

Sport-Thieme Bauchtrainer „Power Ab Roller“

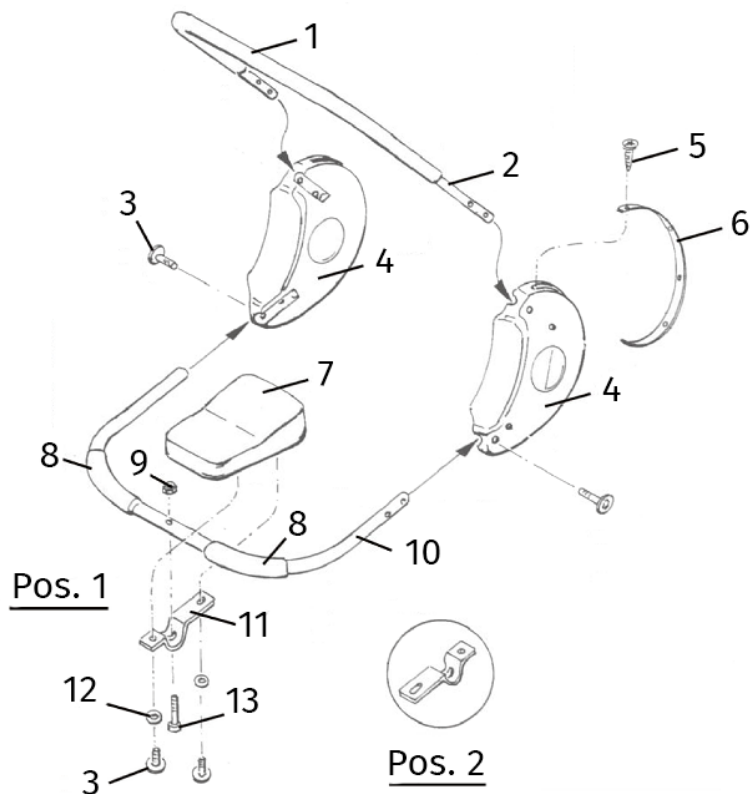
Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung 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	Kopffrahmen	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 Kopffrahmen **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 Kopffrahmen **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 Kopffrahmen **10** weg. Diese Position sollten Sie bei einer **Körpergröße unter 175 cm** wählen.

Pos. 2: Das lange Ende des Halters **11** zeigt vom Kopffrahmen **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 und 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 und 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.

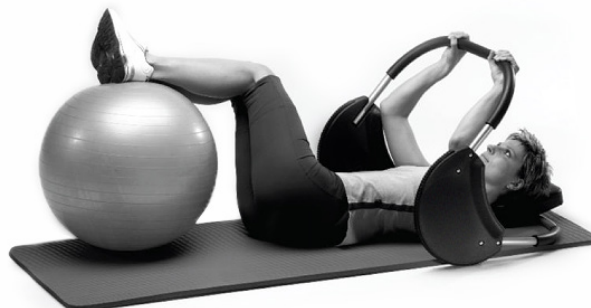
Fassen Sie mit beiden Händen den Handrahmen. Der Abstand der Hände ist hierbei schulterbreit. Richten Sie nun langsam Ihren Oberkörper gerade auf, so dass Ihre Schultern keinen Bodenkontakt mehr haben.

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 und 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 und 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.



Sport-Thieme 'Power Ab Roller' Abdominal trainer

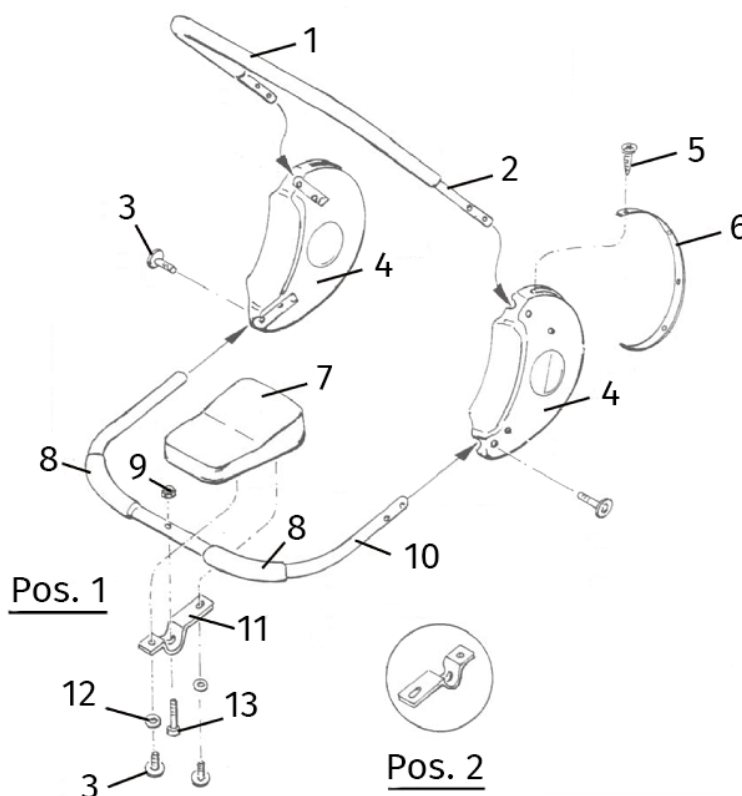
Thank you for choosing this product!

Please read the following notes carefully before use so you can enjoy this product safely and keep these instructions for future reference. If you have any questions, our team is here for you.



Parts list

No.	Description	Quantity
1	Long foam handle grip	1
2	Handle frame	1
3	Screw M6x15	10
4	Plastic side part	2
5	Self-tapping screw	10
6	Rubber band	2
7	Head cushion	1
8	Short foam handle grip	2
9	Nut	1
10	Head frame	1
11	Holder for head cushion	1
12	Washer	2
13	Screw M6x25	6
14	Tool (not shown)	1



Assembly

Before assembling your Power AB Roller, please use the exploded drawing to make sure that all required parts are present. Please follow the instructions exactly during assembly. No warranty claims can be accepted for defects caused by incorrect assembly.

Assembly step 1:

Attach the **head frame 10** and the **handle frame 2** to the two **plastic side parts 4** using the **screws 3**. Make sure that the recesses for the frame ends on the plastic side parts face inward.

Assembly step 2:

Now attach the **head cushion 7** to the **head frame 10** using the **screws 3** and the **head cushion holder 11**. Make sure that the screw head of **screw 13** is positioned in the guide slot of **holder 11**. Please note that there are **2 possible positions** for the head cushion. Depending on your height, you can choose one of the two.

Pos. 1: The short end of **holder 11** points away from the **head frame 10**. You should choose this position if your **height is under 175 cm**.

Pos. 2: The long end of **holder 11** points away from the **head frame 10**. You should choose this position if your **height is over 175 cm**.

Training Instructions Power AB Roller

Before you begin training, please make sure to read the following introduction carefully. In these training instructions, we distinguish between **basic exercises** and **advanced exercises**.

Basic exercises:

Basic exercises are intended for beginners and untrained users. They should structure their training using only basic exercises during the first 6 weeks and then gradually add advanced exercises.

Advanced exercises:

These exercises are intended for trained and advanced users. These target groups should structure the majority of their training using advanced exercises.

Training structure:

We distinguish between a training session, a set, and a repetition. A training session means performing an exercise once. A set means a certain number of repetitions of an exercise performed without a break. A training session means the total number of all sets for different exercises performed in one workout.

Training session for beginners:

Choose three exercises, with the first for the **rectus abdominis**, the second for the **oblique abdominal muscles**, and the third for the **rectus and lower abdominal muscles**. Complete **two sets of 10 to 15 repetitions** per exercise. Take a break of about **1 minute between each set**. You should rest for **3 days between training sessions** to give your muscles enough time to recover. After about **4 to 5 weeks**, you should try to perform **3 to 4 sets of 15 repetitions** per exercise.

Training session for advanced users:

Choose your exercises individually. However, make sure to maintain a balanced ratio between the different muscle groups. Complete **3 sets of 15 to 20 repetitions** per exercise. Take a break of about **1 minute between each set**. You should rest for **2 days between training sessions** to give your muscles enough time to recover. After about **3 to 4 weeks**, you should try to perform **4 to 5 sets of 25 repetitions** per exercise.

Breathing technique:

During exertion and the 2-second holding phase, you should exhale evenly. During the release phase, you should inhale evenly.

Body posture:

For exercises performed lying on your back, make sure that your lower back remains in constant contact with the floor.

Warm-up:

Before the actual workout, you should warm up for about **7 to 10 minutes**. You can do this, for example, on an exercise bike, by jumping rope, jogging in place, or doing similar exercises.

Stretching:

Before, during, and after training, you should stretch the muscles being trained, in this case the abdominal muscles. The easiest way to stretch the abdominal muscles is to lie on your back and stretch your arms and legs out as far as possible. Hold this position for about 20 seconds. Do not forget to stretch the other muscle groups involved after training as well, such as the thighs, lower legs, back, arms, and shoulders. Detailed literature on this topic is available from specialist bookshops.

Training Instructions

Basic exercise 1: Rectus abdominis

Lie down on the floor. Your head rests on the head cushion and your legs are bent. Grip the handleframe with both hands. Your hands should be shoulder-width apart.

Now slowly raise your upper body so that your shoulders no longer touch the floor.

Hold this position for about 2 seconds and then slowly lower your upper body again.

Make absolutely sure that your lower back remains in constant contact with the floor.



Basic exercise 2: Rectus abdominis

Perform as in basic exercise 1.

However, in this exercise the upper body is raised to about 60°.

Again, make absolutely sure that your lower back remains in constant contact with the floor.



Training Instructions

Basic exercise 3: Rectus and lower abdominal muscles

Lie down on the floor. Your head rests on the head cushion. Cross your feet and raise your lower legs until they form a right angle with your thighs. Grip the handle frame with both hands. Your hands should be shoulder-width apart.

Now slowly raise your upper body so that your shoulders no longer touch the floor.

Hold this position for about 2 seconds and then slowly lower your upper body again.

Make absolutely sure that your lower back remains in constant contact with the floor.



Basic exercise 4: Rectus and lower abdominal muscles

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.



Training Instructions

Basic exercise 5: Oblique abdominal muscles

Lie down on the floor. Your head rests on the head cushion. Place both knees down parallel to the rightside and grip the handle frame with both hands. Your hands should be shoulder-width apart.

Now slowly raise your upper body so that your shoulders no longer touch the floor.

Hold this position for about 2 seconds and then slowly lower your upper body again.

Make absolutely sure that your lower back remains in constant contact with the floor.

After completing the set, place your knees down parallel to the left side and repeat the set.



Basic exercise 6: Oblique abdominal muscles

Perform as in basic exercise 5.

However, in this exercise the upper body is raised to about 60°.

Again, make absolutely sure that your lower back remains in constant contact with the floor.



Training Instructions

Basic exercise 7: Rectus abdominis

Lie down on the floor. Your head rests on the head cushion. Place both feet straight on the seat of a chair or on a gym ball so that your lower legs and thighs form a right angle.

Grip the handle frame with both hands. Your hands should be shoulder-width apart.

Now slowly raise your upper body so that your shoulders no longer touch the floor.

Hold this position for about 2 seconds and then slowly lower your upper body again.

Make absolutely sure that your lower back remains in constant contact with the floor.

Required accessories:

Gym ball or chair



Basic exercise 8: Rectus abdominis

Perform as in basic exercise 7.

However, in this exercise the upper body is raised to about 60°.

Again, make absolutely sure that your lower back remains in constant contact with the floor.



Training Instructions

Basic exercise 9: Oblique abdominal muscles

Lie down on the floor. Your head rests on the head cushion. Place both feet slightly diagonally to the left on the seat of a chair or on a gym ball so that your lower legs and thighs form a right angle.

Grip the handle frame with both hands. Your hands should be shoulder-width apart.

Now slowly raise your upper body straight up so that your shoulders no longer touch the floor.

Hold this position for about 2 seconds and then slowly lower your upper body again.

Make absolutely sure that your lower back remains in constant contact with the floor.

Required accessories:

Gym ball or chair



Basic exercise 10: Oblique abdominal muscles

Perform as in basic exercise 9.

However, in this exercise the upper body is raised to about 60°.

Again, make absolutely sure that your lower back remains in constant contact with the floor.



Training Instructions

Advanced exercise 1: Rectus abdominis

Lie down on the floor. Your head rests on the head cushion. Cross your ankles and raise your feet so that they are about **5 cm above the floor**.

Grip the handle frame with both hands. Your hands should be shoulder-width apart.

Now slowly raise your upper body straight up so that your shoulders no longer touch the floor; at the same time, bring your knees toward your upper body until your feet are about **20 cm above the floor**.

Hold this position for about 2 seconds and then slowly lower your upper body and knees again.

Make absolutely sure that your lower back remains in constant contact with the floor.



Advanced exercise 2: Rectus abdominis

Perform as in advanced exercise 1.

However, in this exercise the upper body is raised to about **60°**.

Again, make absolutely sure that your lower back remains in constant contact with the floor.



Training Instructions

Advanced exercise 3: Rectus and oblique abdominal muscles

Lie down on the floor. Your head rests on the head cushion. Bend your lower legs and place your knees down to the left side.

Grip the handle frame with both hands. Your hands should be shoulder-width apart.

As you slowly raise your upper body straight up, lift your knees sideways so that they are directly in front of your upper body when it reaches the highest position.

Hold this position for about 2 seconds.

Now slowly lower your upper body again while at the same time placing your knees down on the rightside.



Training Instructions

Advanced exercise 4: Lateral abdominal muscles

Lie on your side on the floor. Your head rests sideways on the head cushion. Stretch your legs outstraight and place them parallel on top of each other. Grip the handle frame with both hands.

Now raise both feet at the same time about 15 to 20 cm off the floor.

Hold this position for about 2 seconds and then slowly lower your feet again.

Make absolutely sure that your lower back remains in constant contact with the floor.

Change sides after completing the set.



Advanced exercise 5: Lower abdominal muscles

Lie down on the floor. Your head rests on the head cushion. Stretch your legs straight upward (you can keep your feet parallel next to each other or cross them). Grip the handle frame with both hands.

Now lift your pelvis about 5 to 7 cm.

Make absolutely sure that your lower back remains in constant contact with the floor.

Hold this position for about 2 seconds and then slowly lower your pelvis again.



Training Instructions

Advanced exercise 6: Rectus abdominis

Lie down on the floor. Your head rests on the head cushion. Stretch your legs out straight.

Grip the handle frame with both hands.

Now raise your upper body to a maximum of **60°** while at the same time bringing your knees toward your upper body.

Hold this position for about 2 seconds and then slowly lower your legs and upper body again.



Advanced exercise 7: Oblique abdominal muscles

Perform as in advanced exercise 6.

However, in this exercise only one knee at a time is brought upward while raising the upper body.



Training Instructions

Advanced exercise 8: Lateral abdominal muscles

Lie down on the floor. Your head rests on the head cushion. Stretch your legs out straight and raise your feet so that the ends of your feet are about **10 cm above the floor**.

Grip the handle frame with both hands.

Now raise your upper body to a maximum of **60°** while at the same time bringing your right knee toward your upper body.

Hold this position for about 2 seconds and then slowly lower your upper body again while at the same time stretching your leg out straight again.

Now repeat the exercise with the left leg.

Make sure that your feet do not touch the floor during the entire set.



Advanced exercise 9: Oblique abdominal muscles

Lie down on the floor. Your head rests on the head cushion. Stretch your legs out straight and raise your feet so that the ends of your feet are about **10 cm above the floor**.

Grip the handle frame with both hands.

Now slowly raise your feet until your legs are upright.

Hold this position for about 2 seconds and then slowly lower your legs again.

Make sure that your feet do not touch the floor during the entire set.



Training Instructions

Advanced exercise 10: Lateral abdominal muscles

Lie down on the floor. Your head rests on the head cushion. Stretch your legs out straight and raise your feet so that the ends of your feet are about **10 cm above the floor**.

Grip the handle frame with both hands.

Now raise your upper body to a maximum of **60°** while at the same time bringing your right knee toward your upper body.

Hold this position for about 2 seconds and then slowly lower your upper body again while at the same time stretching your leg out straight again.

Now repeat the exercise with the left leg.

Make sure that your feet do not touch the floor during the entire set.



Advanced exercise 11: Rectus and lower abdominal muscles

Lie down on the floor. Your head rests on the head cushion. Stretch your legs out straight and raise your feet so that the ends of your feet are about **10 cm above the floor**. Grip the handle frame with both hands.

Now slowly raise your feet until your legs are upright.

Hold this position for about 2 seconds and then slowly lower your legs again.

Make sure that your feet do not touch the floor during the entire set.

