



# BellyFIT abs Core

USER'S MANUAL

Bauch- & Rückentrainer



## Montage & Workout

service@FA-Sports.eu  
www.FA-Sports.eu



## 1. Wichtige Hinweise:

Bitte lesen Sie diese Anleitung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes. Bewahren Sie die Anleitung zur Information, für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen auf.

### Zu Ihrer Sicherheit

- » Das Fitnessgerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Körpertraining erwachsener Personen.
- » Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht wurden.
- » Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen könnten, sind bestmöglich vermieden und abgesichert.
- » Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen. Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus und entziehen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung der Benutzung.
- » Führen Sie bei regelmäßigem und intensivem Trainingsbetrieb ca. alle 1-2 Monate Kontrollen aller Geräteteile, insbesondere der Schrauben und Muttern durch.
- » Weisen Sie anwesende Personen (insbesondere Kinder) auf mögliche Gefahren während der Übungen hin.
- » Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind.

Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.



Alle hier nicht beschriebenen Eingriffe / Manipulationen am Gerät können eine Beschädigung hervorrufen oder auch eine Gefährdung der Person bedeuten.

## Zur Handhabung

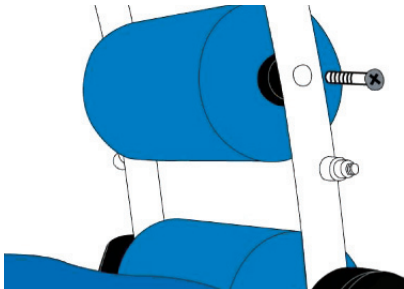
- » Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- » Der Standort des Geräts muss so gewählt werden, dass ausreichende Sicherheitsabstände zu möglichen Hindernissen gewährleistet sind. In unmittelbarer Nähe von Hauptlauftrichtungen (Wege, Tore, Durchgänge) sollte das Aufstellen unterbleiben.
- » Eine Verwendung des Gerätes in direkter Nähe von Feuchträumen ist wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen. Achten Sie auch darauf, dass keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiß, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen. Dies könnte zu Korrosionen führen.
- » Halten Sie das Gerät fern von Feuer- oder Hitzequellen, einschließlich Heizgeräten, Wärmelampen, angezündeten Rauchwaren oder offenen Flammen.
- » Das Gerät sollte auf einem ebenen, schlagfesten Untergrund aufgestellt werden. Legen Sie zur Stoßdämpfung geeignetes Puffermaterial unter (Yogamatten, Bastmatten oder dergleichen).
- » Das Produkt ist als Trainingsgerät für Erwachsene konzipiert und eignet sich keinesfalls als Kinderspielgerät. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis und Temperament von Kindern oft unvorhergesehene Situationen entstehen können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.
- » Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner besonderen Wartung.
- » Jedoch sollten Sie vor jeder Benutzung des Gerätes immer alle Schraub- und Steckverbindungen kontrollieren.
- » Verwenden Sie zur Pflege und Säuberung des Gerätes umweltfreundliche, keinesfalls aggressive oder ätzende Mittel.

## Montagehinweise

- » Prüfen Sie bitte, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind und ob Transportschäden vorliegen. Sollte es Anlass für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- » Beachten Sie, dass bei handwerklichen Tätigkeiten bei jeder Benutzung von Werkzeug immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie deswegen sorgfältig und umsichtig bei dem Aufbau des Gerätes vor!
- » Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z.B. kein Werkzeug umher liegen. Deponieren Sie auch Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. (Bei Folien / Kunststofftüten für Kinder Erstickungsgefahr!)
- » Die Montage des Gerätes sollte sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- » Setzen Sie das Verschraubungsmaterial exakt entsprechend der Abbildungen ein. Alles erforderliche Werkzeug finden Sie im Kleinteilbeutel.
- » Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtigen Sitz.
- » Kontrollieren Sie alle Schraubverbindungen nach dem Montageschritt auf festen Sitz.
- » Bewahren Sie die Originalverpackung des Gerätes gut auf, damit sie später unter Umständen als Transportverpackung verwendet werden kann.
- » Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vormontage von Bauteilen (z.B. Rohrstopfen) vor.



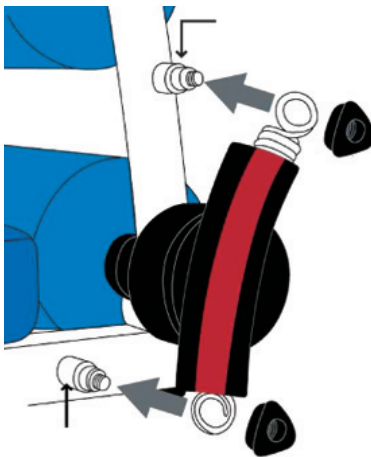
## Aufbauanleitung



### 1. SCHRITT

Befestigen Sie die Rückenstütze an dem Sitzpolster.

Halten Sie die Rückenlehne zwischen die Metallbefestigung am Sitz und schrauben Sie die Stütze mit einem Schraubenzieher fest.

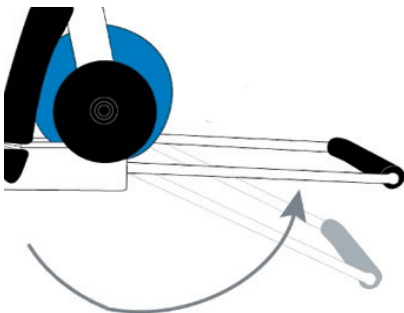


### 2. SCHRITT

Wählen Sie nun die gewünschte Widerstandsfeder aus und stecken Sie die Feder auf die beiden Metallbolzen.

Befestigen Sie diese anschließend mit den schwarzen Schraubverschlüssen. (Im Uhrzeigersinn festschrauben)

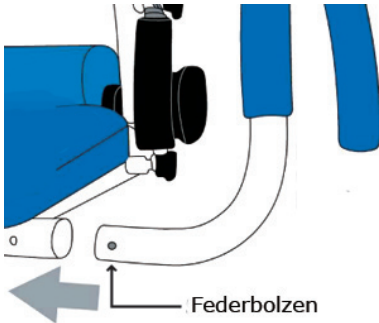
**BLAU** - niedrigster Widerstand  
**ROT** - mittlerer Widerstand  
**SCHWARZ** - stärkster Widerstand



### 3. SCHRITT

Klappen Sie nun den Stützbügel, der sich unter dem Sitz befindet, nach hinten aus. Dieser wird Ihnen während der Übungen mehr Halt geben.

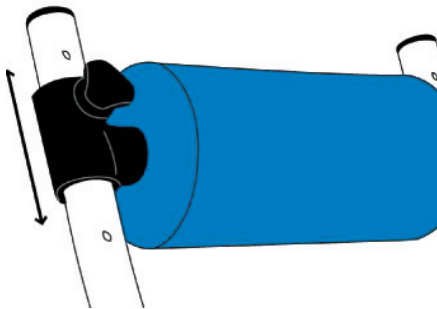
## Aufbauanleitung



### 4. SCHRITT

Befestigen Sie nun die beiden Seitengriffe vorne am Sitz. Drücken Sie hierfür den Federbolzen ein und schieben Sie den Griff in die Metallröhre.

Zum Entfernen der Griffe drücken Sie den Federbolzen wieder ein und ziehen gleichzeitig am Griff.



### 5. SCHRITT

Nackenstütze: Um die Nackenstütze optimal einzustellen, lockern Sie beide Drehknöpfe und schieben Sie die Stütze nach oben- oder unten.

Stützen Sie Ihren Kopf während des Trainings immer ab!

## Bevor Sie loslegen..

Tragen Sie bequeme und lockere Kleidung, nehmen Sie den Gürtel ab und entfernen Sie alles, was sich eventuell in Ihren Taschen befindet und bei der Sitzung stören könnte.

Die dargestellten Übungen sollten kontrolliert und nicht hektisch ausgeführt werden. Sollten während dem Training Schmerzen auftreten, kontaktieren Sie bitte umgehend einen Arzt.

FA Sports haftet nicht für Schäden oder Folgeschäden, die sich aus der Ausführung der abgebildeten Übungen ergeben könnten.

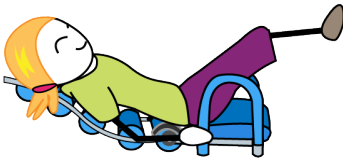


## Übungsablauf



1. Stellen Sie das Gerät auf einen ebenen, festen Grund und setzen Sie sich auf das Sitzkissen des BellyFITs.

Halten Sie Ihren Oberkörper senkrecht und gerade, umfassen Sie beide Handgriffe und lehnen Sie sich mit Ihrem Rücken und Kopf leicht gegen die Rückenstütze.



2. Lehnen Sie sich nun langsam mit der Kraft Ihrer Bauch- und Rückenmuskeln nach hinten. Heben Sie dabei Ihre Beine nach oben und winkeln Sie an, bis sie schließlich beinahe waagrecht liegen und Ihre Beine so weit wie möglich gestreckt sind.

Halten Sie die Stellung für einen Moment und bewegen Sie sich dann wieder nach vorne in die Ausgangsposition.



3. Winkeln Sie nun bei der Bewegung nach vorne wieder Ihre Knie an.



4. Zusätzlich können Sie, wenn Sie sich wieder in der aufrecht sitzenden Position befinden, Ihre Hände so weit wie möglich nach vorne zu Ihren Füßen bringen.



More Sports?

[service@FA-Sports.eu](mailto:service@FA-Sports.eu)  
[www.FA-Sports.eu](http://www.FA-Sports.eu)

© turok management europe GmbH