

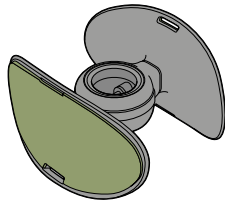


Drodzy Klienci!

Trenażer mięśni dna miednicy został opracowany po to, aby celowo wzmocnić położone głębiej i przeważnie słabsze grupy mięśni.

Pokazane tu przykładowe ćwiczenia można z powodzeniem wykonywać samodzielnie lub z przyjaciółmi w domu. Trenażer mięśni dna miednicy oferuje intensywny trening oporowy mięśni wewnętrznej strony ud i dna miednicy, stawiając głębiej położonym mięśniom opór i umożliwiając pewne utrzymywanie pozycji. Nadaje się też do treningu mięśni ramion, palców oraz mięśni klatki piersiowej.

Zespół Tchibo



Trenażer mięśni dna miednicy

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 151261AB2X1XVI · 2025-07

www.tchibo.pl/instrukcje



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.pl

Numer artykułu: 728 292

Wskazówki bezpieczeństwa

Przed rozpoczęciem treningu należy koniecznie zapoznać się ze wszystkimi wskazówkami bezpieczeństwa oraz wskazówkami dotyczącymi wykonania ćwiczeń, aby uniknąć niezamierzonych obrażeń ciała lub szkód materialnych. W razie potrzeby pobrać instrukcję, aby móc ją później przeczytać.

Poinformować również innych użytkowników o niniejszej instrukcji.

Przeznaczenie

Trenażer mięśni dna miednicy służy do wzmacniania mięśni nóg i mięśni dna miednicy.

Przeznaczony jest do użytku jako sprzęt sportowy w prywatnym gospodarstwie domowym. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych na siłowniach / w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

Ważne wskazówki

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem – w szczególności w przypadku ciąży.**

Należy zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń.

- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik serca, dolegliwości układu krążenia, choroby zapalne stawów lub ścięgien czy dolegliwości ortopedyczne, ćwiczenia muszą być uzgodnione z lekarzem. Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening może zagrażać zdrowiu użytkownika!
- Należy natychmiast przerwać trening i udać się do lekarza, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, nadmierne duszności lub bóle w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

NIEBEZPIECZEŃSTWO dla dzieci i osób z ograniczeniami fizycznymi

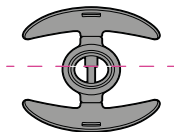
- Dzieci nie mogą mieć dostępu do materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!
- Opisany tu przyrząd treningowy nie jest zabawką i gdy nie jest używany, musi być przechowywany w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Aby uniknąć ryzyka urazów ciała, podczas treningu małe dzieci nie mogą przebywać w zasięgu przyrządu.

Przyrząd treningowy przewidziany jest wyłącznie do użycia przez osoby dorosłe lub młodzież o odpowiednich predyspozycjach psychicznych i fizycznych.

Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania tego przyrządu, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Rodzice oraz inni opiekunowie muszą być w pełni świadomi swojej odpowiedzialności, ponieważ naturalne dążenie do zabawy oraz chęć eksperymentowania u dzieci mogą skutkować sytuacjami oraz zachowaniami, które są sprzeczne z przeznaczeniem niniejszego przyrządu treningowego. Należy uświadomić dzieciom, że przyrząd nie jest zabawką.

NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia urazów

- Podczas treningu należy zapewnić wystarczającą przestrzeń do ćwiczeń. W przestrzeni treningowej nie mogą się znajdować żadne przedmioty. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan przyrządu treningowego. Jeżeli jest on uszkodzony, naderwany lub pęknięty, nie wolno kontynuować jego użytkowania.
- Przyrządu treningowego należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem. Nie należy kłaść na nim żadnych przedmiotów, siadać ani stawać na nim.
- Nie należy ścisnąć urządzenia treningowego poza jego określone granice konstrukcyjne.



Kilka ogólnych wskazówek dotyczących treningu

- Ćwiczenia należy wykonywać w ciepłym, spokojnym miejscu pozbawionym czynników odwracających uwagę.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie wietrzne. Unikać jednak przeciągów.
- Do ćwiczenia należy zakładać luźną, wygodną odzież. Ćwiczenia wykonywać najlepiej na boso lub w sportowych skarpetkach. Zaleca się też podłożenie maty do jogi itp. Zdjąć zegarek oraz biżuterię.
- Po niewielkim posiłku przed rozpoczęciem ćwiczeń należy odczekać od 1 do 2 godzin. W przypadku większego posiłku czas między posiłkiem a początkiem ćwiczeń powinien wynosić od 3 do 4 godzin.
- Użytkownik nie powinien rozpoczynać treningu, gdy jest zmęczony lub nie może się skoncentrować. Zarówno przed treningiem, jak i po nim należy przyjmować wystarczającą ilość płynów.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń siłowych lub ruchowych należy przeprowadzić rozgrzewkę. Ćwiczenia należy zawsze kończyć fazą odprężenia, trwającą przynajmniej 5 minut.

- W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości wykraczających poza normalny ból obciążonych mięśni należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenia.
- Intensywność ćwiczeń należy dostosować do swoich możliwości fizycznych. Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do regularnego wysiłku fizycznego, należy na początku ograniczyć się jedynie do kilku ćwiczeń. Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać powoli i świadomie. Ćwiczyć od 2 do 5 razy w tygodniu. Uwaga: zbyt intensywny trening może doprowadzić do powstania szkód zdrowotnych.



Przystępując do jakiegoś ćwiczenia po raz pierwszy, należy je wykonać przed lustrem, aby lepiej kontrolować swoją postawę i ułożenie ciała podczas ćwiczenia.

- Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym tempie. Nie wykonywać gwałtownych ruchów.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać. Nie wstrzymywać oddechu!

Przed rozpoczęciem treningu: Rozgrzewka

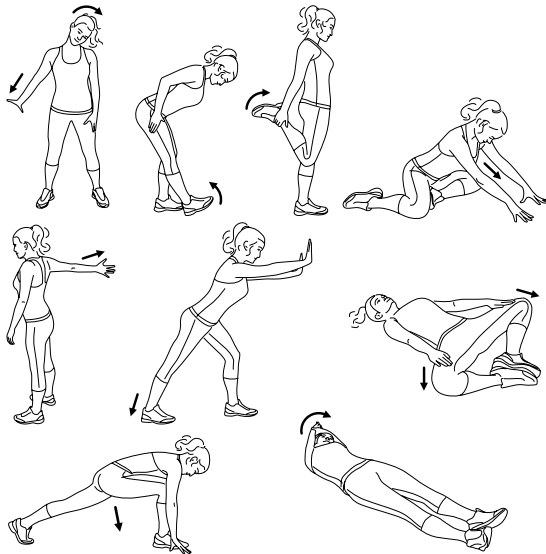
Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić ok. 10-minutową rozgrzewkę. W ramach rozgrzewki należy kolejno uaktywnić wszystkie części ciała:

- Przechylać głowę na boki, do przodu i do tyłu.
- Podnosić i opuszczać barki oraz wykonać krążenia barków.
- Wykonać krążenia ramion.
- Poruszać klatką piersiową do przodu, do tyłu i na boki.
- Wychylać biodra do przodu, do tyłu i na boki.
- Biegać w miejscu.

Po treningu: Rozciąganie

Pozycja podstawowa przy wszystkich ćwiczeniach rozciągających: mostek uniesiony, barki nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane lekko na zewnątrz. Trzymać plecy prosto!

Pozycje określone w ćwiczeniach należy utrzymywać każdorazowo przez ok. 20-35 sekund.

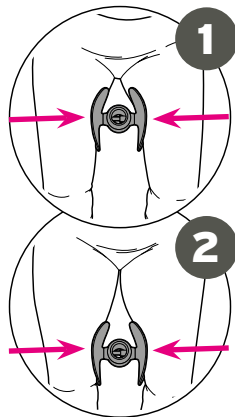
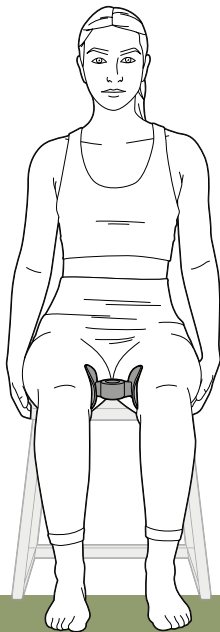


Mięśnie dna miednicy + mięśnie wewnętrznej strony ud

Pozycja 1: Usiąść prosto na krześle z nogami ustawionymi pod kątem 90°. Plecy prosto, spojrzenie skierowane przed siebie. Brzuch i pośladki lekko naprężone. Przesunąć trenażer mięśni dna miednicy tak wysoko między uda jak to możliwe.

Pozycja 2: Przesunąć trenażer mięśni dna miednicy tuż przed kolana. Zwiększa to obciążenie mięśni wewnętrznej strony ud.

Ćwiczenie: Podczas wydechu ścisnąć trenażera mięśni dna miednicy i napiąć mięśnie dna miednicy. Utrzymać napięcie przez 4 sekundy, następnie rozluźnić. Powtórzyć.

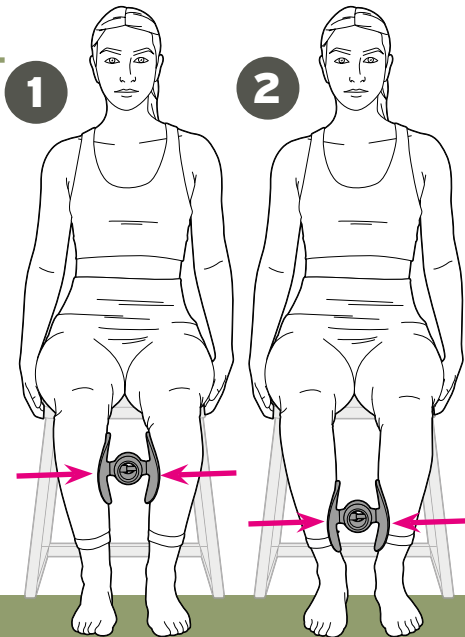


Mięśnie dna miednicy + mięśnie wewnętrznej strony ud

Pozycja 1: Usiąść prosto na krześle z nogami ustawionymi pod kątem 90°. Plecy prosto, spojrzenie skierowane przed siebie. Brzuch i pośladki lekko naprężone. Ścisnąć trenażer mięśni dna miednicy bezpośrednio pod kolanami między łydkami.

Pozycja 2: Przesunąć trenażer mięśni dna miednicy tuż przed kostki nóg. Zwiększa to obciążenie mięśni wewnętrznej strony łydek.

Ćwiczenie: Podczas wydechu ścisnąć trenażera mięśni dna miednicy i napiąć mięśnie dna miednicy. Utrzymać napięcie przez 4 sekundy, następnie rozluźnić. Powtórzyć.

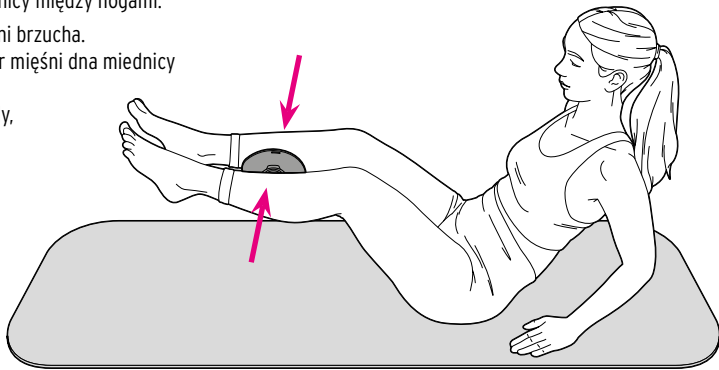


Mięśnie dna miednicy + mięśnie wewnętrznej strony ud + mięśnie brzucha

Zwiększenie intensywności ćwiczeń i równoczesny trening mięśni brzucha.

Pozycja: Usiąść na macie fitness, plecy prosto, spojrzenie skierowane przed siebie. Brzuch i pośladki lekko naprężone. Podeprzeć się ramionami do tyłu. Ścisnąć trenażer dna mięśni miednicy między nogami.

Ćwiczenie: Unieść lekko zgięte nogi siłą mięśni brzucha. Podczas wydechu ścisnąć trenażer mięśni dna miednicy i napiąć mięśnie dna miednicy. Utrzymać napięcie przez 4 sekundy, następnie rozluźnić. Powtórzyć.

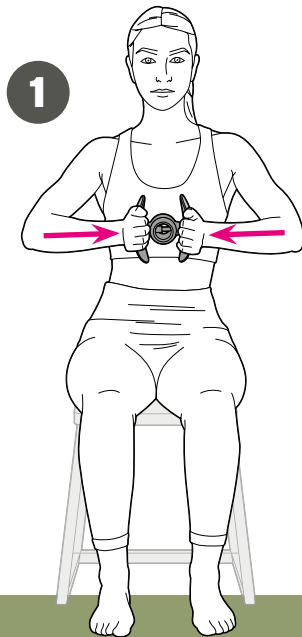


Mięśnie klatki piersiowej i ramion

Pozycja 1: Usiąść prosto na krześle z nogami ustawionymi pod kątem 90°, w rozkroku na szerokość bioder. Plecy prosto, spojrzenie skierowane przed siebie. Brzuch i pośladki lekko naprężone.

Chwycić dłońmi trenera mięśni dna miednicy i trzymać go na wysokości klatki piersiowej ze zgiętymi ramionami. Łokcie skierowane są na zewnątrz.

Ćwiczenie: Podczas wydechu ścisnąć trenera mięśni dna miednicy. Utrzymać napięcie przez 4 sekundy, następnie rozluźnić. Powtórzyć.



Mięśnie klatki piersiowej i ramion

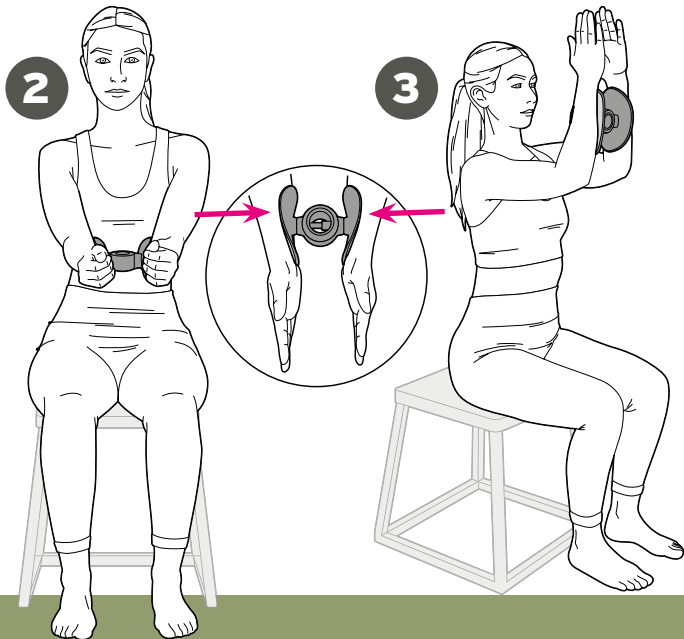
Pozycja 2: Usiąść prosto na krześle z nogami ustawionymi pod kątem 90° , w rozkroku na szerokość bioder. Plecy prosto, spojrzenie skierowane przed siebie. Brzuch i pośladki lekko napięte.

Ścisnąć trenera mięśni dna mięśni miednicy między przedramionami. Wyprostować ręce do przodu na wysokości klatki piersiowej.

Pozycja 3: Zgiąć ręce do góry przed ciałem na wysokości barków.

Ćwiczenie: Podczas wydechu ścisnąć trenera mięśni dna miednicy. Utrzymać napięcie przez 4 sekundy, następnie rozluźnić.

Powtórzyć.

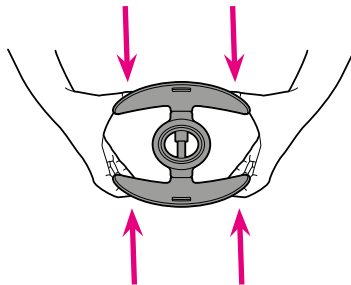


Mięśnie palców

Pozycja: Chwycić trenażer mięśni dna miednicy tak, jak pokazano na rysunku.

Ćwiczenie: Podczas wydechu ścisnąć trenażer mięśni dna miednicy. Utrzymać napięcie przez 4 sekundy, następnie rozluźnić.

Powtórzyć.



Czyszczenie

Materiały, z których wykonany jest produkt, są odporne na działanie potu, ale należy je co pewien czas czyścić, aby zapewnić higieniczny trening.

- ▷ W razie potrzeby przetrzeć przyrząd treningowy wilgotną szmatką.

WSKAZÓWKA - ryzyko szkód materialnych:

- Do czyszczenia przyrządu treningowego nie używać żadnych środków czyszczących.
- Przechowywać przyrząd treningowy w miejscu osłoniętym przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych. Nie wystawiać go na działanie temperatur poniżej -10°C lub powyżej +50°C. Chronić go przed dużymi wahaniami temperatur, wysoką wilgotnością powietrza oraz wodą.

- Nie można całkowicie wykluczyć, że niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji podłogi mogą wejść w agresywne reakcje z materiałem produktu i go rozmiękczyć. Aby uniknąć niepożądanych śladów na podłodze, należy w razie potrzeby umieścić pod produktem podkładkę antypoślizgową oraz przechowywać go np. w odpowiednim pojemniku.



Ze względów produkcyjno-technicznych przy pierwszym rozpakowaniu przyrządu treningowego może wydzielać się lekki zapach. Zjawisko to jest całkowicie nieszkodliwe. Przed pierwszym użyciem pozostawić przyrząd treningowy do wentylacji. Po niedługim czasie zapach zniknie.