie den rechten Drehknopf (6) aus dem Loch C heraus.

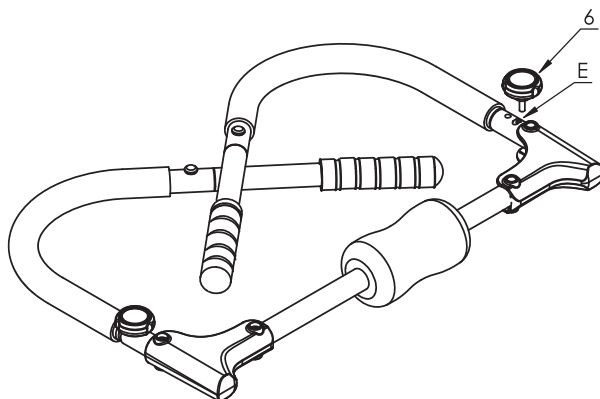


**SCHRITT 5:**

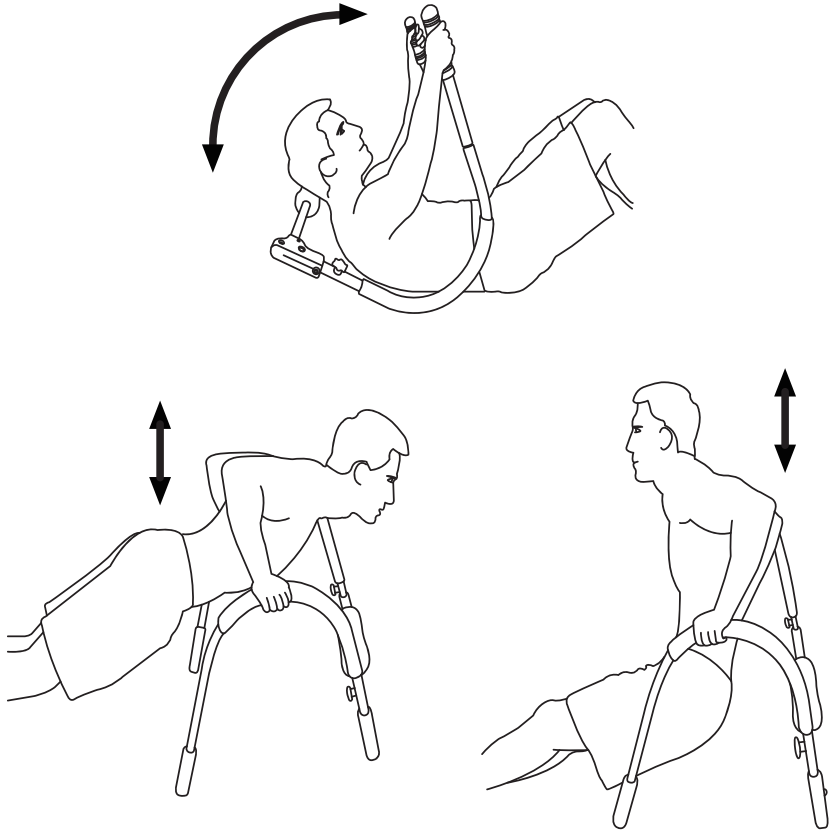
Drehen Sie den rechten Krümmer (7) über den linken Krümmer (7).

**SCHRITT 6:**

Schnappen Sie den Drehknopf (6) in das Loch E ein.



## PRODUKTDEMONSTRATION



## REINIGUNG UND WARTUNG

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß überprüft wird, beispielsweise an Anschlusspunkten.

Tauschen Sie defekte Komponenten umgehend aus und/oder lassen Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb.

## Technische Daten

Modell:	309HDBT311
Abmessungen (B × T × H):	62.3 x 60.3 x 59cm
Gewicht:	3 kg
Max loading:	100 kg

## Entsorgung

### Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung.

Importeur:  
**Monolith GmbH**  
Maxstraße 16 D-45127 Essen Germany