

Zeichnung Figur 1-A und 1-B

Patentanspruch 1:

Das Bauchtrainingsgerät besteht aus:

- ⊗ Zwei Teilen (1) um das Schienbein darunter zu legen. Die Teile (1) sind mit einem Kabel (8), (9) mit den Gewichten (7), (8) Verbunden.
- ⊗ Kabel (2) verbunden an den vier Ecken der obengenannten Teile (1) zum Heben von Gewichten vorgesehen sind.
- ⊗ Einem Sitz (3) mit einstellbarem Winkel durch das Teil (7). Der Sitz besteht aus unterschiedlichen Teilen (3, 4, 5).
- ⊗ Teil (5) um die Hände während der Übung um den Teil zu halten. Die Länge des Teils (5) ist einstellbar.
- ⊗ Zwei zu dem Sitz (3) gehörenden Teilen (5-1) um die Unterarme drauf zu stellen.
- ⊗ Einem Teil (7) zum Einstellen des Winkels des Sitzes (3).
- ⊗ Einem Hauptgerät mit einem Kasten (9), (10) unter den Füßen, Kabel (8), (9) und Gewichte (7), (8).
- ⊗ Die Gewichte sind leicht und fangen mit einem 250 Kilogramm an. Es steigt weiter jedes 250 Kilogramm an.
- ⊗ Der Sitz (3) könnte mit ein einem Gürtel (11) zum Anschnallen des Oberkörpers an dem Sitz (3) vorgesehen werden.
- ⊗ Der Gürtel (11) ist Verschließ- und Einstellbar.

Für eine genauere Erklärung des Gerätes sehen sich die Abbildung (Zeichnung Figur 1-A und 1-B) an.

Zeichnung Figur 2

Patentanspruch 2:

Das Bauchtrainingsgerät besteht aus:

- ⊗ Zwei zugehörigen Teilen (1) um die Füße drauf zu stellen.
- ⊗ Zwei Teile (2) für eine bessere Haltung der Füße in den Teilen (1).
- ⊗ Ein Teil (3) für die Bewegung der Füße drauf. Der Abstand des Teiles (3) zum Boden ist durch Teil (10) einstellbar. Der Teil (3) ist mit einem offenen Bereich (3-1) vorgesehen um die Kabel (12) verbunden mit dem Teil (1) drin mit zu bewegen.
- ⊗ Einem Sitz (5) mit einstellbarem Winkel. Der Sitz besteht aus unterschiedlichen Teilen (5, 6, 7, 8, 9). Der Teil (5) hat einen einstellbaren Winkel durch das Teil (8).
- ⊗ Einem Hauptgerät mit Gewichten (11) und Verbindungskabel (12) Verbunden an den unteren Bereich der obengenannten Teile (1), die durch den offenen Bereich (4) mit den Gewichten (12) verbunden sind.
- ⊗ Die Gewichte sind leicht und fangen mit einem 250 Kilogramm an. Es steigt weiter jedes 250 Kilogramm an.
- ⊗ Der Sitz (5) könnte mit ein einem Gürtel (7) zum Anschnallen des Oberkörpers an dem Sitz (13) vorgesehen werden.
- ⊗ Der Gürtel (7) ist Verschließ- und Einstellbar.

Für eine genauere Erklärung des Gerätes sehen sich die Abbildung (Zeichnung Figur 2) an.

Zeichnung Figur 3

Patentanspruch 3:

Das Bauchtrainingsgerät besteht aus:

- ⊗ Einem Teil (1), der zum Tragen der damit verbundenen Gewichte (3) zur Ausführung der Übung gedacht ist.
- ⊗ Zwei Kabel (2) Verbunden an den Seiten des obengenannten Teiles (1), die durch das Hauptgerät zum Heben von Gewichten (3) versehen sind.
- ⊗ Einem bequemen Sitz (2) um den Rücken und den Oberkörper drauf zu legen.
- ⊗ Vier Teile (2-1) um den Sitz (2) zu halten und ein unterer Teil um das Kabel durchzubringen.
- ⊗ Einem Hauptgerät mit Verbindungskabel (4) und Gewichte (3).
- ⊗ Die Gewichte sind leicht und fangen mit einem halben Kilogramm an. Es steigt weiter jedes halbes Kilogramm an.

Für eine genauere Erklärung des Gerätes sehen sich die Abbildung (Zeichnung Figur 3) an.

Zeichnung Figur 4

Patentanspruch 4:

Das Bauchtrainingsgerät besteht aus:

- ⊗ Einem Teil (2) zum Tragen der Gewichte anhand Kabel (5) auf die Oberschenkel.
- ⊗ Kabel (5) Verbunden an den Seiten des im Punkt 1 genannten Teils (2) die anhand des Hauptgeräts zum Heben von Gewichten (4) vorgesehen sind.
- ⊗ Einer Matte (1) um sich drauf hinzusetzen.
- ⊗ Einem Teil (5) um das Teil (3) drauf hinzusetzen zum Beenden des Trainings.
- ⊗ Teil (3) um Teil (2) außerhalb des Trainings neben dem zu stellen.
- ⊗ Einem Hauptgerät mit Kabel (5) und Gewichte (4).
- ⊗ Die Gewichte sind leicht und fangen mit einem halben Kilogramm an. Es steigt weiter jedes halbes Kilogramm an.

Für eine genauere Erklärung des Gerätes sehen sich die Abbildung (Zeichnung Figur 4) an.

Zeichnung Figur 1-A) Fitnessgerät zum Training der Bauchmuskulatur

Beschreibung:

Das Fitnessgerät baut einfach und schnell die Bauchmuskulatur auf und macht ein Sixpack und trainiert Ober- und Unterbauch.

Ein Bauchtrainingsgerät mit Gewichten und einem bequemen Sitz wird die Bauchmuskulatur schneller und einfacher trainieren. Diese Art der Bewegung mit den Gewichten verschafft schnell die Muskulatur am Ober- und Unterbauch und Seitenmuskel des Bauches.

Die Vorteile an dem Gerät sind eine einfache Ausführung sowie eine sehr schnelle Wirkung in kurzer Zeit. Und einfaches Bauen.

Andere Bauchtrainingsgeräte sind nicht mit Gewichten versehen. Die Bank ist einstellbar. Somit kann man den bequemen Winkel einstellen.

Die Bauchmuskulatur könnte mit unterschiedlichen Gewichten in ein paar Wiederholungssätze trainiert werden. Indem man sich auf den Sitz (3) (4) hinlegt und seine Schienbeine unter die dazu gedachten Teile (1) legt und die Hände um Teil (5) hält oder die Arme auf die Teile (5-1) legt und die Beine gerade und Parallel zum Boden hält und nach oben hebt bis einem möglichst 90 Grad Winkel zum Boden und wieder bis zu parallel zu den Boden runter bewegt. Die oben beschriebene Bewegung wird in ein paar Sätze wiederholt. Zum Beenden der Übung werden die Beine auf die erste Position zurückgebracht so dass die Füße auf den Kasten (10) auf den Boden gestellt werden. Der Sitz könnte mit einem Gürtel (11) zum Anschnallen des Oberkörpers an dem Sitz vorgesehen werden, dies verhindert Rückenschmerzen.

Die Teile (1) sind auf der Hinterseite mit Klebeteil zum Schließen, so dass beim Aufheben der Beine von den Beinen nicht runterrutschen.

Der Teil (3) hat einen einstellbaren Winkel durch das Teil (7).

Ausführung:

1. Stellen Sie das gewünschte Gewicht für Ihr Training ein. Die Gewichte sind leicht und fangen mit einem 250 Kilogramm an. Es steigt weiter jedes 250 Kilogramm an.
2. Stellen Sie den Sitz (3) auf den gewünschten Winkel mit (7) sowie Sie es einfacher fürs Training finden.
3. Legen Sie sich auf den Sitz (3) , (4) und legen Sie sich die Schienbeine unter den dazu vorgesehenen Teil (1) und schließen die Teile mit Klebe um die Schienbeine uns halten Sie die Hände um Teil (5) oder legen die die Arme auf Teile (5-1).
4. Halten Sie sich die Beine gerade und parallel zum Boden und heben Sie sich die Beine nach oben bis zu einem möglichst 90 Grad Winkel zu Boden und bringen die die wieder in grade Zustand parallel zum Boden, ohne die Beine auf den Boden zu stellen.
5. Wiederholen Sie die oben beschriebene Bewegung ein paar Sätze.
6. Zum Beenden des Trainings bringen Sie sich die Beine nach unten so dass Sie sich die Füße auf den Kasten (10) stellen.

Zeichnung Figur 1-B) Fitnessgerät zum Training der Bauchmuskulatur

Beschreibung:

Als Variante ist das Gerät 1-A auch für seitliches Training der Taille geeignet. Indem man sich seitlich auf den Sitz hinlegt und das Schienbein unter den dazugehörigen Teil (1) legt. Mit seitlichen Bewegungen des Beines nach oben und unten werden die Seitenmuskel des Bauches und der Taille trainiert. Nach ein paar Wiederholungssätzen legt man sich auf den anderen Seitenkörper und die Wiederholungen werden mit dem anderen Bein gemacht.

Die Teile (1) sind auf der Hinterseite mit Klebe zum Schließen, so dass beim Aufheben der Beine von den Beinen nicht runterrutschen.

Der Teil (3) hat einen einstellbaren Winkel durch das Teil (7).

Ausführung:

1. Stellen Sie das gewünschte Gewicht für Ihr Training ein. Die Gewichte sind leicht und fangen mit einem 250 Kilogramm an. Es steigt weiter jedes 250 Kilogramm an.
2. Stellen Sie den Sitz (3) auf den gewünschten Winkel mit (7) sowie Sie es einfacher fürs Training finden.
3. Legen Sie sich seitlich auf den Sitz (3), (4) und legen Sie sich das Schienbein von dem freiliegenden Bein unter den dazu vorgesehenen Teil (1).
4. Bewegen Sie sich das freiliegende Bein nach oben und unten ohne das Bein auf den Boden zu stellen.
5. Wiederholen Sie die oben beschriebene Bewegung ein paar Sätze.
6. Zum Beenden des Trainings bringen Sie sich das Bein nach unten so dass Sie sich den Fuß auf den Kasten (9) stellen.

Zeichnung Figur 2) Fitnessgerät zum Training der Bauchmuskulatur

Beschreibung:

Das Fitnessgerät baut einfach und schnell die Bauchmuskulatur auf und macht ein Sixpack und trainiert Ober- und Unterbauch und der Taille.

Ein Bauchtrainingsgerät mit Gewichten und einem bequemen Sitz wird die Bauchmuskulatur schneller und einfacher trainieren. Diese Art der Bewegung verschafft schnell die Muskulatur am Ober- und Unterbauch und Seitenmuskel des Bauches.

Die Vorteile an dem Gerät sind eine einfache Ausführung sowie eine sehr schnelle Wirkung in kurzer Zeit. Und einfaches Bauen.

Andere Bauchtrainingsgeräte sind nicht mit Gewichten versehen. Die Bank ist einstellbar. Somit kann man den bequemen Winkel einstellen.

Die Bauchmuskulatur könnte mit unterschiedlichen Gewichten in ein paar Wiederholungssätze trainiert werden. Indem man sich auf den Sitz (5) (6) hinlegt und seine Füße in die dazu gedachten Teile (1) stellt und die Füße auf dem darunter liegenden Teil (3) hin und her zu den beiden Enden des Gerätes (3) bewegt. Die oben beschriebene Bewegung wird wiederholt.

Ausführung:

1. Stellen Sie das gewünschte Gewicht für Ihr Training ein. Die Gewichte sind leicht und fangen mit einem 250 Kilogramm an. Es steigt weiter jedes 250 Kilogramm an.
2. Legen Sie sich auf den Sitz (5) (6) hin, stellen Sie sich die Füße in die Teile (1). Die Teile (2) befestigen die Teile (1) um die Füße.
3. Bewegen Sie sich die Füße dabei zu den beiden Seitenenden des Teils (3).
4. Wiederholen Sie die oben beschriebene Bewegung ein paar Sätze.

Zeichnung Figur 3) Fitnessgerät zum Training der Bein- Po Muskulatur

Beschreibung:

Das Fitnessgerät baut einfach und schnell die Bein- Po Muskulatur auf.

Ein Trainingsgerät das die Art der Bewegung ohne drauflegen von Gewichten oder ohne eine Stange mit Gewichten auf den Oberschenkel ermöglicht. So dass die Gewichte durch einen bequemen Teil (1) auf die Oberschenkel (Verbunden mit den Gewichten), getragen werden. Denn drauflegen von Gewichten oder eine Stange mit den Gewichten auf die Oberschenkel (für die Übung) ist unbequem. Diese Art der Bewegung mit den Gewichten verschafft schnell die Bein- Po Muskulatur.

Die Vorteile an dem Gerät sind eine einfache bequeme Ausführung sowie eine sehr schnelle Wirkung in kurzer Zeit. Und einfaches Bauen.

Die Bein- Po Muskulatur könnte mit unterschiedlichen Gewichten in ein paar Wiederholungssätze trainiert werden. Indem man sich den Rücken auf den Sitz (2) hinlegt und dabei den Teil (1) auf die Oberschenkel drauf liegt. (Der Teil (1) ist mit Kabel (2) an den Gewichten verbunden). Und die Oberschenkel und das Gefäß (so wie in der Zeichnung Figur 3 dargestellt ist) nach oben (weg von den Boden) und unten (hin zu den Boden) bewegt. Die Bewegung wird wiederholt.

Ausführung:

1. Stellen Sie das gewünschte Gewicht für Ihr Training ein. Die Gewichte sind leicht und fangen mit einem halben Kilo an. Es steigt jedes halbes Kilo an.
2. Legen Sie sich den Rücken den Sitz (2) und dabei legen Sie den Teil (1) auf Ihre Oberschenkel. (Der Teil (1) ist mit Kabel (2) mit den Gewichten verbunden).
3. Bewegen Sie sich die Oberschenkel und das Gefäß wie in der Darstellung Zeichnung Figur 3 nach oben (weg von den Boden) und unten (hin zu den Boden).
4. Wiederholen Sie die oben beschriebene Bewegung ein paar Sätze.

Zeichnung Figur 4) Fitnessgerät zum Training der Bein- Po Muskulatur

Beschreibung:

Das Fitnessgerät baut einfach und schnell die Bein- Po Muskulatur auf.

Ein Trainingsgerät das die Art der Bewegung ohne extra Tragen von Gewichten oder ohne eine Stange mit Gewichten ermöglicht. So dass die Gewichte bequem mit einem Teil anhand Kabel auf den Oberschenkeln getragen werden. Denn drauflegen von Gewichten oder eine Stange mit den Gewichten auf die Oberschenkel (für die Übung) ist unbequem. Diese Art der Bewegung verschafft schnell die Bein- Po Muskulatur.

Die Vorteile an dem Gerät sind eine einfache Ausführung sowie eine sehr schnelle Wirkung in kurzer Zeit. Und einfaches Bauen.

Die Bein- Po Muskulatur könnte mit unterschiedlichen Gewichten in ein paar Wiederholungssätze trainiert werden. Indem man sich auf die Schienbeine auf der Matte (1) hinsetzt und den Teil (2) (neben dem Teil (3)) auf die Oberschenkel drauf legt und sich die Oberschenkel und den Gefäß mit einem kleinen Winkel zu den Boden bis einen ungefähr 90 Grad Winkel zu den Boden bewegt und wieder zu einen kleinen Winkel zu den Boden hin zurück bewegt, ohne sich die Oberschenkel und den Gefäß auf den Boden zu setzten. Die Bewegung wird wiederholt. Zum Beenden der Übung stellt man den Teil (2) von neben den Oberschenkeln auf den Teil (3) drauf.

Ausführung:

1. Stellen Sie das gewünschte Gewicht für Ihr Training ein. Die Gewichte sind leicht und fangen mit einem halben Kilo an. Es steigt jedes halbes Kilo an.
2. Setzen Sie sich auf die Schienbeine auf die Matte (1) drauf und legen Sie den Teil (2) am auf Ihre Oberschenkel drauf.
3. Bewegen Sie die Oberschenkel und das Gefäß mit einem leichten Winkel zum Boden bis einen ungefähr 90 Grad Winkel zu den Boden und wieder zurück zu einen kleinen Winkel zu den Boden hin, ohne sich die Oberschenkel und den Gefäß auf den Boden zu setzten.
4. Wiederholen Sie die oben beschriebene Bewegung ein paar Sätze.

Zum Beenden der Übung stellen den Teil (2) von auf den Oberschenkeln neben den Teil (3).