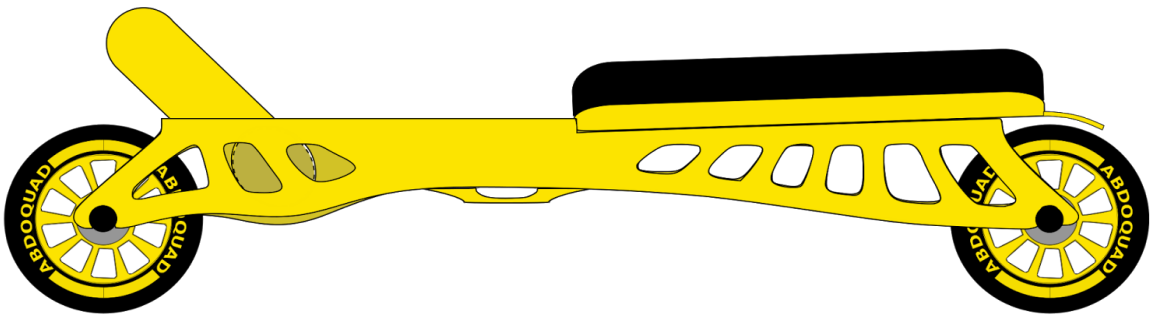


# ABDOQUAD

## SIXPACKS FÜR ALLE



## Gebrauchsanweisung

### Inhalt

<b>Garantie/Gewährleistung</b>	<b>1</b>
<b>Was ist das ABDOQUAD?</b>	<b>1</b>
<b>Der Weg zum Sixpack</b>	<b>2</b>
1. Der Speck muss weg	3
2. Effektives Training	3
Sicherheit beim Training	3
Übungsgrundsätze	3
Fünf Grundübungen mit steigendem Schwierigkeitsgrad	4
Seitliche Rumpfmuskulatur	5
Rückenmuskulatur	5
Brustmuskulatur	5
<b>Reparatur, Wartung und Entsorgung</b>	<b>6</b>
Reparatur und Wartung	6
Entsorgung	6
<b>Technische Daten</b>	<b>7</b>
<b>Kontakt</b>	<b>7</b>

Liebe Sportlerin, lieber Sportler,

wir freuen uns, dass du mit dem ABDOQUAD trainieren möchtest und wünschen dir viel Erfolg damit! Schau auch auf unserer Website [www.abdoquad.de](http://www.abdoquad.de) vorbei, dort findest du zusätzliche aktuelle Informationen zu dieser Anleitung.

## Garantie/Gewährleistung

Die Garantiezeit beträgt 3 Jahre ab Kaufdatum. Beschädigungen des ABDOQUAD durch unsachgemäßen Gebrauch sind von der Garantie ausgenommen; insbesondere Schäden durch die Benutzung der Armablagen mit Schuhen, das Stehen oder Springen auf dem ABDOQUAD.

Das maximal zulässige Körpergewicht des Trainierenden beträgt 120kg.

Wir arbeiten ständig an der Weiterentwicklung unserer Produkte. Bitte habe Verständnis dafür, dass daher aus Abbildungen und Beschreibungen dieser Gebrauchsanweisung keine Ansprüche hergeleitet werden können.

Im Lieferumfang enthalten ist ein ABDOQUAD mit Knieablage und Anleitung.

## Was ist das ABDOQUAD?

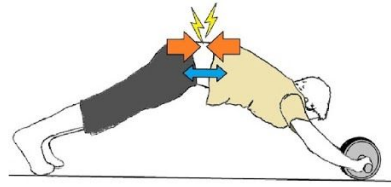
Das ABDOQUAD ist ein weiterentwickelter Bauch-Roller. Es ermöglicht die Stärkung der vorderseitigen Rumpfmuskulatur über einen weiten Trainingsbereich, von schwächeren Reha-Übungen bis zum harten Training für ein Sixpack. Die Trainingskraft kann durch die Armablagen in kleinen Stufen erhöht werden. Als Anfänger kannst du dich deshalb damit schrittweise bis auf Bodybuilder-Niveau trainieren.

Die gängigen AB-Roller gefährden deinen Rücken, da die Trainingskraft gegen Ende der Vorwärtsbewegung plötzlich enorm zunimmt. Das Training mit dem normalen AB-Roller wird deshalb oft wegen Rückenschmerzen oder aus Angst beendet. Diverse "verbesserte" AB-Roller entlasten zwar deine Bauchmuskeln mittels Rückstellfedern, Gummiseilen oder Bremsen. Dadurch verringern sie aber den Trainingseffekt, weil sie die Trainingskraft in den Fußboden verlagern und sogar zusätzlich den potentiell schädlichen Druck auf deine Wirbelsäule erhöhen.

Das ABDOQUAD minimiert die Verletzungsgefahr für den Rücken. Fitness-Trainer bauen es gerne als Station ins HIT-Training ein.

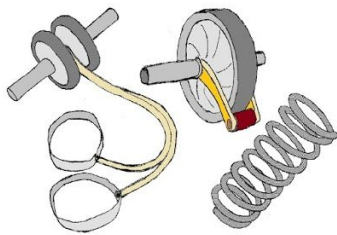
Sportler können mit dem ABDOQUAD auch zuhause gefahrlos trainieren.

## Das Rückenproblem beim AB-Roller

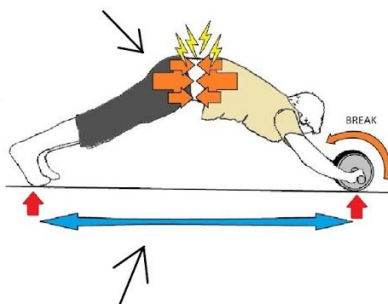


### alte Lösung:

Federn, Gummiseile, Bremsen



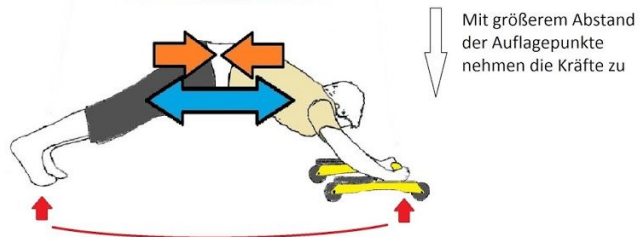
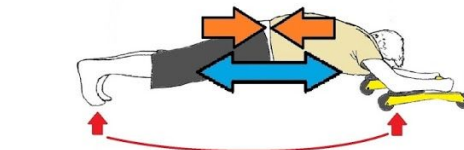
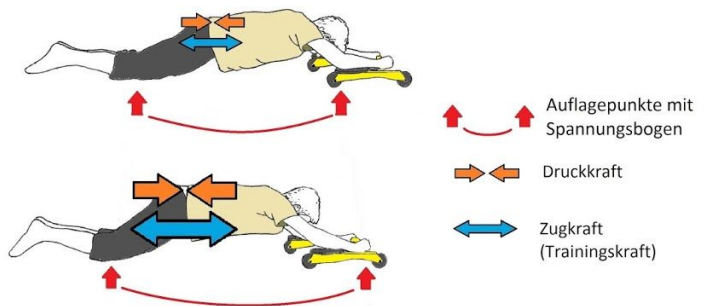
Der Druck auf die Lendenwirbel wird erhöht.



Der Fußboden wird trainiert

### neue Lösung:

ABDOQUAD® mit Armablagen



Die Bauchmuskeln werden trainiert

## Der Weg zum Sixpack

Die Betreuung von Reha-Patienten geschieht individuell durch Physiotherapeuten, weshalb eine Trainingsanleitung hierfür nicht sinnvoll ist. Der Sixpack oder "Waschbrettbauch" gehört zum durchtrainierten Körper dazu. Der Sixpack sieht aber nicht nur gut aus, sondern bildet auch zusammen mit der Rückenmuskulatur und der Wirbelsäule die Stützstruktur des Rumpfes. Deshalb ist ein trainierter Rumpf neben seinem optischen Reiz auch als Vorbeugung vor Rückenschmerzen wertvoll. Ohne einen starken

Rumpf können beim Sport die Kräfte von Lauf-, Schieß- oder Wurfbewegungen der Gliedmaßen nicht übertragen werden.

## 1. Der Speck muss weg

Um das Sixpack sichtbar zu machen, muss der Körperfettanteil unter 15% sinken. Das erreicht man nur, wenn Fett abgebaut wird, indem **der Energieverbrauch die Energiezufuhr übersteigt**. Dazu musst du deinen persönlichen Mix aus Ernährungsumstellung und Fettverbrennung finden, als Vorschlag:

- nehme langfristig etwas (5-10%) weniger Nahrungsenergie ("Kalorien") zu dir, iss zu diesem Zweck mehr Gemüse und benutze zur Kontrolle einen Kalorienzähler aus dem Netz.
- Kurbele deinen Energieverbrauch an, indem du Ausdauersport wie Laufen oder Radfahren betreibst.
- Lege dir mittels Krafttraining zusätzliche Muskelmasse zu, die verbraucht auch in Ruhe schon Energie.

## 2. Effektives Training

### Sicherheit beim Training

- Voraussetzung ist ein gesunder Rücken, kein Training mit z.B. Bandscheibenproblemen ohne ärztlichen oder physiotherapeutischen Rat.
- Achte immer auf ausreichende Bauchspannung für einen geraden Rücken, indem du den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehst. Wenn dein Lendenwirbelbereich während der Übung durchhängt (Hohlkreuz), kann auch ein gesunder Rücken überbeansprucht werden.
- Der Rücken wird aber gerade von der Rumpfmuskulatur gehalten, die durch die Übungen trainiert wird. Deshalb darf das Training nur schrittweise intensiviert werden, so dass die neu antrainierte Muskulatur immer stark genug ist, den Rücken bei der nächst stärkeren Übung zu halten.
- Keine Übungen mittels Schwung erleichtern, keine ruckartigen Bewegungen.
- Lange Haare wegstecken, sie könnten sich um die Achsen wickeln.
- Stolpergefahr: Vergiss nicht, das ABDOQUAD nach der Benutzung wegzuräumen.

### Übungsgrundsätze

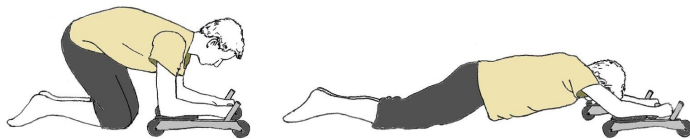
- Trainiere ca. zweimal pro Woche.
- Führe die Bewegungen langsam aus, insbesondere erleichtere dir die Übungen nicht mittels Schwung und mache keine ruckartigen Bewegungen.

Es sind "quasi-statische" Übungen; Strecken 4 Sekunden, 2 Sekunden in Streckung halten, 4 Sekunden zurückbewegen, 2 Sekunden in entspannter Position halten.

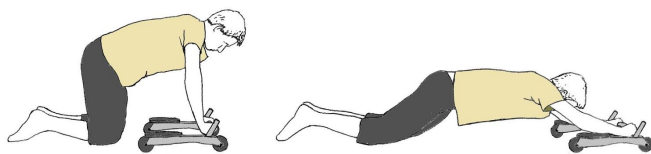
- Wähle die Übungsstufe, die Du mit Sicherheit schaffst. Dann wiederhole die Übung bis Du nicht mehr halten kannst. Bei schwindender Kraft lass Dich fallen: aber nicht ins Hohlkreuz, sondern auf Knie und Ellenbogen. Beim nächsten Training probiere, ob deine Kraft für die nächst stärkere Übung gewachsen ist (Trainingsprinzip Superkompensation).
- Die Hüftbeuger sollten nach der Übung gedehnt werden: sie werden bei der Übung stark beansprucht und verkürzen sich deshalb tendenziell, ohne Dehnen können Probleme im Lendenwirbelsäulenbereich auftreten.

### Fünf Grundübungen mit steigendem Schwierigkeitsgrad

(Das Kniepad ist in den Skizzen weggelassen, wird aber empfohlen.)



Start-Übung: stütze dich auf deinen Ellenbogen und Knie ab und rolle vor und zurück.

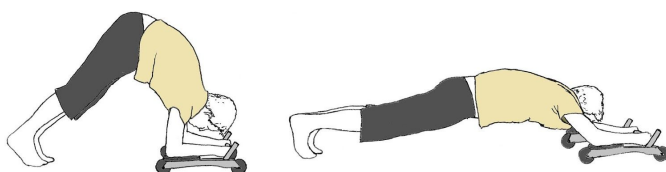


Etwas schwieriger: Stütze dich auf den Knien ab, aber lasse die Arme durchgestreckt, ohne die Unterarme abzulegen.



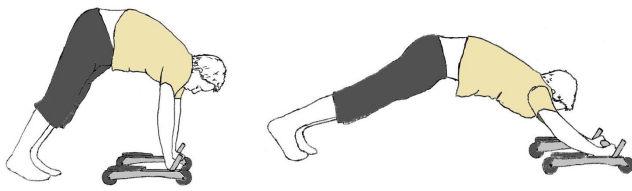
Planking: Auf Zehen und Ellbogen abgestützt mit gestreckten Beinen. Dann strecke die Arme mit abgelegten Unterarmen nach vorne, halte dort ein bisschen und ziehe die Arme wieder zurück. Achtung: nicht

ins Hohlkreuz fallen! Am Anfang ziehen manche Nutzer beim Planking die Vorderräder hoch; ein unnötiger Reflex, den man sich schnell abgewöhnt.



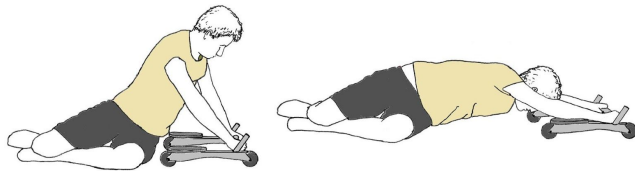
Die nächst schwierigere Übung: auf den Unterarmen abgestützt und mit gestreckten Beinen. Am Anfang lasse die Ellenbogen angewinkelt, während du nur die Hüfte abwechselnd beugst und

streckst. Als Erweiterung kannst du zusätzlich gegen Ende der Vorwärtsbewegung den Ellenbogen strecken.



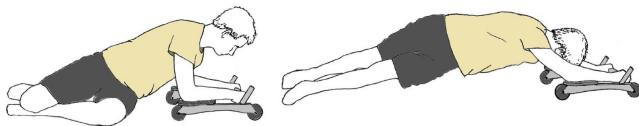
Die härteste Übung: Auf Zehen und Händen abgestützt und mit gestreckten Beinen. Im vordersten Bewegungsbereich werden die Unterarme nicht mehr zu halten sein und von selbst auf die Armablagen sacken. Bei der

Rückbewegung versuche *sobald wie möglich* die Ellenbogen abzuheben. Die Liegephase wird in den folgenden Übungstagen immer kürzer werden, bis die Übung schließlich gelingt.

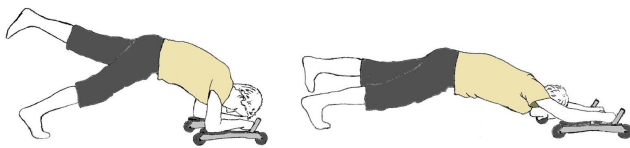


### Seitliche Rumpfmuskulatur

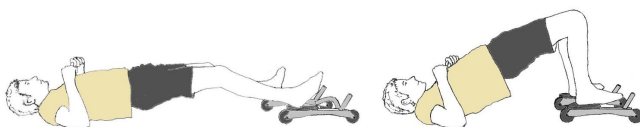
Lege die Oberschenkel auf die Seite und rolle mit durchgestreckten Ellenbogen vor und zurück.



Erweiterung nur für Trainiertere: stütze dich auf Zehen und Unterarmen ab und strecke und beuge die Beine und hebe dabei das Becken an.



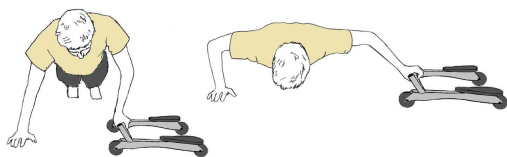
Auf Zehen und Ellenbogen abstützen und ein Bein anheben. Dann einige Male vor- und zurückrollen. Anschließend wechsele auf das andere Bein.



### Rückenmuskulatur

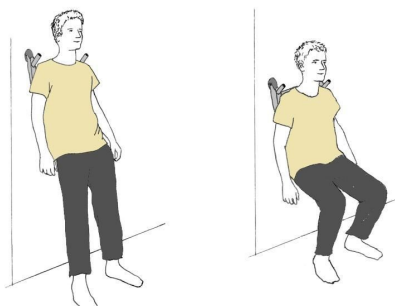
Auf dem Rücken liegend den Bauch nach oben drücken und die Beine strecken und anwinkeln -aber nicht zu weit, da sonst die Flexoren des Oberschenkels krampfen können.

Auf dem Rücken liegend den Bauch nach oben drücken und die Beine strecken und anwinkeln -aber nicht zu weit, da sonst die Flexoren des Oberschenkels krampfen können.



### Brustmuskulatur

Diese Übung trainiert die Brustmuskulatur.



Kniebeugen: Legt man sich das ABDOQUAD® auf den Rücken und rollt an einer Wand auf und ab, kann man sehr intensive Kniebeugen machen, da ein Teil der Kraft gegen die Wand gerichtet ist. Vorsicht vor Spuren an der Wand!

# Reparatur, Wartung und Entsorgung

Wir sind immer an Problemen mit dem ABDOQUAD interessiert, bitte melde dich unter [info@abdoquad.de](mailto:info@abdoquad.de), auch wenn kein Garantiefall vorliegen sollte.

## Reparatur und Wartung

**Das ABDOQUAD kipzelt:** Ist der Fußboden uneben? Um 90° drehen, wenn es dann mit einem anderen Radpaar kipzelt, ist der Boden uneben, wenn es mit demselben Radpaar kipzelt, ist das ABDOQUAD schief. Wenn es unter ca. 2mm verbogen ist, stört das nicht, es wird vom Körpergewicht auf den Boden gedrückt. Wenn es mehr ist, kannst du es wieder ausrichten, da der Rahmen aus Stahl ist. Dazu werden die beiden den Boden berührenden Räder mit einem Brett unterlegt. Dann wird im Liegestütz auf den beiden hochstehenden Rädern solange abwechselnd gewippt und kontrolliert, bis alle vier Räder wieder in einer Ebene sind.

**Eine Armablage hat sich verbogen:** Das passiert eventuell, wenn sich jemand auf das Gerät stellt, so dass sich ein Seitenträger verdreht. Zur Reparatur das ABDOQUAD mit den Hinterrädern zwischen die Beine klemmen, so dass die Hinterräder zwischen den Beinen hervorstehen. Die verbogene Seite zeigt von dir weg. Dann mit beiden Händen die verbogene Seite abwechselnd zurückbiegen und kontrollieren.

**Eine Radachse hat sich gelockert:** Das ABDOQUAD nicht mit lockeren Rädern benutzen. Die Achse fest in ihr Lager drücken und mit zwei 4mm Imbus (Sechskant-) Schlüsseln festziehen.

**Schaumpolster der Armablagen wechseln:** Der Schaum hat eine selbstklebende Seite, der alte Schaum kann mit einem Fön abgelöst werden. Bei Nachbestellungen die auf der Unterseite des Rahmens befindliche Seriennummer angeben.

Der Schaum der Armablagen ist geschlossenporig, so dass er mit Wasser oder Desinfektionsmittel (z.B. Sagrotan) abgewischt werden kann.

## Entsorgung

Der Stahlrahmen ist mit Polyester pulverbeschichtet, die Beschichtung enthält keine Schwermetalle. Der Schaum der Armablagen besteht aus EPDM. Die Radnaben sind aus Polypropylen, die Laufflächen der Räder sind aus Polyurethan.

